

# Lubrificanti intimi

Servono a ridurre l'attrito durante l'attività sessuale

**L**ubrificanti intimi sono preparati a base di acqua, di olio o di silicone, usati per ridurre l'attrito durante l'attività sessuale in caso di secchezza vaginale, di utilizzo di sex toys o di rapporti anali. Essenzialmente si dividono in tre categorie:

**1. I lubrificanti a base acquosa** sono simili ad un gel trasparente spesso inodore; funzionano con il preservativo; tendono a seccarsi durante l'uso e, dato che sono idrosolubili, non sono utili durante il sesso in acqua.

**2. I lubrificanti a base oleosa** non reagiscono con i fluidi del corpo, non seccano e durano più a lungo rispetto a quelli a base acquosa, ma, di contro, sciolgono il lattice del preservativo, che perde così la sua funzione, ed hanno un minore effetto lubrificante. Un prodotto oleoso molto diffuso è la vaselina, ma sono utilizzati anche alcuni alimenti: burro e olio di oliva, lubrificanti "naturali". L'uso dell'olio di oliva è noto fin dall'antichità: per esempio le madri romane lo consigliavano alle figlie al momento della perdita della verginità. Antiche ricette galeniche consigliavano cinque gocce di olio di oli-

va per ridurre la secchezza vaginale e i Greci lo usavano nell'ambito dei rapporti anali. Aristotele accenna all'uso dell'olio di oliva durante il sesso, ma lo considerava una forma di contraccettivo, convinto che, se le parti intime sono ben lubrificate, la gravidanza è meno probabile. Tra i lubrificanti l'olio di oliva è una possibilità "naturale", ma è meglio evitarlo in caso di infezioni genitali ricorrenti. In ogni caso in commercio esistono dei prodotti specifici più adatti all'uso.

**3. I lubrificanti a base siliconica** sono simili a quelli acquosi, ma seccano più lentamente e durano maggiormente, ma, poiché sciolgono il silicone, sono inadatti con l'uso di sex toys in silicone. Recentemente sono stati messi in commercio lubrificanti, che contengono vitamine come la vitamina E e fitoterapici come l'aloè, il ginkgo biloba e altre sostanze (per esempio la visnadina) che aumentano la vascolarizzazione sanguigna e quindi la sensibilità intima. ●

a cura di **CLAUDIO PAGANOTTI**

*Specialista in Ostetricia e Ginecologia - Consulente in Sessuologia Clinica presso Istituto Clinico "Città di Brescia"*



## domande&risposte a cura di Chiara Masciocchi

salute

dottor Claudio Paganotti, ginecologo dell'Istituto clinico Città di Brescia (Gruppo ospedaliero San Donato).

**Vorrei sapere se l'olio di oliva e gli altri tipi di olio che si usano in cucina, possono essere utilizzati, qualora al momento non si disponesse di uno specifico lubrificante intimo acquistato in farmacia. Quali altre sostanze si possono usare (sempre come lubrificanti, diciamo d'emergenza)?**

Anna, Verona

I lubrificanti intimi sono prodotti a base di acqua, olio o silicone e sono usati per ridurre l'attrito durante l'attività sessuale, in caso di secchezza vaginale o di rapporti anali. I lubrificanti a base di olio non reagiscono con i fluidi del corpo, non seccano e durano più a lungo rispetto a quelli a base acquosa, ma di contro sciolgono il lattice del preservativo, che perde così la sua funzione, e hanno un minore effetto lubrificante. Un prodotto oleoso molto diffuso è

la vaselina, ma vengono utilizzati anche alcuni alimenti come burro e olio di oliva. L'uso di quest'ultimo è noto fin dall'antichità quando le madri romane lo consigliavano alle figlie al momento della perdita della verginità. Antiche ricette galeniche consigliavano cinque gocce di olio di oliva per ridurre la secchezza vaginale e i greci lo usavano nell'ambito dei rapporti anali. Tra i lubrificanti intimi, l'olio di oliva è una possibilità "naturale", ma è meglio evitarlo se si soffre di ricorrenti infezioni genitali. In ogni caso, è bene ricordare che in commercio esistono dei prodotti specifici più adatti all'uso.



Scrivete a Viversani e belli  
domande&risposte salute  
corso di Porta Nuova 3/A,  
20121 Milano,  
oppure email  
posta@viversaniebelli.com