

...und schenkt seiner Community als Dankeschön guten Schlaf und süße Träume



**ZUM ZWEIJÄHRIGEN JUBILÄUM ERWEITERT AUDIODESIRES, EINE PLATTFORM FÜR EROTISCHE HÖRSPIELE UND WELLNESS GUIDES, SEINE AUDIOTHEK. SÜSSE TRÄUME BY AUDIODESIRES BIETET EINE AUSWAHL AN ENTSPANNENDEN GESCHICHTEN, KLANGWELTEN UND MEDITATIONEN.**

In den letzten zwei Jahren bedeutete die Covid-19 Pandemie für die meisten nicht nur einen einschlagenden Eingriff in ihren Alltag, sondern auch eine Belastung ihres emotionalen und mentalen Gleichgewichts. Seit April 2020 bietet Audiodesires einen Safe Space für alle, die sich danach sehnen, den Strapazen der Realität für einen Augenblick zu entfliehen und ihre Aufmerksamkeit nach innen zu richten.

Zur Feier des zweiten Jubiläums möchte Audiodesires seinen Nutzer\*innen ein ganzheitliches Erlebnis bieten, das sich nicht mehr nur auf die sexuelle Gesundheit, sondern auf das körperliche und geistige Wohlbefinden als Ganzes konzentriert. Genau wie Sexualität ist Schlaf ein kostbarer und unentbehrlicher Teil der mentalen Gesundheit. Allerdings sind laut DAK-Gesundheitsreport Schlafstörungen von 2010 bis heute um 66% gestiegen. Unzureichender Schlaf und schlechte Schlafqualität haben verschiedene Ursachen, betreffen Menschen jeden Alters und können zu ernsthaften Problemen wie Dauerstress, Herz-Kreislaufproblemen und Stoffwechselerkrankungen führen.

Seit 2009 sind Sleep Tracking und Einschlaf-Apps auf dem Vormarsch, wobei sich im Zuge der Pandemie immer mehr Menschen Technologien zuwenden, die besseren Schlaf versprechen. Eine aktuelle Studie, in der rund 1.000 Personen zu ihren Schlafgewohnheiten befragt wurden, ergab, dass 46,7% der Teilnehmer\*innen irgendeine Form von Schlaftechnologie verwenden, und die Wahrscheinlichkeit, dass diese Personen besser schlafen, knapp 50% höher ist.

## Erst anturnen, dann abschalten

Über 80% der Audiodesires Nutzer\*innen geben an, die erotischen Inhalte am Abend zuhause zu hören, und bekommen jetzt die Chance, ihre Abendroutine mit einer entspannenden Geschichte, Meditation oder Klangwelt zum Einschlafen abzurunden. Zum Launch von Süße Träume by Audiodesires veröffentlicht die Plattform vier einzigartige Kategorien: **GUTENACHTGESCHICHTEN, SCHLAF EIN-SERIE, MEDITATIONEN** und **SOUNDSCAPES**.



Die **SCHLAF EIN**-Serie lädt die Hörer\*innen ein, neben ihren Lieblings-Audiodesires-Charakteren einzuschlafen. Sei es Jannik, der noch ein Puzzle fertig macht, oder Vera, die am Schreibtisch arbeitet, während man selbst auf dem Sofa einnickt, mit beruhigenden Geräuschen und besänftigenden Stimmen sorgen die Falling Asleep Folgen für ein Gefühl der Geborgenheit.



**GUTENACHTGESCHICHTEN** sind sinnliche und beruhigende Erzählungen, mit denen man sich nach einem ereignisreichen Tag entspannen kann. Hier lauscht man dem inneren Monolog einer Person, die einen bestimmten Moment in ihrem Tag beschreibt. Die Geschichten haben gerade genug Handlung, um die Gedanken schweifen zu lassen.



Die **MEDITATIONEN** helfen dabei, abends abzuschalten, den Alltagsstress zu vergessen und vor dem Schlafengehen zur Ruhe zu kommen. Mit Übungen wie Color Breathing, Body Scans und Dankbarkeits-Meditationen fällt es leichter, gedanklich loszulassen und langsam aber sicher ins Land der Träume zu sinken.



**SOUNDSCAPES** sind beruhigende und vertraute Klänge, mit denen man rasende Gedanken anhalten und ruhig einschlafen kann. Ob ein knisterndes Lagerfeuer oder ein rauschender Regenschauer, die Soundscapes sind entweder als 30- oder 60-Minuten Aufnahmen verfügbar, die die Hörer\*innen allmählich in den Schlaf wiegen.

Vor allem in der heutigen Gegenwart ist es schwer, seine Gedanken nach einem langen Tag voller Eindrücke, Nachrichten und Sorgen loszulassen. Audiodesires möchte dabei helfen, sich Zeit für sich selbst zu nehmen – sowohl für die Lust als auch für die Erholung. Ab sofort lädt Audiodesires mit den neuen Inhalten für besseren Schlaf dazu ein, das Handy vor dem Schlafengehen auf den Nachttisch zu legen und statt zu scrollen einfach nur zuzuhören, um besser zu schlafen und erholt aufzuwachen.

## Audiodesires sagt Danke

Nach zwei aufregenden Jahren möchte Audiodesires die Gelegenheit nutzen, sich bei seiner Community und allen Beteiligten zu bedanken. Über die Monate und Jahre haben wir viel gelernt, sind interaktiver geworden. Über die Monate und Jahre haben wir viel gelernt, sind interaktiver geworden. Über die Monate und Jahre haben wir viel gelernt, sind interaktiver geworden. Über die Monate und Jahre haben wir viel gelernt, sind interaktiver geworden.

Hören Sie sich auf [audiodesires.de](https://audiodesires.de) die neuen Sleep Stories an und melden Sie sich gerne bei Fragen oder Anregungen. Zusätzliches Material (wie Logos, Bildmaterial und frühere Pressemitteilungen) finden Sie [hier](#).

