

# Die Liebesakademie

für Singles, Paare und Polyamoristen



## Der erlöste Eros

Ein Beitrag von Konstantin Stavridis,  
Mitgestalter der Liebesakademie.

# Die Liebesakademie

## „Der erlöste Eros. Aspekte einer befreiten Sexualität“

*Vortrag von Konstantin Stavridis im Rahmen der Liebesakademie-Veranstaltung:*

*Das Sinnenwelt-Symposium- die Enthüllung des erotischen Selbst am 27. Oktober 2012*

Ich möchte beginnen mit einem Vorwort von Erich Fromm:

„Ist Lieben eine Kunst? Wenn es das ist, dann wird von dem, der diese Kunst beherrschen will verlangt, dass er etwas weiß und dass er keine Mühe scheut. Oder ist die Liebe nur eine angenehme Empfindung, die man rein zufällig erfährt, etwas was einem sozusagen in den Schoß fällt – wenn man Glück hat? Nicht als ob man meinte, die Liebe sei nicht wichtig. Die Menschen hungern geradezu danach. Sie sehen sich unzählige Liebesfilme an, die von unglücklichen oder glücklichen Liebesgeschichten handeln. Sie hören sich hunderte von kitschigen Liebesliedern an, aber keiner nimmt an, dass man etwas tun muss, wenn man lernen will zu lieben.“

Ich will euch heute meinen Vortrag präsentieren mit dem Titel: „Der erlöste Eros. Aspekte einer befreiten Sexualität“. In der nächsten halben Stunde möchte ich einladen zu einer leicht provokanten Auseinandersetzung mit der Frage, wie wir für unsere erotischen Bedürfnisse sorgen. Ich werde manche Aspekte absichtlich überspitzt darstellen, um sie anschaulicher zu machen. Ich weiß, dass jeder von uns in einem anderen Beziehungsstadium oder einer anderen Lebensphase steht und dass mein Vortrag daher aus meiner ganz persönlichen Perspektive spricht, d.h. ich spreche einfach ins Blaue hinein; das was ich empfinde, das muss nicht richtig sein, es muss nicht falsch sein, ich spreche einfach das, was ich aus mir selbst heraus empfinde, und überspitze es absichtlich ein wenig, so dass es resonieren kann, da wo es passt.

Ist das Erleben erotischer Momente, eher ein Grundbedürfnis oder eher eine frei wählbare Option? Haben wir die freie und entspannte Wahl, dem erotischen Feuer zu folgen oder ist es vielmehr ein echtes tiefes menschliches Bedürfnis, welches uns innerlich und äußerlich austrocknen und verhungern lässt, wenn wir es nicht stillen? Wenn der Eros einfach eine Option ist, so wie ein gutes Buch zu lesen zum Beispiel, dann ist der Vortrag hier eigentlich auch schon zu Ende inhaltlich. Denn es ist bereits mehr als reichlich über Eros und Sexualität geschrieben worden, und der Rest wäre reine und pure Unterhaltung. Irgendwie klingt diese Frage auf den ersten Blick ja auch banal. Denn natürlich werden die meisten vermutlich gleich zustimmen und sagen, selbstverständlich ist Eros und Sexualität ein Grundbedürfnis. Die Frage ist jedoch ganz und gar nicht banal, denn wir tun alles, was wir nur können, um die vermeintliche Blöße zu vermeiden, wir hätten angeblich ein echtes Bedürfnis nach Sexualität. **Denn wir verhalten uns normal.** Wir verhalten uns nicht wie sexuelle Wesen. Wir verhalten uns normal.

Warum tun wir das? **Warum nur wollen wir um jeden Preis sexuell unerkant bleiben?** In unseren Neigungen, in dem wie es uns zieht, in dem wie wir gerade Lust empfinden oder nicht Lust empfinden, in unserem sexuellem Wesen: warum wollen wir da immer wieder unerkant sein?

Die gesamte moderne zivilisierte Gesellschaft mit ihrer Moral, ihrem Konditionierungs- und Verhaltenskanon klammert sich an die Utopie, das erotische Erleben sei einfach eine wählbare - wenn auch recht komplizierte - Option und verabscheut umso intensiver alle armen Seelen, die sich in sexueller Zwanghaftigkeit verstricken, wie z.B. Gewalt, Fetische und so weiter. **Dabei ist allein schon das Vorhandensein von sexueller Zwanghaftigkeit eigentlich der beste Beweis für unser Bedürfnis nach erfüllendem sexuellem Erleben.**

An dieser Stelle ist es mir wichtig einmal den Unterschied zwischen Eros und Sex zu unterstreichen und zu beleuchten. Tatsächlich betrifft unser natürliches Grundbedürfnis ganz klar die Sexualität. Sex ist ein Trieb, und wenn wir ihn nicht befriedigen, dann leiden wir, so wie wir hungern und dürsten. Es ist wie Nahrung, die wir brauchen um zu überleben.

# Die Liebesakademie

Eros dagegen ist in meinem Verständnis die Kultivierung oder auch die Sublimation der Sexualität. Um in dem Bild der Nahrung zu bleiben, ist Sex das Brot, das ich brauche, um keinen Hunger zu haben, und Eros, das Feinschmeckerlokal, in dem ich mein beinahe lästiges Bedürfnis in eine kreative Kultur transformiere.

Das bedeutet also, unser Grundbedürfnis betrifft zunächst die reine Sexualität, und erst durch die Kultivierung wird daraus ein Bedürfnis nach Eros. Das behaupte ich einfach mal.

Natürlich ist Eros und sexuelles Erleben intensiv mit vielen Emotionen durchdrungen. Ich möchte mich in diesem Vortrag jedoch eher auf den kognitiven, also erkenntnisorientierten Teil des erotischen Erlebens konzentrieren. Da die emotionale Welt auch wiederum selbst durchdrungen ist von Moral und Konditionierung und man so recht gar nicht immer durchblickt, was da Ursache und Wirkung ist. Ein Bedürfnis nach echter Liebe und Nähe ist genauso tief im Menschen verankert. Jedoch möchte ich den Blick an dieser Stelle gerade und ausdrücklich auf die Sexualität und den Eros richten.

Zum Beispiel ist mir vor einiger Zeit folgendes passiert: Eine alte Freundin rief mich an. Sie sagte, sie sei gerade total erregt und würde wahnsinnig gerne jetzt gleich Sex haben, und zwar am liebsten zu dritt, mit mir und meiner Frau. Ob sie uns nicht spontan besuchen könnte? Leider waren wir zu der Zeit auf Reisen - und konnten ihr also nicht helfen – doch ich habe mich unglaublich gefreut über diese authentische und wahrlich schamlos offene Frage, und vor allem über ihr Vertrauen sich uns so zu zeigen, in ihrer erotischen Natur, in ihrer sexuellen Natur. Zumal ich wusste, wie zurückhaltend sie gewöhnlich ist, und dass sie sich wirklich getraut hat, einfach diesen Schritt zu machen.

Ich möchte an dieser Stelle etwas über die Monogamie sagen. Unser ganzes herkömmliches Konzept der monogamen Zweierbeziehung basiert im Grund auf der, seltsamerweise, absichtlichen Illusion, erotisches Erleben sei eine frei wählbare Option und eben kein Grundbedürfnis – das ist jetzt provokativ.

Wie könnte Mann/Frau sich sonst erklären, dass massenhaft monogame Beziehungen geschlossen werden, die in der allermeisten Fällen im Laufe der Jahre zum Erlöschen des erotischen Feuers führen und die dennoch keine befriedigende Perspektive aufzeigen, wie dieses elementare Bedürfnis nach erotischem Feuer, auch im Laufe von langen Jahren der Zweierbeziehung, gestillt werden kann?

In meinem Verständnis von freier Liebe haben selbstverständlich alle gewählten Liebeskonzepte ihren berechtigten Platz und ihren gleichberechtigten Platz. Daher spreche ich auch lieber von freier Energie anstatt von freier Liebe. Ich habe viele Jahre in Monogamie gelebt und viele Jahre in Polygamie, und es gibt für mich keine grundsätzliche Unterscheidung dieser beiden Aspekte. Beide, und das sind gar nicht nur diese zwei Aspekte, es ist die Monogamie, die Polygamie, es sind offene Beziehungen, es ist das Asketentum, also es gibt viele Arten wie man als erotisches Wesen unterwegs sein kann. Die stehen alle nebeneinander, es gibt da keine Hierarchie in dem für mich. Das einzige, was für mich wichtig ist, ist das Bewusstsein, mit dem ich in die gewählte Liebesform hineingehe. Das spielt eine Rolle.

So, ich provoziere weiter: Die Frage nach einer Begründung („willst du mit mir gehen?“ – ist jetzt etwas jugendlich formuliert) heißt allzu oft im unterschweligen Klartext: ich möchte gerne sexuelle und emotionale Exklusivität mit dir vereinbaren. Ehrlich gesagt klingt das nicht wirklich lecker, und deswegen sagt es ja auch keiner so. Aber all zu oft ist es so gemeint. Einfach weil wir einem vorgefertigten Konzept blind folgen, ohne wirklich selbst zu wählen.

An dieser Stelle sei gesagt, dass sehr wohl alle Lebensformen erfüllend sein können. Ob Monogam, Single, Seriell oder Polygam. Die Lebensform an sich ist in keiner Weise ein Garant für ein erotisch erfülltes Leben. Ich war mindestens genauso viele Jahre unglücklich in polygamen wie in monogamen Beziehungen.

# Die Liebesakademie

Also das Liebesmodell allein sagt da noch nicht wirklich viel aus. Und auch heute lebe ich mit meiner schwangeren Frau in manchen Aspekten ganz ganz nah und zweisam, und in anderen sehr frei und individuell. Wirklich wichtig bei der Wahl einer bestimmten Liebesform ist mir vor allem, die Verantwortung für mich selbst zu übernehmen und bewusst zu wählen, wie ich leben möchte. Und allzu oft wählen monogame Paare einfach nicht monogam zu sein, sondern es ist als Dogma von Anfang an fest geschrieben. Und das möchte ich benennen.

Wenn erotisches Erleben jedoch ein Grundbedürfnis ist, dann ist es geradezu eine logische Kette, um auch ein Bedürfnis nach mehr als einem Sexualpartner zu entwickeln. Dann ist ein befreiter Eros nicht mehr einfach nur eine gute Idee, sondern ein logisches Ergebnis. Dazu eine kleine Geschichte:

Es gibt da zum Beispiel ein befreundetes Paar von uns, die beiden sind verheiratet, sehr glücklich, haben Kinder, den gleichen Beruf – sind sehr verliebt ineinander - beide sind Hypnosetherapeuten. Und sie sind schon viele Jahre zusammen. Und wenn sie die Lust auf Abenteuer überkommt, sie sind beide monogam und haben sich auch entschieden monogam zu sein und haben auch gar keine Lust mit anderen Menschen irgendwie sexuell zu sein, doch wenn sie die Lust auf Abenteuer überkommt, hypnotisieren sie sich gegenseitig und versetzen sich in die Situation, mit anderen Partnern zu schlafen. Also ich frag euch jetzt mal: Ist das noch monogam?

Und ich möchte einen Schritt weiter gehen aus der Zweisamkeit, aus der emotionalen und gefühlten Welt der Zweisamkeit, in Richtung Gesellschaft. Das was so viele Menschen einzeln erleben, in der Enge eines nicht authentisch lebenden Eros - sei es weil die Art der Beziehung es nicht zulässt, sei es weil die Moral und die soziale Kontrolle der Mitmenschen es nicht zulassen, oder sei es, weil wir selbst immer noch unsere besten und effektivsten eigenen Gefängniswärter sind- genau diese Energie multipliziert sich auf ganze Gesellschaften und Staaten. Und genau das transportiert den Eros vom persönlichen Thema in die politische Dimension.

John Lennon hat einmal gesagt: „We live in a world where we have to hide to make love, while violence is practiced in broad daylight“, das heißt auf Deutsch: „Wir leben in einer Welt, in der wir uns zum Liebe machen verstecken müssen, während offene Gewalt bei hellichtem Tage praktiziert wird.“ Für mich steckt der ganze gesellschaftliche Wahnsinn, den die meisten für normal halten, in diesem Satz. Und ich glaube, eine wirkliche authentische Rebellion müsste genau an diesem Punkt hier ansetzen.

Doch es geht für mich nicht darum eine bestimmte Welt mit großen Bildern einzufordern und unsere eigene Unzulänglichkeit damit exhibitionistisch freizulegen und bloßzustellen. Es geht mir darum, zu fragen, was uns berührt, was unsere Sehnsüchte sind, wofür unser Herz schlägt. Es geht mir um Antworten, die wir erhalten, wenn wir sogar den eigenen Tod und die Vergänglichkeit als Ratgeber für unser Tun befragen. Lasst das mal wirken. Was bedeutet das eigentlich?

Den eigenen Tod und die Vergänglichkeit als Ratgeber für unser Tun zu befragen? Es gibt keine Wahrheit, die wir nicht selber wüssten aus uns selbst heraus. Und das bringt mich zu dieser Frage, zu einer Frage, die mich wirklich beschäftigt:

Wie wäre unsere Welt wenn für unsere erotischen Bedürfnisse gesorgt wäre? Wenn unser Eros nicht mehr hungrig sondern erlöst wäre? Das ist meine Frage. Ist das überhaupt gewollt? Unser ganzer gesellschaftlicher Alltag ist geprägt von erotischer Verdrängung und Kompensation. Eigentlich wissen das alle.

What if? Wie wäre unsere Welt wenn für unsere erotischen Bedürfnisse gesorgt wäre? Das klingt so einfach, aber es geht unglaublich tief. Ich geh sogar so weit zu behaupten, die Gesellschafts- und Wirtschaftsformen, in denen wir leben, sind davon abhängig, dass wir nicht in der Lage sind unsere erotischen Bedürfnisse nachhaltig zu erfüllen.

# Die Liebesakademie

Sie sind von unserem Kompensations- und Dissonanzverhalten existentiell abhängig. Das bedeutet im Klartext: Es gibt gewaltige Kräfte, die um jeden Preis verhindern wollen, dass du oder du oder ich, dass wir unsere erotische Natur authentisch und erfüllend befriedigen. Ich bin selbst Unternehmer, und ich glaube fest an diese These, ganz gleich wie radikal sie klingt. Denn dann verlieren wir an Wert als Konsument, der wichtigsten wirtschaftlichen Kerngröße überhaupt. Denn ohne Konsument keine Wirtschaft.

Die gesamte Konsumindustrie, die uns ständig Dinge verkauft, die wir nicht brauchen und für die wir hart arbeiten müssen, um sie uns leisten zu können, Statussymbole, teure Autos, Möbel, sexuelle Lockmittel (teure Kleidung, Make-up und dergleichen) würden für uns höchstwahrscheinlich an Attraktivität verlieren, denn wir sind ja erotisch versorgt. Wir bräuchten weder etwas zu demonstrieren noch müssten wir jemanden unnötig verlocken.

Ich stelle die Frage noch einmal, denn so einfach wie sie zu schreiben ist, so fundamental ist sie in ihrer Essenz. **Wie wäre unser Leben, wenn für unsere erotischen Bedürfnisse gesorgt wäre?** Vielleicht endlich einmal ausatmen...

Wie viel Energie verwenden wir, bewusst oder unbewusst, in dem Streben nach erotischer Erfüllung? Wie durchdrungen ist unsere Alltagswelt, von diesem Streben nach erotischer Erfüllung? Wenn sich das denn nun erfüllen wollte? Endlich einmal ausatmen...

Vielleicht gelingt es manchmal zu fühlen, wie viel Druck, diese ganze sexuelle Suche und dieser ganze sexuelle und erotische Hunger in uns auslöst und uns treibt und antreibt. Und wie viel Befreiung darin stecken würde, sich versorgt zu fühlen, sich genährt zu fühlen und einfach mal auszuatmen.

Bei der Befreiung der sexuellen Bedürfnisse, bei der Erlösung des Eros, geht es ganz und gar nicht darum, dauernd mit allen Sex zu haben. Das offenbart eher die Hungerphantasie eines erotisch Unerfüllten. Ein real Hungernder kann sich genauso wenig vorstellen, dass Menschen zu Hause einen Kühlschrank haben und nicht den ganzen Tag davor sitzen und essen. Vielmehr geht es für mich in der Erlösung des Eros darum, meinen menschheitlichen Raum in dem Bewusstsein der sexuellen Erlaubnis und Möglichkeit zu betreten. **Das allein bereits ist nährend. Meinen menschheitlichen Raum in dem Bewusstsein der sexuellen Erlaubnis und Möglichkeit zu betreten. Die Macht der Erlaubnis befreit mich von all meinen Zwanghaftigkeiten. Und es schenkt mir die Möglichkeit mich selbst zu erlösen. Niemand sonst wird mich erlösen, außer mir selbst.**

In meinem eigenen Leben bin ich meiner Frau total dankbar für genau diese Erlaubnis. In unserer Liebesbeziehung in den letzten zwei Jahren habe ich einen tiefen Prozess meines erotischen Selbst erlebt. Kernelement war immer wieder die Erlaubnis, allen meinen erotischen und emotionalen Impulsen nachzugehen oder eben auch nicht – ganz je nachdem, wie ich mich selbst fühle. Ich kann das jederzeit selbst entscheiden. Es klingt vielleicht etwas sonderbar, doch ich meine es genauso: Ich darf erotisch und emotional für mich selbst sorgen. Das ist vielleicht ein ganz ungewöhnlicher Satz, deshalb sag ich ihn nochmal: **Ich darf erotisch und emotional für mich selbst sorgen.**

Leben wir erst in einem Bewusstsein der erotischen Erlaubnis und Möglichkeit, dann geht es gar nicht mehr um das ständige Erleben von sexuellen Abenteuern, das entspringt, so glaube ich tatsächlich, einer gestauten Sexualität, in der ich meinen Impulsen nicht folgen darf. Das befreiende Element an sich ist die grundsätzliche Erlaubnis selbst aktiv für meine erotischen Bedürfnisse sorgen zu dürfen. In einem erotisch befreiten Bewusstsein wird mein Bedürfnis gestillt, denn hier darf all das sein, was ich gerade bin. Noch einmal: In einem erotisch befreiten Bewusstsein wird mein Bedürfnis gestillt, denn hier darf all das sein, was ich wirklich bin.

# Die Liebesakademie

## **Und das muss noch nicht einmal erotisch sein.**

Das Thema des heutigen Tages ist „Mein erotisches Selbst im Fluss“. Vielleicht lassen wir uns heute einmal darauf ein, im Sinne dieser Idee uns im freien Fluss zu begegnen ohne Zwanghaftigkeit und Hunger, ganz so, als ob wir in unseren erotischen und sexuellen Bedürfnissen bereits genährt wären. Vielleicht gelingt es uns, diesem Gefühl etwas näher zu kommen. Vielen Dank.

Konstantin Stavridis

Geboren im Februar 1969 als Wassermann mit griechischen Wurzeln.

Dipl. Chemiker und Naturphilosoph, Betrieb einer "fair trade" Schmuck-Manufaktur in Indien.

Familienvater und Mitgestalter der Liebesakademie im ZEGG.

[www.zegg-liebesakademie.de](http://www.zegg-liebesakademie.de)