

Hörbuch-Premiere:

„Best Lover“ - Der erfolgreiche Audio-Ratgeber für Männer

Kopfhörer auf – mehr Lust, mehr Sex, mehr Spaß

Nach zahlreichen positiven Rezensionen und einer stetig wachsenden männlichen Leserschaft wechselt der praxisstarke Guide von Sexologin Beatrix Roidinger: „Best Lover – So spürst du mehr, steuerst besser deine Lust und fühlst dich freier beim Sex“ ins Audioformat. Die ungekürzte Fassung (7 Stunden und 45 Minuten) macht das bewährte Coaching-Konzept jetzt überall verfügbar – unterwegs, im Fitnessstudio oder zu Hause.

Text- und Bildmaterial: www.best-lover.de/presse

Audible: <https://www.audible.de/author/Beatrix-Roidinger/B0CH4YRYNV>

Warum Männer dieses Hörbuch brauchen?

Leistungsdruck und Unsicherheit im Bett sind für viele Männer Alltag. Ausgelöst durch gesellschaftliche Erwartungen, Vergleiche mit Pornografie oder Unwissenheit über die Steuerung von Lust und Erregung führt dies oft zu einer Reihe von sexuellen Problemen: Instabile Erektion, Orgasmushemmung, vorzeitigem Samenerguss, Lustlosigkeit oder exzessiver Pornokonsum. Die Folge: oft jahrelanger Leidensdruck, Scham und nicht selten zerbrechen Beziehungen daran.

Beatrix Roidinger zeigt, dass Sexualität kein angeborenes Talent, sondern ein erlernbares Zusammenspiel aus Körper, Psyche und Beziehung ist. „Das Hörbuch ist wie ein persönlicher Trainingspartner oder Coach im Ohr: Männer können die Übungen diskret in ihren Alltag einbauen und erleben sofort, wie Sicherheit und Lust zurückkehren,“ sagt die Autorin und Gründerin von Beatrix Roidinger.

Auf Basis von tausenden Beratungsgesprächen entwickelte sie im „Best Lover“-Programm einen dreistufigen Ansatz:

1. Verstehen – leicht nachvollziehbare Erklärungen zu Erregungsphysiologie, Hormonen und mentalen Auslösern von Stress
 2. Erleben – geführte Audio-Übungen für Atem, Beckenboden und Achtsamkeit, mit denen Männer unmittelbar spüren, wie sich Kontrolle über Lust anfühlt
-

3. Verankern – alltagstaugliche Routinen, die langfristig Selbstsicherheit und partnerschaftliche Kommunikation stärken

Das Hörbuch bündelt dieses Know-how kompakt - ohne Bildschirm, ohne zusätzliche App, jederzeit pausier- und wiederholbar. Damit vermittelt Roidinger Männern nicht nur Techniken zur Verbesserung konkreter Symptome, sondern auch ein zeitgemäßes Verständnis von Männlichkeit, bei dem gesundes Körperbewusstsein, emotionale Offenheit und partnerschaftliche Kommunikation selbstverständlich sind.

Kurz: Ein praxisnahes Audio-Training, das Leistungsdruck in Selbstvertrauen verwandelt und Männern ermöglicht, ihr sexuelles Potenzial nachhaltig zu entfalten.

Das steckt drin – Inhaltliche Highlights

- **Souverän mit typischen Problemen umgehen**
Ursachen und Lösungen bei Erektionsschwierigkeiten, vorzeitigem Samenerguss und Orgasmushemmung.
- **Die Lust-Formel**
Mentale sowie körperliche Stellschrauben, um Erregung bewusst aufzubauen und zu halten.
- **Geführte Praxis-Sessions**
Audio-Übungen zu Atmung, Becken- und Körperwahrnehmung
- **Sex als Persönlichkeitsentwicklung**
Wie die Arbeit an Sexualität zu mehr Selbstbewusstsein, Lebensfreude und Partnerschaftsqualität führt.
- **Gesundheit & modere Männlichkeitsbilder**
Wie Lifestyle-Faktoren Libido und Erektion beeinflussen – und weshalb ein zeitgemäßes Verständnis von Männlichkeit zu mehr Intimität und Selbstannahme führt.

Für Medien & Rezensent:innen

- **Presstext und Pressebilder:** www.best-lover.de/presse
- **Anfragen für Interviews mit der Autorin**
Tel.: +43 699 148 148 11
Beatrix Roidinger, | beatrix.roidinger@best-lover.de

Kurzinfo zum Hörbuch

Titel: **Best Lover – So spürst du mehr, steuerst besser deine Lust und fühlst dich freier beim Sex**

Autorin: Beatrix Roidinger | Sprecher*in: Sophie Vogt, Ottokar Lehrner

Format: Ungekürztes Hörbuch, ca. 7h 45min

Release: **29. Mai 2025** (exklusiv auf Audible,

<https://www.audible.de/author/Beatrix-Roidinger/B0CH4YRYNV>)

Hörbuch-ASIN: B0F7HZN7NN

Hörbuchverlag: Audio4You 2025, <https://www.storycompany.ch/>

(Buchverlag: Goldegg Verlag 2023, ISBN 978-3990603550)

Über Beatrix Roidinger und Best Lover

Beatrix Roidinger ist klinische Sexologin, Sexual- und psychologische Beraterin sowie Gründerin von **Best Lover** – dem größten Online-Coaching-Unternehmens für männliche Sexualität im deutschsprachigen Raum.

Mit ihrer Arbeit hat sie es sich zur Aufgabe gemacht, Männern fundiertes Wissen, praxisnahe Strategien und therapeutische Begleitung im Umgang mit sexuellen Herausforderungen zu bieten. Gemeinsam mit einem **interdisziplinären, siebenköpfigen Coachingteam** – bestehend aus Expert:innen aus Sexologie, Sexualwissenschaft, Beckenbodentraining und Urologie – hat sie bereits tausenden Männern geholfen, ihre Sexualität neu zu entdecken und ihre Lebensqualität spürbar zu verbessern.

Insgesamt zählt das Best-Lover-Team 17 Personen, die gemeinsam daran arbeiten, Männern eine kompetente und nachhaltige Unterstützung auf ihrem Weg zu einem erfüllten Sexualleben zu bieten.

Bereits 2021 veröffentlichte sie gemeinsam mit Barbara Zuschnig das erste deutschsprachige Buch zum Thema Sexpositivität: „**Sexpositivität – Beziehung und Intimität neu verhandelt**“ (Goldegg Verlag).

Ihr YouTube-Kanal [@BestLoverkanal](#) verzeichnet über 20 Millionen Aufrufe (Stand: 05/25) – ein Beleg für den hohen Bedarf an offener, verständlicher und lösungsorientierter Aufklärung.

Mit dem neuen Hörbuch ist die Best-Lover-Methode jetzt auch unterwegs verfügbar – für mehr Lust, mehr Selbstvertrauen und mehr Freude am Sex.

www.best-lover.de

www.beatrix-roidinger.com