Apparato genitale femminile - Come faccio a trovare il muscolo PC? - Vulva - Monte pubico - Labbra - Apertura uretrale - Spugna uretrale

Categoria : MISTERI NASCOSTI

Pubblicato da Antonella Ianniello in 25/3/2011

Cos'è il muscolo PC ? - Il muscolo PC, che sta per muscoli del pubo coccigeo, è in realtà un’imbracatura di muscoli che sostengono il pavimento pelvico e circondano gli organi genitali interni. Questi muscoli sono coinvolti nella minzione (quando fermate volontariamente il flusso dell’urina state utilizzando i muscoli del PC). Sono inoltre coinvolti nell’orgasmo e molte donne sostengono che eseguire regolarmente degli esercizi per rinforzare i muscoli PC modifichi (in meglio) le sensazioni durante l'atto sessuale. **Apparato genitale femminile - Come faccio a trovare il muscolo PC? - Vulva - Monte pubico - Labbra - Clitoride - Apertura uretrale - Spugna uretrale o Punto G - Apertura vaginale e vagina - Perineo - Imene - Ano**

Questi esercizi sono denominati esercizi Kegel.

Come faccio a trovare il muscolo PC?

Vi sono due modi per trovare il muscolo PC

->La via più facile consiste nel fermare intenzionalmente il flusso dell'urina, ma questo a lungo andare può provocare delle cistiti. Pertanto dopo averlo individuato, esercitatevi contraendolo nei diversi momenti della giornata finchè non avete raggiunto il pieno controllo.
->Per capire se state utilizzando il muscolo corretto si può anche inserire un dito nella vagina (per le donne) o nell'ano (per gli uomini) e comprimere il muscolo PC. Se sentite una pressione intorno al dito, vuol dire che state utilizzando il muscolo corretto.

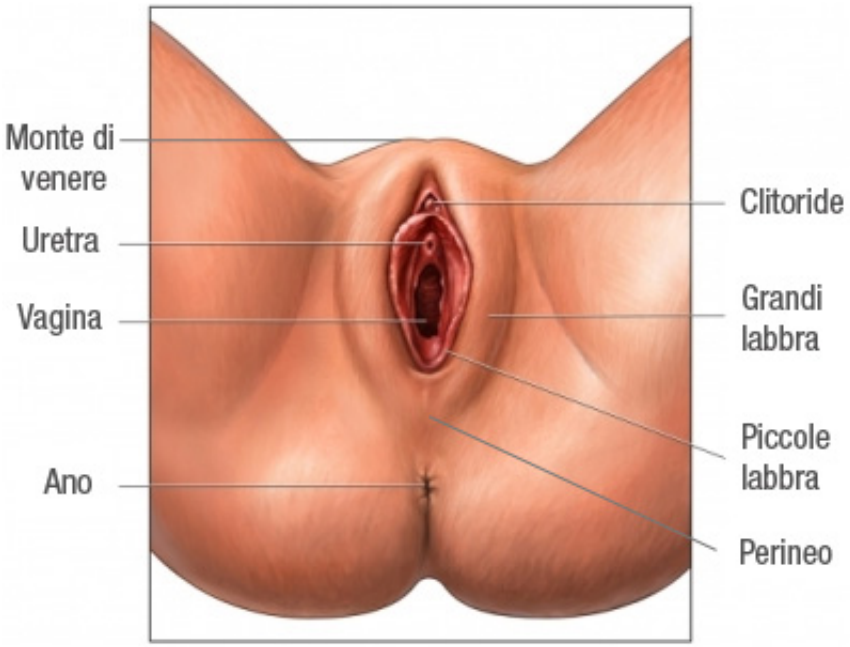
Apparato genitale femminile

I **genitali femminili** si suddividono in due categorie: i **genitali esterni**, che sono quelli più facilmente visibili, e gli **organi sessuali e riproduttivi**, che si trovano all'interno e sono dunque più nascosti.

Il modo migliore per conoscere i propri organi genitali è quello di osservarli direttamente, appartandosi in un luogo che garantisca la massima privacy. Se potete, posizionate uno specchietto tra le gambe con una mano, allargate le grandi labbra della vagina con l’altra e guardate. Se questa operazione vi imbarazza e non riuscite a eseguirla, potreste chiedere al vostro dottore di usare uno specchietto durante un esame della pelvi in modo che anche voi possiate guardare.

Vulva

Quando si parla della vagina, in realtà si allude alla **vulva**. La vulva è il termine collettivo che indica le parti più facilmente visibili degli organi genitali femminili esterni. Essa include il monte pubico, le grandi labbra esterne, le labbra interne, il clitoride, l’apertura uretrale e l’apertura della vagina. Possono esservi molte differenze nell’aspetto generale della vulva, anche per quanto riguarda le dimensioni, la forma e il colore.



Monte pubico

Questa area, che si trova sopra l'osso pubico, è chiamata anche **mons veneris (monte di venere)** o semplicemente **osso pubico**. E’ spesso arrotondata e presenta un rigonfiamento di tessuto grasso sotto la pelle.

Il monte è la parte ricoperta dalla maggior parte dei peli pubici (alcuni peli cresceranno anche sulle grandi labbra). Nonostante sia la parte meno sensibile della vulva, molte donne provano piacere per la sensazione del contatto, del massaggio o perfino della vibrazione. Questo perché la stimolazione che parte dal monte pubico può essere avvertita in tutta l’area circostante.

Labbra

Scendendo da entrambe le parti del monte pubico, si incontrano le **labbra**, che sono di due tipi.

Le labbra esterne più spesse, denominate anche **grandi labbra**, sono quelle visibili senza necessità di divaricare le gambe davanti allo specchio. Di solito sono ricoperte da peli e possono essere lisce o leggermente increspate.

Nella parte interna si trovano altre pieghe della pelle che prendono il nome di **piccole labbra**. A volte queste ultime sono più lunghe o sembrano sporgere dalle labbra esterne. C’è una variazione enorme in natura tra le forme e le dimensioni delle labbra. Entrambi i tipi, ma soprattutto quelle interne, presentano delle terminazioni nervose che ne fanno una potenziale zona di eccitazione

sessuale e di piacere.

Clitoride

Le piccole labbra si congiungono in un cappuccio che contiene il **clitoride**. La parte del clitoride che si può toccare è posizionata sotto la parte superiore delle piccole labbra. In effetti questa è solamente la punta del clitoride. E’ spesso lunga meno di un pollice, ma può anche essere più lunga. E’ costituita principalmente da tessuto erettile, cioè da corpi spugnosi che si possono riempire di sangue, rendendola più turgida e più grande.

Quello che non sarete in grado di sentire nè di vedere direttamente è l'estensione del clitoride all'interno del corpo, dove si allunga fino a creare due radici da entrambi i lati della vagina. Questa parte si definisce **corpo clitorideo interno** e può aumentare di volume quando viene stimolata sessualmente.

Apertura uretrale

L’**apertura uretrale**, ossia lo spiraglio dal quale fuoriesce l'urina, si può vedere tirando indietro le pieghe delle labbra. Alcune donne trovano che essere stimolate in questa zona sia molto piacevole, altre invece non hanno alcuna sensibilità, altre ancora avvertono fastidio e irritazione. Il tessuto erettile circonda anche l'apertura uretrale.

Spugna uretrale o Punto G

Un certo numero di ghiandole circondano l'uretra tra la vescica e l'apertura uretrale. Il liquido prodotto in queste ghiandole può essere scaricato nell'uretra durante l'orgasmo. Alcune donne producono così tanto liquido da notarlo e in alcuni casi esso appare simile all’eiaculazione maschile.

Molte donne scoprono inoltre di avere un punto sensibile sul muro vaginale (allinterno dell’apertura vaginale), che può essere sentito e stimolato e che, gonfiandosi, procura una sensazione diversa durante l’orgasmo. Questa zona è spesso denominata **punto di G**, da Ernst Graffenberg che lo descrisse nel 1950.

“Trovare" il vostro punto G non è sempre facile o addirittura possibile e il suo impatto sessuale è ancora argomento di discussione tra i professionisti. Tenete a mente che il punto G non è una specie di biglietto magico che vi porterà a orgasmi strabilianti. È solo un'altra parte del vostro corpo con la quale potete provare piacere o meno quando venite stimolate.

Apertura vaginale e vagina

Ai lati dell’apertura vaginale si trovano le **ghiandole di Bartolini**, che non si possono vedere e che producono una piccola quantità di fluido lubrificante. La vagina è un tubo foderato di membrane simili a quelle presenti nella bocca. Diversamente dalla bocca, però, tende a essere increspata e irregolare.

La maggior parte delle terminazioni nervose della vagina si trovano nella parte esterna. Le pareti della vagina sono di solito attaccate l’una all’altra; nella fase di eccitamento, però, la vagina si può gonfiare e aumentare la sua capacità di autolubrificazione. Nella parte superiore della vagina c’è la **cervice**, che è anche la parte inferiore dell’utero. La cervice presenta molte cellule nervose e, di conseguenza, si gonfierà anch’essa nella fase di eccitamento. Alcune donne trovano la stimolazione della cervice piacevole. Altre invece la trovano irritante o persino dolorosa.

Muscolo PC

Il **muscolo PC** (muscoli del pubococcigeo) è effettivamente un’imbracatura di muscoli che sostengono il pavimento pelvico e che circondano gli organi genitali interni.

Questi muscoli sono coinvolti nella minzione (quando arrestate volontariamente il flusso dell’urina, state utilizzando i vostri muscoli del PC), ma anche nell’orgasmo e molte donne trovano che, esercitandoli regolarmente per rinforzarli, cambia la loro sensibilità alla risposta sessuale. Questi esercizi vengono denominati esercizi Kegel.

Perineo

Il **perineo** è l’area tra l’apertura vaginale e l’ano. Durante la fase di eccitamento sessuale questa zona può diventare più sensibile e alcune donne trovano che il massaggio in questa zona sia piacevole.

Imene

L’
imene
è una sottile membrana che copre parzialmente l’apertura vaginale interna. Sfatiamo il mito che l’imene

L’imene solitamente ha varie aperture che possono cambiare e allungarsi proprio come cambia il corpo di una

Ano

L'**ano** non è, in senso stretto, un organo dell'apparato genitale, ma è comunque una zona di potenziale di piacere e va quindi considerato una componente dell'anatomia sessuale. L'apertura anale o ano conduce al retto, che è circondato dal muscolo dello sfintere anale.

L'ano ha numerose terminazioni nervose e la stimolazione esterna, anche molto leggera, può risultare molto piacevole. Diversamente dalla vagina, che è chiusa da un lato, l’ano ed il retto sono aperti. I batteri che vivono nell'ano possono causare problemi se trasferiti nella vagina, nella bocca o negli occhi; toccare l’ano, sia esternamente che internamente, è quindi un'operazione che richiede particolare cautela.