



# Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

## VULVAS DE DIFERENTES TAMAÑOS Y FORMAS, QUE ME DICES!

Probablemente la mayor variación entre las vulvas de las mujeres ocurre en el tamaño y forma de los labios menores y el clítoris. Para muchas mujeres los labios menores son largos y prominentes. Estos labios, generalmente, son más grandes que los textos de anatomía de sexualidad hacen referencia o mención. Muchas mujeres que han explorado su vulva y la comparan con estos libros de anatomía y creen que su vulva tiene alguna variación de deformación por el tamaño y forma de los labios menores o el clítoris.

Las ilustraciones que hizo la Dra. Betty Dodson en su libro "Sexo para uno: La alegría de amarse a uno mismo" (1974) muestran las variaciones normales de estos labios en la forma y el tamaño. Hay mujeres que no tienen labios menores o que solo se aprecia un labio, mientras que otras mujeres tienen estos labios de forma de corazón como lo muestran muchos libros de anatomía, la gran mayoría de mujeres no tiene los labios menores de esta forma.

Los labios menores están formados por un tejido esponjoso eréctil con una alta concentración de terminaciones capilares, este tejido es muy similar al tejido que rodea la uretra del pene. Estos labios son muy elásticos. Durante el proceso de excitación la sangre se almacena en ellos causando un crecimiento de su tamaño así como cambio en el color de los mismos.

Los labios menores tienen muchas terminaciones nerviosas, su sensibilidad a la estimulación varía considerablemente entre las mujeres. Algunas mujeres son totalmente insensibles a la estimulación de estos labios mientras que otras encuentran la estimulación de estos labios muy placentera.



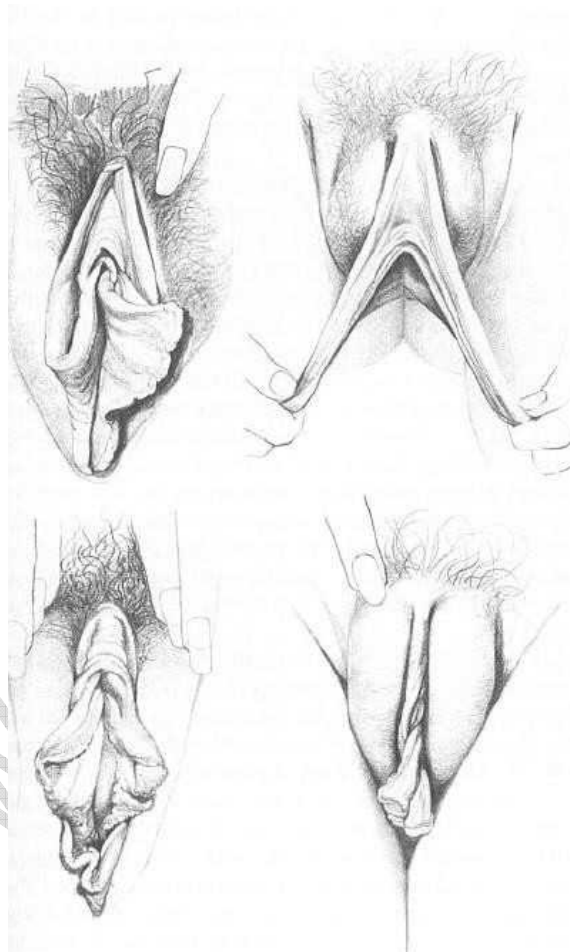
From the book "Sex for One: The Joy of Selfloving" by Betty Dodson. Copyright 1987, 1983, 1974 By Betty Dodson.



# Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

Las ilustraciones que se presentan en este documento muestran las variaciones normales sobre el tamaño y forma de la vulva. Estas ilustraciones muestran la vulva de mujeres normales, donde se demuestra que la vulva existe en una multitud de formas y tamaños. Cualquiera de ella es igualmente bella. Para que una mujer disfrute plenamente del placer sexual tiene que amar totalmente su vulva. El libro de Betty Dodson es una lectura importante porque muestra en sus ilustraciones que esas vulvas son solo una variedad de ellas, donde todas las vulvas, independientemente de la forma y tamaño son normales.



From the book "Sex for One: The Joy of Selfloving" by Betty Dodson.  
Copyright 1987, 1983, 1974 By Betty Dodson.



# Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

El clítoris es un órgano complejo y especializado. Tiene solamente un propósito, darle placer sexual a la mujer. El clítoris es tan importante para una mujer como el pene es para un hombre. El clítoris está formado por el mismo tipo de tejido que el pene, y en su mayor parte funciona como un pene. La gran diferencia entre ellos es que la uretra femenina no pasa a través del cuerpo del clítoris. Mientras que el tamaño promedio del clítoris es menor que el de un pene, algunos clítoris son muy similares que un pene pequeño, sin embargo esto hace a muchas mujeres sentirse muy incómodas.

Los labios menores se unen con el prepucio del clítoris. El prepucio cubre parcialmente o totalmente el glande del clítoris. En muchos casos el prepucio se tiene que retraer manualmente para mostrar el clítoris mientras que en otros casos el prepucio es tan pequeño que el clítoris está siempre expuesto. El prepucio protege el clítoris de la constante estimulación e irritación.

El tamaño del prepucio varía considerablemente de una mujer a otra. El tamaño del prepucio no depende del tamaño del clítoris. Un clítoris pequeño y delgado puede tener un prepucio carnoso, largo y grueso mientras que un clítoris largo y grueso puede tener un prepucio corto y delgado. Algunas mujeres tienen el prepucio largo y tienen que retraerlo manualmente para mostrar el glande del clítoris. Hay muy pocas evidencias que el tamaño del prepucio y su forma disminuye la habilidad en la mujer de poder experimentar orgasmos. Para saber más sobre el clítoris vea “El Mapa del Clítoris”

## **MI VULVA NO ES IGUAL A LA TUYA**

Puede ser un poco difícil pensar que las mujeres están preocupadas por la forma y el tamaño de sus vulvas. Esto es porque, usualmente, no pensamos que la mujer tiene genitales externos. Todo se supone debe estar dentro de su cuerpo y fuera de la vista. Las mujeres tienen una vagina y eso es lo que aprendemos en la casa, en la escuela o con los amigos. El hecho de que las mujeres tienen una vulva es muy raro que se mencione. Lo que es un hecho claro es que las mujeres tienen genitales que vienen en muchas formas, colores, texturas y tamaños.

Las mujeres jóvenes, ven sus genitales muy parecidos y con una pequeña protuberancia entre sus piernas. Lo que es pequeño, suave, y sin ninguna diferencia entre otras mujeres jóvenes para el observador casual van tomando la forma única de la vulva cuando la mujer se vuelve adulta. Las mujeres jóvenes raramente tienen la oportunidad de ver la vulva de su madre y de otras mujeres adultas, el vello púbico tapa los genitales de la mujer adulta aunque las mujeres jóvenes tengan la oportunidad de ver otras mujeres adultas desnudas, las vulvas lucen de una manera similar. Sin embargo el hecho que mujeres jóvenes no puedan examinar la vulva de su madre o de otras mujeres adultas, o ver imágenes de otras vulvas para poder ver la diferencia entre ellas, puede y definitivamente tiene un efecto muy negativo en su auto-imagen en los años de madures.



# Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

## LA PUBERTAD ES CUANDO LA VULVA CAMBIA

Durante la pubertad es cuando los genitales de las niñas tienen una transformación importante. Antes de la pubertad, la piel de la vulva es delgada y suave, esta se irrita muy fácilmente. Cuando los niveles hormonales cambian, la piel de la vulva se vuelve más gruesa y larga. Durante la pubertad los labios internos y externos, el clítoris, la capucha y el himen cambian de tamaño notablemente, pero no solamente el tamaño cambia, también el color, la forma y la textura. Debido a que el vello púbico empieza a crecer, las niñas no se percatan de estos cambios a menos que se vean con un espejo o se exploren la vulva con los dedos. El problema principal es que en la sociedad occidental usualmente no se permite a las niñas y mujeres hacer una comparación genital, sin embargo está comprobado que la mayoría de mujeres jóvenes tienen experiencias de exploración mutua con los dedos.

Si las quinceañeras y las mujeres jóvenes examinan sus genitales ellas pueden estar preocupadas por estos cambios y pueden pensar que estos cambios se deben a la masturbación o la auto-estimulación y que toda persona que las vea notará que se ha auto-estimulado o que de alguna manera la naturaleza la ha “castigado” por haber tenido estos pensamientos sexuales. Es justamente por estas razones que las quinceañeras y las mujeres jóvenes deben de estar consientes y conocer sobre estos cambios en su genitalia. Ellas tienen que saber que estos cambios de tamaño, color, forma y textura son normales y necesarios para que no tengan ningún complejo sobre sus genitales. Las mujeres nunca deben ni tienen porque ocultar sus genitales debido a la forma, tamaño, color o textura. Este es un paso importante para poder desarrollar una sexualidad saludable.

Debido a que muchas mujeres ven sus genitales con algún grado de vergüenza, ellas se sienten muy incómodas con la idea de mirar fotografías de los genitales de otras mujeres. Ellas creen que mirar esas fotos de los genitales de otras mujeres es inapropiado. La verdad es que estas fotos tienen la clave para ayudar a las mujeres a apreciar y entender la variedad de genitales que son normales. La otra verdad es que algunas mujeres heterosexuales han visto los genitales de otras mujeres a través de fotografías y videos por que no existe la cultura de comparar genitales con los de tus amigas para apreciar las diferencias.

El área que preocupa más a las mujeres es la forma, tamaño y color de los labios interiores. Para muchas mujeres los labios interiores son más grandes que los labios mayores. La gran mayoría de mujeres no tienen los labios menores de forma de corazón como lo muestran muchos textos de sexualidad. El color de los labios menores es más oscuro que los labios mayores, pudiendo ser marrones o negros. Los labios menores pueden ser gruesos y arrugados en vez de ser delgados y suaves como se muestran en muchos textos. Los labios interiores existen de muchas formas y tamaños, y esta es la norma, los labios interiores delgados finos, cortos y rosados NO ES LA NORMA DE LOS LABIOS INTERIORES. Lamentablemente las revistas más populares de hombres no muestran esta diversidad de vulvas.



# Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

Las preocupaciones acerca del tamaño, forma y color de la labia menor es entre las mujeres que no son caucásicas (Americanas, el Norte de Europa y Escandinavas), por que los libros de anatomía muestran fotos y labios interiores ideales de las mujeres de esta raza. Existe muy poco material bibliográfico dedicado a mujeres de otras razas. Este es un gran problema de identidad para todas las mujeres que se comparan con material bibliográfico ideal de una raza que no es predominante en el mundo occidental y oriental, sin embargo los lideres en información sobre sexualidad provienen de esta parte del mundo.

### **QUE TAN GRANDES PUEDEN SER LOS LABIOS MENORES Y EL CLITORIS?**

Robert Latou Dickinson, sexólogo americano, reportó haber examinado los labios menores de 2,981 mujeres, entre ellas él examinó labios menores que tenían hasta 6 cm de lado (cada labio), 12 cm de lado a lado cuando se estiraban sin hacer fuerza (ambos labios) y 11.5 cm de largo o altura, pero podían llegar hasta 23 cm de ancho total (de lado a lado) cuando se estiraban con alguna fuerza, el Dr Dickinson reporta sus conclusiones de esta forma:

Lado de cada labio menor	Número de mujeres	Porcentaje
0-2 cm (0-3/4")	2,613	87.7
2 cm (3/4" )	146	4.9
3cm (1 1/4")	170	5.6
4-5 cm (1 1/2- 2")	32	1.1
5-6 cm (2- 2 1/3")	20	0.7

Hay que recordar que estas dimensiones son de mujeres en los Estados Unidos y que no representan razas de otros países del mundo. Esta es una tabla estadística referencial.

Si nos referimos al clítoris, la única diferencia entre el clítoris y el pene es lo que vemos fuera de nuestra genitalia. Mas de las tres cuartas partes (3/4) del clítoris están ocultas de nuestra vista. En nuestro documento El Mapa del Clítoris se revelan muchos descubrimientos relativamente recientes sobre el tamaño real del clítoris. La otra gran diferencia entre ellos es que la uretra no es parte del clítoris como lo es con el pene.

La porción visible del clítoris cuando esta erecto para algunas mujeres son de hasta 6 cm de largo y hasta 2.5 cm de diámetro, estos clítoris lucen como un pequeño pene y hasta tienen una erección de un pene. Estas mujeres con clítoris largos pueden insertar el clítoris en la vagina o el ano de sus parejas. Sin





# Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

embargo el tamaño promedio de un clítoris es un poco más pequeño. El tamaño promedio de un clítoris no erecto o flácido en la mayoría de mujeres es de hasta 5 mm de diámetro en el glande y 6 mm de largo. Siempre nos referimos a la porción que esta fuera de la piel del capuchón o prepucio del clítoris. Hay clítoris que son muy pequeños y difíciles de localizar entre los labios interiores y la capucha del clítoris. Otros están completamente ocultos en la capucha y no se pueden ver pero se pueden sentir. Independientemente del tamaño que el clítoris tenga, los clítoris son capaces de dar a la mujer intenso placer y orgasmos.

Tamaños promedios del clítoris (no erecto)

Tamaño promedio del clítoris (no erecto) fuera de la piel (muestra de 100 adultos)			
Número de personas	Diámetro	Número de personas	Largo
1%	0.5 mm	1%	1 mm
6%	1.5 mm	3%	1.5 mm
27%	2.5 mm	12%	2.5 mm
29%	3.75 mm	26%	3.5 mm
18%	4.5 mm	25%	5 mm
5%	5.5 mm	14%	5.5 mm
1%	6.5 mm	4%	6.5 mm
5%	7.5 mm	1%	7.5 mm
6%	9.5 mm	1%	9 mm
1%	10.5 mm	5%	9.5 mm
1%	13.5 mm	2%	10.5 mm
		3%	11.5 mm
100%		2%	13.5 mm
		1%	15 mm
		100%	

En esta muestra realizada en 1949, por el Dr. Dickinson, se muestra que existe una variedad de diámetros y largos de los clítoris, la mayor cantidad de mujeres de esta muestra, tienen un diámetro entre 2 y 5 mm (el diámetro del borrador de un lápiz tiene un diámetro de 4mm, medida de referencia) mientras que la mayor cantidad de mujeres tienen un largo de clítoris entre 2 y 6 mm. Estas medidas son tomadas cuando los clítoris no están erectos o flácidos.



# Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

No existe ninguna evidencia o estudio que nos diga que un clítoris más grande o más pequeño funciona mejor o le proporciona más placer y la hace llegar mejor al orgasmo. Lo que sí existe hoy es la habilidad de las mujeres de entender mejor la función del clítoris y que el clítoris funciona de una manera similar a un pene pequeño y tiene la capacidad de ser más grande cuando está excitado. Lo que es importante reconocer que el órgano sexual más grande de la mujer es el cerebro y que sin importar el largo o grosor del clítoris, el cerebro de la mujer juega el papel más importante para alcanzar y disfrutar del placer sexual. El tamaño del clítoris es secundario.

## DIFERENTES FORMAS Y TAMAÑOS DE VULVAS

Gracias al trabajo del fotógrafo Nick Karras, en su libro *Petals*, Derechos de autor 2003 por Crystal River Publishing se exhiben 95 fotografías de diferentes vulvas de muchas formas y tamaños, donde se muestra artísticamente la variedad de labios exteriores, labios interiores y clítoris. Las siguientes fotografías son una muestra del trabajo de Nick.



“ La investigación nos dice que una saludable actitud hacia el sexo es generalmente igualada con un gran sentido de sentirse bien con tu cuerpo” Nick Karras.

El trabajo de Nick demuestra a todas las mujeres que existe una variedad de tamaños y formas de vulvas, pero la mujer en general tienen pocas oportunidades de ver otras vulvas para poder sentirse que la que ellas tienen, cualquiera que sea su forma y tamaño son NORMALES.



# Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano



[www.misexualidad.org](http://www.misexualidad.org)