

Leseprobe (als Word-Version)

Pfister, Kristina (2025):

Meine Lust ist ... anders

Eine neue Sicht auf Lust und Unlust.

296 Seiten mit 38 Fallbeispielen. Edition Königstuhl

Warum ist es wichtig, mehr über die Lust- und Genusskräfte Eros und Agape zu wissen? (Genuss zweimal anders)

4. Das Prinzip von Eros und Agape

Liebe Leserin,

konnte ich Sie im letzten Kapitel sensibilisieren für die Unterscheidung in eine Sexualität, die sich mehr auf Erregung und das Erreichen des Orgasmus stützt, und eine andere, die sich mehr auf die Dimension von Raum, Zeithaben und Verbundenheit bezieht? Dann könnte es doch spannend sein, dem tiefer auf den Grund zu gehen, um präziser herauszufinden, wie Sie ticken und was genau Sie in der Sexualität nährt und erfüllt.

Ich möchte Sie zunächst zu einem Gedankenspiel einladen. Welcher Genuss beim Liebemachen ist für Sie erfüllender: der Genuss des Begehrens oder der Genuss des sinnlichen Schwelgens? Mit dieser Frage möchte ich Sie neugierig machen, die Kernelemente meines Ansatzes, also die Unterscheidung zwischen den Prinzipien von Eros und Agape, kennenzulernen.

Genuss zweimal anders

Am Anfang steht die Überlegung, was Genuss an sich ist, oder anders ausgedrückt: Was macht Genuss zum Genuss? Daraus entwickle ich die Frage: Was genau ist sexueller Genuss?

Wir empfinden Genuss zum Beispiel, wenn wir etwas Feines, Gutes, Schönes auskosten können. Je nachdem, wie tief wir uns auf diese Sinneswahrnehmung einlassen, entsteht ein Gefühl des Schwelgens. Mhhh, himmlisch! Welch ein Sinnesgenuss. Meist schließen wir dabei die Augen, gehen der Wirkung nach wie dem Ausklingen einer Stimmgabel. Vielleicht geben wir einen zufriedenen Seufzer von uns, Fülle und Wohlsein spürend. Der Genuss liegt hier beim Ausschöpfen und Auskosten von etwas (im jetzigen Moment). Man könnte dazu auch «Auskost-Freude» sagen.

Aber auch schon vorher, wenn wir uns in der erwartungsvollen Hin-Bewegung zu dem Feinen, Guten, Schönen befinden, entsteht eine gewisse vitale und angenehme Spannung, die wir ebenfalls als Genuss empfinden. Es hebt unsere Stimmung, uns auf etwas zu freuen und etwas Verheißungsvolles in Aussicht zu haben. Wir spüren das als Empfindung im Körper und genießen das Lebendige, Wache, «Frohlockende» und die angenehme Aufgeregtheit, die einen erfasst. Oh, ja, das will ich, da zieht es mich hin. Ich kann es kaum erwarten. Der Genuss liegt hier im Erreichenwollen und im erwartungsvollen Streben nach etwas Schöнем (in der Zukunft). Man könnte dazu auch einfach «Vorfreude» sagen.

Genuss hat also eigentlich zwei Facetten. Er besteht sowohl darin, den Moment der Befriedigung voll auszukosten (Auskost-Genuss), als auch in der Vorfreude auf die ersehnte Erfüllung eines Wunsches oder Bedürfnisses (Vorfreude-Genuss).

Der Vorfreude-Genuss

Die folgenden Beispiele nennen Situationen, in denen Wünsche entstehen, auf deren mögliche Erfüllung man sich freut. Dieses Erreichenwollen und -können kann äußerst genussvoll erlebt werden. Die Energie im Körper steigt, man fühlt sich gut. Man bekommt große, erwartungsvolle Augen und das Wasser kann einem im Mund zusammenlaufen. Die Motivation, sich in Richtung des erwarteten Ziels zu bewegen, nimmt durch die Vorstellung zu. Beispiele für Vorfreude-Genuss:

- Beim Sport einen großen Durst entwickeln und sich auf ein kühles Getränk freuen.
- Bei einer anstrengenden Arbeit an eine erfrischende Dusche denken.
- Einen Mann oder eine Frau treffen und sich ausmalen, was das für eine tolle Beziehung werden könnte.
- Die Vorfreude beim Lotto-Spielen: Vielleicht gewinne ich!
- Zu einem speziellen Essen oder Event eingeladen sein, mit dem ich schon lang geliebäugelt habe.

Der Auskost-Genuss

Wenn das Gewünschte eintritt, wandelt sich die Genussart. Wir sind angekommen und dürfen nun entgegennehmen und aufnehmen. Die Freude der Hin-Bewegung zu etwas Wertvollem wird abgelöst durch die Freude am Auskosten des jetzigen Moments. Nun kommen die Sinne vermehrt ins Spiel, unsere Sinnlichkeit ist angesprochen, durch die wir die Fülle des Augenblicks erleben. Unser Streben nach Fülle wird zum Auskosten der Fülle. Die loslassende Entspannung steht im Vordergrund und lässt einen mit wachen Sinnen das Angenehme genussvoll wahrnehmen. Es hebt unsere Stimmung, die Leichtigkeit des Seins oder das Pralle und Intensive des Seins erfahren zu dürfen.

Beispiele für Auskost-Genuss:

- Das Lieblingsdessert oder eine andere feine Speise auf der Zunge zergehen lassen.
- In einem angenehmen Duft schwelgen.
- Einen edlen Wein mit der Nase erfassen und einen ersten Schluck nehmen und genießen, was sich da im Mund-Rachen-Raum entfaltet.
- In einem Konzert sitzen und die Klänge und die spezielle Atmosphäre in sich aufnehmen.
- An einem Ort in der Natur die Elemente staunend, ergriffen oder beseelt betrachten.
- Einen geschmeidigen Stoff auf sich fühlen und ihn als wohltuend wahrnehmen.

Erkennen Sie die Unterschiede der beiden Genussformen? Wir erleben sie getrennt voneinander, aber auch in Kombination. Zum Beispiel: Die Aussicht darauf, bald ein Bad nehmen zu können und sich darauf zu freuen – und dann in die Badewanne zu steigen und darin liegend genau dieses zu genießen. Oder die erwartungsvolle Freude auf eine Reise. Und der Genuss, dann tatsächlich das zu erleben, was man sich so sehr gewünscht hat. Und sich obendrein vielleicht daran zu erinnern, wie eifrig man nach dem gesucht hat, was man jetzt genießt.

Diese beiden Facetten des Genusses – Genuss am Erreichenwollen und Genuss am Auskosten – finden sich überall. Jeder Wunsch trägt die Vorfreude oder die hoffnungsvolle Erwartung in sich. Und andererseits finden wir überall die Momente, wo wir genau das, was ist, nicht anders haben wollen und denken: Ahhh, das ist jetzt schön! Es könnte ewig so bleiben!

Lust, Erregung, Sinnlichkeit

Nun möchte ich Ihre Aufmerksamkeit auf den sinnlich-sexuellen Genuss lenken. Also mitten hinein in den lustvoll-erregten inneren Zustand während des sexuellen Tuns und Seins. Gemeint ist also an dieser Stelle die Untersuchung der Lust beim Sex. Die Lust auf Sex ist davon verschieden, darum geht es später in Kapitel 6.

Gibt es da in Ihrem Innern Empfindungen, von welchen Sie denken: «Oh ja, davon will ich mehr. Da zieht es mich hin!»? Dann fällt Ihnen mit großer Wahrscheinlichkeit eine Kraft, eine Lust auf, die irgendwo hin will, die «Appetit hat», die sich von etwas anziehen lässt, die einer Spur folgt, aktiv, strebend, aufsuchend. Die Lust an der Lust reizt Sie, weiterzumachen. Sie haben etwas Attraktives vor Augen, das Sie haben wollen. Ihr Erleben hat also etwas mit Anziehung und Erreichenwollen zu tun. Es ist der Zustand des Begehrens, des Verlangens, der Erregung. Im besten Fall ist es ein üppiges, saftiges Gefühl, das einem Stärke verleiht.

Als Folge wollen Sie mehr von dieser Kraft und noch mehr und irgendwann hören Sie vielleicht die Orgasmus-Glocken läuten und streben ihm erwartungsvoll entgegen.

Diese Genusskraft nenne ich Eros. Und die dabei wahrnehmbaren Empfindungen, welche ich weiter unten genauer untersuche, nenne ich Eros-Lust oder Eros-Empfinden.

Gibt es da andererseits Empfindungen – insbesondere, wenn Sie gerne ausgedehnt, langsam und bewusst das zärtlich-liebkosende Intimsein genießen –, von welchen Sie denken: Ahhh, himmlisch, möge dieses selige Gefühl nie enden!? Dann werden Sie einer zweiten Kraft, einem zweiten Empfindungszustand begegnen. Diese will im Gegensatz zur Kraft des Eros nirgendwo hin, sondern lebt im Moment. Es ist ein Auskosten dessen, was schön und himmlisch ist. Es ist ein zeitloses Schwelgen und Baden in den Sinnesempfindungen; ein Fließen und Aufgehobensein. Es ist ein Verweilen im Moment, ohne mehr zu wollen, als jetzt gerade ist. Es hat nichts Strebendes, es fehlt nichts.

Für mich ist es die Energie der Empfänglichkeit und Ausdehnung. Das Empfinden dehnt sich aus in Richtung Unendlichkeit und entfaltet sich in den Raum hinein. Im besten Fall ist es ein zutiefst wohliges und wohltuendes Gefühl, das einem Glückseligkeit schenkt – warm, weich, weit, friedlich und schön.

In diesem Zustand hat der Orgasmus bzw. die Orgasmusverlockung keinen Zugriff. Man ist jenseits davon.

Diese Genusskraft nenne ich Agape. Und die dabei wahrnehmbaren Empfindungen nenne ich Agape-Lust oder Agape-Empfinden.

Erkennen Sie die zwei Facetten des Genusses, so wie ich sie oben beschrieben habe, wieder?

Bei der Eros-Kraft liegt der Genuss im üppigen Erleben- und Erreichen-wollen, sie fokussiert auf das Kommende, auf die Aussicht auf Verlockendes. Die «Vorfriede» kann sich steigern zum vitalen, packenden Verlangen.

Bei der Agape-Kraft liegt der Genuss im Auskosten der momentanen Fülle, des momentanen (Empfindungs-)Reichtums. Die «Auskost-Friede» kann sich ausdehnen zur seligen Fülle.

Während also die Eros-Kraft eine gerichtete, gebündelte Energie ist und der Anziehung folgt, ist Agape das Gegenteil. Agape ist Ausdehnung und eine räumliche¹, ungebündelte, (auf)lösende, ins Unendliche gehende Energie.

Im Englischen gibt es zwei sehr schöne Ausdrücke, die die beiden Kräfte vielleicht noch besser erkennbar machen: «a place to go» (Eros) beziehungsweise «a place to be» (Agape).

Diese Unterscheidung kann für Sie sehr wichtig sein und hilft Ihnen dabei, die für Sie ideale Form der Sexualität zu erkennen. Wo fühlen Sie sich mehr zu Hause? Was ist mehr Ihre Natur? Wo liegt Ihre Sehnsucht? Und noch einmal die Eingangsfrage: Welcher Genuss beim Liebemachen ist für Sie

1 Wenn ich im Folgenden von räumlicher Energie oder räumlichen Empfindungen rede, dann meine ich damit das Gegenteil von zielhaft oder zielstrebig. Gemeint sind Energien und Empfindungen, die sich unbegrenzt und ohne Ziel in den Raum (Space) ausdehnen.

erfüllender: der Genuss des Begehrens (Eros) oder der Genuss des sinnlichen Schwelgens (Agape)?

Wenn man diesen Fragen nachgeht, kann man sich und den anderen in seiner Art besser verstehen. Wenn zum Beispiel Ihr Partner oder Ihre Partnerin von der Eros-Kraft erfasst ist und Sie das Gefühl haben, nicht nachzukommen, dann kann es gut sein, dass Sie – ohne es zu wissen – Ihrer Natur nach mehr auf die Agape-Kraft ansprechen, auch deshalb, weil Ihnen diese Genusskraft leichter zufließt.

Und wenn Sie bisher dachten: «Irgendwie ist Sex nicht so mein Ding, es ist schwierig in die Lust zu kommen, sie fällt schnell in sich zusammen, ich kann mich nicht fallen lassen, ich fühle mich beim Rein-Raus oft nicht wirklich gemeint oder fühle nicht viel, ich merke, wie ich einen Bogen um den Sex mache ...», dann könnte es sein, dass auch das normal und unvermeidlich ist, weil Sie möglicherweise viel mehr für Agape-basierte Sexualität geschaffen sind.

Zusammenfassend

Das Genusserleben in unserem Inneren hat zwei Facetten. Er liegt einerseits im Erreichenwollen von etwas und andererseits im Auskosten von etwas. Diese beiden Seiten spielen miteinander. Ganz allgemein und besonders bei der Sexualität. Die Kraft oder Energie, die beim Erreichenwollen wirkt, nenne ich Eros, die Kraft oder Energie, die beim Auskosten wirkt, nenne ich Agape.

Vertiefte Auseinandersetzung mit Eros und Agape

Liebe Leserin,

in der Regel nehmen wir die beiden Genusskräfte nicht getrennt voneinander wahr. Sie treten verwoben und kombiniert auf. Wenn mir das agapische Empfinden mehr entspricht, so muss ich in der Lage sein, meinen Empfindungsmix so zusammenzustellen, dass Agape nicht zu kurz kommt. Deshalb werde ich die beiden nun isoliert voneinander betrachten. Ich gehe auf das Wesen der beiden und ihre gegenseitige Dynamik ein, um sie erkennen und unterscheiden zu können und um ein Gefühl für sie zu bekommen.

Im Besonderen geht es darum, Agape beim Thema «Lust *beim Sex*» ins Spiel zu bringen und im Spiel zu halten, sowie um die Frage, wie man unabhängig vom Partner sein volles agapisches Empfindungspotenzial kultivieren kann.

Eros und Agape sind allgemeine Prinzipien. Sie wirken in allen Lebensbereichen. Hans Jecklin hat es in einem Vortrag² wunderschön auf den Punkt gebracht: Es sind «zwei Aspekte der Liebe oder des Menschseins, die sich ergänzen und die eigentlich die ganze Evolution vom Kleinsten bis zum Größten durchpulsen. Ich werde von etwas angezogen, ich lasse mich anziehen. Ich suche. Es braucht ein Loslassen dessen, was ich suche. Einen kleinen Tod. Vielleicht auch einen größer scheinenden Tod. Und dann kommt eine Kraft, die

2 Gehalten am 30.10.2004 in Zürich, am «FEST – Forum für Extase, Sexualität und Transformation», veranstaltet von Doris Christinger und Peter Schröter.