

Apps, Lust

„Wellness“: Wie die Apps dem Smartphone Schlafzimmer erobert



ISTOCKPHOTO | ZI

VON JULIA PFLIGL

Fitness, Abnehmen, Meditieren – für viele Smartphone-Nutzer wurde es in den vergangenen Monaten Usus, ihr mentales und physisches Wohlbefinden mit diversen Apps aufzupeppen. Eine Reihe junger Start-ups fokussiert sich nun auf ein weiteres potenzielles Problemfeld, das bis dato vernachlässigt wurde: jenes der sexuellen Gesundheit, im Lifestyle-Jargon *sexual wellness* genannt.

Die Apps zielen darauf ab, den Zugang zu Sexualtherapie niederschwelliger zu machen, eigene Bedürfnisse unabhängig von gesellschaftlichen Normen aufzuspüren und den Umgang mit sexuellen Störungen zu entstigmatisieren. „Wir möchten den Menschen helfen, die Kontrolle über ihr Sexleben wiederzuerlangen“, sagt Sachin Raoul, der gemeinsam mit der renommierten Sexologin Katherine Hertlein die App „Blueheart“ gegründet hat (siehe unten).

Lockdown-Phänomen

Der 27-Jährige litt nach einer Trennung vor drei Jahren selbst an einem sexuellen Problem, das ihn psychisch belastete, wie er *bbc.com* verrät. Teure Therapiestunden und Schamgefühle hätten ihn jedoch daran gehindert, Hilfe zu beanspruchen.

„Blueheart“ verzeichnete wie andere, ähnliche Apps deutlich mehr Downloads während des Lockdowns – einer Zeit, in der sich viele Menschen mit ihrer Sexualität auseinandersetzten, weiß die Sexualtherapeutin Claudia Wille-Helbich. „Man hat begonnen, dieses Thema ernster zu nehmen und sich damit zu beschäftigen – alleine oder mit dem Partner.“

„Apps bieten schnelle Impulse mit wenig Aufwand – das ist bei Paaren im Alltagsstress sicher von Vorteil“

Claudia Wille-Helbich
Sexualtherapeutin

Eines der häufigsten Probleme sei, vor allem in langjährigen Beziehungen, fehlende Lust – ein Thema, das auch in den Sexual-Wellness-Apps großgeschrieben wird. „Ich finde es positiv, dass langsam das Bewusstsein entsteht, dass Sex nicht immer von selber passiert, dass man gerade nach der ersten Verliebtheit etwas dafür tun muss“, sagt Wille-Helbich. „Apps sind meistens so gestaltet, dass sie mit wenig Aufwand schnelle Impulse bieten – das ist bei Paaren im Alltagsstress sicher von Vorteil.“

32 Prozent waren schon einmal mit einem sexuellen Problem konfrontiert, offenbarte eine britische Studie im Jahr 2017 – ein Großteil davon mit Erektionsstörungen. Ein Umstand, den die klinische Psychologin Britney Blair aus San Francisco mit ihrer App „Lover“, die seit einem Jahr auf dem Markt ist, bekämpfen will: Ein dreiwöchiges Programm habe bei 62 Prozent der teilnehmenden Männer Verbesserungen erzielt, teilte das Start-up mit.

Weibliche Lust

Die schicke Aufmachung der App fügt sich bestens in den Sexual-Wellness-Trend, an dem Gwyneth Paltrow mit ihrer Website *goop.com* maßgeblich beteiligt ist. Der ehemalige Filmstar und jetzige Lifestyle-Guru verkauft dort unter anderem traditionelle Vagina-Eier aus Jade oder luxuriöses Sexspielzeug.

„Vaginanomics“ nennt das New Yorker Trendinstitut J. Walter Thompson das boomende Business mit der (weiblichen) Lust. Sowohl in den Apps als auch auf *goop.com* geht es in erster Linie darum, den eigenen Körper lieben zu lernen, ohne einem Ideal entsprechen zu müssen – ein erster Schritt zu einer erfüllten Sexualität, sagt auch Wille-Helbich: „Nur so kann man seinem Partner erklären, was man sich im Bett wünscht.“

So steigern Sie Ihr sexuelles Wohlbefinden – per App

**TIPP
DES TAGES**
KURIER-SERIE



Digitale Therapie. Diese Apps sind kein Ersatz für einen echten Sexualtherapeuten, können aber Impulse für ein besseres Intimleben oder Informationen zu diversen sexuellen Störungen liefern. Und sie sind derzeit kostenlos im App-Store downloadbar.

- **Blueheart** Ein Mix aus Audiodokumenten und Texten zielt darauf ab, eine positive Beziehung zum eigenen Körper herzustellen und die Kommunikation zum Partner zu verbessern. Die App-Mitbegründerin und Therapeutin Katherine Hertlein arbeitet nach der Methode „Sensate Focus“, bei der Sinnlichkeit im Mittelpunkt steht.
- **Lover** Gegründet von der klinischen Psychologin Brittany Blair, beinhaltet die App unter anderem Tipps, Videos

und praktische Übungen für mehr Abwechslung und Achtsamkeit im Schlafzimmer – und soll angeblich 92 Prozent der Nutzerinnen dabei helfen, öfter zum Höhepunkt zu kommen.

- **Ferly** Die fünf- bis 20-minütigen erotischen Hörspiele sind speziell auf weibliche Bedürfnisse abgestimmt und leiten dazu an, die eigene Lust zu entdecken. Motto des hübsch designten Audio-Guides: Sex ist ein Tabu, aber das sollte es nicht sein.