

Gleitmittel

Überarbeitung 2020

Eine kleine Übersicht. Für detaillierte und breitere Information: **www.plusherz.ch**
Es gibt immer mehr und bessere Gleitmittel, auch fairtrade, vegan, bio, essbar, lust-ig.

Faustregel Gleitmittel

Für kurze GVs, Quickies:	Gel
Für mittellange GVs:	Öl (Öl nicht zusammen mit Kondom!)
Für lange Nächte (und/oder Tage):	Silikon

Für Vulva, Vagina

- Bei vulvo-vaginaler Trockenheit – empfindlicher Intimhaut am Introitus und im Scheidenvorhofbereich.
- Aufzutragen auf Vulva, Penis, Finger und/oder Sextoy

Für Anus, Rektum

- Wunsch nach Analverkehr oder Analstimulation mit Sextoy
- Aufzutragen auf Anus, Penis, Finger und/oder Sextoy

a) Gleitgel

die verbreitetste Gleitmittel-Kategorie.

Gel: auf Wasserbasis hergestellt, gebundenes Wasser, mit oder ohne pflegende Zusätze wie Hyaluronsäure oder Aloe. Gleitfähigkeit relativ kurz. Trocknet danach wie alle Mittel auf Wasserbasis eher aus. D.h. zu Beginn des GVs gut, oft bald mal «aufgebraucht» und wieder vaginale Trockenheit. Immer breiter werdende Palette von Produkten in Apotheken, Drogerien aber auch in Migros, Coop etc. erhältlich.

Rein pflanzlich: Sylk®, aus dem Saft des Kiwibaumes, in Deutschland erhältlich

b) Gleitöl (Öle/Fette nicht mit Kondom, erhöht Durchlässigkeit für HIV)

- pflanzliche Öle Mandelöl, Kokosöl, mit oder ohne Zusätze/ätherische Öle
- halten länger an bei GV, massieren und pflegen gleichzeitig die Intimhäute
- können bei längerem GV ev. zu harzen beginnen/ matschig werden
- je nach Vorliebe geruchloses exzellent pflegendes süßes Mandelöl oder
- feinstes Olivenöl oder fette Öle mit etwas ätherischen wohlriechenden Ölen wie
- Granatapfelöl® dezent und wohlriechend, Wildrosenöl® riecht stark nach Rose, Sanddornöl® dezent und pflegend.

c) Gleitmittel auf Silikon-Basis

- hervorragende Gleitfähigkeit, hält sehr lange auf der Haut
- pflegt aber nicht. Bildet nur Film auf der Haut, der wieder abgewaschen wird bei der nächsten Dusche/Bad.
- Silikon wird von Haut und Schleimhäuten nicht aufgenommen

Für Sextoys Anleitung und Pflege gut lesen. Oft vertragen die feinen Oberflächentexturen kein fettes Öl und kein Silikon-Gleitmittel. Meist braucht es Gleitmittel auf Wasserbasis. Es gibt aber auch silikonverträgliche Toys.

Abzuraten sind Produkte aus Erdölabbfall, wie Vaselinum album, Paraffinum. Mineralöle haben nichts verloren in der Intimregion. Vaseline ist keine Pflege und eignet sich nur als Schutz vor Chlorwasser im Hallenbad, bei langer Velotour.

Ausprobieren und/oder sich im Spezialfachgeschäft beraten lassen, z.B. Plusherz Basel