



# Tot el que has de saber abans de comprar-te un lubricant

[inicentrareport]

La sequedat de les mucoses genitals o anals és un dels problemes més freqüents en les relacions íntimes i una de les millors solucions és utilitzar un lubricant. No obstant això, els lubricants poden usar-se també per a jugar i experimentar durant el sexe. Quins són els millors? Us deixem una llista amb els avantatges i desavantatges de cada un.

[intext1]

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

[/playbuzz]

Aquí teniu alguns consells amb les coses que heu d'evitar a l'hora de comprar lubricant:

[nointext]

1. **No han d'afectar la integritat del preservatiu.**
2. Han de proporcionar un **efecte durador**.
3. Han de ser **semblants a la lubricació natural**: amb textures una mica líquides
4. Es recomana utilitzar un lubricant amb un **pH** entorn de 4,5 si és per a ús vaginal i de 5,5 a 7 per ús anal.
5. **Evitar els que tinguin nivells elevats de propilenglicol** (una substància a la qual algunes persones són al·lèrgiques).

[intext2]

[fcentrareport]