

A BIOLÓGIA MÁR MEGTERVEZTE A SZERELMI ÉLETED

Telítettségig (a „Kész vagyok!” érzésig) szeretkezni az emlősagy *párvási* jelzése arra, hogy elveszítsük a párunk iránti érdeklődésünket, és vonzónak találjunk egy új párt.



Bár az emberek párkötődő lények, az a szokás, hogy a vágy elnyomásáig úzzuk a szenvedélyt, váratlan hangulatingadozásokhoz vezethet, neheztelést kelthet a szerető iránt, és erodálhatja a vonzalmat (Cupido mérge).



A szeretkezésnek két, alapvetően különböző módja van: az egyiknek a megtermékenyítés a célja, a másiknak a közelebbi kötődés kialakítása (*karezza*).

Cupido nyila eltalált! Micsoda izgalmas, irigylésre méltó állapot! Mindenki szeretne hinni benne, hogy az örökké tartó románc kulcsa egy olyan társ, akivel sohasem múló szenvedélyt érzünk egymás iránt. De estél már totális szerelembe, átéltél csodálatos szeretkezéseket, és biztos voltál benne, hogy örökké együtt akartok maradni – csak hogy visszatérő érzelmi súrlódásokat fedezz fel közted és a szerelmed között? Házasként érezted már, hogy vége a mézesheteknek? Esetleg az egyikőtök időnként túlságosan ragaszkodó és követelőző lesz, miközben a másiknak „térre” lenne szüksége. Esetleg időnként rejtett irritá-

ciót érzel, vagy egyfajta pangást, ami fokozatosan kioltja a korábban egymás társaságában lelt örömet. Lehet, hogy látványos vitákba kezdtek, csak hogy szenvedélyesen kibéküljete.

Ez a tudat alatti elidegenedés – amivel a párok gyakran találkoznak annak ellenére is, hogy szeretnének örökké szerelmesek maradni – Cupido nyilának mérge. Amikor szerelembe esünk, az agyunk egy primitív része előnt minket a nagy szenvedély iránti vággyal (ez Cupido nyila). Az orgazmus nagyszerű érzés, és ha ez lenne a történet vége, a szeretők képesek lennének csinálni, ami olyan természetesen jön a hálószobában, és boldogan élni, amíg meg nem halnak. A probléma az, hogy a szex – főként, ha sok-sok orgazmussal jár, és a „Most aztán teljesen kész vagyok!” érzéshez (szexuális telítettséghez) vezet – nem elszigetelt esemény. Az orgazmus egymást követő agyi változások jóval hosszabb *ciklusának* csúcspontja. Ezek az elnyúló hatások és az általuk keltett akaratlan érzések megmérgezhetik a kapcsolatunkat anélkül, hogy észrevennénk. Mi több, az olyan változatos tünetek, mint az önzés, a kielégítetlen szükségletek, a kommunikációs problémák, a hűtlenség és a szex nélküli házasság mind ezekre a rejtett parancsokra vezethetőek vissza.

Néhányunkban ez a „méreg” olyan gyorsan kifejti hatását, hogy az első légyott után továbbállunk. Gyakoribb, hogy van egy viszonylagos kapcsolati boldogságban töltött időszak, amit mintha egy rövid hatóidejű szerelmi bájital keltene. Ez a mézeshetek-harmónia (vagy vágy) arra késztet, hogy kötődjünk egy ideig. Ez általában elegendő a pároknak ahhoz, hogy gyermeket nemzzenek, és ragaszkodjanak hozzá, még ha valójában többé nem is közösjenek.

A Cupido mérgeből eredő, lopakodó kiábrándulás arra késztet, hogy izgalmas újabb partnerekkel vegyítsük össze a génjeinket (még ha öszszeszorított fogakkal ellen is állunk a kísértésnek). De miért? A génjeinkbe bele van programozva a saját halhatatlanságuk, és nem várnak türelmesen a lehetőségekre. A kis DNS-fosztlányok sok-sok terhességre és változatos társaságra ösztönöznek. Minél kevésbé hasonlítanak egymásra az utódaink, annál nagyobb az esélyük arra, hogy valamelyikük túlélje a betegségeket és a változó körülményeket, és szintén továbbörökítse a génjeit. Ez a hajlam az ismeretlen gének begyűjtésére valaha a túlélés feltétele volt, és segített megvédeni a kisebb közösségeket a beltenyészettől.

Mi több, a génjeink szeretnék, ha szigorú ütemtervet tartanánk. Az antropológus Helen Fisher becslése szerint úgy vagyunk összerakva, hogy nagyjából négy évig maradjunk együtt. Ötvennyolc különböző kultúrát vizsgálva azt találta, hogy a válások aránya nagyjából ekkor csúcsosodik ki.² Ugyanakkor azokban a muzulmán kultúrákban, ahol könnyebb volt elrendezni a válást, a házasságok ennél is hamarabb értek véget.

Röviden: a románc édes és keserű fázisai egyformán arra irányulnak, hogy a génjeink átöröklődjenek a következő generációba – még ha ettől mi cinikusak leszünk is, és összetörik a szívünket. A genetikus párzási programunk ragyogóan működik. Egyszerűen csak nem a *mi* érdekeinket tartja szem előtt. Mint párkötődő emlősök, a megbízható kapcsolat egy párral meglepő módokon van hasznunkra, és amikor a génöröklés sikere érdekében mindezt feláldozzuk, az fájdalmat okoz.

Amikor Cupido mérge megdermeszt egy románcot, általában arra következtetünk, hogy vagy rossz párt választottunk, vagy a férfiak és a nők reménytelenül különböznek egymástól. Csakhogy nem a különbözőségünk okozza a feszültséget. Sokkal inkább az, ami közös bennünk: az akaratlan biológiai reakciók, amelyek ugyanolyan öntudatlanok, mint a pislogás. Ugyanúgy be vagyunk *programozva* a fájdalmas szakításra, ahogyan be vagyunk programozva az őrült szerelemre is.

Természetesen egy intim kapcsolatban a nehezítés és a többi probléma más forrásokból is eredhet, mint például a pénzkezelési különbségek, a gyerekkori traumák, és a személyes hóbortok. Ugyanakkor ez a rejtett biológiai tényező bizonyult a visszatérő kapcsolati súrlódások egyik legbiztosabb okának. Vagy legalábbis nagyban megnehezíti a többi kihívás leküzdését.

Az intimitásban az érzelmi távolság programozottságának egyik jele, hogy idővel a házastársi boldogság tipikusan gyengül.³ Rejtélyes módon a barátságok és a közeli családi kapcsolatok *immunisak* erre a fajta programozott hanyatlásra.⁴ Vajon ez azért lehet, mert a romantikus kapcsolatok addig lökdösnek a szenvedély felé, amíg fel nem kiál-

A többségünk hajlamos intellektuális szemkötőt viselni, és gyakran nem ismer fel valamit egészen addig, amíg nincs rá magyarázata... vagy legalábbis nem várta. Hinni valamiben annyi, mint látni azt.

- BARASH ÉS LIPTON:
The Myth of Monogamy

tunk, hogy „Elég már!”, míg a közeli kapcsolatokra ez nem igaz? Légből kapott tippnek tűnik. Mégis, az emlősök többsége *örjöngve párzik az érdektelenségig (csömör), ami jelzés arra, hogy nyugtalanra válva továbbálljon*, és új táncpartnert keressen. Lehet, hogy az emlősörökségünk miatt hasonló tudattalan választ adunk a szexuális jóllakottságra, és ez tesz *minket* is nyugtalanra? Úgy vagyunk bedrótozva, hogy eltávolodjunk az ismerős pártól – annak ellenére, hogy a hosszú távú kapcsolat hasznának keresésére is be vagyunk programozva?

Még fontosabb kérdés, hogy mit tehetünk, ha meg akarjuk védeni a kapcsolatunkat Cupido mérgétől. Igazgathatjuk másként a szexuális életünket, hogy kevésbé legyünk sebezhetőek Cupido örjítő fullánkjaival szemben, és hajlamosabbak legyünk arra, hogy a szerelmet nyugodt, folyamatos örömforrásnak találjuk. Az ősi bölcsesség és a modern tudományos kutatások eredményei egyformán megmutatják, hogyan érhetjük ezt el, de az információk helyes felhasználásához előbb tisztán látnunk kell, mivel állunk szemben.

A COOLIDGE-HATÁS

Gondold végig, mi történik, amikor egy hím patkányt bedobsz egy ketreche egy befogadásra hajlandó nőténnyel! Örjöngő párzást fogsz látni. (És hamar magányossá válhatsz a laboratóriumban, főleg ilyen kísérletek végzése közben.) Egy idő után vége lesz a tűzijátéknak. Patkány úr fogja a távirányítót, és keres egy kényelmes fotelt. Megváltozott testi kémiaja miatt elveszíti az érdeklődését Patkányné iránt.⁵ Ám ha felbukkan Pati kisasszony (egy új nőtény), az uraság kimerültsége csodálatos módon elpárolog, legalábbis annyi időre, amíg gavallérosan ismét megpróbálkozik a megtermékenyítéssel.

A rágcsáló megújuló élénksége nem a kielégíthetetlen libidóra utal. Nem növeli a jóllétét sem – még ha úgy is látszik (és időlegesen úgy is érzi). A viselkedése összefügg az apró agyában termelődő vegyületekkel, amelyek arra utasítják, hogy egyetlen hajlandó nőtényt se hagyjon megtermékenyítetlenül.

Ebben a tekintetben az alamuszi gének kész rabszolgahajcsárok. Egy kis, szőrös, erszénes faj (Stuart-erszénesmenyét, *Antechinus stuartii*)

hímjei annyira belefeledkeznek a szaporodásba, hogy tönkreteszik az immunrendszerüket, és különféle betegségekbe halnak bele a párzási időszak következményeként.⁶ Amikor a tudósoknak a hím szexuális hormonok szabályozásával sikerült afféle mesterséges akaraterőt oltania az állatokba, az immunrendszerük működőképesebb maradt.

Az igaz szerelem még gyorsabban ér véget a hím imádkozó sáska számára (legalábbis azok számára, amelyek elég szerencsétlenek, hogy fogságban „megkapják”). A nőstény azzal okozza a hímnél a sperma átadását, hogy lerágja a fejét. (Javaslat: Soha ne vigyél el vacsorázni egy nőstény sáskát!)

Az állatok jóval kevesebbet problémáznak a lezáráson, egyszerűen csak azonosítják és elutasítják azokat az egyedeket, amelyekkel szexuálisan telítődtek. A tudósok „Coolidge-hatásnak” nevezték el ezt a reflexet. A megnevezés egy sok évvel ezelőtti esetből jött, amikor Coolidge elnök és a felesége elutaztak egy farmra. Amíg az elnök másfelé járt, a farmer büszkén mutatott meg Coolidge asszonynak egy kakast, ami „képes volt mindennap, egész nap búbolni a tojókat”. Mrs. Coolidge szemérmesen javasolta a farmernek, hogy inkább a férjének kellene bemutatnia ezt a lenyűgöző tulajdonságot, ami meg is történt.

Az elnök elgondolkodott, majd azt kérdezte:

– Ugyanazzal a tyúkkal?

– Nem, uram – válaszolta a farmer.

– Ezt mondja meg a feleségemnek is! – válaszolta az elnök.

A Coolidge-hatást széles körben megfigyelték az emlősök között, még a nőstények között is. Például néhány nőstény rágcsáló sokkal többet flörtöl – hívogatóan mutogatja magát – az ismeretlen partnerekkel, mint azokkal, amelyekkel már párzott.⁷

Lehet, hogy a Coolidge-hatás egy variánsa jelenik meg az emberi viselkedésben is? Emlékszem egy beszélgetésre egy férfival, aki Los Angelesben nőtt fel.

– Háromszázötvennél abbahagytam a számolást – vallotta be. – És gondolom, valami nagyon rosszul működhet bennem, mert szexuálisan mindig nagyon gyorsan elveszítettem az érdeklődésemet a partnereim iránt. Pedig némelyik nő tényleg nagyon szép volt. – A beszélgetésünk idején a harmadik felesége éppen elhagyta egy francia

férfiért, és ez őt nagyon elbátortalanította. A nő elveszítette az érdeklődését iránta.

A nők időnként arról számolnak be, hogy az ovuláció környékén megváltozik az ízlésük a férfiak terén. Azt mondják, ilyenkor sokkal jobban vonzódnak a Don Juan-típusokhoz, és kevésbé viszonyulnak a férfiakhoz úgy, mint személyekhez. Röviden, sokkal inkább tekinti a férfiakat vonzó génekovácsoknak, mintsem embereknek.

.....

A biológiai éniünk kicsinyes, és meglehetősen kegyetlen, és ami a legfurcsább, nagyon könnyen megtalálja a hibákat, miközben nagyon alacsonyra teszi a lécet. A barátomról a fejemben lévő hülyeségek között előjönnek olyanok is, mint: túlságosan FEHÉR, és nekem egy sötétebb bőrű, egzotikusabb és rejtélyesebb férfi kell! Nem elég sűrű a haja: nem akarom, hogy a gyerekeimnek ritkás legyen a haja. A belső hang önző alapon felméri és elutasítja az aktuális párt, sekélyes elképzeléseket táplál a külső jellemzőkkel vagy egyéb állapotokkal kapcsolatban.

– Lisa

.....

Szigorú értelemben véve az emberek nem tapasztalják meg azonnal a Coolidge-hatást (hacsak nem egy orgián). Számunkra a megszokás sokkal gyakrabban veszi fel a *csökkent szexuális fogékonyság formáját a hosszú távú párral szemben*. Ebben a majmokra hasonlítunk. Amikor a hím majmok ismételten páرزottak ugyanazokkal a nőstényekkel (akik a napi hormoninjekcióknak köszönhetően *mindig* hangulatban voltak), egy három és fél éves periódus során idővel egyre kevesebbet közöszültek, egyértelműen csökkent a lelkesedésük. A naplopók mentalitása azonnal megváltozott, amint új nőstények bukkantak fel.⁸

Lehet, hogy az emlősgyünk zavar bele az intim kapcsolataink fenntartásának képességébe? (Az emlősgy a racionális agy alatt helyezkedik el. A szex és a szerelem kezeléséért felelős, és meglepően hasonló *minden* emlősben.) Az emlősök többsége nem alakít ki olyan erős párkötelékeket, mint mi. Ugyanakkor még a között a kevés hasonlóan monogám emlőstársunk között sincs egyetlenegy sem, amelyik támogatná a *szexuális exkluzivitást*. Összebútoroznak, és együtt nevelik az utódjaikat, de közben gyakran gyűjtenek be géneket idegenektől. Ezek

a vállalkozó szellemű gének tartják tisztán és frissen a génkészletet. Az egy adott partner megszokása így nyilvánvalóan az evolúciónak azt a célját támogatja, hogy még *csábítóbbnak* találjuk az újabb partnereket. Gondolj rá így: ha a szexuális hűség több és erősebb utódhoz vezetne, akkor az emlősök közül egyik sem kavarna összevissza.

Az emlősök hevülete általában meghatározható időszakokban jön, amit a hormonok diktálnak, ezzel szemben az emberek bármikor megérezhetik a késztetést a szexre. Ennek ellenére minket is a hormonjaink szabályoznak. Sajnos úgy tűnik, a mi változatunk olyan, mint a gyorsítás és fékezés egy dugóban. A szenvedélyes csörték között szívesen találunk magunknak olyan párt, aki túlzottan kimerítő, féltékeny, vagy nehéz a kedvére tenni. És valószínűleg a párunk is önteltnek, nem elég segítőkésznek és szenttelennek tart minket – kivéve az ágyban.

.....

A házasságunk kezdetén még meztelenül aludtunk. A feleségem hamarosan elkezdett alsóneműt viselni. Idővel egyre kevésbé élvezte, ha átöleltem vagy odabújtam hozzá. Néha egy kis provokáció hatására átment egy másik szobába aludni, máskor ennyi sem kellett hozzá, és ez nemcsak érzéketlenségnek tűnt, de magányosnak és frusztráltnak éreztem magam tőle. Egyre kevesebbet és egyre ritkábban szeretkeztünk, végül állandó jelleggel átköltözött a másik szobába. Megfogalmazódott bennem az a feltételezés, hogy ha jobban élvezné a szexet, például több orgazmusa lenne, akkor gyakrabban szeretkeznénk, és az én igényeim is jobban ki lennének elégítve. Úgyhogy minden alkalommal megpróbáltam alaposan végigmenni rajta. Nos... – Brent

.....

Kutatások igazolják, hogy a párkapcsolat időtartamának növekedésével a szexuális vágy csökken a nőkben – miközben a férfiakban csökken a gyengédség utáni vágy.⁹ Ez a szálnalmas programozás teszi, hogy egyik partnerről a másikra váltunk, és újabb párzási lehetőségeket keresünk – vagy egyszerűen csak frusztráltak, zavarodottak és ingerlékenyek leszünk. Ráadásul álmunkban sem gondoltuk volna, hogy ezeket az ismerős és visszatérő mintázatokat pont a szexuális vágyak *kielégítése* okozza. Mindenki azt hiszi, hogy a szexuális jólla-

kottság a kötődést segíti a párok között. Ahogyan látni fogjuk, okkal feltételezzük, hogy valójában felgyorsítja a megszokottsághoz vezető folyamatokat, és rejtett módon rontja a szerelmesek viszonyulását egymáshoz.

Figyelemre méltó módon a különféle ősi hagyományok bölcsei is megfigyelték, hogy a szexuális jóllakottság valójában eltávolítja egymástól a párokat, kimerültséget és diszharmóniát okoz. Természetesen dolgoztak is a problémán, és felfedeztek egy kerülő utat. Rájöttek, hogy a szeretkezésnek két, alapjaiban különböző módja van, és a céltől függ, hogy melyiket érdemes alkalmazni.

A megtermékenyítést célzó szex nemzésre való. A csúcspont azért jön el, hogy a spermák a pete felé száguldjanak. Ezzel szemben a kötődést elősegítő szex elsődleges célja a harmónia és a jó érzések keltése. *Mindkét mód közösüléssel jár*, hogy hatékonyan enyhítse a szexuális feszültséget. A megtermékenyítő szex neurokémiai összeomlással éri el ezt a célt, amit egy meglepően lassú visszatérés követ a homeosztázishoz (az orgazmus előtti egyensúlyi állapothoz). A kötődő szex mély nyugalommal és csillapító hatású vonzalommal átítatott, gyengéd szeretkezéssel enyhíti a feszültséget, így frissítő elégedettséget kelt, és hosszan tartó egyensúlyhoz vezet.

.....

Szeretkezni olyan, mint felfújni egy lufit. Az orgazmus pedig az, amikor a lufi kidurran, de ha nincs orgazmusod, akkor olyan lufi leszel, ami csak napok alatt ereszt le, és így sokkal hosszabban élvezheted a felfújtsággal együtt járó kellemes érzéseket. – Rob

.....

HOGY SIKERÜLT?

Az elmélet nagyszerű, de csak hosszú évekig tartó, görcsös keresgélés után lettem olyan szerencsés, hogy találtam egy párt, aki hajlandó volt nyitottan hozzáállni ehhez a szokatlan kísérletezéshez. Amikor tíz évvel ezelőtt összejöttünk a férjemmel, Will-lel, kötődésközpontú szeretkezéssel kezdtük a kapcsolatunkat. Az adakozó vonzalmat helyeztük előtérbe, és nem az orgazmust (ami persze megtörtént néha). Ez a fajta

szeretkezés olyan ősi gyakorlat, amire utalásokat találunk a különböző hagyományokban. Most a *karezzaként* (az olasz „kedves ölelés” szóból ered) gondolok erre, amely fogalom egy kvéker orvostól ered, közel egy évszázaddal ezelőttről.

A technikák nem a kontrollra alapoznak. [Szeretkezés közben] nem próbálsz meg elkerülni az orgazmust vagy befolyásolni a testi energiádat, csak lehunyod a szemed, érzed az energiákat, amint áramlanak a szívedben a fejedben és a nemi szerveidben, akár csak a partneredében, és hagyod őket keringeni... Mindig relaxálsz, relaxálsz, visszahúzódsz a szívedbe. A lényeg az erőfejtés nélküli tudatosság. Minden energiád felfelé áramlik, szétterjed a testedben... és miközben ez megtörténik, a vágyteljes hajlamok szeretetté alakulnak, csökkentik az igényt a sablonos orgazmusra.¹⁰

Amikor már egy éve folytattuk ezt a gyakorlatot, és visszatekintettünk, egészen elcsodálkoztunk. Az életünk nem volt tökéletes, de határozottan pozitív változásokat fedeztünk fel benne. Nem voltak már gombás vagy húgyúti fertőzéseim, és Will sem esett többé túlzott alkohelizálásba vagy krónikus depresszióba (és nem kellett antidepresszánt szednie). Kisebb hévvel szeretkeztünk, de a közösülés sokkal nagyobb elégedettséget okozott. Még ma sem fáradtunk bele egymás érintésébe, és kifejezetten élvezzük, ha segíthetünk egymásnak. Az egészben az a legjobb, hogy van egyfajta könnyed játékosság a kapcsolatunkban, ami lehetővé teszi, hogy ne vessünk a súrlódások többségén, és erőfejtés nélkül megoldjuk őket.

Will a humán tárgyak tanára, és hajlamos akár óráig is vidáman olvasgatni az orvosi lapokat, ezért kíváncsi lett, hogy milyen válaszokat adhat a tudomány ezekre a fejleményekre. Beleásta magát az oxitocinnal, az úgynevezett „ölelőhormonnal” kapcsolatos kutatásokba. Ezek az anyagok szépen elmagyarázták, miért javítja az önzetlen, nem célorientált szeretkezés az egészséget, és hogyan csökkentette a depressziókat¹¹ és a függőségeinket.¹² Például a HIV-pozitív betegek hosszabban életben maradnak kapcsolatban.¹³ A sérülések kétszer gyorsabban

gyógyulnak társaságban, mint elszigeteltségben.¹⁴ A főemlősöknél kimutatták, hogy legyen bár hím vagy nőstény, a gondoskodó szülő hosszabban él.¹⁵ Feltehetőleg az oxitocin a felelős mindezekért a pozitívumokért.

Miközben könnyedén vettük a dolgot, és a karezza-szeretkezéssel többnyire kerültük a csúcspontokat, a férjem arra is rájött, hogy az agyi vegyületeink kevésbé drámaian fluktuálnak. Azért, mert az orgazmust az agyban éljük meg. Az orgazmus sokkal inkább egy összetett neurokémiai-hormonális eseménysor, mintsem egyetlen genitális esemény. Például, ha bedrótozzuk valakinek az agyát vagy a gerincoszlopát, az orgazmus érzését okozhatjuk neki elektromossággal *anélkül*, hogy hozzáérnénk a nemi szervéhez.

Elektródák helyett a testünk neurokémiai tüskéket használ arra, hogy orgazmusérzést keltsen. Ami az orgazmus pillanatában felmegy, annak le is kell jönnie. Bár a tudósok nem ismerik el általánosan az orgazmus utáni visszaesés létezését, a bizonyítékai felbukkantak a szexuális teljesítményfokozó szerek kifejlesztésére irányuló kutatásokban. A neurokémiai eseményeknek ez a tudattalan özöne két teljes héten keresztül tart a homeosztázis újbóli elérése előtt, és ez áll Cupido mérge mögött, ami megkeseríti a kapcsolatainkat.

A homeosztázis helyreállításának ebben az időszakában a szeretők ürességet, irritáltságot, nyugtalanságot, fáradságot tapasztalhatnak,

vagy kétségbeesetten vágynak egy újabb orgazmusra (hogy enyhítsék ezeket a tüneteket). Általában nem veszik észre, hogy időlegetesen felborult az egyensúly. Ez a diszharmónia és a kényszeres viselkedés visszatérő aktivátora, és bele van építve a romantikus kapcsolatainkba. Ugyanakkor ez a helyreállási fázis szinte észrevétlen a szexuálisan aktív felnőtteknél, mivel az effajta kellemetlenségeket elsősorban a *következő* orgazmussal próbáljuk

Felejtsük el a mellplasztikát!
Ez az egész nem arról szól,
hogy nagy vagy kicsi, alacsony
vagy magas, szőke vagy barna.
Csak arról van szó, hogy
„rég” vagy „új”. Hugh Grant-
nek megvan otthon Elizabeth
Hurley, de ő inkább Marvin
Hagler akarja parókában.

– BILL MAHER, humorista

megszüntetni. Ez az ösztönös reakció továbblök minket a szexuális jóllakottság felé – ami érzelmi távolsághoz vezet. Mindezt a géneinket okolhatjuk, amelyek ilyen ravasz módon próbálnak rávenni

minket a lehető legtöbb megtermékenyítő szexre – még mielőtt elvezítenénk azt a vágyunkat, hogy szexuálisan exkluzívak maradjunk a párunkkal.

Ennek a belénk kódolt programnak köszönhetően ritkán tapasztaljuk meg a jóllétnek és elégedettségnek azt az érzését, ami a karezza, azaz a kötődő szeretkezés által az egyensúly felé visz. Sokkal gyakoribb, hogy egymást vádoljuk a megváltozott érzéseink miatt: „Bárcsak gondoskodóbb vagy támogatóbb lenne!” „Bárcsak ne érzélgősködjne annyit, és csak szeretkeznék!”

Ahogy látni fogjuk, valószínűleg ez az orgazmust követő helyreállási időszak alapozza meg az olyan jelenségeket, mint az egyéjszakai kalandok, a szex nélküli házasság, a hűtlenség és a pornófüggőség. Hozzájárul ahhoz a gyakori tapasztalathoz, hogy a mézeshetek ritkán tartanak tovább egy évnél, és ez az oka, hogy a szerelemmé váló közeli barátságok gyakran megkeserednek.

A lényeg az, hogy a spontán szexuális étvágy mögött húzódó párzási program célja a gének maximális szétszórása. A személyes jóllétünk egyszerűen nem érdekli. Gert Holstege holland tudós rávilágított, hogy az ejakuláló férfiak agytérképe nagyban hasonlít azokéra az emberekére, akik heroint használnak,¹⁶ és egyszer megjegyezte, hogy mindannyian szexfüggők vagyunk.¹⁷ Elismerte, hogy a szexuális spontaneitás *természet adta módon* a túltelítettség – és ha adott a lehetőség, akkor a kényszeresség – felé vezet.

PÁRZÁS ÉS KÖTŐDÉS, A KÉT PEDÁL

Ha mindig ugyanazt tesszük, mindig ugyanazt kapjuk. Így vagyunk bedrótozva. Ugyanakkor nemcsak párzási programmal vagyunk megáldva, de kötődési programmal is. Eredetileg olyan mechanizmusról van szó, ami kötődést alakít ki a csecsemőkorú emlős és a gondozója között, de úgy fejlődött, hogy szerelemre biztat – legalábbis egy ideig (párkötődés). Tudattalan jelek kölcsönös párbeszédén alapul, olyan viselkedésen, amiben bármely életkorban élvezetet találunk. Ahogy látni fogjuk, a kötődő viselkedéssel finomíthatjuk a velünk született hajlamokat, és végtelenül megerősíthetjük a hosszan

tartó intimitás iránti lelkesedésünket – főleg, ha hajlandóak vagyunk kötődő viselkedéssé formálni magát a közösülést is, amikor nem a nemzés a cél.

A bújás hiánya idővel a bújás utáni vágy hiányához vezet, eredjen bár lustaságból, megszokásból, neheztelésből vagy közönyből. A bújás (beleértve minden gyengéd érintkezést) vágyat kelt még több bújásra. Ez egy jótékony hatású bio-visszacsatolós gépezetként működik, ahogyan a gyengédség hiánya is, ami, úgy tűnik, az ellenkező hatást kelti. Mindenkinek ismerős lehet az érzés, amikor a fiatal szerelmeselek képtelenek elég közel lenni egymáshoz fizikailag. Bár mi évek óta házasok vagyunk, ugyanezt tapasztaljuk újra és újra annak eredményeképpen, hogy kezdetben szinte menetrendszerűen egymáshoz bújunk – még ha csak egy percre is –, és ez elindította a lavinát.

– Keith

A társas szeretetet megtapasztaló emberek nyugalmat és biztonságot éreznek, társas kényelemérzettel és érzelmi egységgel együtt.¹⁸ A boldog együttlét jótékony pszichológiai és egészségügyi hatásait figyelembe véve a karezza-szeretkezés meglepően jótékony hatással lehet az olyan, társadalmilag monogám emlősökre, mint mi.

Úgy gondolok a párzási és kötődési programjainkra, mint két pedálra, amelyekkel a bensőséges kapcsolatunkat vezérelhetjük. A párzási program (a késztetés, hogy a lehető legalaposabban kimerítsük magunkat szexuálisan) a „megszokáspedál”, mert gyakran okozza azt, hogy a párok megelégedik (túlságosan megszokják) egymást. A másik oldalon a kötődési program az úgynevezett „harmóniapedál”, mert sokkal mélyebben kielégítővé teszi az együttlétet. Ezzel az egyszerű tudással kormányozhatunk a felé az eredmény felé, amit el szeretnénk érni.

Miközben Will a szexuális jóllakottság rejtett endokrinciklusáról tanult, én tovább ástam lefelé a bolygónk legbefolyásosabb vallásainak ezoterikus gyökereihez. Meglepően sok ismeretanyagot találtam arról, hogyan szolgálhat a bensőséges kapcsolat a mélyebb egység és a tisztább spirituális érzékelés felé vezető ösvényként. Erről általában

nem nagyon hallunk, mert a közismertebb vallásos iránymutatások szinte kizárólag a társadalmi konvenciókra összpontosítanak, és arra, hogy még több hívet szerezzenek.

Az ismerősebb tanok szerint az önmegtartóztatás elve egyenlő a szerzetesek és apácák szexuális absztinenciájával. Ám úgy tűnik, a legbefolyásosabb szellemi tanítók egy része az intim kapcsolatokban a közönség közbeni önmegtartóztatásról is beszélt. A fejezetek közötti „bölcesség” részekben közzéteszem az általam fellelt információk egy részét.