womanizer THE ORIGINAL | lunette

# Il Menstrubation Study

# Cos'è il Menstrubation Study?

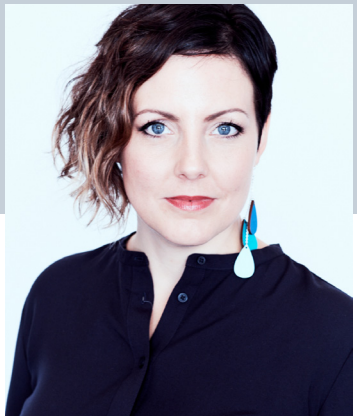
Womanizer collabora con Lunette e ha lanciato congiuntamente lo studio sulle mestruazioni. "Menstrubation" sta per mestruazioni e masturbazione, due argomenti che, se visti separatamente, rappresentano già due principali tabù sociali.

I due marchi si sono uniti non solo per aiutare a combattere i tabù, ma anche per vedere se la masturbazione possono aiutare ad alleviare il dolore mestruale e, in tal caso, in che misura.

I risultati sono ora disponibili e sono stati convalidati dal dottor Jones, psicologo clinico, terapista sessuale e capo ricerca dello studio.

Da anni ci impegniamo a destigmatizzare la masturbazione. Ciò include anche l'educazione su alcuni miti, alcuni dei quali affermano che la masturbazione ha un effetto negativo sulla salute o sul corpo. Lo sappiamo da molto tempo: è vero il contrario! La masturbazione ha un effetto positivo sul benessere mentale e fisico. Da livelli di stress ridotti a una maggiore aspettativa di vita - e ora anche, scientificamente provato, un metodo contro i dolori mestruali.

***Johanna Rief***
*Head of Sexual Empowerment di Womanizer*



Dopo oltre 15 anni nel settore della coppetta mestruale, abbiamo visto quanto siano tabù i periodi in oggetto e quanto sia sconcertante il dolore mestruale. Non ci sono abbastanza studi fatti, non abbastanza conversazioni ed è per questo che abbiamo voluto ispirare le comunità a normalizzare la sanguinosa conversazione. Non vediamo l'ora di vedere lo studio che conferma ufficialmente ciò che i nostri clienti ci dicono da anni: la masturbazione e l'uso della coppetta mestruale aiutano con i crampi mestruali e altri sintomi. Noi di Lunette siamo tutti incentrati sul ciclo mestruale sostenibile e sulla salute sessuale, ed è incredibile vedere sempre più donne che cercano alternative più naturali anche in quest'area.

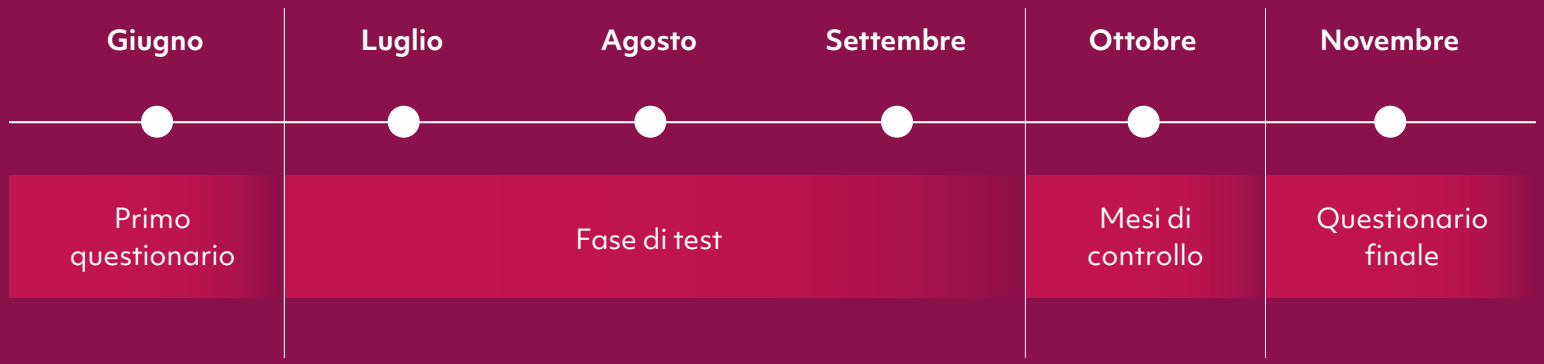
***Heli Kurjanen***
*Founder di Lunette*

# Study Design

Lo studio ha utilizzato un disegno sperimentale in base al quale i partecipanti hanno prima fornito un inventario dei loro sintomi attuali durante le mestruazioni. I risultati sono serviti come riferimento per questo studio, in base al quale tutti gli altri dati erano correlati. Durante un periodo di tre mesi, ai partecipanti è stato chiesto di astenersi dall'assumere farmaci antidolorifici per i loro sintomi mestruali e di masturbarsi invece. A tutti i partecipanti sono stati forniti prodotti per assisterli durante la prova.

Ogni mese, i partecipanti dovevano riferire sul loro livello di dolore mestruale che avevano provato durante l'utilizzo di tecniche di masturbazione. Questi risultati sono stati analizzati e correlati con l'inventario di base per determinare se c'era stata una riduzione del dolore mestruale. Al termine dei tre mesi di prova, i partecipanti sono tornati ai loro precedenti metodi di controllo del dolore. Dopo questi mesi, hanno riportato nuovamente i loro sintomi, al fine di determinare se c'erano benefici a lungo termine associati alla masturbazione in associazione con il controllo del dolore mestruale.

## Timeline



# I Partecipanti

## Da dove vengono?

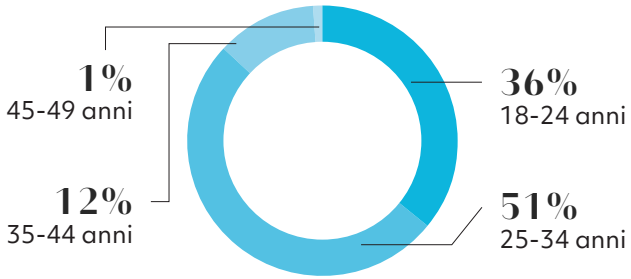
- Australia
- Austria
- Canada
- Danimarca
- Finlandia
- Francia
- Germania
- Hongkong
- Italy
- Olanda
- Norvegia
- Singapore
- Corea del Sud
- Spagna
- Svezia
- Svizzera
- UK
- USA

**486**

Persone con il ciclo che hanno partecipato alla survey

## Età

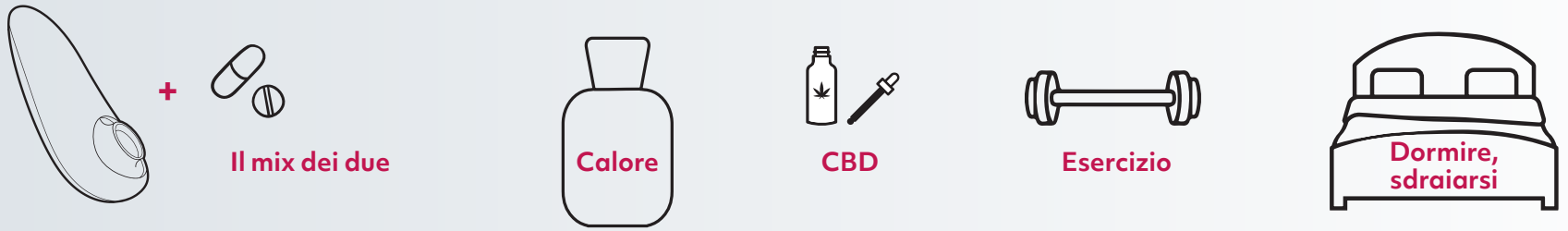
∅ 27 anni



# RISULTATI

# Cosa ti ha aiutato di più contro i dolori mestruali, le medicine o la masturbazione?

Il **43%** delle partecipanti ha risposto I farmaci, mentre il **42%** ha detto la masturbazione. Le più comuni risposte per il restante **15%** sono state:




## Le partecipanti raccomanderebbero la masturbazione per combattere i dolori mestruali ad un'amica?

## Le partecipanti hanno intenzione di mantenere la routine di masturbazione per prevenire i dolori mestruali?

## Perché le donne hanno i dolori mestruali?

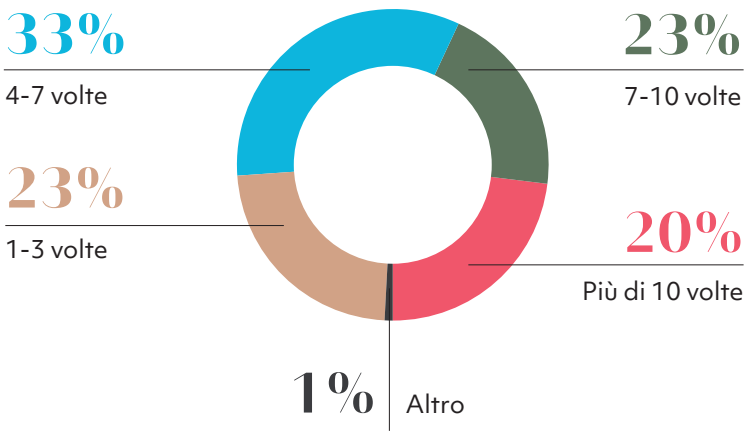
Il dolore piú comune associato al ciclo sono i crampi mestruali. Durante le mestruazioni, l'utero si contrae spasmodicamente per liberarsi del rivestimento che si è accumulato nell'ultimo mese in preparazione alla gravidanza. Quando non c'è impianto di ovuli, questo rivestimento deve liberarsi e questo provoca crampi dolorosi. Le contrazioni dell'utero sono controllate anche dalle prostaglandine ormonali. Questo ormone non è solo un messaggero del dolore, ma svolge anche un ruolo chiave nella risposta infiammatoria del corpo. Più alti sono i livelli di prostaglandine, più forte può essere il dolore mestruale. Altri sintomi mestruali comuni includono mal di testa, mal di schiena, diarrea e nausea. È stato dimostrato che anche fattori psicologici, come stress o ansia, possono avere un impatto sull'intensità di questi sintomi. Tuttavia, non c'è solo una spiegazione del motivo per cui alcune donne provano un dolore più forte o più sintomi di altre. È molto individuale e può essere il risultato di molte combinazioni di cause e fattori diversi.

## Come la masturbazione può essere di aiuto contro i dolori mestruali?

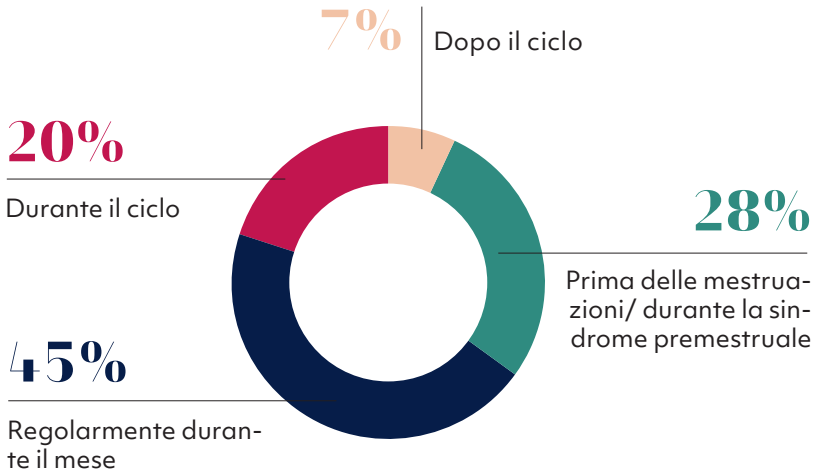
Durante e dopo l'orgasmo, vengono rilasciati alcuni ormoni che hanno un impatto positivo sul corpo. Questi ormoni includono endorfine, ossitocina e dopamina. Le endorfine hanno un impatto diretto sulla percezione e l'elaborazione del dolore e contrastano l'effetto delle prostaglandine. L'ossitocina riduce il cortisolo, l'ormone dello stress, che ha un effetto rilassante e riduce il dolore. Inoltre, la dopamina provoca una sensazione di euforia, felicità e beatitudine interiore. Per questo motivo, altri processi fisici (che provocano la sensazione di dolore) passano in secondo piano, il che sembra un sollievo dal dolore. Allo stesso tempo, vengono stimolati il metabolismo e la circolazione sanguigna. Come con qualsiasi area del corpo, quando il flusso sanguigno è aumentato ha un effetto rilassante sui muscoli e crea un maggiore comfort generale. Queste reazioni chimiche sono più elevate durante e dopo l'orgasmo. Tuttavia, la masturbazione ha la stessa reazione sul corpo, solo con un'intensità leggermente inferiore rispetto all'orgasmo stesso.

# Fatti sulla masturbazione

## Quanto spesso le partecipanti si sono masturbate nel mese nella fase di test?

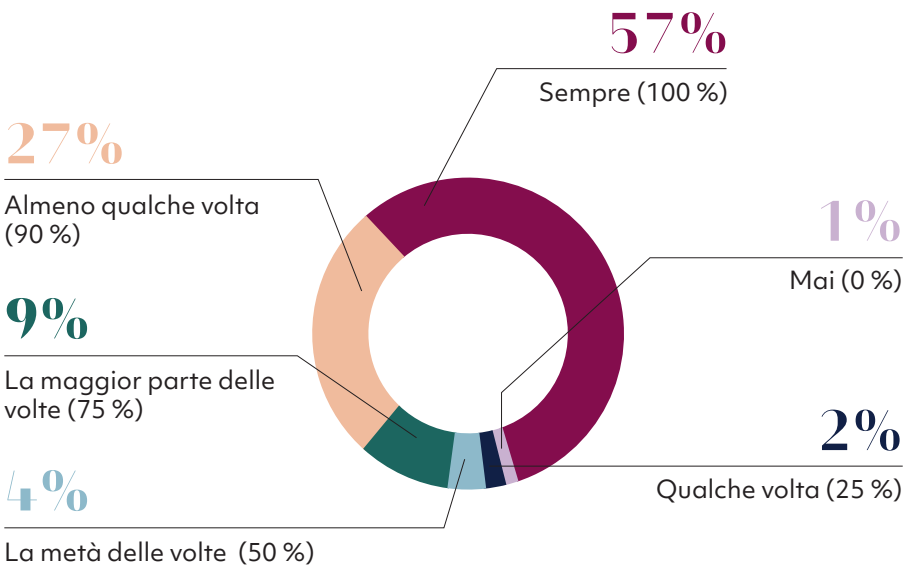



## Quando le partecipanti si sono masturbate di più?



# Fatti sulla masturbazione

## Quanto spesso i partecipanti hanno avuto un orgasmo durante la fase di test?

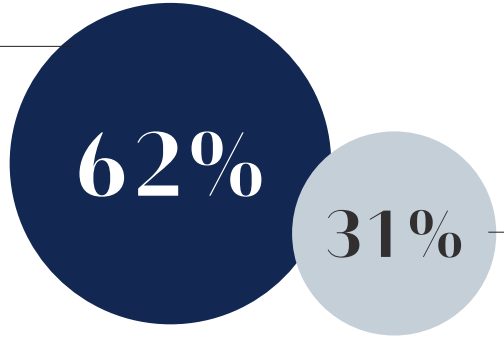


# Intensità dei dolori mestruali/ Qualitativa

## La masturbazione regolare ha avuto un impatto sui dolori mestruali?

## Come?

La masturbazione regolare ha ridotto l'intensità dei dolori mestruali **un po'**

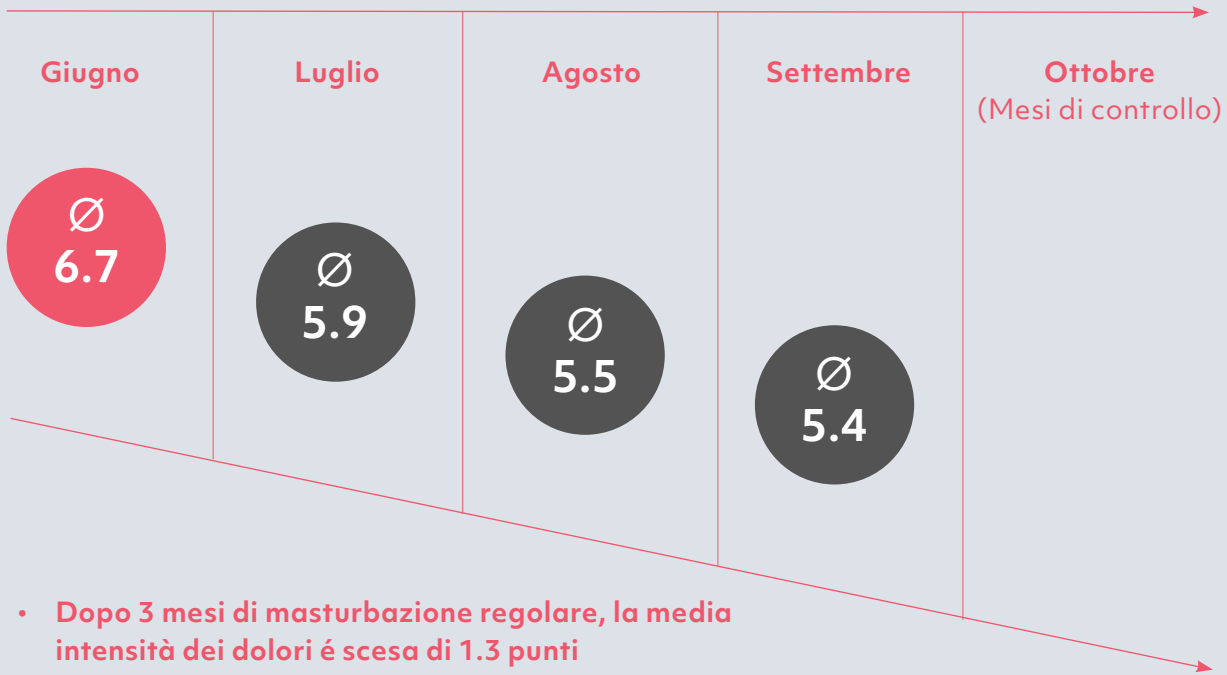



Per queste, la regolare masturbazione ha **ridotto di molto** i dolori mestruali

Del **70%** che hanno detto „Sì", un totale del **93%** ha detto che la masturbazione riduce **l'intensità almeno un po'**. Il 7% non ha specificato.

# Intensità dei dolori mestuali/ Quantitativa

**Come è cambiata nel tempo l'intensità dei dolori mestruali?**
Su una scala da 1 (non intensi) e 10 (molto intensi)




- **Dopo 3 mesi di masturbazione regolare, la media intensità dei dolori é scesa di 1.3 punti**
- **C'è stato un decremento continuo mensile nell'intenistà die dolori durante la fase di testing**

Ø 5.9 **Novembre**

**Dopo il mese di controllo (Ottobre), c'era ancora una riduzione di 0.8 punti, che ha suggerito che:**

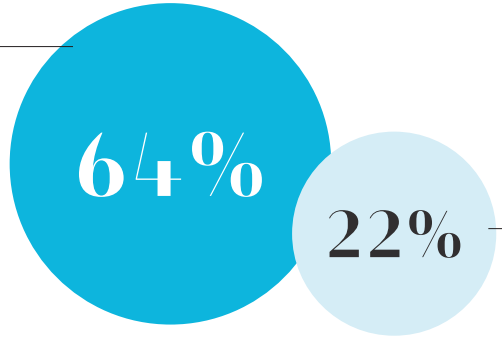
- La masturbazione ha un impatto durevole sull'intensità dei dolori mestruali, anche se non è fatto consapevolmente per combattere i dolori mestruali
- Il numero medio sarebbe sceso ancora di più se la fase di test si fosse protratta

# Frequenza dei Dolori Mestruali/ Qualitativa

## La masturbazione regolare ha impattato la frequenza dei dolori mestruali?

## Come?

La masturbazione regolare ha ridotto **un po'** la requenza dei dolori mestruali.

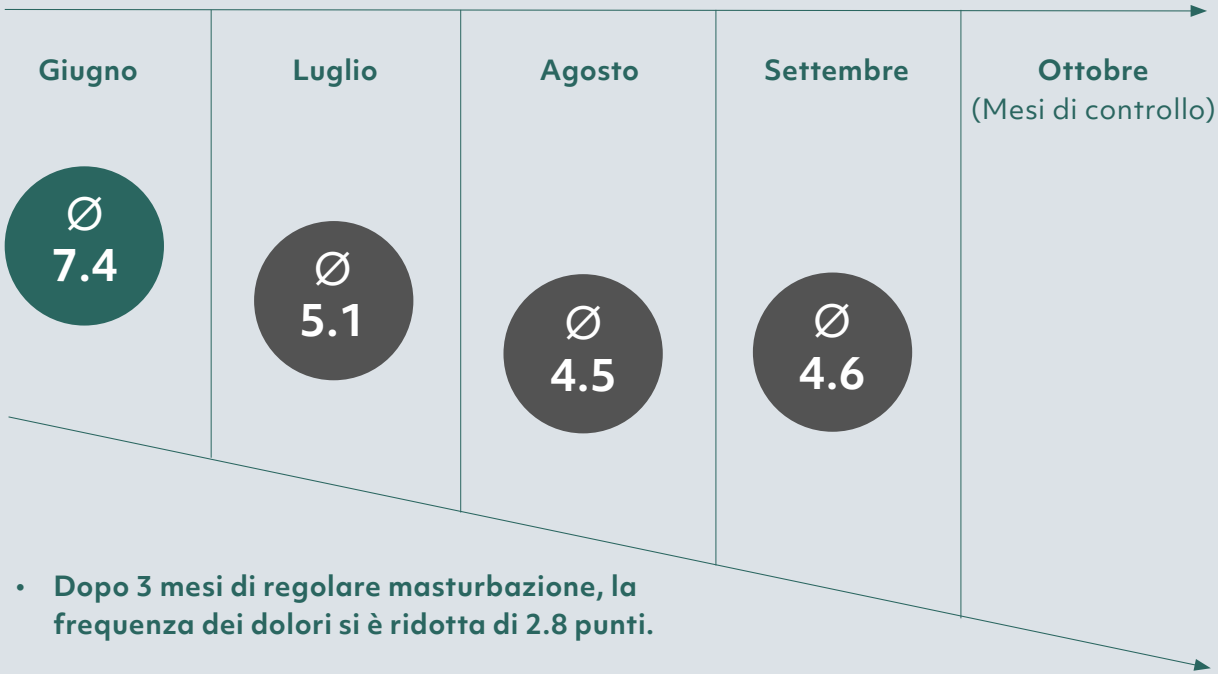



Per queste, la regolare masturbazione ha ridotto la frequenza dei dolori mestruali **di molto.**

Del **42%** che hanno detto „Sì", un totale del **86%** ha detto che la masturbazione regolare riduce la frequenza **almeno un po'.** 14% non ha specificato.

# Frequenza dei Dolori Mestruali/ Quantitativa

**Quanto la frequenza dei dolori mestruali è cambiata nel tempo?**
Su una scala da 1 (ogni un paio di mesi) a 10 (ad ogni ciclo per diversi giorni)




- **Dopo 3 mesi di regolare masturbazione, la frequenza dei dolori si è ridotta di 2.8 punti.**
- **La tendenza è stata di un decremento mensile nella frequenza dei dolori nella fase di testing.**

Ø 6.7 **Novembre**

**Dopo il mesi di controllo (Ottobre), c'è stata ancora una riduzione di 0.7 punti, che hanno suggerito che:**

- La masturbazione ha un impatto durevole sull'a frequenza dei dolori mestruali, anche se non è fatto consapevolmente per combattere i dolori mestruali
- Il numero medio sarebbe diminuito ancora di più se la fase di testing fosse continuata

# Sintomi specifici *

“Mi sento irritabile, agitata e impaziente I giorni prima del ciclo.”

| | PARTENZA | DOPO LA FASE DI TEST | DOPO IL MESE DI CONTROLLO |
|---|---|---|---|
| MAI | 1 % | 3 % | 2 % |
| RARAMENTE | 6 % | 13 % | 11 % |
| **A VOLTE** | **20 %** | **28 %** | **28 %** |
| SPESSO | 46 % | 42 % | 43 % |
| **SEMPRE** | **27%** | **14%** | **17%** |

Si prega di notare che tutti i numeri sono stati arrotondati per facilitare la leggibilità ed evitare una falsa rappresentazione. Questo tipo di arrotondamento è spesso utilizzato nelle pubblicazioni accademiche.

* I sintomi qui elencati derivano dal „Questionario sui sintomi mestruali“ utilizzato nella ricerca medica.
Vedi qui: Chesney, Margaret. Lo sviluppo del questionario sui sintomi mestruali. Ricerca e terapia comportamentale. 13 (4): 237-44. Novembre 1975. https://www.researchgate.net/publication/21917775_The_development_of_the_Menstrual_Symptom_Questionnaire

womanizer THE ORIGINAL | lunette

## La masturbazione regolare bilancia l’irrequietezza mentale

- All’inizio più di un quarto (27%) delle partecipanti ha riportato di sentirsi sempre irritabile, agitata e impaziente prima del ciclo.
- Dopo 3 mesi, solo il 14% lo ha riportato.
- Dopo il mese di controllo, ancora solo il 17% ha detto di avere questi sintomi sempre.
- „Sempre“ è sceso di 10 punti percetuali , mentre „Qualche volta“ è aumentato di 8 punti percetuali

# Sintomi specifici

“I crampi iniziano il primo giorno del ciclo.”

| | PARTENZA | DOPO LA FASE DI TEST | DOPO IL MESE DI CONTROLLO |
|---|---|---|---|
| MAI | 4 % | 4 % | 4 % |
| RARAMENTE | 8 % | 12% | 10 % |
| **A VOLTE** | **16 %** | **23 %** | **24 %** |
| SPESSO | 35 % | 35 % | 35 % |
| **SEMPRE** | **37%** | **25%** | **27%** |

## La masturbazione regolare riduce i crampi

- All’inizio, più di un terzo (37%) ha riferito di avere sempre i crampi il primo giorno del ciclo.
- Dopo 3 mesi, era solo un quarto (25%).
- Dopo i mesi di controllo, era ancora solo un quarto (27%).
- „Sempre“ è diminuito di 10 punti percentuali, mentre „Talvolta“ è aumentato di 8 punti percentuali.

# Sintomi specifici

“Ho i crampi addominali e il fastidio inizia il giorno prima del ciclo.”

| | PARTENZA | DOPO LA FASE DI TEST | DOPO IL MESE DI CONTROLLO |
|---|---|---|---|
| MAI | 4 % | 5 % | 4 % |
| RARAMENTE | 12 % | 18 % | 15 % |
| **A VOLTE** | **27 %** | **36 %** | **33 %** |
| SPESSO | 36 % | 31 % | 34 % |
| **SEMPRE** | **22%** | **9 %** | **14 %** |

womanizer THE ORIGINAL | lunette

## La masturbazione regolare riduce dolori addominali e fastidio

- All’inizio, più di un quinto (22%) dei partecipanti ha riferito di avere sempre dolore o fastidio addominale il primo giorno del ciclo.
- Dopo 3 mesi, solo un decimo (9%) lo ha detto.
- Dopo i mesi di controllo, ancora solo il 14% ha detto sempre
- „Sempre“ è diminuito di 8 punti percentuali, mentre „Talvolta“ è aumentato di 6 punti percentuali.

# Sintomi specifici

“Soffro di diarrea durante il ciclo.”

| | PARTENZA | DOPO LA FASE DI TEST | DOPO IL MESE DI CONTROLLO |
|---|---|---|---|
| MAI | 14 % | 14 % | 14 % |
| RARAMENTE | 16 % | 15 % | 15 % |
| **A VOLTE** | **26 %** | **30 %** | **31 %** |
| SPESSO | 24 % | 28 % | 27 % |
| **SEMPRE** | **20 %** | **13 %** | **13 %** |

## La masturbazione regolare riduce la diarrea

- All’inizio, un quinto (20%) dei partecipanti ha riferito di avere sempre avuto diarrea durante il ciclo.
- Dopo 3 mesi, solo un decimo (13%) lo ha detto.
- Dopo i mesi di controllo, ancora solo il 13% ha detto sempre.
- „Sempre“ è diminuito di 7 punti percentuali, mentre „Talvolta“ è aumentato di 5 punti percentuali.

# Sintomi specifici

“Il mio seno è gonfio e dolorante nei giorni prima del ciclo.”

| | PARTENZA | DOPO LA FASE DI TEST | DOPO IL MESE DI CONTROLLO |
|---|---|---|---|
| MAI | 6 % | 8 % | 7 % |
| RARAMENTE | 11 % | 16 % | 14 % |
| A VOLTE | 20 % | 25 % | 24 % |
| SPESSO | 30 % | 30 % | 32 % |
| **SEMPRE** | **33 %** | **21 %** | **22 %** |

womanizer THE ORIGINAL | lunette

## La masturbazione regolare riduce il fastidio al seno

- All’inizio un terzo (33%) delle partecipanti ha riportato che sempre ha il seno confio e teso prima del ciclo.
- Dopo 3 mesi, solo un quinto (21%) lo ha detto.
- Dopo i mesi di controllo, ancora solo il 22% ha detto sempre.
- „Sempre“ è diminuito di 11 punti percentuali.

# Sintomi specifici

“La parte bassa della schiena, l’addome e l’interno delle cosce iniziano a farmi male il primo giorno del ciclo.”

| | PARTENZA | DOPO LA FASE DI TEST | DOPO IL MESE DI CONTROLLO |
|---|---|---|---|
| MAI | 13 % | 12 % | 11 % |
| **RARAMENTE** | **17 %** | **24 %** | **25 %** |
| **A VOLTE** | **22 %** | **30 %** | **29 %** |
| **SPESSO** | **32 %** | **22 %** | **24 %** |
| **SEMPRE** | **16 %** | **12 %** | **10 %** |

womanizer THE ORIGINAL | lunette

## La masturbazione regolare riduce il dolore alla parte bassa della schiena, all’addome e nella parte interna delle cosce

- All’inizio, il 16% dei partecipanti ha riferito di aver sempre e un terzo (32%) di provare spesso dolore o sensibilità alla parte bassa della schiena, all’addome e ai lati interni delle cosce il primo giorno del ciclo.
- Dopo 3 mesi, solo un decimo (12%) ha detto sempre e un quinto (22%) spesso.
- Dopo i mesi di controllo, solo il 10% ha detto sempre e solo un quarto (24%) spesso.
- „Sempre“ è diminuito di 6 punti percentuali „Spesso“ di 8, mentre „Talvolta“ e „Raramente“ sono aumentati rispettivamente di 7 e 8 punti percentuali.

# Sintomi specifici

“Durante il primo giorno o giù di lì delle mie mestruazioni, ho voglia di rannicchiarmi sul letto, usare una borsa dell’acqua calda sull’addome o di fare un bagno caldo.”

| | PARTENZA | DOPO LA FASE DI TEST | DOPO IL MESE DI CONTROLLO |
|---|---|---|---|
| MAI | 4 % | 4 % | 5 % |
| RARAMENTE | 10 % | 12 % | 11 % |
| A VOLTE | 15 % | 21 % | 21 % |
| SPESSO | 31 % | 35 % | 36 % |
| **SEMPRE** | **40 %** | **27 %** | **27 %** |

## La masturbazione regolare riduce il bisogno di riposo e calore

- All’inizio, 4 partecipanti su 10 (40%) hanno riferito di aver sempre voglia di rannicchiarsi a letto, usare una borsa dell’acqua calda o fare un bagno caldo il primo giorno.
- Dopo 3 mesi, solo un quarto (27%) lo ha detto.
- Dopo i mesi di controllo, ancora solo il 27% ha detto sempre.
- „Sempre“ è diminuito di 13 punti percentuali.

# Sintomi specifici

“Ho mal di schiena che iniziano il primo giorno del ciclo.”

| | PARTENZA | DOPO LA FASE DI TEST | DOPO IL MESE DI CONTROLLO |
|---|---|---|---|
| MAI | 16 % | 15 % | 16 % |
| RARAMENTE | 22 % | 23 % | 22 % |
| **A VOLTE** | **24 %** | **32 %** | **33 %** |
| **SPESSO** | **27 %** | **22 %** | **21 %** |
| SEMPRE | 10 % | 8 % | 8 % |

womanizer THE ORIGINAL | lunette

## La masturbazione regolare riduce il mal di schiena

- All’inizio, un quarto delle partecipanti ha riferito di avere spesso (27%) o talvolta (24%) mal di schiena il primo giorno del ciclo.
- Dopo 3 mesi, solo un quinto (22%) ha detto spesso e più persone hanno detto a volte (32%).
- Dopo i mesi di controllo, solo il 21% ha detto spesso e più persone hanno detto a volte (33%).

# Sintomi specifici

“La zona addominale è gonfia alcuni giorni prima del ciclo.”

| | PARTENZA | DOPO LA FASE DI TEST | DOPO IL MESE DI CONTROLLO |
|---|---|---|---|
| **MAI** | **2 %** | **6 %** | **6 %** |
| RARAMENTE | 9 % | 12 % | 11 % |
| **A VOLTE** | **24 %** | **27 %** | **29 %** |
| SPESSO | 34 % | 37 % | 36 % |
| **SEMPRE** | **30 %** | **19 %** | **19 %** |

womanizer THE ORIGINAL | lunette

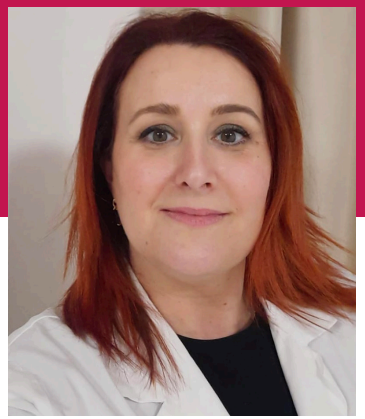
## La regolare masturbazione riduce il gonfiore addominale

- All’inizio, un terzo (30%) delle partecipanti ha riferito di sentirsi sempre gonfio per alcuni giorni prima del ciclo.
- Dopo 3 mesi, solo un quinto (19%) lo ha detto.
- Dopo i mesi di controllo, lo diceva ancora solo il 19%.
- „Sempre“ è diminuito di 11 punti percentuali, mentre „Talvolta“ e „Mai“ sono aumentati rispettivamente di 5 punti e 4 punti.

Sono sempre stato un grande sostenitore della masturbazione come parte di una sana routine di auto-cura. In un mondo che associa ancora la masturbazione alla vergogna, è sempre stato importante evidenziare i numerosi vantaggi della masturbazione. Attraverso questo studio siamo stati in grado di dimostrare empiricamente che la masturbazione regolare è un metodo efficace per gestire il dolore mestruale.

Questi risultati sono significativi per i medici che stanno istruendo i loro clienti sui benefici per la salute della masturbazione, per i medici che lavorano con individui che cercano una gestione del dolore non farmacologica e per le persone con la vulva che soffrono di disturbi mestruali.

***Dr. Christopher Ryan Jones***
*Psicologo clinico e terapista sessuale*



Quando dobbiamo quantificare un miglioramento valutiamo sintomi specifici della fase mestruale, quali crampi addominali, tensione addominale che raggiunge anche la radice delle cosce, bloating o gonfiore addominale, tensione mammaria e spesso cefalea. Ecco si è evidenziato come la masturbazione regolare riduce tutti questi disagi diffondendo anche uno stato di benessere generalizzato per liberazione di mediatori quali la serotonina e aumentando la vascolarizzazione pelvica. Questo si traduce nella Regolazione di importanti processi fisiologici quali ciclo sonno /veglia, il senso di fame /sazietà (tutte noi donne conosciamo il craving per il cibo in fase premestruale), la motilità intestinale, il tono dell'umore e inoltre aumentando appunto la vascolarizzazione pelvica si riduce la necessita di ausili termici addominali per la dismenorrea.
Il fatto che alcune partecipanti dello studio abbiano riferito un notevole miglioramento di questi sintomi ad ogni ciclo mestruale ci può far supporre che la masturbazione ha un effetto più duraturo sul benessere fisico ma anche psicologico di queste donne, sollevandole dal dolore per un tempo più duraturo

***Dott.ssa Valeria Valentino***
*Ginecologa e sessuologa*

# Feedback individuali

womanizer THE ORIGINAL | lunette

"Per me, masturbarsi ha aiutato a ridurre l'intensità e la durata del dolore a lungo termine - gli antidolorifici (principalmente l'aspirina) hanno aiutato solo per un breve periodo ma non hanno ridotto il dolore a lungo termine."

"L'impatto più grande che ho notato è stato sul mio umore."

"Per i dolori minori e l'irrequietezza la masturbazione ha davvero aiutato, ho anche scoperto che aiutava con la stanchezza emotiva che spesso arriva con il ciclo."

"Non mi sono sentita così bene in relazione al ciclo nell'anno. Soffro di un dolore estremo e ho usato la pillola per combatterlo per circa 10 anni, ma da quando ho smesso la pillola ho dato solo farmaci da banco, docce calde e bottiglie d'acqua per cercare di aiutare. Masturbarsi costantemente per tutto il mese ha decisamente migliorato i miei livelli di dolore. Grazie per l'opportunità di partecipare. In bocca al lupo."

"Ho imparato molto sul mio corpo e su come controllare i dolori mestruali."

"Non pensavo che la masturbazione avrebbe avuto così tanto impatto, ma lo ha fatto. È da pazzi! Grazie per questa opportunità di aiutare tutti voi con questo studio!"

"È stato davvero interessante vedere come la masturbazione fosse più efficace dei normali farmaci"

"Nell'ultimo mese ho avuto poco o nessun dolore, il che è un enorme miglioramento e una grande sorpresa!"

"Ho imparato così tanto sul mio corpo e sul ciclo mestruale grazie a questo! Grazie."

"È peggio quando non mi masturbo rispetto a quando lo faccio. La masturbazione è il mio metodo."

"Womanizer mi ha aiutato molto a sfuggire al dolore, grazie ancora!"

"La migiore idea di sempre! Grazie"

**Note:** Quotes have not been edited.

# Per trasparenza

Ogni corpo è diverso e unico. In Womanizer e Lunette, siamo impegnati con ogni corpo e riconosciamo che alcuni metodi potrebbero non funzionare per tutti- soprattutto per chi soffre di forti dolori mestruali. Vogliamo essere trasparenti e mostrare anche feedback che hanno rivelato i limiti del disegno dello studio, l'effetto della masturbazione o le differenze nei corpi. Eccone una selezione:

"L'unico problema che ho è che a volte sono molto stanca e doloroso per masturbarmi, quindi devo prima rilassarmi e raccogliere le forze ... anche gli orgasmi sono un antidolorifico più veloce, ma il dolore ritorna dopo un po' ,e devi farlo nuovamente. Non molto conveniente in alcune situazioni. Il mio ultimo ciclo è stato diverso: il dolore è durato solo un paio d'ore il primo giorno, poi stavo per lo più bene. Per coincidenza, mentre sto leggendo il libro ora, „The Wise Wound" menziona anche la masturbazione come rimedio per il dolore mestruale."

"Spesso provo così tanto dolore che non ho voglia di masturbarmi. Altrimenti, posso effettivamente immaginare che aiuti con un dolore meno intenso."

"I farmaci hanno avuto un impatto più duraturo: la masturbazione ha aiutato direttamente, ma a breve termine. L'assunzione di farmaci non è il massimo, ma la masturbazione non è sempre un buon modo per alleviare il dolore (ad esempio al lavoro, al lavoro, ecc.)."

"Non tutti i sintomi sono gestibili con la masturbazione, ad es. mi fa male la testa. Ma il dolore addominale lo è sicuramente!"

"Ho avuto più fortuna con il rapporto sessuale mi ha aiutato meglio con i crampi che con la masturbazione."

**Nota:** le dichiarazioni non sono state modificate.

# Commenti, domande o feedback? Contattateci

**Susan Wolters**
press@womanizer.com

**Heli Kurjanen**
press@lunette.com

womanizer
THE ORIGINAL
&
lunette