



© privat

Beratung

## Offen über Sex reden

Doris Kaiser, Doris Kaiser | Die Sexualberaterin für Frauen

Doris Kaiser unterstützt Frauen bei der Erforschung ihrer Sexualität. Meine Berufung ist es, Frauen dabei zu unterstützen, ihre individuelle Sexualität zu leben – abseits von Klischees, Erwartungen und Rollenbildern. In den Medien und im Freundeskreis wird eher oberflächlich über dieses Thema gesprochen. Sex ist eben eine sehr intime Angelegenheit. Und wenn nicht alles so klappt, wie man sich das vorgestellt hat, ist man verunsichert. Bin ich normal? Geht es anderen auch so? Während es in anderen Bereichen völlig legitim ist, sich Unterstützung zu holen, hält der Mythos, Sex müsse von allein funktionieren, viele Menschen davon ab, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Sie versuchen, ihr Problem zu verharmlosen oder alleine in den Griff zu bekommen. Oft ist jahrelanges Leiden die Folge. Langanhaltende sexuelle Probleme beeinträchtigen jedoch nicht nur die Lebensqualität, sondern können in echte psychische Erkrankungen münden sowie körperliche Beschwerden fördern oder verursachen! Darüber hinaus stellt ein erfülltes Sexualeben eine der persönlichen Ressourcen dar, die dafür sorgen, dass wir psychisch wie physisch gesund bleiben und hat somit großen Einfluss auf die ganzheitliche Gesundheit. Es ist mir ein großes Anliegen, sexuelle Probleme zu enttabuisieren. Daher schreibe ich einen Blog, in dem ich Themen aufgreife, die jeden betreffen können. Mal

sind es Beispiele aus meiner Praxis, mal interessantes Hintergrundwissen. Außerdem habe ich mir mittlerweile einen Ruf als Expertin aufgebaut und werde immer wieder von lokalen Medien befragt. Schon in meiner Jugend kamen Menschen zu mir, um mir ihr Herz auszuschütten – damals habe ich aber noch nicht daran gedacht, dass einmal ein Beruf daraus werden könnte. Ich habe ursprünglich Industriekauffrau in der damaligen VOEST-ALPINE AG gelernt und war insgesamt 23 Jahre in diesem Unternehmen tätig. Berufsbegleitend absolvierte ich die Ausbildung zur Diplom-Lebensberaterin und machte mich im April 2007 selbstständig – anfangs noch neben meiner Angestelltentätigkeit.

"Mir fiel auf, dass das Thema Sex zwar omnipräsent ist, es aber kaum Ansprechpartnerinnen- und parnter gibt, wenn es um sexuelle Probleme geht. Da ich dieses Thema enorm wichtig und auch interessant finde, entschied ich mich zu einer weiterführenden Ausbildung zur Sexualberaterin."

Aufgrund dieser Spezialisierung kamen immer mehr Paare zu mir, darum bildete ich mich auch dahin gehend weiter. Im Laufe der Zeit hat sich die Spezialisierung auf Frauen ergeben, wobei ich als ausgebildete Paarberaterin natürlich bei Bedarf auch den Partner oder die Partnerin meiner Klientin einlade, an der Beratung teilzunehmen. Neben den Beratungen in meiner Praxis bin ich als Vortragende, Seminarleiterin und Lehrtrainerin tätig. Darüber hinaus engagiere ich mich seit Jahren als Mandatarin für die Berufsgruppe der Personenberater in der Wirtschaftskammer Oberösterreich. [www.doriskaiser.com](http://www.doriskaiser.com)  
Online seit 05.12.2019 (Aktualisiert: 07.01.2020)