

# Was hindert dich an deiner sexuellen Erfüllung?

Interview mit Doris Krenn, Sexualberaterin und dipl. Lebens- und Sozialberaterin in Linz



## Doris Krenn,

4020 Linz,  
Salzburgerstraße 44,  
Tel: 0650/2070272,  
mail@doriskrenn.com

## Beratungstermine:

nach Vereinbarung, 15 Min.  
Kennenlern-Gespräch gratis  
Einzelberatung 50,-,  
Paarberatung 70,-  
Online-Beratung:  
www.doriskrenn.com

## Lust statt Frust

### Wochenendreise

mit Doris Krenn  
nach Hinterstoder  
Info: www.doriskrenn.com

## Love- Line im Internetradio

jeden Sonntag 20:00-21:00  
www.antennefm.at

## LebensZeit: Aus welchen Gründen suchen Menschen Ihre Praxis auf?

Doris Krenn: Viele Klienten suchen mich vorrangig wegen einer Sexualberatung auf. Keine Lust und Orgasmusprobleme bei Männern wie Frauen sind die häufigsten Gründe.

## Wie kann ich mir so eine Beratung vorstellen?

Geht es um ein Partnerschaftsproblem, er fühlt sich z.B. sexuell unbefriedigt und sie sich nicht verstanden, arbeite ich mit dem Paar. Geht es um ein Thema, das nur einen Partner betrifft, z.B. ein Mutterproblem, arbeite ich mit der Person alleine weiter.

## Lässt sich die Beratung auf die Sexualität alleine beschränken?

Selten. 90 % aller sexuellen Probleme sind psychisch bedingt. Da ist vor allem die Kommunikation ein Riesenthema. Wenn schon über Alltagsprobleme nicht geredet wird, wie soll man dann über Sexualität sprechen?

## Wo setzt Ihre Beratung an?

Ich arbeite nicht nach Schablone, sondern ganz individuell – dazu nutze ich die verschiedenen systemischen Interventionen ebenso wie NLP und Trancen, um Verborgenes aus dem Unterbewusstsein ins Bewusstsein zu holen.

## Was ist das größte Missverständnis in unseren Beziehungen?

Wir sitzen häufig dem Irrglauben auf, dass unser Partner dafür verantwortlich ist, dass wir glücklich sind oder z.B. einen Orgas-

mus bekommen. Gegenseitige Schuldzuweisungen sind der Anfang vom Ende. Das Gegenüber macht zu und ein konstruktives Gespräch wird unmöglich. Es geht nicht um Schuld, sondern um die Klärung, was die tiefer liegende Ursache eines Problems ist. Es braucht natürlich mehr Mut, selbst die Verantwortung zu übernehmen und etwas zu verändern, als dem anderen die Schuld in die Schuhe zu schieben.

## Wie sollte der partnerschaftliche Umgang miteinander ausschauen?

Bei sich selbst beginnen. Lernen, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und sie in der ICH-Form zu kommunizieren. Nicht: „Du kommst so schnell, darum habe ich keinen Orgasmus.“ Sondern: „Ich würde mir ein längeres Vorspiel wünschen.“ Überhaupt ist das Äußern von Wünschen vorteilhafter, als Forderungen zu stellen.

## Was sind die größten Irrtümer in puncto Sex?

1. Die Welt der Hochglanzmagazine und Pornofilme ist nicht ident mit der Wirklichkeit! Daher kommen oft viel zu hohe Erwartungen. 2. Sex ist nicht die Jagd nach multiplen Orgasmen! Es geht darum, Intimität und Nähe zu genießen. 3. Männer wollen öfter und mehr Sex als Frauen – dieses Klischee kann ich aus meiner Praxis nicht bestätigen!

## Wie bringe ich wieder erotisches Knistern in den Alltag?

Sexualität ist die intimste Form der Kommunikation. Viele Paare haben verlernt, bewusst miteinander umzugehen. Zwischen Abwasch, Kind abholen und Gartenarbeit können keine Gefühlsthemen besprochen werden, da geht's um die Alltagsgeschichten. Meine Empfehlung ist es, einen wöchentlichen Termin zu fixieren, wo es nur um die Paarbeziehung und Gefühle geht. Entsteht auf diesem Weg wieder mehr Nähe, kann auch Sex wieder ein Thema sein – und vielleicht bleibt's dann ja nicht beim Reden ...

Das Interview führte Karin Wallot