



KAMASUTRA

Con un toque moderno,
tu cuerpo es el mapa.

ÍNDICE

CAPÍTULO 1
Reescribir el deseo.

CAPÍTULO 2
Posiciones.

CAPÍTULO 3
Posiciones para penes grandes.

CAPÍTULO 4
Posiciones para penes pequeños.

CAPÍTULO 5
Posiciones más allá de lo convencional.

CAPÍTULO 6
Juguetes y props.

CAPÍTULO 7
Incomodidades comunes y soluciones reales.

CAPÍTULO 8
Más allá del cuerpo.



01

Reescribir el deseo

Desaprender para volver al cuerpo.
Encender el fuego propio, sin
guiones ni expectativas.

Volver al cuerpo. Deshacer el guion. Empezar por nosotras.

Durante mucho tiempo nos enseñaron una idea del placer como si fuera una coreografía perfecta: con pasos sabidos, ritmos marcados y orgasmos espectaculares, casi de película. Nos dijeron cómo debía verse, sentirse y sonar el sexo "bien hecho". Pero pocas veces nos preguntaron cómo lo vivíamos nosotras, qué nos gustaba de verdad, qué nos incomodaba, qué deseábamos.

Así, sin darnos cuenta, empezamos a actuar el sexo en lugar de sentirlo. Repetimos frases, roles y silencios que no elegimos, pero que fuimos normalizando. Y lo más difícil no fue escucharlos, sino haberlos creído. Porque esas ideas se instalaron no solo en la mente, sino también en nuestros vínculos, nuestras decisiones y nuestros cuerpos.

Expresar lo que deseamos, lo que nos gusta y lo que no, es esencial para una vida sexual libre, auténtica y presente. **Cuando comenzamos a hacerlo, el deseo deja de parecer algo externo o misterioso, y se convierte en una energía propia, natural, que nos habita.**



Desprogramar el cuerpo para volver al placer

Las creencias no viven solo en la cabeza. También se alojan en el cuerpo: en la tensión de los hombros, en el modo en que respiramos, en cómo reaccionamos, cuando nos tocan. Por eso no basta con repetir afirmaciones bonitas en voz alta. Hay que sentirlas. Hay que volver al cuerpo como espacio seguro, como hogar.

Volver al deseo es un proceso de reconexión. Un volver a habitar(se).

Aquí te comparto dos prácticas para empezar ese camino de forma simple.

Escribe tu historia sexual con honestidad

Toma papel y lápiz. No se trata de hacerlo bonito, sino verdadero. Responde con libertad:

- * *¿Qué aprendiste sobre el placer cuando eras niña o adolescente?*
- * *¿Cuándo fue la primera vez que sentiste que desear estaba mal?*
- * *¿Qué cosas aprendiste a esconder o reprimir?*
- * *¿Qué verdades nuevas te gustaría vivir?*

No necesitas compartirlo con nadie. Es para ti. Para mirar con compasión lo que viviste y empezar a elegir lo que quieres vivir hoy.

Afirmaciones corporales conscientes

Puedes repetir las afirmaciones en voz alta mientras te duchas, te acaricias, respiras o simplemente te miras al espejo. El objetivo no es decir las afirmaciones porque sí, sino empezar a sentir las afirmaciones como posibles.

- * Mi deseo es natural.
- * Mi cuerpo sabe sentir placer.
- * No necesito permiso para disfrutar.





02

Posiciones

Cuando moverse es un lenguaje.
Posturas para explorar, sentir y
reescribir la narrativa del placer.

El sexo no tiene una única forma ni una única manera de vivirse, y lo más importante de todo es que no existe un cuerpo ideal para **"hacerlo bien"**. Cada encuentro es una oportunidad para conectarte contigo mismo y con tu pareja, explorando lo que el deseo tiene para ofrecer sin la presión de las expectativas. El cuerpo, en su infinita variedad, es capaz de experimentar una y otra vez el placer, siempre y cuando nos dejemos guiar por lo que nos hace sentir bien, en lugar de lo que **"debería"** ser.

Experimentar con posturas nuevas es una de las formas más excitantes de adentrarse en esa exploración, pero siempre con la premisa de adaptarlas a tu propio ritmo. Recuerda que lo más importante es disfrutar del proceso. **Además, cambiar de postura durante las relaciones tiene otras muchas ventajas:**

✦ Estimularás diferentes zonas

Según la postura que practiques, estarás experimentando distintos tipos de estimulación: anal, vaginal, estimulación del **clítoris** o de la **próstata...**

✦ Cambiará el grado y la profundidad de la penetración

Si estás disfrutando de la penetración, con cada nueva postura, el ángulo de esta cambiará, aportando nuevas y diferentes sensaciones.

✦ El encuentro sexual se alargará

Con cada cambio de postura tendréis un respiro que hará que baje la intensidad momentáneamente, alargando así el encuentro.

✦ Se cambiarán los roles

El sexo trata de dar y recibir. En este caso, dependiendo de la postura, tendrás la posibilidad de llevar el ritmo o de dejar que la otra persona lo lleve.

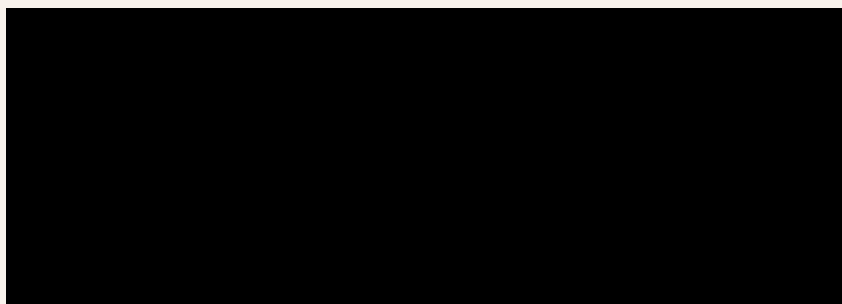
Las posiciones del

Kamazutra



Entre tantas formas de conectar piel con piel, seleccionamos aquellas posturas que no solo despiertan el deseo, sino que también invitan al juego, y el placer consciente. Aquí no se trata de rendimiento, sino de creatividad, conexión y disfrute compartido.

Antes de comenzar con las posiciones curadas quiero darte **5 razones** por las que deberías aprender y practicar nuevas posiciones sexuales:



Cada posición despierta sensaciones diferentes. Explorar nuevas formas de conectar con el cuerpo propio y ajeno puede elevar el placer a niveles inesperados.

1

La rutina es el peor enemigo del deseo. Cambiar la dinámica sexual con nuevas posiciones revive la chispa, la sorpresa y la emoción del “*¿qué pasará hoy?*”.

2

Como siempre te lo digo: no hay un cuerpo igual a otro. Conocer diferentes posiciones permite que cada pareja encuentre las que mejor se ajusten a su anatomía, flexibilidad, energía y deseo.

3



4

Explorar nuevas posiciones abre la puerta a una sexualidad más hablada, más consciente y más libre. **Hablar de lo que gusta y lo que no, fortalece la intimidad.**

Más opciones, más posibilidades, más creatividad. Aprender nuevas posiciones es abrir un universo erótico a tu medida. **Tú eliges el ritmo, el estilo y la intensidad.**

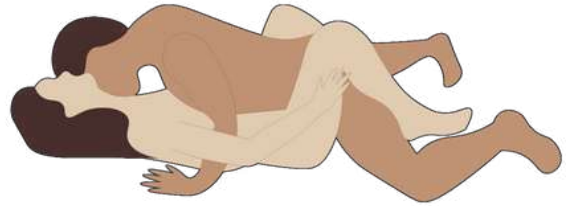
5

Antes de empezar... recuerda estas reglas de oro:

- * ***Comodidad primero:***
No necesitas ser acróbata para disfrutar.
- * ***Varía:***
El cuerpo se activa cuando salimos de lo predecible.
- * ***Nunca olvides el clítoris:***
La clave está en estimular más de un punto a la vez.

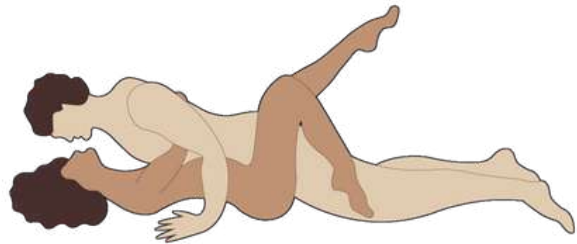
EL MISIONERO

En esta postura clásica, la mujer se acuesta boca arriba con las piernas ligeramente separadas. El hombre se coloca encima, apoyando su peso en los brazos para realizar la penetración. Es una posición íntima que permite el contacto visual y los besos.



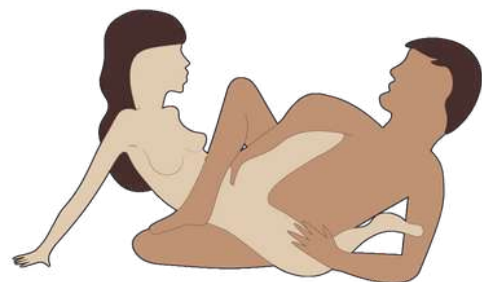
EL FALSO MISIONERO

Tu pareja estará encima, pero solo apoyándose en sus muslos, y tu acostada, pero con las piernas levantadas. Así puedes empujar más y ejercer más presión, incluso todavía más si elevas tu pelvis metiendo cojines debajo.



EL MOLINILLO DE VIENTO

Ambos se recuestan uno frente al otro, con las piernas entrelazadas alrededor de la cintura de la pareja. Esta posición permite mantener las pelvis unidas, favoreciendo un ritmo lento y sincronizado.



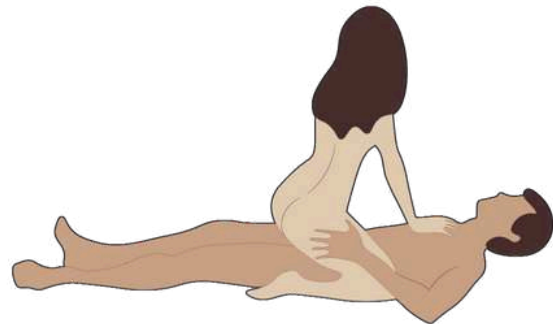
CARA A CARA

En esta variante de la postura clásica, la mujer se sienta sobre el hombre mientras ambos permanecen sentados, ayudándose de una silla para mantener el equilibrio. Ideal para jugar con el ritmo y el control del movimiento.



LA VAQUERA

El hombre se acuesta boca arriba sobre una superficie plana. La mujer se sienta sobre él con las rodillas semiflexionadas, como si estuviera cabalgando. Esta posición permite un mayor control sobre la profundidad y estimula el punto G.



LA CATAPULTA

El hombre se arrodilla sujetando las piernas de la mujer, quien se recuesta boca arriba con las piernas en alto. Esta posición favorece una penetración profunda y una sensación de entrega por parte de la mujer.



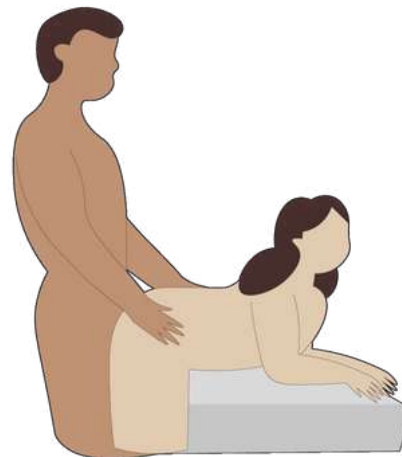
EL PERRITO (EN 4)

La mujer se coloca a cuatro patas, apoyándose sobre manos y rodillas. El hombre se posiciona detrás, también de rodillas, controlando la penetración desde esta perspectiva. Es ideal para estimular el clítoris con la mano o con juguetes, como una bala vibratora.



EL VENTILADOR

La mujer apoya los brazos sobre una superficie elevada, como una mesa o una silla alta, y arquea ligeramente la espalda. El hombre se coloca detrás, como en la posición del perrito. Esta variante ofrece una penetración con un ángulo diferente y una estimulación intensa.



LA MONTAÑA MÁGICA

Para realizar esta postura, se necesita el apoyo de uno o varios cojines o una almohada grande. La mujer se arrodilla sobre ellos, rodeándolos con los brazos para mayor comodidad. El hombre se arrodilla detrás de ella, inclinando su torso hacia adelante hasta que su pecho reposa sobre su espalda.



CONTRA LA PARED

Esta postura requiere fuerza física y coordinación. El hombre se coloca de pie y sostiene a la mujer, quien rodea su cintura con las piernas y se sujeta a su cuello o espalda con los brazos. Para mayor estabilidad y duración, se puede utilizar una pared como punto de apoyo.



BORDE DE LA CAMA

Ideal para facilitar la penetración y la estimulación del clítoris. La mujer se recuesta boca arriba, lo más cerca posible del borde de la cama. El hombre permanece de pie frente a ella, lo que permite controlar el ritmo y ángulo con mayor precisión. También es una excelente posición para incorporar la estimulación manual o con juguetes.



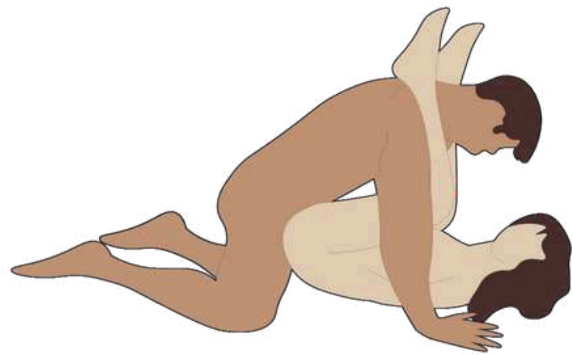
LAL

Esta postura se recomienda realizar sobre superficies elevadas como una mesa o barra. La mujer se recuesta boca arriba y rodea con sus piernas el cuerpo del hombre, mientras él se posiciona de pie frente a ella. El ángulo en forma de "L" facilita la penetración y permite al mismo tiempo estimular el clítoris con las manos.



LAG

Diseñada para una penetración más intensa. La mujer se recuesta boca arriba y eleva las piernas, apoyando los tobillos sobre los hombros del hombre, quien se inclina sobre ella para penetrarla. Esta postura aumenta el ángulo de entrada, permitiendo una estimulación más profunda y directa del punto G.



LA CUCHARA

Una postura clásica y muy íntima. Ambos se recuestan de lado, con el hombre detrás de la mujer. La penetración ocurre desde atrás, y como las manos quedan libres, se puede aprovechar para estimular el clítoris o acariciar otras zonas erógenas. Es ideal para ritmos suaves y para incorporar juguetes.





LAH

Versión de la cucharita, pero de pie. Ambas personas se colocan de pie, una detrás de la otra, con el cuerpo bien pegado. La penetración se realiza desde atrás, y aunque requiere más control y fuerza en las piernas, permite mantener el contacto y jugar con las caricias.



EL BALANCÍN

En esta posición, el hombre se sienta ligeramente reclinado sobre una superficie firme. La mujer se coloca encima, de frente, con las piernas a los lados de su cintura. Para mantener el equilibrio y facilitar el movimiento de vaivén, es importante que ambos se apoyen con las manos: en los hombros, la espalda o las caderas.



EL PERRITO DORMIDO

Vas a acostarte boca abajo en la cama con las piernas rectas y juntas y tu pareja te penetrará poniéndose encima. Al tener tus piernas juntas y gracias al ángulo que formará el pene, la penetración será algo superficial, con lo que se evitan posibles dolores y podrás sentir mucho placer.



EL ASCENSOR

Una posición intensa y desafiante. El hombre se mantiene de pie y sostiene a su pareja, que se aferra a él con las piernas alrededor de su cintura. Es recomendable contar con un apoyo adicional como una pared o una superficie estable para facilitar el movimiento.



LA PLANCHA

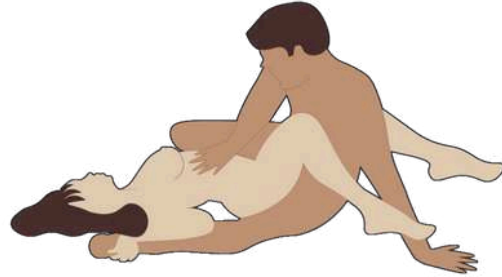
Llamada así porque realmente tu pareja se colocará prácticamente en la misma posición que si estuviera haciendo una plancha. Consiste en que tú estés acostada boca abajo y él se coloca en plancha sobre ti, penetrándola desde atrás.



LA TIJERA

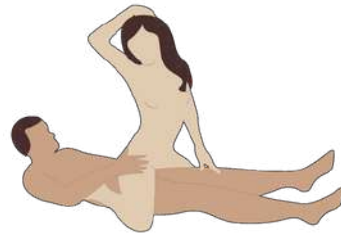
Una postura íntima y envolvente. Ambos se recuestan de lado, uno frente al otro, y entrelazan sus piernas como si formaran una tijera. El hombre queda ligeramente encima, lo que facilita la penetración.

La fricción entre las piernas ayuda a estimular el clítoris, y el ritmo coordinado es clave para aumentar el placer.



VAQUERA INVERTIDA

Funciona de la misma manera que la vaquera, pero vas a sentarte mirando en dirección contraria a la cabeza de él.



EL DELFÍN

Te vas a estirar boca arriba en la cama, mientras tu pareja se acerca de rodillas entre sus piernas, que quedan abiertas. Entonces él va a agarrar bien tus piernas a la altura de sus rodillas y las elevará hasta su cintura, mientras tú mantienes el equilibrio con tus codos sobre la y tu espalda forma un arco.





Posiciones para
SEXO ORAL

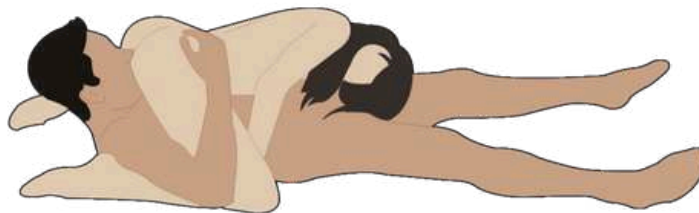
LADOBLE P

Diseñada para estimular el punto P mediante un masaje prostático. El hombre se recuesta boca arriba en una postura relajada, mientras la mujer se coloca frente a él, adoptando una posición cómoda para explorar y estimular.



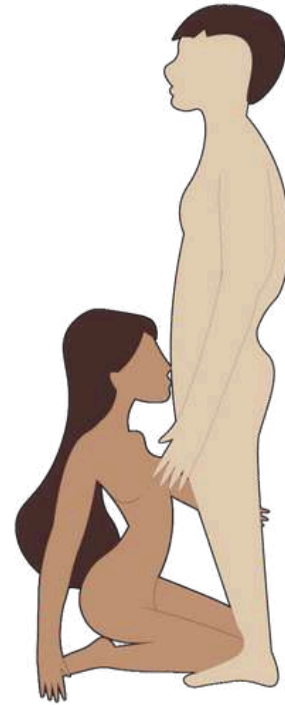
EL 69

Una de las posiciones más conocidas para el sexo oral mutuo. Ambos se recuestan en sentidos opuestos: una persona boca arriba y la otra boca abajo, quedando las bocas a la altura de los genitales de la pareja. Esto permite dar y recibir placer al mismo tiempo. Para mayor comodidad, especialmente si se está empezando, se puede probar esta postura de lado.



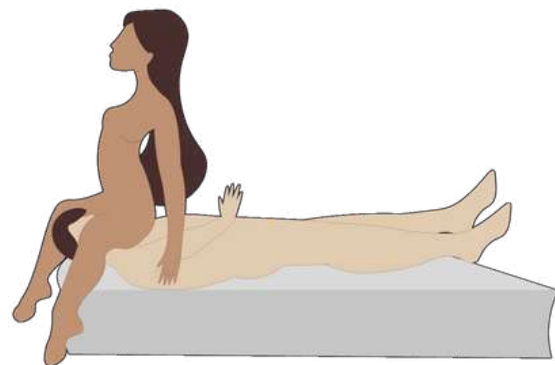
EL SACACORCHOS

Esta postura está pensada para el sexo oral con un alto nivel de conexión visual. El hombre permanece de pie, mientras la mujer se sienta en el suelo sobre sus propios pies, posicionándose frente a él. El contacto visual aporta un extra de excitación, por lo que se recomienda mantenerlo durante todo el acto. Las manos también pueden usarse para estimular otras zonas del cuerpo al mismo tiempo.



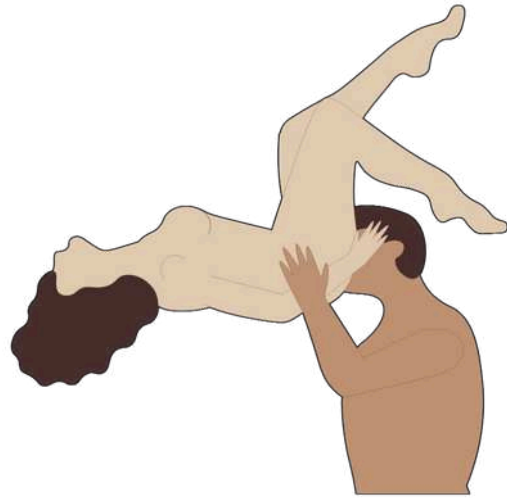
FACE SITTING

En esta posición, el hombre se recuesta boca arriba y la mujer se sienta suavemente sobre su rostro. Es importante no dejar caer todo el peso, por lo que se recomienda sostenerse con las rodillas o ayudarse con las manos sobre las caderas. Un buen equilibrio garantiza comodidad y una estimulación intensa sin comprometer la respiración de la pareja.



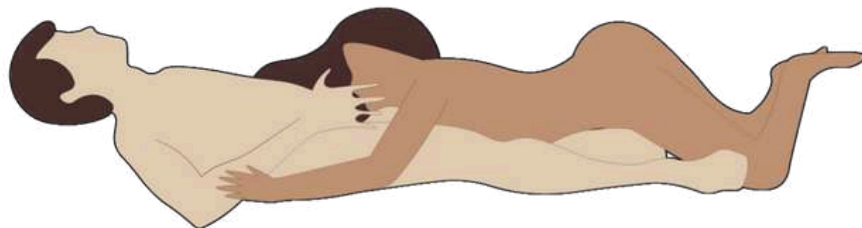
LA SIRENA

Para realizar esta postura, la mujer se recuesta boca arriba y acerca su pelvis lo más posible al borde de la cama o superficie de apoyo. El hombre se arrodilla o se sienta en el suelo frente a ella, logrando un acceso cómodo para brindar sexo oral. Esta posición favorece la relajación y permite el uso libre de las manos para explorar otras zonas erógenas.



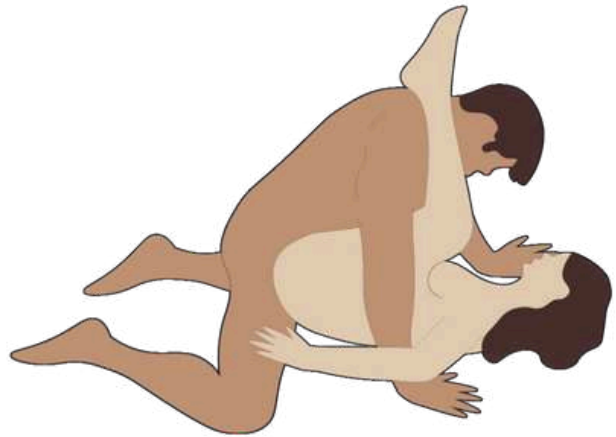
EL FLAUTISTA

En esta postura, el hombre se acuesta boca arriba, mientras la mujer se arrodilla junto a su cintura, inclinándose hacia su miembro con las rodillas ligeramente flexionadas. La postura boca abajo permite realizar sexo oral manteniendo el control del ritmo. El contacto visual directo intensifica la conexión y aumenta la excitación.



EL GUATEQUE

Esta postura está pensada para parejas con alto nivel de confianza e intimidad. La mujer se recuesta boca arriba, mientras el hombre se sitúa sobre ella, apoyado sobre sus rodillas. Ambos pueden usar las manos para guiar los movimientos y experimentar diferentes ángulos de estimulación.



SPIDER-MAN

Variante del clásico 69, esta postura permite disfrutar del sexo oral desde una perspectiva más cómoda. Una persona se recuesta boca arriba, cerca del borde de la cama, mientras la otra se coloca de pie y se agacha para llegar con la boca a los genitales de su pareja. Así, ambos pueden dar y recibir placer con mayor facilidad.

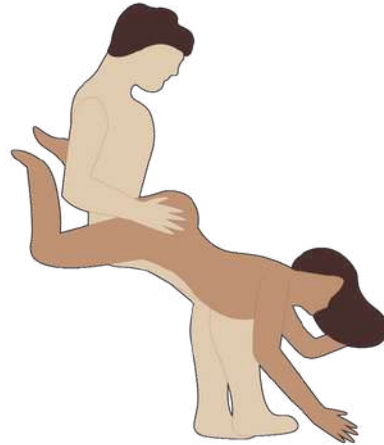


A photograph of a man and a woman in an intimate pose. The woman is in the foreground, seen from the back, with long dark hair and wearing a black halter-neck top with a crisscross back. The man is behind her, looking up at her. They are positioned against a textured stone wall. The lighting is soft and warm, creating a romantic atmosphere.

Posiciones
SENTADAS

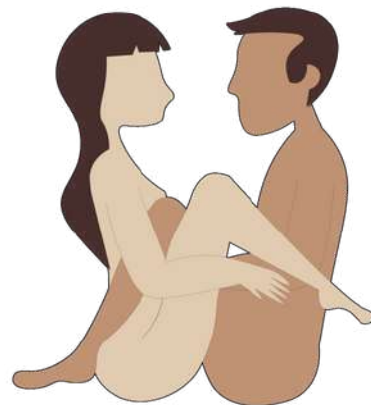
LA CARRETILLA SENTADO

En esta variante de la postura clásica, la mujer se sienta sobre el hombre mientras ambos permanecen sentados, ayudándose de una silla para mantener el equilibrio. Ideal para jugar con el ritmo y el control del movimiento.



FLOR DE LOTO

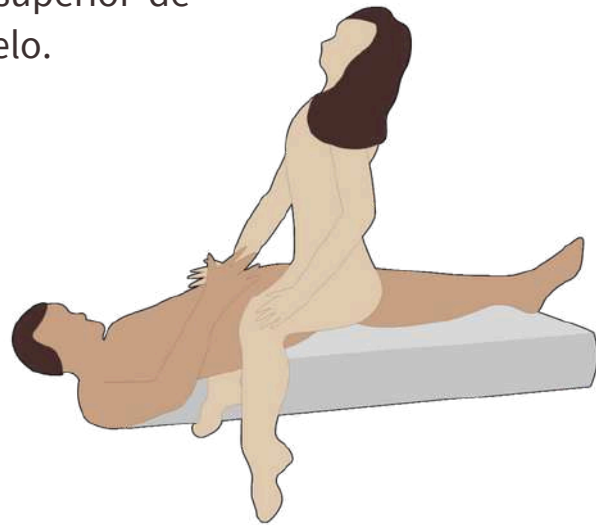
Tu pareja se va a sentar en posición de meditar, con las rodillas perfectamente dobladas, y entonces la mujer se va a colocar encima, rodeándolo con tus piernas y creando un encaje perfecto. Es importante, sin duda alguna, estimular las zonas erógenas: el cuello, los pechos, las orejas... Aquí puedes extender las piernas para hacer la flor de loto con piernas extendida.



LA CATARATA

El hombre debe acercarse al borde de la cama, tumbándose boca arriba mientras deja colgando hacia fuera la parte superior de su cuerpo, que apoyará en el suelo.

Durante La Catarata el hombre puede penetrar con movimientos suaves y agarrándola por la cintura, pero ella puede manejar la intensidad del vaivén.



★ Tip extra ★

Para darle un toque extra de intensidad a la experiencia, considera incorporar vibradores para estimular el clítoris, la vagina, los pezones o cualquier otra zona erógena. Estos pequeños accesorios pueden elevar el placer a niveles inesperados. Y si te atreves, los plugs anales pueden ser el paso siguiente para quienes buscan explorar más allá.



03

Posiciones para penes grandes

Adaptar, disfrutar y fluir. Porque el tamaño importa... pero para encontrar lo que más se goza.

Si bien algunas personas pueden sentir incomodidad o inseguridad debido al tamaño, con las posiciones adecuadas se puede transformar lo que podría parecer un reto en una experiencia increíblemente placentera.

Aquí no se trata de "**hacerlo bien**" ni de "**cumplir expectativas**", sino de encontrar juntos un espacio de disfrute mutuo, donde la comunicación y la adaptación a las sensaciones juegan un papel primordial. Cada cuerpo es único, y cada encuentro sexual también debe serlo.

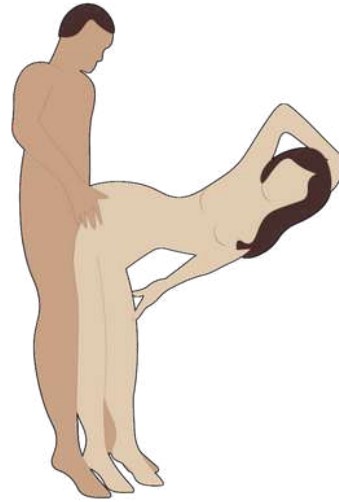




Posiciones para
PENES GRANDES

PERRITO DE PIE

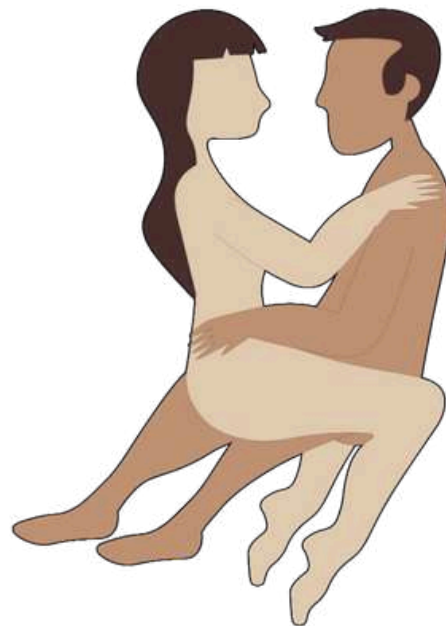
Una variante intensa del clásico “perrito”. En esta postura, ambos permanecen de pie. La mujer se inclina hacia adelante mientras el hombre la penetra desde atrás. Es perfecta para una penetración profunda y para quienes disfrutan de la intensidad.



LA MECEDORA

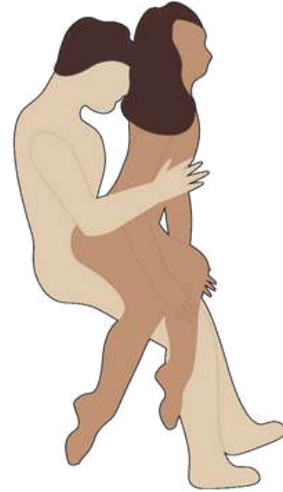
Con tu pareja acostada sobre su espalda, colócate despacio sentada sobre él. Una vez que estés siendo penetrada, dile que eleve su torso de manera que queden los dos sentados de frente.

Rodéale con tus piernas a la altura de sus nalgas y dile que él haga lo mismo. A continuación, ambos deben colocar los codos bajo las rodillas del otro y elevarlas a la altura del pecho. Allí, van a comenzar a mecerse hacia adelante y hacia atrás.



EL TRONO DE LA REINA

El hombre se sienta en una silla firme o en el borde de la cama. La mujer se sienta sobre su pene, de espaldas, tomando el control del ritmo y la profundidad de la penetración. Esta postura permite al hombre liberar sus manos para estimular el clítoris, los pechos o incluso introducir juguetes para aumentar el placer.



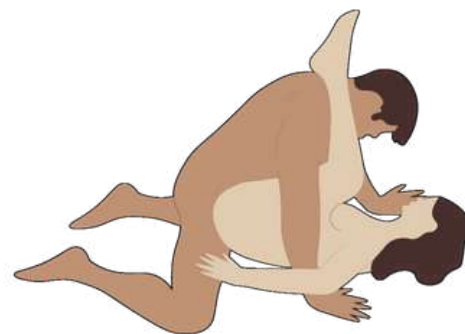
CUCHARITA INVERTIDA

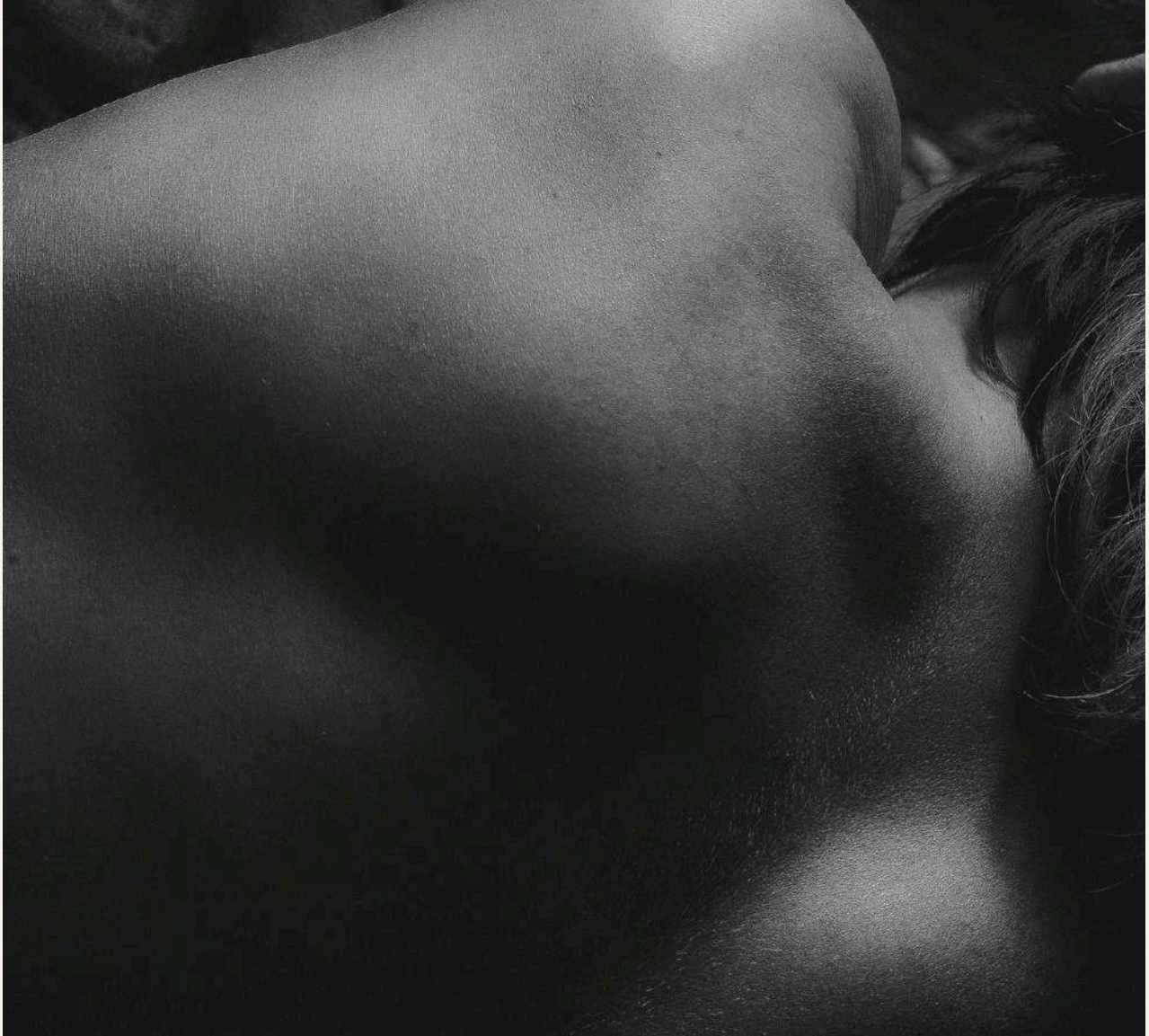
Una versión más romántica de la cucharita. Ambos están recostados de lado, pero mirándose de frente. Esta postura favorece el contacto visual, los besos y una conexión más íntima.



EL MORTERO

Una variante del misionero. La mujer está acostada boca arriba y apoya sus pies en el pecho del hombre. De esta forma puede empujar con suavidad y controlar el ritmo de la penetración, especialmente si esta es profunda.





FRENTE A FRENTE

Ambos permanecen de pie. La mujer eleva una pierna y la rodea alrededor de la cintura del hombre, mientras él la sostiene por la espalda o los glúteos. Esta postura abre la vagina, facilitando la penetración de un pene más grueso, y puede usarse incluso en lugares como la ducha. Aunque requiere equilibrio, el nivel de intimidad y excitación es alto.



★ Tip extra ★

Si tu pareja tiene un pene grande y buscas aumentar el placer, no dudes en explorar la incorporación de juguetes, como anillos vibradores, para añadir una nueva dimensión de estimulación. Además, la lubricación será siempre tu aliada. No tengas miedo de usar suficiente para que cada movimiento sea suave y fluido, lo que permitirá que ambos disfruten plenamente de la experiencia sin ninguna molestia.



04

Posiciones para penes pequeños

Creatividad, profundidad y conexión. Cuando la penetración no lo es todo, el cuerpo se vuelve infinito.



El tamaño del pene nunca debería ser una barrera para disfrutar del placer sexual. De hecho, existen muchas posiciones que permiten una estimulación intensa y satisfactoria, sin importar el tamaño. Aquí, el enfoque está en disfrutar del momento, explorar las sensaciones y encontrar aquellos ángulos que maximizan la conexión entre ambas personas.

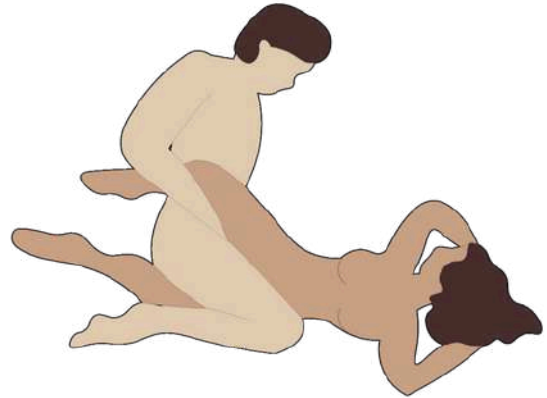
Es importante recordar que el placer no se basa únicamente en la penetración; hay una gran variedad de sensaciones que pueden ser intensificadas con el uso de las posturas adecuadas.

A black and white photograph showing a close-up of hands in a dark, moody environment. The lighting is dramatic, highlighting the contours of the fingers and palms. The hands appear to be in a state of gentle touch or preparation. The overall tone is intimate and sensual.

Posiciones para
PENES PEQUEÑOS

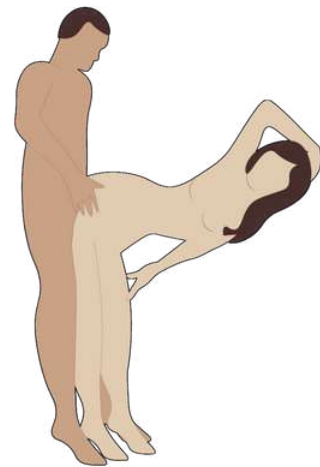
LENTO Y DESLIZANTE

Una variación del clásico misionero. El hombre se coloca encima de la mujer, y en lugar de realizar movimientos de vaivén, se desliza lentamente sobre su cuerpo mientras ella lo envuelve con las piernas.



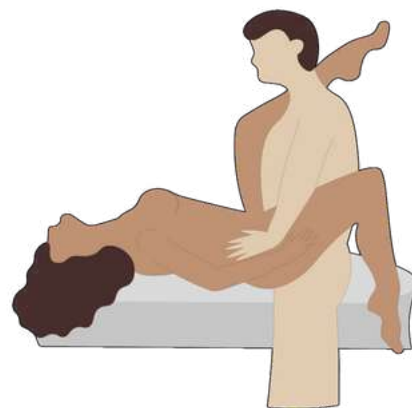
PERRITO DE PIE

Ambos de pie. La mujer se inclina hacia adelante, manteniendo el tronco paralelo al suelo y apoyándose en un mueble firme. El hombre se coloca detrás, sujetándola por la cintura y favoreciendo una penetración intensa.



LA BICICLETA

La mujer se acuesta boca arriba sobre una mesa, sofá o cualquier superficie firme, con las piernas elevadas hacia arriba, como si estuviera pedaleando en el aire. El hombre se coloca de pie frente a ella, ajustando su altura si es necesario.



LA CARRETILLA

Una postura atrevida y divertida.
El hombre sujeta a la mujer por
los tobillos mientras ella apoya
las manos en el suelo.



★ Tip extra ★

Recuerda que, cuando se trata de un pene pequeño, el placer no solo está en la penetración. Experimentar con la estimulación manual, oral o con juguetes puede abrir un abanico de posibilidades para disfrutar de nuevas sensaciones. No dudes en explorar el uso de vibradores para aumentar la excitación, y recuerda que el lubricante siempre será tu aliado para asegurar una experiencia suave y sin fricción.



05

Posiciones más allá de lo convencional

Confianza, preparación y disfrute.
Un camino más allá del tabú.

Así como en el capítulo anterior descubrimos que el placer no depende del tamaño, en este vamos a romper otro mito: el sexo anal no es solo una práctica para “**experimentar algo distinto**”. Es, para muchas personas, una fuente de placer profunda, intensa y única. Pero requiere atención, cuidado, y sobre todo, deseo mutuo.





Posiciones más allá
DE LO CONVENCIONAL

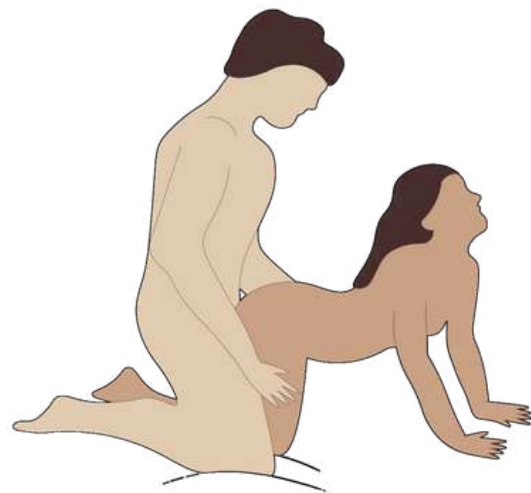
LA CUCHARITA (VERSIÓN ANAL)

Una de las posturas más recomendadas para quienes inician en el sexo anal. Ambos se recuestan de lado, en posición fetal, con el hombre detrás de la mujer. Esta posición permite una penetración suave, controlada y progresiva.



EL PERRITO

Una postura clásica que también resulta muy efectiva para el sexo anal. La mujer se coloca en cuatro apoyos, con las manos y rodillas en la cama, mientras el hombre se posiciona detrás. Esta postura permite que él controle la profundidad y el ritmo, mientras que ella puede mover sus caderas para guiar el momento. Una ligera inclinación de la espalda hacia abajo puede facilitar aún más la penetración.





LA H (DE PIE)

Ambos permanecen de pie, con la mujer delante y el hombre detrás. Es una opción ideal para encuentros rápidos o más intensos. Puede realizarse con apoyo en una pared o superficie firme, lo que da mayor control y seguridad. Además de a penetración, esta postura permite abrazar, estimular otras zonas y mantener una fuerte conexión corporal.



★ Tips extra ★

- ★ **Lubricación sí o sí:**
El ano no lubrica por sí solo, así que el uso generoso de lubricante es imprescindible. Idealmente, uno con base acuosa si se usan preservativos.
- ★ **Comunicación constante:**
Aunque sea muy excitante, el sexo anal requiere estar muy atentos a las sensaciones del cuerpo. No se trata de aguantar, sino de disfrutar.
- ★ **Juguetes anales:**
Pueden ser una gran forma de explorar antes o durante el encuentro. Hay plugs, vibradores y dilatadores diseñados específicamente para esta práctica.
- ★ **Respeto mutuo:**
Si en algún momento no se siente bien, se detiene. El consentimiento también se da durante el acto, no solo antes.



06

Juguetes y props

Vibraciones, texturas y nuevas
puertas al placer. Herramientas
para jugar sin miedo, para sumar,
no para sustituir.

Después de haber explorado distintas formas de conectar cuerpo con cuerpo —**en posiciones que se adaptan a la diversidad de tamaños, ritmos y deseos**— es momento de sumar nuevas posibilidades al encuentro. Herramientas que no sustituyen, sino que potencian. Que no compiten, sino que amplifican. En este capítulo, nos adentramos en el universo de los juguetes y props como aliados del placer.

El deseo no está solo en el cuerpo: también se enciende en la imaginación. Y los juguetes sexuales, más que simples accesorios, son llaves que abren puertas sensoriales que tal vez no sabías que estaban ahí. Explorar con ellos es una forma de autoconocimiento y de complicidad.

Aquí no hay reglas, solo acuerdos. No hay un manual rígido, solo posibilidades.



¿Por qué sumar juguetes a tus encuentros sexuales?

1 Amplías el repertorio

Un vibrador, un arnés, una pluma o una soga pueden agregar una dimensión completamente nueva a lo que ya disfrutaban. Los juguetes no reemplazan a las personas, pero sí multiplican las maneras de sentir.

2 Rompen rutinas

Es fácil caer en dinámicas repetidas. Incluir props o juguetes puede ser una forma lúdica de renovar el deseo.

3 Facilitan el autoconocimiento

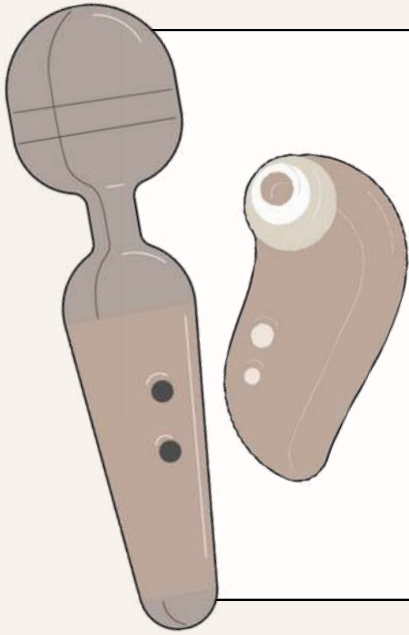
Usarlos a solas también es valioso. Saber qué te gusta, qué intensidad, en qué parte, con qué ritmo... hará que luego puedas compartirlo con mayor claridad.

4 Profundizan la conexión

Experimentar juntos algo nuevo fortalece la intimidad, porque requiere confianza, escucha y presencia.



Tipos de juguetes &
CÓMO USARLOS



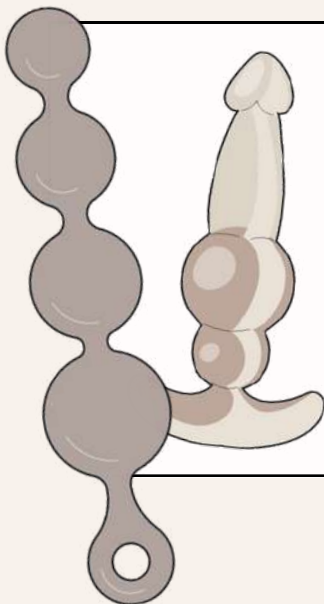
Vibradores

Para el clítoris, para la próstata, para ambos a la vez. **Hay modelos discretos y potentes.** Lo importante es explorar y encontrar el que se adapte a tu cuerpo y tus deseos. Pueden usarse en pareja o en solitario, durante la penetración o como previa.



Dildos y consoladores

De distintos tamaños, formas y materiales. Algunos imitan penes, otros tienen diseños más abstractos. **Se pueden usar para estimulación vaginal, anal o mixta.**



Plugs anales

Ideales para familiarizarse con la estimulación anal. **Vienen con bases seguras para evitar accidentes.** Algunos vibran, otros tienen formas que estimulan el punto P o el punto G.

Arneses

Para juegos de roles o prácticas de pegging. Pueden usarse con dildos intercambiables, y no hay un solo modelo: los hay simples, dobles, con vibración... **Lo más importante es que se ajusten bien al cuerpo.**

Props sensoriales

Plumas, vendas, cuerdas, hielo, cera tibia... El juego puede ir más allá de los genitales. Estimular la piel, los sentidos y la expectativa es otra forma poderosa de erotismo.

Accesorios BDSM suaves

Esposas acolchadas, collares simbólicos, látigos de silicona. **El BDSM no es necesariamente rudo:** puede ser tierno, divertido, sensual, siempre basado en el consentimiento.

★ Tips para una experiencia segura y placentera ★

- ★ ***Siempre con lubricación:***
Algunos juguetes (especialmente los anales) requieren abundante lubricante. Asegúrate de usar el tipo adecuado para el material del juguete.
- ★ ***Consentimiento y comunicación:***
Como en cualquier práctica sexual, lo importante es que todo se haga desde el deseo compartido. Preguntar, conversar, ajustar en el camino.
- ★ ***Prueba en solitario:***
No hace falta esperar a estar en pareja para explorar. Conocer tu cuerpo en intimidad es una forma poderosa de placer y empoderamiento.

LOS JUGUETES Y PROPS NO
SON UN LUJONI UN TABÚ.

Son parte del menú **del deseo,**
herramientas que podemos
elegir o no, pero que merecen
estar sobre la mesa.



07

Incomodidad es comunes y soluciones

Porque no todo es perfecto, y está bien. Cómo atravesar molestias sin apagar el deseo.



El placer no siempre es inmediato ni perfecto. A veces el cuerpo se tensa, se distrae, se incomoda. A veces lo que debería sentirse bien, no se siente bien. O lo que encendía antes, hoy no despierta lo mismo. Y eso está bien.

Venimos de explorar el goce en todas sus formas —desde las posiciones más jugadas hasta los props más sugerentes — pero ahora hacemos una pausa necesaria: la del cuidado. Porque en el **Kamaserez** también hay espacio para lo que no fluye, para los silencios incómodos, para las risas nerviosas y los "*espera, así no*".

Nombrar lo que incomoda es otra forma de quererse. Y sobre todo, de construir encuentros más conscientes.

“No me estoy lubricando lo suficiente”

Esto puede pasar por mil razones: cansancio, estrés, falta de estímulo previo, cambios hormonales... La lubricación no es un indicador de deseo. Es una respuesta fisiológica que puede o no aparecer, y no tiene nada que ver con “estar bien” o “funcionar mal”.

● * ¿Qué hacer?

Usa lubricante. Así de simple. Elige uno que te guste (en base agua o silicona) y considéralo parte del juego. Réplica cuando sea necesario, y no esperes a que haya molestias para hacerlo.

“Me cuesta llegar al orgasmo”

No hay un estándar de tiempo ni una forma correcta de tener un orgasmo. Lo que se necesita es permiso, presencia y práctica. Muchas veces la mente está en otro lado, o hay presión por “llegar” y eso desconecta.

● * ¿Qué hacer?

Vuelve al cuerpo. Enfócate en las sensaciones, no en el resultado. Respira, muévete, tómate tu tiempo. Y si no hay orgasmo, también está bien. El placer no se mide por un clímax.

“A veces siento dolor”

El sexo no tiene que doler. Si duele, es señal de que algo necesita atención: puede ser una posición incómoda, sequedad, falta de relajación o incluso una condición médica.

● * ¿Qué hacer?

Escucha tu cuerpo, frena cuando lo necesites. No ignores las señales. Si es algo recurrente, consulta con un profesional. La salud sexual también es parte del autocuidado

“Me da vergüenza hablar durante el sexo”

El silencio puede ser sensual, pero la palabra también lo es. Nombrar lo que quieres, lo que te gusta, lo que no, puede transformar la experiencia.

● * ¿Qué hacer?

Empieza por pequeños gestos. Un susurro, un “más así”, un “sí” sostenido. No tienes que dar un discurso: comunicar también es gemir, guiar, tocar. Y con el tiempo, te vas a sentir más libre para expresarte.

Hablar de lo incómodo no apaga el deseo: lo hace más vivo. Porque el sexo no es una escena perfecta, sino un espacio donde caben el goce, la risa, la pausa, el error... y la escucha mutua.



08

Más allá del cuerpo

La intimidad como práctica cotidiana. Erotizar la vida, tocar el alma, hacer del goce una forma de estar.

Durante años nos enseñaron que el sexo se trata solo de lo físico: de la genitalidad, del orgasmo, de un inicio y un final marcado por el clímax. Pero lo cierto es que el encuentro sexual es mucho más que eso. Hay una dimensión más profunda, más humana, donde el placer no está únicamente en lo que hacemos, sino en cómo nos sentimos y nos conectamos.

Más allá del cuerpo, el sexo también puede ser un espacio de presencia, de escucha, de intimidad emocional. Es en esos momentos donde no hay presión, ni metas, ni guiones que seguir, donde realmente podemos experimentar una conexión auténtica.

El placer también está en una conversación que nos enciende, en una mirada que se sostiene sin apuro, en un masaje sin intención más allá de cuidar al otro. En un abrazo largo. En una risa compartida. En tocar sin buscar nada más que compartir. Esa es otra forma de erotismo, una que no necesita desnudez ni contacto físico para ser intensa.

Este tipo de sexualidad no excluye la genitalidad, pero sí la trasciende. Nos invita a ampliar la mirada y entender que el deseo se construye desde muchos lugares: desde la confianza, desde la seguridad emocional, desde el juego, la curiosidad y la libertad para ser nosotros mismos.

A veces, un recuerdo, una palabra, un gesto, puede ser más excitante que una escena explícita. A veces, lo más erótico es sentirnos vistos, escuchados, aceptados.

Este capítulo no es un cierre, es una invitación a seguir explorando. A repensar nuestras formas de vincularnos. A descubrir que el verdadero deseo no solo vive en la piel, sino en la atención, en la pausa, en el permiso que nos damos para estar presentes con nosotros mismos y con los demás.

Porque cuando el sexo deja de ser una meta y se convierte en un camino de conexión, descubrimos que el placer no solo habita en el cuerpo... sino también en el alma.



EL GRAN SECRETO NO ESTÁ
EN HACER MÁS, SINO EN SENTIR
DIFERENTE, RECUERDA...

Todo esto solo tiene sentido si se vive, y ahora no se trata de cuántas posiciones conoces, sino de cuánto placer estás dispuesto a explorar... así que revístanse de la rutina y vístanse de curiosidad.



Liz Avilés
Terapeuta Sexual