womanizer
THE ORIGINAL

The Female Company

Die Menstrubation Studie

Was ist die Menstrubation Studie?

Womanizer und The Female Company haben die Menstrubation Studie ins Leben gerufen. Menstrubation steht für Menstruation und Masturbation – zwei Themen, die getrennt voneinander betrachtet schon zwei große gesellschaftliche Tabus darstellen.

Die Marken haben beide Themen vereint, um die Enttabuisierung weiter voranzutreiben und um zu prüfen, ob und inwieweit Masturbation Periodenschmerzen lindern kann.

Die Ergebnisse sind nun verfügbar und wurden von Dr. Jones, klinischer Psychologe, Sex Therapeut und Studienleiter, geprüft.

Seit Jahren setzen wir uns für die Destigmatisierung von Masturbation ein. Dazu gehört auch, über bestimmte Mythen aufzuklären, die teilweise eine negative Auswirkung auf die Gesundheit oder den Körper nachsagen.

Wir wissen schon lange: Das Gegenteil ist der Fall! Masturbation wirkt sich positiv auf das mentale und körperliche Wohlbefinden aus. Angefangen bei einem reduzierten Stresslevel bis hin zu einer gesteigerten Lebenserwartung – und nun auch, wissenschaftlich belegt, gegen Periodenschmerzen.

Johanna Rief
Head of Sexual Empowerment bei Womanizer

Bei The Female Company beschäftigen wir uns seit Jahren mit dem Thema Frauengesundheit – und stellen immer wieder fest: Es gibt so gut wie keine Forschung zu dem Thema, obwohl es über die Hälfte der Weltbevölkerung betrifft.

Dazu zählen auch Periodenschmerzen, denen wir uns in der Studie gewidmet haben. Uns geht es darum, FemHealth als ernstzunehmendes Gebiet der Forschung anzuerkennen und zu stärken – und vor allem: Frauen durch Aufklärung zu empowern!

Ann-Sophie Claus
Co-Gründerin von The Female Company

Studiendesign

Die Studie hat ein experimentelles Design verwendet. Zunächst wurden die aktuellen Menstruationsbeschwerden der Teilnehmer:innen im Rahmen des ersten Fragebogens abgefragt. Die Ergebnisse dienten als Ausgangsbasis für die Studie. Während einer dreimonatigen Testphase haben die Menstruierenden auf die Einnahme von Schmerzmitteln gegen ihre Periodenschmerzen verzichtet und stattdessen masturbiert. Dafür erhielten sie Produkte, die sie während der Studie nutzen konnten.

Jeden Monat haben die Teilnehmer:innen das Level ihrer Periodenschmerzen festgehalten. Nach der dreimonatigen Testphase kehrten sie wieder zu ihren üblichen Mitteln zur Schmerzkontrolle und -linderung zurück. Eine abschließende Befragung nach einem weiteren Monat sollte feststellen, ob sich Masturbation langfristig positiv auf Periodenschmerzen auswirkt.

Zeitlicher Ablauf

Die Teilnehmer:innen

Länder

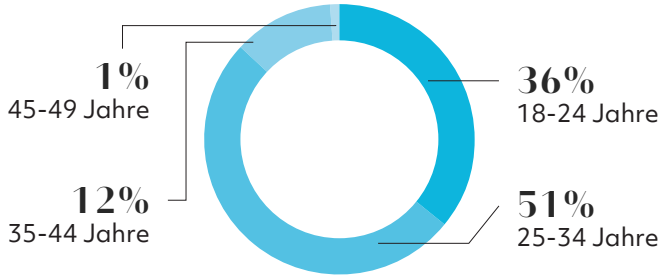
- Australien
- Dänemark
- Deutschland
- Finnland
- Frankreich
- Großbritannien
- Hong Kong
- Italien
- Kanada
- Niederlande
- Norwegen
- Österreich
- Schweden
- Schweiz
- Singapur
- Spanien
- Südkorea
- Taiwan
- USA

486

Menstruierende haben an der Studie teilgenommen

Alter

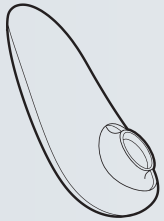
∅ 27 Jahre



ERGEBNISSE

Was war effektiver, um Periodenschmerzen zu lindern, Masturbation oder Medikamente?

43% der Menstruierenden antworteten mit „Medikamente“, **42%** sagten „Masturbation“. Die restlichen **15%** gaben folgende Antworten am häufigsten:



\+

Eine Mischung aus beidem

Wärme

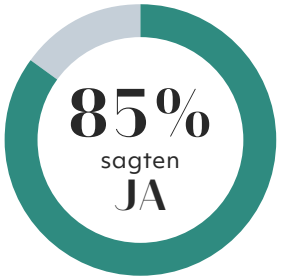
CBD

Bewegung

Ruhe/Schlaf

Würden die Teilnehmer:innen Masturbation zur Schmerzlinderung von Menstruationsbeschwerden weiterempfehlen?

Wollen die Teilnehmer:innen ihre Masturbationsroutine auch nach der Studie aufrecht erhalten?



Warum haben Frauen überhaupt Periodenschmerzen?

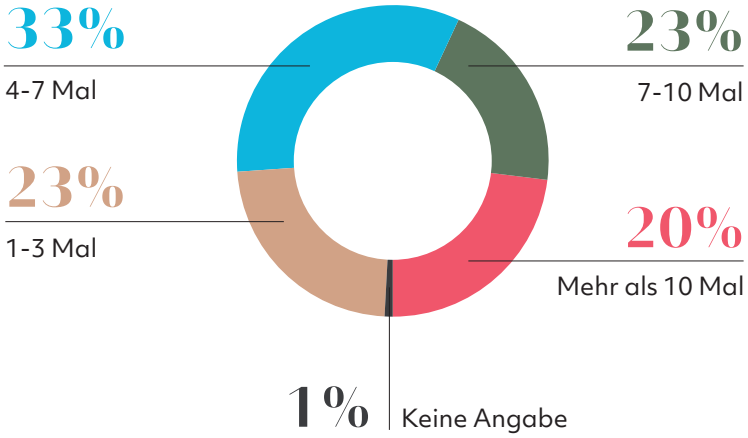
Die häufigsten Periodenschmerzen sind Unterleibskrämpfe. Während der Periode zieht sich die Gebärmutter krampfartig zusammen und stößt so die Schleimhaut ab, die sich im vergangenen Monat als Vorbereitung für eine mögliche Schwangerschaft gebildet hat. Dadurch entstehen schmerzhafte Krämpfe. Die Kontraktionen der Gebärmutter werden durch das Hormon Prostaglandin gesteuert. Dieses Hormon ist ein Schmerzbote und wirkt auch bei Entzündungen mit. Je höher der Prostaglandinspiegel, desto stärker können auch die Periodenschmerzen sein. Andere typische Beschwerden sind Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Durchfall und Übelkeit. Des Weiteren können auch psychische Faktoren wie Stress oder Angst die Intensität dieser Beschwerden beeinflussen. Es gibt allerdings keine einheitliche Erklärung, warum manche Frauen stärkere Schmerzen oder mehr Symptome haben als andere. Das ist sehr individuell und unterschiedliche Faktoren und Einflüsse spielen dabei eine Rolle.

Warum kann Masturbation gegen Periodenschmerzen helfen?

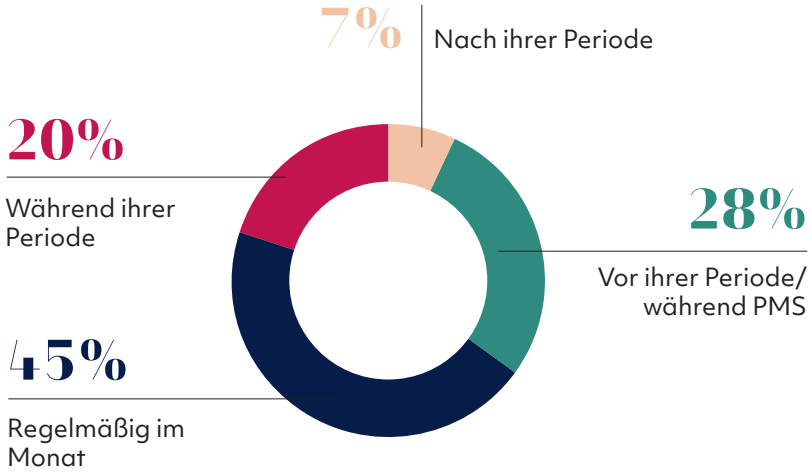
Während und nach dem Orgasmus werden eine Reihe von Hormonen ausgeschüttet, die sich positiv auf den Körper auswirken. Dazu zählen Endorphine, Oxytocin und Dopamin. Endorphine haben einen direkten Einfluss auf die Wahrnehmung und Verarbeitung von Schmerz und wirken Prostaglandinen (den Schmerzboten) entgegen. Oxytocin reduziert das Stresshormon Cortisol, was den Körper entspannt und ebenfalls Schmerzen lindert. Des Weiteren löst Dopamin Gefühle von Euphorie sowie Glück aus und sorgt damit für eine innere Ausgeglichenheit. Dadurch rücken andere körperliche Prozesse (die Schmerzen verursachen) in den Hintergrund, was einer Schmerzlinderung gleich kommt. Gleichzeitig wird der Stoffwechsel und die Durchblutung angeregt. Wie auch an anderen Körperstellen entspannt eine erhöhte Durchblutung die Muskeln und sorgt für ein besseres Wohlbefinden. Diese chemischen Reaktionen sind während und nach dem Orgasmus am stärksten. Durch Masturbation werden die gleichen Prozesse im Körper ausgelöst – nur mit etwas weniger Intensität als beim Orgasmus.

Fakten zur Masturbationsroutine

Wie oft haben die Teilnehmer:innen jeden Monat durchschnittlich masturbiert?

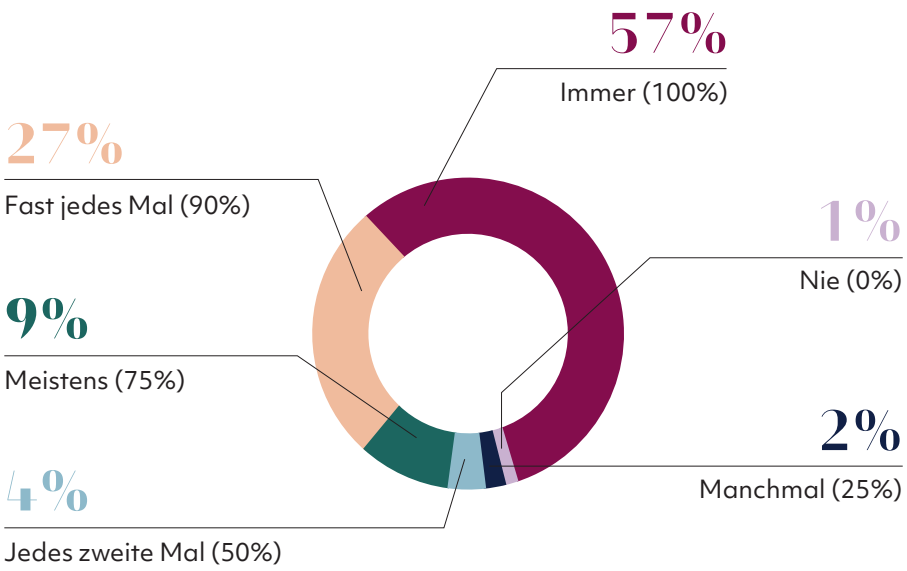


Wann haben die Teilnehmer:innen durchschnittlich pro Monat masturbiert?



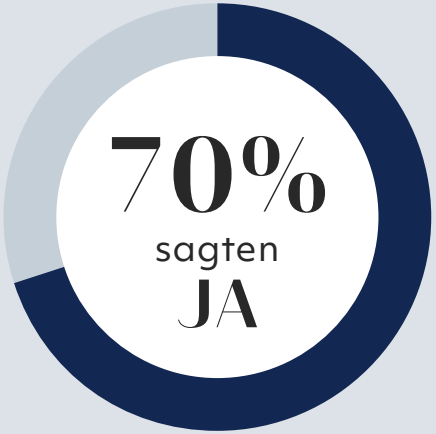
Fakten zur Masturbationsroutine

Wie oft hatten die Teilnehmer:innen während der Testphase einen Orgasmus?



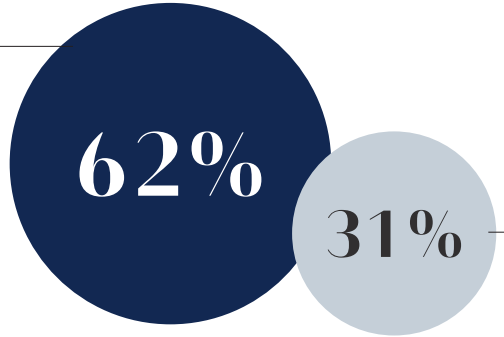
Intensität der Periodenschmerzen Qualitativ

Hat regelmäßige Masturbation die Intensität der Perioden-schmerzen beeinflusst?



Inwiefern?

Regelmäßige Masturbation hat die Intensität der Periodenschmerzen **etwas** reduziert.



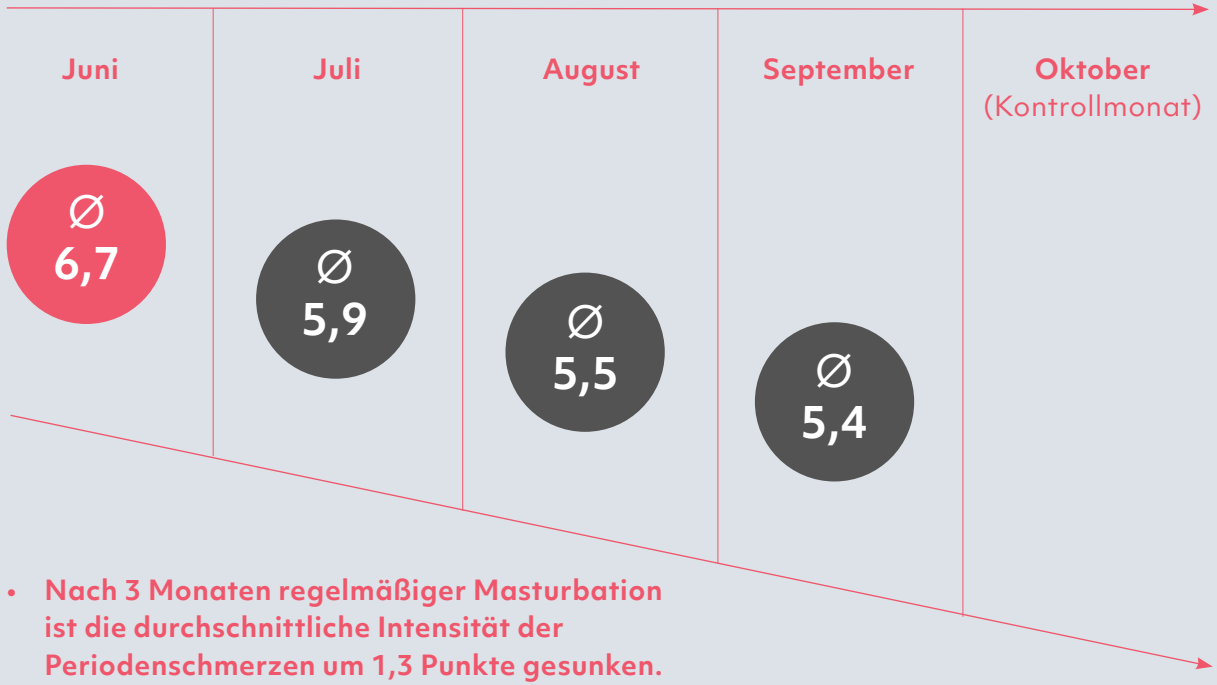
Für ein Drittel hat regelmäßige Masturbation die Intensität **sehr** reduziert.

Von den 70%, die mit „Ja“ antworteten, gaben **93%** an, dass Masturbation die **Intensität ihrer Schmerzen mindestens etwas reduziert** hat. 7% machten keine Angabe.

Intensität der Periodenschmerzen Quantitativ

Wie hat sich die Intensität der Periodenschmerzen im Verlauf der Studie verändert?

Auf einer Skala von 1 (nicht intensiv) bis 10 (sehr intensiv)



- **Nach 3 Monaten regelmäßiger Masturbation ist die durchschnittliche Intensität der Periodenschmerzen um 1,3 Punkte gesunken.**
- **Es ist eine fortlaufende, monatliche Abnahme der Intensität zu erkennen.**

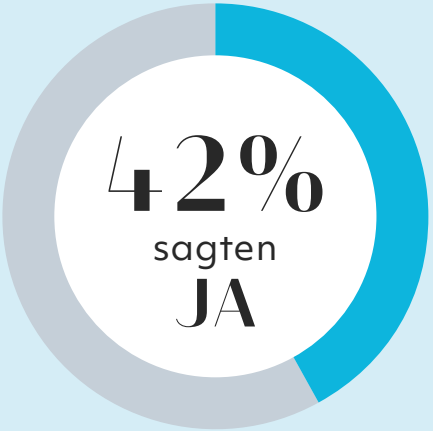
Ø 5,9 **November**

Auch nach dem Kontrollmonat (Oktober) war der Wert niedriger als am Anfang, mit einer Reduzierung um 0,8 Punkte. Dies lässt vermuten, dass...

- ...Masturbation eine längerfristige Wirkung auf die Intensität der Periodenschmerzen hat, auch wenn sie nicht mehr bewusst zur Schmerzlinderung eingesetzt wird.
- ...die Zahl noch weiter gesunken wäre, wenn die Testphase länger angedauert hätte.

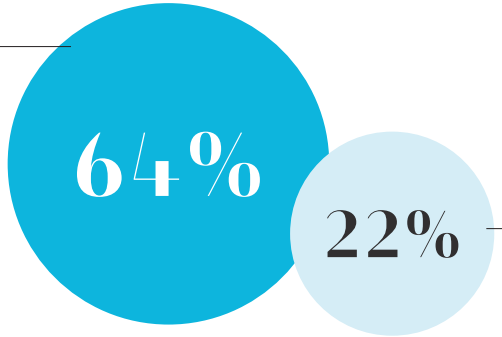
Häufigkeit der Periodenschmerzen Qualitativ

Hat regelmäßige Masturbation die Häufigkeit der Periodenschmerzen beeinflusst?



Inwiefern?

Regelmäßige Masturbation hat die Häufigkeit der Periodenschmerzen **etwas** reduziert.



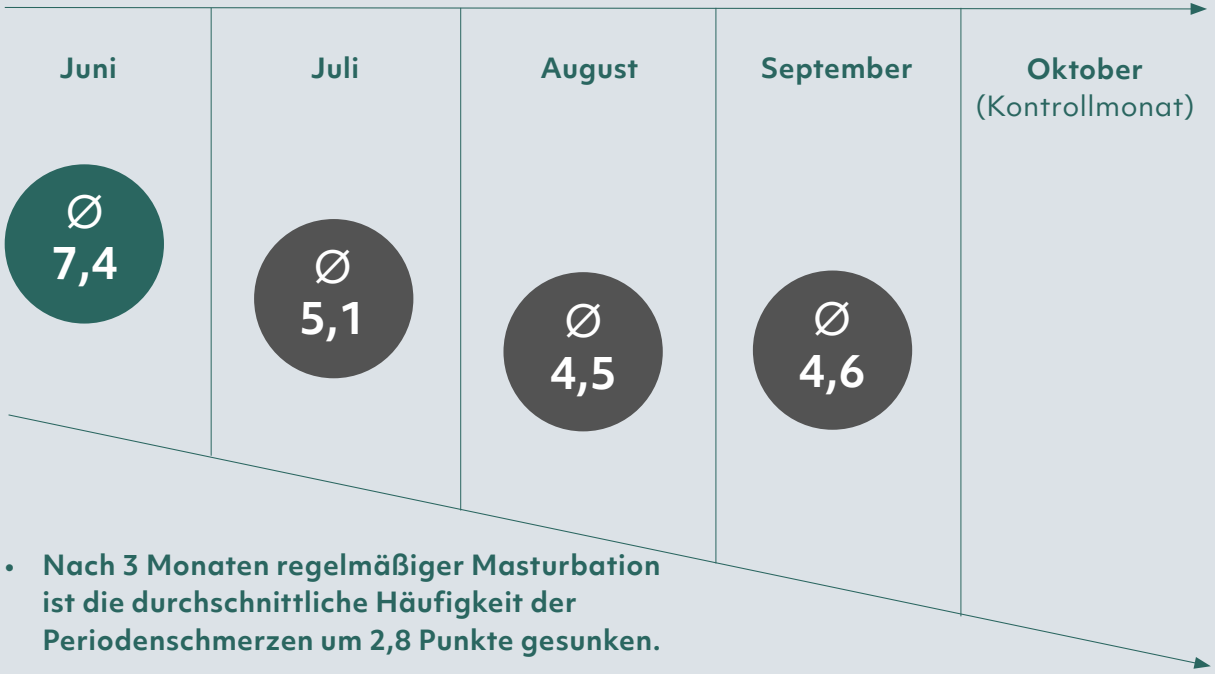
Für ein Fünftel hat regelmäßige Masturbation die Häufigkeit **sehr** reduziert.

Von den 42%, die „Ja“ antworteten, gaben **86%** an, dass Masturbation die Häufigkeit ihrer Schmerzen **mindestens etwas reduziert** hat. 14% machten keine Angabe.

Häufigkeit der Periodenschmerzen Quantitativ

Wie hat sich die Häufigkeit der Periodenschmerzen im Verlauf der Studie verändert?

Auf einer Skala von 1 (einmal alle paar Monate) bis 10 (jeder Zyklus über mehrere Tage)



- **Nach 3 Monaten regelmäßiger Masturbation ist die durchschnittliche Häufigkeit der Periodenschmerzen um 2,8 Punkte gesunken.**
- **Der Trend zeigte eine fortlaufende, monatliche Abnahme der Häufigkeit.**

Auch nach dem Kontrollmonat (Oktober) war der Wert niedriger als am Anfang, mit einer Reduzierung um 0,7 Punkte. Dies lässt vermuten, dass…

- …Masturbation eine längerfristige Wirkung auf die Häufigkeit der Periodenschmerzen hat, auch wenn sie nicht mehr bewusst zur Schmerzlinderung eingesetzt wird.
- …die Zahl noch weiter gesunken wäre, wenn die Testphase länger angedauert hätte.

Bestimmte Symptome*

„Ein paar Tage vor meiner Periode bin ich gereizt, leicht zu provozieren und ungeduldig."

	ERSTER FRAGEBOGEN	NACH DER TESTPHASE	NACH DEM KONTROLLMONAT
NIE	1 %	3 %	2 %
SELTEN	6 %	13 %	11 %
MANCHMAL	**20 %**	**28 %**	**28 %**
OFT	46 %	42 %	43 %
IMMER	**27%**	**14%**	**17%**

Alle Zahlen sind aufgerundet, um die Lesbarkeit zu verbessern und eine falsche Genauigkeit zu vermeiden. Diese Art der Rundung ist typisch für wissenschaftliche Publikationen.

* Die gelisteten Symptome stammen aus dem „Menstrual Symptom Questionnaire", das in der Forschung verwendet wird.
Siehe hier: Chesney, Margaret. The Development of the Menstrual Symptom Questionnaire. Behavior Research and Therapy. 13(4):237-44. November 1975. https://www.researchgate.net/publication/21917775_The_development_of_the_Menstrual_Symptom_Questionnaire

womanizer THE ORIGINAL | The Female Company

Regelmäßige Masturbation gleicht mentale Unruhe aus

- Zu Beginn gab ein Viertel (27%) der Menstruierenden an, ein paar Tage vor ihrer Periode **immer** gereizt und ungeduldig zu sein.
- Nach 3 Monaten waren es nur noch 14%.
- Nach dem Kontrollmonat waren es 17%.
- „Immer" ist um 10 Prozentpunkte gesunken, während „Manchmal" um 8 Prozentpunkte gestiegen ist.

Bestimmte Symptome

> Ich habe Krämpfe, die am ersten Tag meiner Periode beginnen.

	ERSTER FRAGEBOGEN	NACH DER TESTPHASE	NACH DEM KONTROLLMONAT
NIE	4 %	4 %	4 %
SELTEN	8 %	12%	10 %
MANCHMAL	**16 %**	**23 %**	**24 %**
OFT	35 %	35 %	35 %
IMMER	**37%**	**25%**	**27%**

Regelmäßige Masturbation lindert Krämpfe

- Zu Beginn gab mehr als ein Drittel (37%) der Menstruierenden an, dass sie am ersten Tag ihrer Periode **immer** Krämpfe haben.
- Nach 3 Monaten war es nur noch ein Viertel (25%).
- Nach dem Kontrollmonat war es immer noch ein Viertel (27%).
- „Immer" ist um 10 Prozentpunkte gesunken, während „Manchmal" um 8 Prozentpunkte gestiegen ist.

Bestimmte Symptome

> Einen Tag vor meiner Periode habe ich Bauchschmerzen und fühle mich unwohl.

	ERSTER FRAGEBOGEN	NACH DER TESTPHASE	NACH DEM KONTROLLMONAT
NIE	4 %	5 %	4 %
SELTEN	12 %	18 %	15 %
MANCHMAL	**27 %**	**36 %**	**33 %**
OFT	36 %	31 %	34 %
IMMER	**22%**	**9 %**	**14 %**

Regelmäßige Masturbation lindert Unterleibschmerzen und Unwohlsein

- Zu Beginn gab ein Fünftel (22%) der Menstruierenden an, dass sie **immer** Unterleibsschmerzen am ersten Tag ihrer Periode haben und sich unwohl fühlen.
- Nach 3 Monaten war es nur noch ein Zehntel (9%).
- Nach dem Kontrollmonat waren es 14%.
- „Immer" ist um 8 Prozentpunkte gesunken, während „ Manchmal" um 6 Prozentpunkte gestiegen ist.

Bestimmte Symptome

„Ich habe während meiner Periode Durchfall."

	ERSTER FRAGEBOGEN	NACH DER TESTPHASE	NACH DEM KONTROLLMONAT
NIE	14 %	14 %	14 %
SELTEN	16 %	15 %	15 %
MANCHMAL	**26 %**	**30 %**	**31 %**
OFT	24 %	28 %	27 %
IMMER	**20 %**	**13 %**	**13 %**

Regelmäßige Masturbation reduziert Durchfall

- Zu Beginn gab ein Fünftel (20%) der Menstruierenden an, dass sie während ihrer Periode **immer** unter Durchfall leiden.
- Nach 3 Monaten war es nur noch ein Zehntel (13%).
- Nach dem Kontrollmonat war es immer noch ein Zehntel (13%).
- „Immer" ist um 7 Prozentpunkte gesunken, während „Manchmal" um 5 Prozentpunkte gestiegen ist.

Bestimmte Symptome

„Meine Brüste sind einige Tage vor meiner Periode empfindlich."

	ERSTER FRAGEBOGEN	NACH DER TESTPHASE	NACH DEM KONTROLLMONAT
NIE	6 %	8 %	7 %
SELTEN	11 %	16 %	14 %
MANCHMAL	20 %	25 %	24 %
OFT	30 %	30 %	32 %
IMMER	**33 %**	**21 %**	**22 %**

Regelmäßige Masturbation lindert Schmerzen in den Brüsten

- Zu Beginn gab ein Drittel (33%) der Menstruierenden an, einige Tage vor ihrer Periode **immer** unter Brustschmerzen zu leiden.
- Nach 3 Monaten war es nur noch ein Fünftel (21%).
- Nach dem Kontrollmonat war es immer noch ein Fünftel (22%).
- „Immer" ist um 11 Prozentpunkte gesunken.

Bestimmte Symptome

„Am ersten Tag meiner Periode beginnen mein Rücken, Bauch und die Innenseiten meiner Oberschenkel zu schmerzen und sind empfindlich."

	ERSTER FRAGEBOGEN	NACH DER TESTPHASE	NACH DEM KONTROLLMONAT
NIE	13 %	12 %	11 %
SELTEN	**17 %**	**24 %**	**25 %**
MANCHMAL	**22 %**	**30 %**	**29 %**
OFT	**32 %**	**22 %**	**24 %**
IMMER	**16 %**	**12 %**	**10 %**

womanizer THE ORIGINAL | The Female Company

Regelmäßige Masturbation lindert Schmerzen im unteren Rücken, im Unterleib und an den Innenseiten der Oberschenkel

- Zu Beginn gaben 16% bzw. 32% der Menstruierenden an, dass sie **immer** bzw. **oft** am ersten Tag der Periode unter diesen Schmerzen leiden.
- Nach drei Monaten war es nur noch ein Zehntel (12%) für „Immer" bzw. ein Fünftel (22%) für „Oft".
- Nach dem Kontrollmonat war es immer noch ein Zehntel (10%) für „Immer" und ein Viertel (24%) für „Oft".
- „Immer" ist um 6 Prozentpunkte gesunken, „Oft" um 8 Prozentpunkte, während „Manchmal" bzw. „Selten" um 7 und 8 Prozentpunkte gestiegen sind.

Bestimmte Symptome

“Am ersten Tag meiner Periode möchte ich mich im Bett verkriechen, eine Wärmflasche auf den Bauch legen oder ein heißes Bad nehmen.”

	ERSTER FRAGEBOGEN	NACH DER TESTPHASE	NACH DEM KONTROLLMONAT
NIE	4 %	4 %	5 %
SELTEN	10 %	12 %	11 %
MANCHMAL	15 %	21 %	21 %
OFT	31 %	35 %	36 %
IMMER	**40 %**	**27 %**	**27 %**

Regelmäßige Masturbation reduziert den Bedarf nach Ruhe & Wärme

- Zu Beginn gaben 4 von 10 (40%) der Menstruierenden an, dass sie am ersten Tag ihrer Periode **immer** den Wunsch nach Ruhe und Wärme verspüren.
- Nach 3 Monaten gab das nur noch ein Viertel (27%) an.
- Nach dem Kontrollmonat war es immer noch ein Viertel (27%).
- „Immer” ist um 13 Prozentpunkte gesunken.

Bestimmte Symptome

„Ich habe Rückenschmerzen, die am gleichen Tag wie meine Periode beginnen."

	ERSTER FRAGEBOGEN	NACH DER TESTPHASE	NACH DEM KONTROLLMONAT
NIE	16 %	15 %	16 %
SELTEN	22 %	23 %	22 %
MANCHMAL	**24 %**	**32 %**	**33 %**
OFT	**27 %**	**22 %**	**21 %**
IMMER	10 %	8 %	8 %

Regelmäßige Masturbation lindert Rückenschmerzen

- Zu Beginn gab jeweils ein Viertel der Menstruierenden an, dass sie **oft** (27%) bzw. **manchmal** (24%) Rückenschmerzen am ersten Tag ihrer Periode haben.
- Nach 3 Monaten war es nur noch ein Fünftel (22%) für „Oft" bzw. ein Drittel (32%) für „Manchmal".
- Nach dem Kontrollmonat war es immer noch ein Fünftel (21%) für „Oft" bzw. ein Drittel (33%) für „Manchmal".
- „Oft" ist um 6 Prozentpunkte gesunden, während „Manchmal" um 9 Prozentpunkte gestiegen ist.

Bestimmte Symptome

„Mein Bauch fühlt sich einige Tage vor meiner Periode aufgebläht an."

	ERSTER FRAGEBOGEN	NACH DER TESTPHASE	NACH DEM KONTROLLMONAT
NIE	**2 %**	**6 %**	**6 %**
SELTEN	9 %	12 %	11 %
MANCHMAL	**24 %**	**27 %**	**29 %**
OFT	34 %	37 %	36 %
IMMER	**30 %**	**19 %**	**19 %**

womanizer THE ORIGINAL | The Female Company

Regelmäßige Masturbation reduziert einen Blähbauch

- Zu Beginn gab ein Drittel (30%) der Menstruierenden, dass sie sich vor ihrer Periode **immer** aufgebläht fühlen.
- Nach 3 Monaten war es nur noch ein Fünftel (19%).
- Nach dem Kontrollmonat war es immer noch ein Fünftel (19%).
- „Immer" ist um 11 Prozentpunkte gesunken, während „Manchmal" und „Nie" um 5 bzw. 4 Prozentpunkte gestiegen sind.

Die Auswertung bestimmter Symptome zeigt, dass regelmäßige Masturbation vor allem die Häufigkeit von körperlichen Beschwerden reduzieren kann. Insbesondere: Krämpfe, Schmerzen in den Brüsten, im Unterleib, im unteren Rücken und an den Innenseiten der Oberschenkel. Darüber hinaus hatte es auch einen positiven Effekt auf innere Unruhe.

Nach der Testphase haben weniger Teilnehmer:innen als am Anfang bestimmte Symptome in jeder Zyklusphase erlebt. Das deutet daraufhin, dass Masturbation auch längerfristig Schmerzen reduzieren und einen anhaltenden, positiven Effekt auf die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden haben kann.

Dr. Andrea Burri
Psychosexologin und Gründerin des „Institute for Sex Counselling and Sexual Sciences (ISCSS)“

Ich habe Masturbation schon immer als Teil einer gesunden Self-Care Routine empfohlen. In einer Welt, in der Masturbation immer noch mit sehr viel Scham behaftet ist, ist es umso wichtiger, die Vorteile zu betonen. Mit dieser Studie konnten wir empirisch nachweisen, dass Masturbation eine effektive Methode zur Behandlung von Menstruationsbeschwerden ist.

Die Ergebnisse sind ein wichtiger Baustein für Ärzt:innen, die ihre Patient:innen über Masturbation aufklären möchten oder für einzelne Personen, die auf der Suche nach einer nicht-medikamentösen Lösung für ihre Periodenschmerzen sind.

Dr. Christopher Ryan Jones
Klinischer Psychologe & Sex Therapeut

Individuelles Feedback

womanizer THE ORIGINAL | The Female Company

“Masturbation hat bei mir die Intensität und Dauer meiner Schmerzen langfristig reduziert – Schmerzmittel (meist Aspirin) haben bei mir nur kurzfristig geholfen, aber die Schmerzen nicht langfristig reduziert.”

“Den größten Effekt hatte Masturbation auf meine Stimmung.”

“Bei geringeren Schmerzen und Unruhe hat Masturbation sehr geholfen. Es hat sich auch positiv auf meine emotionale Erschöpfung ausgewirkt, die ich oft aufgrund meiner Periode erlebe.”

“Ich habe mich seit Jahren nicht mehr so gut gefühlt, was meine Periode angeht. Ich leide unter extremen Schmerzen und habe früher ca. 10 Jahre lang die Pille genommen, um die Schmerzen zu lindern. Seit ich die Pille abgesetzt habe, nehme ich nur noch rezeptfreie Medikamente, gehe heiß duschen oder nehme Wärmflaschen. Regelmäßige Masturbation hat meine Schmerzen definitiv verbessert. Vielen Dank für die Chance, an der Studie teilzunehmen.”

“Ich habe viel über meinen Körper gelernt und, wie ich meine Periodenschmerzen in den Griff bekomme.”

“Ich hätte nicht gedacht, dass Masturbation so einen Unterschied macht – aber so war es. Es ist verrückt! Vielen Dank, dass ich teilnehmen konnte!”

“Ich habe so viel über meinen Körper und Zyklus gelernt. Vielen Dank dafür!”

“Masturbation war für mich effektiver als die Medikamente, die ich sonst nehme. Das war sehr interessant.”

“Im letzten Monat hatte ich wenig bis gar keine Schmerzen, was eine große Verbesserung und Überraschung für mich war!”

“Der Womanizer hat mir sehr geholfen, um die Schmerzen zu lindern. Vielen Dank!”

“Die beste Idee überhaupt. Danke.”

“Wenn ich nicht masturbiere sind meine Krämpfe schlimmer. Masturbation ist meine bevorzugte Methode.”

Transparenz

Jeder Körper ist anders und einzigartig. Wir bei Womanizer und The Female Company feiern alle Körper und wir sind uns bewusst, dass bestimmte Methoden nicht für alle funktionieren – gerade bei Menstruierenden mit sehr starken Symptomen. Wir möchten transparent sein und auch genau das Feedback teilen, das die Grenzen dieser Studie und ihrer Möglichkeiten aufgezeigt hat. Hier ist eine Auswahl.

> Mein einziges Problem ist, dass ich manchmal sehr müde bin und zu große Schmerzen habe, um zu masturbieren. Ich muss mich dann erst entspannen und Energie sammeln. Orgasmen sind ein schnelleres Schmerzmittel, aber der Schmerz kommt schnell wieder zurück und dann muss ich es noch einmal machen. Das ist nicht sehr praktisch in manchen Situationen. Mein letzter Zyklus war anders: die Schmerzen hielten nur für ein paar Stunden an und dann ging es mir meistens gut.

> Ich habe oft so starke Schmerzen, dass ich keine Lust habe, zu masturbieren. Ansonsten kann ich mir schon vorstellen, dass Masturbation bei weniger starken Schmerzen hilft.

> Nicht alle Symptome kann Masturbation lindern, meine Kopfschmerzen sind z.B. geblieben. Aber gegen Unterleibsschmerzen hilft es auf jeden Fall!

> Medikamente haben eine länger anhaltende Wirkung – Masturbation hilft direkt, aber nur kurzfristig. Die Einnahme von Medikamenten ist zwar nicht das Ziel, aber Masturbation ist nicht immer möglich (z.B. auf der Arbeit, unterwegs, etc.)

> Sex hat meine Krämpfe viel besser reduziert als Masturbation.

womanizer
THE ORIGINAL
The Female Company

Fragen, Anmerkungen oder Feedback? Wir stehen gerne zur Verfügung:

Susan Wolters
press@womanizer.com

Jana Ackermann
jana@thefemalecompany.de