Womanizer x Институт Кинси
Проведенное доктором Джастин Лемиллер и Синтия Грэм Апрель – Август 2025

Менопауза & Клиническое исследование

Понимание влияния мастурбации на облегчение симптомов менопаузы

Контекст

В 2024, Womanizer и институт Кинси опросили 1,500 американских женщин об основах менопаузы, ее влияние на удовольствие, лечении симптомов и опыте общения с медицинскими работниками.

Результаты показали, что 36% женщин в период менопаузы испытали облегчение симптомов и 1из 10 использует мастурбацию в качестве основной стратегии облегчения. Пришло время разобраться в этом подробнее.

Womanizer

Компания Womanizer – мировой лидер в индустрии сексуального оздоровления, стремящаяся изменить способы получения удовольствия семьи. С момента своего основания в 2014 году, компания Womanizer впервые применила запатентованную технологию Pleasure Air Technology и превратилась во всемирно признанный бренд с офисами по всему миру. Имея более 7 клиентов в 90 странах, Womanizer дает людям возможность исследовать и отмечать свою уникальную сексуальность, свободную от стыда и стигматизации. Мы считаем, что сексуальное здоровье является неотъемлемой частью общего состояния здоровья и благополучия. Womanizer входит в Lovehoney Group, наряду с такими брендами, как Arcwave и We-Vibe, и стремится обеспечить высочайшие стандарты качества, инноваций и обслуживания клиентов.

Kinsey Institute
INDIANA UNIVERSITY

На протяжении почти 80 лет институт Кинси при университете Индианы руководит исследованиями в области сексуальности, взаимоотношений и благополучия, являясь надежным источником беспристрастно, научно обоснованной информации. Исследовательскими программами института Кинси руководят всемирно известные эксперты в таких областях, как неврология, психология, общественное здравоохранение, антропология, история и гендерные исследования. Институт Кинси также располагает крупнейшей в мире библиотекой материалов о человеческой сексуальности и проводит художественные выставки, публичные лекции и программы получения сертификатов

Цели исследования

Целью этого исследования было понять связь между мастурбацией и симптомами менопаузы у женщин в период и постменопаузе.

В нем также изучалось роль стимулятора Womanizer Next в облегчении симптомов.

Методология

Мы набрали две группы женщин в возрасте 40-75 и попросили их изменить свои привычки к мастурбации. Все участницы были либо в период либо в постменопаузе (в зависимости от даты последней менструации) и занимались мастурбацией по крайней мере один раз за последний месяц.

Исследование проводилось на два этапа. В первом этапе приняли участие 66 человек, а во втором 12 участников.

Фаза 1

В ходе 1-й фазы клинического исследования, 66 женщин начали с прохождения базового обследовании, посвященного их симптомам менопаузы, общему состоянию здоровья и сексуальному анамнезу. Затем они приняли участие в 3-х месячном исследовании, разделенном на четыре этапа: две недели использования предпочитаемого ими метода мастурбации, один месяц использования Womanizer Next и две недели использования любого метода по своему выбору. На протяжении всего исследования у участниц раз в две недели проводили опросы о их симптомах, сексуальной функции и самочувствии, а в конце они прошли заключительный комплексный опрос, в котором оценивали сове здоровье, симптомы менопаузы и общее впечатление об исследовании.

Фаза 2

На втором этапе исследования 12 женщин в период и постменопаузе научили пользоваться датчиком частоты сердечных сокращений. Сначала участницы зафиксировали исходные показатели во время упражнений в положении сидя и стоя. Затем в течение трёх недель они надевали датчик три раза в неделю в разных условиях: без мастурбации, во время мастурбации привычным для себя способом, во время мастурбации с использованием «Womanizer». Участницы заполнили стартовую анкету и еженедельные опросы о симптомах менопаузы и общем самочувствии. В конце исследования они также прошли итоговый расширенный опросник, в котором оценили своё состояние здоровья, симптомы и общее впечатление от участия в исследовании.

Методологические заметки

На этапах исследования, где участницам предлагалось мастурбировать, их просили делать это 3–4 раза в неделю. Набор участниц для обоих исследований начинался с онлайн-заявок, которые распространялись через Институт Кинси.

Кроме того, организаторы сотрудничали с экспертами в области менопаузы, сексуальности и старения, а также с известными авторами и лидерами мнений — например, Джоан Прайс. Они рассказывали об исследованиях в своих рассылках и блогах. Поскольку участниц набирали онлайн, исследователи использовали строгий отбор. Это было нужно, чтобы убедиться, что кандидатки соответствуют критериям исследования, а также чтобы исключить ботов и людей, которые хотели участвовать только ради вознаграждения. Каждая потенциальная участница проходила интервью с исследовательской командой: на первом этапе — по Zoom, на втором — очно

Статистическая информация

Фаза 1

ВОЗРАСТ	%
40–49	58%
50–59	28%
60–69	15%

РАССОВАЯ / ЭТНИЧЕСКАЯ ГРУППА	%
Белые	82%
Чернокожие /Афроамериканки	9%
Южная Азия	1%
Восточная Азия	2%
Испанки или латиноамериканки	3%
Две и более рас	2%
Остальные	1%

ТЕКУЩИЙ СТАТУС МЕНОПАУЗЫ	%
Период менопаузы	66%
Постменопауза	34%

СИСТЕМНЫЕ ИЛИ МЕСТНЫЕ ГОРМОНЫ	%
Да, системные	31%
Да, местные	4%
Да, оба	13%
Нет	48%
Другое (специфика)	3%

Для участия в исследовании изначально отобрали 67 человек, которым при рождении был присвоен женский пол. Одна участница позже отказалась от участия, поэтому в клиническом исследовании приняли участие 66 человек. Все участницы проживали в США и представляли 27 разных штатов. Проценты в данных исследования округлены до ближайшего целого числа.

Проявление симптомов

Фаза 1

В рамках первичного обследования участниц спросили, какие симптомы, связанные с менопаузой, они испытывают сейчас. Почти все участницы исследования **(97%) сообщили как минимум об одном симптоме**. Это говорит о том, что симптомы менопаузы были очень распространены в этой группе.

Чаще всего участницы отмечали усталость и ночную потливость. Многие также жаловались на нарушения сна, трудности с концентрацией внимания и боли в суставах.

Эти исходные данные важны: они помогают понять, с каким состоянием участницы вошли в исследование и как их симптомы менялись на разных этапах.

%	Симптомы
57%	Усталость больше, чем обычно
52%	Ночная потливость
51%	Вздутие живота, набор веса
49%	Трудно сосредоточится
48%	Трудности со сном
46%	Боль в суставах
45%	Трудности с засыпанием
43%	Раздражительность больше, чем обычно
43%	Волнение больше, чем обычно
42%	Приливы жара
39%	Сухость влагалища
36%	Перепады настроения
33%	Головные боли
18%	Подавлена больше, чем обычно
12%	Вагинальная боль
6%	Боль и жжение во время мочеиспускания
3%	Ни один из вышеперечисленных

Проценты были округлены до ближайшего целого числа

Отношение к мастурбации

Фаза 1

Разговор о менопаузе обычно сводится к лекарственной терапии или изменению образа жизни. При этом самоудовлетворение как возможный способ облегчения симптомов почти не обсуждается.

Это исследование показывает, как люди, переживающие менопаузу, воспринимают мастурбацию в качестве потенциального способа улучшить самочувствие. Оно также подчёркивает, что эта тема до сих пор редко поднимается в медицинской практике.

Полученные результаты показывают, что участницы проявляли интерес к этой теме и были готовы рассматривать такой подход:

91% участниц сказали, что с большей вероятностью стали бы мастурбировать, если бы знали, что это может помочь облегчить симптомы менопаузы.

79% участниц сообщили, что были бы готовы последовать рекомендации врача использовать мастурбацию как способ облегчения симптомов, связанных с менопаузой.

Несмотря на такую открытость, только 3% участниц сообщили, что врач когда-либо обсуждал с ними мастурбацию. При этом 61,2% вспоминали, что врач в целом говорил с ними о менопаузе.

Этот разрыв показывает: самоудовлетворение всё ещё почти не включается в клинические рекомендации, хотя интерес со стороны пациенток высокий.

Важно, что часть участниц уже самостоятельно заметила связь между мастурбацией и самочувствием:
- 10,4% сказали, что мастурбация значительно облегчает их симптомы;
- 41,8% сообщили, что после неё чувствуют себя немного лучше;
- 28,4% уже регулярно использовали мастурбацию как способ справляться с симптомами менопаузы.

Основные выводы Отчеты о симптомах

Фаза 1

В ходе исследования участницы стали реже сообщать почти обо всех симптомах менопаузы. Наиболее заметные улучшения касались самочувствия после сна и настроения: участницы чаще чувствовали себя отдохнувшими и реже отмечали перепады настроения. В целом симптомы были сильнее выражены на этапе воздержания и слабее — на этапах, где участницы мастурбировали. Самые низкие показатели по многим симптомам наблюдались после четырёх недель использования Womanizer Next. Проценты ниже показывают долю женщин, которые сообщили, что испытывали соответствующий симптом хотя бы один раз за последние 2 недели.

	Приливы жара	Ночная потливость	Трудности с засыпанием	Большая усталость, чем обычно	Трудности с концентрацией	Раздражительность	Тревожность	Подавленность	Перепады настроения	Головные боли	Сухость влагалища
Воздержание	61%	64%	64%	96%	86%	73%	73%	66%	68%	61%	55%
Избранный способ	48%	57%	57%	83%	85%	81%	74%	69%	64%	57%	52%
После 2 недель использования Womanizer	54%	59%	59%	80%	82%	74%	66%	54%	59%	49%	53%
После 4 недель использования Womanizer	53%	45%	45%	76%	74%	67%	67%	52%	50%	48%	43%

На приведенной ниже диаграмме показан процент женщин, которые сообщили об улучшении состояния по каждому симптому после четырех недель следующего использования Womanizer.

48% Усталость больше, чем обычно

36% Трудности с засыпанием

33% Трудности с концентрацией

33% Раздражительность

31% Перепады настроения

29% Ночная потливость

26% Приливы жара

26% Подавленность

26% Головные боли

21% Тревожность

19% Сухость влагалища

Проценты были округлены до ближайшего целого числа

Основные выводы Womanizer Next

Фаза 1

Участницы клинического исследования мастурбировали с помощью клиторального стимулятора Womanizer Next. Устройство использует технологию 3D Pleasure Air: оно создаёт мягкие пульсирующие воздушные волны, которые имитируют ощущения от оральной стимуляции. У Womanizer Next есть три уровня глубины стимуляции, поэтому пользовательницы могут подбирать интенсивность и характер ощущений под свои предпочтения.
Многие участницы отметили, что с Womanizer Next им было легче достичь оргазма. Это может усиливать потенциальные положительные эффекты мастурбации для самочувствия.
После сравнения этапа воздержания с результатами четырёх недель использования Womanizer Next выяснилось, что 92,9% участниц стали реже испытывать хотя бы один симптом менопаузы.

“Это был лучший стимулятор, который я когда-либо использовала

“Я бы точно порекомендовала его всем желающим… Возможно, после него мне уже не подойдут никакие другие игрушки.

участниц исследования отметили, что им в той или иной степени понравилось пользоваться Womanizer Next. **95%**

участниц сказали, что с Womanizer Next им было легче достичь оргазма, чем обычно. **32%**

Основные выводы
Оргазмы имеют значение

Независимо от того, был ли оргазм, большинство симптомов в целом уменьшались в периоды, когда участницы занимались мастурбацией. Однако у женщин, которые сообщали о трудностях с достижением оргазма, снижение симптомов чаще было менее выраженным. Кроме того, изначально они чаще отмечали наличие этих симптомов.
Это говорит о том, что самоудовлетворение само по себе может приносить определённую пользу, но оргазм играет особенно важную роль в облегчении симптомов. Вероятно, это связано с нейрохимическими веществами, которые выделяются во время оргазма. Например, окситоцин может способствовать улучшению сна и настроения, а эндорфины — снижать восприятие боли.
Кроме того, улучшение сна может объяснять, почему у женщин реже отмечались ночные приливы и потливость: при более качественном сне они могут реже просыпаться во время приливов жара.

*Под трудностями с оргазмом понимались ситуации, когда за последние 2 недели участница не достигала кульминации / оргазма или ей требовалось много.

Симптомы женщин, испытывающих трудности с достижением оргазма

	Приливы жара	Ночная потливость	Трудности с засыпанием	Большая усталость, чем обычно	Трудности с концентрацией	Раздражительность	Тревожность	Подавленность	Перепады настроения	Головные боли	Сухость влагалища
Воздержание	75%	85%	75%	95%	90%	90%	85%	70%	75%	65%	60%
Избранный способ	62%	65%	85%	77%	92%	85%	81%	66%	65%	46%	65%
После 2 недель использования Womanizer	69%	55%	83%	86%	90%	79%	69%	55%	66%	59%	59%
После 4 недель использования Womanizer	55%	50%	90%	85%	75%	80%	75%	55%	65%	55%	50%

Симптомы женщин, не испытывающих трудности с достижением оргазма

	Приливы жара	Ночная потливость	Трудности с засыпанием	Большая усталость, чем обычно	Трудности с концентрацией	Раздражительность	Тревожность	Подавленность	Перепады настроения	Головные боли	Сухость влагалища
Воздержание	55%	55%	81%	94%	83%	65%	67%	64%	64%	58%	52%
Избранный способ	38%	50%	88%	88%	88%	88%	69%	72%	63%	66%	41%
После 2 недель использования Womanizer	49%	64%	78%	75%	75%	69%	66%	53%	53%	41%	47%
После 4 недель использования Womanizer	50%	41%	73%	68%	73%	55%	59%	50%	36%	41%	36%

Проценты были округлены до ближайшего целого числа

Демографическая ситуация

Фаза 2

На втором этапе исследования мы пригласили 12 женщин в период перименопаузы и постменопаузы. С помощью пульсометра мы оценивали у них вагусную активность — показатель работы блуждающего нерва.

Блуждающий нерв связывает мозг с важными внутренними органами и помогает регулировать ключевые функции организма: сердечный ритм, артериальное давление и дыхание. Он также влияет на настроение и реакцию на стресс, поэтому его активность можно рассматривать как объективный показатель связи между мозгом и телом, а также общего состояния здоровья.

Мы изучали вагусную активность, чтобы понять, может ли мастурбация — особенно с использованием Womanizer Next — усиливать работу блуждающего нерва и за счёт этого быть связана с меньшей выраженностью симптомов менопаузы. В первую очередь нас интересовали такие симптомы, как перепады настроения, трудности с концентрацией и нарушения сна.

Этот этап длился один месяц, тогда как первый этап исследования продолжался три месяца.

ВОЗРАСТ	%
40–49	67%
50–59	25%
60–69	8%

ТЕКУЩИЙ СТАТУС МЕНОПАУЗЫ	%
Период менопаузы	92%
Постменопауза	8%

РАССОВАЯ / ЭТНИЧЕСКАЯ ГРУППА	%
Белые	92%
Остальные	8%

СИСТЕМНЫЕ ИЛИ МЕСТНЫЕ ГОРМОНЫ	%
Да, системные	8%
Да, местные	17%
Нет	67%
Другое (специфика)	8%

Пульсометр измеряет вариабельность сердечного ритма — то есть естественные колебания промежутков между сердечными сокращениями. Этот показатель считается надёжным косвенным индикатором тонуса блуждающего нерва. Вагусная эффективность показывает, насколько изменения тонуса блуждающего нерва связаны с изменениями сердечного ритма.

Все участницы второго этапа исследования были набраны локально — в штате Индиана, США. Это ограничило возможность сформировать более разнообразную выборку с точки зрения демографических характеристик.

Проценты были округлены до ближайшего целого числа

Результаты по симптомам

Фаза 2

Все участницы сообщили, что испытывали как минимум один симптом менопаузы. Чаще всего они отмечали трудности с засыпанием (75%) и повышенную усталость по сравнению с обычным состоянием (75%).

Мы сравнили данные за неделю воздержания с данными за полную неделю использования Womanizer Next. **У 92% участниц снизилась частота как минимум одного симптома.** Во время недели воздержания участницы чаще сообщали о тревожности и головных болях. После того как они снова начали мастурбировать, выраженность этих симптомов снизилась. В неделю использования Womanizer Next трудности с засыпанием, усталость и перепады настроения достигли минимальных значений за весь период наблюдения.

Ниже приведены данные о доле женщин, у которых за время исследования снизилась частота каждого из симптомов.

50% Усталость меньше, чем обычно

42% Уменьшение тревожности

42% Уменьшение перепадов настроения

33% Уменьшение ночной потливости

33% Уменьшение подавленности

25% Уменьшение проблем с засыпанием

25% Уменьшение трудностей с концентрацией

25% Уменьшение раздражительности

17% Уменьшение приливов жара

17% Уменьшение головных болей

Проценты были округлены до ближайшего целого числа

Выраженность симптомов

Фаза 2

Мы сравнили результаты анкетирования в начале и в конце исследования с интервалом в один месяц. Участницы сообщили, что выраженность симптомов менопаузы снизилась.

В начале исследования только около трети женщин отмечали, что симптомы почти не мешают им или не мешают совсем. К концу исследования таких участниц стало 45%. При этом доля женщин, которые описывали свои симптомы как сильно мешающие, снизилась с 25% до 9%.

Несмотря на то, что этот этап был короче первого — один месяц вместо трёх, — участницы всё равно отметили заметное улучшение состояния.

УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ	ПРЕД-ТЕСТ %	ПОСЛЕ-ТЕСТ %
Совсем не беспокоят	8%	9%
Немного беспокоят	25%	36%
Умерено беспокоят	42%	46%
Сильно беспокоят	25%	9%
Очень сильно беспокоят	0%	0%

Проценты были округлены до ближайшего целого числа

Физиологические результаты

Фаза 2

Мы сравнили показатели вагусной эффективности в две разные недели: когда участницы мастурбировали привычным для себя способом и когда использовали Womanizer Next.

Данные пульсометра показали, что в обе недели частота сердечных сокращений повышалась примерно до одинакового уровня. Это говорит о том, что физическая нагрузка была сопоставимой.

Однако в неделю использования Womanizer Next у участниц отмечался более высокий тонус блуждающего нерва. Разница между привычным способом мастурбации и использованием Womanizer Next была статистически значимой — $p < 0{,}05$. Это означает, что полученный результат с высокой вероятностью не является случайным.

Эти данные могут объяснять, почему в обоих исследованиях женщины сообщали о наименьшем количестве симптомов после использования Womanizer Next. Использование устройства было связано с повышением вагусной эффективности, а она, в свою очередь, связана с улучшением настроения, концентрации, сна и общего самочувствия.

Резюме

В двух проспективных исследованиях мы обнаружили устойчивую связь между мастурбацией с использованием Womanizer Next и снижением симптомов менопаузы у женщин в период пери- и постменопаузы.

Одно из возможных объяснений — использование устройства повышает вагусную эффективность. Это показатель связи между мозгом и телом, который связан с более стабильным настроением, лучшей концентрацией, качеством сна и общим самочувствием.

Многие участницы отмечали, что с Womanizer Next им было легче достичь оргазма. Это важно, потому что оргазм усиливает активность блуждающего нерва и может поддерживать способность организма справляться со стрессом.

В нашем психофизиологическом исследовании это проявилось в измеримом повышении вагусной активности. Такой результат может объяснять биологический механизм, за счёт которого симптомы становятся менее выраженными.

Активация блуждающего нерва также стимулирует выработку нейрохимических веществ, например окситоцина и серотонина. Они связаны с улучшением настроения и психологического самочувствия.

В совокупности эти данные дают на сегодняшний день наиболее убедительные основания считать, что самостоятельная сексуальная стимуляция — особенно с использованием Womanizer Next — может быть значимым способом облегчения симптомов в период менопаузального перехода.