

Conociendo el cuerpo de la mujer

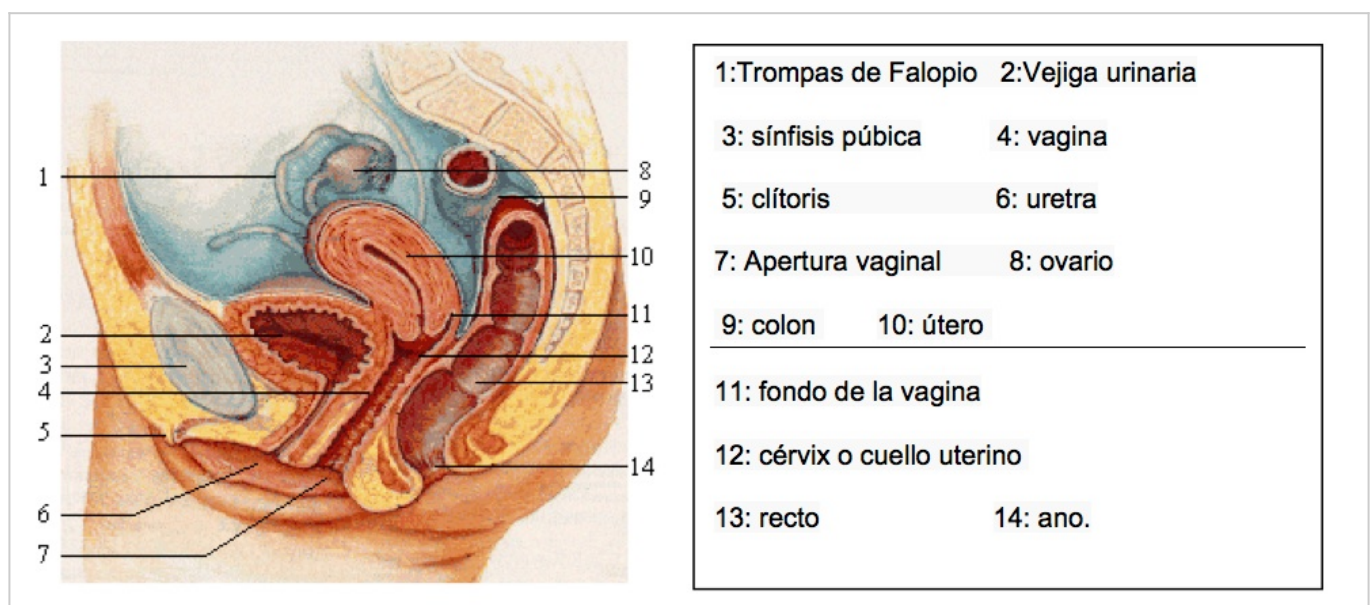
Un poquito de anatomía

Para poder explorar nuestro cuerpo hay que conocerlo. Recordad que todo nuestro cuerpo está lleno de terminaciones nerviosas que transmiten las señales de placer y dolor al cerebro.

El aparato reproductor femenino está formado por los órganos internos y los externos (ya os decía en el número anterior que el modelo de sexualidad reproductivo se mantenía en la actualidad, pues bien, este es un buen ejemplo: en anatomía se sigue hablando del aparato reproductor femenino y esta idea se lleva inconscientemente a la sexualidad). Tanto es así, que si hacéis una búsqueda en Google sobre genitales femeninos os lleva directamente al aparato reproductor o a patologías de los genitales o a aquellos genitales que son distintos de la mayoría.

Bien, pues a mí, para hablar de placer, me gusta distinguir entre genitales para el placer y genitales para la reproducción. Los genitales para la reproducción son internos y los del placer son internos y externos.

Los genitales implicados en la reproducción son: ovarios, trompas de Falopio, útero y vagina, todos internos



Sin embargo, al hablar de genitales para el placer, hablamos de: Monte de Venus, labios -

mayores y menores-, clítoris, vagina y glándulas de Bartolino que son las encargadas de la lubricación.



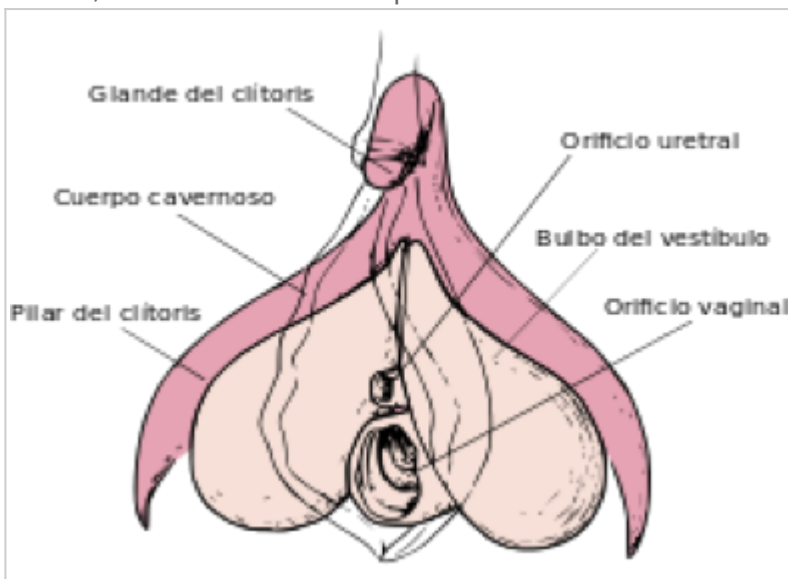
La vulva es la parte exterior del aparato femenino y está compuesta, en su extremo superior, por el monte de Venus que es un cúmulo de grasa que se cubre de vello en la pubertad. Su función es de acolchado, aunque puede dar mucho juego en la búsqueda del placer si lo integramos en los juegos previos.

Los labios mayores son unos pliegues recubiertos de vello en su parte exterior y la interior es mucosa y suave. Salen del monte de Venus recorren toda la vagina y se fusionan en el otro extremo. Su función es proteger a la vagina de la infecciones.

Cuando abrimos o separamos los labios mayores observamos que la forma es ojival y dentro encontramos unos pequeños pliegues mucosos muy suaves y que no se unen, son los labios menores.

Los labios pueden cambiar de tamaño y color de una mujer a otra.

Con los labios mayores abiertos observamos en la parte superior el clítoris, cuya función es exclusivamente proporcionar placer. Se encuentra unido a los labios menores y sólo podemos ver una pequeña parte de él, aproximadamente una décima parte, la compuesta por el capuchón y el glande. Este órgano es eréctil y puede cambiar de tamaño y color de una mujer a otra. A veces, el clítoris asoma por fuera de los labios mayores siendo esto también normal.



Las terminaciones nerviosas del clítoris se conectan directamente a la médula espinal por lo que

lleva muy rápida la señal de placer al cerebro. Su estimulación desencadena el orgasmo, pero de esto hablaremos en otro número

La estimulación puede ser directa sobre el capuchón/glande o indirecta. Las mujeres generalmente prefieren la estimulación directa, aunque a algunas les produce demasiada excitación por lo que no la pueden aguantar; en estos casos, se recomienda estimular masajeando por encima y alrededor del clítoris. Para masajearlo debe estar lubricado, de forma natural o con lubricantes específicamente vaginales para no romper el equilibrio bacteriano.

Ejercicio: coged un espejo de mano, abrid los labios mayores y observad.

REFERENCIA CURRICULAR



Ofelia López Belay es licenciada en Psicología, con dos especialidades: Clínica e Industrial. Además, es terapeuta sexual y máster en sexualidad por la Fundación Sexpol. Durante su carrera profesional ha impartido cursos y seminarios sobre sexualidad, en particular sobre sexualidad para adolescentes, personas adultas y mayores. Atiende y asesora en consulta a personas con problemas sexuales y/o de pareja, tanto de manera presencial como por vía telefónica e internet. Igualmente, trabaja en la Escuela Municipal de Salud de Móstoles, donde, además de abordar problemas relacionados con la sexualidad, imparte cursos sobre memoria, sueño, salud psicosocial de la mujer, control del estrés, habilidades sociales, drogas, comunicación y deshabituación tabáquica.

Secciones: **Con placer**, **Sexualidad**