

Gleitmittel

Sex sollte reibungslos sein. Und dies nicht nur beim Spass zu zweit sondern auch beim Einsatz von Sexspielzeug. Manchmal reicht ein ausgedehnteres Vorspiel nicht aus, um beim Sex für ausreichende Feuchtigkeit zu sorgen. Dann gleiten Hände, Finger und andere Körperteile nicht mehr ganz so reibungslos. Was bleibt sind häufig Schmerzen und bei länger anhaltender Trockenheit auch Unlust. Gleitcremes und Gele helfen den Sex wieder schmerzfrei geniessen zu können.

Gleitmittel beim Sex erfreuen sich grosser Beliebtheit. Da zahlreiche Frauen, statistisch jede dritte, unter einer trockenen Scheide leiden, führt dies beim Geschlechtsverkehr oft zu Missempfindungen oder gar Schmerzen. Durch die Inhaltsstoffe von Gleitmitteln lässt sich die mangelnde Scheidenfeuchtigkeit ausgleichen und die Reibung vermindern, so dass der Sex wieder zu einem lustvollen Erlebnis wird. Nicht jede Frau wird innert Kürze ausreichend feucht, besonders bei spontanen Quickies kann Gleitgel helfen. Die Verwendung von Gleitmitteln ist keinesfalls eine Frage des Alters. Gleitmittel werden beim Sex sowohl von jungen Pärchen wie von der etwas älteren Generation eingesetzt und sind zunächst aus medizinischen Gründen sinnvoll: wenn eine man-

gelnde Scheidenfeuchtigkeit den Geschlechtsverkehr beeinträchtigt, zum Beispiel nach einer Schwangerschaft, durch Stress oder in der Menopause als Folge von Östrogenmangel. Gleitmittel



dienen dem Vergnügen und bieten zudem einen gewissen Schutz. Homosexuelle verwenden diese Mittel in grösseren Mengen als Heterosexuelle. Die Mittel können stimulierend wirken, das Liebesleben bereichern. Gleitgel wird auch als Massagegel im Intimbereich oder gleich für den ganzen Körper (Wet Body Glide) angewandt. Eine bessere Gleitfähigkeit unterstützt zudem die Stabilität von Kondomen und senkt das Risiko für ein Reißen des Materials. Ein Gleitmittel kann das Anwenden von Hilfsmitteln für den Sex erleichtern. Unter anderem lassen sich Tampons einfacher einführen.

Was ist ein Gleitgel?

Gleitgele sind zähe Flüssigkeiten, die zur Reibungsverminderung beim

Geschlechtsverkehr mit dem Partner oder beim Spiel mit sich selbst genutzt werden können. Damit wird sowohl das Eindringen des Penis als auch der Einsatz von Sexspielzeug wie Dildo

und Vibrator deutlich erleichtert. Gleitmittel kann sowohl vaginal als auch anal verwendet werden. Bei den Gleitmitteln wird grundsätzlich unterschieden zwischen Gleitgel, Gleitöl und Silikongleitmittel. Das Gleitgel auf Wasserbasis ist die gängigste Variante. Diese Produkte bestehen zum grössten Teil aus entmineralisiertem Wasser, Glycerin und Quellstoffen und sind allgemein gut verträglich. Die Gleitfähigkeit ist zu Beginn sehr gut, lässt aber nach einiger Zeit nach. Bei vaginaler Trockenheit sollte deshalb auf andere Gleitmittel zurückgegriffen werden, um das Lustspiel nicht ständig unterbrechen zu müssen. Der Vorteil von wasserbasiertem Gleitgel liegt in der guten Verträglichkeit mit Kondomen. Der Latex wird nicht an-

gegriffen, der Schutz vor Geschlechtskrankheiten und ungewollter Schwangerschaft wird somit nicht beeinträchtigt. Zudem sollte bei der Verwendung von Sexspielzeug ebenfalls Gleitgel auf Wasserbasis benutzt werden. Silikonhaltige Gleitmittel können das Material der

Latex. Die sichere Verwendung von Kondomen ist damit nicht eingeschränkt (ein gut sichtbarer Vermerk auf der Verpackung schafft zusätzlich Klarheit). Kondome aus Polyurethan sind unempfindlich gegen alle Arten von Gleitmitteln. Zudem sind sie gefühls-

Vorlieben beim Einsatz sind sehr individuell. Was für den Einen das beste Gleitgel ist, muss es nicht auch für den Anderen sein. Gerade für Einsteiger oder Unschlüssige lohnt sich eine Vorabinformation über die einzelnen Auswahlmöglichkeiten. Vor dem Kauf sollte



verwendeten Sextoys angreifen. Eine Beschädigung der Oberfläche ist die Folge. Gleitmittel auf Silikonbasis bilden eine Art Film auf der Haut. Ein Eindringen des Silikons über die Schleimhäute findet nicht statt. Die Gleitfähigkeit von Gleitmitteln auf Silikonbasis ist weitaus länger gegeben, als mit wasserbasierenden Gleitmitteln. Damit eignen sich besonders für längere Akte oder Analverkehr. Allerdings sind sie nicht wasserlöslich. Gleitmittel auf Silikonbasis vertragen sich mit

echter als herkömmliche Kondome. Jedoch können diese Gleitmittel Sexspielzeug aus Silikon angreifen – um sicher zu gehen, sollten hier wasserbasierte Gleitmittel verwendet werden. Als Gleitöl werden vor allem pflanzliche Öle bezeichnet. Der Vorteil liegt in der langen Haltbarkeit beim Geschlechtsverkehr und im gleichzeitig pflegenden Effekt der Intimhäute. Der Nachteil liegt in der Unverträglichkeit mit Latex. Öle und Fette lösen Latex auf, normale Kondome sind somit schutzlos. Die

man sich fragen, ob das Gel kondomgeeignet sein sollte. Hier würden sich wasserbasierte Produkte anbieten. Auf der Verpackung sind entsprechende Vermerke angebracht. So auch, ob das Gleitgel pH-optimal ist. Auch die Ergiebigkeit spielt eine Rolle. Gerade Mittel auf Wasserbasis ziehen schnell ein und müssen wegen der kurzen Gleitfähigkeit oft nachgetragen werden. Dies kann störend sein. Auch der Geruch und Geschmack spielen eine Rolle bei der Nutzung.

Die Anwendung
der Gleitmittel
Wasserbasierte Gleitmit-

werden, da diese relativ
rasch wieder trocknen.
Bei silikonbasierten Gleit-




auf beiden zum Einsatz
kommenden Hautstellen,
also Anus bzw. Vagina
und Penis bzw. Sextoy
aufgetragen werden. Eine
andere Möglichkeit sind
Kondome, die bereits ab
Werk mit etwas Gleitgel
versehen sind. Diese
können zudem aroma-
tisch duften oder fruchtig
schmecken. Allerdings
sind diese keine wirkliche
Alternative, denn richtig
flutschig wird es trotzdem
nur mit zusätzlichem
Gleitgel.






tel sollten zeitnah zum
eigentlichen Ge-
schlechtsakt angewandt

gelen und Ölen ist keine
Hektik geboten. Idealer-
weise sollte das Gleitgel

Die getesteten Gleitgels im Überblick:

Produkt	That's all you need	Aquaglide Original neutral	Bioglide neutral
Hersteller	Joydivision	Joydivision	Joydivision
Basis	Silikon	Wasser	Wasser
			
Verpackung	Flasche	Standtube	Standtube
Verschluss	Drehverschluss	Klappverschluss	Klappverschluss
Einhandbedienung möglich?	Nein	Ja	Ja
Deklaration	ausreichend	ausreichend	ausreichend
Besonderheit	<ul style="list-style-type: none"> - langes Gleiten - auch für Sex in der Badewanne oder für die Körpermassage geeignet 	<ul style="list-style-type: none"> - Eignung vaginal - farblos - geruchlos - geschmacklos - Öko-Test sehr gut (03/2010) 	<ul style="list-style-type: none"> - Eignung vaginal - 100% natürlich und vegan - geruchlos - geschmacklos - BDiH-geprüft
Vor- und Nachteile	<ul style="list-style-type: none"> - ohne Glycerin - keine Konservierungsstoffe - parabenfrei - sehr gute Hautverträglichkeit - Die Konsistenz dürfte etwas dickflüssiger sein 	<ul style="list-style-type: none"> - wasserlöslich - fettfrei - trocknet sehr rasch ein 	<ul style="list-style-type: none"> - wasserlöslich - fettfrei - frei von synthetischen Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen - tierversuchsfrei
Preis	Euro 11,53	Euro 3,95	Euro 10,41
Unser Fazit:	Nutzen: ♥♥♥♥♥ Qualität: ♥♥♥♥♥ Handhabung: ♥♥♥♥♥ Hygiene: ♥♥♥♥♥ Preis: ♥♥♥♥♥	Nutzen: ♥♥♥♥♥ Qualität: ♥♥♥♥♥ Handhabung: ♥♥♥♥♥ Hygiene: ♥♥♥♥♥ Preis: ♥♥♥♥♥	Nutzen: ♥♥♥♥♥ Qualität: ♥♥♥♥♥ Handhabung: ♥♥♥♥♥ Hygiene: ♥♥♥♥♥ Preis: ♥♥♥♥♥

Produkt	Body glide Woman	Original	Toy lube woman
Hersteller	pjur	pjur	pjur
Basis	Silikon	Silikon	Silikon / Wasser
			
Verpackung	Flasche	Flasche	Flasche
Verschluss	Drehverschluss	Drehverschluss	Druckdeckel
Einhandbedienung möglich?	Nein	Nein	Ja
Deklaration	Gut	Gut	Gut
Besonderheit	<ul style="list-style-type: none"> - geruchlos - geschmacklos - öl- und fettfrei 	<ul style="list-style-type: none"> - verleiht ein angenehmes, lang anhaltendes Gleitgefühl 	<ul style="list-style-type: none"> - öl- und fettfrei - parfümfrei
Vor- und Nachteile	<ul style="list-style-type: none"> - speziell für die zarte und empfindliche Haut der Frau - ergiebig - keine Konservierungsstoffe - aussergewöhnlich lang anhaltend - einfach zu dosieren 	<ul style="list-style-type: none"> - ergiebig - keine Konservierungsstoffe - parfümfrei - einfach zu dosieren - Eine erbsengrosse Menge reicht, um Spass zu haben. Die Haut bleibt noch Stunden danach geschmeidig 	<ul style="list-style-type: none"> - ideal für erotische Accessoires und Toys - einfach zu dosieren - tropft nicht
Preis	Euro 9,58	Euro 8,85	Euro 19,90
Unser Fazit:	Nutzen: ♥♥♥♥♥ Qualität: ♥♥♥♥♥ Handhabung: ♥♥♥♥♥ Hygiene: ♥♥♥♥♥ Preis: ♥♥♥♥♥	Nutzen: ♥♥♥♥♥ Qualität: ♥♥♥♥♥ Handhabung: ♥♥♥♥♥ Hygiene: ♥♥♥♥♥ Preis: ♥♥♥♥♥	Nutzen: ♥♥♥♥♥ Qualität: ♥♥♥♥♥ Handhabung: ♥♥♥♥♥ Hygiene: ♥♥♥♥♥ Preis: ♥♥♥♥♥

Produkt	Natural touch	Exotic Passion	Silk Sensation
Hersteller	Ceylor	Ceylor	Ceylor
Basis	Wasser	Wasser	Silikon / Wasser
			
Verpackung	Flasche	Flasche	Flasche
Verschluss	Druckdeckel	Druckdeckel	Druckdeckel
Einhandbedienung möglich?	Ja	Ja	Ja
Deklaration	Gut	Gut	Gut
Besonderheit	<ul style="list-style-type: none"> - verleiht ein angenehmes Gleitgefühl - lösemittel- und parabenfrei 	<ul style="list-style-type: none"> - verleiht ein angenehmes Gleitgefühl - lösemittel- und parabenfrei 	<ul style="list-style-type: none"> - verleiht ein angenehmes, lang anhaltendes Gleitgefühl - lösemittel- und parabenfrei - geruchlos - geschmacklos - öl- und fettfrei
Vor- und Nachteile	<ul style="list-style-type: none"> - keine Konservierungsstoffe - mit Aloe Vera Aroma - einfach zu dosieren 	<ul style="list-style-type: none"> - keine Konservierungsstoffe - mit Passionsfruchtaroma - einfach zu dosieren 	<ul style="list-style-type: none"> - keine Konservierungsstoffe - einfach zu dosieren
Preis	Euro 11,90	Euro 11,90	Euro 17,90
Unser Fazit:	Nutzen: ♥♥♥♥♥ Qualität: ♥♥♥♥♥ Handhabung: ♥♥♥♥♥ Hygiene: ♥♥♥♥♥ Preis: ♥♥♥♥♥	Nutzen: ♥♥♥♥♥ Qualität: ♥♥♥♥♥ Handhabung: ♥♥♥♥♥ Hygiene: ♥♥♥♥♥ Preis: ♥♥♥♥♥	Nutzen: ♥♥♥♥♥ Qualität: ♥♥♥♥♥ Handhabung: ♥♥♥♥♥ Hygiene: ♥♥♥♥♥ Preis: ♥♥♥♥♥

Produkt	Silikon-Gleitgel	Aquaglide Original anal	
Hersteller	Eigenmarke Special Moments	Joydivision	
Basis	Silikon	Wasser	
			
Verpackung	Flasche	Standtube	
Verschluss	Verschlusskappe	Klappverschluss	
Einhandbedienung möglich?	Ja	Ja	
Deklaration	Gut	ausreichend	
Besonderheit	<ul style="list-style-type: none"> - speziell geeignet für Sextoys und Intimmassage - Es hinterlässt ein samtweiches Gefühl auf der Haut 	<ul style="list-style-type: none"> - Eignung anal - farblos - geruchlos - geschmacklos 	
Vor- und Nachteile	<ul style="list-style-type: none"> - ergiebig - zieht rasch ein - antiallergen - atmungsaktiv - farb- und geruchlos - keine Konservierungsstoffe - öl- und fettfrei - Lässt sich mit Seife abwaschen 	<ul style="list-style-type: none"> - wasserlöslich - fettfrei - trocknet sehr rasch ein 	
Preis	Euro 24,60	Euro 15,92	
Unser Fazit:	Nutzen: ♥♥♥♥♥ Qualität: ♥♥♥♥♥ Handhabung: ♥♥♥♥♥ Hygiene: ♥♥♥♥♥ Preis: ♥♥♥♥♥	Nutzen: ♥♥♥♥♥ Qualität: ♥♥♥♥♥ Handhabung: ♥♥♥♥♥ Hygiene: ♥♥♥♥♥ Preis: ♥♥♥♥♥	