

Gleitmittel

Für Vulva, Vagina

- Bei vulvo-vaginaler Trockenheit, empfindlicher Intimhaut im Introitus und 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 werdene Palette von Produkten in Apotheken, Drogenrien aber auch in Migros, Coop etc. erhältlich.

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

b) Gleitöl

- pflanzliche Öle 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, selten Unverträglichkeit
- z.Z. mein bevorzugtes Liebesöl: Granatapfelöl®. Vorher Wildrosenöl®, aber etliche Rückmeldungen von Frauen, dass sie selber es sehr lieben, ihre Männer aber weniger, es rieche zu stark. Granatapfelöl dezenter und sehr wohlriechend. Selbstverständlich sind sehr viele Öle geeignet: reine fette Öle wie Olivenöl, süsses Mandelöl etc. Geeignet für Eigenkreationen. Fette Öle nicht zusammen mit Kondomen, da sie diese für HIV durchlässiger machen.

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
- In der Zwischenzeit auch ausserhalb von Erotikgeschäften erhältlich: Apotheken, Drogerien, Migros (!), Coop(!), etc. Pjur®med in verschiedenen Ausführungen

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.

Ferner ist die Anwendung von Produkten auf der Basis von Vaselinum Album (Erdölabfallprodukt) sehr verbreitet. Da scheiden sich die Geister, inwiefern diese nur einen Film auf die Haut legen und nicht pflegen, oder in verfeinerter Form und mit Zusätzen durchaus auch pflegend wirken. Frau/mann muss sich einfach bewusst sein, dass Vaseline + äth. Öl von Lavendel nur bedingt ein pflanzliches Produkt ist. Das gilt aber für sämtliche Trägersubstanzen von Crèmes und Ovules. Die wenigsten sind aus pflanzlicher Quelle und übernehmen gleichzeitig eine pflegende Funktion. Die meisten sind synthetisch hergestellt, nur als Trägersubstanz gedacht, und plus minus neutral, aber ev. auch reizend.

Ergo: Faustregel Gleitmittel

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