

Marnia Robinson

Das Gift an Amors Pfeil



Von der Gewohnheit zum Gleichgewicht
in sexuellen Beziehungen

Aus dem amerikanischen Englisch von Sabine Bends



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Dieses Buch widme ich in Liebe Gary Bruce Wilson,
dessen Mut, Einsicht und offenes Herz es ins Leben gerufen hat.

© 2009 Marnia Robinson

© 2010 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg,

by arrangement with North Atlantic Books, P.O. Box 12327, Berkeley, California 94712

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

Cupid's Poisoned Arrow: From Habit to Harmony in Sexual Relationships

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2010

Titelfoto: © 2010 andybahn / Quelle: photocase.com

© 2009 der Illustrationen: North Atlantic Books.

Lektorat: Lothar Scholl-Röse

Gestaltung: Anke Brodersen

Gestaltung Buchcover: Dirk Henn

Druck und Bindung: Westermann, Zwickau

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.

Weitere Informationen über unser Umweltengagement

finden Sie unter www.arbor-verlag.de/umwelt.

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-005-0

Inhalt

Ein paar einleitende Worte	13
Vorwort	17
„Wer ist hier der Boss?“	18
... und weiter geht's	21

1 Die Biologie hat Pläne für Ihr Liebesleben

Der Coolidge-Effekt	31
Und wie funktionierte es in der Praxis?	35
Paarung und Bindung, die zwei Pedale	38
Warum jetzt?	40
Warum gerade ich?	43
Alte Weisheiten: Der Taoismus	47

2 Elefanten im Wohnzimmer

„Sei vorsichtig, worum du bittest ... Es könnte dir gewährt werden“	55
Doña Quijote macht sich auf den Weg	58
Ein subtiles Gefühl von Mangel	61
Objekte im Spiegel können uns näher sein, als es scheint	65
„Aber ich fühle mich großartig nach dem Orgasmus!“	70
Im gleichen löchrigen Boot sitzen	74

Verräterische Zeichen?	75
Die Fallen der Selbstgenügsamkeit	76
Alte Weisheiten: Das Christentum	81

3 Die Spitze des Eisbergs

„Aber was ist mit den ganzen glücklichen Ehen?“	92
Das Bermudadreieck der Beziehungen	94
„Man muss einfach nur den Richtigen finden“	97
Weitere heikle Fragen	98
Ein Weckruf	100
An der Angel	101
Jenseits des Grolls	104
Sich paaren oder sich verbinden	105
Teambildung	107
Eine harte Lehre	110
Wo hatten wir uns vertan?	112
Alte Weisheiten: Der Hinduismus	115

4 Im Herzen des Trennungsvirus

Abnutzung inbegriffen	124
Lernen Sie Ihr Säugetiergehirn kennen	126
Gnadenlose Eugenik – unser Paarungsprogramm	129
Weitere Herausforderungen der Monogamie	133
Treu, doch reizbar	135
Feste Beziehungen in Frage gestellt	137
Die Verbindung zwischen Körper und Gehirn	138
Bedürfnisse sind Signale	142

Ihr innerer Kompass	145
Dopamin – Der schärfste Pfeil in Amors Köcher	146
Auftritt Amor	147
Alte Weisheiten: Cortezia	153

5 Der Zyklus der Leidenschaft

Der Anti-Liebestrank	160
Was aufsteigt, muss auch wieder herunterkommen	165
Dopamin – Der Dreh- und Angelpunkt	168
Sucht – Auf der Suche nach noch mehr Elend	172
Balance und Bindung	173
Wissenschaftliche Beweise für dauerhafte Veränderungen nach dem Orgasmus	175
Prolaktin	176
Testosteron und Co	182
Und was ist mit den Männern?	185
Das Wahrnehmungsspiel	187
Wenn Liebe sich mit Angst vermischt	190
Alte Weisheiten: Zurückhaltung des Mannes	195

6 Die Straße zum Exzess

Gene von gestern	202
Erinnerungen, die es in sich haben	205
„Wo ist mein Stamm?“	207
Die Qual des Exzesses	209
Vom Zuckern und Zittern	210
Die überraschende Lektion der Pornografie	214

„Zuviel des Guten. ist noch besser!“	217
Die Toleranzschwelle für Suchtmittel	219
Das plastische Gehirn	222
In der Spur	224
Trügerische Auslöser	227
Dopamin und verzerrte Wahrnehmung	229
Das Dopamin in die Höhe treiben	231
Ein überlasteter Belohnungskreislauf	235
Gehirntraining	237
Wie fühlt es sich an, ein Versuchskaninchen zu sein?	244
Alte Weisheiten: Karezza	247

7 Steuern lernen

Die überraschenden Geschenke der Bindung	261
Das Schlupfloch in unserem genetischen Plan	262
Bindungssignale	264
Selbstlose Berührung kontra hungrige Berührung	265
Einen Gang zurückschalten, wenn nötig	267
Tränen in der Kinderstube	269
Partner können einander stärken	271
Die andere Art, sexuelle Spannung zu lösen	273
Gleichgewicht geht vor	275
Entspannung kontra Leistung	277
Die Geburt der ekstatischen Austauschübungen	282
Geschlechtsverkehr	285
Tango tanzen	286
Wiederholt sich die Geschichte?	290
Alte Weisheiten: Von Urbantschitsch, Reich	293

8 Bindendes Wissen

Die Neurochemie der Monogamie	299
Den Gewöhnungsblues abwehren	301
Wie schützt Partnerschaft unsere Gesundheit?	305
Alte Gehirne + Moderner Beziehungsstress = Schlechte Gesundheit	306
„Achtung – Amygdala aktiviert“	309
Die Rettung – Oxytocin	312
„O“ wie Orgasmus und Oxytocin?	314
Oxytocin ist keine „Liebesdroge“	318
Ist es Liebe, ist es Orgasmus oder ist es Geschlechtsverkehr?	320
Forschung in der Sackgasse	322
Was brauchen wir wirklich vom Sex?	323
Die Gesundheit der Prostata	326
Grenzenlose Bindung kontra grenzenlose Paarung	328
Alte Weisheiten: Der Buddhismus	333

9 Den Abgrund überbrücken

Der Säugetierschmerz im Gehirn – ein Fall für Karezza	341
Neuer Lebensstil, neue Zwänge	344
Von der Pfanne ins Feuer	345
Sucht und Zivilisation	349
Die ideale Stimmungsmedizin	351
Auftrag zur Paarbindung	354
Karezza und Monogamie	358
Was ist zu tun?	360
Seien Sie ehrlich	363
Erkenne dich selbst, befreit vom Zyklus der Leidenschaft	364
Erkenne dich selbst im Zyklus der Leidenschaft	367

„Was mache ich mit dem Überschuss?“	371
Wertschätzen Sie Ihren Partner, ermutigen Sie Ihre Freunde, urteilen Sie nicht so schnell	376
Schauen Sie hinter das Frosch-Kostüm	378
Weniger ist mehr	380
Innere Arbeit	381
Eine neue Beziehungsbedürftigkeit	382
Denken Sie groß	384
Alte Weisheiten: Die Tradition der Regenbogenschlange	385

10 Der Weg der Harmonie

Unschuldige Fehler	390
Kein Wunder, dass die Welt verrückt spielt	392
Karezza, nochmals aufgegriffen	395
Nehmen Sie es leicht	397
Subtile Harmonie	400
Höchste Freuden	403
Fliegen im Glas	405
Alte Weisheiten: Transorgastischer Sex	407

„Wie erkläre ich dieses Buch meinen Freunden?“

Paarung – Das „Gewöhnungspedal“	411
Bindung – Das „Harmoniepedal“	413

Die ekstatischen Austauschübungen

Struktur	418
Details	419
Orgasmen	420
Lernen ist Lernen, auf welche Art auch immer es geschieht	422
Vorschläge	423
In Dankbarkeit	483
Über die Autorin	485
Endnoten	486

Ein paar einleitende Worte

Dieses Buch, das Sie hier in den Händen halten, ist für mich sehr wertvoll. Im Grunde ist es das wertvollste Buch meines Lebens. Ich möchte Ihnen kurz schildern, warum.

Mein ganzes Leben lang hat mich eine Frage bewegt: Warum bleiben Liebespaare nicht zusammen? Ich wuchs in einem liebevollen Elternhaus auf, meine Eltern waren einander ganz offensichtlich sehr zugetan. Doch warum wurde die Harmonie immer wieder von unschönen Streiten unterbrochen? Und warum trennten sie sich nach vielen Jahren dann doch? Ich war schon als kleines Mädchen davon überzeugt: Ich mache es anders. Wenn ich jemanden liebe, dann für immer.

Und so ist es auch geblieben, all die Menschen, die ich einst liebte, liebe ich noch heute. Doch auch mir gelang es nicht, eine Liebesbeziehung länger als einige Jahre ungetrübt aufrechtzuerhalten. Und selbst, wenn wir zehn Jahre zusammenblieben: Spätestens nach vier Jahren kam die erste Krise. Warum verliebte ich mich alle Jubeljahre neu? Warum war ich nicht in der Lage, meinen größten Wunsch zu leben und eine stabile, liebevolle sexuelle Beziehung zu einem Mann ein Leben lang oder zumindest ein paar Jahrzehnte aufrechtzuerhalten? Nach der Trennung von meiner Jugendliebe und der Scheidung meiner darauffolgenden Ehe war mir eines klar: An dem jeweiligen Mann und seinen Charaktereigenschaften kann es nicht liegen. Mein Potential zu lieben endet nicht, weil jemand diese oder jene Eigenschaft hat oder nicht hat. Es endet im Grunde überhaupt nicht! Die Liebe zu den Männern, mit denen ich einst zusammen war, hat nie aufgehört. Doch warum verliebte ich mich dann neu? Warum gab es immer wieder diesen Schmerz der Entscheidung? Warum nur war das alles so schwierig?

Ich wähnte mich zu den glücklichen Menschen zu gehören, die frei von belastenden Hemmungen und unsinnigen Verboten aufgewachsen waren, auch und gerade im sexuellen Bereich. Für mich gehörten Liebe und Leidenschaft in einer Beziehung zusammen. Je leidenschaftlicher, so dachte ich, umso besser. Doch das Leben lehrte mich, dass ich da einem großen Irrtum unterlag! Je leidenschaftlicher die Beziehung begann, umso schmerzhafter verlief sie und umso schneller endete sie auch wieder.

Mit meinem wachsenden spirituellen Interesse lernte ich, der Leidenschaft kritischer gegenüberzustehen. War sexuelles Begehren am Ende gar ein Hindernis? War der Weg der Abstinenz, den viele spirituelle Lehrer empfehlen, der gesündere? Auch sexuell enthaltsame Phasen durchlief ich im Laufe der Zeit. Mein Leben war in dieser Zeit zwar ruhiger und konzentrierter, doch war ich damit glücklich? Nicht wirklich. Ich konnte einfach nicht glauben, dass etwas so Lebensbestimmendes wie unser sexueller Trieb einfach übergangen werden und möglicherweise ungenutzt verstreichen sollte. Und ich ahnte auch, dass etwas viel Tieferes darin verborgen lag, das nicht nur in sublimierter Form in Kunst, Kreativität, Sport, Spiritualität und anderen Aktivitäten seinen Ausdruck finden kann.

Ich war mittlerweile freiberufliche Übersetzerin und Astrologin und beriet Klientinnen und Klienten, auch in partnerschaftlichen und sexuellen Fragen. Doch hatte ich wirklich befriedigende Antworten für sie? War ich nicht genauso unwissend wie so viele andere auch oder sogar noch unwissender, weil ich ja so offensichtlich scheiterte? Ich spürte den Schmerz umso deutlicher, je mehr Menschen zu mir kamen, in deren Beziehungsleben Chaos statt Ordnung herrschte. Und der Prozentsatz dieser Menschen ist unglaublich groß. Wie konnte ich denen helfen, denen es so ging wie mir? Und was war mit den Paaren, die leidenschaftslos, bestenfalls freundschaftlich nebeneinanderher lebten, um ihr Haus und ihre Kinder zu behalten und zu versorgen? Wohin mit all ihrer Sehnsucht nach mehr? An einem bestimmten Punkt meines Lebens war es wie ein Schrei meiner Seele, endlich die Antwort auf die Frage zu finden, was unsere Partnerschaften zerstört und was sie erhält.

Und sie kam. In ungewöhnlicher und zutiefst intuitiver Form. Ich hatte von Marnias erstem Buch *Peace Between The Sheets* von einer meiner Astrologiekursteilnehmerinnen zwar schon gehört, doch das war noch nicht

der entscheidende Moment. Dieser kam völlig unerwartet während eines Kongresses, den ich besuchte. Wie aus heiterem Himmel erschien Marnias Buch vor meinem inneren Auge und damit verbunden die dringliche Aufforderung: „Lies Marnias Buch. Es enthält die Antwort auf deine Frage.“

Und das tat ich. Ich verschlang es. Und ich verstand es. Ich war tief berührt und höchst aufgewühlt. Mein erster Impuls war, Kontakt zu Marnia aufzunehmen und ihr Buch zu übersetzen. Diese Botschaft durfte ich nicht für mich allein behalten. Neben einer ausgesprochen weisen Autorin traf ich über meine E-Mails auf eine liebevolle, mitfühlende, spontane und dynamische Frau, die mich auf wunderbare Weise unterstützte, all meine Fragen beantwortete und mir gestattete, ihr Buch zu übersetzen.

Auf mein Privatleben hatte dies immense Auswirkungen. Zunächst machte ich noch einmal alles „falsch“, was man nur falsch machen kann, wenn man sich Ruhe und Stabilität in Beziehungen wünscht. Ich fand es schwer, den von Marnia vorgeschlagenen Weg zu gehen, weil ich ihn einem Partner gegenüber noch nicht richtig vertreten konnte und mich immer wieder von meinem Ziel abbringen ließ. Es dauerte, bis ich selbst so gefestigt war, dass ich es auch entsprechend vermitteln konnte. Doch schon das veränderte Bewusstsein über mein Tun und Lassen machte mich zuversichtlich. Und langsam, ganz langsam, kehrte endlich Ruhe in mein Beziehungsleben ein, und jeder Druck, den ich vorher in Bezug auf Sexualität und Partnerschaft empfunden hatte, verschwand. Als hätte sich endlich ein Knoten gelöst.

Heute fühle ich mich frei. Frei, in liebevoller, sexueller Partnerschaft zu leben und meinen Idealen zu folgen, und sogar frei, sexuell enthaltsam zu leben, so paradox dies klingen mag. Auch andere mehr oder weniger „zwanghafte“ Verhaltensmuster, wie wir alle sie kennen, verblassen mehr und mehr. Leichtigkeit und Entspannung nehmen stattdessen wachsenden Raum in meinem Leben ein. Ich habe außerdem gelernt, meiner Intuition mehr zu vertrauen. Vieles, was Marnia durch Erfahrung herausgefunden und wissenschaftlich sowie spirituell untermauert hat, wusste ich eigentlich früher schon, rein intuitiv. Doch ich ließ es zu, dass meine eigenen Rationalisierungen und die gängigen gesellschaftlichen Ansichten meine Intuition immer wieder überdeckten. Und ich bin sicher, so geht es vielen von uns.

Während ich gemeinsam mit der Kursteilnehmerin, die Marnias Buch entdeckt hatte, noch einen Verlag suchte, um die deutsche Übersetzung zu veröffentlichen, nahmen die Dinge bei Marnia in den USA ebenfalls eine rasante Entwicklung und sie legte ihr Buch ganz neu auf, wenn auch mit den gleichen Kernaussagen. Als der Arbor-Verlag mit der Frage an mich herantrat, ob ich das neue Buch von Marnia gern übersetzen würde, war der Kreis endlich geschlossen. Es bedarf immer des richtigen Zeitpunktes und der richtigen Beteiligten, um eine Neugeburt zu begleiten. Dies ist so eine wunderbare Geburt.

Ich wünsche Ihnen, dass dieses Buch Ihr Leben so zum Positiven verändert, wie es meines verändert hat. Und dass es Ihre drängenden Fragen so beantwortet, wie es meine beantwortet hat. Möge es ein Schlüssel für Sie sein, der Ihnen die Tür zum Glück aufschließt. Mein tief empfundener Dank geht an Marnia und ihren Mann Will, an Lienhard Valentin vom Arbor-Verlag und alle Beteiligten der Gegenwart und der Vergangenheit, die uns diesen Schlüssel in den Schoß gelegt haben.

SABINE BENDS
Köln, August 2009

Vorwort

Meine Eltern und Großeltern blieben bis zu ihrem Lebensende verheiratet. Ich dagegen schaffte es nicht, meine Beziehungen mehr als ein paar Jahre aufrechtzuerhalten, und ich stand damit nicht alleine da. Die Ehen von allen drei Freundinnen, auf deren Hochzeit ich Brautjungfer gewesen war, endeten auch mit Scheidung. Warum? Die Soziologin Kelly Musick sagt, es läge an der finanziellen Unabhängigkeit der Frau. „Was die Menschen zusammenhält, ist ihre Liebe und ihr Engagement füreinander, und die sind zerbrechlich.“¹

Aber *warum* wurden Liebe und festes Engagement füreinander auf einmal so zerbrechlich? Wie konnte die Tatsache, dass ich meinen eigenen Lebensunterhalt verdiene, für Disharmonie sorgen? Es ergab für mich keinen Sinn. Ich war zu sehr Romantikerin, um die Möglichkeit in Erwägung zu ziehen, dass sexuelle Verbindungen vielleicht schon immer zerbrechlich waren, und dass die zunehmende finanzielle Unabhängigkeit der Frauen es den Partnern schlicht ermöglichte, sich leichter zu trennen.

Statt dessen probierte ich all die üblichen Empfehlungen aus, um die fehlende Harmonie in intimen Beziehungen herzustellen: bessere Kommunikation, einen „idealeren“ Partner zu finden, mehr Leidenschaft, Liebe für mein inneres Kind, Verhandlungsgeschick usw. Doch all diese Rezepte halfen nicht, meine Beziehungen zu verbessern, wenn die Schwierigkeiten losgingen. Schließlich merkte ich, dass die Methoden sich zum Teil lediglich den *Symptomen* eines viel grundlegenderen Problems widmen. Das Problem liegt genau vor unserer Nase. Es war schon immer da, doch jetzt, wo wir unsere Ehen leichter auflösen können, ist es noch viel offenkundiger. Wenn wir das Problem einmal richtig anerkennen, wird die Lösung offensichtlich.

Die Schwierigkeiten fangen mit dem Sex an. Und zwar nicht mit langweiligem Sex im Vergleich zu aufregendem Sex oder zu wenig Sex im Vergleich zu zu viel, wie die meisten von uns schlussfolgern, sondern mit unserem Fortpflanzungsverhalten überhaupt. Denn schließlich funktionieren platonische Freundschaften zwischen Männern und Frauen ja ganz gut. Die Probleme fangen im Allgemeinen erst an, wenn wir ein Liebespaar werden. Und was fängt dann noch an? Für jeden? Die Suche danach, unsere sexuellen Bedürfnisse *so weit wie eben möglich* befriedigt zu bekommen.

Die Leidenschaft erscheint uns als unser bester Freund, häufig das einzig Gute an einer ansonsten dysfunktionalen Beziehung. Doch sexuelle Übersättigung – dieses „Ich bin fertig!“-Gefühl nach dem Sex – stellt sich im Laufe der Zeit als ein unbewusstes, überraschend überzeugungsstarkes Signal aus Säugetierzeiten heraus. Es bringt uns dazu, uns aneinander zu gewöhnen und die Nase voneinander voll zu bekommen. Weil wir uns dieses Signals nicht bewusst sind, schreiben wir die Reibung in unseren Beziehungen anderen Ursachen zu.

Je unzufriedener wir werden, umso weniger wahrscheinlich ist es, dass wir eine andere Art und Weise finden, unsere sexuelle Spannung zu lösen: durch entspannten, sanften Geschlechtsverkehr, der unsere sexuelle Frustration völlig auflöst.

„Wer ist hier der Boss?“

Es herrscht die allgemeine Überzeugung, dass wir nur das tun müssen, was unser Körper entsprechend seiner Entwicklung von uns verlangt, damit es uns gut geht und wir glücklich sind. Beispielsweise wären die meisten Menschen gesünder, wenn sie zu einer Ernährung wie in der Altsteinzeit aus ganzheitlicher Nahrung und Proteinen zurückkehren würden, ohne raffinierten Zucker und Stärke. Die gleiche Logik bedeutet: Wenn wir eben dazu geschaffen sind, sexuelle Sättigung zu verfolgen, wann immer sich die Gelegenheit dafür bietet, sollten wir dann nicht am glücklichsten sein, wenn wir unser Intimleben entsprechend einrichten?

Diese Logik setzt voraus, dass wir zu unserem eigenen Vorteil programmiert sind. Doch die Evolution hat uns nicht für unser individuelles

Wohlergehen ausgestattet, sondern für den Erfolg unserer Gene. Und was dient Ihren Genen? Zwei Dinge. Zum Ersten: viele Befruchtungsversuche. Das erleben Sie als den Drang, sich sexuell zu erschöpfen, wann immer Sie die Möglichkeit dazu haben. Zum Zweiten: unterschiedliche Eltern für Ihren Nachwuchs. Sie erleben dies als Desillusionierung vom Mythos der sexuellen Exklusivität.

Und was dient *Ihnen* selbst am meisten? Ein stabiles emotionales Band mit einem Partner, Harmonie, viel Zuneigung, großzügige Berührung und ein verlässlicher Weg, um sexuelle Frustration zu erleichtern. Eine Handvoll von glücklichen Paaren finden ihren Weg zu diesem Gleichgewicht auf natürliche Art und Weise, doch die meisten von uns sind aufgrund unserer genetischen Programmierung keine monogamen Schwäne.

Wie schaffen es unsere Gene, uns dazu zu bringen, unser sexuelles Begehren aneinander zu erschöpfen, anstatt für Harmonie zu sorgen? Neue Vorstöße in der Gehirnforschung (insbesondere in der Neuroendokrinologie) zeigen, dass die Desillusionierung zwischen Liebenden möglicherweise weniger mit Kommunikation oder Kompatibilität zu tun hat als wir dachten, und mehr mit einer primitiven Nervenbahn, die durch unser Säugetiergehirn (das limbische Gehirn) läuft und die wir unter dem Begriff *Belohnungskreislauf* kennen. Diese Gruppierung von Strukturen stellt sicher, dass wir große neurochemische „Belohnungen“ erhalten, wenn wir einen neuen Partner suchen und uns mit heißem Sex befassen oder auch nur an das eine oder andere denken.

Der neurochemische Gewinn im Moment des Orgasmus fühlt sich an, als würde er die Bindung unterstützen. Doch diese Art von Bindung ist fragiler als wir gern zugeben. Beim Höhepunkt löst eine neurochemische Explosion für ungefähr zwei Wochen weitere Ereignisse aus. Diese Fluktuationen tief im Gehirn treiben uns zu sexueller Sättigung und subtilen Stimmungswechseln, die häufig für emotionale Spannung zwischen Liebenden sorgen (Amors Gift). Resultierende Unruhe lässt uns außerdem sehr anfällig für jedes Versprechen schneller Erleichterung werden – ein anderer potentieller Partner (real oder virtuell) ist eine der verlockendsten Varianten. Auf diese Art und Weise stellt sich der Orgasmus als etwas heraus, das wir mit der Zeugung von Kindern in Zusammenhang bringen, und damit, sie mit verschiedenen Partnern zu zeugen.

Kurz gesagt, unsere Ränke schmiedenden Gene haben den menschlichen Willen ihrem eigenen Ziel unterworfen. Wenn Sie jedoch einmal die Mittel verstehen, die unsere Gene dabei einsetzen, ihre unerwarteten Auswirkungen auf Sie selbst und Ihre Beziehungen und eine praktikable Alternative kennenlernen, um sexuelle Spannung aufzulösen und Zufriedenheit zu finden, dann werden Sie besser in der Lage sein, sich zu entscheiden, ob Sie unter ihrem Zauberbann bleiben möchten.

Wir Menschen sind insofern einzigartig unter den Säugetieren, als wir die Fähigkeit haben, unser unbewusstes Paarungsprogramm zu durchschauen und uns entscheiden zu können, es bewusst zu steuern. Dies ist ein Segen, weil es uns in harmonischen Beziehungen mit einem hohen Maß an Vertrauen besser geht als in einem sinnlosen Paarungstanz, der choreografiert wurde, um das Spermium zum Ei zu bekommen, uns lang genug miteinander zu verbinden, dass zwei Elternteile sich mit ihrem Nachwuchs verbinden, und uns dann zu einem neuen Partner treiben.

Die meisten von uns fühlen, dass der Gewinn aus dem Empfinden tiefer Fürsorge für einen anderen Menschen, dem wir vertrauen, sehr wertvoll ist. Als Säugetiere mit Paarbindung sind wir in der Tat dazu geschaffen, solche Verbindungen als sehr vorteilhaft zu empfinden. Vertraute Partnerschaft und liebevolle Berührung verändern nicht nur unseren Blick auf das Leben zum Positiven, sondern sie verbessern auch unsere physische Gesundheit und reduzieren Stress.

Sexuelle Intimität, die all dies kann, ist wirklich großartiger Sex. Und um dies dauerhaft zu erleben, ist alles, was wir tun müssen, verliebt zu bleiben. Wenn die Logik die Herrschaft hätte, wäre das auch so. Die Probleme entstehen, wenn unsere Gene die Herrschaft haben und die Nachwirkungen ihres Prämiensystems (ungezähmte Leidenschaft) Liebende trennt, weil sich ihre Begierde füreinander erschöpft. Wie mein Mann Will es ausdrückt: „Der Evolution ist es scheißegal, ob wir glücklich, treu und lebenslang zusammen sind.“ Aus diesem Grund erben wir eine ungute Spannung zwischen unserem „*Noch-ein-Partner*“-Programm und unserem *Paarbindungsprogramm*.

Um mit dieser Situation umgehen zu können, empfohlen unter anderen die chinesischen Taoisten, sich dem ruhigen Liebesspiel *ohne Orgasmus* zuzuwenden, es sei denn, eine Empfängnis ist erwünscht. Dieser

ungewohnte Zugang löst nämlich nicht unsere unbewussten Paarungsprogramme mit dem „Noch-ein-Partner“-Untertitel aus. Das Geschenk dieses Zugangs besteht nicht allein darin, dass er es den Liebenden erlaubt, häufig Geschlechtsverkehr zu haben, ohne dass sich sexuelle Frustration aufbaut. Sondern er macht sich auch den Vorteil eines weiteren eingebauten Säugetierprogrammes zunutze: das Bindungsprogramm. Es hat sich entwickelt, um uns an unsere Kinder und Eltern zu binden, kann aber auch unsere romantischen Beziehungen stärken und schützen. Es in Gang zu halten, ist mühelos, wenn wir eine Reihe von einfachen Auslösern beherrschen bzw. eigentlich uns nur wieder daran erinnern. Die Ergebnisse davon sind mehr Harmonie und Wohlbefinden und, bemerkenswerterweise, weniger sexuelle Frustration.

... und weiter geht's

Der erste Teil dieses Buches erklärt, warum ich mich dazu entschlossen habe, eine andere Art des Liebesspiels zu wählen, und berichtet von den Entdeckungen, die auf diese Entscheidung folgten. Was als subjektive, persönliche Erkundung alten Wissens über den Umgang mit meinem Liebesleben begann, erweiterte sich unerwarteterweise in Richtung objektiver wissenschaftlicher Forschung, als mein Mann und ich begannen, zusammenzuarbeiten. Ich war erstaunt, wie exakt die jüngsten Gehirnforschungen mit den Beobachtungen und Behauptungen alter Weisheitslehrer übereinstimmen. Diese Übereinstimmung von vergangenem Wissen, persönlicher Erfahrung und jüngster Forschung hat mich dazu getrieben, diese Informationen mit anderen zu teilen.

Wenn Sie feststellen sollten, dass das Material in diesem Buch Widerstand und Skepsis in Ihnen auslöst, dann stehen Sie damit nicht allein da. Es könnte sogar sein, dass Sie das Gefühl haben, dazu gedrängt zu werden, etwas gegen Ihren Willen auszuprobieren. Ich kenne diese Gefühle selbst – und umso mehr während der zweiwöchigen Perioden nach einem Orgasmus. Denn schließlich konfrontieren uns die Aussagen dieses Buches mit einem der machtvollsten Programme in unserem Gehirn: dem Paarungsprogramm. Wer möchte sich schon für großzügige, entspannte Zu-

neigung im Schlafzimmer entscheiden, wenn unsere Gehirnchemie einzig und allein darauf programmiert ist, uns dafür zu „belohnen“, uns in diesem Bereich so getrieben wie möglich zu fühlen?

Andererseits ist die Situation nicht ganz unähnlich derjenigen, in einem Auto mit zwei Pedalen zu sitzen. Wenn uns einmal bewusst wird, wie unsere Paarungs- und Bindungspedale funktionieren, liegt es an uns, zu entscheiden, wie wir sie benutzen – abhängig davon, was wir in unseren Beziehungen erreichen wollen. Falls Sie sich entscheiden sollten, die schrillenden Signalglocken Ihres Paarungsprogrammes für ein paar Wochen zum Schweigen zu bringen, um zu schauen, was es Ihnen bringt, dann bietet Ihnen dieses Buch einen Weg, das Experiment mit einem Minimum an innerem Konflikt zu wagen. Denn was haben Sie schließlich zu verlieren, außer ein paar Orgasmen auszulassen?

Ein weiteres Ziel dieses Buches ist es, eine breitere Diskussion über unsere unbewussten Paarungs- und Bindungsprogramme und ihre nicht erkannte Rolle in unserem Leben anzuregen. Mit einem tieferen Verständnis dafür ausgestattet, wie Sex in Wahrheit unsere Wahrnehmung und Prioritäten verzerrt, können wir den Prozess beginnen, bewusst dagegen zu steuern, um bessere Ergebnisse zu erzielen. Wie die Weisen der Vergangenheit, die das Thema Sexualität sorgfältig aus der Perspektive größerer Harmonie und verbesserter Gesundheit untersucht haben, können Liebende dann beginnen, ihre eigenen Untersuchungen mit größerer Bewusstheit zu machen. Sie können das berücksichtigen, was ihnen am besten dazu dient, sich im Laufe ihrer Verbindung auf befriedigende Art und Weise zu lieben. Und sie können das von Natur aus im Orgasmus liegende Potenzial, Zwänge zu entwickeln, angehen und lernen, wie man am besten damit umgeht.

Ein großer Teil des Textes besteht aus echten Beobachtungen von Menschen, von denen ich allerdings die Namen geändert habe. Ich konnte außerdem nicht der Versuchung widerstehen, die Seiten mit den Witzen anderer über die Geschlechtsunterschiede zwischen Mann und Frau aufzupeppen. Warum sollen wir nicht auch mal etwas zu lachen haben, wenn es um die Tricks geht, die unsere raffinierten Gene uns bislang gespielt haben? Anschließend können wir dann unsere Gene auszutricksen.

Immerhin finden wahrscheinlich neunundneunzig Prozent aller sexuellen Zusammenkünfte ohne die Absicht statt, ein Ei zu befruchten. Wenn wir darauf bestehen, uns mit sexuellem Verhalten abzugeben, das trotz seiner Nachteile befruchtungsorientiert ist, dann ist das so ähnlich wie hochkalorische Desserts zu futtern, weil ein Prozent der Bevölkerung gern zunehmen möchte.

Jetzt, da unser Planet vor ungeliebten, ungenährten menschlichen Wesen nur so wimmelt, könnte es höchste Zeit sein, diese alte Alternative zu erlernen und unserem Repertoire an Liebetechniken hinzuzufügen. Sex und intime Beziehungen sind zwei der wertvollsten Schätze unseres Lebens. Was immer Ihre wirtschaftlichen Sorgen sein mögen, ich hoffe, diese Informationen hier werden Ihnen dabei helfen, diese im großen Maße verfügbaren Reichtümer zu bewahren und mehr als je zuvor davon zu profitieren, während Sie Ihren idealen Lebensweg entwickeln. Zumindest werden Sie am Ende mehr darüber wissen, wie Amors seinen Pfeil vergiftet, während Sie darauf hinarbeiten, die intime Beziehung zu erschaffen, nach der sich Ihre Seele sehnt.

Es macht mir nichts, wenn Frauen mich verlassen, aber sie müssen einem immer auch noch sagen, warum.

Richard Pryor



Selig, wer in besonnener
Scheu mit Mäßigung deine Lust
Kostet, göttliche Kypris [Aphrodite]!
Ruhig fließt sein Leben dahin,
Nimmer getränkt von stürmender Wut.
Der goldlockige Liebesgott
Hält zwei Pfeile mit Wonne getränkt.
Einer bringt ein seliges Los,
Einer zertrümmert des Lebens Glück.
Diesen, reizende Kypria,
Halte fern von unserm Gemach!
Mir sei bescheidener Liebreiz
Gegönnt und heilige Lust,
Auch Aphrodites keuscher Genuß,
Doch unmäßigen haß ich.²

Euripides
(ca. 480–406 v.Chr.),
Iphigenie in Aulis

Kapitel 1

Die Biologie hat Pläne für Ihr Liebesleben

Sex bis zum Punkt absoluter Übersättigung zu haben (dieses Gefühl „Ich bin wirklich satt!“) ist ein Zeichen in der Säugetierwelt, sich wieder der Partnersuche zu widmen, das Interesse am alten Partner zu verlieren und sich neuen attraktiven Partnern zuzuwenden.

Obschon Menschen Paare bilden, kann die Gewohnheit, der Leidenschaft bis zum Punkt der Lustbefriedigung nachzugeben, für unerwartete Stimmungsschwankungen sorgen, Ärger auf den Liebsten hervorrufen und die Anziehung unterminieren (Amors Gift).

Es gibt zwei grundsätzlich verschiedene Arten des Liebesspiels: eine zum Zwecke der Fortpflanzung und eine, um eine engere Bindung der Liebenden zu bewirken (*Karezza*).

Von Amors Pfeil getroffen! Was für ein erhebender, beneidenswerter Zustand. Wie jeder andere auch, so möchten auch Sie der Überzeugung bleiben, dass der Schlüssel zu dauernder romantischer Glückseligkeit darin liegt, mit einem Partner zusammen zu sein, für den Sie eine so intensive Leidenschaft fühlen, dass Sie meinen, diese ginge nie vorüber. Und doch:

Haben Sie sich jemals Hals über Kopf verliebt, wunderbaren Sex miteinander gehabt, sind sich ganz sicher gewesen, dass Sie beide für immer zusammenbleiben wollen – und haben dann regelmäßig wiederkehrende Spannungen zwischen sich und Ihrem Liebsten oder Ihrer Liebsten durchlebt? Wenn Sie verheiratet sein sollten, haben Sie den Eindruck, dass die Flitterwochen vorüber sind? Vielleicht wird einer von Ihnen beiden zuweilen klammernd und fordernd, während der andere sich aufgeessen fühlt und mehr „Raum für sich“ braucht. Womöglich erleben Sie auch von Zeit zu Zeit subtile Verärgerung oder haben ein Gefühl der Stagnation, das Ihre frühere Freude aneinander langsam aber sicher erstickt. Oder Sie brechen ab und an in spektakuläre Streitereien miteinander aus, auf die dann leidenschaftliche Versöhnungen folgen.

Diese unbewusste Entfremdung – die Liebende so häufig erfahren, obwohl sie den Wunsch haben, verliebt zu bleiben – ist die Wirkung des unerwarteten Giftes an Amors Pfeil. Wenn wir uns verlieben, sorgt ein primitiver Teil unseres Gehirns für den Wunsch nach großer Leidenschaft (Amors Pfeil). Ein Orgasmus fühlt sich großartig an, und wenn das schon alles wäre, würden Liebende ihren Wünschen im Schlafzimmer einfach natürlich nachgehen und bis ans Ende ihres Lebens glücklich zusammenleben können. Das Problem ist jedoch, dass Sex kein isoliertes Geschehen ist – schon gar nicht die Art von Sex mit vielen Orgasmen, die zu dem Gefühl von „Jetzt bin ich wirklich satt!“ (sexuelle Übersättigung) führt. Ein Orgasmus ist die Spitze von einem weitaus längeren *Zyklus* nachfolgender Veränderungen in den Tiefen des Gehirns. Diese Nachwirkungen und die unwillkommenen Gefühle, die sie hervorrufen, können unsere Beziehung vergiften, ohne dass wir dies bemerken. Interessanterweise können so unterschiedliche Symptome wie Selbstsucht, unerfüllte Bedürfnisse, Kommunikationsprobleme, Untreue und eine sexlose Ehe aus diesen versteckten Anweisungen resultieren.

In Einigen von uns wirkt das „Gift“ so schnell, dass wir uns bereits nach dem ersten Stelldichein wieder trennen. Häufiger jedoch gibt es zunächst eine Phase, in der die Beziehung relativ glücklich und ein Zaubertrank der Liebe am Werk zu sein scheint. Diese Flitterwochen-Harmonie (bzw. Begierde) ermutigt uns, eine Zeit lang miteinander verbunden zu bleiben. Im Durchschnitt ist sie gerade lang genug, um ein Kind zu zeugen und eine Bindung zum Kind zu entwickeln, selbst wenn die Beziehung

in der Realität gar nicht der Fortpflanzung dient. Doch eine aus Amors Gift wachsende Desillusionierung motiviert uns dann, unsere Gene mit einem aufregenden neuen Partner zu verbinden (auch wenn wir vielleicht die Zähne aufeinanderbeißen und der Versuchung widerstehen mögen). Warum? Unsere Gene sind auf ihre Unsterblichkeit programmiert und sie warten nicht höflich auf eine Gelegenheit dazu. Diese kleinen DNA-Fetzchen treiben uns zu so vielen Schwangerschaften wie möglich und einer ganzen Palette von Partnern. Je vielfältiger unser Nachwuchs ist, umso besser stehen die Chancen, dass ein Teil davon auch unter veränderten Bedingungen oder gar Epidemien überlebt und sich fortpflanzen kann. Unsere Bereitschaft, uns mit artfremden Genen einzulassen, hat früher einmal kleinere Bevölkerungsgruppen vor Inzucht bewahrt.

Darüber hinaus tun unsere Gene ihr Bestes, um uns in einem engen Zeitplan zu halten. Die Anthropologin Helen Fisher schätzt, dass wir dazu geschaffen sind, ungefähr vier Jahre zusammenzubleiben. In einer Untersuchung über achtundfünfzig Kulturkreise fand sie heraus, dass die Scheidungsraten zu dieser Zeit ihren Höhepunkt erreichen.³ In moslemischen Ländern hingegen, wo eine Scheidung leichter zu arrangieren ist, endeten die Ehen tendenziell sogar früher.

Kurz gesagt, sowohl die süße als auch die bittere Phase unserer Romanzen lässt die Chance steigen, dass unsere Gene es bis in die nächste Generation schaffen – selbst wenn wir dabei zynisch werden oder mit gebrochenem Herzen zurückbleiben. Unsere genetische Partnerprogrammierung funktioniert großartig. Sie hat einfach nur nicht *unsere* besten Interessen im Sinn. Als Säugetiere, die eine feste Paarbindung eingehen, ziehen wir überraschend viele Vorteile aus einer Wegbegleitung durch einen vertrauten Partner, und wenn wir diese Vorteile unserem genetischen Erfolg opfern, dann tut uns das sehr weh.

Wenn Amors Gift unsere romantische Beziehung zerstört, ziehen wir daraus im Allgemeinen den Schluss, dass wir die falsche Partnerwahl getroffen haben oder dass Männer und Frauen schlichtweg hoffnungslos verschieden sind. Und doch sind es nicht unsere Unterschiede, die für den Stress sorgen, sondern das, was wir gemeinsam haben: unfreiwillige, biologische Reaktionen, die genau so unbewusst vonstattengehen wie unser Augenblinzeln. Wir sind auf diese schmerzliche Entwicklung genau so

programmiert wie darauf, uns überhaupt Hals über Kopf zu verlieben.

Natürlich können Ärger und sonstige Probleme in intimen Beziehungen auch von anderen Faktoren herrühren, so wie unterschiedliche Ansichten über den Umgang mit Geld, Kindheitstraumata und persönliche

Die meisten von uns tragen geistige Augenbinden und erkennen meist nichts, solange wir keine Erklärung dafür haben ... oder zumindest solange wir keine Erklärung erwarten. Glauben ist gleich Sehen.

Barah und Lipton,
The Myth of Monogamy

Eigenheiten. Doch dieser versteckte biologische Faktor ist mit großer Wahrscheinlichkeit der Verursacher, wenn es sich um immer wiederkehrende Reibereien handelt. Und im besten Fall sorgt er einfach nur dafür, dass die anderen Herausforderungen schwieriger zu lösen sind.

Ein Hinweis darauf, dass emotionale Distanzierung in unseren intimen Bindungen vorprogrammiert ist, ist, dass sich das Eheglück normalerweise im Laufe der Zeit verflüchtigt.⁴

Mysteriöserweise sind jedoch Freundschaften oder enge Familienbeziehungen dieser vorprogrammierten Verschlechterung der Beziehung gegenüber *immun*.⁵ Könnte es daran liegen, dass romantische Beziehungen uns in die Leidenschaft stürzen, bis wir „genug!“ haben, während dies in anderen Beziehungen nicht der Fall ist? Mag sich weit hergeholt anhören. Doch für die meisten Säugetiere *ist ekstatische Paarung bis zum Punkt des Desinteresses (Überdruss) das Zeichen, sich auf die Socken zu machen* und einen neuen Tanzpartner zu suchen. Hat unser Säugetiererbe uns vielleicht mit ganz ähnlichen unbewussten Reaktionen auf sexuelle Übersättigung ausgestattet, die auch uns unruhig werden lassen? Ist es vielleicht fest in uns verdrahtet, dass wir uns von einem vertraut gewordenen Partner entfernen – obwohl wir gleichfalls darauf programmiert sind, die Vorteile einer langfristigen Bindung zu suchen?

Und noch viel wichtiger: Was können wir tun, wenn wir unsere Beziehung vor Amors Gift schützen wollen? Wir können unsere sexuellen Begegnungen anders gestalten, so dass wir für den giftigen Pfeil weniger empfänglich sind und die Wahrscheinlichkeit größer wird, dass wir in der Liebe eine beständige Freude finden. Sowohl alte Weisheitslehren als auch moderne Forschungsergebnisse geben uns Hinweise darauf, wie wir dies erreichen können. Doch um aus diesen Informationen Nutzen zu ziehen, müssen wir ganz klar sehen, womit wir es genau zu tun haben.

Der Coolidge-Effekt

Stellen Sie sich einmal vor, was passiert, wenn Sie eine männliche Ratte in einen Käfig mit einer empfangsbereiten weiblichen Ratte stecken. Zunächst sehen Sie ekstatisches Kopulieren. (Mein Mann Will und ich haben uns gefragt, ob es nicht sehr einsam im Labor wird bei solchen Experimenten.) Nach einer Weile hört die Raserei dann auf. Herr Ratte zieht sich mit der Fernbedienung in den Fernsehsessel zurück. Als Ergebnis seiner veränderten Körperchemie sieht Frau Ratte jetzt völlig uninteressant für ihn aus.⁶ Wenn jedoch Fräulein Ratti (ein neues Weibchen) auf der Bildfläche erscheint, verschwindet seine Erschöpfung auf wundersame Art und Weise lang genug, um auch hier galant seinen Befruchtungspflichten nachzukommen.

Die regenerierte Männlichkeit eines Nagers ist kein Zeichen für seine unersättliche Libido. Und sie erhöht auch keinesfalls sein Wohlergehen – auch wenn es so aussehen und sich für ihn auch kurzfristig so anfühlen mag. Sein Verhalten stimmt einfach nur mit einem Anstieg von Neurochemikalien in seinem kleinen Gehirn überein, die ihm die Anweisung geben, kein williges Weibchen unbefruchtet zu lassen.

Stillschweigend geduldete Gene können zu wahren Sklaventreibern werden. Die Männchen der Spezies der pelzigen kleinen Beuteltiere (*Antechinus stuartii*) sind so intensiv mit der Kopulation beschäftigt, dass sie ihr eigenes Immunsystem zerstören und am Ende der Paarungsperiode an verschiedensten Krankheiten sterben.⁷ Wenn Wissenschaftler die Tiere hingegen mit einer Art künstlichen Willenskraft ausstatten, indem sie ihre männlichen Sexualhormone regulieren, sorgt das Immunsystem der Tiere wieder für einen gesunden Körper.

Für die Männchen der Gottesanbeterinnen endet die wahre Liebe noch ein bisschen abrupter, zumindest für die, die es in der Gefangenschaft überkommen hat. Das Weibchen bringt das Männchen dazu, sein Sperma abzugeben, indem sie ihm seinen Kopf abbeißt. (Warnung: Gehen Sie niemals mit einer weiblichen Gottesanbeterin essen.)

Tierarten, die weniger radikale Abschlüsse suchen, erkennen ehemalige Sexualpartner schlicht und einfach wieder und lehnen sie ab. Unter Wissenschaftlern kennt man diesen Reflex als den „Coolidge-Effekt“. Er

verdankt seinen Namen der Zeit, als der US-Präsident Coolidge und seine Gattin eine Farm besuchten. Während der Präsident gerade woanders war, zeigte der Farmer der First Lady stolz einen Hahn, der „den ganzen Tag mit Hennen kopulieren konnte, Tag für Tag.“

Schüchtern bat Mrs. Coolidge ihn, diese beeindruckende Tatsache auch Mr. Coolidge mitzuteilen. Und das tat der Farmer auch.

Der Präsident dachte einen Augenblick nach und fragte dann: „Mit der gleichen Henne?“

„Nein, Sir“, antwortete der Farmer.

„Sagen Sie das Mrs. Coolidge“, erwiderte der Präsident.

Der Coolidge-Effekt wird in weiten Teilen der Tierwelt beobachtet, sogar bei Weibchen. Einige weibliche Nager flirten wesentlich mehr – indem sie sich einladend winden – mit ihnen nicht vertrauten Männchen als mit den Partnern, mit denen sie bereits kopuliert haben.⁸

Zeigt sich vielleicht eine Variante des Coolidge-Effekts im menschlichen Verhalten? Ich erinnere mich an eine Unterhaltung, die ich einmal mit einem Mann führte, der in Los Angeles aufgewachsen war. „Bei 350 Liebhaberinnen hab’ ich aufgehört zu zählen“, gestand er mir, „und ich fürchte, dass bei mir irgendwas total falsch läuft, weil ich jedes Mal so schnell das sexuelle Interesse verliere. Und einige der Frauen waren wirklich auch sehr hübsch.“ Zum Zeitpunkt unseres Gesprächs hatte ihn seine dritte Frau gerade wegen eines Franzosen verlassen, und er war regelrecht entmutigt. Diesmal hatte sie das Interesse an ihm verloren.

Von Frauen hört man zuweilen, dass ihr Männergeschmack und ihre Sichtweise auf Männer sich um den Zeitpunkt des Eisprungs herum verändern. Sie fühlen sich mehr zu Don Juans hingezogen und sehen den Mann weniger als Menschen. Die Wahrscheinlichkeit ist größer, dass sie ihn einfach nur als ein verführerisches Bündel heißer Gene betrachten.

„Unser biologisches Selbst ist kleinlich und ziemlich grausam und findet seltsamerweise nur allzu leicht Fehler, während es sich auf der anderen Seite wiederum mit erstaunlich niedrigen Standards zufriedengibt. Eine meiner kritischen Stimmen in meinem Kopf sagt über meinen Freund solchen Mist wie: ‚Er ist so weiß, ich brauche einen dunklen, exotischen und mysteriösen Mann! Sein Haar ist dünn; ich will nicht, dass meine

Kinder dünnes Haar haben. ‘Die Stimme in mir be- und verurteilt meinen jeweiligen Partner aufgrund von selbstsüchtigen, oberflächlichen Vorstellungen, die entweder mit körperlichen Eigenschaften oder mit seinem Status zu tun haben.’

Lisa

Streng genommen müssen wir Menschen den Coolidge-Effekt gar nicht unmittelbar wahrnehmen (es sei denn, wir sind gerade auf einer Orgie). Bei uns nimmt Gewohnheit häufiger die Form *abnehmenden sexuellen Interesses an unserem langjährigen Partner* an. Wir sind wahrscheinlich mehr wie Affen. Als männliche Affen sich wiederholt mit dem gleichen Weibchen paaren sollten (die dank täglicher Hormongaben *immer* in Stimmung waren), verringerten sich ihre sexuellen Aktivitäten einfach immer mehr und geschahen im Laufe von 3,5 Jahren außerdem mit abnehmendem Enthusiasmus. Diese Schlamperei gab sich jedoch sogleich wieder, wenn neue Weibchen auftauchten.⁹

Könnte unser Säugetiergehirn uns in unsere Fähigkeit, intime Partnerschaften aufrechtzuerhalten, hineinfunkeln? (Das Säugetiergehirn liegt unter dem rationalen Gehirn. Es herrscht über Sex und Liebe und hat bei *allen* Säugetieren eine erstaunliche Ähnlichkeit.) Die meisten Säugetierarten gehen nicht so feste Paarbindungen ein wie wir. Doch selbst unter unseren monogamen Säugetierverwandten gewährt keine Spezies *sexuelle Exklusivität*. Sie bauen ihre Nester zusammen und teilen sich die Elternschaft, doch sie werden häufig dazu getrieben, Gene von Fremden aufzulesen. Diese wagemutigen Gene halten den Gen-Pool schön frisch. Selbst unter den wenigen Säugetieren, die feste Paare bilden, dient die Gewöhnung an den Partner ganz offensichtlich dem Ziel der Evolution, neue Partner *verführerisch* aussehen zu lassen. Denken Sie mal so herum: Wenn sexuelle Treue eine Garantie für mehr und gesünderen Nachwuchs wäre, würde kein Säugetier fremdgehen.

Säugetiere haben im Allgemeinen klare Perioden der Empfänglichkeit, die von den Hormonen vorgeschrieben werden, während Menschen jederzeit Sex haben können, wenn der Drang danach aufkommt. Doch auch wir werden von unseren Hormonen reguliert.

Dummerweise sieht unsere Version der hormonellen Regelung jedoch eher so aus wie das ständige Anfahren und Abbremsen in einem Stau. Zwischen unseren leidenschaftlichen Ausbrüchen finden wir unseren Partner zunehmend anstrengend, eifersüchtig oder schwer zufriedenzustellen. Und unser Partner empfindet uns als selbstbezogen, wenig hilfsbereit oder nicht liebevoll – außer, wenn es um Sex geht.

„Zu Beginn unserer Ehe schliefen wir nackt miteinander. Kurz darauf begann sie, Unterwäsche zu tragen. Sie genoss es immer weniger, wenn ich meinen Arm um sie legte oder mich an sie kuschelte. Manchmal schlief sie aus geringstem Anlass oder völlig grundlos in einem anderen Zimmer, was auf mich gefühllos wirkte und mich einsam und frustriert fühlen ließ. Wir hatten immer weniger Sex, und schließlich zog sie ganz in ein anderes Zimmer. Ich war der Überzeugung, dass sie Sex einfach nur mehr genießen müsste, also zum Beispiel mehr Orgasmen brauchte, dann würden wir öfter Sex haben und meine Bedürfnisse würden besser erfüllt. Also hab ich immer versucht, es ihr richtig gut zu besorgen. Tja ...“

Brent

Die Forschung bestätigt, dass mit der Dauer der Partnerschaft das sexuelle Interesse bei den Frauen abnimmt – während der Wunsch nach Zärtlichkeit bei den Männern abnimmt.¹⁰ Diese miserable Programmierung kann dafür sorgen, dass wir ständig den Partner wechseln und so unsere Fortpflanzungsmöglichkeiten mehren – oder einfach nur frustriert, verwirrt und schlecht gelaunt sind. Und niemals kommt es uns in den Sinn, dass der Drang, unser sexuelles Begehren *ganz auszuschöpfen*, in diesem vertrauten Muster eine Rolle spielen könnte. Stattdessen sind wir davon überzeugt, dass sexuelle Übersättigung eine gute Strategie ist, um eine Partnerschaft zu festigen. Doch wie wir noch sehen werden, gibt es Grund zur Annahme, dass dieses Verhalten den Prozess der Gewöhnung beschleunigt und dabei auf subtile Art und Weise die Wahrnehmung der Partner voneinander zum Schlechten hin verschiebt.

Bemerkenswerterweise haben schon Weise verschiedenster Traditionen festgestellt, dass sexuelle Übersättigung Partner auseinanderbringt und Gefühle der Erschöpfung und Disharmonie erzeugt. Sie haben auch einen Aus-

weg aus diesem Dilemma entdeckt. Sie erkannten, dass es *zwei* fundamental unterschiedliche Zugänge zum Liebesakt gibt, je nach seinem Sinn.

Vom Befruchtungsdrang angetriebener Sex dient der Fortpflanzung. Beim Höhepunkt wird das Spermium auf das Ei angesetzt. Im Gegensatz dazu geht es bei Sex, der der Verbindung der beiden Partner dient, in erster Linie um Harmonie und Wohlergehen. *Bei beiden Methoden spielt der Geschlechtsverkehr eine Rolle, um sexuelle Spannung effektiv abzubauen.* Sex mit dem Ziel der Befruchtung erreicht dieses Ziel mit einem neurochemischen Crash, nach dem es überraschend lange dauert, bis wieder eine Homöostase erreicht wird (der Zustand des Gleichgewichts, wie er vor dem Orgasmus herrschte). Sex mit dem Ziel, die Bindung zu stärken, erleichtert sexuelle Spannung durch sanften Geschlechtsverkehr, gemischt mit tiefer Entspannung und jeder Menge beruhigender Zuwendung, was zu einem erfrischenden Gefühl der Befriedigung und anhaltendem Gleichgewicht führt.

„Der sexuelle Akt ähnelt dem Aufblasen eines Ballons. Der Orgasmus ist die Nadel, die den Ballon zum Platzen bringt, doch wenn man den Sex ohne Orgasmus beendet, bleibt man selbst als Ballon zurück, der im Laufe der nächsten Tage langsam an Luft verliert. Man hat so viel länger etwas von dem schönen Gefühl des Aufgeblasenseins.“

Rob

Und wie funktionierte es in der Praxis?

In der Theorie funktioniert das alles großartig, doch erst nach Jahren unbeständiger Forschung hatte ich das Glück, auf einen Partner zu treffen, der die Bereitschaft und die Offenheit hatte, mit diesem ungewohnten Zugang zum Geschlechtsverkehr zu experimentieren. Als mein Mann Will und ich uns vor acht Jahren trafen, begannen wir unsere Beziehung mit bindungsstärkendem Liebesspiel. Wir betonten die großzügige und liebevolle Zuwendung und waren nicht auf Orgasmen aus (obwohl es in seltenen Fällen immer mal zu einem Orgasmus kam). Diese Art des Liebesspiels ist eine alte Praxis, auf die in verschiedenen Traditionen immer wieder angespielt wird. Ich belege es heute mit dem Begriff *Karezza* (Ita-

lienisch für Zärtlichkeit), ein Begriff, der vor ungefähr einem Jahrhundert von einem Quäker und Arzt geprägt wurde.

„Die Technik beruht nicht auf Kontrolle. Während des Geschlechtsverkehrs versucht man nicht, den Orgasmus zu vermeiden oder die Körperenergien zu steuern; man schließt einfach nur die Augen und fühlt, wie die Energien ins Herz strömen, in den Kopf, in die eigenen Genitalien und die des Liebespartners, und erlaubt der Energie zu zirkulieren ... Man entspannt sich die ganze Zeit über und geht immer wieder ins Herz. Der Schlüssel ist müheloses Bewusstsein. Alle Energien werden nach oben gezogen und durch den ganzen Körper verteilt ... Während dies geschieht, werden Anzeichen von Geilheit in Gefühle der Liebe verwandelt, und das Bedürfnis nach einem konventionellen Orgasmus nimmt ab.“¹¹

Als wir ein Jahr später zurückblickten, mussten wir zugeben, dass wir sehr erstaunt waren. Unser Leben war zwar nicht perfekt, doch es gab definitive, positive Veränderungen. Keine Pilz- oder Harnwegsinfektionen mehr bei mir, kein Alkoholmissbrauch oder chronische Depression (oder verschreibungspflichtige Antidepressiva) mehr bei Will. Unser Liebesspiel war weniger intensiv, doch es ließ uns zufriedener zurück. Selbst heute lieben wir es immer noch, einander zu berühren, und helfen uns gegenseitig sehr gerne. Das Beste jedoch ist, dass es eine sehr willkommene, unbeschwerte Verspieltheit in unserer Beziehung gibt, die es uns gestattet, die meisten Reibungspunkte mühelos aus dem Weg zu räumen und sogar darüber zu lachen.

Als Lehrer für Wissenschaften, der Freude daran hat, sich stundenlang mit medizinischen Abhandlungen zu befassen, war Will neugierig darauf, ob die Wissenschaft diese Verbesserungen in unserem Leben irgendwie erklären konnte. Er vertiefte sich daraufhin in Forschungen über Oxytocin, das sogenannte „Kuschelhormon“. Das von ihm studierte Material erklärte weitgehend, warum selbstlose, nicht zielorientierte Liebe unsere Gesundheit gestärkt haben könnte und sogar gegen Depression¹² und Sucht¹³ hilfreich wirkte. HIV-positive Patienten leben beispielsweise länger, wenn sie in einer Beziehung leben.¹⁴ Wunden heilen zweimal so schnell, wenn es eine Begleitung gibt, im Vergleich zu einem Menschen, der isoliert ist.¹⁵

Bei Primaten lebt der Elternteil, männlich oder weiblich, länger, der sich um die Familie kümmert.¹⁶ Oxytocin ist wahrscheinlich das hauptsächlich beteiligte Hormon hinter all diesen Vorteilen.

Mein Mann stellte außerdem fest, dass wir durch die leichte Art unseres Karezza-Liebesspiels und durch die Orgasmusvermeidung offensichtlich von dramatischen Fluktuationen in unserer Gehirnchemie verschont blieben. Das liegt daran, dass der Orgasmus im Gehirn erlebt wird. Er ist viel mehr eine komplexe Abfolge eines neurochemisch-hormonellen Geschehens als ein Ereignis in den Genitalien. Man kann beispielsweise eine Elektrode in das Gehirn oder das Rückenmark einführen und so das Empfinden von einem Orgasmus hervorrufen, ohne dabei die Genitalien zu berühren.

Anstelle einer Elektrode benutzt der Körper eine neurochemische Ladung, um das Gefühl eines Orgasmus' hervorzurufen. Was im Augenblick des Orgasmus' aufgewühlt wird, muss sich auch wieder setzen. Obwohl Wissenschaftler nicht generell zustimmen, dass es eine postorgastische Enttäuschung gibt, sind doch in der Forschung nach sexuellen Stimulationsmitteln Beweise dafür aufgetaucht. Diese unbewusste Kaskade von neurochemischen Abläufen, die scheinbar volle zwei Wochen brauchen, bevor wieder ein Gleichgewicht eintritt, steht hinter der Fähigkeit von Amors Gift, unsere Beziehungen zu verderben. Während dieser Erholungsphase können Liebende sich bedürftig, reizbar, ängstlich und erschöpft fühlen oder sich verzweifelt einen weiteren Orgasmus wünschen, um die damit verbundenen Symptome zu erleichtern. Sie bemerken nicht, dass sie zeitweilig einfach aus der Balance geraten sind. Dies ist ein wiederholter Auslöser für Disharmonie und zwanghaftes Verhalten, und er ist bereits in unsere romantischen Beziehungen mit eingebaut. Doch für sexuell aktive Erwachsene ist diese Erholungsphase quasi unsichtbar, weil wir zunächst typischerweise versuchen, das Unwohlsein durch einen *weiteren* Orgasmus zu vertreiben. Diese instinktive Reaktion treibt uns zu weiterer sexueller Übersättigung – und folgender emotionaler Distanz. Man muss es nur unseren Genen überlassen. Das ist die Garantie dafür, dass wir so viel fortpflanzungsmotivierten Sex wie möglich betreiben – bevor wir dann das Interesse an sexueller Exklusivität mit einem Partner verlieren.

Dank dieser eingebauten Programmierung entdecken wir nur selten das Wohlgefühl und die Zufriedenheit, die mit einem Schritt in Richtung Gleichgewicht verbunden sind, einfach dadurch, dass wir Karezza machen, also bindungsorientiertes Liebesspiel. Stattdessen geben wir einander lieber die Schuld an unseren veränderten Gefühlen. „Wenn er nur liebevoller wäre und mich mehr unterstützen würde!“ „Wenn sie doch nur aufhören würde, sich in ihren Gefühlen zu aalen und einfach Sex mit mir hätte!“

Wie wir noch sehen werden, ist es nicht unwahrscheinlich, dass die post-orgastische Erholungsphase hinter so unterschiedlichen Phänomenen wie einem One-Night-Stand, der sexlosen Ehe, Untreue und Pornografiesucht steht. Sie trägt zu der allgemeingültigen Erfahrung bei, dass die Flitterwochenstimmung selten länger als ein Jahr anhält. Aus dem Grunde gehen Freundschaften, die sich in Liebesaffären verwandeln, häufig kaputt.

Unter dem Strich kommt heraus, dass unser unbewusstes Paarungsprogramm hinter unserem spontanen sexuellen Appetit hervorragend für maximale Genfortpflanzung geeignet ist. Nur unser individuelles Wohlergehen scheint ihm nicht am Herzen zu liegen. Der niederländische Wissenschaftler Gert Holstege, der darüber berichtete, dass Gehirnschans von ejakulierenden Männern genau das gleiche Bild aufweisen wie Gehirnschans von Menschen, die sich einen Heroinschuss setzen,¹⁷ ließ einmal die Bemerkung fallen, dass wir alle sexsüchtig sind.¹⁸ Er meinte damit, dass unser impulsives Sexualverhalten *von Natur aus* in Richtung Übersättigung und – sofern wir die Gelegenheit haben – sogar in Richtung Zwang geht.

Paarung und Bindung, die zwei Pedale

Wenn wir tun, was wir immer schon getan haben, bekommen wir, was wir immer schon hatten. Wir sind so verdrahtet. Und doch verfügen wir nicht nur über ein Paarungsprogramm. Wir sind auch mit einem Bindungsprogramm ausgestattet. Es diente in seinen Anfängen als ein Mechanismus, der kleine Säugetiere an seine Versorger bindet, doch es ermutigt uns gleichfalls dazu, uns zu verlieben – zumindest für eine Weile (Paarbindung). Es funk-

tioniert durch gegenseitigen Austausch von unbewussten Hinweisen, ein Verhalten, auf das wir in jedem Alter mit Freude reagieren. Wie wir noch sehen werden, können wir unsere angeborenen Neigungen verfeinern, indem wir dieses Bindungsverhalten nutzen, um unseren Enthusiasmus für dauernde Intimität unbegrenzt zu stärken – insbesondere, wenn wir dazu bereit sind, den Geschlechtsverkehr selbst in ein Bindungsverhalten zu verwandeln, wenn Fortpflanzung nicht erwünscht ist.

„Kuschelmangel führt unweigerlich zu einem nachlassenden Kuschelwunsch, ob dies nun aus Faulheit, Gewohnheit, Verärgerung oder Gleichgültigkeit geschieht. Kuscheln (mit allem, was dazugehört) erweckt den Wunsch nach mehr Kuscheln. Es ist eine wohlwollende Biofeedback-Maschine, genauso wie die Abwesenheit von Zuneigungsbezeugungen das Gegenteil erzeugt. Jeder kennt das von frisch Verliebten, die scheinbar nicht nah genug beieinander sein können. Nun, obwohl wir seit Ewigkeiten verheiratet sind, haben wir wiederholt das Gleiche erfahren, als Ergebnis davon, Kuscheln zunächst zu einem Punkt auf unserem Tagesprogramm zu machen – und wenn es nur eine Minute war. Wir konnten zusehen, wie unser Kuschelbedürfnis nach dem Schneeballprinzip zum Selbstläufer wurde.“

Keith

Menschen, die einander in Liebe zur Seite stehen, fühlen sich ruhig und sicher und erfahren soziales Wohlergehen und emotionale Einheit.¹⁹ In Anbetracht der starken psychologischen und gesundheitlichen Vorteile einer glücklichen Vereinigung ist das Karezza-Liebesspiel möglicherweise von überraschend hohem Wert für monogame soziale Lebewesen wie uns.

Ich sehe unser Paarungs- und Bindungsprogramm mittlerweile als zwei Pedale, die unsere intimen Beziehungen in Gang setzen. Das Paarungsprogramm (der Drang, uns sexuell so gründlich wie möglich zu erschöpfen) ist das „Gewohnheitspedal“, weil es häufig bewirkt, dass Partner voneinander die Nase voll haben. Das Bindungsprogramm hingegen ist das „Harmoniepedal“, weil es der Gemeinsamkeit eine tiefere Befriedigung verleiht. Mit diesem einfachen Wissen können wir die gewünschten Resultate ansteuern.

Während Will etwas über die versteckten endokrinen Zyklen von sexueller Übersättigung lernte, fuhr ich damit fort, in den esoterischen Hinterstübchen der einflussreichsten Religionen auf unserer Erde herumzustoßern. Es existieren unglaublich viele mythische Geschichten darüber, wie intime Beziehungen als Weg zu einer tieferen Vereinigung und klareren spirituellen Wahrnehmung genutzt werden können. Wir bekommen davon normalerweise nicht besonders viel mit, weil die bekannteren religiösen Unterweisungen sich fast ausschließlich auf soziale Konventionen beschränken oder darauf, mehr Anhänger zu bekommen.

In den uns vertrauten Lehren wird das Konzept der Enthaltensamkeit mit der sexuellen Abstinenz von Mönchen und Nonnen gleichgesetzt. Doch es scheint, als hätten einige unserer inspirierendsten spirituellen Lehrer die transzendente Kraft der sexuellen Mäßigung während des Geschlechtsverkehrs gemeint. Ich werde einiges von dem, was ich gefunden habe, in den Weisheits-Abschnitten zwischen den einzelnen Kapiteln dieses Buches mit Ihnen teilen.

Warum jetzt?

Ganz offensichtlich ist die unbewusste Paarungsprogrammierung des Menschen keine neue Herausforderung, doch es gibt zwei Entwicklungen, die es notwendiger gemacht haben, dass wirkliche Harmonie zwischen Paaren vorherrscht. Zum einen hat sich unsere Kultur verändert. Bis vor Kurzem hielten auf vielen Teilen der Erde die Kirche und der Staat den sexuellen Ausdruck im Zaum. Ehen wurden vielfach arrangiert. Scheidung war zunächst unmöglich, später hatte sie unangenehme Folgen. Geburtenkontrolle war entweder nicht möglich oder verboten. Und nicht sanktionierte Beziehungen wurden streng bestraft. All diese Lebensbedingungen sorgten dafür, dass jedwede emotionale Trennung zwischen den Partnern teilweise durch die Tatsache verdeckt wurde, dass sie eben doch zusammenleben und ihre unvermeidlichen Kinder aufziehen mussten. Folgen dieser Umstände waren zudem, dass es nach den Flitterwochen (zumindest im Leben der meisten Paare) weniger Spielerei gab. Dadurch blieben die meisten Paarbeziehungen stabil und weniger unbeständig.

Heutzutage können soziale und zivile Sanktionen zumindest im Westen Paare nicht mehr künstlich zusammenhalten. Das bedeutet, dass unser unterschwelliges Säugetierpaarungsprogramm Familien und Paare mit wachsender Effektivität auseinanderreißt. Da wir nicht länger in Stämmen zusammenleben, die auf gegenseitiger Unterstützung beruhen, sind diese Auswirkungen für alle Beteiligten quälend.

Darüber hinaus wird es wahrscheinlich mit jeder neuen Generation weniger „Schwäne“ geben (Paare, die der Gewöhnung entgehen). Als sich Forscher dem Thema Eheglück widmeten und dies generationsübergreifend untersuchten, entdeckten sie, dass ältere Paare mit höherer Wahrscheinlichkeit glücklich waren. Sie schrieben dies der Tatsache zu, dass ältere Paare noch geheiratet haben, als man bezüglich der Ehe noch pragmatischere Ansichten hatte, die Unterstützung für die Institution Ehe stärker war und Paare sich leichter der Norm einer lebenslangen Ehe unterzogen.²⁰

Es könnte jedoch noch einen zweiten, sehr gewichtigen, wenn auch nicht anerkannten Faktor geben, der hier am Werke ist. Wir sind Versuchskaninchen in einem massiven internationalen Experiment. Der Dauerreiz durch die Medien ruft schon gewohnheitsmäßig eine übernormale sexuelle Stimulation unserer Gehirne hervor. Nehmen wir einfach mal folgende Titel von gängigen Frauen- und Männermagazinen: „Sex mit jemand Neuem – Jede Nacht“ (über das Ausleben sexueller Phantasien) und „Wie Sie seinen G-Punkt finden.“ Oder nehmen wir Chiles frühreife Jugendliche, noch nicht einmal achtzehn Jahre alt, deren Enthusiasmus für Gelegenheitssex das ganze Land vor den Kopf stößt, wie schon lange nichts mehr.²¹

Dieser Fokus auf sexueller Befriedigung verstärkt die ungewollten Mechanismen unseres Paarungsprogrammes, indem er Liebende zu immer drängenderer sexueller Übersättigung treibt, mit darauffolgendem Desinteresse. Das Resultat sind häufig kürzere intime Verbindungen und ein wachsendes Misstrauen zwischen den Geschlechtern – was vielfach zu Verzweiflung führt, was das Thema Beziehung angeht, und parallel dazu zu ungesunder Isolation. Kurz gesagt, unser angeborenes Programm für genetischen Erfolg arbeitet so effektiv, dass es langsam schon

Frage: Was ist der Unterschied zwischen einem neuen Ehepartner und einem neuen Hund?

Antwort: Nach einem Jahr freut sich der Hund immer noch, einen zu sehen.

nach hinten loszugehen droht. Der Graben des Misstrauens und der Desillusionierung zwischen den Geschlechtern wird immer größer.

Je mehr mein Mann und ich lernen, umso mehr verstehen wir, dass letztlich jeder unschuldig ist. Wir, unsere Expartner, Sie und Ihre Expartner und all unsere Eltern haben nur das getan, wozu unsere Gene uns programmiert haben. Nämlich, uns zu langweilen, müde oder reizbar zu werden, voneinander enttäuscht zu sein, uns häufig anderweitig umzusehen, uns zu trennen – und alles wieder von vorne zu beginnen. Wir hatten ja keine Ahnung, dass ein Orgasmus kein reines Vergnügen oder reine Entspannung darstellt, sondern dass Übersättigung uns dazu bringt, unsere Partner abzuwerten oder uns von ihnen zu entfremden. Sex zu vermeiden, löst das Problem auch nicht, weil sich ohne eine Lösung sexuelle Frustration aufbaut. Auf der anderen Seite birgt die Jagd nach ständigen Orgasmen, um die Spannung zu lösen, ihre eigenen versteckten Risiken der Gewöhnung und des zwanghaften Verhaltens in sich. Ein bisschen sexuelle Spannung ist ganz natürlich. Sie besteht, damit wir uns überhaupt mit einem Partner verbinden. Doch insbesondere intensive, sexuelle Frustration kann – wie wir noch sehen werden – das Ergebnis eines dringenden Wunsches nach Erleichterung von Gefühlen der Ruhelosigkeit, Reizbarkeit oder Apathie sein – Gefühle, die die sexuelle Übersättigung selbst mit sich bringt. Diese dann mit noch *mehr* sexueller Stimulation zu lösen, treibt uns in eine Abwärtsspirale. Aus der können wir entkommen, indem wir uns auf ein lebendiges Gleichgewicht zubewegen, das den oben genannten Weg der Sexualität beschreitet und bindendes Verhalten bevorzugt.

Unterdessen können wir mit entrüsteten religiösen Fundamentalisten und über das aktuelle Chaos betrübten Feministinnen sympathisieren. Es suchen einfach zu viele Menschen nach Erleichterung für ihre durch Gelegenheitssex und Pornos entflammte Libido. Die gerechten Kritiker könnten jedoch feststellen, dass eine Meisterschaft in der bindungsbasierter Sexualität auch unser hartes Urteil über andere Menschen mindert. Menschen, mögen sie männlich oder weiblich sein, die in dem Zyklus der Leidenschaft gefangen sind, schuldig zu sprechen, hat jedenfalls nur den unbeabsichtigten Effekt, die Suche nach sexueller Befriedigung noch zwingender zu machen. Wenn wir die Macht von Karezza erkunden wollen, um die Stabilität und Harmonie in unseren intimen Beziehungen zu

erhöhen, dann müssen wir unsere derzeitigen Gewohnheiten voller Mitgefühl und Kreativität betrachten – ohne Schuldzuweisungen. Denn diese Gewohnheiten sind nur das Ergebnis eines logischen Experiments: die entschlossene Jagd nach dem Orgasmus in der Überzeugung, dass dieser unsere psychologische Gesundheit und unser Wohlergehen erhöht. Unsere Aufgabe besteht jetzt darin, die Folgen so ehrlich wie möglich einzuschätzen und dann unsere Richtung bewusst zu wählen.

Die gute Nachricht lautet, dass eine Bewegung über den Impuls hinaus, in Richtung eines bewussten Gleichgewichts in unserem Sexualleben, uns mit einem Empfinden innerer Vollständigkeit ausstattet. Mein Mann und ich fühlen uns zum Beispiel weniger empfänglich für Manipulation beliebiger Art, sei es durch Werbung, Politiker oder andere Menschen. Auch Sie könnten herausfinden, dass Sie ohne die Gefühle von Mangel, Unruhe und Bedürftigkeit, die auf mysteriöse Art und Weise nach der Befriedigung sexueller Lust aufkommen, einfach nicht mehr so offen für Verführungen wie Fast Food oder übermäßigen Konsum sind und sich nicht mehr so leicht aufgrund Ihrer Ängste manipulieren lassen.

Warum gerade ich?

Um Karezza zu erkunden, musste ich das ganze Populärwissen der letzten sechs Jahrzehnte hinter mir lassen. Dort wird nämlich behauptet, dass der Orgasmus lediglich eine Quelle der Freude und ein wohltuendes Ventil sei, das man, wenn es sich nicht von selbst ergibt, sich mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln, sei es natürlichen oder künstlichen, verschaffen sollte. Meine Forschungen standen in krassem Widerspruch zu diesem Denken und führten im Laufe der Zeit zu einem persönlichen Paradigmenwechsel. Für mich ist ein Orgasmus nicht mehr länger nur ein Geschehen im Genitalbereich, das mit dem Höhepunkt endet. Mich faszinieren im Gegenteil die anhaltenden neurochemischen Folgen und was sie für unsere Wahrnehmung voneinander, für die Qualität unserer Beziehungen und unsere physische und spirituelle Entwicklung bedeuten.

Viele verschiedene Disziplinen haben sich mit wesentlichen Teilen dieses neuen Paradigmas auseinandergesetzt. Evolutionsbiologen haben

festgestellt, dass das primäre Ziel unserer Gene nicht darin besteht, für Harmonie zwischen Partnern zu sorgen, sondern dass es ihnen lediglich um ihren Erfolg geht. Neurowissenschaftler haben aufgedeckt, dass starke sexuelle Stimulierung das Gehirn in etwa so wie eine Droge beeinflusst. Psychiater und Psychologen haben beobachtet, dass Veränderungen in unseren unbewussten *Gefühlen* gegenüber anderen Individuen auch unsere *Wahrnehmung* von ihnen radikal verändert. Und Texte aus verschiedenen spirituellen Traditionen, die kaum jemandem bekannt sind, haben die enge Einheit von Mann und Frau enthüllt, die beide in Harmonie zueinander und zu ihren Nächsten bringt.

Doch der gehemmte Informationsfluss zwischen den Disziplinen verhindert zuweilen Einsichten, die verschiedene Sichtweisen miteinander verbinden. Die Biologen entwickeln ihre Schlussfolgerungen nicht gern aufgrund von faszinierenden Parallelen mit alten Texten weiter; Neurowissenschaftler studieren nicht die Auswirkungen der neurochemischen Schwankungen darauf, wie Liebende ihren Intimpartner im Verlauf ihrer Rückkehr zur Homöostase nach dem Orgasmus betrachten; und Psychologen und Psychiater lassen sich entmutigen, die Vorteile von orgasmuslosem Sex näher zu untersuchen, weil Freud, Kinsey und andere dies als eine Paraphilie (sexuelle Störung) betrachteten. Als Ergebnis davon setzen sie die Ausdrücke „sexualfreundlich“ und „orgasmusfreundlich“ miteinander gleich. Und zu guter Letzt neigen Theologen, die mit den von mir studierten Texten vertraut sind, häufig dazu, die heilsamen Möglichkeiten von Sex außerhalb der Fortpflanzung zu verneinen, weil sie annehmen, dass ihr Schöpfer sich nur für die unbeschränkte Fortpflanzung des Menschen interessiert.

Keiner dieser Disziplinen verpflichtet, sammle ich Hinweise von ihnen allen. Ich habe entdeckt, dass es viele Gründe dafür gibt, warum wir Menschen ein Interesse daran haben könnten, einen *anderen* Ansatz für den Geschlechtsverkehr kennenzulernen, wenn Empfängnis nicht unser Ziel ist.

Sie wundern sich vielleicht, was mich dazu motiviert hat, Geschlechtsverkehr ohne Orgasmus überhaupt ergründen zu wollen. Denn schließlich läuft unser Paarungsprogramm unterbewusst ab und begleitet uns schon seit den Zeiten, als wir noch nicht einmal Menschen waren. Wir sollen es gar nicht bemerken. Und tatsächlich ist niemand von uns wirklich in der Lage, die Herausforderung zu sehen, mit der wir es zu tun haben, wenn

er sich nicht aus dem Paarungsprogramm ausklinkt und über längere Zeit mit einem anderen Weg experimentiert, der sexuelle Spannung löst, und dann erst wieder zu fortpflanzungsorientiertem Sex zurückkehrt, um den Unterschied zu erleben.

Wohl oder übel hatte ich ausreichend Gelegenheit, dieses Experiment zu machen. Als ich das erste Mal ein Buch über taoistisches Gedankengut zum Geschlechtsverkehr las, fühlte ich mich sehr dazu hingezogen, doch die Anweisungen, wie man vorzugehen hat, verwirrten mich sehr. Ich war damals noch davon überzeugt, dass Leidenschaft doch irgendwo in der Gleichung Platz haben müsste. Das Ergebnis war, dass mein Liebesleben dem Film „Und täglich grüßt das Murmeltier“ glich, wo der Hauptdarsteller dazu verdammt scheint, die gleichen Ereignisse bis in alle Ewigkeit wieder und wieder erleben zu müssen.

Doch in Wirklichkeit lernte ich langsam aber sicher ein paar Grundlagen über unser unbewusstes Paarungsprogramm. Sie fügten sich nur nicht nahtlos in mein Verständnis von dem taoistischen Model, dem ich zu folgen versuchte. Doch sie passten erstaunlich gut zu dem Wissen, das mein Mann Jahre nach unserem Kennenlernen und dem Beginn unserer Versuche mit Karezza ausgrub.

Ich möchte mit Ihnen teilen, was ich gelernt habe, und fange mit meinem ersten Lehrer an: meiner eigenen Erfahrung. Es war ein ziemlicher Zickzackkurs, als ich auszog, um altes Gedankengut auszuprobieren, das mehr Tiefe und Harmonie in Beziehungen versprach. Und im Laufe meiner Reise stellte ich fest, dass ich nicht die Einzige war, die von zerbrechlichen Beziehungsstrukturen geplagt war; das Phänomen der Trennung schlich sich so ziemlich in jede Beziehung ein, gleichgültig, wie lang sie schon bestand. Andere unerwartete Einsichten folgten, und die nächsten zwei Kapitel beziehen sich sowohl auf einige dieser „Aha-Erlebnisse“ als auch auf die Blessuren, die ich mir in meinen ersten frühen Bemühungen zuzog. Ich denke an diese Zeit als die „Yin-Phase“ oder die rezeptive Phase meines Abenteuers zurück, weil ich mein Bestes tat, um offenzubleiben für die Einsichten, die zu mir kamen, auch wenn sie nicht wissenschaftlich fundiert waren und damals überhaupt nicht in mein Weltbild passten.

Als Will in mein Leben trat, vervollständigten die objektiven Informationen, die er beitrug, meine früheren subjektiven Beobachtungen auf unerwar-

tete Art und Weise. Ich denke an diese Zeit zurück als die „Yang-Phase“, weil Wills Beiträge (die auf dem heutigen Verständnis vieler inspirierter Wissenschaftler basieren) uns ein vollständigeres, abgerundeteres Verständnis dessen ermöglichten, was ich erfahren und beobachtet hatte. Seine Forschungen prägen Kapitel vier (Im Herzen des Trennungsvirus), fünf (Der Zyklus der Leidenschaft), sechs (Die Straße zum Exzess), und acht (Bindendes Wissen) und enthüllen die Funktionsweise unseres im Unbewussten verankerten Paarungs- und Bindungsprogramms aus wissenschaftlicher Sicht.

Selbst wenn Sie glauben, dass Sie Wissenschaftliches nicht mögen, werden Sie überrascht sein, wie sehr dieser Teil des Buches Sie möglicherweise fesseln wird. Wir werden uns damit befassen, wie unsere dominanten Gene uns manipulieren, um ihren Auftrag auf Kosten unserer Partnerschaften zu erfüllen. Wir werden uns den Orgasmuszyklus näher anschauen und erfahren, welche aktuellen Quellen uns mehr darüber erzählen, wie dieser Zyklus zuweilen als Ursache für zwanghaftes Verhalten dient. Wir werden außerdem untersuchen, welche Gründe es geben könnte, dass Karezza zu Heilung, Ausgewogenheit und stärkerer emotionaler Bindung beiträgt.

In Kapitel sieben geht es dann darum, wie wir die Balance zwischen unserem Paarungs- und Bindungsprogramm verschieben können. Kapitel neun (Den Abgrund überbrücken) erläutert, wie es dazu kam, dass wir den Orgasmus als „Stimmungsmedikament“ benutzt haben, und warum diese Strategie für Säugetiere mit fester Paarbindung wie uns fatal sein kann. In dem Kapitel schlagen wir auch Vorgehensweisen vor, wie man andere Menschen mit dem Konzept von Karezza vertraut machen kann. Kapitel zehn (Der Weg der Harmonie) fasst die Praxis von Karezza selbst zusammen.

Seien Sie sich bewusst, dass die Kapitel mit praktischen Vorschlägen wahrscheinlich die am *wenigsten* wichtigen Teile dieses Buches sind. Wenn Sie einmal die Ursprünge und Mechanismen der Herausforderung, der sich die Menschheit gegenübersteht, verstanden haben, dann werden auch Sie Ihre eigenen Wege zu der Möglichkeit großherzigen, liebevollen Karezzas finden. Solange Sie diese Informationen nicht vollständig integriert haben, sind alle praktischen Vorschläge, die dazu dienen, Ihrem unbewussten Paarungsprogramm zu entgehen, nichts mehr als angenehme, doch irgendwie leere Übungen. Dann könnte es so sein, dass Sie in Ihrer ganz persönlichen „Und täglich grüßt das Murmeltier – Schleife“ enden.

Der Taoismus


In diesen Weisheitssegmenten zwischen den Kapiteln schauen wir uns verschiedene Texte und Traditionen an, in denen Einsichten wiedergegeben werden, wie der Geschlechtsverkehr auf eine tiefere Vereinigung der Partner ausgerichtet werden kann, anstatt der Fortpflanzung zu dienen. Die Auszüge sind vor allem interessant, weil es sie überhaupt gibt – nicht weil sie irgendein Mainstream-Dogma verkünden. Wer hätte gedacht, dass es so viel überliefertes Wissen zum Potential gibt, das in intimen Beziehungen versteckt liegt?

Einer meiner liebsten Berichte zum Thema bindungsstärkender Sexualität ist in einer kaum bekannten Sammlung von Lehren enthalten, die von dem taoistischen Meister Laotse aus China mündlich weitergegeben worden sein sollen. Im *Hua-Hu Ching*²² warnt Laotse:

*„Obwohl die meisten Menschen ihr gesamtes Leben damit verbringen, ihrem biologischen Impuls zu folgen, ist dies nur ein winziger Teil unseres Wesens. Wenn wir von Samen und Eiern besessen bleiben, sind wir zwar mit dem fruchtbaren Tal der Fortpflanzung der Mysteriösen Mutter verbunden, doch nicht mit ihrem unermesslichen Herzen und allwissenden Geist.“*²³

Und:

„Wenn wir uns mit ihrem Herzen und Geist vereinigen wollen, müssen wir Yin und Yang in uns selbst integrieren und ihr Feuer nach oben



lenken. Dann haben wir die Macht, mit dem gesamten Wesen der Mysteriösen Mutter zu verschmelzen. Das bedeutet wahre Evolution.“²⁴

Er erläutert weiter:

*„Die erste Integration von Yin und Yang ist die Verbindung des Samens mit dem Ei im Leib. Die zweite Integration von Yin und Yang ist die sexuelle Verbindung des reifen Mannes mit der reifen Frau. Beide haben mit Fleisch und Blut zu tun, und alles, was in diesem Reich empfangen wird, muss sich eines Tages wieder auflösen und vergehen.“*²⁵

Bis dahin ist es uns noch vertraut, doch dann sagt Laotse, dass uns eine ganz andere Erfahrung durch Vereinigung offen steht.

*„Erst die dritte Integration bringt etwas Unsterbliches hervor ... Das neue Leben, das von dieser letzten Integration erschaffen wird, ist sich seiner selbst bewusst, doch ohne Ego, es ist fähig, in einem Körper zu leben, doch ohne anzuhafte, und wird von Weisheit anstatt von Emotionen geleitet. Es ist vollständig und tugendhaft und kann niemals sterben.“*²⁶

Laotse weist darauf hin, dass diese mystische Einheit zwischen Yin und Yang durch den Geschlechtsverkehr erlangt werden kann.

*„Weil immer höhere Vereinigungen von Yin und Yang für die Empfängnis immer höheren Lebens notwendig sind, können einige Lernende in der Kunst der zweifachen Kultivierung unterwiesen werden, in der Yin und Yang unmittelbar in das Tai Chi [die disziplinierte Übung] des Geschlechtsverkehrs integriert werden ... Wenn wahre Tugend und wahre Meisterschaft zusammen kommen, ... kann die Übung zu einem tiefen Gleichgewicht der groben und feinen Energien des Lernenden führen [andernfalls kann sie eine destruktive Wirkung haben].“*²⁷

Und in der Tat:

„Das Ergebnis davon ist eine verbesserte Gesundheit, ausgeglichene Emotionen, das Ende von drängenden Impulsen und starkem Verlangen und, auf der höchsten Ebene, die transzendente Integration des gesamten Energiekörpers.“²⁸

Mein Mann und ich profitieren bereits von einigen der von Laotse genannten Vorteile, die das Ergebnis von häufigem, liebevollem Geschlechtsverkehr sind, ohne dass dabei die Überstimulierung durch sexuelle Übersättigung herbeigeführt wird. Wir haben definitive Verbesserungen in unserer Gesundheit, ein größeres emotionales Gleichgewicht und abnehmendes Verlangen in verschiedenen Bereichen festgestellt.

Hier sind noch zwei weitere Sektionen aus dem *Hua-Hu Ching*, die weitere Hinweise liefern.

Sektion 69

„Der Zugang eines Menschen zur Sexualität ist ein Zeichen für seine Entwicklungsebene. Wenig entwickelte Menschen praktizieren gewöhnlichen Geschlechtsverkehr. Sie überbetonen die Sexualorgane und vernachlässigen dabei die anderen Organe und Systeme des Körpers. Die gesamte angesammelte physische Energie wird auf einen Schlag entladen, und auch die subtilen Energien werden gleichermaßen vergeudet und zerstreut. Es ist ein großer Rückschritt.

Für diejenigen, die nach den höheren Regionen des Lebens streben, gibt es die engelsgleiche zweifache Kultivierung. Weil jeder Teil des Körpers, des Verstandes und des Geistes sich nach der Integration von Yin und Yang sehnt, wird der engelsgleiche Geschlechtsverkehr mehr von dem Geist und weniger von den Geschlechtsorganen gelenkt.

Während gewöhnlicher Geschlechtsverkehr anstrengend ist, ist engelsgleiche Kultivierung ruhig, entspannt und natürlich. Wo gewöhnlicher Geschlechtsverkehr nur die Geschlechtsorgane miteinander verbindet, verbindet engelsgleiche Kultivierung Geist mit Geist, Verstand mit Verstand und jede Zelle des einen Körpers mit jeder Zelle des anderen Körpers. Der Höhepunkt liegt nicht in der Auflösung, sondern in der Integration [„nicht in der Trennung, sondern in der Verschmelzung“?] und ist eine Gelegenheit für einen Mann und eine

Frau, einander zu transformieren und in das Reich von Glückseligkeit und Ganzheit zu erheben.“

Sektion 70

„Die Fesseln der Leidenschaft und des Begehrens weben ein festes Netz um uns ... Die Falle der Dualität ist hartnäckig. Gebunden, starr und gefangen kann man keine Befreiung erlangen.

Durch zweifache Kultivierung ist es möglich, das Netz zu entwirren, die Starrheit aufzuweichen und die Falle zu öffnen. Indem wir unsere Yin-Energie in der Quelle des universellen Lebens aufgehen lassen und aus der gleichen Quelle die Yang-Energie beziehen, lassen wir die Individualität hinter uns, und unser Leben wird rein und natürlich. Frei von Ego, leben wir natürlich, arbeiten rechtschaffen, werden von unerschöpflicher Vitalität erfüllt und sind für immer vom Zyklus der Geburt und des Todes befreit.

Wir müssen eines verstehen: Spirituelle Freiheit und Einheit mit dem Tao (Dao) sind keine zufälligen Geschenke, sondern der Lohn für die bewusste Wandlung und Entwicklung des Selbst.“

Andere alte taoistische Sexhandbücher, wie z. B. *Secrets of the Jade Chamber* und *The Dangers and Benefits of Intercourse with Women* widmen sich auch dem Phänomen, dass Mann und Frau gemeinsam durch die Bewahrung ihrer sexuellen Energien Unsterblichkeit erlangen können. In *Dangers and Benefits* heißt es, dass dies durch eine Kombination von tiefem Eindringen, niedriger Erregung und Visualisierung der Energie, wie sie sich durch den Körper bewegt, geschieht.²⁹ In *True Transmission of the Golden Elixir* wird es als eine Parthenogenese beschrieben, „die den heiligen Fötus bildet“, abhängig davon, wie gut man seine eigene Lebensenergie zu konservieren versteht. In *Exposition of Cultivating the True Essence* wird erklärt, dass diese sexuelle Alchemie nur möglich ist, wenn die instabile männliche Sexualenergie (1) erweckt wird, ohne „sich zu ergießen“, (2) die stabilere Yin-Energie willkommen heißt und (3) sich mit ihr verbindet.³⁰

Das hochgesteckte Ziel der spirituellen Vereinigung zwischen gleichwertigen Partnern wurde in späteren taoistischen Schriften unterwandert – zunächst durch Pläne, die Sexualenergie des gegengeschlechtlichen Part-

ners zu „stehlen“, und in jüngerer Zeit durch Techniken, wie Männer und Frauen sich selbst und dem Partner zu multiplen Orgasmen verhelfen können. Kurz gesagt, selbst die Taoisten konnten dem Drängen des unbewussten Paarungsprogramms im Menschen nicht immer widerstehen – vielleicht, weil sie die Geschenke des tiefen emotionalen Bandes zwischen den Partnern aus den Augen verloren. Und doch bin ich den Chinesen sehr dankbar dafür, dass sie einige der ältesten Schriften zum kontrollierten Geschlechtsverkehr bewahrt haben. Diese Schriften haben meine eigene Erfahrung auf überraschende Art und Weise bestätigt.

Der Wissenschaftler Douglas Wile, der zahlreiche frühe chinesische Texte über Sexualität übersetzt und analysiert hat, bemerkte, dass „für die Christen Sex zur Fortpflanzung dient; für die Chinesen hingegen der Orgasmus zur Fortpflanzung dient, der Sex jedoch dem Vergnügen, der Therapie und Erlösung.“³¹ Wie wir im nächsten Weisheitssegment sehen werden, ist es möglich, dass auch die frühen Christen lehrten, dass Sexualität der Erlösung dient.

Die chinesische Legende erzählt von einem goldenen Zeitalter, in dem alle Menschen in Harmonie mit der Natur lebten und ihren Samen so natürlich in etwas Höheres verwandelten, wie wir es zu atmen verstehen.

Mantak Chia,
taoistischer Lehrer

Kapitel 2

Elefanten im Wohnzimmer

Indem wir sexuelle Übersättigung vermeiden, können wir intime Beziehungen dazu benutzen, häufiger Gefühle von Optimismus und Fülle in uns zu wecken.

Ein Orgasmus kann Stimmungswechsel und Veränderungen unserer Wahrnehmung bewirken, die für ungefähr zwei Wochen anhalten.

Diese Veränderungen betreffen beide Geschlechter und sie werden auch durch Masturbation hervorgerufen.

Haben Sie sich jemals in jemanden verliebt, dem es genauso ging? Was für eine Erfahrung! Auf einmal ergibt die Welt einen Sinn. Wir stehen unter erhöhter Spannung und fließen über voll inspirierter Ideen. Das Leben nimmt einen rosigen Glanz an, und die Flügel und der Heiligenschein unseres Geliebten sind klar zu erkennen. Und doch, wenn alles seinen normalen Gang geht, werden wir bald schon auf diesen kurzen Intervall erhöhten Bewusstseins als die Flitterwochen zurückblicken und ihn als eine Prise Feenstaub betrachten, der uns eine kurze Romanze beschert hat.

In Wirklichkeit geschieht etwas sehr Reales, biologisch und vielleicht auch energetisch. Es belebt uns tatsächlich, weitet unsere Wahrnehmung

und verändert unsere Körperchemie. Wenn wir verschiedenen spirituellen Traditionen rund um den Erdball Glauben schenken, dann ist die Verbindung zwischen Liebenden nichts Geringeres als ein möglicher Pfad zur Erleuchtung. Die meisten von uns kommen jedoch nicht einmal in die Nähe des Penthouses spiritueller Erkenntnis. Wir steigen stattdessen irgendwo im dritten Stock aus und begeben uns auf den gewohnten Abstieg ins vertraute Erdgeschoss, häufig gefolgt von einem Sturzflug in den Keller. Dies geschieht, weil der körperliche Teil unseres Seins von einem biologischen Autopiloten gesteuert wird und wir angenommen haben, sein Wille sei der unsere.

Mein Lernprozess über das heilende Potential in Beziehungen begann genau mit einem solchen Absturz. Jahre zuvor hatte mir meine Schwester, die es leid geworden war, die ständigen Katastrophen in meinem Liebesleben mit anzusehen, mir ein Buch geschenkt, das so ähnlich hieß wie „Wie heirate ich meinen Traummann?“ Ich hatte schon jeden Rat, der uns zur Rettung von Beziehungen zur Verfügung steht, erfolglos ausprobiert und dachte demzufolge, warum nicht? Der Autor gab mir den dringenden Rat, eine Liste mit einer genauen Beschreibung meines Idealpartners zu erstellen. Und das tat ich.

Natürlich erschien er auch innerhalb des nächsten Jahres. Und nicht nur das. Einige Monate bevor Paul und ich uns trafen, war er auf einer Party gewesen, deren Gastgeber eine medial begabte Frau als Party-Gag engagiert hatte. Diese Frau sagte Paul, dass er mich zu einem bestimmten Zeitpunkt treffen würde, und nannte ihm mein Alter, meinen Beruf, das Element meines astrologischen Tierkreiszeichens und noch ein paar andere erstaunlich korrekte Dinge. Wir begegneten uns auf einer Konferenz in New York, zwei Tage vor dem genannten Datum. *Es fühlte sich an wie eine Fügung des Himmels.* Jedoch kurz nachdem konventioneller Sex ins Spiel kam, zerbrach die Beziehung. Und jedes Mal, wenn wir es wieder versuchten, geschah dasselbe.

Zu der Zeit stellte ich noch keine Verbindung her zwischen der Jagd nach dem Orgasmus und der immer wiederkehrenden Spannung zwischen uns. Es fühlte sich einfach nur an, als hätte ein Blitz aus heiterem Himmel gerade mal wieder eine meiner kostbaren Verbindungen in Schutt und Asche verwandelt. Es war qualvoll zu beobachten, wie eine Beziehung mit

jemandem, mit dem ich eine so tiefe und scheinbar schicksalhafte Verbindung erfahren hatte, zerbrach, trotz aller Bemühungen sie zu retten.

**„Sei vorsichtig, worum du bittest ...
Es könnte dir gewährt werden“**

Obwohl ich eine rationale Frau aus der Geschäftswelt war, hatte ich kurz zuvor damit begonnen, mit dem Konzept zu experimentieren, dass inspirierte Erkenntnis jedem Menschen gewährt wird, wenn er darum bittet. Ich dachte mir, dass eine gute Art sei, mir zu beweisen, dass meine Idee Unsinn ist, wenn ich es einfach eine Weile ausprobierte. Außerdem waren die Ergebnisse, die ich mit Hilfe von rationalen Strategien in meinem Liebesleben erzielte, entmutigend. Also konzentrierte ich mich auf die Frage: „Warum zerbrechen meine Beziehungen?“ Fast unmittelbar darauf kam die Antwort – auch wenn sie sich nur als ein Strang in einem größeren Geflecht herausstellte, aus dem sich zuletzt dieses Buch entwickelte.

Noch in der gleichen Woche lief mir mein erstes taoistisches Handbuch zur körperlichen Liebe über den Weg.³² Es empfahl eine andere Methode des Liebens. Anstatt auf den Höhepunkt zuzueilen, entscheiden sich die Liebenden für einen wellenartigen Zugang, mit der Betonung auf tiefer Entspannung zwischen Perioden zärtlicher Vereinigung. In dem Moment, in dem ich die Beschreibung las, wusste ich, was ich immer in intimen Beziehungen gesucht hatte:

„Es ist eine sehr machtvolle Erfahrung, die ich in jeder Zelle fühle, in jedem Teil meines Seins, als ein exquisites, ekstatisches Verschmelzen. Das Gefühl der Verbindung mit meinem Partner ist ungeheuer tief. Ich teile mein ganzes Sein mit ihm und er seins mit mir, als ein Fluss, der keine Grenzen kennt ... Ich staune ehrfürchtig über die immense Kraft, die in Mann und Frau ruht ... Da ist ein Gefühl, alle Zeit dieser Welt zu haben, in der Ewigkeit zu weilen und immer noch mehr Energie zur Verfügung zu haben.“³³