



Spiel, Spaß & Schutz

Gleitmittel Der Begriff steht nicht im Duden. Doch jeder weiß, wozu Gleitmittel dienen. Sie erleichtern auch das Liebesleben. Im Test gab es viele „gute“ Noten.

Das Deutsche Wörterbuch Wahrig von 1980 definiert Gleitmittel als „Abführmittel“. Im neuen Duden ist das Wort nicht enthalten, der Begriff Gleitgel auch nicht. Erst das detailliertere Deutsche Universalwörterbuch aus dem Dudenverlag gibt Auskunft: „Creme, die beim Geschlechtsverkehr ein leichteres, gleitendes Einführen des Penis ermöglicht“. Diese Produktgruppe führt inzwischen auch außerhalb von Sexshops und Versandhäusern als Utensil fürs Intime

ein zunehmend reges Leben: Zu kaufen sind Gleitmittel in Drogeriemärkten, Apotheken, im Lebensmitteleinzelhandel, sogar beim großen Buchversender.

Dienen nicht nur dem Vergnügen

Gleitmittel werden beim Sex von allen Altersgruppen eingesetzt und sind zunächst aus medizinischen Gründen sinnvoll: wenn eine mangelnde Scheidenfeuchtigkeit den Geschlechtsverkehr beeinträchtigt, zum Beispiel nach einer

Schwangerschaft, durch Stress oder in der Menopause als Folge von Östrogenmangel. Gleitmittel, ob Kosmetika oder Medizinprodukte, dienen dem Vergnügen und bieten zudem einen gewissen Schutz. Homosexuelle verwenden diese Mittel beim Liebesspiel übrigens in größeren Mengen als Heterosexuelle. Gleitmittel vermindern Reibung beim Geschlechtsverkehr oder bei der Selbstbefriedigung. Starke Reibung kann zu Schmerzen führen, in Einzelfällen auch zu Einrissen in den

Schleimhäuten. Da sie die Penetration erleichtern, wird auch der Sex in Schwung gebracht. Die Mittel können stimulierend wirken, das Liebesleben bereichern („Mehr Spaß zu zweit“). Gleitgel wird auch mal als „Massagegel im Intimbereich“ beworben oder gleich für den ganzen Körper (Wet Body Glide). Eine bessere Gleitfähigkeit unterstützt zudem die Stabilität von Kondomen, senkt das Risiko für ein Reißen des Materials. Ein Gleitmittel kann das Anwenden von Hilfsmitteln für den Sex wie der Vakuumpenis-Erektionshilfe oder von Penisringen erleichtern, unter anderem auch das Einführen von Tampons. Ohne spezielle medizinische Gleitmittel kommt die Diagnostik und Therapie im urologischen Bereich nicht aus, so sterile für den Einsatz von Kathetern und anderen Instrumenten.

test UNSER RAT

Sicherheit. Die wichtigste Frage für jeden, der sich durch ein Latexkondom schützen will und ein Gleitmittel benutzen möchte, lautet: Handelt es sich um ein Gleitmittel auf wässriger oder auf ölhaltiger Basis? Vorsicht: Fett und Öl lösen Latex auf. Oft findet sich der Hinweis auf **Kondomverträglichkeit** im Kleingedruckten. Preisgünstige Gleitmittel bei „guten“ Eigenschaften im Test sind **chaps Gel, durex play, Condomi lu:b.**

„Manchmal ist es einfach zu trocken“

In Internetforen sind Gleitmittel ein viel besprochenes Produkt. Da werden Erfahrungen ausgetauscht. Zum Beispiel wird dort die Frage gestellt, ob und inwieweit Gleitmittel für beschnittene Männer beim Masturbieren hilfreich sein können oder sogar unerlässlich sind. Dazu gibt es unterschiedliche Aussagen. Oder es sind auch Sätze zu lesen wie dieser: „Manchmal ist es einfach zu trocken.“

Jeder dritte Bundesbürger nutzt sie

Eine Umfrage über die sexuelle Situation im Lande ergab, dass bei etwa einem Drittel der Befragten schmerzhafter Sex oder mangelnde Scheidenfeuchtigkeit ein Problem sind. „Sex wird schön durch Schmerzfreiheit“ kreuzten 14 Prozent der Befragten an. Auf dem Nachttisch halten viele Paare deshalb ein Gleitmittel bereit. Oft findet sich dort auch ein Körperöl für

TIPPS

Aufpassen: Mittel auf wässriger Basis sind kondomverträglich, durch öl- und fetthaltige Gleitmittel werden Latexkondome zersetzt.

■ **LATEXKONDOME** Lesen Sie die Deklaration: Verträgt sich das Gleitmittel mit Latex oder nicht? Unser Test zeigte, dass die von uns geprüften Gleitmittel, bei denen eine Kondomverträglichkeit beansprucht wird, Latexkondome tatsächlich nicht beeinträchtigen. Ölhaltige Substanzen würden Latexkondome dagegen rasch zerstören.

■ **ANWENDUNGSDAUER** Wasserhaltige Substanzen erschöpfen sich rascher. Silikonhaltige Gleitmittel behalten ihre Gleiteigenschaften länger.

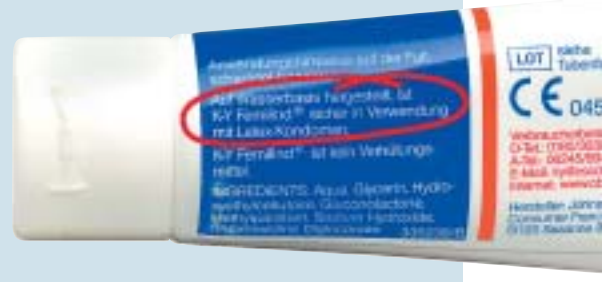
■ **FRUCHTBARKEIT** In der Gebrauchsinformation von Sylk wird darauf hingewiesen, bei Kinderwunsch das Gleitmittel nicht während der fruchtbaren Tage anzuwenden. Die Spermienbeweglichkeit könnte beeinträchtigt werden.

Ein Hinweis für Benutzer von Kondomen auf Latexverträglichkeit muss – wie hier – auf den Gleitmittelprodukten deutlich vermerkt sein. Lesen Sie die Hinweise auf der Packung. Die Lesefreundlichkeit könnte bei etlichen Produkten besser sein.

trächtigt werden. Der pH-Wert entspricht meist nicht dem der Gebärmutter-schleimhaut, sondern dem niedrigeren Wert des Milieus in der Vagina.

■ **VERHÜTUNG** Damit haben Gleitmittel nichts zu tun. Das sollte auch auf der Packung vermerkt sein. Fehlende Hinweise führten neben anderen Mängeln bei Wet zu einem „Ausreichend“ im Prüfpunkt „Deklaration“.

■ **FLECKEN** Bei Gleitgelen auf Wasserbasis entstehen keine Flecken, falls doch, hilft abwaschen. Silikonhaltige Gleitmittel können etwas auf der Haut kleben, sind dort aber relativ leicht zu entfernen. Flecken durch Silikone sind etwas schwieriger auszuwaschen, Fettflecken mit heißem Wasser und Waschmittel.



sinnliche Massagen, was sich laut Umfrage vor allem Frauen wünschen.

Jeder Dritte in Deutschland, so eine aktuelle Erhebung eines Kondomherstellers, nutzt inzwischen Gleitmittel, zumindest gelegentlich. Die Zuwachsraten beim Verkauf sind hoch. Um den Intimbereich flottzumachen, geben Bundesbürger dafür jedes Jahr etliche Millionen Euro aus. Wird Ware aus Sexshops und aus dem Versandhandel noch hinzugerechnet, wird Gleitsubstanz als Treibstoff für sexuellen Reiz und ungehemmte Beweglichkeit in beträchtlichen Mengen verbraucht.

Dabei kommt vor allem in Drogerien oder in Apotheken das Sortiment an Gleitmitteln, gelegentlich platziert zwischen Kondomen und Heftpflastern, eher unauffällig daher: Wer bei den oft transparent gehaltenen Tuben nicht genau hinsieht, könnte meinen, es handele sich um Haargel oder eine besondere Art von

Körperlotion – was ja nicht völlig falsch ist. Wir haben 13 Gleitmittel ohne Wärme- oder Kühleffekte getestet.

Marketing anzüglich bis dezent

Nur wenige Marken weisen im Namen mehr oder minder deutlich auf Bestimmung und Funktion des Produkts hin: „flutschi – das Original“ heißt es da zum Beispiel gleich im Markennamen anzüglich. Bei „Orion/flutschi“ wird auch damit geworben, das Gleitmittel der „Profis“ zu sein. „Beate Uhse/Love Glide“ textet mit mehr Gefühl und bei Wet ist dezent vom (Ganz)Körpergel „Gel Body Glide“ die Rede. Die weitere Beschreibung fällt bei etlichen Produkten eher knapp aus. Bei „Orion/flutschi“ zum Beispiel wird vermerkt, das Gleitmittel sei „zur äußeren Anwendung“ geeignet. Hersteller weisen zum Teil noch auf Zusätze in der Rezeptur hin wie Aloe Vera, Vitamin E, Grapefruit- ▶

Kernextrakt oder dem Saft der Kiwipflanze – wofür auch immer solche Bestandteile nützlich sein sollen.

In Sexshops oder bei Versendern geht es mit flotten Sprüchen offensiver zur Sache. Dort wird bei der Marketinglyrik kräftig auf die Tube gedrückt. Die Aussagen beziehen sich auch auf Farb- und Geruchs- sowie Geschmacksvarianten wie Schokolade oder Zitrone („Lemon. Da macht das Knabbern nicht nur Spaß, sondern schmeckt auch noch.“).

Meist aus Wasser, Glycerin, Quellstoff

In Foren wird auch über Preise und günstige Alternativen diskutiert. Die Frage

nach dem preiswerten Gel, das der Arzt bei Ultraschalluntersuchungen verwendet und das im 10-Liter-Eimer zu beziehen sei, bringt aber keinen Schnäppchen-Tipp. Das verwendete Gleitmittel ist keine Alternative, da es speziell für die Diagnostik konzipiert ist. Preisvergleiche lohnen sich aber: Bei den von uns getesteten Produkten wandern für 100 Milliliter Gleitmittel zwischen 4 und 20 Euro in die Kassen der Anbieter. Nicht nur in historischen Zeiten wurde und wird deshalb nach wie vor auch Öl und Butterfett verwendet (**Achtung:** keine Latexverträglichkeit!) oder aber Speichel. Kondomverträgliche Gleitmittel bestehen meist aus entminerali-

siertem Wasser, Glycerin und Quellmittel (Verdickungsmittel), um die typische Konsistenz zu erhalten. Die von uns geprüften wässrigen Gleitmittel sind an den pH-Wert der Scheide angeglichen. Wässrige Gleitmittel müssen wegen des hohen Wasseranteils aus hygienischen Gründen konserviert sein. Die mikrobiologische Qualität ist bei allen getesteten Gleitmitteln „sehr gut“.

Vertragen sie sich mit Kondomen?

Die Produkte auf wässriger Basis bieten einen guten Gleitstoff. Die Zusammensetzung verträgt sich mit Latex. Das ist wichtig, denn die meisten Kondome bestehen



| test Gleitmittel | Wässrige Basis | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|----------------------|---|--|-------------------------------------|-------------------------------------|---|---|
| | Gewichtung | Beate Uhse/ Love Glide water based | Blausiegel Gel | chaps Gel | Condomi lu:b aktives Gleit- und Massagegel | durex play | K-Y Femilind Lubrikativum Gel | Original Aqualide neutral | Orion/ flutschi das Original ²⁾ | pjur Aqua |
| Rezepturgleichheiten | | | Billy Boy Gleitgel 5,00/50 ml | | | London Gleitgel extra stark, 9,95 / 50 ml; 20,00/200 ml | | | | |
| Mittlerer Preis in Euro ca. pro ml/g (geprüfte Packungsgröße gefettet) | | 6,95/50; 13,00/150; 19,00/250 | 5,00/50 | 8,75/200 | 4,40/50 ³⁾ ; 9,00/200 | 4,95/50; 8,95/200 | 8,70/42 | 3,50/50; 9,95/200; 36,00/1000 | 4,95/50; 12,00/200 | 7,45/30;14,00/100; 26,00/250; 49,00/500 |
| Mittlerer Preis in Cent ca. pro g oder ml | | 14/9/8 | 10 | 4 | 9/4,5 | 10/4 | 21 | 7/5/4 | 10/6 | 25/14/10/10 |
| SICHERHEIT MIT LATEXKONDOMEN | Die Sicherheit von Latexkondomen wurde durch die Gleitmittel nicht beeinträchtigt. | | | | | | | | | |
| SCHLEIMHAUTVERTRÄGLICHKEIT | sehr gut (1,0) | sehr gut (1,0) | sehr gut (1,0) | sehr gut (1,0) | sehr gut (1,0) | sehr gut (1,0) | sehr gut (1,0) | gut (2,0) | sehr gut (1,0) | sehr gut (1,0) |
| MIKROBIOLOGISCHE QUALITÄT | Die mikrobiologische Qualität war bei allen Produkten sehr gut. | | | | | | | | | |
| VERPACKUNG | gut (2,0) | gut (2,0) | gut (2,1) | gut (2,1) | gut (2,0) | gut (2,0) | gut (2,1) | gut (2,3) | gut (2,0) | gut (2,3) |
| DEKLARATION | befried. (2,7) | gut (2,0) | gut (2,0) | gut (2,0) | gut (2,2) | gut (2,2) | gut (2,5) | befriedigend (3,4) | befriedigend (2,7) | befriedigend (2,9) |
| WEITERE PRODUKTMERKMALE | | | | | | | | | | |
| Konservierungsstoffe (nicht bewertet) ¹⁾ | ■ d(1), f, h | ■ b, c | ■ b, c | ■ c | ■ a | ■ a | ■ d(1), g | ■ d(1) | ■ d(5), k | ■ e, i, j |
| Parfümiert (laut Anbieter) | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | ■ | □ |
| Verschluss | Klapp- verschluss | Klapp- verschluss | Klapp- verschluss | Klapp- verschluss | Dosierspender | Klapp- verschluss | Schraub- verschluss | Klapp- verschluss | Klapp- verschluss | Schraub- verschluss |
| Einhandbedienung möglich | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ | □ | □ | ■ | □ |
| Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse: ++ = Sehr gut (0,5–1,5), + = Gut (1,6–2,5), ○ = Befriedigend (2,6–3,5), ⊖ = Ausreichend (3,6–4,5), — = Mangelhaft (4,6–5,5). | | | Reihenfolge nach Alphabet. ■ = Ja, □ = Nein. K. A. = Keine Angabe. Anbieter siehe Seite 100. | | | 1) a = Benzoesäure, b = Natriumbenzoat, c = Kaliumsorbat, d = Parabene (Anzahl der Parabene), e = Benzylalkohol, f = 2-Bromo-2-Nitropropan-1,3-Diol, g = Chlorhexidindigluconat, h = Jodopropyl-Butylcarbamat, i = Methylchloroisothiazolinon, j = Methylisothiazolinon, k = Phenoxyethanol, l = Imidolidinyl Urea. | | | | |

aus Latex. Die Kondomverträglichkeit sollte auf der Verpackung stets deutlich lesbar vermerkt sein. Es gibt auch Gleitgele auf Silikonbasis, hier nicht im Test, die ebenfalls mit Latexkondomen verwendet werden können. Gele auf Wasserbasis trocknen rascher, werden beim Trocknen eventuell etwas klebrig, und die Gleitfähigkeit hält nicht so lange an wie bei Gleitmitteln auf Silikonbasis – ein Tipp, wenn der Geschlechtsverkehr, ohne hin und wieder „nachlegen“ zu müssen, über längere Zeit laufen soll. Gleitmittel auf Silikonbasis sind wasserabweisend und schwerer abzuwaschen. Sie bilden, wie auch ölhaltige Gleitmittel, eine Art Film.



Zum Entfernen muss Seife her. Gleitgele auf Silikonbasis beeinträchtigen Latexkondome oder Latex-Diaphragmen nicht, können aber Sexspielzeug aus Silikon (sogenannte Toys) angreifen.

Öl löst Latexkondom auf

Das Produkt Gleitgelen Lipogel in unserem Test ist ein Gleitmittel auf Ölbasis. Es enthält Paraffin und andere Fette. Aber Vorsicht: Fetthaltiges verträgt sich nicht mit Latexkondomen, es löst sie rasch auf. In Kontakt mit Öl und Fett reißt das Latex meist innerhalb einer Minute.

Wer Latexkondome nutzt, muss auch Babyöl oder Vaseline als Gleitmittel meiden. Auf allen Gleitmitteln mit Ölbasis muss ein eindeutiger Hinweis auf die Unverträglichkeit mit Latexkondomen stehen. Das geschieht auch. Die Darstellung könnte zum Teil lesefreundlicher sein. Eventuell können auch Diaphragmen oder Umkleidungen von Spiralen beeinträchtigt werden, also genau lesen. Kondome aus dem reißfesten Polyurethan, von Latex-Allergikern benutzt und auch oft von Homosexuellen, sind unempfindlich gegenüber ölhaltigen Substanzen.

Ein zentraler Testpunkt ist die Schleimhautverträglichkeit der Gleitmittel (*siehe unten* „Das haben wir untersucht“). Mit erfreulichem Ergebnis: Die Schleimhautverträglichkeit ist bei fast allen „sehr gut“, bei Original Aquaglide und Wet „gut“.

Wet patzt bei der Deklaration

Auf allen Verpackungen sollten sich Aussagen zur Kondomverträglichkeit finden, doch bei Wet Original Gel Body Glide war das nicht der Fall. Hier fehlte auch die Angabe der Verwendungsdauer nach dem Öffnen sowie die Information, dass Gleitmittel nicht zur Empfängnisverhütung eingesetzt werden können.

Lassen sich die Tuben gut öffnen, auch wieder verschließen, kommt man dabei mit einer Hand zurecht? Auch das wurde geprüft. Eine gute Entnahme und Wiederverschließbarkeit ist gegeben, bei einigen Produkten bleibt am Schnappverschluss aber eine Restmenge zurück, die antrocknet oder den Deckel verschmiert.

TIPP Probieren Sie selbst erst eine kleine Packung aus. Sagt Ihnen das Gleitmittel in seinen Eigenschaften zu? Kommen Sie mit der Handhabung gut zurecht? ■

| | | | Ölbasis |
|-----------------|-------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|
| Ritex Gel + | Sylk, Natürliches Gleitmittel | Wet Original Gel Body Glide | Gleitgelen Lipogel ⁴⁾ |
| 5,45/50 | 7,05/40; 14,50/100 | 9,95/100 | 9,95/50 |
| 11 | 18/15 | 10 | 20 |
| | | | Keine ⁵⁾ |
| sehr gut (1,0) | sehr gut (1,0) | gut (2,0) | sehr gut (1,0) |
| gut (2,1) | gut (2,0) | gut (2,0) | gut (2,5) |
| gut (2,0) | gut (2,5) | ausreichend (4,5) | gut (2,0) |
| ■ b, c | ■ c | ■ b, d(1), l | □ |
| □ | K. A. | □ | □ |
| Klappverschluss | Klappverschluss | Klappverschluss | Schraubverschluss |
| ■ | ■ | ■ | □ |

2) Deklaration laut Anbieter inzwischen geändert.
 3) 50-ml-Gebinde nur in der Apotheke.
 4) Anbieter weist auf Kondomunverträglichkeit mit Latexkondomen hin.
 5) Die Sicherheit mit Latexkondomen wurde nicht geprüft, da für Latexkondome nicht geeignet.

DAS HABEN WIR UNTERSUCHT

In die Untersuchung wurden 15 Gleitmittel einbezogen, inklusive zwei Gleichheiten, 12 auf wässriger, eines exemplarisch auf ölhaltiger Basis. Der Einkauf der Prüfmuster erfolgte im Juni 2007.

Preise: Anbieterbefragung September, Oktober 07.

SICHERHEIT MIT LATEXKONDOMEN

Die Kondomverträglichkeit wurde nach Lagerung von Kondomen in Gleitmittel untersucht. Geprüft wurden Reißkraft, Reißfestigkeit und Reißdehnung in Anlehnung an DIN EN ISO 4074 : 2002 unter Beachtung der Güte- und Prüfbestimmungen für Kondome der Deutschen Latex Forschungsgemeinschaft Kondome e. V. und der Prüfmethodik aus: W. Krollmann, P. Stagge, Einfluss von Humanarzneimitteln. Sicherheit von Kondomen, TW Gynäkologie. 9 (1996), S. 438–446 (1996).

Nach unterschiedlich langer Lagerung (1, 2, 5, 10, 30 min, 37 ± 1 °C) der Kondome in Gleitmittel wurden die ermittelten Werte mit den Ausgangswerten (Prüfung der jeweils gleichen Kondomcharge ohne Lagerung in Gleitmittel) verglichen. Bei deutlicher Minderung der Reißfestigkeit, verglichen mit den Ausgangswerten der nicht in Gleitmittel gelagerten Kondome, wurde zusätzlich der Einfluss des Gleitmittels auf Berstvolumen und Berstdruck von Kondomen in Anlehnung an die Methode nach DIN EN ISO 4074 nach temperierter Lagerung der Kondome in Gleitmittel bestimmt.

Als Testhilfsmittel verwendeten wir handelsübliche feuchte Kondome, zylindrisch, glatt, naturfarben, mit

Reservoir, Dicke 0,06–0,07 mm, die die Anforderungen der Norm DIN EN ISO 4074 erfüllen.

SCHLEIMHAUTVERTRÄGLICHKEIT

Prüfung der Schleimhautverträglichkeit in vitro mithilfe des HET-CAM-Tests, bei Reaktion im HET-CAM-Test zusätzlich mit Scratch Chamber Test in Anlehnung an „Frosch und Kligman (1976): The chamber scarification test. Contact Dermatitis; 2: 314–324“.

MIKROBIOLOGISCHE QUALITÄT

Die Bestimmung der Gesamtkeimzahl und der Nachweis bestimmter Mikroorganismen erfolgte in Anlehnung an Ph. Eur., 5. Ausgabe, 2.6.12. Darüber hinaus prüften wir auf ausreichende Konservierung in Anlehnung an Ph. Eur., 5. Ausgabe, 5.1.13 unter Berücksichtigung der SCCP-Leitlinien.

VERPACKUNG

Geprüft auf Originalitätssicherung, Entnahme, Öffnungsmöglichkeit und Wiederverschließbarkeit.

DEKLARATION

Wir prüften unter anderem auf die Deklaration der Inhaltsstoffe, auf Lesbarkeit, Anwendungshinweise, Hinweise zur Kondomverträglichkeit, zur Verwendungsdauer nach dem Öffnen und auf den Hinweis, dass es sich nicht um ein Verhütungsmittel handelt.

WEITERE PRÜFUNGEN

Konservierungsstoffe: Wir haben die deklarierten Konservierungsstoffe bestimmt. Bei keinem Produkt wurden die Grenzwerte der Kosmetikverordnung überschritten.

