



# La guia bàsica de les joguines sexuals

Siguem sincers: parlar de joguines sexuals pot semblar una mica incòmode al principi, però relaxa't! Avui en dia, la sexualitat és molt més que un simple tabú, i tenir curiositat és totalment normal. Les joguines sexuals poden ser una forma divertida d'explorar el teu cos, descobrir noves sensacions i, el més important, passar-ho bé. Però, com tot, és essencial saber com fer-ho amb seguretat i responsabilitat.

Així que, si alguna vegada t'ho has preguntat o simplement tens curiositat, aquí tens uns quants consells que et faran veure-ho tot més clar.

## 1. Tria joguines de qualitat

No totes les joguines sexuals són iguals. És important assegurar-se que estan fetes de materials segurs per al cos, com ara la silicona mèdica, el vidre sense plom o l'acer inoxidable. Evita joguines fetes amb materials tòxics, com els que contenen ftalats, que poden ser perjudicials per a la salut.

## 2. Neteja i higiene

Mantenir una bona higiene és essencial quan s'utilitzen joguines sexuals. Després de cada ús, és imprescindible netejar-les amb sabó suau i aigua tèbia, o amb netejadors especialitzats. Una joguina bruta pot ser un focus d'infeccions. A més, les joguines que s'introdueixen dins del cos haurien de tenir una base ampla per evitar que es quedin atrapades.

## 3. Lubrificació adequada

Les joguines sexuals poden ser més còmodes i plaents si es fan servir amb lubricant. És important utilitzar lubricants a base d'aigua per a joguines de silicona, ja que els lubricants de silicona poden danyar el material de la joguina. El lubricant ajuda a evitar la fricció excessiva, que pot causar molèsties o irritació.

## 4. Coneix les teves pròpies necessitats i límits

Cada persona té un ritme i necessitats diferents quan es tracta d'explorar la sexualitat. No hi ha pressa. El més important és sentir-se còmode amb un mateix i respectar els mateixos límits. És fonamental recordar que ningú ha de fer res que no vulgui o que li provoqui incomoditat.

## 5. Comunicació i consentiment

Si les joguines sexuals es fan servir en parella, la comunicació oberta és bàsica. És vital que totes dues persones estiguin d'acord amb el seu ús i que el consentiment sigui clar i constant. Explorar la sexualitat en parella pot ser una experiència enriquidora si es fa des del respecte mutu i la confiança.



---

## 6. Mites i realitats

És important desmentir alguns mites sobre les joguines sexuals. Utilitzar-ne no té res a veure amb "substituir" una parella o dependre'n per gaudir de la sexualitat. Aquestes eines poden ser una manera de conèixer millor el propi cos i els plaers personals, sempre que es faci amb consciència i seguretat.

## 7. Respecta la privacitat i els límits

L'ús de joguines sexuals és una decisió íntima i personal. No tothom està còmode parlant d'aquest tema, així que respectar la privacitat dels altres és fonamental. També és important no cedir a la pressió social o sentir-se obligat a provar-les si no és del teu interès.