

GUÍA GRATUITA

non tabú

Guía

PARA ESTRENAR TU VIBRADOR

NONTABU.COM



Lo que nadie te contó cuando compraste el tuyo.

non tabú

Dentro de esta guía

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

01 Bienvenida

Lo primero que les digo en consulta

02 Antes de empezar

Bajemos un par de expectativas

03 Un mapa de sensaciones

Los tipos, por lo que se siente con cada uno

04 Cómo elegir el tuyo

Cinco preguntas y te ahorras el lío

05 El estreno

La primera vez, sin nadie mirando el reloj

06 Ir un paso más allá

Cuando ya le has cogido el punto

07 Para que te dure años

Limpieza, carga y cuatro manías sanas

08 Dudas de verdad

Las que me preguntan en voz bajita

09 Lo que nadie suele contar

Los detalles que lo cambian todo

10 Para terminar

Quédate con esto



Si estás leyendo esto es porque tienes un vibrador entre manos, o rondándote la cabeza, y un montón de dudas que no sabes muy bien con quién resolver. Te lo digo ya: es de lo más normal. En consulta me pasa cada semana. Mujeres que lo compraron hace meses y sigue en el cajón sin estrenar. O que lo probaron una vez con prisas, no sintieron gran cosa y decidieron que «esto no era para ellas».

Y casi nunca era el aparato. Era lo que nadie les **contó**.

Así que eso es lo que vengo a hacer: contarte lo que de verdad importa, sin la parte de manual que ya te imaginas y sin ponerme solemne. Qué esperar y qué no, cómo dar con el que encaja contigo y cómo disfrutarlo sin sentir que te examinan. Léela como quieras, a ratos o del tirón.

► LO QUE DEBES SABER

Una cosa que me gusta dejar clara desde el principio: esto no es un premio para expertas ni el último cartucho para cuando «algo no funciona». Es una herramienta más para conocerte un poco mejor. Ya está.

Antes de empezar

Casi todo lo que te agobia no viene de tu cuerpo, sino de lo que esperabas.

Un vibrador hace una cosa muy concreta y la hace de maravilla: te da un estímulo constante y regulable que con la mano, por pura postura, no siempre consigues. Eso abre puertas. Ahora, no te va a arreglar un mal día ni a inventarte las ganas si no las hay. Es una herramienta, y lo bueno lo pones tú.

● Ojo con esto: tu punto no está en el máximo



❶ MITO O REALIDAD

Lo que se cree: «Cuanto más potente, mejor.»

Lo que veo en consulta: a un montón de gente lo bestia le echa para atrás, le duerme la zona o directamente le molesta. Tu punto suele estar bastante antes del tope. Empieza flojito y sube tú.

♦ OJO CON ESTO

La mayoría de las mujeres disfrutan y se corren sobre todo por fuera, con el clítoris, no por dentro. Lo digo tan claro porque casi nadie lo dice, y cambia por completo qué vibrador buscar y cómo usarlo. Si nadie te lo contó, no es cosa tuya.

× ERROR MUY COMÚN

Ir con prisa, poner el máximo y quedarte esperando el fuegón. Así lo más normal es no sentir gran cosa. El cuerpo necesita subir despacio, y tú necesitas estar tranquila para soltarte.



El placer no es una carrera.
Nadie te cronometra.

NON TABÚ · SALUD ÍNTIMA

Un mapa de sensaciones

No te voy a soltar un catálogo. Te cuento qué se siente con cada uno, que es lo que te va a servir de verdad.



Verás mil nombres comerciales, pero por debajo casi todo se reduce a dos preguntas: qué zona te tocan y qué tipo de sensación te dan. Si entiendes eso, ya no te pierdes en la tienda. Te los presento por familias.



Clásico

Zumbido constante y versátil.

Ideal para empezar: perdona errores.



Succión de aire

Pulsos que envuelven, sin roce directo.

Buscar una sensación nueva e intensa.



Pulsaciones

Un latido rítmico, no un zumbido plano.

Si la vibración fija te «duerme».



Interno · punto G

Presión profunda en la pared frontal.

Quien disfruta del estímulo interno.



Doble estímulo

Externo e interno a la vez.

Quien ya sabe que le gustan las dos.



Varita · wand

Envolvente y potente, mucha superficie.

Intensidad y contacto amplio.

› MI CONSEJO

Si es tu primero, no te obsesiones con encontrar «el definitivo». Coge algo versátil y regulable, y úsalo para enterarte de qué te gusta. Ya afinarás con el segundo. Es como los auriculares: nadie acierta con los perfectos sin haber escuchado música antes.

Cómo elegir el tuyo

El tuyo no es el más vendido ni el más caro. Es el que encaja contigo. Contéstate a estas cinco y lo verás claro.

1

¿Es tu primero?

Si sí, ve a algo sencillo y que baje muy suave. Si ya te conoces, permítete algo más específico.

2

¿Qué te gusta?

Roce por fuera, una bala o una succión. Presión por dentro, un punto G. ¿Aún no lo sabes? Algo versátil y a explorar.

3

¿Vives con gente?

Entonces mira el tamaño y, sobre todo, el ruido. Los hay pensados para pasar desapercibidos.

4

¿Lo vais a usar en pareja?

Tira por uno ponible o con mando, de los que te dejan las manos libres.

5

¿Viajas a menudo?

Que sea pequeño, con buena batería, carga por USB y bloqueo de botones (para que no se encienda en la maleta).

SI TE QUEDAS CON UNA COSA

Entre dos que dudes, quédate con el **que más baje de intensidad**, no con el que más suba. Ese te sirve tanto los días tranquilos como los de subidón.

♦ OJO CON ESTO

El material importa más de lo que crees. Busca **silicona de calidad**, sin poros y apta para el cuerpo: es lo más suave, seguro e higiénico. Si solo te fijas en una cosa de la etiqueta, que sea esta.

El estreno

La primera vez no va de hacerlo bien. Respira, que no hay examen ni público. Va de darte permiso para curiosear.

1 Móntate el momento

Busca un rato en que nadie te vaya a interrumpir y no tengas prisa. Móvil en silencio, luz bajita, la habitación calentita. Parece una tontería, pero ese pequeño ritual le avisa a tu cabeza de que puede aflojar. Y el placer vive justo ahí.

2 Flojito, muy flojito

Enciéndelo al mínimo y, antes de ir a ningún sitio, pásalo por la muñeca o el muslo para hacerte una idea de cómo vibra. Sube de nivel solo cuando tu cuerpo te lo pida. La tentación de darle caña es enorme; aguántala.

3 Curiosear, no busques

Prueba puntos, ángulos, presiones. Verás que moverlo un dedo lo cambia todo. No vayas a por el orgasmo: ve a enterarte de qué te gusta y quédate ahí un rato.

4 ¿Y si no pasa nada?

Pasa un montón, y no significa nada malo. Estás estrenando algo nuevo con un cuerpo que está aprendiendo un idioma nuevo. A veces el primero llega otro día. No es un fallo tuyo ni del aparato.

› MI CONSEJO

Ten **lubricante** a mano desde el principio, aunque creas que no lo vas a necesitar. Y una norma que no falla: con juguetes de silicona, siempre lubricante **al agua** (el de silicona te carga el material).

❶ MITO O REALIDAD

Lo que piensas: «Si no llego a la primera, algo va mal en mí.»

Lo que te digo yo: aprender a disfrutar lleva su tiempo, como todo lo que merece la pena. Y la prisa por conseguirlo es justo lo que más lo bloquea. Suéltalo.

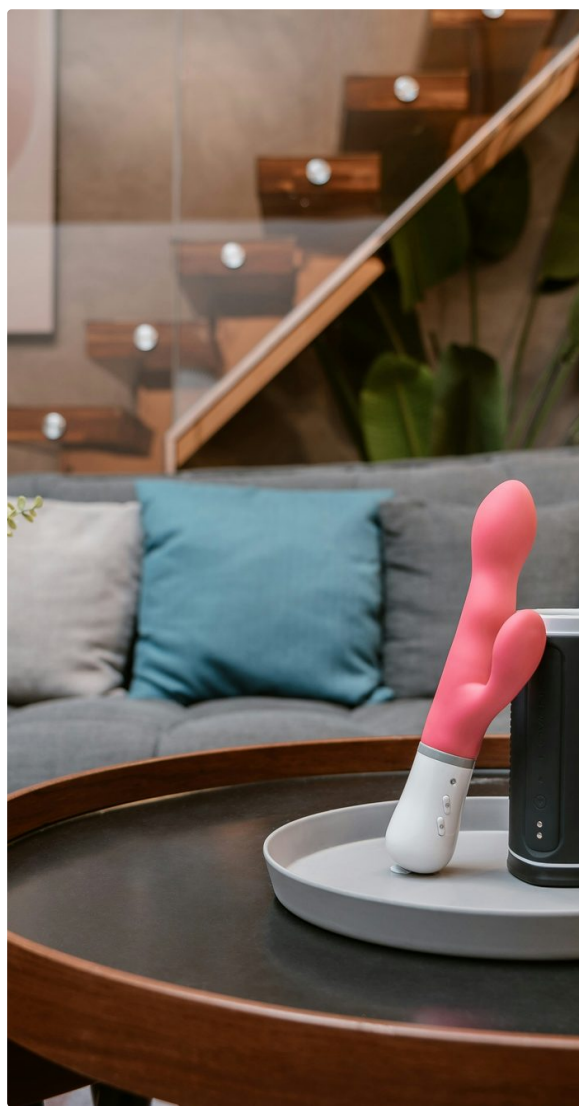
**Cuanto más lo
persigues,
más lo espantas.**

NON TABÚ · SALUD ÍNTIMA

Ir un paso más allá

Cuando ya le has cogido el truco, empieza lo divertido: ponerte a jugar.

- **Juega con el ritmo, no solo con la potencia.** Sube y baja en oleadas. Acércate a un punto rico, retírate un momento y vuelve. Ese tira y afloja intensifica un montón lo de después.
- **Sal del clítoris de vez en cuando.** Manda, sí, pero no está solo. Prueba el pubis, la cara interna de los muslos, la entrada, el periné. A veces el mejor punto está un poco al lado.
- **Ponte cómoda.** Boca arriba con las rodillas dobladas relaja la pelvis. Un cojín bajo las caderas te cambia el ángulo y, con él, la sensación.
- **En pareja, suma.** Mételo en los preliminares o deja que lo maneje la otra persona. Hablarlo antes, con curiosidad, lo hace todo más fácil.



› MI CONSEJO

Pruébalo **por encima de la ropa interior**. Esa capa suaviza la vibración y a mucha gente le gusta más que el contacto directo, sobre todo con los aparatos potentes. Truco tonto que descubre cosas.

♦ OJO CON ESTO

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

Para que te dure años

No es ninguna lata: son cuatro manías que, cuando las coges, salen solas. Y su higiene es la tuya.

💧 Lávalo

Antes y después de cada uso, con agua tibia y jabón neutro o un limpiador específico. Fíjate en las juntas. Y sécalo bien antes de guardarlo: la humedad es la enemiga.

⚡ Cárgalo bien

Hoy casi todos van por USB. Ni lo dejes enchufado toda la vida ni lo tengas meses a cero. Si vas a estar un tiempo sin usarlo, guárdalo con algo de batería.

🗄️ Guárdalo aparte

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

⊖ El lubricante correcto

Con silicona, al agua. Lo repito porque es la norma de oro: el de silicona sobre silicona deja la superficie pegajosa y porosa con el tiempo.

✖ ERROR MUY COMÚN

Meter bajo el grifo uno que **no** es sumergible, o mojarle la zona de carga. Muchos aguantan salpicaduras, no una zambullida. Mira la etiqueta antes del chapuzón.

› MI CONSEJO

Cárgalo la noche de *antes*, no en el momento. Pocas cosas cortan más el rollo que pillarlo sin batería justo cuando te apetece.

Dudas de verdad

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

— ¿Es normal no llegar?

Muy normal. Hay quien tarda en descubrir qué la lleva ahí, y quien disfruta un montón sin que el orgasmo sea siempre la meta. Las dos cosas valen.

— ¿Puedo usarlo a diario?

Si te apetece y te sienta bien, claro. No hay una cifra «correcta». Escúchate: si notas la zona sensible, descansa.

— ¿Se oye mucho?

Según el modelo; los hay bien discretos. Y bajo una manta o sobre la cama el ruido se amortigua bastante.

— ¿Puedo meterlo en el agua?

Solo si es sumergible, y no todos lo son. Muchos aguantan salpicaduras pero no un baño. Mira la etiqueta.

— ¿Se puede compartir?

Con cabeza: limpieza a conciencia entre usos o funda nueva. Aquí la higiene no es exagerar, es cuidarlos.

— ¿Hace falta lubricante?

Hacer falta, no siempre. Mejorar, casi siempre. Y al agua si el juguete es de silicona.

— ¿Cuándo lo cambio?

Cuando se agriete, se ponga pegajoso, huela raro o el motor falle. Uno bueno y bien cuidado te dura años.

❶ MITO O REALIDAD

Lo que se dice: «El vibrador te deja sin sensibilidad.»

Lo que pasa de verdad: no hay pérdida permanente, tranquila. Como mucho la zona se queda un rato «saturada» tras un uso intenso, y se recupera sola en minutos. No te malacostumbra a nada.

Lo que nadie suele contar

Estas cosas no vienen en la caja, pero son las que marcan la diferencia entre «está bien» y «anda, esto era otra cosa».

1 Respira, que es media historia.

Cuando sube el placer tendemos a aguantar la respiración y a tensarlo todo, como si ayudara. Hace lo contrario. Suelta la mandíbula, los hombros, la pelvis, y verás cómo la cosa se expande en vez de quedarse atascada.

2 Casi siempre, menos es más.

Cuando algo no acaba de funcionar, la solución rara vez es subir la potencia. Un montón de veces es bajarla. Si te bloqueas, prueba hacia abajo.

3 El día y la hora cuentan.

No respondes igual por la mañana que reventada a medianoche. Hay ratos en que el cuerpo está más receptivo. Un día flojo no dice nada de ti; prueba otro momento.

4 Sácalo de la cama.

Asociamos todo esto a la cama a oscuras, pero cambiar de sitio a veces despierta lo dormido. Otra habitación, otra hora, otra postura. La novedad es gratis y funciona.

♦ OJO CON ESTO

Tu sensibilidad cambia a lo largo del ciclo: hay días en que la misma caricia se siente el doble y otros en que apenas. No es cosa tuya, es fisiología pura. Conocer tus propios ritmos es, para mí, el mejor «truco» de todos.

Esto no va de hacerlo bien.

Va de que descubras qué te hace sentir bien **a ti**, sin compararte con nadie y sin ese «debería» que nunca fue tuyo. Deja de tratar el placer como una nota que sacar.

Y si te llevas una sola cosa, que sea esta: el tuyo funciona a su manera, y está perfecto así.

NONTABU.COM

NON TABÚ · SALUD ÍNTIMA