

**Name** *HelloBetter Vaginismus Plus*

**Version** 1.0

**Hersteller**



HelloBetter ist eine Marke der  
GET.ON Institut für Online Gesundheitstrainings GmbH  
Schrammsweg 11  
20249 Hamburg  
<https://hellobetter.de>  
[kontakt@hellobetter.de](mailto:kontakt@hellobetter.de)  
+49 (0)40 532 528 67

**Veröffentlichungsdatum**



2021-05-07

**CE-Kennzeichnung**



**Gebrauchsanweisung**



Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung. Diese kann [hier](#) abgerufen werden. Des Weiteren ist sie im [Impressum](#) zu finden.

**Medizinische Zweckbestimmung**



Das Online-Programm *HelloBetter Vaginismus Plus* ist ein Medizinprodukt.

*HelloBetter Vaginismus Plus* ist ein psychologisches Online-Programm zur Verbesserung der vaginalen Penetrationsfähigkeit beim Geschlechtsverkehr. Der Online-Kurs besteht aus acht wöchentlich zu absolvierenden Einheiten sowie einer vier Wochen nach Kursende angesetzten Auffrischungseinheit mit einer Bearbeitungsdauer von je 45-60 Minuten.

Neben fundierter Psychoedukation mittels Texten, Videos und Audios vermittelt das Online-Programm wirksame Strategien aus der kognitiven Verhaltenstherapie nach dem aktuellsten Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse. Dazu gehören unter anderem Strategien im Umgang mit belastenden Gedanken und Gefühlen, Entspannungs- und Beckenbodenübungen, Sensualitätstraining (Sensate Focus) sowie schrittweise vaginale Einführungsübungen mit Dilatoren. Die Übungen werden im Rahmen des Online-Programms erlernt und können in den Alltag integriert werden. Ziele werden so formuliert, dass sie individuell, realistisch und erreichbar sind. Zusätzlich gibt es ein Online-Tagebuch, eine Begleitapp und wiederholte Symptom-Checks, um die eigenen Fortschritte festhalten, beobachten und auswerten zu können.

Das Online-Programm wurde über mehrere Jahre von führenden Expert:innen aus dem Bereich E-Mental-Health entwickelt und in einer randomisiert kontrollierten Studie umfassend untersucht und als wirksam befunden.

### **Warnungen**



Das Online-Programm *HelloBetter Vaginismus Plus* darf nicht verwendet werden, wenn Suizidalität vorliegt. In diesem Fall sollte eine ärztliche und/oder psychotherapeutische Einschätzung eingeholt und in Krisensituationen unmittelbar die Notfallnummer 112 kontaktiert werden. Aufgrund des im Online-Programm durchgeführten Entspannungsverfahrens der progressiven Muskelrelaxation (PMR) und der dabei beabsichtigten Fokussierung auf innere, körpereigene Prozesse darf *HelloBetter Vaginismus Plus* darüber hinaus nicht verwendet werden, wenn eine akute Psychose vorliegt. Auch in diesem Fall empfehlen wir eine ärztliche und/oder psychotherapeutische Einschätzung sowie in Krisensituationen unmittelbar die Notfallnummer 112.

Das Online-Programm zielt darauf ab, die vaginale Penetrationsfähigkeit beim Geschlechtsverkehr zu verbessern. Es ist vorab aus medizinischer Sicht einzuschätzen, ob den Beschwerden organische Ursachen zugrunde liegen und ob es Einwände gibt, die gegen die Teilnahme am Online-Programm sprechen. Dies sollte vonseiten der Teilnehmenden vor Programmbeginn mit dem:der Hausarzt:ärztin und/oder einem:einer Gynäkolog:in abgeklärt werden.

Darüber hinaus darf das Online-Programm *HelloBetter Vaginismus Plus* nur unter Anleitung eines speziell dafür geschulten menschlichen Begleiters genutzt werden.