



SALUT | | Actualitzat el 21/10/2021 a les 06:00

Què és la «menstrubation»?

[inicentrareport]Durant la regla, es donen contraccions en l'úter perquè es desprengui l'endometri (que és el que després es converteix en la menstruació). Aquest procés pot suposar, com saben moltes dones del món, a més de contraccions, inflamació i el dolor.

Ja sabem que la **masturbació** pot tenir efectes positius sobre la salut i el benestar general, però un nou estudi ha revelat que a més pot ser molt beneficiós durant la menstruació. **Parlem de la coneguda com a "menstrubation": menstruació i masturbació.**

via GIPHY

L'orgasme allibera un "còctel" d'hormones que, a part de generar plaer, són com a autèntics analgèsics naturals. **Al mateix temps, quan els músculs es contreuen i s'alliberen durant l'orgasme i la masturbació, desencadenen un efecte relaxant.**

Aquest mètode és tan efectiu que el 42% de les dones entrevistades es dona plaer per a reduir el dolor durant la regla. Això no vol dir, tanmateix, que el mètode li funcioni a tothom. La idea d'aquesta tendència és que les dones es coneguin més a si mateixes i al seu cos, així que la pròxima vegada que tinguis la regla... pots provar-ho.

via GIPHY

[ficentrareport]