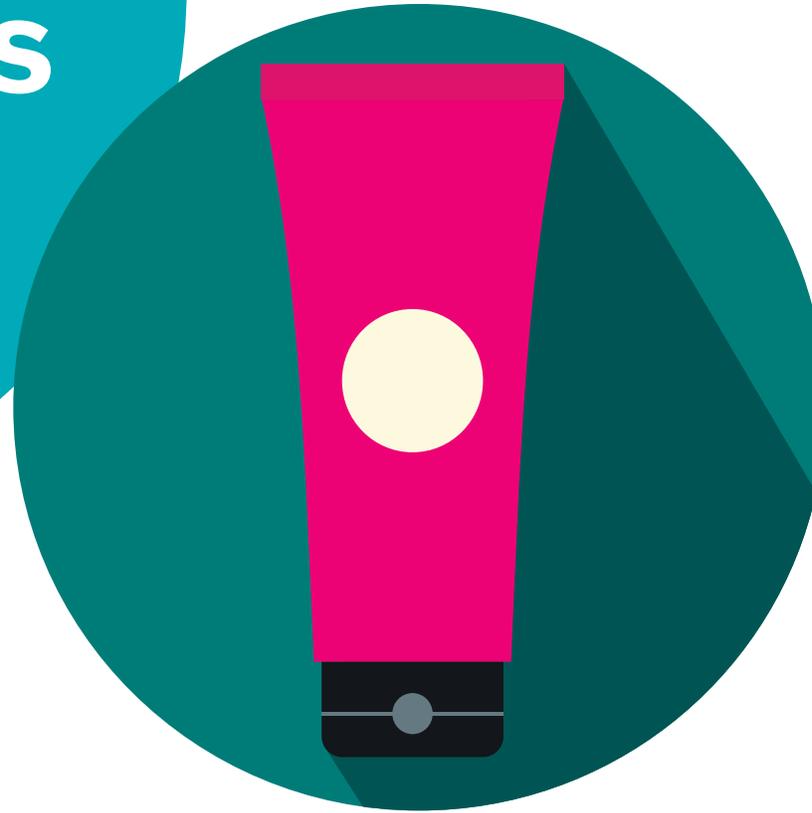




Lubricantes

Existen numerosas opciones de lubricantes disponibles según sus preferencias individuales. Para obtener más información, consulte a su proveedor de UT Health Austin.



Lubricantes a base de silicona o agua



Algunas opciones son el aceite de jojoba y el de coco. Ambos son antisépticos y humectantes naturales. Por ser antisépticos, se consideran excelentes elementos de higiene. Si bien la vagina necesita un cierto nivel de bacterias para una función adecuada, si los aceites se usan a diario, podría haber más infecciones. Si los va a usar como lubricantes o humectantes vaginales, la recomendación es no superar las 2 o 3 veces por semana.

NO deben usarse con condones, puesto que degradan el material del condón.



Los lubricantes a base de agua son excelentes opciones, pero es necesario evitar los que tienen glicerina, alcohol, ingredientes que generan calor y tintes. Ninguna de las opciones del gráfico que se incluye a continuación contiene ninguno de los ingredientes anteriores.



Los lubricantes a base de silicona funcionan mejor para las personas que no responden bien a los de base acuosa o que sienten mucho ardor.

A Base de Agua	A Base de Silicona
Slippery Stuff P	Uber Lube P
Sustain (Unscented) O, P, V	SKYN Maximum Performance
Sliquid Natural Gel (Aloe) O, P, V	Pjur Women Silicone PO
Pjur Women Nude PO	Sliquid Silver P

O = Orgánico **PO** = Principalmente orgánico **P** = Libre de preservantes, parabenos, petroquímicos **V** = Vegano