

# INFORMACIÓN JUGUETES SEXUALES

GRUPO GESS AEEM | 2023 |

*La información sobre la sexualidad abarca muchos aspectos, entre ellos: la reproducción, los métodos anticonceptivos, las enfermedades de transmisión sexual, la igualdad, la identidad y la violencia de género entre otros. Este documento pretende ofrecerle unas nociones básicas sobre otros aspectos de la sexualidad igualmente importantes. Léala con atención y consulte a su médico todas aquellas dudas que le surjan. No lo olvide, su salud sexual puede mejorar y existen profesionales que la pueden ayudar.*

**Los juguetes sexuales pueden ser utilizados en pareja o en solitario, y pueden ser un complemento en las relaciones sexuales**

## Mitos sobre los juguetes sexuales

No hace tanto tiempo, el comprar un juguete sexual se asociaba con algún tipo de “perversión” o “desviación sexual” casi, obligando a comprarlos a escondidas en tiendas (sex-shops) que normalmente estaban ocultas y a las que sólo acudían hombres.

Por otro lado, aunque sigue asociándose su uso con el “sexo en solitario”, cada vez son más parejas las que lo introducen en su encuentro sexual, ya que pueden ayudar a salir de la rutina, mejorar la excitabilidad e incluso alcanzar el orgasmo de una forma no coital.

Por ello, el término “consolador” debería desterrarse de nuestro vocabulario, y cambiarlo por vibrador, dildo, o simplemente juguete sexual.

El término “juguete sexual” debería sustituir al de “consolador”. Los juguetes no deben estar asociados con “consolarse” o con sexo en solitario.

Además de ayudarnos a salir de la rutina con nuestra pareja, fomenta la comunicación, antes, durante y después de la relación, cuando se intercambian opiniones sobre las sensaciones percibidas y si se está dispuesto a repetir.

Por otro lado, el nombre de "juguetes" debe asociarse con jugar, diversión y humor y ayuda a mantener un encuentro sexual sin necesidad de ir directamente a tocar las teclas de siempre y a la penetración.

## Tipos de juguetes sexuales

Aunque al hablar de juguetes sexuales todo el mundo piensa en el famoso succionador de clítoris, hay muchas cosas que podemos incluir en este término.

1. Juguetes para "crear ambiente".
2. Succionadores de clítoris.
3. Vibradores y dildos.
4. Juguetes para el sexo anal.
5. Juguetes para el suelo pélvico.

En el caso de su uso en pareja, es importante que la otra persona acepte su uso y esté cómodo/a con ello.

En caso de vibradores y especialmente con los juguetes para el sexo anal, es importante el uso de lubricantes. En el mercado hay una amplia gama, siendo los más recomendados los de base de agua para su uso en vagina y, lubricantes más específicos para el sexo anal, como los de base de silicona.

## Juguetes para crear ambiente

Los juguetes para crear ambiente incluyen una serie de juegos o complementos que se usan especialmente para estimular la mente o zonas no genitales. Podemos incluir una gran variedad de ellos, como masajeadores, geles de masaje, sustancias comestibles para chupar, objetos para acariciar como plumas, dados o cartas eróticas, lencería, sustancias aromáticas que estimulen los sentidos, disfraces para role-play, esposas, fustas.... Podemos elegir entre una amplia gama según lo que queramos conseguir o nuestros gustos. Especialmente recomendables en caso de principiantes los juguetes para masajes, caricias o las sustancias comestibles.



## Succionadores de clítoris

Quizá sea el juguete más conocido o famoso. Es un aparato diseñado para estimular el clítoris sin tocarlo, mediante ondas que generan una vibración que es capaz de estimular el clítoris hasta llegar al orgasmo.

Es especialmente útil en mujeres que no se sienten cómodas introduciéndose otros juguetes, o incluso en mujeres que tienen

dificultad para ello como puede ocurrir tras la menopausia por la atrofia, mujeres sin relaciones con penetración durante un tiempo o mujeres que no disfrutaban de la penetración.

Puede ser utilizado para la masturbación, o incorporarlo en relaciones en pareja, tanto

coitales como no coitales para estimular el clítoris al mismo tiempo que la vagina, el ano, o la zona que nuestra pareja esté estimulando en ese momento. La mayoría pueden además ser utilizados debajo del agua.



## Vibradores y dildos

La diferencia entre dildo y vibrador es la forma y la función de vibración de los segundos, aunque en la mayoría de casos tengan el mismo objetivo.

Son objetos que se utilizan para introducirlos en la vagina, aportando sensaciones en función de su tamaño, forma, capacidad vibratoria y complementos, como son los vibradores "dobles", que estimulan al mismo tiempo la vagina y el clítoris.

Además, pueden ser utilizados para la penetración anal, aunque incluiremos un apartado específico para ello.

Se recomienda su uso cuando ya hay un cierto nivel de excitación y lubricación y si no, utilizar lubricante compatible antes de introducirlo.

Existen vibradores y dildos de distintos tamaños, diámetros, curvaturas, materiales y colores, e incluso los hay más "realistas" imitando a un pene.



En cuanto a los materiales, los de silicona o similares suelen ser más flexibles y no generan frío con su aplicación, al contrario que puede ocurrir con juguetes metálicos u otros.

Como todos los juguetes, pueden ser utilizados solas o en pareja. Además, existen los vibradores que se manejan con control remoto para que pueda ser la pareja la que controle este estímulo. En este grupo se incluyen las braguitas vibratorias, el huevo vibrador o el vibrador en forma de "U" por ejemplo, que pueden llevarse discretamente bajo la ropa y ser utilizados fuera de casa, lo que puede generar mucha excitación en los miembros de la pareja.

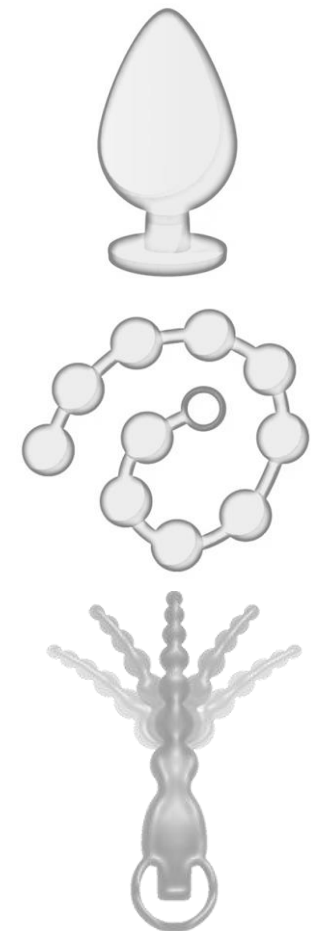
## Juguetes para el sexo anal

Cada vez son más las personas que exploran esta práctica sexual, ya sea mediante caricias, sexo oral o penetración. Tanto es así, que existe una amplia gama de juguetes diseñados especialmente para ello, que no son exclusivos de los hombres que tienen sexo con hombres. Para el sexo anal hay dos cosas importantes a tener en cuenta, una es la higiene, por lo que en el caso de utilizar juguetes, no deben ser introducidos después en la vagina, y otra es que el ano, a diferencia de la vagina, no produce lubricación de forma natural, por lo que es muy importante el uso de lubricante específico para cualquier tipo de penetración. En general, el diámetro de los juguetes para el sexo anal, es menor que para los juguetes diseñados para la vagina.

En este sentido, existen los plug-anales, dildos o vibradores, que son dispositivos con un extremo más fino para facilitar la introducción, el otro extremo de mayor diámetro para facilitar la dilatación, y

una base más ancha para evitar que se introduzca por completo en el recto. Todos los juguetes diseñados para el sexo anal se caracterizan por esta base más ancha para utilizarlos con seguridad.

También existen las bolas chinas anales, que son varias esferas unidas a una cuerda o soporte rígido o semirrígido que las atraviesa, habitualmente ordenadas de menor a mayor tamaño y en ocasiones que incorporan vibración.

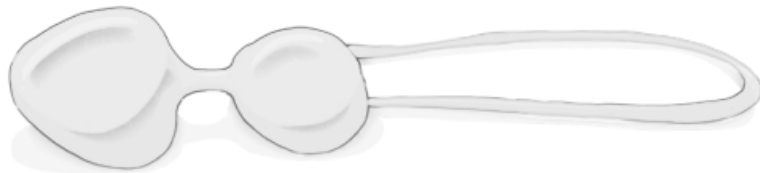


## Juguetes para el suelo pélvico

Incluyen las bolas chinas, consideradas por muchas mujeres como juguetes sexuales en sí, aunque realmente no estén diseñadas para producir placer.

Pueden ser una o dos esferas de distinto material unidas por una cuerda que además sirve para extraerlas de la vagina. Las hay de distinto diámetro y peso, y están diseñadas para fortalecer la musculatura de la vagina que puede verse debilitada tras embarazos, partos, la menopausia o alteraciones del suelo pélvico. Se recomienda introducirlas con lubricante y mantenerlas en la vagina unos 10 minutos al día, contrayendo la musculatura del suelo pelviano si se precisa.

Están indicadas para fortalecer la musculatura del suelo pelviano, pero puede mejorar las sensaciones en la vagina durante la penetración y nos ayuda a tener conciencia de la contracción/relajación de la musculatura de la vagina al igual que los ejercicios de Kegel.



La sexualidad es muy amplia  
y debemos permitirnos explorarla y  
disfrutar de ella

No hay nada más divertido que un taper-sex entre amigas o hablar de estos temas, ya que un elevado porcentaje de la población utiliza los juguetes, sola o en pareja. Además, simplemente hablar de ello con la pareja o ir de compras, puede aumentar la excitación de ambos miembros, lo que ayuda para mantener nuestro deseo y satisfacción.

Podemos encontrar juguetes en los clásicos sex-shops, tiendas eróticas o en numerosas páginas webs, que a veces disponen de un asesor/a que ayuda en nuestra elección y nos los envían a casa de forma discreta.

**Autora:** Eva M<sup>ª</sup> Iglesias Bravo

Grupo GESS AEEM

