

Anatomía sexual

El cuerpo humano es sexuado, lo que significa que posee características anatómicas y fisiológicas que lo definen. La anatomía sexual se refiere al estudio de las partes físicas del cuerpo que intervienen en la sexualidad y la reproducción. Conocerla es fundamental para el autoconocimiento, la exploración del placer y la comprensión de uno mismo y de los demás.

En esta guía, exploraremos las distintas partes de la anatomía sexual, tanto femenina como masculina, y profundizaremos en conceptos clave como el Punto G, el Punto P y las zonas erógenas, que son esenciales para entender la respuesta sexual.

Anatomía sexual femenina

La **anatomía sexual femenina** está compuesta por los órganos genitales externos e internos, así como por otras partes del cuerpo que intervienen en la respuesta sexual y la reproducción.

Partes externas: La vulva y el clítoris

- **Monte de Venus:** Almohadilla de tejido graso sobre el hueso púbico, que se cubre de vello durante la adolescencia.
- **Vulva:** La parte externa de los genitales femeninos, que incluye la abertura de la vagina y la uretra.
- **Labios vaginales:** Compuestos por los labios mayores (externos, más carnosos y con vello) y los labios menores (internos, que protegen la abertura vaginal).
- **Clítoris:** Es el único órgano humano cuya única función es la de proporcionar placer. Es un tejido eréctil, rico en terminaciones nerviosas, que se agranda con la excitación. Su parte visible es el glande del clítoris.
- **Abertura vaginal y uretral:** La abertura vaginal es la entrada a la vagina. Justo por encima de ella se encuentra el orificio uretral, por donde se orina.

Partes internas: La vagina y órganos reproductivos

- **Vagina:** Conducto muscular elástico que conecta la vulva con el cuello del útero. Es un órgano con gran capacidad de expansión, que se lubrica durante la excitación.
- **Útero:** Órgano muscular hueco en forma de pera donde se desarrolla el feto durante el embarazo y por donde pasa el flujo menstrual.
- **Cuello del útero (Cérvix):** Conecta la vagina con el útero.
- **Trompas de Falopio:** Conectan el útero con los ovarios y son el lugar donde generalmente se produce la fecundación.
- **Ovarios:** Responsables de la producción de óvulos y de hormonas sexuales como el estrógeno y la progesterona.
- **Glándulas de Bartolino y de Skene:** Producen fluidos que ayudan a lubricar la vagina durante la excitación.

El Punto G: Orgasmos más intensos

El **Punto G** no es un mito. Se trata de un área altamente sensible en la pared anterior de la vagina, a unos 3-5 centímetros de la entrada. Su estimulación puede provocar orgasmos intensos y es mucho más perceptible cuando la mujer está excitada, ya que la zona se expande.

Para encontrarlo, se recomienda:

1. **Relajarse y lubricarse:** La excitación previa facilita la localización.
2. **Buscar la textura:** El Punto G es ligeramente más rugoso y duro que el tejido vaginal circundante.
3. **Usar la técnica adecuada:** Con un movimiento de "ven aquí" con los dedos o un juguete sexual curvado, se puede masajear la zona para sentir las sensaciones.

Anatomía sexual masculina

La **anatomía sexual masculina** incluye órganos externos e internos que participan en la función sexual y reproductiva.

Partes externas: El pene y el escroto

- **Pene:** Es el órgano sexual externo masculino. Contiene tejidos eréctiles que se llenan de sangre durante la excitación, provocando la erección.
- **Glande:** La cabeza o punta del pene. Es una de las zonas más sensibles debido a la alta concentración de terminaciones nerviosas.
- **Prepucio:** La piel que recubre el glande.
- **Escroto:** Una bolsa de piel que cuelga por debajo del pene y alberga los testículos. Su función principal es regular su temperatura para que puedan producir espermatozoides de manera óptima.

Partes internas: Testículos y próstata

- **Testículos:** Órganos que producen los espermatozoides y las hormonas sexuales masculinas, como la testosterona.
- **Epidídimo:** Un conducto situado detrás de cada testículo, donde los espermatozoides maduran.
- **Próstata:** Glándula del tamaño de una castaña que produce la mayor parte del líquido seminal. Su estimulación es la clave para el **Punto P**.
- **Vesículas Seminales:** Producen un líquido que forma parte del semen.
- **Uretra:** El conducto por el que se expulsa la orina y el semen.

El Punto P: Un placer oculto

El **Punto P** (o Punto de Placer) es la **próstata**. Su estimulación puede generar un placer profundo e incluso orgasmos. Se encuentra en el interior del recto, a unos 5 cm de la entrada del ano, en la pared que da hacia el frente, hacia el pene. Su acceso y estimulación debe realizarse con cuidado y con la higiene adecuada para evitar infecciones.

Zonas erógenas: Todo el cuerpo es un órgano sexual

Aunque los genitales son las zonas primarias de placer, todo el cuerpo tiene el potencial de ser erógeno. Las **zonas erógenas** son áreas del cuerpo cuyo estímulo provoca excitación sexual.

- **Zonas primarias:** Son las que, al ser estimuladas, pueden llevar directamente al orgasmo.
- **Zonas secundarias:** Son áreas sensibles (como el cuello, la nuca, las orejas, los muslos, el perineo o el coxis) cuya estimulación puede aumentar la excitación y potenciar el placer en las zonas primarias.

La sensibilidad de estas zonas varía en cada persona, por lo que la comunicación y la exploración son clave para descubrir qué funciona para cada uno.

Autor y colaboradores



Eva Sánchez

Asesora en educación sexual y salud integral de la mujer, Autor
Asesora en educación sexual y salud integral de la mujer, comunicadora social y periodista con más de 10 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 28 Octubre 2019 Actualización: 4 Septiembre 2025



Delia Sánchez

Comunicadora social, Colaborador

Comunicadora social y periodista con más de 15 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 28 Octubre 2019 Actualización: 4 Septiembre 2025