

Der Coolidge-Effekt

Übersetzung: [Sabine Bends](#)



[Artikel in het Nederlands lezen](#)

Wenn man eine männliche Ratte in einen Käfig mit einer empfangsbereiten weiblichen Ratte steckt, dann kopulieren die beiden als erstes ohne Unterlass. Mit der Zeit jedoch wird die männliche Ratte der



weiblichen überdrüssig. Selbst ohne eine wahrnehmbare Veränderung in ihrer Empfangsbereitschaft kommt er irgendwann an den Punkt, wo seine Libido nachlässt und er sie einfach links liegen lässt. Wenn man jedoch das ursprüngliche Weibchen gegen ein neues austauscht, belebt sich das Männchen augenblicklich und nimmt die Kopulation wieder auf. Diesen Vorgang kann man mit zig neuen Weibchen wiederholen, bis die männliche Ratte fast an Erschöpfung stirbt.

Doch die jeweils wieder auflebende Kraft der Ratte spiegelt mitnichten ein erhöhtes Wohlbefinden wieder ? auch wenn sie so aussieht und sich kurzfristig so fühlt. Die Kraft der männlichen Ratte stammt aus einem Schub an einem neurochemischen Wirkstoff namens Dopamin, der das Lustzentrum seines primitiven Teils des Gehirns überflutet... damit er seinen Job macht.



Kurz gesagt, Tiere wählen ihre Geschlechtspartner nicht zufällig aus. Sie erkennen diejenigen, mit denen sie bereits Sex gehabt haben und weisen sie ab. Wissenschaftler kennen diesen Reflex als den "Coolidge-Effekt". Er erwarb seinen Namen vor vielen Jahren, als Präsident Coolidge und seine Gattin eine Rundreise über einige Farmen machten. Während der Präsident gerade woanders war, zeigte der Farmer der Präsidentengattin stolz einen Hahn, der " den ganzen Tag lang mit Hennen kopulieren konnte, Tag um Tag". Die First Lady kam auf die schlaue Idee, dem Farmer vorzuschlagen, dies auch dem Präsidenten zu sagen, was er natürlich tat.

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

"Nein, Sir," lautete die Antwort des Farmers.

"Sagen Sie das Mrs. Coolidge," erwiderte der Präsident daraufhin.

Der Coolidge-Effekt wurde bislang bei allen Säugetieren beobachtet, die man in Testreihen daraufhin untersuchte. Wissenschaftler haben das gleiche für Weibchen konstatiert. Weibliche Nager beispielsweise flirteten wesentlich mehr und stellen sich viel mehr zur Schau, wenn unbekannte Partner zuschauen als wenn sie mit den Männchen zusammen sind, mit denen sie schon Sex hatten.

Was steckt hinter dem Coolidge-Effekt? Und gibt es einen Ausweg? Ich habe bereits über die Katerstimmung nach leidenschaftlichem Sex geschrieben, die die Partner auseinander treibt. Hier eine kurze Zusammenfassung für alle, die diese Texte nicht kennen:

Der "Kater danach" ist das Produkt von ganz natürlichen neurochemischen Veränderungen, die im primitiven Teil unseres Gehirns, im limbischen System, vonstatten gehen. Das limbische System ist das Zentrum von Emotionen, Trieben, Impulsen und unbewusster Entscheidungsfindung. Im limbischen System ist auch das Lustzentrum angesiedelt, welches durch Dopamin aktiviert wird, um uns zu Handlungen zu bewegen, die dem Überleben oder der Weitergabe unserer Gene dienen, also alle Aktivitäten wie Essen, Sex, unsere Beziehung zu unseren Nachkommen und das Eingehen von Risiken.



Dopamin ist der neurochemische Wirkstoff hinter jeder Motivation. Wir wollen also nicht wirklich Schokolade oder im Lotto gewinnen. Wir wollen Dopamin. Der Dopaminschub ist unsere Belohnung. Alle Suchtmittel heben den Dopaminlevel an. Darum machen sie süchtig. Ein Orgasmus macht also süchtig? Ja, er ist sogar mit einem [Schuss Heroin vergleichbar](#), wenn man Aufzeichnungen von Gehirnaktivitäten sieht. Doch kein Suchtmittel verleiht uns wirklich andauernde Freude. Sobald das Dopamin uns erfolgreich zu einer Handlung motiviert hat, fällt der Level wieder ab und wartet auf die nächste Gelegenheit, uns durch die Gegend zu scheuchen.

Ein auslösender Mechanismus für den Coolidge-Effekt ist schon das [Neue an sich](#). Ein weiterer ist der Abfall an Dopamin nach dem Orgasmus. Statt des angenehmen Gefühls des Lebendigseins und der gespannten Erwartung, die wir empfunden haben, als unser Dopamin-Level hoch war, fühlen wir uns jetzt flach, bedürftig oder leer. Der Orgasmus löst direkt einen Dopamin-Abfall aus. Mit einem niedrigen Dopamin-Level sind wir besonders anfällig für alles, das den Level wieder anhebt, also z.B. kalorienreiche Nahrung, Spiele, Alkohol, ein Einkaufsbummel, Kokain, Pornos oder Sex.

Ein potentieller neuer Sexualpartner ist eins der effektivsten "Heilmittel" für den "Dopamin-Blues". Genau so ist es von der Biologie vorgesehen. Uns geht es nur darum, uns wohl zu fühlen, unserer biologischen Programmierung hingegen geht es darum, die genetische Vielfalt unserer Nachkommenschaft zu vergrößern. Genetische Vielfalt sorgt dafür, dass ein größerer Anteil an Nachkommen unter veränderlichen Bedingungen überlebt und seine Gene weiter gibt.



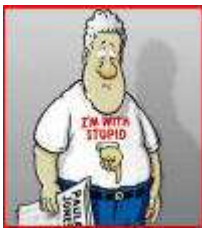
Ein brandneuer Partner lässt das Dopamin kurzfristig viel stärker ansteigen als es bei Sex mit einem gewohnten Partner möglich ist, wie liebevoll dieser auch immer sein mag. Doch trotz dieses kurzen Kicks erhöhen wir mit diesem rein biologisch gesteuerten Verhalten nicht dauerhaft unser Wohlergehen. Uns ginge es nämlich viel besser in einer engen, verbindlichen Partnerschaft. Mehr dazu gleich. Der Punkt ist der, dass die Strategie der Natur nicht wirklich ein Heilmittel für unsere unangenehmen Stimmungsabfälle nach dem Orgasmus ist.

Der Coolidge-Effekt ist einfach nur eine kurzfristige Lösung, die uns langfristig noch leerer und

unerfüllter zurück lässt. Ihr neuer Partner wird Sie nämlich auf Dauer genau so wenig befriedigen wie ihr alter. Wie ein Hamster im Laufrad, so führt er uns in schwindelerregende Kreisläufe, die nichts dazu beitragen, dass es uns besser geht, sondern nur das Überleben unserer Gene fördern.

Ein Mann aus Los Angeles, der nach 350 Sexualpartnerinnen die Übersicht verlor und das Zählen aufgab, erwähnte einmal, dass er sich immer gefragt hatte, warum er jedes Mal so schnell das sexuelle Interesse in seine Partnerin verlor. Der Coolidge-Effekt ist die Antwort auf dieses Rätsel. Glen Wilson beschreibt den normalen Verlauf in seinem Buch *The Science of Sex*:

Vor der Ehe ist es normal, dass Männer häufig den Geschlechtsverkehr mit ihrer Partnerin suchen. Doch nach ein paar Jahren Ehe verliert der Mann seinen sexuellen Appetit und eine Umkehr in der Libido setzt ein. Häufig ist jetzt die Frau frustriert und verlangt von ihrem Mann öfter Sex als der "müde Gatte" in der Lage ist, ihr zu geben. Bei seinen Geliebten oder den Mädchen im Büro hingegen klappt es immer noch bestens und wenn er die Gelegenheit erhält, an einer Orgie teilzunehmen, kann er problemlos Geschlechtsverkehr mit zwei oder drei ihm unbekanntem jungen Frauen an einem einzigen Abend vollziehen. Sextherapeuten berichten von vielen Männern, deren Frauen ihre "Impotenz" bestätigen, während diese ihr beträchtliches Durchhaltevermögen durchaus mit einer Reihe von Geliebten unter Beweis stellen.



Warum nur fallen wir immer wieder auf den gleichen Trick herein? Weil wir annehmen, dass die Intensität unserer Dopamin-getriebenen Erwartung dem Wert des Verhaltens entspricht, zu dem es uns treibt. Wir sind daran gewöhnt, diesem unbewussten Dopamin-Belohnungsmechanismus zu vertrauen, um gesunde Entscheidungen in vielen Lebensbereichen treffen zu können.

Wenn es jedoch um Sex geht, führt uns dieser Mechanismus in die Irre. Die Evolutionsbiologie bewertet die Menge an Nachkommen, die wir produzieren, höher als unsere Lebensqualität. Der Natur ist es egal, ob wir uns damit auf Dauer harmonisch oder glücklich fühlen. Das Ergebnis ist, dass unsere Vorfahren, die impulsiven Sex hatten, das Interesse aneinander verloren und nach ihrem nächsten Partner Ausschau hielten, auch die waren, die die größte Gelegenheit hatten, ihre Gene weiter zu vererben. Und damit auch ihre Liebesgewohnheiten.

Ein weiterer Grund, warum das Belohnungssystem uns im Stich lässt, ist dass es nur dafür geschaffen ist, auf kurzfristige Auswirkungen bestimmter Entscheidungen zu reagieren. Es verleiht uns also ein Hochgefühl, wenn wir uns für süße oder hochkalorische Speisen entscheiden. Diese Präferenz mag unseren Vorfahren gedient haben, ihr Essen in den afrikanischen Wüsten richtig auszuwählen. In einer Welt, in der hochkalorische, zuckerhaltige Nahrungsmittel an jeder Ecke zu erhalten sind und diese auch noch durch Werbung angeboten werden, die unser Lustzentrum anregt, ist es jedoch nicht mehr dienlich.

Und so versteht unser Lustzentrum auch nicht die vollen Auswirkungen unserer Sexualität. Es gibt uns einen Kick, wenn wir eine Gelegenheit zur Zeugung ergreifen, insbesondere mit neuen Partnern, ohne sich darum zu kümmern wie wir uns danach fühlen oder wie das Gefühl der Leere auf Dauer unserer Partnerschaft schaden kann, wenn wir es nämlich auf unseren Partner projizieren. Wir haben nicht die leiseste Ahnung, was da am Werk ist, wenn wir unseren Partner als bedürftig oder kontrollsüchtig, als selbstsüchtig oder unsensibel wahrnehmen.



Diesem Mechanismus ist auch der Wert einer verbindlichen Beziehung egal, ihm geht es nur um genetische Vererbung. Er fordert daher kein geringes Opfer ein.

Wie Dr. Dean Ornish in seinem Buch *Love & Survival* schreibt, sind Liebe und Intimität wichtiger für unsere Gesundheit als nicht zu rauchen, mehr Bewegung, genetische Disposition, bessere Ernährung oder die Einnahme von Medikamenten. Eine vertrauensvolle Beziehung erhöht die Geschwindigkeit von Heilungsprozessen, senkt das Krankheitsrisiko und erhöht die Lebensdauer. Natürlich ginge es uns besser mit andauernder Harmonie in der Partnerschaft als mit einer Achterbahnfahrt von Kicks und Herzschmerz.

Der beste Schutz gegen den Coolidge-Effekt ist es daher, anders lieben zu lernen, und zwar ohne den zeugungsgetriebenen Sex, der uns nur süchtig macht. Es gibt eine sexuelle Art der Liebe, die dies nicht nur verspricht, sondern auch hält. Wir finden sie in vielen alten Texten. Und was die [Alten können](#), das können wir auch.

[\[Warum ziehen sich Liebende nach dem Sex voreinander zurück?\]](#)