

# Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

## LA VULVA O GENITALIA EXTERNA

Muchas veces se denomina vagina a toda la genitalia femenina, sin embargo la vulva es la parte de la genitalia que se ve a simple vista.

La vulva tiene tres propósitos principales:

1. Protege los órganos sexuales de la mujer, la apertura urinaria y la vagina
2. Es el centro de la respuesta sexual femenina. Los labios crecen por que se llenan de sangre, el clítoris es muy sensible y es el epicentro para muchas mujeres de poder alcanzar el orgasmo, el vello púbico unido con los tejidos grasos que la rodean hacen que la penetración sea mas amortiguada y más cómoda.
3. El perineo (el área entre la apertura vaginal y el ano) conjuntamente con el canal vaginal se expande para facilitar el nacimiento de los bebés. Aunque el perineo técnicamente no es parte de la vulva, su conexión con los labios exteriores y la funcionalidad que tiene, es que muchos estudiosos la incorporan como parte de ella de una manera práctica.

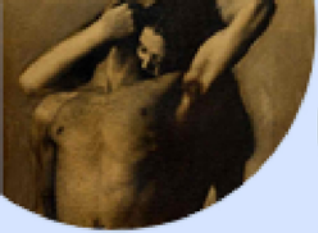
La palabra vulva significa “que cubre”. Cubre las aéreas de placer sexual; cubre los órganos sexuales como el clítoris, la labia menor y el vestíbulo; cubre la apertura urinaria y la uretra; cubre los órganos que involucran la menstruación, la reproducción y la vagina. Por lo tanto la vulva está relacionada con la actividad sexual y urinaria, la menstruación, el embarazo y el parto.

Ahora vamos a ver cada una de sus partes en detalle.

La vulva empieza en el **Monte de Venus o Mons Pubis**, esta es una elevación redondeada que esta sobre el hueso púbico. El Monte de Venus tiene su forma redondeada por que tiene tejido graso bajo la piel y amortigua la penetración sexual para que el hueso púbico no cause incomodidad o molestia. El vello púbico que crece en esta zona separa la piel de ambas personas para que cuando estén rozando no cause irritación.



La forma del vello púbico está gobernada por las hormonas. El vello púbico femenino tiene la forma de un triangulo invertido y crece por debajo del Monte de Venus. Mientras que la masculina crece hasta el inicio del abdomen formando una forma rómbica. Estas formas de crecimiento del vello púbico varían dependiendo de factores de raza y

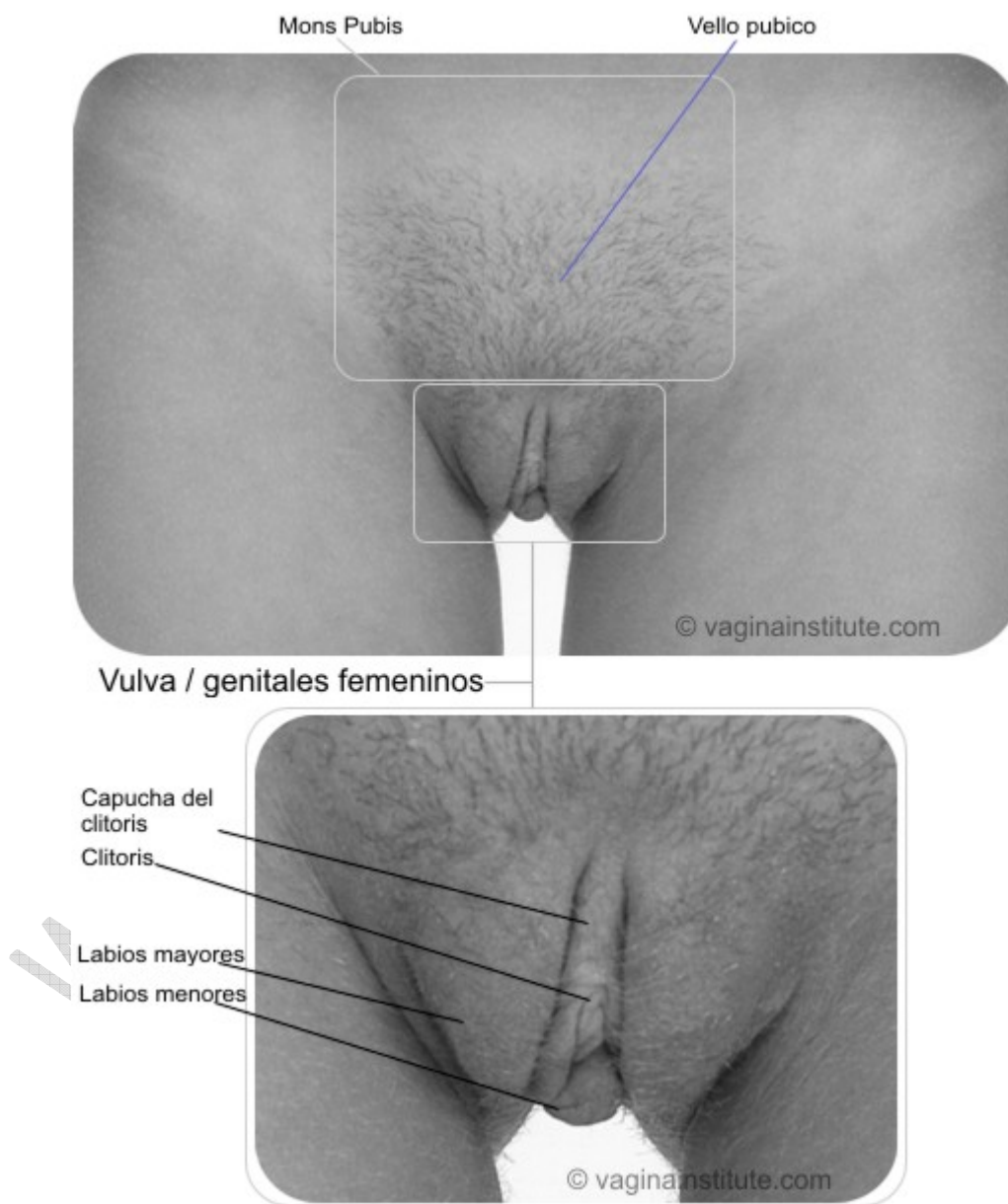


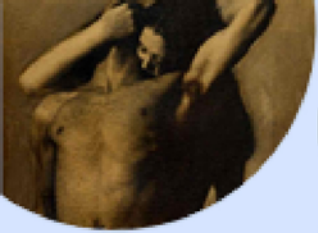
# Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

hereditarios.

**Los labios externos** (labios mayores-labia majora) Los labios se extienden desde el hueso púbico o Monte de Venus hasta el perineo (el espacio entre la vagina y el ano). Los labios exteriores se reconocen rápidamente porque tienen vello púbico y generalmente son planos, aunque algunas mujeres los tienen abultados.





# Mi Sexualidad

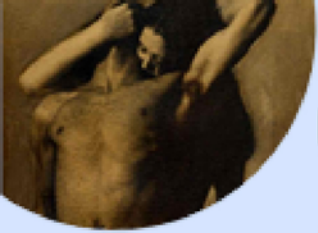
Información actual sobre el comportamiento sexual humano

La unión de los labios externos en la parte de superior es generalmente suave mientras que la unión de la parte baja puede ser suave pero generalmente presenta un ligero borde. Estos labios al igual que el Monte de Venus contienen una cantidad regular de grasa para amortiguar la penetración durante el acto sexual. Los labios externos en la mujer son como el escroto en el hombre, ellos no lucen de alguna manera similar a los sacos del escroto, pero provienen del mismo tejido embrionario antes de que se defina la forma de estas partes. Ellos contienen los mismos músculos que se tensan durante la excitación sexual siendo los femeninos menos desarrollados que los masculinos. La piel de estos labios contiene folículos capilares, glándulas sudoríparas, y algunas glándulas especiales que segregan una sustancia que es una combinación de aceite, cera, grasa y restos celulares de la piel. Esta sustancia sirve como una protección impermeable que protege de la orina, la sangre menstrual y bacteria que de otra forma se pegaría en esta superficie.

Todas las mujeres que hacen ejercicios saben que las partes que sudan más son debajo de los brazos y entre las piernas. Esto es debido a que hay más glándulas sudoríparas en la vulva que en cualquier otra parte del cuerpo. La cantidad de glándulas sudoríparas en esta zona se debe a que es una zona de alto congestionamiento vascular, llena de vasos sanguíneos y que se llena de sangre cuando la mujer hace ejercicios o se excita. El sudor ayuda a disipar el calor pero también es una fuente de mal olor que muchas veces y erróneamente se le atribuye a la vagina.

El área entre los labios externos y los labios internos se llama **pliegue interlabial**, este pliegue parece un pequeño valle o canal.

Los labios externos rodean y muchas veces cubren dos segmentos de piel delgada sin vello púbico, **los labios internos** (labios menores – labia minora). Ellos son generalmente de color más oscuro que los labios externos, el color varía en todas las mujeres y pueden ser de un color rosado intenso, a un rosado con tonalidades pronunciadas de marrón, o totalmente oscuros. Los labios internos proveen una protección a los tejidos interiores como el canal vaginal y el meato (parte externa del canal urinario). Estos labios crecen notablemente y se vuelven de un color rojizo cuando la mujer está excitada, ellos son más sensitivos que los labios exteriores. Debemos añadir que no existe un tipo perfecto de labios interiores; estos existen de diferentes tamaños y formas. Algunos son más grandes que otros; no necesariamente los labios interiores tienen forma de pétalos ni son simétricamente iguales. Algunas mujeres se avergüenzan del tamaño de sus labios interiores, no tienen por que tener este sentimiento, pues todos los labios interiores tienen una belleza especial; sobre todo confía en la naturaleza, que te ha dado la forma de los labios interiores y exteriores, ellos son así para que puedas maximizar las emociones placenteras que estos te pueden otorgar según tu naturaleza. Existen muchos casos en la sociedad moderna de mujeres que han sido concientizadas por los bombardeos de los medios de comunicación sobre la forma que debe tener los labios de la vulva y hasta por sus propios doctores o cirujanos “de confianza” para que se hagan una operación de cirugía para eliminar los labios interiores si



# Mi Sexualidad

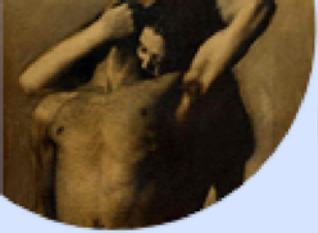
Información actual sobre el comportamiento sexual humano

estos son grandes o pronunciados. En realidad, lo que están haciendo es quitar parte de la sensibilidad vulvar; pero lo más grave es que están quitándote parte de tu forma individual única como mujer. Cualquier persona que se burle de los labios interiores porque son pronunciados o que se burle de cualquier parte íntima femenina, lo hace producto de la ignorancia sexual y de la falta de experiencia, pero sobre todo de la falta de sensibilidad y capacidad de honrar y venerar a la mujer a través de sus partes genitales. Recuerda que las piernas del clítoris están localizadas en esta zona y, si estimulas los labios interiores, estarás enviando señales de placer a todo el clítoris, si estos labios son extraídos, estas quitando parte de tu propia capacidad de placer (ver clítoris para más información). No existe un labio interno estándar, algunas mujeres tienen los labios internos arrugados y otras los tienen lisos, otras mujeres los tienen largos o cortos, y algunos son gruesos y otros delgados. Raramente los labios internos son simétricos, un labio puede ser más largo que otro, o más ancho que otro. En promedio, los labios menores tienen un ancho entre 3 y 6 cm cuando se abren como dos alas, si tus labios internos tienen un tamaño diferente es normal, al menos que este excesivo tamaño cause una irritación continua en los labios entonces es recomendable sólo en este caso en particular evaluar un procedimiento quirúrgico con un cirujano plástico para eliminar lo mínimo de estos labios para evitar la irritación, de lo contrario no es necesario alterar la forma y la belleza natural de los labios internos.

Los bordes de los labios interiores contienen unas glándulas muy pequeñas que le da una apariencia de perlas muy pequeñas (casi imperceptibles a simple vista). Muchas mujeres creen que esta formación en el borde de los labios internos no es normal, pero estas glándulas generan una secreción para lubricar y humedecer los labios y sus bordes para que estos no se froten en seco y eviten causar irritación. Por lo que estas glándulas son normales en todas las mujeres.

Los labios internos son parte de esta “cubierta protectora” que se explicó anteriormente, pero la función más importante es la sexual. Están dotados de muchas terminaciones nerviosas muy sensibles y de muchos vasos sanguíneos. Tiene un rol similar al del cuerpo esponjoso del pene. Inmediatamente se tiene una excitación o tensión sexual el pene se llena de sangre y mantiene una erección, igualmente los labios internos se llenan de sangre y se hinchan, no tanto como el clítoris o el pene. Cuando los labios interiores están congestionados con sangre, aumentan la sensación de placer con los juegos preliminares sexuales.

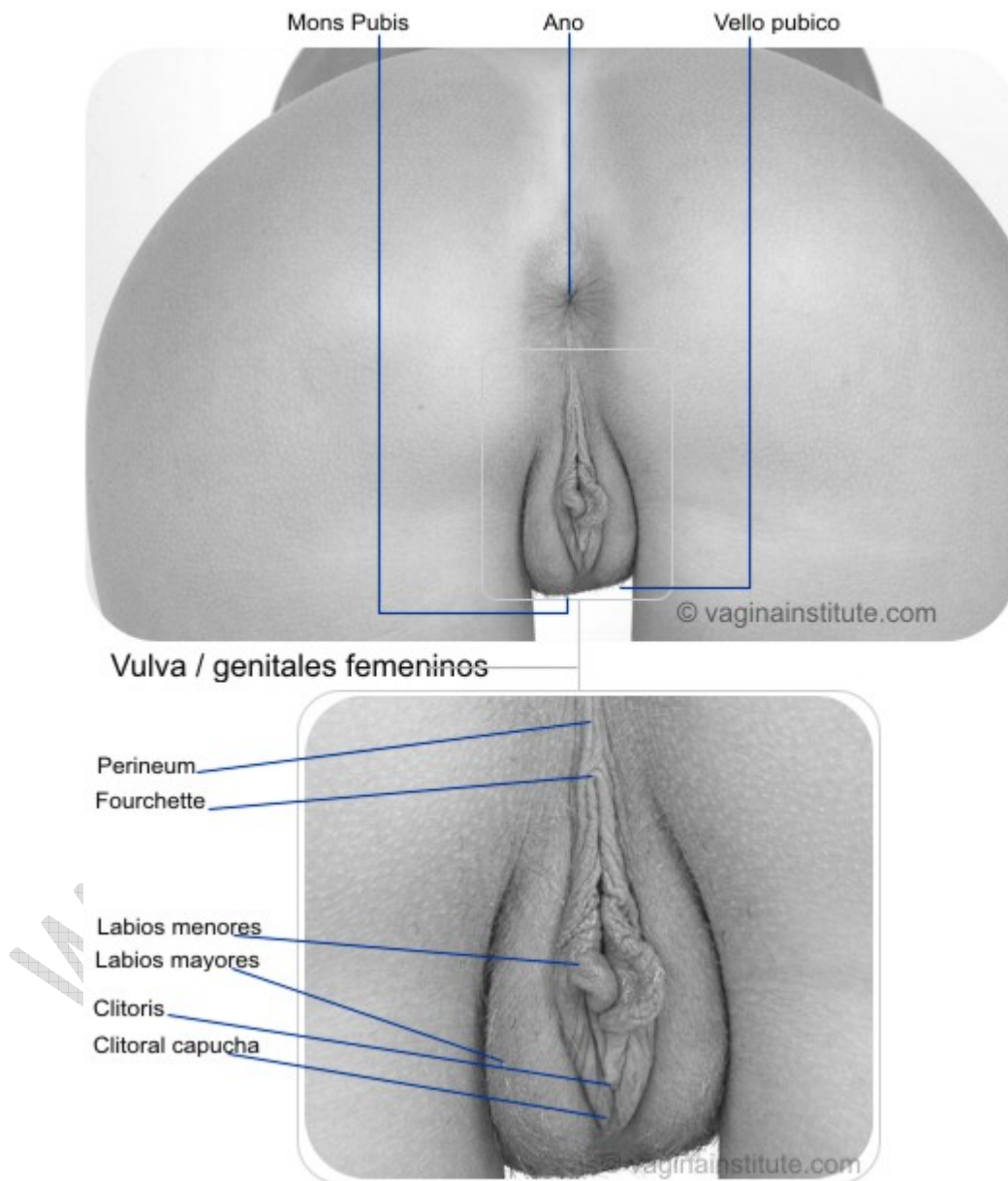
En la parte superior de los labios internos, ellos se unen debajo del clítoris formando **el frenillo**, una pequeña membrana que se extiende lateralmente desde una zona fija (debajo del clítoris) hasta una zona móvil (los labios internos por sí). Los labios internos se unen en la parte superior por encima del **clítoris** para formar el prepucio o capucha del clítoris. El clítoris es el tejido más sensible del cuerpo por lo que necesita esta cubierta protectora de piel. En la parte inferior de los labios internos parece que se unen con los labios externos, pero lo que realmente sucede es que ambos labios forman un pequeño doblez de piel en la base de la apertura vaginal que se le llama **fourchette**.

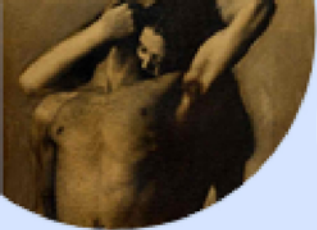


# Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

El área entre los dos lados de los labios internos es **el vestíbulo**. Esta parte de la vulva no es conocida por muchas mujeres. Es importante tener en cuenta que esta es una parte de la vulva y no es parte de los labios internos o de la vagina por que el tejido del vestíbulo funciona de una manera diferente y tiene sus propios problemas. El vestíbulo tiene una forma triangular y comprende desde el frenillo en la parte superior hasta el fourchette en la parte inferior y las paredes de los labios internos. El nombre de esta área tiene sentido porque es como la antesala de la entrada. La parte superior del vestíbulo





# Mi Sexualidad

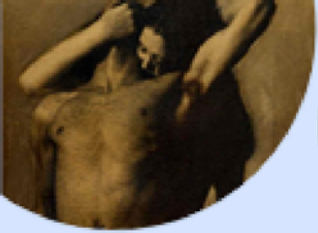
Información actual sobre el comportamiento sexual humano

contiene la apertura urinaria o la uretra y la parte inferior del vestíbulo esta la apertura vaginal. En esta zona existen muchas glándulas, llamadas glándulas vestibulares, que pasaremos a explicar.

La piel del vestíbulo es húmeda y tiene un tono rosado-rojizo. La superficie de esta piel contiene muchas glándulas muy pequeñas. La secreción de estas glándulas ayuda también a mantener los labios libre de irritación. El vestíbulo tiene muchas terminaciones nerviosas y grupos de vasos sanguíneos los cuales son llamados los bulbos del vestíbulo. Con la excitación la sangre llena estos vasos sanguíneos haciendo que se pongan firmes como se pone el clítoris. Estos bulbos rodean la uretra, está alrededor del cuerpo del clítoris y pueden ser estimulados con los dedos en la pared frontal de la vagina. La piel del vestíbulo se parece a la piel de la zona interior de la boca, sensible y acostumbrado a la humedad.

En el vestíbulo justo debajo del clítoris se encuentra un pequeño orificio que a través de un tubo que conecta con la vejiga, la uretra. Las glándulas para-uretrales son unos pequeños ductos que están localizadas en la apertura de la uretra. Un par de estos ductos son los ductos de Skene que se conectan con la glándula de Skene. Las glándulas para-uretrales y de Skene son parte importante del sistema de lubricación del vestíbulo. Debajo de la uretra esta la apertura vaginal (“ el introitos”). Cuando te das cuenta que tan cerca esta la uretra de la apertura vaginal entiendes que tan fácil es que la uretra se irrite, inflame o se infecte por la actividad sexual.

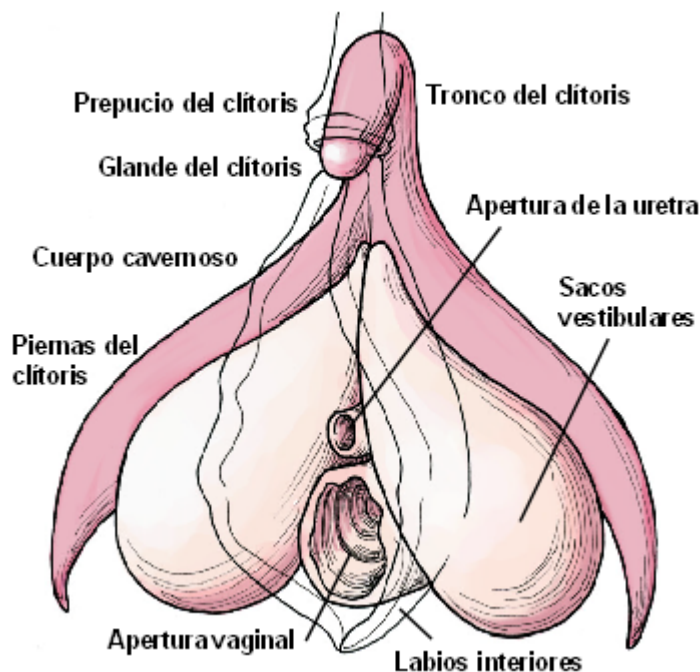
**El Clítoris.** ¿Que es el clítoris? Es una carnosidad localizada en la parte superior de la vulva, la cual tiene una cubierta de piel o capucha para su protección. El clítoris se encuentra exactamente donde los labios interiores se juntan. Kleitoris en griego significa ‘pequeña colina’, y se cree que es de esta región de donde proviene su nombre. Para que lo puedas ver, necesitas abrir la unión de los dos labios interiores (utilizar dos dedos delicadamente es la mejor manera), para exponer el clítoris. Biológicamente, el clítoris es equivalente al glande del pene: tienen muchas sensaciones en común, como por ejemplo ser excepcionalmente sensitivos y tiene que ser tocado delicadamente. El clítoris tiene diferentes formas, tamaños y posiciones en la vulva. De acuerdo con un estudio del Departamento de Obstetricia y Ginecología de la Universidad de Florida del Sur (1992), del estudio de 200 mujeres se determinó que no existe relación entre el tamaño del clítoris y la edad, la altura o el peso de la mujer. Las mujeres que son madres tienen el tamaño del clítoris relativamente más grande que las mujeres que no lo han sido. Los resultados fueron los siguientes: el diámetro del glande del clítoris puede medir en promedio desde 2.4 hasta 4.4 mm, y el largo del clítoris incluyendo el glande y el cuerpo del clítoris expuesto en la vulva puede medir desde 11 mm hasta 20.3 mm. Debes reconocer que todas las formas y tamaños de clítoris son normales y hay que saber apreciar la belleza natural y particular del mismo. Todas las vulvas son únicas y todas las partes de ella son diferentes. Hay diferentes tipos y tamaños de clítoris y capucha, las hay cortas y muy largas. Existe una buena razón para la existencia de la capucha: el clítoris es una parte tan sensitiva que, sin esta protección, las mujeres no podrían conversar y caminar a la vez. La posición del clítoris en la vulva también varía dependiendo de la anatomía de la mujer, hay clítoris que tiene el



# Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

cuerpo muy pequeño que están localizados en la parte extrema superior de la vulva o en la parte inferior de la misma muy cerca del canal vaginal, mientras que otros clítoris tienen el cuerpo muy grande y la capucha muy grande y carnosa. El conocimiento de la posición y longitud del clítoris es esencial para saber si la mujer tiene la capacidad de llegar a un orgasmo clitoral a través de la penetración o precisa de estimulación manual durante la penetración para llegar a tener un orgasmo. Los últimos estudios sobre el clítoris han demostrado que no es solamente la parte que se ve en la zona superior de la vulva. Estudios de resonancia magnética, acompañados de disección de la vulva en cadáveres, han demostrado que el clítoris tiene la forma del gráfico adjunto. El clítoris se asemeja al pene, donde la cabeza o glánde del clítoris representa al glánde del pene. El capuchón o prepucio del clítoris equivale al prepucio del pene; el tronco del clítoris, al tronco del pene. Mientras que el pene tiene una estructura monotubular, está demostrado que el clítoris se abre en dos secciones a la altura de los labios interiores; las piernas del clítoris (crus en singular y cucras en plural) rodean la parte interior de los labios interiores y parte de los labios exteriores. Las medidas promedio de estas "piernas" son entre 5 y 9 cm. Por lo que pensábamos que el clítoris era solamente la punta, ahora tenemos un órgano de considerable tamaño. Las piernas y el cuerpo del clítoris está cubierta de musculo y conexiones nerviosas, y solamente el glánde está expuesto.

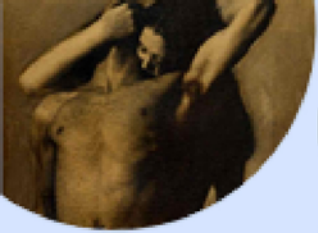


O'Connell, Helen, Anatomy of the Clitoris, 2005.

**Sin importar el tamaño del clítoris, esta parte relativamente pequeña del cuerpo humano está diseñada exclusivamente para el placer. En toda la naturaleza, no existe ningún órgano que no tenga otra función que la de proporcionar placer, y este es el clítoris.** Con más de 8,000 terminaciones nerviosas (el pene tiene aproximadamente 4,000), el clítoris es muy sensible, al punto que muchas mujeres evitan una estimulación directa en la parte preliminar de los juegos sexuales, por lo que es preferible la estimulación del cuerpo del clítoris y las piernas a través de los labio

internos y externos así como también del vestíbulo.

El clítoris se compara al pene, pero existen diferencias fundamentales, por ejemplo es cierto que ambos órganos se hinchan y mantienen una erección debido al flujo sanguíneo. El pene acumula sangre en el



# Mi Sexualidad

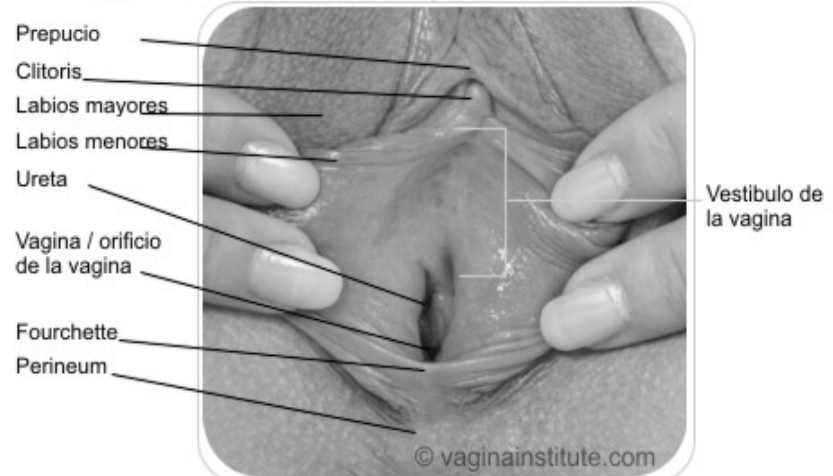
Información actual sobre el comportamiento sexual humano

cuerpo cavernoso mientras que en el clítoris la sangre fluye a través del mismo. Otra diferencia importante es que el pene es un órgano para el placer, un órgano reproductivo y parte del sistema urinario; el clítoris y los bulbos vestibulares existen solamente para la sensación de placer, no tiene otro propósito o función en la naturaleza de la mujer.

Desde el clítoris hasta el ano y a través de la vulva, todas las sensaciones de placer son administradas por miles de fibras del nervio pudendal interconectadas con cada una de las partes y zonas de la

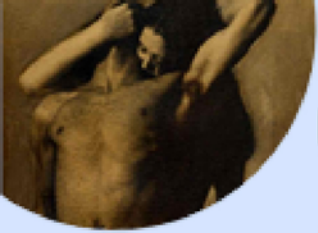


## Vulva / genitales femeninos



genitalia. Ramificaciones del nervio pudendal en el ano explica porque el sexo anal genera tanto placer.





# Mi Sexualidad

Información actual sobre el comportamiento sexual humano

Investigaciones recientes están proponiendo que existe un centro sensorial adicional del placer que conecta la cervix con el cerebro sin interconectarse con la medula espinal, al cual se le denomina el nervio vago. (El nervio vago interconecta muchos órganos con el cerebro y se le atribuye como uno de los causantes de la depresión, por lo cual se le puede estimular sexualmente o con impulsos eléctricos). Este nervio explica porque muchas mujeres con problemas en la medula espinal pueden tener respuestas sexuales positivas.

**Las glándulas de Bartholin** son dos pequeños conductos localizados en la apertura vaginal en la base de los labios internos. Ellos son considerados las glándulas más importantes entre las glándulas del vestíbulo. Estas glándulas no se pueden ver a simple vista y su rol es la de asistir a la lubricación vaginal. Estas glándulas sólo producen unas gotas de lubricación pero no producen la suficiente lubricación para evitar la irritación durante la penetración sexual como se ha creído por muchos años. La mayoría de la lubricación vaginal durante el proceso de excitación proviene de las paredes del canal vaginal.

Entre la vulva y el ano se encuentra un segmento de piel que se llama **el perineo**, la piel y el tejido interno cubre el músculo perineo, la flexibilidad de este músculo influye en la facilidad en el parto. En el momento del parto, el perineo se estira naturalmente para hacer espacio para la cabeza del bebé. Por mucho tiempo una pequeña incisión en el perineo se hacía como un procedimiento común durante el parto, llamado la episiotomía. Actualmente este procedimiento es fuente de una contradicción entre ginecólogos y obstetras. La episiotomía es necesaria en momentos de emergencia para un parto de último minuto con problemas.