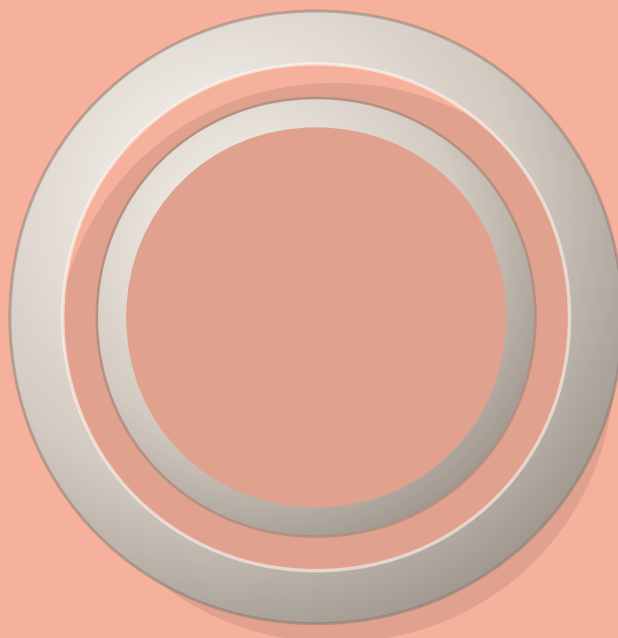


GUÍA GRATUITA

non tabú

Guía

PARA ELEGIR TU ARNÉS



NONTABU.COM

El que encaja contigo. Y con el juguete que ya tienes.

non tabú

SALUD ÍNTIMA

Dentro de esta guía

Doce paradas. Léelas seguidas o salta a la que más te pique ahora.

03 Bienvenida

Lo primero que digo en consulta

04 Antes de empezar

Qué es (y qué no) un arnés

06 Anatomía de un arnés

Las partes, con nombre y apellido

07 Tipos, por cómo se sienten

Qué sujeta más y qué se nota menos

08 El trío que importa

Arnés, anillo y juguete: que encajen

09 Cómo elegir el tuyo

Cinco preguntas y te ahorras el lío

10 El estreno

La primera vez, sin nadie mirando el reloj

12 Sacarle más partido

Manos libres, ángulos y placer para quien lo lleva

13 Para que os dure años

Cuero, tela y el juguete aparte

14 Dudas de verdad

Las que me preguntan en voz bajita

15 Lo que nadie suele contar

Los detalles que lo cambian todo

16 Para terminar

Quédate con esto



Si has llegado hasta aquí es porque el arnés te ronda: lo tienes ya, te lo van a regalar, o llevas semanas mirándolo en una pestaña abierta sin decidirte. Y con él, un montón de dudas que no sabes muy bien con quién hablar. Te lo digo ya: normalísimo. En consulta me pasa cada semana. Parejas que lo compraron y sigue en el cajón sin estrenar «porque no sabían por dónde cogerlo». Gente convencida de que un arnés es para «otro tipo de parejas», no para la suya.

Y casi nunca era el arnés. Era que nadie se lo había explicado.

Así que eso vengo a hacer: contarte lo que de verdad importa, sin la parte de manual que ya te imaginas y sin ponerme solemne. Qué es y qué no, cómo dar con el que encaja contigo, cómo se ajusta y cómo se disfruta, lo lleves tú o lo lleve la otra persona. Léela a ratos o del tirón, como te apetezca.

► LO QUE DEBES SABER

Una cosa que me gusta dejar clara desde el principio: un arnés no dice nada de vuestra orientación, ni de quién «manda», ni de que os falte algo. Es una herramienta para jugar con roles, ángulos y manos libres. Ya está. Lo que montéis encima lo ponéis vosotros.

Antes de empezar

Casi todo el agobio no viene del cuero ni de las hebillas. Viene de lo que creías que era esto.

Un arnés hace una cosa muy concreta y la hace de maravilla: sujeta un juguete en su sitio y te deja las manos libres. Eso abre puertas —ángulos nuevos, otro ritmo, poder acariciar o abrazar mientras—. Ahora, no viene con instrucciones mágicas ni convierte a nadie en experto de un día para otro. Es una base. Lo bueno lo montáis encima.

● Ojo con esto: el arnés es la mitad de la ecuación

Lo repito en consulta hasta cansarme: el arnés es el soporte, no el protagonista. El protagonista es el juguete que le pones y, sobre todo, cómo lo usáis. Comprar solo el arnés y esperar fuegos artificiales es como comprarte el mango de la sartén sin la sartén.

❶ MITO O REALIDAD

Lo que se cree: «El arnés es para que una mujer se lo ponga y penetre a un hombre, y punto.»

Lo que veo en consulta: lo usa quien quiera, en la combinación que quiera, dé igual el cuerpo o el género. Lo que manda es el deseo de cada uno, no el reparto de papeles que alguien imaginó por vosotros.

◆ OJO CON ESTO

Quien lo lleva también puede sentir un montón, y casi nadie lo cuenta. Hay arneses con un hueco para meter una bala vibradora justo delante, y el propio movimiento y la presión de la base ya dan juego. Bien montado, esto va en las dos direcciones, no en una sola.

× ERROR MUY COMÚN

Ir con prisa el primer día, apretar todas las hebillas al máximo «por si acaso» y lanzarse. Así lo normal es acabar incómoda, con roces y sin gracia. Esto pide un rato de calma para ajustar y ganas de curiosear, no un esprint.

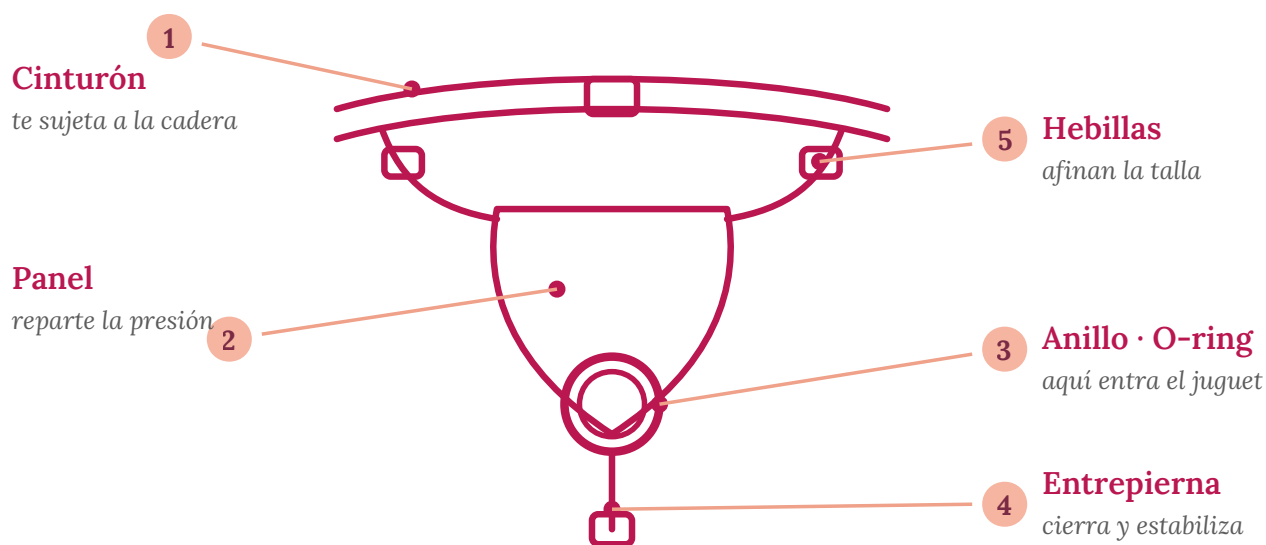
A close-up photograph of a person's back, showing a black, curved medical device with numerous circular holes. The device is positioned horizontally across the lower back. The skin is a warm, light brown color. The lighting is soft, highlighting the texture of the skin and the device.

Un arnés no reemplaza a nadie.
Abre una conversación.

NON TABÚ · SALUD ÍNTIMA

Anatomía de un arnés

Con cuatro palabras dejas de perderte en las fichas de producto. Te las presento con nombre y apellido.



Un arnés de panel, por dentro. Todo lo demás son variantes de estas mismas piezas.

Con esto ya te manejas: el cinturón te ciñe a la cadera, el panel reparte la presión para que no se te clave, el O-ring es el aro donde se encaja el juguete y las hebillas afinan la talla milímetro a milímetro. En cuanto le pones nombre a cada parte, las fichas de las tiendas dejan de parecerte chino.

› MI CONSEJO

Fíjate en el **O-ring** antes que en nada. Si es intercambiable —vienen varios diámetros—, el arnés te sirve con muchos más juguetes. Si va cosido y fijo, te ata a un solo tamaño de base. Yo, siempre que puedo, lo cojo intercambiable.

Tipos, por cómo se sienten

No te suelto un catálogo. Te cuento qué sujeta mejor y qué se lleva más cómodo, que es lo que te sirve en la cama.



Verás muchos nombres comerciales, pero por debajo solo cambian dos cosas: cuánto sujetan y cuánto se notan puestos. Casi todo lo que veas en **nuestros arneses** cae en una de estas familias.



Braguita · panel

Panel tipo culotte. Estable y fácil de colocar.

Para empezar: perdona errores.



Tiras ajustables

Solo correas, sin panel. Ligero y regulable.

Frescura y ajuste a tu medida.



Tanga · trasero fino

Correa fina entre los glúteos.

Menos tela, más libertad.



Jock · bulldog

Deja la parte de atrás despejada.

Comodidad para ratos largos.



Body · completo

Sube al torso. Sujeta y viste mucho.

Puntito visual y estabilidad máxima.



Muslera · con perneras

Suma correas al muslo, fija el ángulo.

Que no se mueva ni un milímetro.

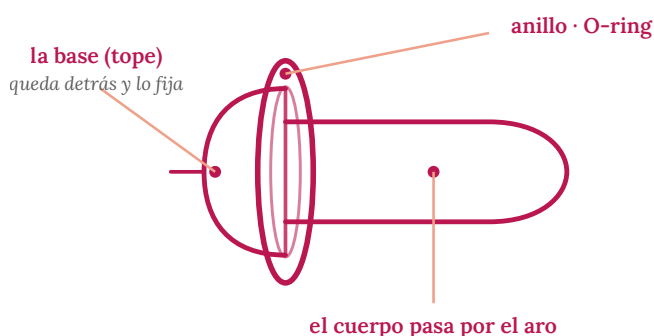
› MI CONSEJO

Si es tu primero, tira por **braguita o tiras ajustables** con talla generosa: son los que perdonan. Ya afinarás con el segundo, cuando sepas si quieres más sujeción o más ligereza.

El trío que importa

Arnés, anillo y juguete. Aquí se decide casi todo. Vamos despacio, que esto es LO importante.

Un arnés casi nunca trae el juguete: trae el aro, o varios. Y el juguete tiene que cumplir una condición para encajar y no salir disparado en mitad de la fiesta: una **base ancha**, tipo tope o platillo. Sin esa base, ni se sujeta ni es seguro.



La base, siempre más ancha que el aro. Esa es toda la magia (y todo el secreto de que no se caiga).

● La regla del encaje

- La base tiene que ser más ancha que el aro. Si pasa entera por el agujero, ese juguete no es para arnés.
- El cuerpo del juguete cruza el aro; la base queda por detrás, apoyada. Eso, y solo eso, es lo que lo mantiene en su sitio.
- Elige el diámetro de anillo que abrace el juguete sin ahogarlo. Por eso viene bien que traiga varios aros: cambias de juguete, cambias de aro.

► LO QUE DEBES SABER

Busca **consoladores con base ancha** —en la ficha suelen ponerlo como «compatible con arnés»—. Los de ventosa solo valen si esa base hace además de tope. Y el material, como siempre: silicona de calidad, sin poros y apta para el cuerpo.

SI TE QUEDAS CON UNA COSA

Compra el arnés y el juguete **pensando el uno en el otro**, no por separado. Mide el aro, mide la base, compara. Dos minutos de números te ahorran el clásico chasco del «no encaja».

Cómo elegir el tuyo

El tuyo no es el más aparatoso ni el más barato. Es el que encaja con vuestro cuerpo y vuestro plan. Contéstate a estas cinco y lo verás claro.

1

¿Quién lo lleva?

Mira la talla y el rango de ajuste de esa cadera concreta, no una «talla media». Que cierre cómodo es lo primero de todo.

2

¿De qué material?

Cuero: sujeta y dura, pide cariño. Tela o nylon: lavable y cómodo. Elige por tu hábito de limpieza, no solo por la estética.

3

¿Solo o en pareja?

En pareja, prioriza estabilidad y que se ajuste rápido. Para explorar a solas, algo ligero y sencillo va sobrado.

4

¿Convives con gente?

Piensa en dónde lo guardas y en un cierre discreto. El cuero rígido hace más ruido de hebilla que la tela.

5

¿Ya tienes juguete?

Entonces elige el arnés por su aro: que encaje con la base que ya tienes. Si aún no, cógelos a la vez y a juego.

SI TE QUEDAS CON UNA COSA

Entre dos que dudes, quédate con el que más fácil se ajuste, no con el más «completo». El que te pones y quitas sin pelearte es el que vais a usar de verdad.

♦ OJO CON ESTO

El ajuste manda sobre todo lo demás. Un arnés carísimo que baila en la cadera funciona peor que uno sencillo bien ceñido. Dedica un rato a las hebillas, con calma, antes del estreno.

El estreno

La primera vez no va de hacerlo bien. Va de ajustar sin prisa y curiosear. No hay examen ni público.

1 Ajusta la talla ANTES

Póntelo vestida, con calma, y regula las hebillas hasta que quede firme pero sin clavarse. Este ratito «aburrido» es justo el que salva la noche. Ceñido, no estrangulado: que no baile, pero que respire.

2 Habladlo un momento

Dos frases bastan: qué apetece, qué no, y una palabra para parar. Suena poco sexy y es lo que más relaja y suelta a todo el mundo. Lo de improvisar sin decir nada está muy sobrevalorado.

3 Lubricante, y del bueno

Generoso desde el principio. Con silicona, siempre **lubricante al agua**. Aquí no se escatima: la mayoría de las «molestias» del estreno son, en el fondo, falta de lubricante.

4 Despacio y poco a poco

Empezad con poca profundidad y mucho tanteo. Quien lleva el arnés maneja el ángulo; quien recibe, va marcando lo que pide. Parad, recolocad, reíd. No pasa absolutamente nada.

5 ¿Y si es un lío?

Que se resbale, que no encaje a la primera, que os entre la risa: pasa muchísimo y no significa nada malo. Recolocáis y seguís. Es un cuerpo aprendiendo un movimiento nuevo, sin más.

› MI CONSEJO

Quien lleve el arnés: **empuja desde las caderas, no desde la espalda**. Cambia el mundo y te cansas la mitad. Prácticalo un momento sin nadie delante; te vas a reír, y luego sale solo.

❶ MITO O REALIDAD

Lo que piensas: «Si no me sale fluido a la primera, es que esto no es lo nuestro.»

Lo que te digo yo: coordinarse lleva un par de intentos, como bailar con alguien nuevo. La torpeza del principio no dice nada de vosotros; la prisa por saltársela, sí.

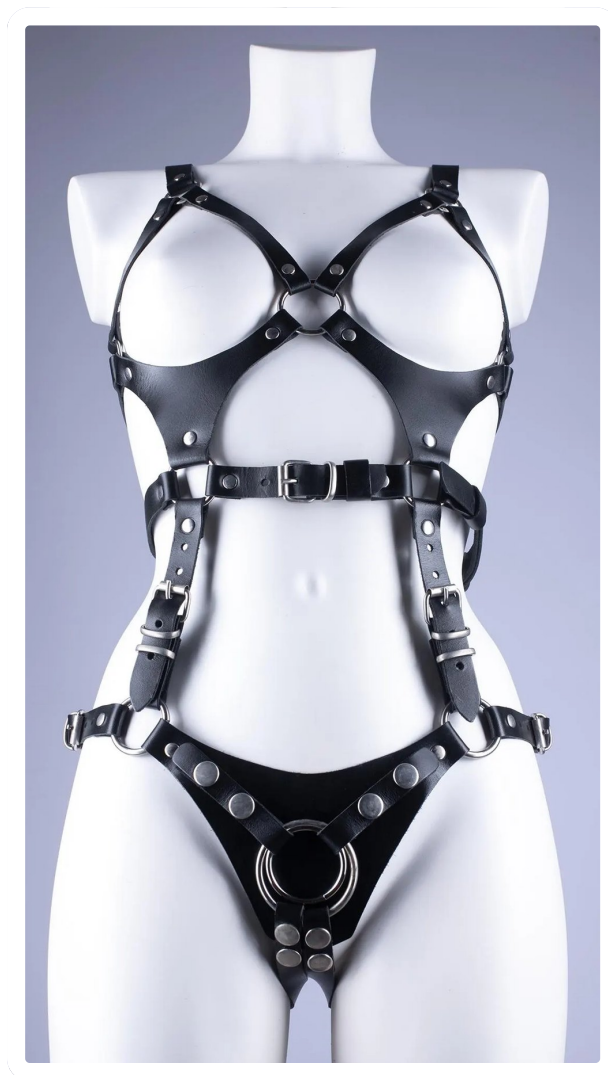
**El ajuste no es
el trámite.
Es media noche.**

NON TABÚ · SALUD ÍNTIMA

Sacarle más partido

Cuando ya os habéis coordinado, empieza lo divertido: jugar con el ángulo, el ritmo y esas manos libres.

- **Las manos libres, úsalas.** Ese es el superpoder del arnés. Acaricia, sujeta, añade un roce por fuera. La penetración deja de ir sola y todo se vuelve más rico.
- **El ángulo, antes que la profundidad.** Un cojín bajo las caderas de quien recibe lo cambia todo. Mueve el punto de apoyo y encuentras sensaciones nuevas sin necesidad de ir «a más».
- **Placer para quien lo lleva.** Si tu arnés tiene hueco para una bala, aprovéchalo. Y la presión de la base sobre el pubis, con el movimiento, ya suma. Colócalo pensando también en ti.
- **Ritmo en oleadas, no a saco.** Acércate, afloja, vuelve. Ese tira y afloja intensifica un montón, igual que en cualquier otro juego.
- **Pactad señales.** Un gesto para «más», otro para «para». Hablar con el cuerpo, cuando ya os entendéis, es medio juego.



› MI CONSEJO

Probad **de pie**, o con quien recibe apoyado en el borde de la cama. Cambiar de postura os da ángulos que tumbados ni aparecen. La novedad es gratis y funciona.

♦ OJO CON ESTO

Meter un arnés en la cama de pareja no le resta a nadie. En consulta lo veo constante: en vez de «sustituir», abre conversaciones sobre qué le gusta a cada uno. Y esas conversaciones valen oro.

Para que os dure años

Son cuatro manías que, cuando las coges, salen solas. Y aquí la higiene sois vosotros.



🔗 El juguete, aparte

El dildo se lava a conciencia, antes y después, con agua tibia y jabón neutro o limpiador específico. Es lo que entra en contacto: no lo mezcles con la limpieza del arnés.

📦 El cuero, con cariño

Nada de sumergirlo. Paño húmedo, jabón suave y secar bien. De vez en cuando, un poco de bálsamo para cuero y sigue flexible durante años.

🧺 Tela y neopreno, a lavar

Muchos van a máquina en bolsa o a mano. Sécalos del todo antes de guardar: la humedad cría olores. Y mira siempre la etiqueta antes.

👜 Guárdalo seco y suelto

Limpio, seco y en su bolsa. Un detalle que casi nadie sabe: no dejes dos juguetes de silicona pegados, porque algunos reaccionan entre sí y se estropean.

✖ ERROR MUY COMÚN

Meter bajo el grifo un arnés de **cuero** para «limpiarlo rápido». Lo reseca y lo cuarteas. El cuero se limpia por fuera, con paño, nunca en remojo.

› MI CONSEJO

Deja las hebillas *ya ajustadas* a vuestra talla de un uso para otro. Pocas cosas cortan más el rollo que pelearse con diez correas justo cuando apetece.

Dudas de verdad

Estas me llegan siempre en voz bajita, casi pidiendo perdón por preguntar. Van sin rodeos.

— ¿Duele?

No tiene por qué. Con lubricante de sobra, empezando despacio y con buen ángulo, se disfruta sin molestias. El dolor es señal de parar y recolocar, nunca de aguantar.

— ¿Lo puede llevar cualquiera?

Sí. Cualquier cuerpo, con la talla adecuada. Lo que cambia es el ajuste, no el «permiso».

— ¿Es muy difícil de poner?

Los primeros días, un poco de puzzle. En dos o tres usos lo haces casi con los ojos cerrados. Ajusta bien la talla la primera vez y ya apenas la tocas.

— ¿Se resbala o se mueve?

Bien ceñido, no. Si baila, casi siempre es talla floja o base del juguete pequeña para el aro. Aprieta un punto o cambia de anillo.

— ¿Resta intimidad?

Al revés de lo que se teme: obliga a hablaros y a miraros. Bien llevado, acerca más que aleja.

— ¿Hace falta ser dos?

No. También se usa a solas, para explorar posturas y sensaciones a tu ritmo, sin nadie mirando el reloj.

— ¿Se nota mucho al guardarlo?

Menos de lo que crees. Uno de tiras se pliega en nada. En su bolsa, discreto del todo.

— ¿Cuándo lo cambio?

Cuando el cuero se cuartee, las costuras cedan o el aro se deforme. Uno bueno y cuidado aguanta muchísimo.

❶ MITO O REALIDAD

Lo que se dice: «El arnés es cosa de dominación, sí o sí.»

Lo que pasa de verdad: puede serlo, si os apetece, pero no viene de serie. Para la mayoría es, sin más, otra forma de darse placer con las manos libres.

Lo que nadie suele contar

Esto no viene en la caja, y es lo que marca la diferencia entre «está bien» y «anda, esto era otra cosa».

1 La talla lo es todo.

Lo repito porque es así: un arnés bien ceñido cambia por completo el control y la comodidad. Dedica el primer rato a ajustarlo bien y el resto de la noche va rodado.

2 Calienta motores antes.

El arnés no sustituye a los preliminares, los necesita más que nunca. Llegar con calma y con ganas hace que todo entre, nunca mejor dicho, con facilidad.

3 El ángulo manda sobre la fuerza.

Cuando algo no acaba de funcionar, casi nunca es cuestión de empujar más. Es cambiar el ángulo: un cojín, girar un poco, otra postura. Prueba a mover, no a apretar.

4 Una frase salva la noche.

«Espera, que recoloco», dicho con naturalidad, vale oro. Poder parar sin drama, reírse de un resbalón y seguir es lo que separa una noche rígida de una noche rica.

♦ OJO CON ESTO

Practicar el movimiento un rato a solas, con el arnés puesto y sin presión, no tiene nada de ridículo: es lo que hace que en pareja salga natural. Nadie nace sabiendo, y ensayar es de listas.

Esto no va de hacerlo bien.

Va de que encontréis qué os hace sentir bien **a vosotros**,
con las manos libres y sin ese «debería» que nunca fue
vuestro. Ajustad, hablad, probad. Y dejad de tratar el sexo
como un examen.

*Si te llevas una sola cosa, que sea esta: el arnés es la base; lo bueno lo ponéis
vosotros encima.*

NONTABU.COM

NON TABÚ · SALUD ÍNTIMA