

Nähe wachsen lassen – mein Weg mit Sexological Bodywork

Marin Falk*, Stefanie Graul

Letting Closeness Grow – My Journey with Sexological Bodywork

Abstract

In this case report, I share my personal journey with Sexological Bodywork conducted by Dr. Stefanie Graul, following a history of sexual violence and a diagnosis of complex post-traumatic stress disorder (C-PTSD). Over an extended period, I learned to approach my body again with curiosity and affection, to reduce fear in situations involving physical closeness, and to rediscover my sexual sensations. The process included breath-based body awareness, mindful touch, open dialogue, and self-initiated exercises (“Mindful Masturbation”). Step by step, my range of action expanded – both in setting boundaries and in experiencing pleasure. This report aims to highlight the importance of a safe and respectful framework for somatic healing processes.

Keywords: Complex post-traumatic stress disorder (C-PTSD), Sexual violence, Trauma, Sexological Bodywork

Zusammenfassung

In diesem Erfahrungsbericht schildere ich meinen persönlichen Weg mit Sexological Bodywork bei Dr. Stefanie Graul nach einer Vorgeschichte sexualisierter Gewalt und der Diagnose einer komplexen posttraumatischen Belastungsstörung (kPTBS). Über einen längeren Zeitraum lernte ich, meinem Körper wieder mit Neugier und Wohlwollen zu begegnen, Angst in körpernahen Situationen zu verringern und meine sexuellen Empfindungen neu zu entdecken. Die Begleitung umfasste atembasierte Körperwahrnehmung, achtsame Berührungsangebote, offene Gespräche und selbstinitiierte Übungen („Mindful Masturbation“). Schritt für Schritt erweiterte sich mein Handlungsspielraum – sowohl im Setzen von Grenzen als auch im Erleben von Lust. Dieser Bericht möchte zeigen, wie wichtig ein sicherer, wertschätzender Rahmen für somatische Heilungsprozesse ist.

Schlüsselwörter: Sexological Bodywork, komplexe posttraumatische Belastungsstörung (kPTBS), sexualisierte Gewalt, Trauma, Körperarbeit

Heilung nach sexualisierter Gewalt – ein persönlicher Erfahrungsbericht

Ich schreibe diesen Text als nichtbinäre Person mit weiblichem Körper und traumatischer Vergangenheit durch sexualisierte Gewalt. 2019 erkrankte ich an kPTBS mit Dissoziation und depressiver Phase. Psychosomatische Beschwerden. Langjährige Gesprächstherapien halfen – doch erst 2024 wurde Sexological Bodywork bei Dr. Stefanie Graul mit ca. 20 Sitzungen für mich zum Weg, meinen Körper neu kennenzulernen und Vertrauen aufzubauen.

*„Waves on me get bigger – don't wait on the sand.“
Art School Girlfriend, Waves*

Ein Anfang in kleinen Schritten

Die Wucht der Erinnerung an einen sexuellen Übergriff im Kindesalter riss mich aus meinem Gleichgewicht. Ich erlebte einen psychischen Zusammenbruch. Mein Körper schmerzte seit langem und rief deutlich um Hilfe. Doch es dauerte, bis ich begriff, dass ich ihn unterstützen musste. Die Verhaltenstherapie half, meinen Alltag zu strukturieren – doch der eigentliche Schmerz blieb unberührt. Ich hatte den Eindruck, dass mein Körper etwas wusste, für das mir Worte fehlten. Und dass genau dort der Weg zur Heilung beginnen musste. Auf der Suche nach einer körperorientierten Therapiemethode, die explizit sexuelle Themen beinhaltet, entschied ich mich deshalb für Sexological Bodywork.

Lange mied ich jede körperliche Nähe zu fremden Menschen – besonders gynäkologische Untersuchungen, weil schon der Gedanke daran Angst und Anspannung auslöste. So schob ich auch eine notwendige Operation im äußeren Genitalbereich über zwei Jahre vor mir her. Beim ersten Termin in der Hautklinik konnte ich mich aufgrund einer Dissoziation nicht nackt zeigen. Unmittelbar vor dem Eingriff war ich zwar anwesend und ansprechbar, konnte mich aber trotzdem nicht angstfrei zeigen. Die Beurteilung für den Eingriff stützte sich allein auf das, was ich schildern konnte.

Gerade deshalb suchte ich nach einer Form, meinem Körper in einem sicheren Rahmen zu begegnen – einer, in dem Berührung nicht bedrohlich, sondern achtsam und selbstbestimmt ist.

* Psydeudonym der berichtenden Person, München.

Vom Atem zur Berührung

In einer der ersten Sitzungen lag ich mit schwitzigen Händen – vollständig bekleidet – auf der Liege, zwischen Angst und Hoffnung. Stefanie, meine sexologisch somatisch arbeitende Begleiterin, begegnete mir mit Präsenz, Achtsamkeit, Klarheit und einer Prise Humor. Sie forderte mich auf, in den Bauch zu atmen und mit Ton auszuatmen. Ich kämpfte innerlich. Ich sagte: „Ich kann das nicht. Ich darf das nicht.“ Rückblickend erkenne ich: Das war ein Schutzmechanismus. Mein Körper hatte solche Selbstzuwendung nie gelernt. Doch es wurde nicht bewertet. Stefanie blieb mir zugewandt. Und das war sehr viel wert.

In einer der nächsten Sitzungen entschied ich mich gegen die Liege. Stattdessen bekam ich eine Hausaufgabe: achtsame Selbstliebe. Stefanie sagte sinngemäß: „Sei liebevoll mit dir. Kein Ziel, kein Druck – bleib neugierig und genieße den Moment. Und gerade wenn Widerstände auftauchen, bleib bei dir.“ Sie meinte damit nicht, sich zu überfordern. Sondern: dem Widerstand achtsam zu begegnen – ihn anzunehmen und ihn auch gehen zu lassen, wenn es zu viel wird.

Ich war zu diesem Zeitpunkt psychisch noch instabil, hatte mit Dissoziationen zu kämpfen – besaß aber gute Strategien zur Selbstregulation. Ich kam mit einer kleinen Tasche mit Hilfsmitteln und meiner Kuscheldecke in die Praxis. Die Decke wurde zum Übergangsobjekt – ihr Geruch erinnerte mich an den sicheren Praxisraum. Auf der Liege wusste ich: Jede Berührung wird vorher abgestimmt. Ich darf Ja oder Nein sagen – oder überfordert sein.

Mit jeder Sitzung wurde meine Überwindung kleiner. Ich traute mich frei zu atmen, Töne zu machen, mich zu spüren. Ich fühlte mich gesehen. Und irgendwann zog ich mich – bis auf die Unterhose – aus. In dieser Sitzung war ich besonders ruhig, neugierig und verbunden. Die bewusste körperliche Nähe, das Berühren meiner Haut durch Stefanies Hände, verstärkte dieses Empfinden. Ich konnte mich tiefer einlassen, fühlte mich nicht ausgeliefert, sondern gehalten.

Ich traute mich, mit meinem Partner über meine sexuellen Bedürfnisse zu sprechen – nicht nur über das, was ich mag, sondern auch über das, was ich mir wünschte. Unsere Sexualität wurde lebendiger. Durch die Selbstliebeteknik der „Mindful Masturbation“ – bei der es darum geht, sich achtsam, absichtslos und neugierig dem eigenen Körper zu widmen – und bei der bewussten Atmung lernte ich, eine neue, feine Qualität von Lust zu empfinden.

Ungefähr im Herbst 2024 ließ ich mich erstmals von Stefanie an meinen Brüsten berühren. Die Initiative ging von ihr aus – sie spürte wohl, dass ein Versuch einer neuen Erfahrung im Prozess möglich wäre. Achtsam und präsent fragte sie mich, ob sie meine Brüste halten dürfe. Ich fühlte mich bereit. Während sie am Kopfende der Liege stand und sie hielt, empfand ich die Berührung als warm, liebevoll und genau richtig. Ich spürte eine körperliche Verbindung von der Brust zum Uterus – nicht

sexuell, sondern tief körperlich. Es erinnerte mich ans Stillen. In diesem Moment entschied ich spontan, auch meine Unterhose auszuziehen. Ich tat es auf der Liege – und fühlte mich nackt, aber nicht schutzlos. Ich fühlte mich wohl.

„Yes boss, I'm on the mic.
I'll try to give you what you like.
I can be soft. I can be hard
Let me do the B-Part. Please.“
Hess is More, Yes Boss

Momente der Vorsicht – und des Mutes

Ein wichtiger Impuls kam aus einer ganz anderen Richtung – Musik. Nach einer Sitzung, in der es um Erlaubnis, Weiblichkeit und meine erotische Selbstwahrnehmung ging, stieß ich auf den Song. Ich war mitten in meinem Identitätsfindungsprozess und fragte mich: Wer bin ich? Wer will und kann ich sein? Stefanie und ich hörten den Song später gemeinsam, sprachen über einzelne Passagen und sinnierten über den im Song besungenen „B-Part“.

Früher sagte ich „Yes, Boss“ – gegen mich selbst. Jetzt weiß ich: Ich bin mein eigener Boss. Ich darf „Ja“ sagen – zu mir.

Einige Zeit später fragte Stefanie in einer Session, ob sie mich an den Innenseiten meiner Schenkel berühren dürfe. Ich bejahte fast enthusiastisch. Ich wollte es – und genoss es, auch wenn ich aufgeregt war. Dann fragte sie, ob auch eine Berührung durch zartes Handauflegen auf meine Vulva möglich wäre. Ich spürte ein stilles, klares Ja. Als ihre Hand dort lag, kamen Freude, Wärme, Nähe – und leichte Unruhe. Etwas in mir freute sich, etwas war noch vorsichtig. Gleichzeitig spürte ich: Bald reicht es. Ich hätte es nicht in Worte fassen können, aber Stefanie nahm es wahr. Sie sah mich an, fragte – und ich war erleichtert, als die Berührung endete. Nicht zu früh, nicht zu spät. Genau richtig. Ich war stolz, auch wenn ich mir Erregung noch nicht erlaubte.

Mit der Zeit wuchs in mir eine neue Offenheit – für Nähe, Sinnlichkeit und den zarten Gedanken, meinem Körper wieder Achtung zu schenken. Ich wollte spüren, wie es ist, Berührungen zuzulassen, die Lust und Erregung wecken können – in einem sicheren Rahmen, frei von Erwartung. Als ich Stefanie davon erzählte, nahm sie meine Idee behutsam auf und bot an, mit mir zu erkunden, was möglich ist – achtsam, klar und in meinem Tempo.

An diesem Tag kam ich mit einem besonderen Gefühl zu ihr: einer Mischung aus innerer Ruhe, Selbstsicherheit und dem Wunsch, mich behutsam weiterzuentwickeln. Ich wusste, dass ich Nein sagen kann. Ich konnte auf mein Körpergefühl hören – und ich hatte gelernt, es ernst zu nehmen.

Noch in dieser Sitzung, durch die achtsame Berührung meines Venushügels, wurde etwas in mir wach: Lust und Erregung. Diese Empfindung war zart, ruhig, deutlich. Mein Körper re-

agierte. Ich ließ es zu. Ich war stolz – und ein paar Tränen säumten mein Glück.

Ich erlebte diese Lebendigkeit für mich – auch wenn eine andere Hand sie auslöste. Endlich hatte ich es geschafft, hier anzukommen!

Verhaltenstherapie

Diese Entwicklung wäre für mich nicht möglich gewesen ohne die begleitende Verhaltenstherapie. Sie lief parallel – über mehrere Jahre. Oft half mir genau dieser Wechsel: Körperlich zu spüren, wortlos zu sein – um es dann in der Gesprächstherapie herauszuarbeiten. Erlebnisse aus der Körperarbeit fanden so ihren Ausdruck.

Manchmal traten während der Bodywork-Sitzungen Dissoziationen auf. Bei mir begann das meist mit einem dumpfen Gefühl im Bauch- und Brustraum und dem Eindruck, dass etwas nicht stimmig sei. Wenn es stärker wurde, fühlte sich mein Kopf wie in Nebel gehüllt an, und ich konnte oft nicht genau benennen, was los war. Tiefer bin ich jedoch nicht abgeglitten – ich blieb immer ansprechbar und konnte mit Stefanie interagieren. Je länger ich die Körperarbeit bei ihr machte, desto schneller konnte ich diese Momente stoppen.

Ich wusste: Wenn ich das dumpfe Gefühl ignoriere, wird es schlimmer – also habe ich gelernt, frühzeitig Stopp zu sagen.

Stefanie fragte in solchen Momenten stets achtsam, was ich gerade brauche: einen bestimmten Ort oder eine bestimmte Art der Berührung – oder ob ich überhaupt noch berührt werden

möchte. Mit wachsendem Vertrauen konnte ich zusätzlich auch direkt mitteilen, wenn etwas nicht passte. Oft half mir dann ihre Frage: „Was will dir dieses Gefühl gerade sagen?“ Dieser respektvolle, einfühlsame Umgang öffnete mir den Weg, wieder Zugang zu mir zu finden.

Es gab natürlich auch Stolpersteine. Wenn ich meine Grenzen ignorierte, kam die Erinnerung – durch Überforderung oder das Gefühl, dass es nicht mehr stimmig ist. Ich habe gelernt, dass langsames Wachsen nachhaltiger ist. Und dass auch Rückmeldungen wie „Einmal nichts zu wollen“ sehr wertvoll sind.

Mein Körper heute

Heute bin ich verbunden mit meinem Körper. Ich erkannte, wie lange ich vom eigenen Empfinden abgetrennt war. Wie sehr ich meinen weiblichen Körper unbewusst abgelehnt habe – weil er so viel ertragen musste: Operationen, Geburten, Gewalt, Narben. Lange erinnerte er mich ständig daran, dass etwas Schlimmes passiert war. Doch durch Selbstliebe, therapeutische Begleitung und eine bewusste Hinwendung zu meiner Vulva begann sich mein Erleben zu wandeln. Ich vertiefte mich in weibliches Körperwissen, las Bücher, führte Gespräche. Heute liebe ich meine Vulva. Ich finde sie wunderschön – und ich spreche gerne über sie. Auch wenn es Tage gibt, an denen der alte Schmerz sich zeigt.

*„I found love where it wasn't supposed to be
– Right in front of me, talk some sense to me.“
Amber Run, I Found*

Autorinnen

Marin Falk, Psydeudonym der berichtenden Person, München, e-mail: schuhcreme@posteo.de

Dr. Stefanie Graul, Sexualberatung, Kunigundenstraße 59, 80805 München, e-mail: beratung@stefaniegraul.de
