

Anatomía

- **La vulva** es la parte externa de nuestros genitales, la que podemos ver desde fuera. En rasgos generales, incluye los labios mayores y menores, la uretra (por donde orinamos), el clítoris y la entrada de la vagina.
- **La vagina** es el canal interno que conecta la vulva con el útero. Solo el canal interno. A veces llamamos “vagina” a todo, también a la zona externa que en realidad es la vulva y no es correcto.

Vagina

Cuando nos excitamos, **la vagina no solo se lubrica**, sino que también **se expande y se alarga**.

- **En reposo**, la vagina mide entre **7 y 9 cm** de largo, aproximadamente.
- **Cuando estamos excitadas**, puede **alargarse hasta los 12 o incluso 14 cm**, dependiendo de cada persona.

Esta expansión de la vagina se llama **“tenting vaginal”** y es simplemente una respuesta natural del cuerpo: se “prepara” para una posible penetración. Así que, la vagina es muy **flexible y muy adaptable**.

¿Por qué os explico esto?

Porque seguro que muchas veces habréis escuchado la pregunta de **¿El tamaño importa?** ¿Si el pene es muy pequeño no voy a notar nada y no va a ser placentero?. Pues estas preguntas están muy relacionadas con esto y es que el tamaño no importa, o al menos no tanto como nos han hecho creer. **Sabiendo que la vagina es flexible y adaptable, el tamaño del pene, por lo tanto, no es lo que va a marcar el placer ni lo que va a hacer que una relación sexual sea satisfactoria o no**, ya que, la vagina se adaptará al tamaño del pene. Si es cierto que puede depender también de nuestros gustos, pero **no es un factor crucial**.

Sí hay otros motivos que pueden ser mucho más influyentes a la hora de hacer que una relación sexual sea satisfactoria o no, por ejemplo: cómo nos relacionamos, la conexión emocional que tengamos, la comunicación, si estoy excitada o no, si ha habido una buena estimulación previa o si de primeras hemos pasado a la penetración y he sentido molestia. Estas cosas seguramente serán mucho más determinantes a la hora de pensar si ha sido un buen encuentro sexual o no, más que el tamaño del pene.

Y por otro lado, vamos a hablar de justo lo contrario. A veces podemos sentir que la penetración resulta incómoda o cuesta un poco y que incluso podamos sentir que algo va mal, o pensar que quizás el tamaño del pene es muy grande para nosotras.

En ocasiones, es habitual que esto sea porque no ha habido suficiente **excitación**, y no ha dado tiempo a que la vagina esté en las condiciones idóneas para la penetración. Como la vagina no ha lubricado lo suficiente y no se ha ensanchado lo suficiente, **es normal que podamos sentir un poco de incomodidad**. Es por eso que una buena excitación, el juego previo y el resto de prácticas sexuales son importantísimas antes de llegar a la penetración. **El cuerpo necesita tiempo para responder**. No es que haya nada malo en nosotras, es que no nos hemos dado el tiempo necesario para estar preparadas para la penetración.

Además, **cada mujer es diferente**. Algunas necesitan más tiempo para excitarse y que la vagina se encuentre en condiciones óptimas para la penetración, y otras menos.

Lo mismo pasa con **la lubricación**.

□ □A veces la lubricación no aparece con tanta facilidad, y eso no significa que haya un problema ni que no haya deseo.

También puede pasar lo contrario: que haya lubricación y, sin embargo, no estemos realmente excitadas.

Por eso, **la lubricación no siempre es un indicador 100% fiable de excitación**. Es un signo más, pero no el único.

De hecho, la cantidad de lubricación puede variar mucho de una mujer a otra, e incluso en una misma persona según el día, el ciclo menstrual, el nivel de estrés, la medicación, los cambios hormonales, o la etapa vital en la que estemos. Ya sabemos todas que durante la **menopausia**, con la bajada de **estrógenos** es muy habitual que tengamos mucha más sequedad vaginal.

□ □Así que si notamos sequedad vaginal, **no pasa nada**. Es completamente normal y, en esos casos, podemos usar **lubrificantes**. Nos ayudan mucho a mantener la hidratación, evitar molestias o dolor y, por lo tanto, mejoran las sensaciones y aumentan las probabilidades de tener experiencias sexuales mucho más placenteras y cómodas.

También es interesante comentar que la **vagina tiene tope**, y es que muchas veces me encuentro con mujeres en la tienda que tienen muchas dudas, incluso miedo, sobre “hasta dónde se puede llegar”, a veces creen que si se introducen algo, como un juguete erótico, no se lo van a poder sacar. ¡De verdad que es mucho más común de lo que creéis!

El tope de la vagina es el cérvix. Es la entrada al cuello del útero y mide de **1 a 3 milímetros** de ancho aproximadamente, así que es imposible que se cuele cualquier cosa, tanto un juguete sin hilo o sin tope, un tampón, unas bolas chinas... No hay problema en ello, simplemente nos agachamos, metemos los dedos y retiramos.

Aprovecho para comentaros que, en algunas posturas donde la penetración es muy profunda, puede llegar a tocar el cérvix y puede resultar un poco molesto o incluso doloroso para algunas mujeres. En esos casos, podemos intentar que la penetración no sea tan profunda, a ver si así desaparece la molestia o simplemente cambiar de postura. Pero sobre todo es importante comunicarlo a nuestra pareja, o con la persona con la que estemos teniendo relaciones.

Clítoris

Hemos dicho que en la vulva encontramos también el clítoris. **Es el órgano con más terminaciones nerviosas del cuerpo humano**. Tiene más de **8.000 terminaciones nerviosas**, el doble que el glándulo del pene, que tiene unas 4.000, aproximadamente. Eso lo convierte en una zona increíblemente sensible, la más sensible de todo el cuerpo humano.

Pero lo que muchas personas no saben es que **el clítoris no es solo la “bolita” externa**, sino que **es mucho más grande**, mide entre **8 y 12 cm** en su totalidad. Además tiene forma como de “Y” invertida, con unas raíces internas que **rodean la vagina por fuera**. Estas raíces se llaman **bulbos vestibulares**, y como ya hemos dicho, aunque no las veamos desde fuera como el clítoris y estén dentro, también son parte del clítoris.

Cuando una mujer se excita, **el clítoris se llena de sangre**, igual que el pene durante una erección. Eso hace que aumente su tamaño y también su sensibilidad. Y como los bulbos

vestibulares (las raíces del clítoris) rodean la vagina, durante la penetración (ya sea con un juguete o con el pene) **también se está estimulando parte del clítoris**, aunque no se toque directamente el glande, que es la parte más sensible.

Si cuando estamos excitadas ponemos nuestra mano abierta hacia abajo encima de la vulva, podremos tocar parte de estas “raíces” del clítoris que están llenas de sangre. Para muchas mujeres es muy placentero estimular esta zona, sobre todo al inicio, ya que, es una buena forma de empezar a excitarnos con una estimulación más suave y también, es una forma de preparar al clítoris para luego estimularlo de una forma más directa y que sea placentero. Ya que, a veces cuando vamos directamente al clítoris si todavía no estamos bien excitadas y lubricadas puede ser molesto.