

... y para agradecerlos, ayudamos a nuestra comunidad a conciliar un profundo sueño.



PARA CELEBRAR ESTE HITO, AUDIODESIRE, UNA PLATAFORMA DE AUDIOS ERÓTICOS Y GUÍAS DE BIENESTAR SEXUAL, EXPANDE SU BIBLIOTECA DE CONTENIDO. FELICES SUEÑOS DE AUDIODESIRE OFRECERÁ PAISAJES SONOROS EN ESPAÑOL, ADEMÁS DE HISTORIAS RELAJANTES Y MEDITACIONES EN INGLÉS Y ALEMÁN PARA QUE LOS OYENTES DESCANSEN MEJOR.

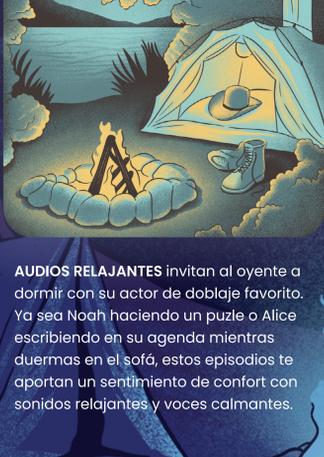
Durante los últimos dos años, la pandemia de COVID-19 ha provocado un efecto drástico en la vida cotidiana de la gente de todo el mundo. El estrés causado por una pandemia global ha causado pérdida de sueño, un incremento en la depresión y la ansiedad y ha disminuido el deseo sexual para muchas personas. Desde abril de 2020, Audiodesires ha ofrecido un lugar seguro donde los oyentes pueden escapar de las dificultades de la vida a través de prestarse a sí mismos.

Audiodesires quiere ofrecer a sus usuarios una experiencia holística que no solo se centra en el bienestar sexual, sino también en el bienestar físico y mental como conjunto completo. La sexualidad y el sueño son factores indispensables de salud y equilibrio mental. Según el Informe de la Salud de DAK, los trastornos de sueño han aumentado un 66 % desde 2010. Existen muchos factores que pueden provocar la falta de o baja calidad de sueño, y ello puede conducir a problemas graves como estrés crónico, problemas cardiovasculares y enfermedades metabólicas.

Las aplicaciones para seguir el sueño y rutinas nocturnas son más populares que nunca tras la pandemia: un estudio reciente encontró que, de un 1.000 de personas, un 46,7 % de ellas utilizaban alguna forma de tecnología de sueño y que tenía una probabilidad del 50 % de dormir mejor.

Primero excitar, luego apagar

Más de un 80% de usuarios de Audiodesires dice que escucha el contenido erótico en casa durante el atardecer. Los oyentes ahora pueden acabar su rutina de autocuidado nocturna con una historia relajante, una meditación o un paisaje sonoro. Felices sueños de Audiodesires consistirá en cuatro categorías distintas: Momentos fugaces, audios relajantes, meditaciones para dormir y paisajes sonoros, de los cuales solo los audios relajantes estarán disponibles en la versión española.



AUDIOS RELAJANTES invitan al oyente a dormir con su actor de doblaje favorito. Ya sea Noah haciendo un puzle o Alice escribiendo en su agenda mientras duermas en el sofá, estos episodios te aportan un sentimiento de confort con sonidos relajantes y voces calmantes.



MOMENTOS FUGACES son paisajes sonoros sensuales con una narración fácil de seguir que te llevará a sitios distintos. El monólogo interno del narrador describe un momento concreto de su día como un cuento para dormir. Momentos fugaces ofrece al oyente un momento para relajarse, descansar y dejar que su mente divague antes de dormirse.



MEDITACIONES DE SUEÑO ayudará al oyente a olvidarse del estrés del día a día y relajarse por completo antes de acostarse. Estos episodios se basan en técnicas científicas de relajación y meditación como la consciencia plena ("mindfulness") y la conciencia en la respiración.



PAISAJES SONOROS son episodios sin narración que permiten al oyente perderse en un sitio en concreto: dormir al lado de la hoguera en un viaje de campamento o quedarse dormido en un viaje en tren. Los paisajes sonoros están disponibles como paisajes de 30 o de 60 minutos que adormecen al oyente a un sueño profundo y reparador.

Hoy en día nos resulta difícil relajarse al final del día debido al alto nivel de estrés de la vida moderna y las preocupaciones por las noticias y los acontecimientos mundiales. Como siempre, Audiodesires está aquí para ayudarte a recuperar el tiempo que mereces para ti, tanto para el placer como para la relajación. Cada episodio de **Felices sueños de Audiodesires** está diseñado para ayudarte a dormir mejor. Invita a dejar de desplazarse, colocar tu móvil en la mesita de noche y simplemente escuchar. Dormir mejor y despertarse con más energía para tu día.

Audiodesires te agradece por dos años maravillosos

Ya que cumplimos dos años aquí en Audiodesires, queremos agradecer a nuestra comunidad y a todos los oyentes. A lo largo de estos dos años, hemos aprendido: ahora somos más inclusivos y hemos ampliado los horizontes con la narrativa inclusiva. Hemos introducido las guías de bienestar sexual, géneros distintos de audio relatos eróticos. Hemos lanzado Audiodesires en tres idiomas y casi 2,5 millones de personas en 230 países han escuchado nuestro contenido; y hay más por venir. Nos emociona ayudarte a desarrollar rutinas de autocuidado con Felices sueños de Audiodesires que te ayudarán no solo en el instante presente, sino también a largo plazo.

Visita audiodesires.com/es para escuchar el contenido de Felices sueños de Audiodesires. Puedes encontrar materiales adicionales (como el logo, imágenes y comunicados de prensa) [aquí](#).