



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

LOS PUNTOS CUGA

Existen zonas en el cuerpo de la mujer que poseen la mas alta sensibilidad erótica, la estimulación de estos puntos hace que la mujer llegue a tener orgasmos explosivos o que este muy cerca de ellos. Estos puntos son: El Clítoris (C), la uretra(U), el punto G (G) y el punto A (A). Los dos primeros están en la vulva y los dos últimos puntos están en la vagina.

El Clítoris. (El punto C)

Este punto es uno de los más conocidos y se encuentra en la parte superior de la vulva donde los labios interiores se juntan en la parte superior. La zona visible es pequeña, pero es el equivalente al glande del pene del hombre y está cubierta por la capucha o el prepucio del clítoris. El clítoris tiene unos 8000 terminaciones nerviosas y forma el punto más sensible de la mujer. Su función es totalmente sexual y crece por la excitación de la mujer. El clítoris es estimulado directamente por tacto, oralmente o mecánicamente (por un vibrador), las mujeres que no tienen la oportunidad de tener un orgasmo vaginal, encuentran poder llegar a un orgasmo mas fácilmente estimulando el clítoris.

Como ya hemos visto en [“El mapa del clítoris”](#), el clítoris es más grande de lo que se puede ver. La parte que es visible es solamente la punta o glande del clítoris, todo el órgano del clítoris está en la parte interior de la superficie de la vulva. El contacto con los labios interiores, exteriores de la vulva y el perineo estimula el clítoris, incluso la apertura vaginal tiene conexiones con el clítoris. Cuando se efectúa la penetración, de alguna manera se está estimulando el clítoris, debido a que este órgano está alrededor de la vulva. Cuando la mujer está encima del hombre y mantiene un movimiento rítmico hacia abajo, ella puede administrar la fricción del clítoris que desea y puede incrementar su excitación.

La uretra. (El punto U)

Este es una pequeña porción de tejidos sensibles localizados encima y a los lados de la apertura de la uretra. En la parte inferior de la uretra existen muy pocas terminaciones nerviosas y esta zona es menos sensible. Esta zona ha sido investigada por sexólogos norteamericanos y han encontrado que esta región cuando es acariciada con los dedos, con la lengua o con la punta del pene, tiene unos resultados asombrosos e inesperados de una poderosa respuesta sexual.

La zona de Grafenberg (El punto G)

Esta es una pequeña área pero muy sensible localizada a 5-8 cm (2-3 pulgadas) dentro de la vagina, en la parte frontal superior de la misma (es decir si la mujer está echada, el punto G se encuentra en la parte superior del canal vaginal). Algunas veces se le llama románticamente “el punto de las diosas”.

Las investigaciones en los años 1940s descubrieron que la parte superior del canal vaginal está rodeado de un tejido que se erecta similar al del pene. Cuando la mujer se excita sexualmente, este tejido crece y se nota como una pequeña protuberancia de diferente textura que se nota dentro del canal vaginal.



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

Para muchos estudiosos del comportamiento sexual humano, este punto puede ser para muchas mujeres más importantes que el clítoris. Por lo cual la posición del misionero (cuando la mujer está echada con la espalda en la cama y el hombre está encima) no es tan eficiente para poder motivar este punto en la mujer y existen otras posiciones sexuales más efectivas para que la mujer alcance un eficiente orgasmo vaginal.

Hay que mencionar que el Dr. Grafenberg menciona el punto G como una zona de placer y no como un botón o punto sexual de la mujer, lamentablemente la literatura existente actual implica que este "punto" puede ser presionado en cualquier momento para causar una explosión erótica en la mujer, lo cual no es cierto. Las persona que creen en esto, lo único que encuentran es frustración por que la mujer debe de estar excitada para que el punto G se manifieste realmente, si no existe excitación, este tejido eréctil no se manifiesta dentro del canal vaginal.

La zona erógena del fórnix anterior (El punto A o la zona AFE)

También conocida como el epicentro. Este "paquete" de tejidos sensitivos situados en la parte anterior del final del canal vaginal, entre la cérvix y la vejiga, se describe técnicamente como la "próstata degenerada de la mujer." La estimulación directa a este punto (zona) puede producir orgasmos violentos. A diferencia del clítoris, este punto no sufre de súper sensibilidad después del orgasmo.

La existencia de este punto fue explicada por el Dr. Chua Chee Ann en 1993 en la conferencia mundial de sexología de Rio de Janeiro. Desde que fue expuesto este punto ha sido una revolución para el tratamiento de la sequedad vaginal y del orgasmo de la mujer que no tenían interés en el sexo. Sin embargo han habido muchas equivocaciones de donde exactamente está localizado este punto.

El punto A esta localizado en la parte frontal anterior del final del canal vaginal y la cérvix. La parte frontal de esta zona se denomina el fórnix anterior. Para poder obtener una rápida estimulación, la mujer debe estar sentada y con un dedo (no se necesitan dos dedos), introducido en el canal vaginal, se logra una rápida estimulación, rápida lubricación de la vagina, incluso en aquellas mujeres que han sufrido de sequedad vaginal por muchos años. Actualmente es posible comprar un vibrador especial para estimular esta zona en las mujeres que tiene el canal vaginal largo y no se puede estimular con el dedo índice.

Algunos estudiosos creen que estimulando estos cuatro puntos o centros erógenos, uno a la vez, se puede hacer llegar a la mujer a estados de orgasmo nunca antes experimentados, sin embargo para poder hacer esto se precisa que la mujer esté dispuesta a disfrutar de estas sensaciones y de un hombre que tenga mucha experiencia y ser muy sensible a la vez para poder lograr este objetivo.

Se estima que de todas las mujeres que pueden tener altos grados de placer u orgasmos, 1 de cada 3 mujeres pueden llegar a ello por penetración, mientras que los otros dos tercios llegan a altos grados de placer o de orgasmo por estimulación en cualquiera de estas 4 zonas por medio del tacto, oral o mecánico (vibradores).