

**Sperrfrist: 2. März 2020**

## **Klinische Studie zeigt: Masturbation hilft gegen Periodenschmerzen**

**„Menstrubation“ Studie zeigt nach nur drei Monaten regelmäßiger Masturbation eine langanhaltende, schmerzlindernde Wirkung auf Menstruationsbeschwerden.**

**Berlin, 2. März** – Die Hälfte der Menschheit menstruiert<sup>1</sup>. Damit verbunden sind unterschiedliche Symptome, die oftmals Schmerzen verursachen können. Obwohl diese so verbreitet sind, sind sie kaum erforscht – wie so viele Themen rund um die Gesundheit von Frauen. Die sogenannte Gender Health Gap<sup>2</sup> beschreibt diese Lücke und zeigt auf, dass Frauen in der Medizin und Forschung historisch vernachlässigt wurden.

Im Mai 2020 haben [Womanizer](#) und [The Female Company](#) deshalb die [Menstrubation Studie](#) (Menstruation + Masturbation) ins Leben gerufen – die erste klinische Studie weltweit, die herausfinden sollte, ob Masturbation gegen Periodenschmerzen hilft.

Das Ergebnis: Ja, Masturbation hilft gegen Periodenschmerzen!

### **Der Studienaufbau und -ablauf**

Die Studie wurde in Zusammenarbeit mit Dr. Jones, klinischer Psychologe und Sex Therapeut, durchgeführt. Dem Aufruf der beiden Unternehmen zur Teilnahme sind im vergangenen Mai knapp 20.000 Menstruierende gefolgt. Die finalen Studienteilnehmer:innen wurden durch ein randomisiertes Verfahren ausgewählt.

Über einen Zeitraum von sechs Monaten nahmen insgesamt 486 Menstruierende an der Studie teil. Im ersten Monat haben die Teilnehmer:innen den aktuellen Stand ihrer Periodenschmerzen in einem Fragebogen festgehalten. Für einen Zeitraum von drei Monaten (Testphase) wurden sie gebeten, auf ihre herkömmlichen Methoden zur Schmerzkontrolle zu verzichten und stattdessen zu masturbieren. Jeden Monat haben sie ihre Symptome in einem weiteren Fragebogen notiert. Der fünfte Monat diente als Kontrollmonat, in dem sie wieder ihre üblichen Hilfsmittel verwendeten. Nach einem weiteren Monat fand die letzte Befragung statt.

---

<sup>1</sup> Nicht alle Frauen menstruierten und nicht alle, die menstruierten, sind Frauen.

<sup>2</sup> Slawson, Nicola. 'Women have been woefully neglected': does medical science have a gender problem? The Guardian. December 2019.

Hamberg, Katarina. Gender bias in medicine. Women's Health, May 2008, p. 237-243.

Verdonk, Petra et al. From gender bias to gender awareness in medical education. Advances in Health Sciences Education, 14, 2009, p. 135-152.

Nobelius, Ann-Maree & Wainer, Jo. Gender and Medicine. A conceptual guide for medical educators. Monash University School of Rural Health, 2004.



### Warum haben Frauen überhaupt Periodenschmerzen?

Dr. Andrea Burri, Psychosexologin, Gründerin des „Institute for Sex Counselling and Sexual Sciences (ISCSS)“ und Sexual Wellness Expertin bei Womanizer erklärt: *„Während der Periode zieht sich die Gebärmutter krampfartig zusammen, um die Schleimhaut abzustößen, die für eine mögliche Schwangerschaft gebildet wurde. Das allein verursacht Schmerzen. Die Kontraktionen der Gebärmutter werden des Weiteren von dem Hormon Prostaglandin gesteuert. Dieses Hormon ist ein Schmerzboten und wirkt zum Beispiel auch bei*

*Entzündungen mit. Je höher der Prostaglandinspiegel im Körper einer Person, desto stärker können auch die Periodenschmerzen sein.“*

### 90 Prozent empfehlen Masturbation

Auf die Frage, ob Masturbation oder Medikamente besser gegen Periodenschmerzen gewirkt haben, sprach sich jeweils die gleiche Anzahl für die jeweilige Methode aus: 43 Prozent wählten Medikamente, 42 Prozent Masturbation. Die häufigsten Antworten der restlichen 15 Prozent waren: Ein Mix aus beidem<sup>3</sup>, Wärme, CBD (Öl), Schlaf und Bewegung. Ganze 90 Prozent würden Masturbation zur Schmerzbekämpfung weiterempfehlen und 85 Prozent planen ihre (neue) Masturbationsroutine auch nach der Studie aufrecht zu erhalten.

### Intensität der Schmerzen sinkt nachweislich

Die Teilnehmer:innen haben jeden Monat sowohl die Intensität als auch die Häufigkeit ihrer Schmerzen auf einer standardisierten 10-Punkte Skala vermerkt. Die Ergebnisse zeigen, dass beide Parameter im Verlauf der Testphase merklich gesunken sind. Und noch bemerkenswerter: Selbst nach dem Kontrollmonat waren die Werte noch niedriger als zu Beginn der Testphase.

So lag die durchschnittliche Intensität in der Anfangsbefragung bei 6,7 Punkten<sup>4</sup>, nach Ende der Testphase nur noch bei 5,4. Dies entspricht einer Abnahme von 1,3 Punkten. Besonders auffällig: Bereits im ersten Monat der Testphase ist der Wert um 0,8 Punkte gesunken, was einen nahezu sofortigen Effekt von Masturbation auf die Schmerzintensität aufweist. Nach dem Kontrollmonat lag dieser Wert bei 5,9 und damit immer noch 0,8 Punkte unter dem Anfangswert.

Auf die direkte Frage, ob sich regelmäßige Masturbation auf die Schmerzintensität auswirkt, antworteten zudem 70% mit „Ja“. Von diesen 70% (341 Teilnehmer:innen) bestätigten 31 Prozent, dass Masturbation die Intensität sehr reduziert hat. Für 62% gab es zumindest einen leichten Rückgang der Schmerzen.<sup>5</sup>

### Häufigkeit der Schmerzen nimmt ab

Der gleiche Effekt war auch bei der Häufigkeit der Periodenschmerzen sichtbar. Im Durchschnitt lag der Wert in der Ausgangsbefragung bei 7,4 Punkten<sup>6</sup>, nach der Testphase

<sup>3</sup> Das gaben 23 Prozent der restlichen 15 Prozent an.

<sup>4</sup> Skala von 1 (nicht intensiv) bis 10 (sehr intensiv).

<sup>5</sup> Die restlichen 7% gaben keine weitere Angabe.

<sup>6</sup> Skala von 1 (alle paar Monate) bis 10 (jeder Zyklus für mehrere Tage).

hat sich der Wert um 2,8 Punkte reduziert und stand bei 4,6. Bereits am Ende des ersten Testmonats lag der Wert nur noch bei 5,1 (-2,3 Punkte). Nach dem Kontrollmonat lag der Wert bei 6,7, was immer noch einer Abnahme von 0,7 Punkten entspricht.

Insgesamt gaben 42% (206 Teilnehmer:innen) an, dass sich regelmäßige Masturbation auf die Häufigkeit ihrer Schmerzen auswirkte. Davon sagten 22 Prozent, dass die Schmerzen viel weniger häufig aufgetreten sind als zuvor, während die meisten (64 Prozent) eine leichte Reduzierung der Häufigkeit wahrnahmen.<sup>7</sup>

## Warum kann Masturbation gegen Periodenschmerzen helfen?

Dr. Burri: *„Nach dem Orgasmus schüttet der Körper eine Reihe von Hormonen aus, unter anderem Dopamin, was Stress reduziert und eine innere Ausgeglichenheit begünstigt. Dadurch rücken andere Prozesse im Körper, zum Beispiel Schmerzen, in den Hintergrund. Außerdem werden der Stoffwechsel und die Durchblutung gefördert. Beides wirkt schmerzlindernd. Zu guter Letzt: Beim Orgasmus ziehen sich die Muskeln im Unterleib abwechselnd zusammen und entspannen sich, wodurch schmerzhafte Krämpfe gelöst werden können. Diese chemischen Prozesse sind zwar am stärksten während und nach dem Orgasmus, finden aber auch während der Masturbation statt – nur in einer leicht abgeschwächten Form.“*



Dr. Jones, Studienleiter: *„Es ist bemerkenswert, wie schnell die Teilnehmer:innen eine Verbesserung ihrer Beschwerden spürten. Nach nur einem Monat bewusster Masturbation sind die Werte schon signifikant gesunken. Zudem wurde meine Vermutung, dass Masturbation auch einen langfristigen, positiven Effekt auf das Wohlbefinden hat, bestätigt. Auch nachdem die Teilnehmer:innen wieder ihre üblichen Methoden zur Schmerzbekämpfung nutzten, blieb der Wert für die Intensität und Häufigkeit niedriger als am Anfang. Wahrscheinlich hätten sich beide Parameter bei einer noch längeren Testphase weiter verbessert.“*

Alle Ergebnisse und der vollständige Report sind auf [www.menstrubation.com](http://www.menstrubation.com) erhältlich.

### Über Womanizer

[Womanizer](http://www.womanizer.com) entwickelt und vermarktet hochwertige Produkte für das Liebesleben. Gegründet im Jahr 2014 mit der Erfindung der patentierten Pleasure Air Technologie, ist Womanizer heute eine weltweit agierende Marke mit Standorten in Berlin, Hong Kong, Ottawa und Shanghai. Über 4 Millionen Menschen aus über 60 Ländern haben sich bereits für ein Womanizer Produkt entschieden. Mit der globalen #IMasturbate-Kampagne setzt sich die Marke für die Enttabuisierung von (weiblicher) Masturbation und Sexualität ein und strebt einen offenen, schamlosen Austausch an. Denn jeder Mensch hat ein sexuell erfülltes Leben verdient. Womanizer ist, wie Arcwave und We-Vibe, eine Marke der WOW Tech Group.

### Über The Female Company

Ein Unternehmen von Frauen für Frauen: The Female Company, 2018 gegründet von Ann-Sophie Claus und Sinja Stadelmaier, ist ein FemHealth-Unternehmen mit Sitz in Berlin. Mit lautstarker Kommunikation und Aufklärung bricht das Unternehmen Tabus rund um den weiblichen Körper: Angefangen mit der Periode bis hin zur Schwangerschaft und Vaginal Health – und bietet dazu passend natürliche & effektive Produkte wie zum Beispiel ihr praktisches Abo für Bio-Tampons. Durch jeden Boxkauf kämpft The Female Company gegen Periodenarmut: Im Programm „Pads for Girls“ werden waschbare Stoffbinden in Indien genäht und kostenlos verteilt. Mit lautstarken Kampagnen wie dem „Tampon Book“ und „One Girl One Cup“ bricht The Female Company provokativ Gesetze und Tabus.

<sup>7</sup> Die restlichen 14% gaben keine weitere Angabe.

*womanizer*  
— THE ORIGINAL —



The Female Company

**Pressekontakt Womanizer**

Susan Wolters

[press@womanizer.com](mailto:press@womanizer.com)

+49 (0) 30 959 993 817

**Pressekontakt The Female Company**

Jana Ackermann

[jana@thefemalecompany.com](mailto:jana@thefemalecompany.com)

+49 (0) 176 81420026