

Develando los secretos del Punto G

El **punto G** (o punto Grafenberg) es un círculo del tamaño de un bolívar, donde se localiza un área de especial alta sensibilidad, situado debajo de la superficie de la vagina de la mujer, en la pared ubicada hacia el frente del cuerpo (Ver figura). Aunque la ubicación varía, el punto G está típicamente localizado en la mitad del camino entre el hueso púbico y la cervix, cerca de 7,5 cms dentro de la vagina.

Investigadores han descubierto que algunas mujeres experimentan sensibilidad más generalmente sobre toda la pared superior de la vagina, en lugar de experimentarlo en un punto específico. Debido a que el punto G está ubicado debajo de la superficie de la pared vaginal, debe ser estimulado indirectamente a través de la pared vaginal. Muchas mujeres reportan una urgencia de orinar cuando el punto G es inicialmente estimulado pero encuentran la estimulación continua (con la vejiga vacía), muy placentera. Algunas logran experimentar el orgasmo y algunas de ellas expelen un fluido junto con las contracciones orgásmicas.

Fue bautizado por los investigadores Perry y Whipple en honor al ginecólogo alemán Ernest Grafenberg, quien fue el primero en escribir al respecto. La existencia del punto G, así como su ubicación, ha sido objeto de gran debate y controversia. El mismo Grafenberg identificó el área sensitiva como el punto donde la uretra (el conducto por el cual la orina baja de la vejiga) pasa más cerca del tope de la pared de la vagina. Perry y Whipple sostienen que el área está localizada más arriba en la vagina, mientras que el sexólogo israelí Dr. Zwi Hoc, argumenta que la pared anterior entera de la vagina, en lugar de un punto específico, esta llena de terminaciones nerviosas capaces de producir intensa excitación cuando es estimulada. Otro estudio parece indicar que el punto G no existe para algunas mujeres. También bajo debate, se encuentra la composición del fluido (a veces llamado eyaculación femenina) que es expelido por algunas mujeres durante el orgasmo producto de la estimulación del punto G. Algunos investigadores dicen que es orina, otros aseguran que es una sustancia equivalente al fluido seminal de los hombres (sin espermatozoides, por supuesto). No todas las mujeres con punto G eyaculan y aquellas que lo hacen, no necesariamente eyaculan con cada orgasmo de punto G.

Es relativamente difícil para una mujer explorar el punto G por si misma, porque la mayoría no tiene dedos suficientemente largos para alcanzarlo. Insertar un objeto apropiado, limpio y seguro es probablemente requerido para la auto-exploración. Trabajar con un compañero que la penetre puede hacer muy divertido el descubrir

el punto G de una mujer. A través de experimentación, una mujer puede aprender el tipo de estimulación que se siente mejor para ella. La estimulación con el pene es usualmente más efectiva cuando es hecha a través de una quieta y prolongada presión, en lugar de la usual dentro-fuera penetración, debido a que el punto G generalmente necesita una intensa y quieta presión localizada. El incremento gradual de la presión ayudará a identificar la presión óptima para el placer erótico sin causar dolor. Algunas mujeres son capaces de alcanzar el climax simplemente como resultado de esta presión, en otras puede actuar para elevar significativamente la excitación. La entrada posterior y la posición con la mujer arriba durante el intercurso pueden ser formas efectivas para producir más estimulación directa.

(Traducido por VE de Sinclair Intimacy Institute)

Recopilado por [Elmer Ramírez](#)
<http://www.gratisweb.com/motatan>