



## RFSU:s glidmedel GLID och KLICK

### Varför använda glidmedel?

RFSU:s glidmedel underlättar bland annat vid samlag om man har problem med torra slemhinnor. Torra slemhinnor är ett vanligt problem efter att man har fött barn och speciellt under amningsperioden. Likaså i klimakteriet är det vanligt att man drabbas av torra slemhinnor p.g.a. hormonförändringar i kroppen. Det kan också uppstå under andra perioder i livet, t ex när man känner sig stressad. Ett enkelt sätt att ändå ha ett bra sexliv är att använda glidmedel. Naturligtvis kan man också använda glidmedel som ett extra lustförhöjande tillbehör i sexlivet bara för att göra det sköna ännu skönare, även om man inte har några direkta problem. RFSU:s glidmedel kan användas tillsammans med alla sorters kondomer och sexleksaker. Glidmedel kan också användas vid andra tillfällen när ökat glid önskas som t.ex. vid införande av tampong eller termometer.

### Vattenbaserade

Ett naturligt glidmedel som mest består av vatten, mjukgörande och glidförstärkande ingredienser. Är oftast i gelform och ganska trögflytande. Vatten tas upp av kroppen och dunstar efter en stund, vilket gör att man kan behöva en lite större mängd eftersom det inte är lika drygt som silikonbaserat glidmedel. Vattenbaserat glidmedel finns både med eller utan smak och är lätt att tvätta bort. Går utmärkt att använda med alla sexleksaker och kondomer.

### Silikonbaserade

Silikonbaserade glidmedel är naturligt för kroppen och skonsamt för underlivet. Silikon är ett ämne som kroppen inte kan bryta ner och lämnar kroppen på ett naturligt sätt utan att man behöver oroa sig. Skillnaden mot ett vattenbaserat glidmedel är att det är mycket drygare, håller glideffekten längre och har en silkigare känsla. Silikonbaserat glidmedel behåller sitt glid genom hela akten, ett par droppar räcker för bra glid, och brukar därför vara lite dyrare än vattenbaserade glidmedel. Går utmärkt att använda med alla kondomer och sexleksaker som inte är gjorda av silikon.

### Tvättråd

Fläckar av glidmedel går att tvätta bort med vanligt tvättmedel. Svåra fläckar av silikonglidmedel går att tvätta bort med hjälp av Yes diskmedel eller grön såpa.