

Hablemos de... LUBRICACIÓN

Los lubricantes son una de las herramientas que (dada su consistencia) nos lleva a relaciones sexuales más resbaladizas, placenteras y divertidas.

EL USO DEL LUBRICANTE SE EXTIENDE A:

SEXO ORAL: añadiendo un lubricante de sabor en el sexo oral lo hace más agradable y húmedo (Philpott, Knerr y Boydell, 2006).

PENETRACIÓN: colocar lubricante en la parte externa del condón al momento de la penetración evita que el condón sufra una ruptura y evita desgarros que puedan representar un riesgo en la transmisión de infecciones (Philpott, Knerr y Boydell, 2006). Su recomendación en la penetración anal es alta pues, el ano no tiene lubricación propia (amfAR, AVAC e IRMA, 2015).

COMO OBJETO DE AUTOEXPLORACIÓN: aplicando sobre diferentes partes del cuerpo (Martínez, 2021).

FROTAMIENTO ENTRE VULVAS: aplicando sobre la vulva para un mejor deslizamiento.

AUXILIAR PARA LA SEQUEDAD VAGINAL: mejora las experiencias sexuales de quienes tengan sequedad vaginal o que necesite lubricación vaginal extra (Estupinyá, 2013).

EXISTEN UNA GRAN CANTIDAD DE LUBRICANTES:

- **Base agua:** es el lubricante que va mejor con el látex (Philpott, Knerr y Boydell, 2006).
- **De silicona:** que a diferencia de los de base de agua, tardan más tiempo en absorberse, por lo que la sensación dura más (Estupinyá, 2013).
- **Otros:** como retardantes y estimulantes de clítoris (Estruga, 2020).



- **Oleosos:** no recomendados, pues deterioran el látex y facilitan su ruptura (Philpott, Knerr y Boydell, 2006).

- **De efecto térmico:** dan sensación de frío o calor.
- **De sabores:** se les añaden colorantes, saborizantes y endulzantes.



Los lubricantes más comunes en el mercado con los de agua, pues por su precio suelen ser más accesibles al público.

Se recomienda no hacer uso de aceites (no aptos para el uso sexual), como vaselina, crema corporal o aceite de bebé, pues además de no ser productos diseñados y aptos para esos actos, el potencial de ruptura del preservativo incrementa, además de que puede ocasionar infecciones en los órganos sexuales.

Fluidos corporales como la saliva y el fluido pre seminal tampoco son lubricantes efectivos, pues además de no ser higiénicos, se evaporan con rapidez (amfAR, AVAC e IRMA, 2015).

REFERENCIAS

American Foundation for AIDS Research, AIDS Vaccine Advocacy Coalition & International Rectal Microbicide Advocates. (2015). Guía de Activismo para mejorar el acceso a lubricantes seguros y compatibles con preservativos en América Latina y el Caribe.

Estruga, N. (2020). Todo lo que debes saber sobre los lubricantes sexuales. La Poma d'Eva. <https://lapomadeva.com/blogs/news/todo-lo-que-debes-saber-sobre-los-lubricantes-sexuales>

Estupinyá, P. (2013). S= EX2 La ciencia del sexo

Martínez, E. (2021, agosto 27). ¿Qué beneficios tienen los lubricantes para la salud sexual?. Cuidate Plus. <https://cuidateplus.marca.com/sexualidad/pareja/2021/08/27/beneficios-lubricantes-salud-sexual-179035.html>

Philpott A., Knerr, W., & Boydell, V. (2006). El placer y la prevención: cuando el buen sexo es un sexo más seguro. Reproductive health matters. UPCH. Reproductive Health Matters. All rights reserved. Reproductive Health Matters, 14(28), 23-31.

Elaboró: Tania Chirinos Hernández, estudiante de psicología, UNAM y prestadora de servicio social en DiVU A.C.