



# 10 coses que has de saber sobre els lubricants per gaudir-ne més

Els lubricants són una part important per millorar les relacions íntimes, i cada vegada més joves els estan incorporant per fer les seves experiències més còmodes i agradables. Si encara no els has provat o vols saber-ne més, aquí tens deu coses que has de saber per treure el màxim partit als lubricants:

**Milloren el plaer:** Els lubricants redueixen la fricció, cosa que facilita els moviments i fa que les relacions siguin més agradables per a tothom. Tant si tens relacions sexuals com si practiques la masturbació, pots sentir més plaer.

**Eviten molèsties:** De vegades, la falta de lubricació natural pot causar molèsties o dolor. Els lubricants poden ajudar a evitar aquestes sensacions desagradables i assegurar que l'experiència sigui més còmoda.

**Tipus de lubricants:** N'hi ha de tres tipus principals: a base d'aigua, silicona i oli. Els de **base d'aigua** són els més populars perquè són compatibles amb preservatius i joguines sexuals. Els de **silicona** duren més temps, mentre que els de **base d'oli** no són compatibles amb els preservatius de làtex.

**Compatibilitat amb preservatius:** Si utilitzes preservatius, has de triar un lubricant adequat. Els de **base d'oli** poden danyar el làtex i fer que el preservatiu es trenqui, per la qual cosa és millor optar per lubricants a base d'aigua o silicona.

**Bona opció per a joguines sexuals:** Si fas servir joguines sexuals, assegura't d'utilitzar lubricants compatibles amb el material. Les joguines de silicona s'haurien d'utilitzar amb lubricants a base d'aigua per evitar danys.

**Rehidrata quan calgui:** Els lubricants a base d'aigua poden assecat-se amb el temps. Si notes que s'està assecat, no cal afegir-ne més, sovint n'hi ha prou amb una mica d'aigua o saliva per reactivar-los.

**Ajuda en diverses situacions:** Els lubricants no només serveixen per al sexe vaginal o anal, també són ideals per millorar l'experiència amb joguines, massatges eròtics i la masturbació.



---

**Lubricants amb sabors:** Hi ha lubricants amb sabors ideals per al sexe oral, que poden afegir diversió a l'experiència. A més de donar un toc diferent, solen estar fets amb ingredients segurs per ser ingerits.

**Lubricants naturals:** Si prefereixes opcions més naturals, hi ha lubricants fets amb ingredients orgànics o sense parabens, colorants artificials o perfums que poden ser menys irritants per a pells sensibles.

**Sempre a mà:** Tenir un lubricant a prop pot ser molt útil per quan es necessiti. En lloc de trencar el moment per buscar-lo, mantenir-ne un a prop pot ajudar a mantenir la connexió amb la teva parella o tu mateix.

Els lubricants poden fer que les teves relacions siguin més còmodes, agradables i variades. No tinguis por de provar-ne diferents fins a trobar el que millor s'adapti a tu!