

Mi Sexualidad

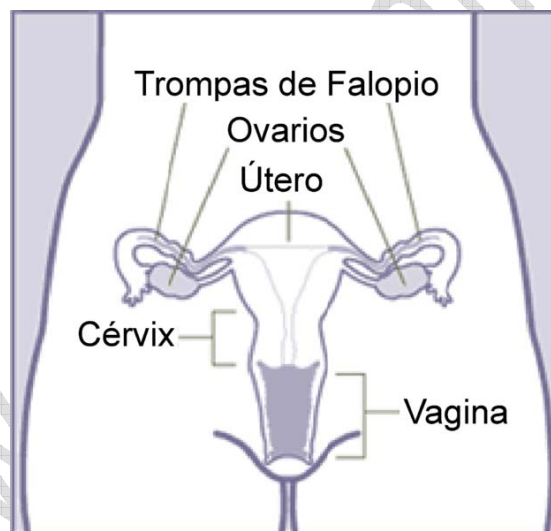
Información actual sobre el comportamiento sexual humano

LA VAGINA O GENITALIA INTERNA

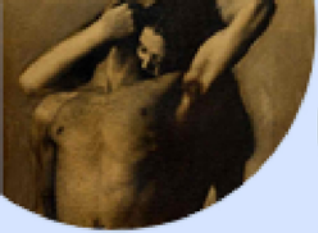
Muchas veces denominamos a la vagina a toda la genitalia de la mujer. Sin embargo la vagina esta dentro del cuerpo mientras que la vulva esta fuera del cuerpo ([ver La Vulva](#)).

La vagina tiene un rol protagonista en la vida de la mujer teniendo las siguientes funciones:

1. Acomoda al pene durante el acto sexual.
2. Sirve de conducto para expulsar el flujo menstrual.
3. Sirve como conducto para el nacimiento de los bebés.
4. Previene que ciertas bacterias ingresen al cuerpo.
5. Permite acceso al cuello del útero (cérvix) para realizar exámenes de prevención de cáncer cervical (**prueba de Papanicolaou**) y permite acceso para exanimación del útero y los ovarios.



La vagina es un tubo muscular expandible que corre desde el vestíbulo de la vulva hasta la cervix, la parte externa se conoce como apertura vaginal y la parte interna más profunda es el útero. Muy por el contrario de la creencia popular que la vagina no es limpia, es más limpia que la boca y auto-regula la cantidad de bacteria que tiene para que no le haga daño, la vagina auto-regula su acidez o nivel de pH para evitar el crecimiento bacteriano.



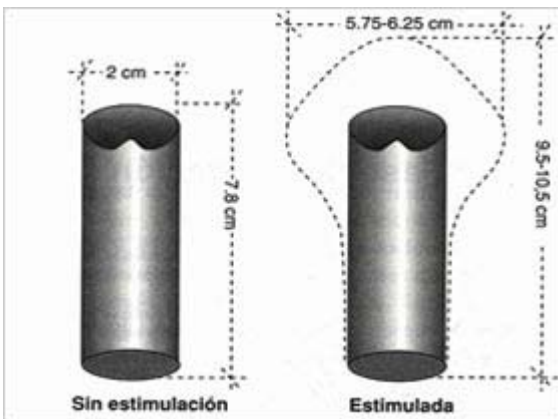
Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

La vagina es la única estructura de los genitales femeninos que juega un doble papel: reproducción y sexualidad. En la primera porque permite la salida del feto y en la segunda, la penetración del pene y donde es eyaculado el semen. Está rodeada por músculos y por una mucosa con muchos pliegues. La mucosa tiene la particularidad que permite la salida de un líquido durante la excitación sexual (lubricación), para que se lubrique y permita un sexo más placentero. Los pliegues permiten a la vagina expandirse en diámetro y a lo largo

En la mayoría de las ilustraciones la vagina aparece como una cavidad abierta; sin embargo, en condiciones normales siempre está colapsada porque la pared anterior está en contacto con la pared posterior.

Cuando la mujer se excita sexualmente, la vagina se estira y se alarga para adaptarse al tamaño del pene y evitar que los movimientos de empuje sean dolorosos. Los pliegues tienen la finalidad de permitirle las modificaciones de tamaño que se aprecian en la siguiente figura.

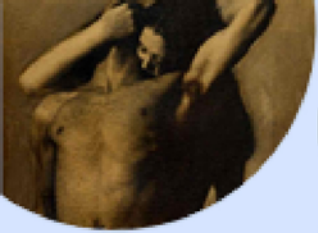


La vagina tiene muchas terminaciones nerviosas, sobre todo cerca de la salida y en la cara anterior. La parte interna y el fondo son prácticamente insensibles; además, aumenta mucho de diámetro en el momento de la excitación sexual, de allí que un pene de gran tamaño no tenga mucho efecto sobre la estimulación de la parte interna y el fondo de la vagina. Por el contrario, cuando el pene es muy largo, puede pegar con el fondo de la vagina y el cuello del

útero, lo cual ocasiona un movimiento de las estructuras internas de la pelvis que puede ser molesto.

El himen. La función del himen es proteger la vagina de la niña, de infecciones y microorganismos externos. Con la llegada de la adolescencia, la vagina desarrolla su propio ecosistema de gérmenes que la protegen contra infecciones y el himen pierde su razón de ser. Con el paso de los años el himen se pone más fino y se puede romper con facilidad.

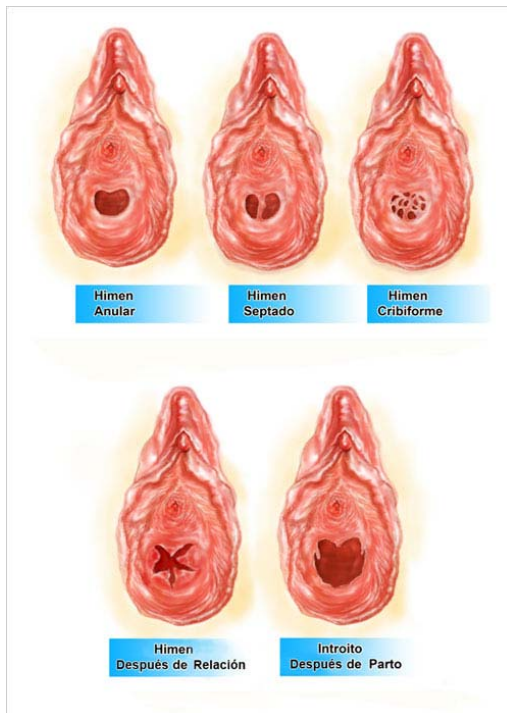
El tamaño y forma varía mucho de una mujer a otra. Al nacer, la mayoría de los bebés de sexo femenino (84 por ciento, según algunas investigaciones; 58.8 por ciento, según otras) no tienen himen, ya que el tejido se divide completamente, estando aún en la matriz. En algunas ocasiones esto no sucede, y las niñas nacen con un himen no perforado (himen septado). Se ha demostrado recientemente, contra lo que se creyó durante mucho tiempo, que la mayor parte de las mujeres no tienen ninguna membrana ni ninguna otra estructura anatómica que les produzca dolor ni sangrado durante la primera relación sexual.



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

Antes de la pubertad, los tejidos de la vulva son generalmente muy frágiles y delgados. Cualquier actividad que someta estos tejidos a una gran tensión puede estirar y por tanto lastimar el himen. Así se da el caso de que muchas jóvenes dañan o dilatan su himen al efectuar actividades físicas como deportes, montar a caballo, insertar o quitar tampones, y mientras se masturban. Una muchacha puede no ser consciente de que esto ocurre, cuando no hay sangre o dolor durante el evento.

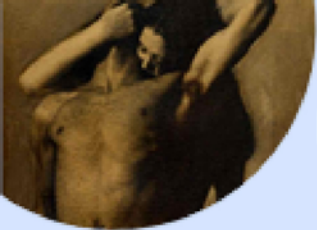


En algunas mujeres, el himen se rompe en más de una ocasión. Incluso algunos son lo suficientemente elásticos para permitir que la vagina sea penetrada sin que el himen se desgaste. Esto suele ocurrir si la dilatación vaginal se produce gradualmente con los dedos o con otros objetos durante un período extenso de tiempo. Se han dado casos de mujeres embarazadas que llegan a la sala del parto con el himen intacto, por lo que el médico tiene que rasgarlo para facilitar el nacimiento del bebe.

El que exista o no himen no es un indicativo exacto de que una muchacha siga siendo virgen (es decir, que una muchacha haya tenido o no haya tenido relaciones sexuales). Dado que, como ya se afirmó, muy pocas mujeres nacen con una membrana en el interior de su vagina, no puede afirmarse entonces que la ausencia de himen sea el indicio de que la mujer haya tenido relaciones sexuales. Solamente un 50 por ciento de las mujeres tienen sangrado la primera vez que tienen relaciones sexuales, por lo que unas sábanas manchadas de sangre no indican de forma fiable que la mujer no haya tenido relaciones sexuales.

El himen no desaparece cuando algo se inserta en la vagina, puede estirarse o rasgarse lo suficiente para permitir la entrada de lo que se introduzca. Por ejemplo, si una adolescente se introduce dos dedos en la vagina durante la masturbación, su himen puede rasgarse todavía al tener relaciones sexuales por vez primera, puesto que un pene suele ser más grueso que dos dedos. De igual manera, una mujer que haya tenido sexo vaginal puede tener presente tejido del himen, este resto de tejido puede ocasionar aún dolor durante el coito. Si la pareja actual de la mujer posee un pene de mayor grosor que los de sus parejas anteriores, o una pareja prueba distintas posiciones durante el coito, su himen puede rasgarse de nuevo, o hacerlo por primera vez.

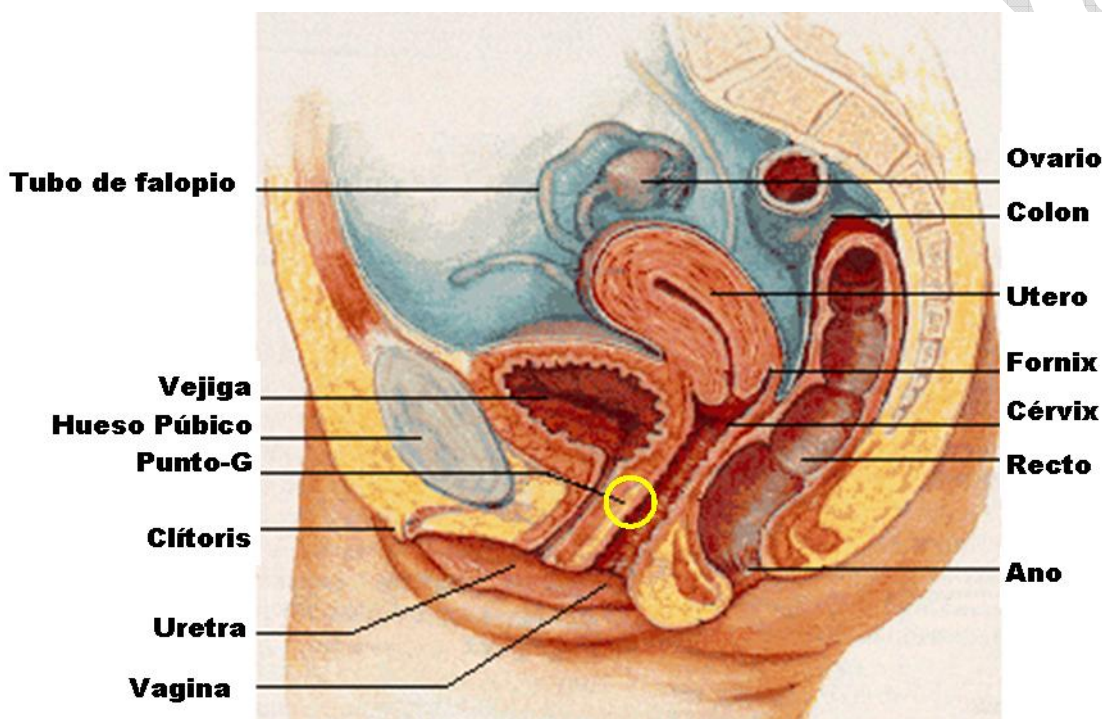
El punto G. En la cara anterior de la vagina (hacia arriba si la mujer esta acostada), a medio camino entre el hueso del pubis y el cuello del útero, entre un centímetro y cinco centímetros del interior de la vagina, existe una zona conocida como "punto G", nombrado así en honor al ginecólogo alemán Ernest Gräfenberg, quien lo describió en la década de los 60'. La ubicación exacta y el tamaño varían entre las mujeres.



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

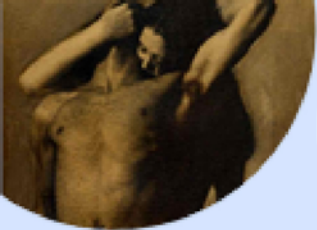
La existencia de este punto ha estado teñida por grupos que niegan su existencia y otros que la han demostrado con biopsias de la zona que revelan un tejido similar al de la próstata masculina y lo han denominado erróneamente “próstata femenina”, lo cual es en realidad una colección de glándulas que rodean la uretra femenina. Lo que es cierto es que hay muchas mujeres que durante la excitación sexual este tejido se “manifiesta” extendiéndose en la pared anterior del canal vaginal, por lo que si se hace una inspección ocular mientras la mujer no está excitada sexualmente, parece que no existe el punto G.



Existen sexólogos que manifiestan que el punto G es una extensión del clítoris, el clítoris es un órgano interno mucho más grande de lo que aparentemente se ve. De hecho, algunos científicos defienden que el punto G se trata del conjunto de profundos nervios del clítoris cuando pasan a través de los tejidos para conectar con la columna vertebral. El clítoris tiene profundas raíces y puede cambiar de tamaño y ligeramente de posición a medida que los niveles hormonales cambian en las diferentes etapas de la vida de una mujer.

La estimulación del punto G (a través de la pared frontal de la vagina) propicia un orgasmo más vigoroso y satisfactorio, y es la causa de la eyaculación femenina.

Un creciente número de expertos cree que la razón por la que la estimulación de esta área provoca un orgasmo «hacia fuera» e incluso la eyaculación femenina es que el punto G ha evolucionado a un "punto disparador" del parto. La cabeza del feto empuja este punto durante el parto, lo que parece disparar la



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

última fase de empuje. Esto se traduce, durante la estimulación sexual normal, en una contracción más significativa de la vagina.

La estimulación del punto G mediante el uso de los dedos, la lengua o un vibrador es posible. Se arquea la lengua o el dedo hacia arriba en un movimiento de llamada. El dedo o la lengua debe estar entre 2,5 y 7,5 centímetros dentro de la vagina para que de resultado. Sin embargo, cada mujer puede necesitar una forma diferente de estimulación. Existen vibradores especialmente diseñados para estimular el punto G en la mujer.

Se piensa que la estimulación del punto G es más intensa en las mujeres mayores de treinta años, porque los cambios en la estructura de los tejidos del interior de la vagina permite un acceso más fácil a dicho punto. Algunas mujeres creen por esta razón que a partir de los treinta años empiezan a alcanzar un desarrollo sexual más placentero.

Durante el orgasmo femenino es posible que esta estructura, histológicamente similar a la próstata, libere una sustancia transparente e inodora similar a la producida por la próstata masculina, esta sustancia cae en la uretra y sale al exterior, en lo que se ha llamado la “eyaculación femenina”.

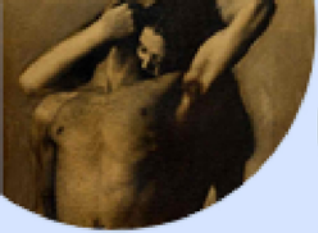
Investigaciones recientes indican que todas las mujeres produzcan algún tipo de eyaculado, el cual pasa desapercibido la mayoría de las veces y que puede ocurrir en ausencia de orgasmo.

Algunos sugieren que el líquido que sale es orina, pero difiere en su contenido enzimático. Las glándulas parauretrales producen una enzima llamada fosfatasa ácida prostática, la cual se ha encontrado en cantidades mucho mayores en la eyaculación femenina que en la orina.

El punto A o la Zona Erógena del Fórnix Anterior, (Fondo de saco anterior de la vagina, en Inglés de AFE-Zone). También se refiere como “El Epicentro”, es un grupo de tejido y nervios sensible que se encuentra en la parte final del tubo vaginal entre la cervix y la vejiga, descrita técnicamente como la “próstata femenina degenerada.” (En otras palabras es el equivalente femenino de la próstata masculina). Este vórtice de nervios lleva la información de toda el área genital femenina a través de la espina dorsal al cerebro. Estos nervios cuando son estimulados envían signos de excitación a partes del sistema nervioso que incrementan el flujo sanguíneo a las áreas sexuales y son responsables por la excitación sexual. Una estimulación directa a esta zona produce contracciones orgásmicas violentas y no sufre de sensibilidad post-orgásmicas como el clítoris.

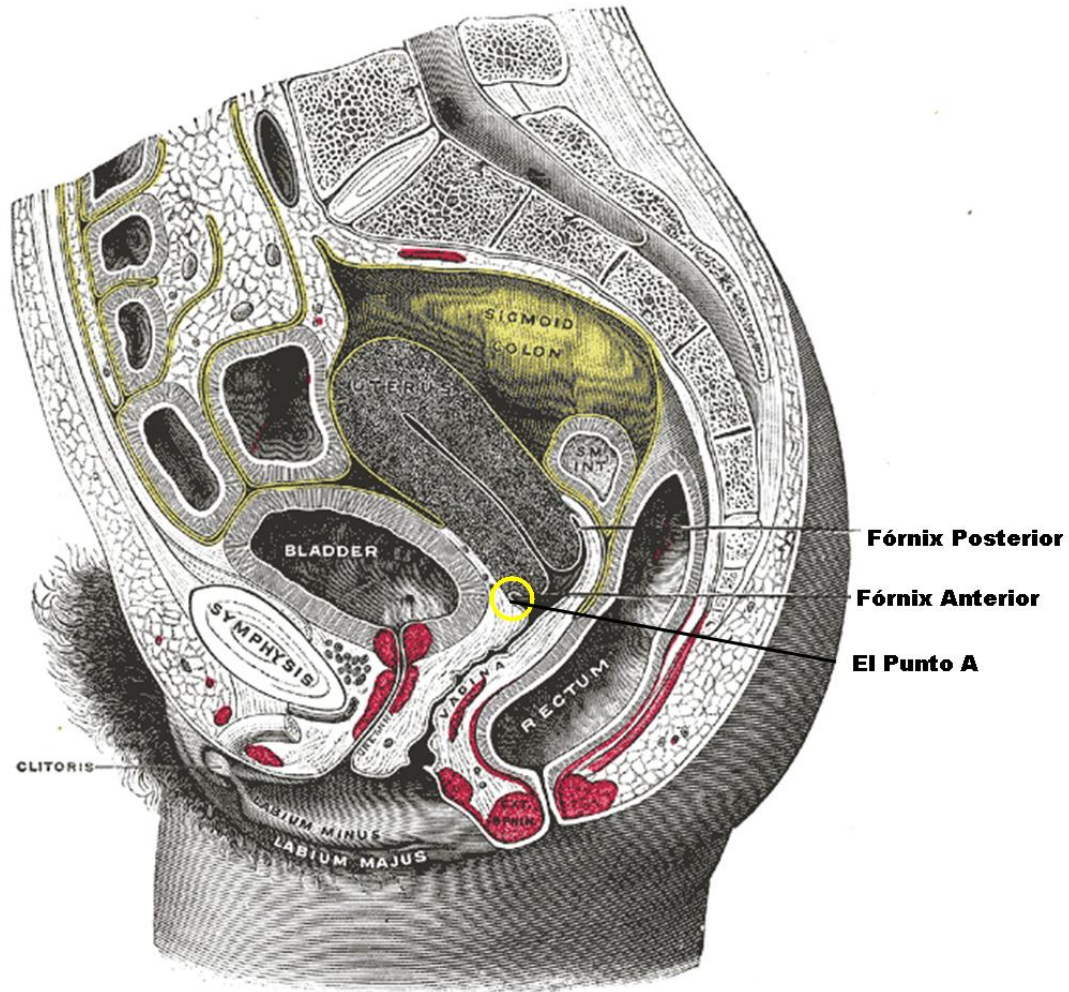
La existencia de este punto o zona fue reportada por el Dr. Chua Chee Ann, un doctor y experto en sexología Malayo en Kuala Lumpur en el año de 1993. La presión en esta zona produce una violenta lubricación en la vagina, aun en las mujeres que sufren de sequedad vaginal o que no tienen una respuesta sexual positiva, así mismo causa una profunda contracción solo encontradas en el orgasmo.

Recientemente se han desarrollado vibradores con el largo y la forma adecuada (la punta doblada en forma oblicua) para poder tener auto-estimulación de la zona AFE o el punto A



Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano



www