

PAULYNA ARDILLA

SIN VERGÜENZA



UNA GUÍA PARA MUJERES
QUE GOZAN SU CUERPITO CHULO

 Planeta

© 2022, Paulyna Ardilla

Diseño de portada: Planeta Arte & Diseño / Paulyna Ardilla

Ilustraciones de portada e interiores: © Paulyna Ardilla

Diseño de interiores: Diana Urbano Gastélum

Fotografía de Paulyna Ardilla: Cortesía de la autora

Coordinación editorial: Michelle Sainz

Derechos reservados

© 2022, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial PLANETA M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111,

Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

Primera edición en formato epub: septiembre de 2022

ISBN: 978-607-07-9082-9

Primera edición impresa en México: septiembre de 2022

ISBN: 978-607-07-8909-0

Esta obra no es un tratado de medicina y no sustituye la consulta con el médico o cualquier otro profesional de la salud. En tanto que los consejos y sugerencias contenidos en este libro no están destinados a remplazar los servicios médicos.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso y hecho en México - *Printed and made in Mexico*



ÍNDICE



INTRODUCCIÓN 8



1 CONOCE TU
VULVA CHULA 10



2 CUANDO TE BAJA 38



3 VISITA A TU
GINECÓLOGX 70





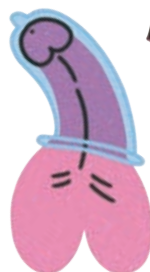
4 **CÓMO CUIDAR TU SALUD
SEXUAL: MÉTODOS
ANTICONCEPTIVOS** 92



5 **MANOSÉATE TODITA
MASTURBACIÓN** 124



6 **TODO SOBRE EL
DELICIOSO** 156



7 **AMOR EN ARCOÍRIS** 196



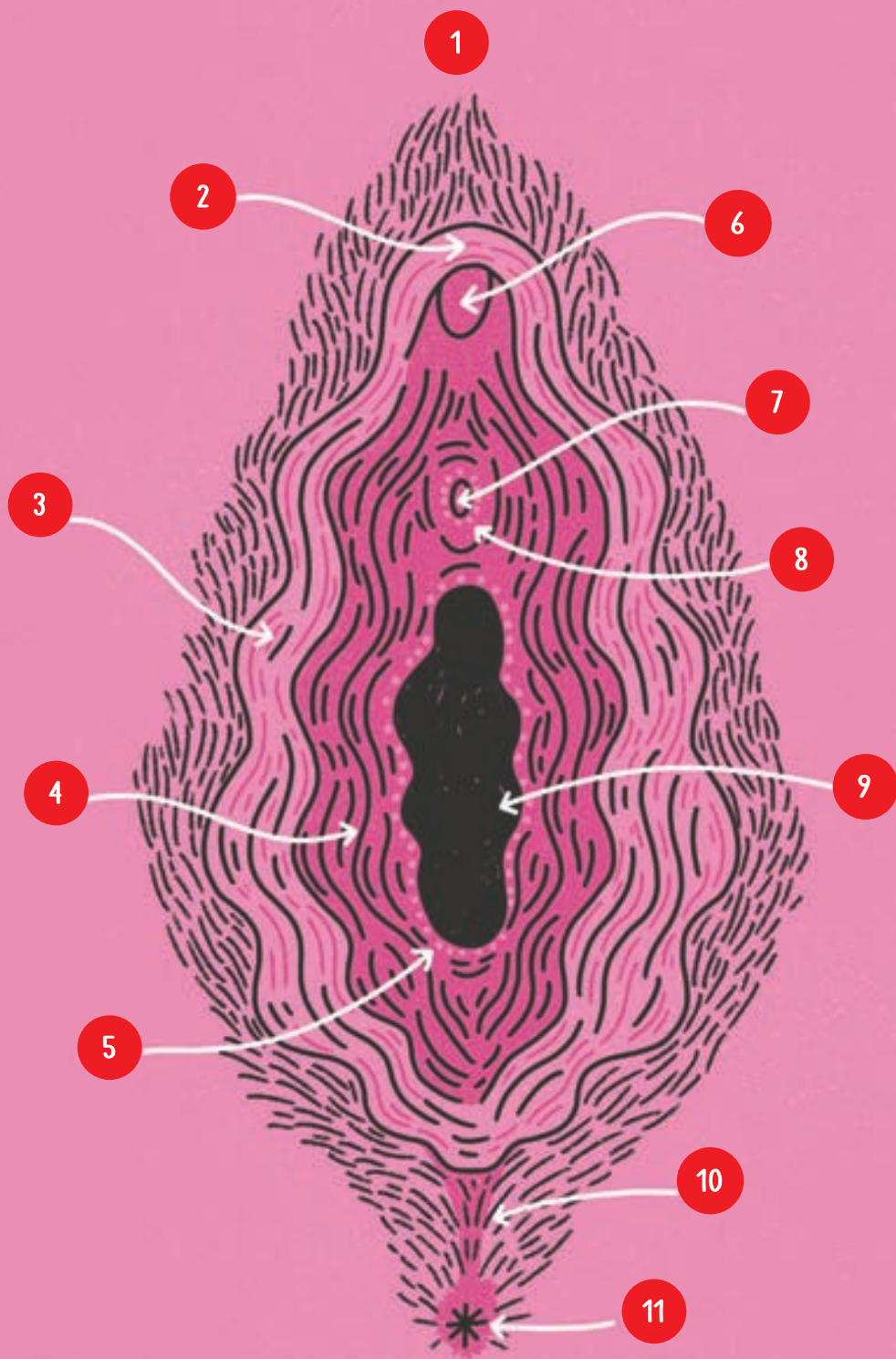
DESPEDIDA 206





CONOCE
TU VULVA
CHULA

¡TODAS LAS VULVAS SON
ÚNICAS Y DIFERENTES!



- 1 MONTE DE VENUS
- 2 CAPUCHÓN DEL CLÍTORIS
- 3 LABIOS EXTERNOS
- 4 LABIOS INTERNOS
- 5 GLÁNDULAS DE BARTOLINO
- 6 GLANDE DEL CLÍTORIS
- 7 ORIFICIO URETRAL
- 8 GLÁNDULAS DE SKENE
- 9 VAGINA
- 10 PERINEO
- 11 ANO (CULITO)

PARTES DE LA VULVA



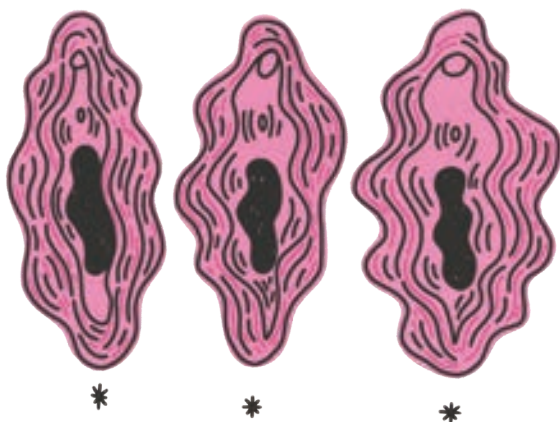
¿ALGUNA VEZ
TOMASTE UN ESPEJO, ABRISTE
TUS PIERNAS Y LE ECHASTE UN OJO
A TU VULVA PARA SABER CÓMO
ES? ¿SÍ? ¿NO?

ACÁ UNA EXPLICACIÓN DE CADA UNA DE SUS PARTES:

1

CAPUCHÓN DEL CLÍTORIS

Está formado por los dos labios internos, se encarga de proteger el glande del clítoris. A veces lo cubre totalmente y otras veces es apenas visible.

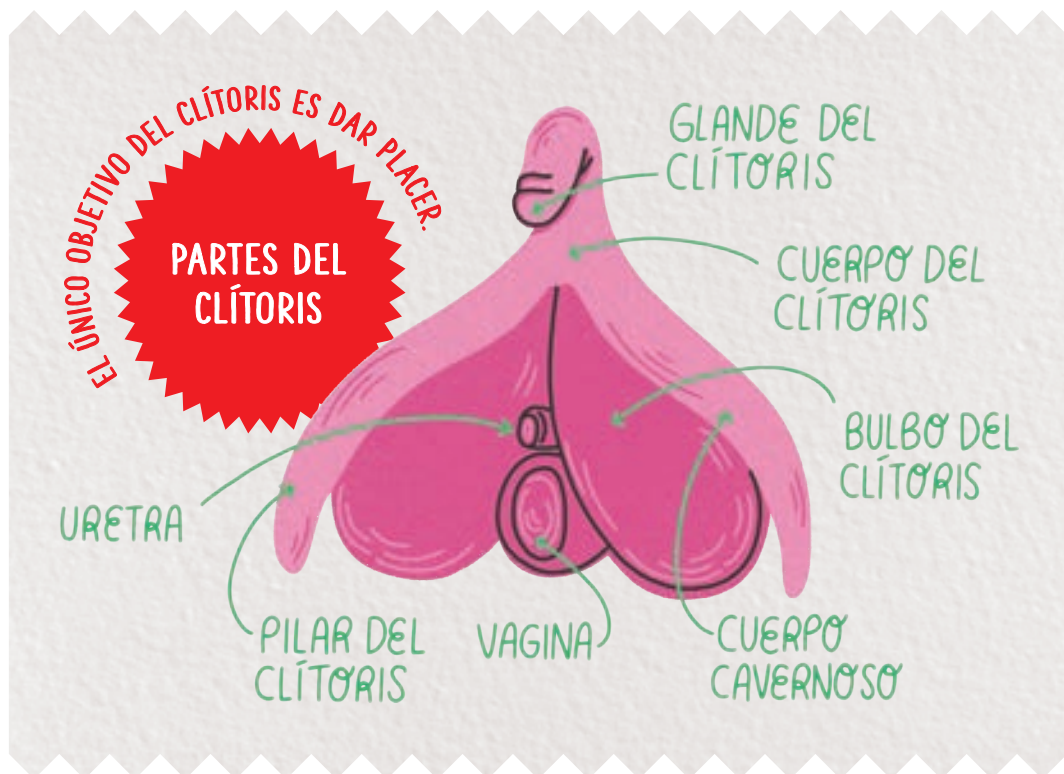


2

CLÍTORIS

Es el órgano sexual femenino situado en el interior de la vagina; solo el glande es visible en la parte superior de la vulva. Internamente se extiende por los labios externos; también abarca el perineo y rodea una parte de la vagina.

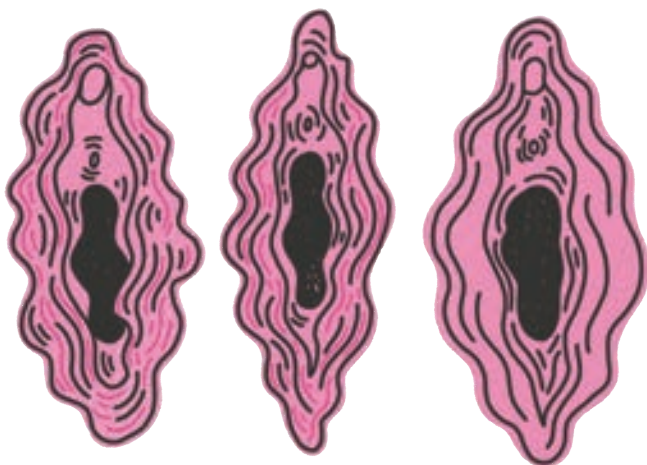
Mide en promedio de diez a 13 centímetros.



El glande tiene más de ocho mil terminaciones nerviosas. Su estimulación correcta, o sea, como a ti te gusta, lleva al orgasmo. Es fácil sentir su erección: al ser estimulado se hincha, se llena de sangre y es más sensible al tacto.

¿Ya lo manoseaste? Recuerda que tu clítoris es para darte harto placer, no tiene ninguna utilidad reproductiva, así que siéntete libre de hacerlo.

HAY CLÍTORIS PEQUEÑOS, GRANDES, ESCONDITOS Y MÁS PROTUBERANTES, TODA UNA VARIEDAD:



LABIOS VAGINALES

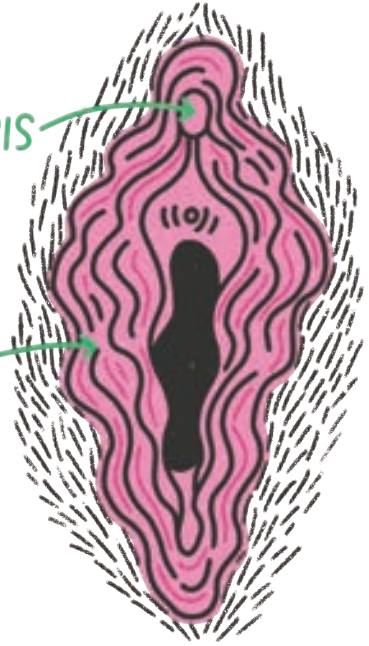
3

LABIOS EXTERNOS

Son pliegues de piel, suelen ser carnosos y están cubiertos de vello púbico. Se encargan de proteger el resto de los órganos internos de la vulva.

CLÍTORIS

LABIOS EXTERNOS



AL IGUAL QUE LAS VULVAS,

TODOS LOS
LABIOS VAGINALES
SON ÚNICOS Y
DIFERENTES.

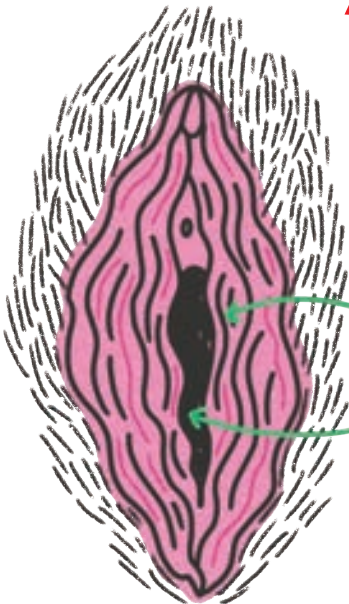
4

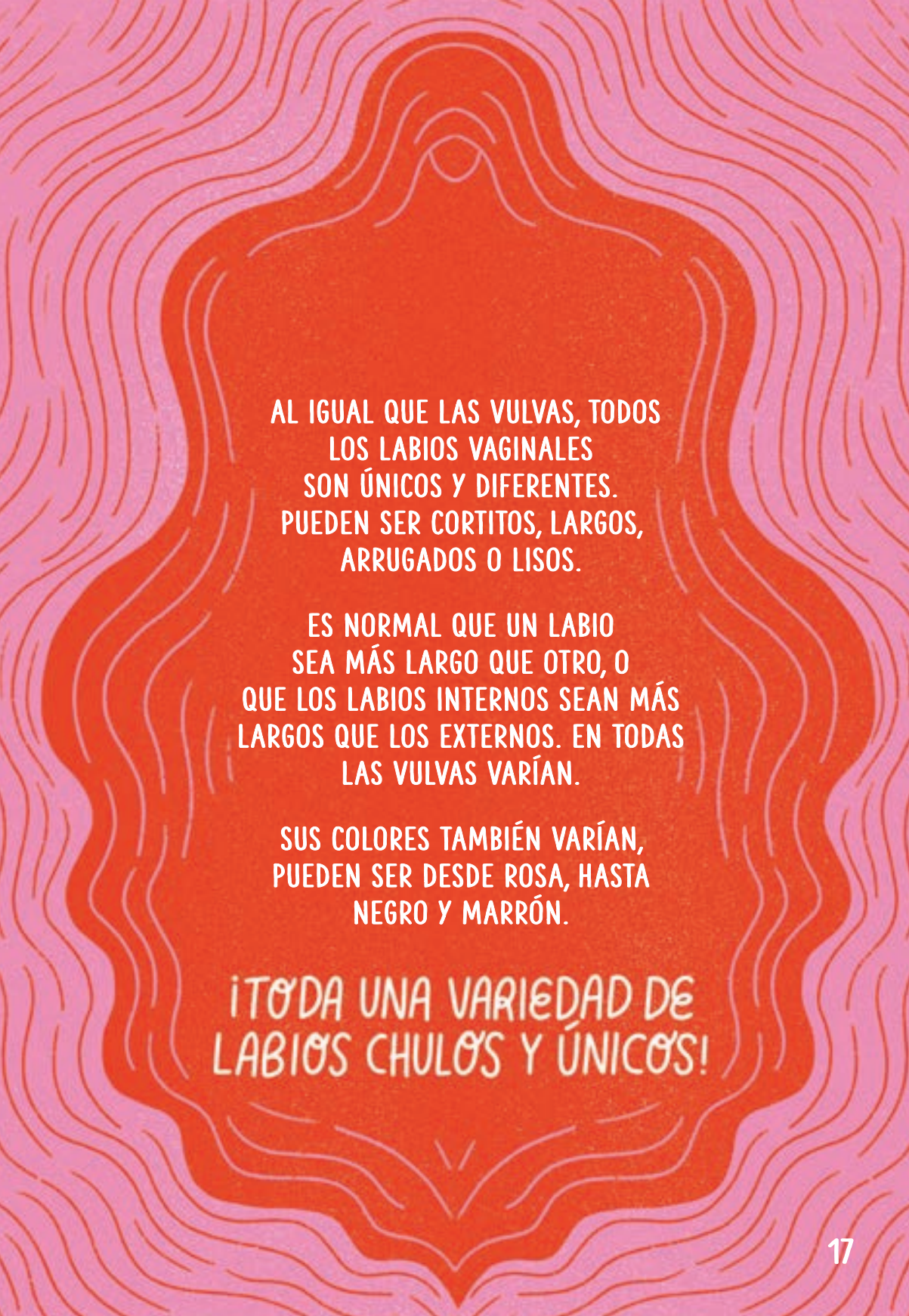
LABIOS INTERNOS

Se encuentran dentro de los labios externos. Empiezan en el clítoris y terminan debajo de la entrada vaginal.

LABIOS INTERNOS

ENTRADA VAGINAL





AL IGUAL QUE LAS VULVAS, TODOS
LOS LABIOS VAGINALES
SON ÚNICOS Y DIFERENTES.
PUEDEN SER CORTITOS, LARGOS,
ARRUGADOS O LISOS.

ES NORMAL QUE UN LABIO
SEA MÁS LARGO QUE OTRO, O
QUE LOS LABIOS INTERNOS SEAN MÁS
LARGOS QUE LOS EXTERNOS. EN TODAS
LAS VULVAS VARÍAN.

SUS COLORES TAMBIÉN VARÍAN,
PUEDEN SER DESDE ROSA, HASTA
NEGRO Y MARRÓN.

¡TODA UNA VARIEDAD DE
LABIOS CHULOS Y ÚNICOS!

5

GLÁNDULAS DE BARTOLINO

Se encuentran alrededor de la entrada vaginal, son diminutas y muy poco visibles.

En el momento en que se empieza a sentir excitación sexual, estas glándulas secretan un líquido que ayuda a lubricar la vagina, lo cual facilita la penetración.

La lubricación vaginal varía en cada vulva; si tu vagina no lubrica tanto, puedes usar un lubricante para hacer más placentero el manosearte o tener relaciones sexuales.

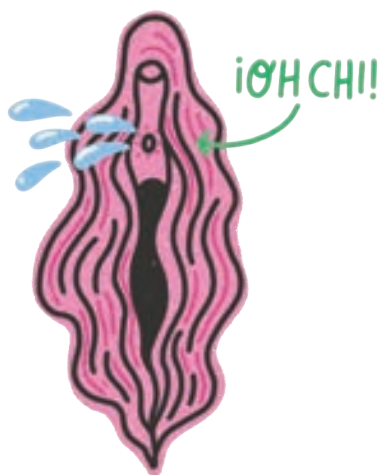


6

GLÁNDULAS DE SKENE

Se encuentran alrededor de la uretra (por donde haces pipi), cerca de la vagina. Estas liberan un líquido blanquecino o transparente, lo que se conoce como eyaculación femenina.

**LAS GLÁNDULAS
PUEDEN VARIAR, DE
MODO QUE EN ALGUNAS
PERSONAS PUEDE
SER MÁS DIFÍCIL
ESTIMULARLAS.**



7

VAGINA Y VULVA

Recuerda que la vagina y la vulva no son lo mismo.

La vulva es el conjunto de genitales externos conformado por el monte de Venus, glándula del clítoris, labios vaginales externos e internos, el orificio uretral (por donde haces pipí) y la entrada vaginal.

¡AY WEY!

MENSTRUACIÓN



JUGUETES SEXUALES



PENE

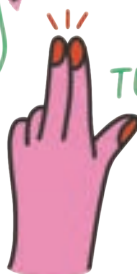
¡USA CONDÓN!



COPITA MENSTRAVAL



TUS DEDITOS LIMPIOS



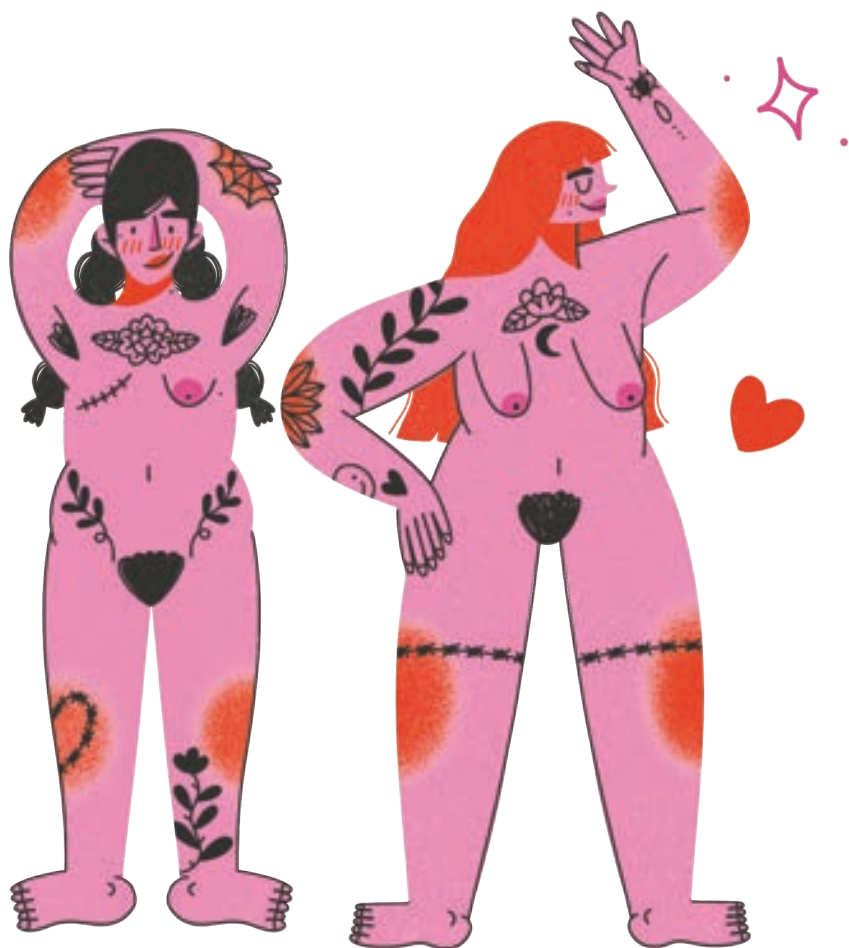
LA VAGINA ES EL ÓRGANO QUE CONECTA AL ÚTERO CON LA VULVA.

Es por donde salen los bebés y la menstruación, por donde entran algunos juguetes sexuales, la copa menstrual o el pene.

¡TODOS LOS CUERPOS SON



CHULOS Y DIFERENTES! ♥



¡NO TE COMPARES!