

Tiedote 8.3.2021 kello 9:00

Orgasmit lievittävät kuukautiskipuja merkittävästi, kertoo Lunetten tuore kliininen tutkimus

Kuukupeillaan maailman valloittaneen Lunetten ja klitoriskiihottimistaan tunnetun Womanizerin yhteistyössä toteutettu tutkimus itsetyydytyksen vaikutuksesta kuukautiskipuihin paljasti jo kolmen kuukauden aktiivisella itsetyydytyksellä olevan kuukautiskipuja lievittäviä vaikutuksia.



Puolella maailman väestöstä¹ on kuukautiset joka kuukausi, useimmilla ne ilmaantuvat erilaisten kivuliaiden oireiden kera. Vaikkakin nämä oireet ovat yleisiä, ei niitä ole sen suuremmin tutkittu – kuten moniakaan naistenvaivoiksi luonnehdittuja asioita. Historiassa naisten ja naisoletettujen terveyttä on nimittäin laiminlyöty lääketieteessä ja sen tutkimuksessa. Itsetyydytyksen ja orgasmien on puhuttu auttavan kuukautiskipuihin, mutta asiaa ei ole aikaisemmin tutkittu tieteellisesti.

Toukokuussa 2020 Womanizer ja Lunette käynnistivät yhteistyössä *Menstrubation* -nimisen tutkimuksen – maailman ensimmäisen kliinisen tutkimuksen, jossa selvitettiin, voisiko orgasmeilla helpottaa kuukautiskipuja. Tulos – kyllä. Orgasmit auttavat kuin auttavatkin kuukautiskipujen lieventämisessä.

¹ Kaikki naiset eivät saa kuukautisia ja kaikki, jotka saavat kuukautiset, eivät ole naisia.

90 prosenttia tutkimukseen osallistuneista suosittelee itsetyydytystä kivunlievityksenä

Tutkimuksessa mitattiin oireita, kuten kramppeja, vatsakipuja, selkäkipuja, ärtynyttä olotilaa, rintojen herkkyyttä, levon tarvetta, vatsan turvotusta, ripulia ja muita vatsavaivoja. Aktiivisella itsetyydytyksellä oli kipua lieventäviä vaikutuksia kaikkiin tutkittuihin oireisiin. Tuloksista selvisi, että lähes puolelle (42 %) itsetyydytys toimi kipulääkkeitä parempana kivunlievityksen keinona. Kuitenkin samankokoinen joukko tutkittavia (43 %) kertoi lääkityksen toimivan heillä tehokkaammin. Yleisimpiä vastauksia loppuilla 15 prosentilla olivat lääkityksen ja itsetyydytyksen yhdistelmä², jokin kuuma, CBD -öljy, uni, taikka urheilu. Merkittävä löytö oli se, että tutkimusjakson jälkeen tutkituista jopa 90 prosenttia suosittelee itsetyydytystä kivunlievityksenä ja 85 prosenttia sanoi jatkavansa itsetyydytystä kivunlievityskeinona tutkimuksen jälkeenkin.

”Kuukautisista ja itsetyydytyksestä puhuminen auttaa rikkomaan tabuja ja vähentämään kuukautishäpeää. Itsetyydytys ei helpota ainoastaan kuukautiskipuja, vaan auttaa myös jokaista tuntemaan omaa kehoaan ja sen toimintaa paremmin”, painottaa Lunetten toimitusjohtaja **Heli Kurjanen**.

Kivun voimakkuus ja tiheys vähenevät merkittävästi

Kaikki osallistujat mittasivat kuukausittain niin kivun voimakkuuden kuin tiheyden standardoidulla kymmenen pisteen asteikolla. Tulokset osoittavat, että niin kivun voimakkuus kuin tiheyskin pienenivät merkittävästi testivaiheen aikana. Tätä vieläkin merkittävämpi löydös oli kuitenkin se, että kuukautiskivut pysyivät alhaisina testivaiheen jälkeisenäkin kuukautena.

Yli kaksi kolmesta (70 %) kertoi säännöllisellä itsetyydytyksellä olevan vaikutusta kivun voimakkuuteen. Näistä 70 prosentista lähes kolmasosa (31 %) kertoi, että itsetyydytys vähensi kivun voimakkuutta paljon. 62 prosentilla kipu väheni ainakin hieman.³

Sama vaikutus näkyi myös kuukautiskipujen tiheydessä. Kaiken kaikkiaan 42 prosenttia osallistujista sanoi, että säännöllinen itsetyydytys vaikutti heidän kipujensa tiheyteen. Näistä yli viidennes (22 %) ilmoitti, että tunsu kipua paljon harvemmin kuin aiemmin, ja suurin osa (64 %) koki kipuja olevan ainakin hieman vähemmän⁴.

”Tutkimuskin vahvistaa, että itsetyydytys voi vaikuttaa myönteisesti fyysiseen terveyteen. Orgasmi vapauttaa mielihyvähormoneita sekä rentouttavia hormoneita, ja parantaa niin aineenvaihduntaa kuin verenkiertoa, mitkä ovat avainasemassa kivunlievityksessä. Itsetyydytyksellä on fyysisten hyötyjen lisäksi kuitenkin myös vaikutuksia yleiseen hyvinvointiimme. Nautinto, rentoutuminen ja oman kehon tuntemus ovat tärkeä osa jokaisen hyvinvointia”, Kurjanen muistuttaa.

² 23 prosenttia tuosta 15 prosentista sanoivat niin.

³ Loput 7 prosenttia eivät tarkentaneet.

⁴ Loput 14 prosenttia eivät tarkentaneet.

Tutkimustuloksista suomeksi: <https://fi.lunette.com/blogs/news/lunette-x-womanizer-menstrubation-tutkimus>

Tutkimustuloksista englanniksi: <https://www.lunette.com/blogs/news/menstrubation-study>

LISÄTIEDOT:

Mira Mäkelä, Markkinavastaava Suomi, Lune Group Oy Ltd, 050 321 8306, mira.makela@lunette.fi

HAASTATTELUT:

Heli Kurjanen, Toimitusjohtaja, Lune Group Oy Ltd, 050 355 4061, heli.kurjanen@lunette.fi

Lune Group Oy LTD on Heli Kurjasen vuonna 2005 perustama yritys, jonka missiona on johtaa hyväntuulista kuukautisvallankumousta positiivisella fiiliksellä. Lunette on noussut maailman kuukuppiyritysten kärkeen kiinnittämällä huomiota erityisesti kestävään kehitykseen, ympäristöasioihin ja seksuaaliterveyden edistämiseen. Lunette Kuukupit ovat vaihtoehto kertakäyttöisille kuukautissuojille ja ne kestävät vuosia. Yrityksellä on jälleenmyyjä 50 maassa ja oman verkkokauppansa kautta Lunette-tuotteita myydään yli 100 maassa. Osaksi pörssilistattua Peptonic Medical AB:tä liittyneellä Lune Groupilla on Yhdysvalloissa tytäryritys Lune North America Inc. Lunette Kuukupit on suunniteltu, valmistettu ja pakattu rakkaudella Suomessa – lähellä sinua. Lisätietoa Lunettesta saat vieraillemalla osoitteessa <https://fi.lunette.com/>.