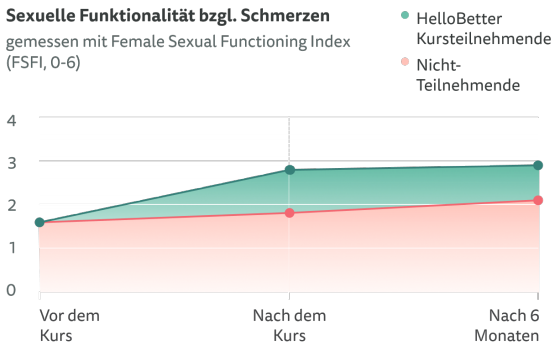
Über 95% der Teilnehmenden würden das Online-Therapieprogramm weiterempfehlen.

„Das Sprechen über Schmerzen beim Sex wird in unserer Gesellschaft aus Scham und Unwissenheit oft vermieden. Dabei gehören solche Schmerzen zu den häufigsten sexuellen Problemen, die in jeder Altersgruppe auftreten können. Mithilfe des Online–Therapieprogramms **HelloBetter Vaginismus Plus** kann es nicht nur gelingen, Schmerzen beim Einführen zu verringern, sondern auch den eigenen Körper und die eigene Sexualität (wieder) zu entdecken."

Annika Haffke, Psychologin und Psychotherapeutin



„Ich fühle mich entspannt, wenn ich an Sex denke und ich spreche mit Freundinnen viel mehr über solche Themen. Ich habe meinen Körper besser kennengelernt und merke auch, wie meine sexuelle Lust zurückkommt."

Esra, 24 Jahre

Jetzt loslegen –

beginne damit, deine Sexualität selbstbestimmt zu leben.

1

Hole dir dein Rezept:

Lasse dir von einer Ärztin oder einer Psychotherapeutin **HelloBetter Vaginismus Plus** **kostenfrei auf Rezept verschreiben**.

2

Sende uns dein Rezept zu:

Lade schnell und einfach dein Rezept online bei uns hoch:
www.hellobetter.de/rezept-einreichen
Alternativ kannst du es auch bei deiner Krankenkasse einreichen. Danach erhältst du deinen Zugangscode und kannst loslegen.

Mehr Informationen findest du unter:
hellobetter.de/vaginismus

Du hast noch Fragen?

support@hellobetter.de
+49 (0)40 52 47 333 10
hellobetter.de

GET.ON Institut für Online Gesundheitstrainings GmbH
Schrammsweg 11 | 20249 Hamburg

06/23

HelloBetter

Verringere Schmerzen beim Sex

Kostenfrei auf Rezept

Du hast Schmerzen beim Sex oder beim Tampon einführen?

Unser Online–Therapieprogramm **HelloBetter Vaginismus Plus** unterstützt dich dabei, Ängste und Sorgen rund um vaginales Einführen abzubauen, Schmerzen zu verringern, vor allem aber deinen Körper neu kennenzulernen und deine Sexualität selbstbestimmt zu leben.

Erobere deinen Körper zurück.

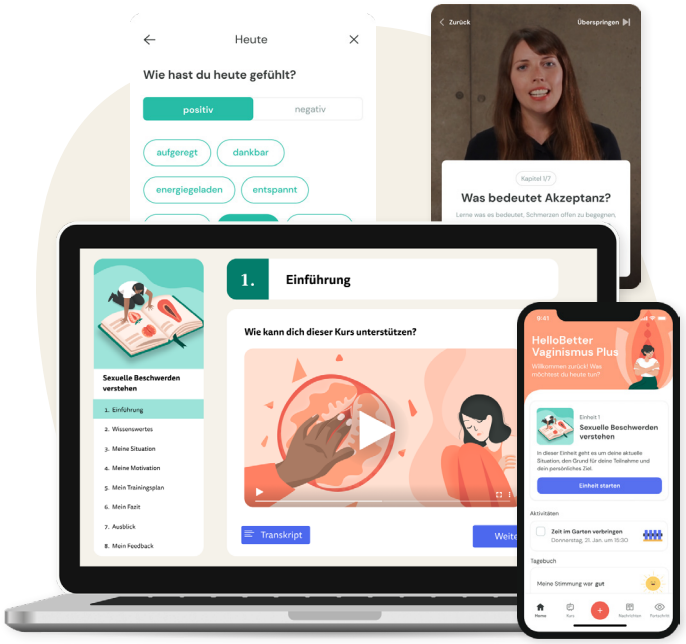
Du wünschst dir, deine Sexualität wieder selbstbestimmt zu erleben und Schmerzen beim Sex zu verringern? Wir unterstützen dich auf deinem Weg!

HelloBetter Vaginismus Plus ist ein 12-wöchiges Online-Therapieprogramm zur Behandlung von nichtorganischem Vaginismus und nichtorganischer Dyspareunie.

Das Therapieprogramm basiert auf den bewährten Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie und wurde von Expertinnen für dich entwickelt.

Ein besonderer Fokus liegt dabei auf einem Vaginaltraining mit Dilatoren, das vaginales Einführen wieder schrittweise ermöglicht.

Du benötigst für das Therapieprogramm ein Vaginal-Dilatoren-Set. Ein medizinisch geprüftes Set kannst du dir von deinem Gynäkologen oder deiner Gynäkologin direkt auf Rezept mit verschreiben lassen.



Inhalte und Fortschritte

Das Online–Therapieprogramm ist individuell anpassbar und richtet sich ganz nach deinen Bedürfnissen. In den Kurseinheiten lernst du unter anderem:

- **Wissenswertes über den weiblichen Körper** und sexuelle Erregung.
- **Techniken zum Umgang mit unangenehmen Gedanken und Gefühlen.**
- **Kontrolle über deinen Beckenboden zu erlangen.**
- **Entspannungsübungen anzuwenden.**
- **Vaginales Einführen** mithilfe von Vaginaltrainern.
- **Sinnlichkeit** mit Partner oder Partnerin erleben.

Alle gesetzlichen und viele private Krankenkassen übernehmen 100% der Kosten.

- **Ohne Zuzahlung**
  Kostenfrei auf Rezept bei deiner Ärztin oder deiner Psychotherapeutin erhältlich.
- **Wissenschaftlich geprüft**
  Von Psychotherapeut:innen entwickelt – Wirksamkeit in klinischen Studien belegt.
- **Ohne Wartezeit und flexibel von zu Hause**
  Egal wann du möchtest und wo du bist – auf dem Laptop, Tablet oder Smartphone.
- **Höchster Datenschutz garantiert**
  DSGVO– und DiGAV–konform.

Begleitung durch qualifizierte Psychologinnen

Während des gesamten Programms wirst du begleitet.
Du erhältst eine Rückmeldung zu jeder Kurseinheit und kannst jederzeit Fragen stellen.