Künstliche Intelligenz gegen vorzeitigen Samenerguss: Sexualtherapeutin bringt erste digitale Beraterin auf den Markt

Erste Künstliche Intelligenz im Bereich Sexualberatung im deutschsprachigen Raum: Beatrix Roidinger und Best Lover - Institut für männliche Sexualität starten am 26. Mai 2026 mit „Best Lover CONTROL": einem KI-gestützten 30-Tage-Intensivprogramm gegen vorzeitigen Samenerguss.

Frau Roidinger, vorzeitiger Samenerguss betrifft bis zu 30 Prozent aller Männer. Trotzdem spricht kaum jemand darüber. Warum ist das so?

Weil das Thema mit enormer Scham besetzt ist. Viele Männer definieren sich sexuell über Kontrolle und Ausdauer. Wer zu früh kommt, empfindet das als persönliches Versagen. Dazu kommt: Es gibt kaum Räume, in denen Männer offen über sexuelle Probleme sprechen. Nicht mit Freunden, oft nicht einmal mit der Partnerin. Also schweigen sie manchmal über Jahre. Und der Leidensdruck ist enorm.

Und diese Männer sollen jetzt mit einer KI über ihr Sexualleben sprechen?

Genau. Das klingt erst einmal paradox, aber es funktioniert. Die Hemmschwelle, einer KI zu schreiben, ist wesentlich niedriger als die, sich vor einem fremden Menschen zu öffnen. Es gibt kein Gegenüber, das urteilen könnte. Man kann nachts um drei Uhr schreiben, wenn man nicht schlafen kann. Man muss keinen Termin vereinbaren, kein Wartezimmer betreten, niemandem in die Augen schauen. Für viele Männer ist das der erste Schritt, sich überhaupt mit dem Thema auseinanderzusetzen.

Was genau ist Best Lover CONTROL?

Ein 30-Tage-Intensivprogramm, das aus zwei Komponenten besteht. Erstens einem umfangreichen Videokurs, in dem ich alle Inhalte vermittle. Zweitens einer digitalen Sexualberaterin, die wir KI Bea nennen, quasi meinem digitalen Alter Ego. Die KI Bea führt den Teilnehmer durch den gesamten Prozess. Sie ist über Telegram erreichbar, also wie ein ganz normaler Chat am Smartphone.

Was unterscheidet diese KI von ChatGPT? Kann man sich das nicht einfach selbst zusammensuchen?

Das ist die häufigste Frage, die wir bekommen. Und die Antwort ist: Nein. Bei ChatGPT, Gemini oder anderen Anbietern stellt der Nutzer die Fragen. Das setzt voraus, dass man weiß, was man fragen soll. Genau das ist das Problem. Die meisten Betroffenen wissen nicht, was sie nicht wissen. Sie googeln „länger durchhalten", probieren irgendwelche Atemtechniken oder Beckenbodenübungen und scheitern. Nicht weil die Techniken falsch sind, sondern weil einzelne Übungen ohne einen geführten, strukturierten Prozess nicht funktionieren.

Weiterführende Infos und honorarfreie Pressebilder unter: www.best-lover.de/presse

Unsere digitale Sexualberaterin arbeitet anders. Sie führt den Prozess. Sie fragt aktiv nach, erkennt, wo der Klient steht, schickt die passende Übung zum richtigen Zeitpunkt, gibt Hintergrundwissen und erklärt genau, wie die Übung funktioniert. Das ist der Unterschied zwischen einem klassischen ChatBot und unserer KI.

Geht es also nicht nur um die Übungen, sondern auch um den Prozess des Schreibens selbst?

Absolut. Das wird oft unterschätzt. Allein die Tatsache, dass jemand regelmäßig nachfragt, “Wie war die Übung?” “Was hast du gespürt?” “Was war schwierig?”, macht psychologisch etwas mit den Teilnehmern. Man wird zur Selbstreflexion angeregt, muss in Worte fassen, was man erlebt hat. Das Aufschreiben ist Teil des Prozesses. In der Beratung wissen wir: Wer etwas ausspricht oder formuliert, verarbeitet es anders, als wenn es nur (oft unbewusst) im Kopf kreist. Genau das passiert im Chat mit der KI Bea. Man ist in Kontakt, man ist begleitet, man bleibt dran. Das ist kein technisches Feature, sondern ein therapeutisches Prinzip, das wir bewusst in Best Lover CONTROL eingebaut haben.

Wie wurde Best Lover CONTROL trainiert?

Wir haben das gesamte Fachwissen unseres Teams in die KI gegeben. Den kompletten Kursaufbau, unseren Übungskatalog, die Beratungslogik, also wann welcher Schritt kommt und warum. Die KI kennt unsere Methodik: Beckenbodentraining, sexologisch angeleitete Masturbation, Nervensystemregulierung, Erregungsmuster verändern. Sie arbeitet nicht stichwortbasiert, sondern versteht den therapeutischen Ablauf dahinter.

Das klingt nach einem langen Entwicklungsprozess. Wie stellt Ihr sicher, dass Eure KI wirklich so reagiert, wie es eine menschliche Beraterin tun würde?

Das war tatsächlich der aufwendigste Teil der Entwicklung. Eine KI mit Fachwissen zu füttern ist das eine. Aber sie dazu zu bringen, unsere Beratungslogik exakt einzuhalten, war schwierig. Die größte Herausforderung dabei: Wir wissen vorher nicht, was der Teilnehmer schreibt. Der eine antwortet mit einem Wort, der andere schickt drei Absätze. Einer ist begeistert nach einer Übung, ein anderer frustriert, weil nichts passiert ist. Wieder ein anderer stellt eine Frage, die komplett vom Thema abweicht.

Auf all das muss die KI richtig reagieren, und zwar so, wie wir es als menschliche Beraterinnen und Berater auch tun würden. Also nicht stur die nächste Übung schicken, sondern erst nachfragen, einordnen, motivieren oder auch mal bremsen. Wir haben getestet, justiert, verworfen und neu aufgesetzt. Immer mit der Frage: Würde ich als Sexualberaterin an dieser Stelle genauso reagieren? Würde ich diese Übung jetzt geben oder ist der Teilnehmer noch nicht so weit? Das Ergebnis ist eine KI, die den Klienten mit einem strukturierten Ablauf berät und Feedback und Erklärungen liefert, wo es nötig ist.

Können Sie kurz erklären, was inhaltlich passiert? Was lernen die Teilnehmer?

Im Kern geht es darum, ein neues Erregungsmuster zu etablieren. Die meisten Männer mit vorzeitigem Samenerguss haben sich über Jahre ein Muster antrainiert, bei dem Erregung sehr schnell ansteigt und sich fast ausschließlich auf den Genitalbereich konzentriert. Die

Anspannung ist sowohl körperlich als auch psychisch sehr hoch. Das führt dann dazu, dass er schnell die Kontrolle über seine Erregung und damit auch über seine Ejakulation verliert.

Wir bringen den Männern also bei, ihre Erregung differenziert wahrzunehmen und im gesamten Körper zu verteilen. Mit Best Lover CONTROL lernen sie Schritt für Schritt, die Kontrolle über ihren vorzeitigen Samenerguss zu bekommen. Geübt wird das u.a. über veränderte Masturbation und über die Arbeit mit erogenen Zonen am ganzen Körper.

Das klingt nach einem Prozess, der eigentlich persönliche Begleitung braucht. Kann eine KI das wirklich leisten?

Deshalb ist es ja ein Hybridmodell. Die Inhalte kommen von echten Menschen, von meinem Team und mir. Die KI übernimmt die Begleitung, die tägliche Struktur, die Erinnerungen und die Motivation. In unseren Einzelberatungen braucht dieser Prozess im Schnitt 10 bis 12 Sitzungen über mehrere Monate. Mit der KI schaffen es die Teilnehmer in 30 Tagen, weil die Betreuung nicht auf einen Termin pro Woche begrenzt ist, sondern permanent stattfindet.

Angenommen, ein Mann gewinnt die Kontrolle zurück. Ist damit das Ziel erreicht?

Nicht ganz. Natürlich kommen die Männer zu uns, weil sie unter dem Problem “Vorzeitiger Samenerguss” massiv leiden und diese Belastung loswerden wollen. Das ist unsere Kernkompetenz und das können sie mit unserem Programm erwarten. Aber was viele nicht erwarten: Wenn wir am Erregungsmuster arbeiten, passiert viel mehr als nur „länger können". Die Männer lernen, ihren Körper beim Sex ganz anders wahrzunehmen. Das verändert nicht nur die Dauer, sondern die gesamte Qualität. Viele unserer Klienten berichten nach Best Lover CONTROL, dass ihre Orgasmen intensiver werden, dass sie den Sex zum ersten Mal wirklich genießen können. Das ist quasi die doppelte Belohnung: Der Leidensdruck geht weg, und was stattdessen kommt, ist ein Sexleben, das sich grundlegend besser anfühlt als vorher.

Ersetzt die KI langfristig die menschliche Sexualberatung?

Nein, und das ist auch nicht das Ziel. Es wird immer Themen geben, die menschliche Begleitung brauchen. Wie z.B. tiefgreifende Paarkonflikte, traumatische Erfahrungen, komplexe psychische Zusammenhänge. Aber für einen klar umrissenen Prozess wie der Arbeit am Erregungsmuster ist die KI ein effizienter Hebel. Sie macht professionelle Hilfe zugänglich für Männer, die sonst nie den Schritt in eine Beratung gewagt hätten oder für die eine klassische Sexualtherapie, die über Monate geht, einfach zu teuer und für viele auch zu zeitintensiv wäre.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Dass wir in fünf Jahren zurückschauen und uns fragen, warum Männer so lange alleine mit diesem Thema waren. Die Technologie ist da. Das Fachwissen ist da. Was sich ändern muss, ist die Überzeugung, dass man als Mann sexuelle Probleme einfach aushalten muss. Muss man nicht. Und mit Best Lover CONTROL war es noch nie so einfach, den ersten Schritt zu machen.

Weiterführende Infos und honorarfreie Pressebilder unter: www.best-lover.de/presse

Über Beatrix Roidinger
Beatrix Roidinger ist klinische Sexologin, Sexualtherapeutin und Autorin zweier Bücher zum Thema Sexualität. Sie ist Gründerin und fachliche Leiterin von Best Lover - Institut für männliche Sexualität.

Über Best Lover - Institut für männliche Sexualität
Best Lover ist ein auf männliche Sexualität spezialisiertes Institut mit einem Team aus Sexologinnen und Sexualberatern. Es bietet Männern Beratung und Programme zu Themen wie vorzeitigem Samenerguss, Erektionsproblemen, Orgasmushemmung, Pornosucht und sexueller Selbstsicherheit. Mit Best Lover CONTROL erweitert das Institut sein Angebot um das erste KI-gestützte Programm im Bereich Sexualberatung im deutschsprachigen Raum.
www.best-lover.de
www.youtube.com/@BestLoverkanal

Rückfragehinweis:
Beatrix Roidinger
Best Lover - Institut für männliche Sexualität
E-Mail: beatrix.roidinger@best-lover.de
Telefon: +4369914814811
Web: www.best-lover.de

Weiterführende Infos und honorarfreie Pressebilder
www.best-lover.de/presse