

TURINYS

ĮVADAS. „KAIP MAN VISKĄ SUTVARKYTI?“	9
--------------------------------------	---

1 dalis. Malonumas kaip mato vienetas

1 skyrius. Ar seksas svarbus?	23
2 skyrius. Susitelkite į malonumą	44
3 skyrius. Jūsų emocinis planas	78
4 skyrius. Kaip naudotis savo planu, arba kaip surasti tą erdvę, šalia kurios vyksta „tai“	124
5 skyrius. Kaip mes duodame ir imame: teigiamas požiūris į seksą	146
6 skyrius. Ką mes duodame ir gauname: pasitikėjimas ir žavėjimasis	173

2 dalis. Geriems dalykams reikia laiko

7 skyrius. Kūnas ir kraujas	199
8 skyrius. Santykių pokyčiai: kaip juos kurti ir kaip su jais tvarkytis	226
9 skyrius. Seksualiniai imperatyvai	260
10 skyrius. Lyties mirazas	293

11 skyrius. Heteroseksualūs santykiai	324
12 skyrius. Magiškas triukas	353
PABAIGA	381
1 PRIEDAS. DEŠIMT KLAUSIMŲ „BET EMILY!“	387
2 PRIEDAS. „TODĖL, KAD TOKIA YRA BIOLOGIJA“	399
PADĖKA	403
BAIGIAMOSIOS PASTABOS	405
NUORODOS	423
RODYKLĖ	433
APIE AUTORE	445

ĮVADAS

„Kaip man viską sutvarkyti?“

Maždaug 2014 metais parašiau knygą *Taip, kaip tau norisi (Come as You Are)* – apie moterų seksualinę gerovę. Ironiška, bet nuolat galvodama, skaitydama ir rašydama apie seksą taip įsitempiau, kad visiškai praradau norą juo *užsiimti*.

Praėjo keli mėnesiai, bet padėtis nesikeitė.

Mano partneris buvo nepaprastai kantrus ir supratingas, nors aš jaučiausi kalta.

Pagaliau knyga buvo išleista! Leidausi į turą! Daug keliau, kalbėjau su visais, kas tik norėjo klausytis, apie moterų seksualinės gerovės mokslą! Tačiau, kai grįžusi iš kelionių mėgindavau pasimylėti su partneriu, dažniausiai griūdavau į lovą ir... tiesiog užmigdavau.

Praėjo dar keli mėnesiai – *nieko!*

Viskas tęsėsi taip ilgai, kad galiausiai nutolau nuo partnerio ir nuo savo pačios erotinės pusės. Jaučiausi išsekinta nuovargio, sveikatos problemų ir egzistencinių krizių, kurios, rodės, plūdo viena po kitos, atimdamos iš kasdienybės bet kokią erotiką.

Man trūko sekso. Trūko ryšio su partneriu ir tos mano dalies, kuri gyvena erotikos pasaulyje.

Noriu iki pat senatvės išsaugoti seksualinį ryšį su man ypatingu žmogumi. Noriu, kad kikentume, lyžčiotume ir glaustytumėmės vienas prie kito net tada, kai mums bus devyniasdešimt penkeri (jei tik pasiseks gyventi taip ilgai).

Ir aš tikrai ne vienintelė taip mąstau – todėl yra tiek daug knygų, straipsnių ir patarimų poroms, siekiančioms džiaugtis seksualiniu gyvenimu palaikant ilgalaikius santykius. Daugumai anksčiau ar vėliau kyla problemų puoselėjant tą ryšį, todėl mėginame ieškoti sprendimų.

Kaip mokslu besiremianti seksualinio švietimo specialistė, savo pačios seksualines problemas ėmiausi spręsti moksliniu keliu – puoliau skaityti recenzuotus mokslinius straipsnius. Radau informacijos, kuri labai prieštaravo visiems paplitusiems (bet klaidingiems) aiškinimams apie tai, kaip „palaikant santykius išsaugoti kibirkštėlę“. Tikriausiai įsivaizduojate, kaip atrodo puikūs ilgalaikiai seksualiniai santykiai – kokių seksu tokie žmonės užsiima, kaip dažnai, kur, kada ir ką tuo metu jaučia.

Pasirodo, beveik visi jūsų įsitikinimai yra klaidingi.

Kokia, jūsų manymu, yra gero sekso palaikant ilgalaikius santykius paslaptis?

Kai kurie mano, kad svarbiausia – dažnumas. Tačiau taip nėra¹. Ryšys tarp mylėjimosi dažnumo ir pasitenkinimo seksu ar santykiiais labai silpnas. Daugelis mylimės gana retai, *nes esame užsiėmę*.

Kiti įsitikinę, kad svarbiausia – naujumas ir nuotyčiai. Ne. Seksualinių santykių kokybę lemia ne orgazmai, pozos, seksualinių veiksmų įvairovė ar dar kas nors. Tiesą sakant, jei reikėtų išskirti vieną seksualinį veiksmą, kuris gali padėti

numatyti, ar partneriai bus patenkinti seksu ir santykiais, tai yra švelnumas po sekso². Pašėlęs, naujoviškas seksas gali būti smagus (nors nebūtinai), tačiau daugeliui ne jis lemia ilgalaikį pasitenkinimą lytiniu gyvenimu.

Yra tokių, kurie laikosi nuomonės, kad gero sekso palaikant ilgalaikius santykius paslaptis yra monogamija arba nemonogamija, pornografijos žiūrėjimas arba jos vengimas, įvairūs fetišai ar vadinamasis vanilinis seksas³. Tačiau tai tiesiog skirtingi būdai patirti seksualinį ir emocinį ryšį. Tik nuo asmeninės patirties priklauso, ar tai jums tiks. Puikus (arba prastas) seksualinis gyvenimas galimas bet kuriuo atveju.

Kiti teigia, kad esmė – patrauklumas, graži išvaizda, puikūs santykiai, tobula figūra arba įvairūs įgūdžiai, pavyzdžiui, oralinio sekso srityje. Nė vienas iš šių veiksnių nėra susijęs su geru seksu palaikant ilgalaikius santykius. Patyrusio meiluzio sąvoka yra mitas (nebent mėginate užsiimti techniškai sudėtingomis BDSM praktikomis, kaip antai, žaidimais su kvėpavimu). Vienintelis „įgūdis“, kurio reikia, yra gebėjimas vienu metu būti dėmesingam savo partneriui ir tam, ką tuo metu patiriate patys⁴.

Tačiau svarbiausia, kad daugelis žmonių mano, jog jausmas, kai tiesiog negalite atsiplėšti vienas nuo kito, kyla staiga apėmus didžiuliam geismui. Būtent tai dažnai turima galvoje, kai kalbama apie kibirkštį, kurią esą reikia išsaugoti.

Tyrimai rodo, kad poros, kurios ilgą laiką išlaiko stiprų ryšį, turi tris bendras ypatybes ir nė vienos iš jų tikriausiai neatspėtumėte.

Mielai viską atskleisiu jau pačioje knygos pradžioje. Trys ypatybės, būdingos poroms, kurios išlaiko stiprų seksualinį ryšį, yra šios:

1. Jie yra draugai arba, tiksliau, jie pasitiki ir žavisi vienas kitu.
2. Seksas jiems yra prioritetas – jie sąmoningai nusprendžia, kad seksas yra svarbus jų santykiams.
3. Jie nesivadovauja kitų žmonių nuomone apie tai, kaip turėtų atrodyti jų seksualinis gyvenimas, ir renkasi tai, kas jiems iš tikrųjų tinka bei veikia palaikant jų unikalius santykius.

Ką gi daro šie draugai, kurie teikia prioritetą seksui ir vienas kitam, užuot vadovavęsi kažkieno įsivaizdavimu apie tai, koks turi būti seksas?

Jie kartu kuria aplinką, kurioje galima lengviau pasiekti malonumą. Viskas.

Kai pamačiau šį dėsningumą, jis man pasirodė toks išlaisvinantis, lankstus ir, tiesą sakant, nesunkiai *įgyvendinamas*, tad panorau juo pasidalyti su visais.

Todėl parašiau šią knygą – norėjau paaiškinti tą stebėtinai paprastą tiesą apie seksą palaikant ilgalaikius santykius ir pasiūlyti konkrečius, aiškius būdus, kaip geriau išnaudoti erotinį potencialą palaikant bet kuriuos laimingus ilgalaikius santykius.

Ši knyga – tai dešimtmečiai mano, kaip seksualinio švietimo specialistės, darbo, dešimt metų naujų mokslo tyrimų pažangos ir dešimt metų santuokoje, kurioje mano pačios seksualinis ryšys su partneriu tai nusilpdavo, tai vėl sustiprėdavo.

Tai gali būti monogaminiai santykiai arba atviri. Galite būti užmezgę įpareigojančius trijų ar daugiau žmonių santykius, o gal net priklausyti poliamoriniam ryšių tinklui –

polekulei. Galbūt palaikėte ilgalaikius santykius, kur seksualinis ryšys nutrūko, ir dabar norite suprasti, kodėl taip nutiko ir kaip to išvengti ateityje. Gal dar niekada nepalaikėte ilgalaikių santykių, bet to norėtumėte ir siekiate išsiaiškinti, kaip nuo pat pradžių kurti ilgalaikį seksualinį ryšį. Jei esate žmogus, turite kūną ir norite daugiau sužinoti apie tai, kaip užsitikrinti gerą ilgalaikį seksą su kitu žmogumi – išties gerą, nuostabų, viską aplink verčiantį pamiršti seksą, – ši knyga skirta jums.

Perskaite knygą sužinosite, kaip iš tiesų atrodo puikus ilgalaikis seksualinis ryšys, kaip jį užsitikrinti ir ką daryti, kai kyla sunkumų – nes jų tikrai kils.

Kaip naudotis šia knyga?

Ketvirtį amžiaus užsiimdama švietėjiška veikla apie seksą, supratau, kad žmonėms reikia paprastų, aiškių nurodymų, padedančių žingsnis po žingsnio nueiti iš ten, kur jie šiuo metu yra, ten, kur norėtų būti. Jie nori, kad viskas būtų išdėstyta nuosekliais, suprantamais etapais. Kartais žmonės paima tokią knygą kaip ši ir jau pirmame puslapyje tikisi rasti greitą sprendimą savo problemai – trokšta, kad tiesiog paaiškinčiau, *ką jiems daryti!*

„Paprasčiausiai, išspręsk mano problemą!“ – šaukia jie laidydami knygą rankose.

Aš pati jaučiausi taip pat. Tą patį šaukiau *sau*.

Bet.

Negaliu pasakyti, kaip „sutvarkyti“ jūsų seksualumo klausimą ... nes jūs nesate sugedę.

Užuot galvoję, kad jūsų seksualumas yra problema, kurią reikia išspręsti, pasitelkite sodininko metaforą, kurią naudoju visoje *Taip, kaip tau norisi* knygoje:

Tą dieną, kai gimstate, gaunate visiškai naują, puikios ir derlingos žemės plotą – savo seksualumo sodą. Jūsų šeima iš karto puola ten ką nors sodinti – mintis apie kūną, lytį, seksą, malonumą, saugumą ir meilę. Jūsų kultūra atneša įvairių piktžolių ir invazinių rūšių: vėjo atpūstų mitų apie idealų seksualų žmogų sėklų ir grožio standartų vijoklių, kurie kaip nuodingos gebenės apraizgo jūsų sodo tvoras ir sienas.

Kai kuriems iš mūsų pasiseka. Šeima pašalina įsibrovėlius ir sodina tik sveikas, malonumą skatinančias idėjas – tad mums telieka jas prižiūrėti ir rinkti vaisius.

Tačiau daugeliui tenka susidurti su įvairiu nuodingu šlamštu. Tenka tikrinti, kas auga kiekvienoje jūsų sodo lysvėje ir apsispręsti, ką pasilikti ir auginti... o ką išrauti ir mesti į komposto krūvą, kad supūtų.

Neteisinga, kad mums tenka tai daryti, – juk ne mes pasirinkome augalus, kuriuos šeima ir kultūra pasodino mūsų soduose. Niekas nelaukė, kol galėsime duoti sutikimą, ir ne-klausė: „Ar tau tiktų, jei čia pasodinčiau didžiulį, smaugiančios gėdos vijoklį?“ Ne, jie tiesiog leido jam vešėti, o kartais net laistė savo pačių gėda.

Neteisinga, kad mūsų soduose želia tiek nuodingų augalų – mes jų nenorėjome. Tačiau tai atveria *galimybę*. Tai jūsų proga susikurti tokį seksualinį pasaulį, *kokio norite patys*, užuot jį perėmę iš šeimos ar kultūros, kurios jums nesuteikė jokios progos išsakyti nuomonės apie tai, kas iš tikrųjų tinka jūsų sodui.

Jūsų seksualumas – ne problema, kurią reikia išspręsti, ir ne sutrikimas, kurį būtina gydyti. Jūsų seksualumas – tai sodas, kurį galite puoselėti.

Savo ankstesnėje knygoje nepaminėjau to, kas nutinka, kai nusprendi kurti bendrą sodą su kitu žmogumi, tikėdamasis juo džiaugtis daug metų.

Kiekvienas atsinešate augalų iš savo asmeninių sodų ir padedate prigyti partnerio sodo gėrybėms, stengdamiesi viską susodinti taip, kad kiekvienas turėtų tai, ko jam reikia, jog galėtų augti ir klestėti. Kadangi kartu planuojate būti ilgai, turite daug laiko – galite eksperimentuoti, o jei kas nors nepavyksta, visada įmanoma atitaisyti netyčia padarytą žalą.

Bendro sodo kūrimas prasideda labai entuziastingai, bet tam tikru metu gali paaiškėti, kad jūsų sodai pernelyg skirtingi, ir tada rankos nusvyra. Arba dėl pasikeitusių santykių sodas pradeda nykti. Taip pat gali atsirasti kitų prioritetų, ir sodas liks apleistas. Taip nutinka. Taip nutiko ir man.

Ilgainiui galime išmokti geriau puoselėti savo sodą – atskleisti jo grožį, dosnumą, mokytis iš sodo, kaip geriausia juo rūpintis. Ilgainiui pažįstame jo ciklus – nuo trumpų, šaltų ir skurdžių dienų iki gausių, ilgų ir šiltų.

Kai rūpinatės ir savo, ir bendru sodu, tai išeina į naudą ne tik jums ir jūsų erotiniam ryšiui, bet ir *pasauliniui*. Kaskart, kai išraunate invazines kūno savikritikos ar seksualinės gėdos piktžoles, susilpninate tą socialinį vijoklį, todėl jūsų seseriai, dukrai ar dukterėčiai, jūsų klientams, pacientams, mylimiesiems ir partneriams tampa šiek tiek lengviau taip pat sunaikinti tą piktžolę savo soduose. Kai puoselėjate visiškai unikalų savo sodą, kuriame auga viskas, kas jums teikia džiaugsmą, šiek tiek prisidedate prie to, kad ir kiti galėtų padaryti tą patį.

Knygos sandara

Knyga *Kartu* suskirstyta į dvi dalis.

Pirmoje dalyje „Malonumas kaip mato vienetas“ kalbėsiu apie tai, kaip poros ilgą laiką gali išlaikyti stiprų seksualinę ryšį. Aptarsiu, kas seksualiniam ryšiui iš tiesų yra svarbu, ką reiškia teikti seksui pirmenybę, kas vyksta mūsų smegenyse, kai seksualinis susidomėjimas padidėja arba sumažėja, ir ką su tuo daryti. Taip pat pristatysiu svarbiausius įrankius, padedančius sukurti aplinką, kurioje lengviau pasiekti malonumą.

Antroje dalyje „Geri dalykai“ visus tuos įrankius pritaikiau problemoms, kurios neretai iškyla palaikant ilgalaikius seksualinius santykius. Problemos yra susijusios tiek su santykių iššūkiais, tiek su kultūriniais barjerai. Šioje dalyje siekiau pateikti praktiškų patarimų, kaip kurti ir palaikyti ilgalaikį seksualinį ryšį. Niekas niekada man nepasakė (bet aš noriu, kad jūs visi tai žinotumėte), kad skubėjimas yra malonumo priešas. Net jei žinome, kas mūsų laukia ateityje, į savo seksualinių santykių pokyčius galime žiūrėti taip, lyg turėtume daugybę laiko.

Kaip ir knygoje *Taip, kaip tau norisi* bei *Perdegimas*, čia pateikiu kelias apibendrintų veikėjų istorijas. Tai tikros istorijos, kurias sujungiau į vieną, kad parodyčiau, kaip skirtingos poros palaikydamos santykius gali pritaikyti knygoje išdėstytas idėjas. Maikas ir Kendra, Ama ir Di, Margo ir Hju – tai ne konkretūs mano pažįstamieji, bet jų istorijos sukurtos apibendrinus kelių žmonių patirtis. Tokius apibendrintus veikėjus naudoju, kad parodyčiau ne tik pavienius

poros gyvenimo momentus, bet ir visą kelią – kaip ilgainiui partneriai kartu mokosi, keičiasi ir auga.

Pirmajame priede rasite „Bet, Emily!“ klausimus – tokius, kokius dažnai gaunu iš žmonių, kurie jau perskaitė teorinę dalį, bet dar nerado būdo jos pritaikyti gyvenime. Tokius, kaip, pavyzdžiui: „Bet, Emily, o jeigu iš tikrųjų problema yra mano partneris?“ arba „Bet, Emily, aš tiesiog noriu, kad mano partneris taip manęs geistų, kad negalėtų susilaikyti! Kaip to pasiekti?“ Mano atsakymai jus nukreips į konkrečias šios (ar kitos) knygos vietas, kur patys rasite atsakymus.

Galiausiai įgysite žinių ir įgūdžių, kurie padės išnaudoti visą jūsų ir jūsų ilgalaikio partnerio erotinį potencialą. Ir galbūt svarbiausia, kad pamatysite, kiek galimybių ir potencialo atsiveria, kai kartu su kitu žmogumi nusprendžiame kurti bendrą sodą – daryti tai daug metų, daug sezonų.

Pastaba apie mokslą

Man patinka mokslas. Jis yra galingas priešnuodis kovojant su klaidinančiais moralizuojančiais teiginiais apie seksą, kurie mums augant buvo diegiami. Todėl šioje ir visose savo knygose remiuosi mokslu. Tačiau mokslas nėra vienintelis būdas pažinti pasaulį ir, kaip bet kuris pažinimo būdas, jis turi savo ribas. Savo knygose visada pateikiu pastabą dėl mokslo, bet šioje jis ypač svarbus.

Mokslą kuria žmonės, o žmonės yra savo laikmečio produktas. Ieškodama tyrimų, kurie apimtų įvairius žmones, daugiau laiko praleidau skaitydama šališkus ir siaurus nei tikrai vertingus darbus. Problema ne vien ta, kad tyrimuose

apie moterų seksualumą beveik visada susitelkiama tik į cislytes moteris. Dar blogiau tai, kad tyrimas, kuriame dalyvauja daugiau kaip 90 procentų baltaodžių moterų, pateikiamas kaip *visų* moterų seksualumo tyrimas, nors iš tikrųjų jame kalbama tik apie baltaodžių moterų seksualumą.

Autistiškų žmonių seksualumo tyrimuose dalyviai dažnai lyginami su „sveikais kontrolinės grupės asmenimis“ – ir tokie darbai dar visai neseniai, net 2010-aisiais, buvo publikuojami taip, lyg tai nebūtų groteskiška problema. (Autistiški žmonės niekuo neserga.)

Poliamoriniai ir monogaminiai santykiai dažnai tiriami atskirai – tarsi žmogaus ryšio esmė iš esmės keistųsi, priklausomai nuo santykių struktūros. Seksualumo tyrimuose taip pat dalyvauja ir translyčiai žmonės, bet tyrėjai jų patirtį neretai aprašo žodžiais, kurie pačius tiriamuosius greičiausiai labai įžeistų.

Prie šių pavyzdžių nepateikiu nuorodų, nes nemanau, kad juos verta skaityti. Kol mokslinė praktika nepasikeis, negaliu parašyti įtraukesnės knygos, kuri būtų glaudžiai ir skaidriai susieta su tyrimais. Kadangi *Kartu* yra skirta visiems, kuriuos domina seksas palaikant ilgalaikius santykius, ši knyga remiasi ne tik akademiniiais tyrimais, bet ir pokalbiais su realiais žmonėmis – tikrais savo patirties ekspertais.

Dar viena pastaba – tokia, kokių, mano manymu, moksle turėtų būti daugiau. Aš rašau iš tam tikros socialinės pozicijos, kuri man suteikia nemažai privilegijų. Esu baltaodė, cislytė moteris iš Jungtinių Amerikos Valstijų šiaurės rytų, turinti tris mokslinius laipsnius. Nesu visiškai heteroseksuali, tačiau galiu naudotis heteroseksualumo suteikiamomis privilegijomis. Mano negalios iš esmės yra nepastebimos, tad

turiu ir kūno sveikumo privilegiją. Mano amžius ir kūno forma nuolat keičiasi (kaip ir visų kitų), bet šiuo metu esu tarsi pačiame viduryje: šiek tiek pilnoka X kartos atstovė⁵.

Nepaisant su mano socialine padėtimi susijusių apribojimų, mano tikslas – kad šioje knygoje kiekvienas skaitytojas galėtų atpažinti save. Todėl įtraukiau istorijų ir tyrimų apie į mane visai nepanašius žmones – įvairių rasių, religijų, tautybių, lyčių, seksualinių orientacijų bei santykių formų; žmones, turinčius skirtingą vaikystės ir tėvystės patirtį, skirtingą išsilavinimą ir neuroįvairius; žmones, kurių kūnai, amžius, fiziniai gebėjimai ir psichikos sveikatos patirtys labai skiriasi. Tikiuosi, kad jų istorijas perteikiau deramai.



Taigi, giliai įkvėpkite ir iškvėpkite. Pasiruoškite skirti šiek tiek laiko savo sodui – pažvelgti į jį iš arčiau ir išsiaiškinti, ko jam reikia.

Prieš atsiversdami pirmą pirmojo skyriaus puslapį sau priminkite – *aš nesu sugedęs*. Niekas nėra sugedęs. Mes visi labai stengiamės, nors šiame netobulame pasaulyje turime ribotus išteklius.

Kaip seniai apleistas sodas gali būti sutvarkytas ir prikeltas naujam gyvenimui bei spindesiui, taip ir erotinis sodas gali pražysti iš naujo. Ši knyga man jau padėjo tai padaryti. Tą patį ji gali padaryti ir jums.

1 DALIS

Malonumas kaip mato vienetas

1 skyrius

AR SEKSAS SVARBUS?

Pirmoje šios knygos dalyje siūlau kiek kitaip pažvelgti į seksą. O kas, jeigu visai atsisakytume įprastos geismo sąvokos ir sutelktume dėmesį į *malonumą* – į tai, kaip jį susikuriame? Jei jūs mėgaujate seksu, viskas puiku – nesvarbu, kaip smarkiai jo trokštate (o gal visai netrokštate?), ir nepriklausomai nuo to, ar dažnai juo užsiimate (arba neužsiimate).

Puikus seksas palaikant ilgalaikius santykius nepriklauso nuo to, kaip smarkiai jo norite ar kaip dažnai mylitės. Svarbiausia yra ne tai, ką darote, kokiomis pozomis, su kuo, kur ar kokiais drabužiais apsivilkę, net ne tai, kiek kartų patiriate orgazmą. Svarbiausia – ar jums toks seksas patinka.

Jūsų kaip partnerių užduotis – ieškoti būdų, kaip kartu sukurti bendrą kontekstą (bendrą gyvenimą, ryšį, mastyseną, būdą būti kartu), kuris leistų lengvai pasiekti malonumą. Visa tai prasideda nuo supratimo, kodėl seksas jūsų santykiams yra svarbus (jei jis apskritai svarbus, nes taip būna ne visada). Tada reikia pagalvoti, kada, kodėl ir kaip seksas teikia malonumą (jei teikia, nes ir tai ne visada taip paprasta).

Taigi, kiek *iš tiesų* svarbus seksas?

~_(\ツ)_/~

Kai kuriems seksas išties yra labai svarbus – palaikant tam tikrus santykius ar tam tikrose situacijose. Tačiau kalbant apie kasdienybę, paprastai seksas nėra gyvybiškai būtinas. Be sekso niekas nemirs ir net nesusirgs¹. Niekas nesuserga ir nenustoja funkcionuoti, jei seksas atrodo nevertas pastangų – taip pat, kaip nesuserga ir nenustoja funkcionuoti, jei seksas kiekvieną dieną atrodo nepaprastai svarbus.

Nepriklausomai nuo to, ar seksas atrodo svarbus, para turi tik dvidešimt keturias valandas, o savaitė – septynias dienas. Niekas neturi daugiau, o per tą laiką turime nuveikti daugybę dalykų. Galbūt turime pasirūpinti šeima, užsidirbti pragyvenimui, baigti studijas, atlikti buities darbus, išmokyti šuniuką tvarkos ar įveikti lėtinės ligos simptomus. Turime miegoti, valgyti, praustis, gal net pasikalbėti su draugais, kurie nėra mūsų sekso partneriai, o kartais, dievaži, tiesiog norisi pažiūrėti televizorių ir nusnūsti.

Kai mano pačios gyvenime nebeliko sekso, turėjau pranašumą, kurio dauguma neturi: žinojau, kad pasitenkinimą teikiančią seksualinę ryšį išlaiko tos poros, kurios nusprendžia, jog seksas jų santykiams yra toks svarbus, kad jam verta skirti vietos, laiko ir energijos. Tokie žmonės kuriam laikui nustoja daryti visa kita, ką galėtų veikti, pamiršta visas kitas pareigas bei malonumus ir prisimena vienas kito erotinį „aš“.

Tačiau kodėl mes vis dėlto pasirenkame mylėtis, nors galime nuveikti tiek daug kitų dalykų?