

Eros und Agape

Das Geheimnis von Lust und Keine Lust.

Lust ist ein großartiges Phänomen: sowohl die Lust *auf* Sex (das sexuelle Begehren), als auch die Lust *beim* Sex (die körperliche und emotionale Erfahrung) und die Lust als Energie, die man auslösen, steigern, ausdehnen, halten und frei geben kann. Eine unglaubliche Komplexität, die sich auch in den rund 500 Fragen der *SexKiste der Liebe* spiegelt, da jede Frage in irgendeiner Weise einen Aspekt der Lust beleuchtet. Und gerade weil Lust ein so großes Thema ist, lohnt es sich auch, *Keine Lust* differenzierter anzuschauen.

Keine Lust ist ebenso vielschichtig und vielfältig. *Keine Lust* kann entstehen durch Erwartungen, Druck, Überforderung, Stress, Depressionen, Versagensängste, Selbstablehnung, mangelnde Abgrenzung, hormonelle Veränderungen, Krankheit, Medikamente, Drogen ... Die Lust kann sich auch zurückziehen, wenn der Beziehung die Liebe fehlt, wenn man sich fremd geworden ist und selbstverständlich, wenn das sexuelle Erleben unbefriedigend ist.

Doch selbst wenn die Lust nicht durch diese Parameter beeinflusst wird und Sexualität und Beziehung grundsätzlich befriedigend sind, zeigt sich Lust oft nicht in ihrer *aktiven Form*. Von Natur aus sind wir sexuell erregungsfähig. Es wäre jedoch falsch zu denken, dass auch der Impuls, sexuell werden zu wollen, natürlicherweise und selbstverständlich vorhanden ist, wie das die meisten von uns aus der Verliebtheit kennen. Hier gibt es große Unterschiede. Der Grad der sexuellen Entflammbarkeit und des Begehrens ist bei jedem Menschen verschieden, und er kann sich je nach Umständen auch immer wieder verändern. Die einen fühlen dieses Begehren mehr auf der sexuellen Ebene, die anderen eher auf der emotionalen und sinnlichen Ebene. Während die einen bereits beim Gedanken an Sex erotisch beflügelt werden, kommen die anderen erst in die Lust, wenn sie in einer entspannten, sinnlichen Atmosphäre erweckt werden. Unsere Lust reagiert also nicht nur auf Sinnesreize, sondern ebenso auf die Atmosphäre, die Stimmung. Oft

schafft erst die richtige Atmosphäre die Voraussetzung dafür, dass Sinnesreize „ankommen“ und als lustvoll wahrgenommen werden.

Eros und Agape

Um das sexuelle Begehren und seine Vielschichtigkeit besser zu verstehen, unterscheiden wir zwischen zwei verschiedenen Lusttypen: dem Lusttyp *Eros* und dem Lusttyp *Agape*. Eros und Agape bezeichnen im Griechischen zwei Aspekte der Liebe. Wir verwenden hier Eros als die aktive und zielgerichtete Kraft der Liebe und Agape als die hingebungsvolle und empfangende Kraft der Liebe. Beide Lusttypen sind gleichwertig und wirken in jedem von uns mal mehr, mal weniger.

Lusttyp Eros

Als typischer Eros bin ich startbereit, um auf äußere Reize zu reagieren. Lusttyp Eros will beglücken, erobern und ist zielgerichtet. Bildlich gesprochen bin ich im Stand-by-Modus oder reagiere wie ein Feuerzeug. Bei den „richtigen“ Sinnesreizen bin ich präsent und schnell Feuer und Flamme. Das Interesse an Sex ist latent vorhanden. Lusttyp Eros denkt: „Ich brauche Sex. Ohne Sex kann ich nicht leben.“ Während des Liebesspiels ist er auf das Kommende ausgerichtet. Die erotische Kraft will ans Ziel, ins Endliche. Im Moment zu verweilen, fällt ihr eher schwer.

Lusttyp Agape

Als typische Agape bin ich behutsam, zuwartend, langsam, ich will verweilen, wahrnehmen und empfangen. Bildlich gesprochen reagiere ich wie ein Samenkorn. In der „richtigen“ Atmosphäre werde ich weich und öffne mich. Erst dann fühle ich Bereitschaft zum „Blühen“. Dabei mache ich immer wieder eine Wandlung durch von einem Empfindungszustand in den anderen und wieder zurück. Im Zustand der Blüte denke ich „ Es ist so schön, warum will ich *das* nicht öfter?“ Im Zustand des Samenkorns denke ich: „Ich brauche es nicht“. Typ Agape liebt im Liebesspiel die Tiefe, die Ausdehnung, das

Verweilen. Agape zeigt wenig sexuelle Initiative, ist manchmal himmlisch faul, ein Spätzünder und auch schon mal ein Nichtzünder.

Wichtig: Wir sind nie nur Eros oder nur Agape. Wir vereinen beide Aspekte in uns, und je nach Lebensphase wirkt der eine stärker als der andere. In der Verliebtheit wirken beide etwa gleich stark. Erst später zeigen sich Eigenheiten und Unterschiede.

Um sich der beiden Lusttypen noch bewusster zu werden, lohnt es sich, die nachstehenden Fragen für sich durchzugehen. Sie helfen, sich selber und den Partner, die Partnerin noch besser zu verstehen und vor allem, mit Unterschieden liebevoller und verständnisvoller umzugehen

Fragen an den Lusttyp Eros

- Wie kann ich selbstbewusst zu mir stehen und meinen Eros als Qualität sehen?
- Was brauche ich, um mir meiner sexuellen Qualitäten (hohe Entflammbarkeit, Dynamik, Streben nach Fülle, Neugierde) noch stärker bewusst zu werden?
- Was braucht mein Eros, um in seinem Feuer zu bleiben und gleichzeitig das Gegenüber nicht zu überfordern?
- Was brauche ich, um mich dem Agape-Typ gleichwertig zu fühlen?
- Wie kann ich mich in meine Leidenschaft hinein entspannen, den Eros beruhigen und so Platz für das Genussvolle der Agape-Energie schaffen?
- Wie gelassen gehe ich damit um, wenn der Wandel von überflutender, drängender Leidenschaft in bewusstes Genießen nicht gelingt? Welche Unterstützung brauche ich von meiner Partnerin, meinem Partner?
- Wie oft empfinde ich mich als Eros-Typ gebremst, abgelehnt und nicht verstanden? Wie reagiere ich?
- Welche Worte, welche Handlungen würden mir helfen, um mich nicht abgelehnt zu fühlen?

- Welche Art der Berührungen ist für mich ideal? Wie beherzt setze ich mich dafür ein?
- Wie gelingt es mir, die belebende Kraft meiner Lust einfach für mich zu genießen, ohne dabei in eine bedürftige Haltung/Rolle zu fallen?

Fragen an den Lusttyp Agape

- Wie kann ich selbstbewusst zu mir stehen und meine Agape als Qualität sehen?
- Was brauche ich, um mir meiner sexuellen Qualitäten (Unabhängigkeit, Sinnlichkeit, Sensibilität, Hingabe an den Moment, Tiefe) noch stärker bewusst zu werden?
- Welche Annahmen, Ansprüche und Erwartungen (z.B. bezüglich Lust, Leidenschaft und sexueller Initiative) begrenzen mich?
- Wie kann ich mich in meinem Selbstwert und "Liebeswert" unterstützen und mich abgrenzen von Bewertungen (z.B. Nur "Eros-Lust" ist normal und natürlich. Mit mir stimmt etwas nicht.)?
- Was brauche ich, um mich dem Eros-Typ gleichwertig zu fühlen?
- Wie meistere ich es, im Vorfeld und/oder bei Beginn des Vorspiels ohne sexuelles Begehren zu sein und mich trotzdem auf Intimität einzulassen, um meiner schlafenden Lust die Chance zu geben, sich wachküssen zu lassen?
- Welche Atmosphäre und welche Art der Berührung sind für mich ideal (z. B. absichtslos liebkosend, hingebungsvoll schenkend)? Wie beherzt setze ich mich dafür ein?
- Wie kann ich beim Liebesspiel die dynamische Eros-Energie in mir wecken?
- Wie gelassen gehe ich damit um, wenn die Verwandlung von schlafender in wache Lust nicht immer gelingt? Welche Unterstützung brauche ich von meiner Partnerin, meinem Partner?

Liebe oder Sex?

Wie oft haben wir den nachfolgenden Satz schon gehört: Der Mann will Sex, die Frau will Liebe. In die vorher beschriebenen Lusttypen übersetzt, könnte man leicht zur Aussage verführt werden: Mann ist Eros, Frau ist Agape. Selbst wenn dem Mann mehr Eros-Anteile zugesprochen werden können und der Frau mehr Aspekte von Agape, darf man nicht vergessen, was für vielschichtige und tiefgründige Wesen wir sind. In jedem Eros schlummert auch Agape und umgekehrt. Jeder Eros möchte im Grunde seines Herzens lieben und geliebt werden. Und jede Agape möchte aus der Tiefe ihres Wesens lieben und geliebt werden. Die Wege mögen dazu verschieden sein – das macht das Liebesleben ja oft so schwierig – doch das Ziel ist das Gleiche. Durch das Ungeduldige in der sexuellen Energie kann die Liebe manchmal zu kurz kommen. Und natürlich sind wir auch in der Lage, Sex ohne Liebe zu praktizieren. Doch als Paar ist dies auf Dauer keine wirklich nährende Beziehung, da ihr ganz einfach die Herzverbindung fehlt. Der Wunsch, sich zu vereinen, zu verschmelzen, sich zu verschenken, ist wunderschön. Doch erst, wenn dies in Liebe geschieht, entsteht wirkliche Nähe, wahrhaftiges Berührtsein und tiefe innere Zufriedenheit. Eine tiefe innere Zufriedenheit hat sehr viel mit der Liebe zu sich selbst zu tun. Und die wird in diesem lebenslangen Lernprozess immer wieder auf die Probe gestellt. Den anderen glücklich und es ihm recht machen zu wollen, mögen edle Ansinnen sein. Wer dabei jedoch die Bedürfnisse der Partnerin, des Partners über seine eigenen stellt, läuft Gefahr, sich irgendwann leer oder ausgenutzt zu fühlen. Ein sicheres Zeichen, dass es an Selbstachtung und an der Liebe zu sich selber fehlt. Auch hier findet ein Abstimmungsprozess statt von Geben und von Nehmen, bis eine gesunde Balance vorhanden ist, die beide Partner erfüllt und beglückt. Erreichen kann dies, wer sich immer wieder mit sich und seinen Bedürfnissen auseinandersetzt, wer sich mitteilen und über seine Gefühle sprechen kann und wer bereit ist, seinem Partner, seiner Partnerin mit offenem Herzen zuzuhören.