

Warum ziehen sich Liebende nach dem Sex voreinander zurück?

Übersetzung: [Sabine Bends](#)



Dopamin. Es ist der Kern unserer sexuellen Triebkräfte und Überlebensmechanismen und motiviert uns zu so ziemlich allem. Dieser Mechanismus liegt seit Millionen von Jahren im Belohnungszentrum des primitiven Gehirns und hat sich nicht verändert. Ratten, Menschen ? alle Säugetiere sind sich in dieser Hinsicht gleich.

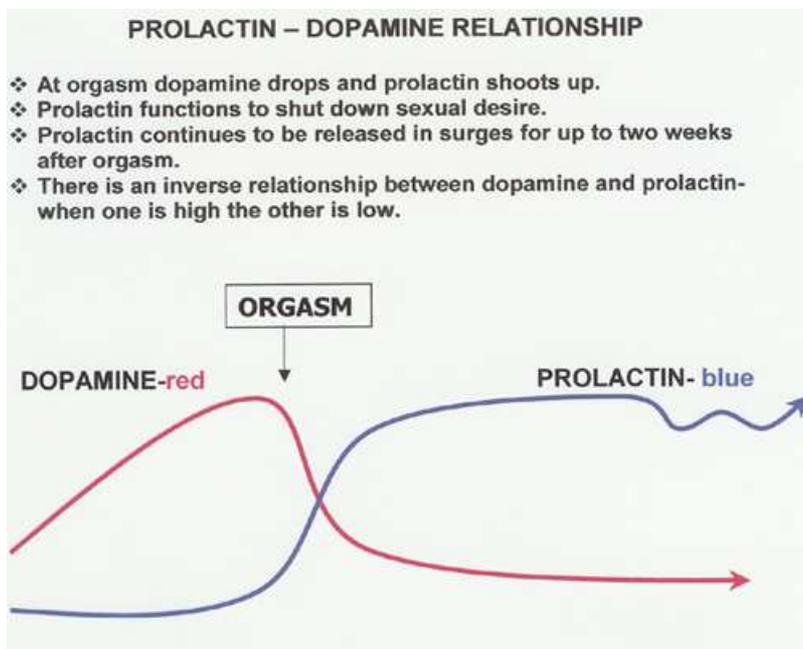
Dopamin ist der Stoff, der hinter den Begierden wie Essen und Geschlechtsverkehr steht. Auch alle Suchtstoffe setzen Dopamin frei (die "Neurochemikalie der Begierde") um das Belohnungs- und Lustzentrum unseres Gehirns zu stimulieren. Und das gleiche gilt für Spielen, Einkaufen, übermäßiges Essen und andere Aktivitäten. Gehen Sie einkaufen: Dopamin. Rauchen Sie eine Zigarette: Dopamin. Computerspiele: Dopamin. Heroin: Dopamin. Orgasmus: Dopamin. All diese Aktivitäten wirken zwar ein bisschen unterschiedlich auf das Gehirn, aber alle heben den Dopamin-Level an.



Unser Dopamin-Level steigt stärker, wenn wir hochkalorische, fette Speisen essen als wenn wir Niedrigkalorisches zu uns nehmen, z.B. Gemüse. Sie denken vielleicht, Sie mögen Eiscrème, doch in Wirklichkeit mögen Sie den Dopamin-Kick. Wir sind genetisch so programmiert, höherkalorische Nahrung anderer Nahrung vorzuziehen. Ebenso bringt uns Dopamin dazu, Sex den meisten anderen Aktivitäten vorzuziehen. Mit Dopamin als Antriebskraft bringt uns die Biologie dazu, uns in Zeugungsaktivitäten zu stürzen, um Babys zu machen. Und sie bringt uns gleichfalls dazu, uns einen neuen Partner zu suchen, um für eine größtmögliche Vielfalt unter unserem Nachwuchs zu sorgen.

Unser primitives Gehirn vollbringt diese Ziele nach mehr Nachkommen und Promiskuität, indem es unsere Gehirnchemie manipuliert und entsprechend auch unsere Begierden und Gedanken. Ein hoher Dopamin-Level erhöht die sexuelle Begierde und verleitet uns zu rücksichtslosem Verhalten. Der Kick einer Affäre oder der Kick, einen Porno zu schauen, oder auch nur ein Blick auf einen begehrten Hintern sind nur einige Beispiele für einen hohen Dopamin-Level.

Unglücklicherweise verleitet ein permanent hoher Dopamin-Level zu sprunghaftem und unberechenbarem Verhalten und zu Zwängen, die gar nicht förderlich für das Überleben sind. (Siehe die Spalte "Überschuss" in der untenstehenden Tabelle).



Die meisten Säugetiere haben daher festgelegte Zeiten der sexuellen Bereitschaft. In der gesamten übrigen Zeit sind sie Sex gegenüber weitgehend neutral eingestellt.

Bei Menschen ist es nun aber nicht so, wir haben im Gegensatz zu allen anderen Säugetieren das Potential für ständige, Dopamin-getriebene sexuelle Begierde. Doch auch wir regulieren uns selbst. Nach zu viel Leidenschaft wird ein "Ausschalter" betätigt.

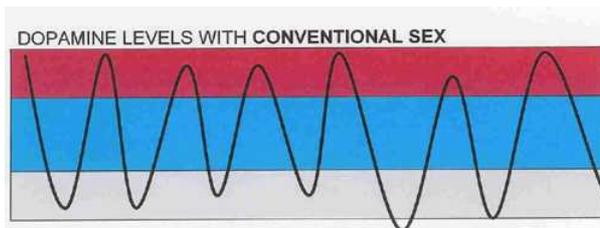
Dann passieren zwei Dinge gleichzeitig: Das Dopamin sinkt rapide ab und Prolaktin steigt an. Dieser Mechanismus verschiebt unsere Aufmerksamkeit auf etwas anderes: Jagen und Sammeln, sich um die Kinder kümmern, Häuser bauen usw. Ohne diesen natürlichen Schutzmechanismus würden wir nur noch an Sex denken. In einem Versuch mit Ratten wurden diese so verdrahtet, dass sie einen Hebel in ihrem Käfig umlegen konnten, um die Nervenzellen zu stimulieren, auf die Dopamin einwirkt. Sie legten den Hebel wieder und wieder um bis sie umfielen. Sie hielten nicht einmal inne, um zu fressen oder potentielle Geschlechtspartner zu begutachten. Dopamin ist ein hochgradiges Suchtmittel. Prolaktin ist also die Bremse.

Diese Regulierung, der Abfall von Dopamin und der Anstieg von Prolaktin ist der Grund für die emotionale Trennung, die so häufig auf eine leidenschaftliche Begegnung folgt. Nach Tagen oder auch Wochen.

Gefühle und Verhaltenweisen, die mit unterschiedlichem Dopamin-Level assoziiert werden

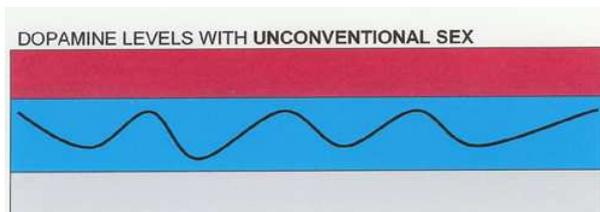
Überschuss	Mangel	"Normal"
Angst	Anhedonie ? keine Freude, die Welt sieht farblos aus	Motiviert
Psychose	Unfähigkeit zu "lieben"	Wohlgefühle, Zufriedenheit
Aggression	Keine Reue über persönliches Verhalten	Freude, Erfüllung im Erreichen von Zielen
Schizophrenie	Depression	Gesunde Libido
Süchte, Zwänge	Süchte als Ausweg aus der Depression	Gute Gefühle anderen gegenüber
Paraphilie (Sexuelle Fetische)	Geringe Libido	Mutter-/Vaterliebe
Ungesunde Risikobereitschaft	Erektionsstörungen	Gesunde Risikobereitschaft
Spielernaturell	Mangel an Ehrgeiz und Antrieb	Gesunde Wahl
Impulsive Sensationslust	Aufmerksamkeitsdefizit, Hyperaktivitätsstörung	Realistische Erwartungen
Zwanghafte Aktivitäten	Soziale Angststörungen	---

Wie Sie aus dieser Tabelle ersehen können, ist ein ausgeglichener Dopamin-Level gut für unser geistiges Wohlergehen. Wenn der Dopamin-Level fällt, haben wir das Gefühl, dass irgendetwas total falsch läuft. Zu viel Dopamin hingegen führt wiederum zu rücksichtslosem Verhalten und ängstlicher innerer Unruhe, die sehr schwerwiegend sein kann. Diese ungunstigen Gefühle werden dann auf den Partner projiziert. Bingo! Auf einmal sieht er oder sie überhaupt nicht mehr attraktiv aus. Das ist ein sehr unangenehmer Zyklus für unsere intimen Beziehungen. Während des "Katers" bzw. des Dopaminabfalls können wir uns allein gelassen fühlen oder so, als würde der andere Dinge von uns erwarten, die wir so einfach nicht hinnehmen können. Oder wir suchen verzweifelt nach neuer Dopaminzufuhr in Form von Alkohol, Süßigkeiten, einem neuen Partner, Pornographie usw., um den Level wieder anzuheben.



Vielleicht können Sie sehen, wie dieser Zyklus von Hoch- und Tiefpunkten oder Anziehung und Abstoßung unsere Partnerschaft uns wie eine Fahrt auf der Achterbahn erscheinen lassen können. Dabei dachten wir eher an einen romantischen Märchenpark, bevor es losging. Es ist wie Stop and Go in zähflüssigem Verkehr. Es zeigt sich im Leben von Liebenden als intensive Anziehung, die von Verhaltensweisen gefolgt wird, die die Liebenden wieder voneinander trennt. Auch Prolaktin kann zur Trennung beitragen, wie wir gleich sehen werden.

Der Punkt ist, dass konventioneller Sex dieses Unheil in unserer neuronalen Chemie anrichtet. Die meiste Zeit ist unser Dopamin-Level dann einfach unangenehm hoch oder niedrig.



Aus diesem Grunde haben schon die alten Taoisten und andere Weisheit im Laufe der Geschichte immer wieder empfohlen, Sex ohne einen konventionellen Orgasmus zu haben. Wenn wir die extremen Hochpunkte vermeiden, die die Nervenzellen im primitiven Teil unseres Gehirns stimulieren, dann vermeiden wir auch die Tiefpunkte, die Teil des Zyklus sind. Wir halten dann unseren Dopamin-Level auf einer idealen Kurve. Das führt zu einem Gefühl des Wohlbefindens, welches wiederum die Harmonie in unserer Partnerschaft fördert.



Dopamin ist nicht der einzige Schuldige, der zu dem Verhalten und den Stimmungsschwankungen führt, die intime Partner emotional voneinander trennen. Prolaktin, der neurochemische Wirkstoff, der nach dem Orgasmus in die Höhe schießt, wird von vielen Symptomen begleitet, über die langjährige Partner sich beklagen (siehe Tabelle unten).

Und der Effekt von Prolaktin ist langanhaltend. Kokain zum Beispiel pusht das Gehirn mit enormen Dopamin-Höhen und in Abstinenzphasen steigt der Prolaktin-Level an. Abhängige, die einen Entzug machen, brauchen zwei Wochen, damit ihr Prolaktin-Level auf eine normales Maß abfällt. Nach dem Geschlechtsakt konnte man bei weiblichen Ratten einen Anstieg von Prolaktin von bis zu zwei Wochen feststellen, selbst wenn sie nicht trächtig geworden sind. Und zum guten Schluss hängt Prolaktin auch noch mit dem stressigen Gefühl der Hoffnungslosigkeit zusammen. Wenn Partner gestresst und

demotiviert werden von den verwirrenden Hochs und Tiefs in ihrer Beziehung, trägt der hohe Prolaktin-Level nur noch weiter dazu bei. Sie vergessen, wie es sich anfühlt, sich im Gleichgewicht zu befinden und verlieren allmählich ihr natürliches Gefühl von Wohlbefinden.



Sowohl ein niedriger Dopamin-Level als auch ein hoher Prolaktin-Level verleihen der Welt ein tristes Aussehen und vergrößern nur unsere Gier nach besserem Sex oder einem neuen Partner, der den Dopamin-Level wieder in die Höhe treibt und einen neuen Zyklus von suchterzeugenden Höhen und Tiefen in Gang setzt. Als Team sorgen diese neurochemischen Stoffe wahrscheinlich für "das Ende der Flitterwochen", was nahezu alle Paare im Laufe ihres ersten Ehejahres erleben.

Symptome, die mit einem Überschuss an Prolaktin in Verbindung stehen

Frauen

Männer

Libidoverlust

Libidoverlust

Stimmungswechsel / Depression

Stimmungswechsel / Depression

Feindseligkeit, Angst

Impotenz

Kopfschmerz

Kopfschmerz

Syndrome der Menopause, selbst wenn der Östrogen-Level hoch genug ist

Unfruchtbarkeit

Anzeichen eines erhöhten Testosteron-Levels

Niedriger Testosteron-Level

Gewichtszunahme

Gewichtszunahme

Schmerzhafter Geschlechtverkehr aufgrund von Trockenheit der Scheide

Probleme mit dem peripheren Sehen

Unfruchtbarkeit, unregelmäßige Menstruation

Gynäkomastie (Wachstum der Brust)

Probleme mit dem peripheren Sehen

Es gibt mindestens drei Quellen emotionaler Reibung, die mit dieser Gehirnchemie zu tun haben. (1) Die Partner geraten außer Takt. Der Dopamin-Level steigt bei einem von beiden an, während der Prolaktin-Level beim anderen Partner noch sehr hoch ist. Der eine will dann unbedingt Sex, während der andere überhaupt kein Interesse hat. (2) Die Partner projizieren ihren Geisteszustand auf den anderen. Wenn Sie sich selbst fürchterlich fühlen, ausgehungert oder einfach nur daneben, dann ist es ganz normal, an dem Menschen, der uns am nächsten steht, etwas auszusetzen zu finden. Es fühlt sich dann auch wirklich so an, als ginge es Ihnen selbst besser, wenn er nur großzügiger wäre oder sie einfach damit aufhören würde, immer nur Schuhe zu kaufen und Sie endlich mal wieder Sex hätten.



(3) Die Gehirne der Partner verdrahten im Laufe der Zeit nicht mehr Liebe in Assoziation mit dem Partner, sondern Abwehr. Der Teil Ihres primitiven Gehirns, der dazu da ist, um auf Schlangen und Beutejäger zu reagieren, wird jetzt von Ihrem Partner aktiviert. Ganz bestimmt hat ihr Partner nicht gedroht, sie zu vergiften, aber normaler Sex mit ihrem Partner bewirkt, dass sie sich später auf einer unbewussten, neurochemischen Ebene schlecht fühlen. Im Grunde verletzen Sie sich selbst, indem Sie es zulassen, dass ihre Biologie bestimmt, wie Sie sich im Bett verhalten. Ihr Unbewusstes jedoch erklärt Ihren Partner zum Schuldigen.

Kaum jemand erkennt diese verborgene, biologische Quelle für Stress. Statt dessen sucht der analysierende Teil unseres Gehirns die ganze Zeit nach anderen Erklärungen. Sie spüren, dass es Ihnen nicht gut geht. Ihr Partner verhält sich merkwürdig. Sie sind traurig und die Flitterwochen sind vorbei. Vielleicht schieben Sie Ihr Unwohlsein auf eine Stimmung oder lassen sich ein Antidepressivum verschreiben. Oder Sie haben das Gefühl, Ihr Partner sei irgendwie daran schuld, dass Sie sich schlecht fühlen. "Wenn er mir nur mehr im Haus helfen würde." "Wenn Sie endlich aufhören würde, an mir



herumzunörgeln."

Und so weiter. Wenn wir versuchen, den anderen zu ändern, dann gehen wir nur die Symptome an und lassen das tieferliegende Problem aus dem Auge ? die neurochemischen Veränderungsprozesse.

Um das zugrunde liegende Problem zu verändern, müssen Sie letztlich nur Ihre Art verändern, Sex zu machen.

[Der Coolidge-Effekt]