

Šarūnas ir Silvija Mažuoliai

**MEILĖ.
AISTRA.
PARTNE
RYSTĖ**

Santykių
ABC
Jam Ir
Jai



Turiny

Apie ką ši knyga / 11

PORAI / 15

LAIMINGŲ SANTYKIŲ PAGRINDAS / 17

MEILĖ / 18

Ar meilė gali baigtis? / 20

Mitai apie meilę / 21

AISTRA / 23

Kaip pakurstyti gęstančią aistrą / 27

PARTNERYSTĖ / 32

Intencijos: kodėl palaikote santykius? / 34

Kaip išsiaiškinti partnerio intencijas / 38

Atvirumas – visų pirma sau / 41

Kitas žmogus yra kitas žmogus / 44

Kada skirtumai kelia problemų / 47

KAS POROS SANTYKIUS GRIAUNA / 49

STRESAS / 50

Kuo santykiams pavojingas stresas / 50

DARBAS IR KARJERA / 52

KONFLIKTAI / 55

Būdai, kaip stabdyti ir nutraukti konfliktus / 58

BUITIS / 62

Nuobodulys / 62

Klaidingas santykių pagrindas / 63

Asmeninis santykių ir buities scenarijus / 65

KAS POROS SANTYKIUS PALAIKO / 68

PAGARBA / 68

Asmeninių ribų nustatymas / 70

...Laimingus santykius kuria laimingi žmonės / 73

PRIORITETAI: AR TEISINGAI JUOS SUSIDĖLIOJOTE? / 78

Kai poroje nelieka individų / 81

Santykių iššūkiai ir artumas / 82

NEIŠTIKIMYBĖ / 90

Įsimylėjimo mechanizmas / 92

SEKSUALINIAI SANTYKIAI / 97

Kaip kalbėtis apie seksą / 97

VYRAMS / 101

VYRO VAIDMUO SANTYKIUOSE / 103

Vyras po padu / 111

Kodėl moterys myli blogus berniukus / 113

Moteris nori girdėti „ne“ / 115

Ar naudoti grubią jėgą yra vyriškumo požymis / 116

Aukso viduriukas / 120

Vyriškas autoritetas / 124

Kaip galima apibūdinti vyrą autoritetą / 125

SVARBIAUSI MOTERS POREIKIAI / 131

MOTERS EMOCIJOS: MITAI IR TIESA / 144

KAI MOTERIS NORI „PER DAUG“ ARBA PER MAŽAI / 149

KONFLIKTINĖS SITUACIJOS POROJE / 158

Moteris ir konfliktai / 159

Vyras ir konfliktai / 164

KIEK SAVĖS RODYTI MOTERIAI / 168

PAVYDAS / 175

Sveikas pavydas / 176

Žalingas pavydas / 176

SEKSUALINIAI SANTYKIAI / 182

Moteris ir seksas / 183

Gyvūninė trauka / 183

Kaip netapti sūnumi savo žmonai / 185

Moters poreikiai / 186

Kaip prieiti prie moters / 189

Kai sekso poroje nėra arba jo kokybė netenkina / 191

MOTERIMS / 193

MOTERS GALIA / 195

MOTERIS IR ENERGIJA / 198

Išmokite pasirūpinti savimi / 199

Veikli moteris – problema? / 202

Ar yra alternatyvų? / 208

„Noriu“ ir „reikia“ / 209

Energiją galima taupyti / 211

Kaip pasipildyti energijos / 220

Altruizmas gali būti pats tikriausias egoizmas / 223

Sveikas egoizmas / 225

Sveikata / 227

Tvarka namuose / 232

Reiklus vyras / 235

Finansus perduokite vyrui / 237

**DIDŽIAUSIOS MOTERS SANTYKIŲ
SU VYRU KLAIDOS / 242**

ŽODŽIAI ŽEIDŽIA IR GRIAUNA SANTYKIUS / 247

Nepasitenkinimas / 248

Moralizavimas / 249

Kandumas ir pasyvi agresija / 251

Kaltinimai / 255

Kaip kalbėti apie tai, kas netenkina / 256

Prašymas ir reikalavimas / 258

Kaip tinkamai prašyti / 259

KAI VYRAS NEREIKALINGAS / 264

Kaip vyrai tampa nereikalingais / 265

Dėkingumas / 268

AR PASITIKITE SAVO VYRU? / 271

Priežastys, kodėl vyras nepatikimas, kyla

iš nepasitikėjimo vyru / 272

Nepasitikėjimo vyru rodymas viską darant už jį / 273

Nepasitikėjimo vyru rodymas kontroliuojant / 276

Kontroliuoti vyrą lengviau nei gyventi savo gyvenimą / 276

Nepasitikėjimo vyru rodymas kritikuojant / 278

Pasitikėjimas, kokio nori vyras / 279

„Brangusis, darom taip, kaip pasakysi“ / 281

Norai ar kaprizai? / 283

PAGARBA / 287

Instinktyvi pagarba / 288

Pasirinkta pagarba / 290

KAI VYRO ŽODŽIAI JUS ŽEIDŽIA / 293

„Įžeistukės“ / 298

Įžeidumas gimdo vienišumą / 301

JŪSŲ VYRAS TOKS, KAIP APIE JĮ GALVOJATE / 303

Iš kur kyla negatyvios mintys / 305

Kaip mintys daro įtaką santykiams su vyru / 307

SEKSUALINIAI SANTYKIAI / 311

Kai vyrui reikia dažno sekso / 312

Kai vyrui sekso nereikia / 314

KLAUSIMAI IR ATSAKYMAI / 319

BENDRI / 321

VYRAMS / 327

MOTERIMS / 330

PRATIMAI PORAI / 345

**PRATIMAI VIENAS KITAM PAŽINTI
IR LENGVAM POKALBIUI / 348**

Faktai, kurių apie mane nežinojai / 348

Mūsų poros tikslai / 350

Mano ir tavo svajonės / 352

Jausmų pratimas / 354

VALYMO PRATIMAI / 357

Atsiprašymo (kaltės valymo) pratimas / 357

Nuoskaudų išsakymo pratimas / 361

PRATIMAI SANTYKIAMS GERINTI / 364

Komplimentų pratimas / 364

Dėkingumo pratimas / 365

Santykių intencijos išsakymas (ritualas) / 366

Emocijų ir būsenų sąrašas / 368

Literatūros sąrašas / 370

Padėka / 373



Apie ką ši knyga

Ši knyga skirta tiems, kurie nori daugiau sužinoti apie ilgalaikių poros santykių dinamiką, gauti informacijos apie dažniausiai pasitaikančias problemas ir kaip jas spręsti, vyrų ir moterų esminius skirtumus bei svarbiausius poreikius. Tai knyga mylintiems vyrams ir mylinčioms moterims, kurie nori pagerinti savo santykius, harmonizuoti bendravimą, tačiau nežino, kaip tai padaryti.

Ši knyga gali padėti

- sukaupti žinių pagrindą gražiems poros santykiams kurti,
- poroms užmegzti artimesnį ryšį, geriau pažinti vienas kitą,
- išsiaiškinti savo santykių klaidas ir duoti minčių, kaip jas taisyti,
- ir netgi užbėgti santykių krizei už akių jai dar neprasidėjus.

Knygą sudaro trys dalys ir papildomi tekstai. Pagrindinės knygos dalys yra skirtos poroms, vyrams ir moterims. Papildomi tekstai – tai atsakymai į klausimus ir pratimai porai.

Priešingos lyties žmonėms skirta knygos dalis gali būti puikiu papildymu, padėsiančiu geriau suprasti partnerį. Tam tikra dalis informacijos yra bendra ir gali praversti visiems. Tačiau turėkite galvoje, kad dvi šios knygos dalys yra orientuotos į vienos arba kitos lyties skaitytoją ir jose atskirai rašoma apie problemas bei jų sprendimus tik tos lyties žmonėms.

PAGARBA yra raktinis šios knygos žodis. Kai kurie siūlymai gali skambėti kaip gana tiesmuki ir netgi grubūs, jei būtų taikomi piktybiškai nusiteikusių partnerių. Kai kalbame apie taktikas ir tam tikrą elgesį, visada be išimties turime galvoje, kad šios rekomendacijos turi būti taikomos su absoliučia pagarba vienas kitam.

Kad padarytumėte kuo teisingesnes išvadas, reikia perskaityti visą knygos dalį – moterims, vyrams ar poroms. Kiekvienas skyrius atitinkamoje dalyje apima tik tam tikras santykių situacijas ir papildo kitą. Kai kurios rekomendacijos, išimtos iš konteksto, gali būti suprastos neteisingai.

Tiems, kurie gilinasi į dvasines žinias ir mokymus: šioje knygoje kalbėsime apie tai, kaip santykius su antrąja puse patiria dauguma žmonių, ir nesigilinsime į dvasinius mokymus, nors dalis žinių, naudotų šioje knygoje, yra atėjusios iš vienu ar kitu dvasinumo mokyklų.

Ši knyga nėra vadovas ar griežtų taisyklių rinkinys. Priimkite ją kaip nuomonę, idėjas, siūlymus.

Ši knyga neskirta

- poroms, apimtomis gilios krizės. Dalis patarimų gali būti nadingi ir tokioms poroms, tačiau tikimybė sulaukti teigiamų rezultatų be santykių specialisto pagalbos gerokai mažėja;

- partneriams, kurie ieško būdų, kaip kontroliuoti antrąją pusę ir paveikti ją pagal savo poreikius bei norus. Nors joje daug patarimų, kaip poroje tenkinti vienas kito poreikius ir ką daryti, kad būtų patenkinti savi poreikiai, visi jie grindžiami laisva kito žmogaus valia, atvirumu ir nuoširdumu.

Tai nėra tikslus elgesio vadovas, žadantis garantuotus rezultatus. Knygoje pateikta siūlymų, kuriuos galima taikyti ir stebėti, kokie bus rezultatai, bei bendro pobūdžio informacija, skirta visiems skaitytojams, o ne unikalioms, individualioms poroms. Kas tinka vienai porai, kitai gali netikti.

Ši knyga nepakeis bendravimo poroje. Patarimais šioje knygoje siekiama bendravimą palengvinti, tačiau tik bendraudami tarpusavyje, stebėdami ir pažindami vienas kitą žinosite, kas tinka jūsų poroje ir su jūsų antrąja puse. Dalies konfliktų ir nesusipratimų tikrai galėsite išvengti sužinoję šį tą apie vyro ir moters psichologinius skirtumus bei svarbiausius poreikius, bet verta būti atsargiems ir jokio patarimo netaikyti akiai, neįsitikinus, kad jis tinka jūsų partneriui ir jūsų porai.

Informacija, pateikta šioje knygoje, greičiausiai nebus naudinga, jei esate poroje su iš esmės nepagarbiu, grubiu, nemandagiu žmogumi arba žmogumi, kuris nėra suinteresuotas ilgalaikiais santykiais. Tokį žmogų galima atskirti nuo to, kurio elgesys pakito dėl jūsų klaidų santykiuose, pagal šiuos požymius (**Dėmesio!** *Tai tik bendri požymiai, jei nesate tikri, pasikonsultuokite su santykių specialistu.*):

- nuo pat santykių pradžios arba praėjus palyginti nedaug laiko žmogaus elgesys buvo /tapo nepagarbus, grubus, pik-

tybiškas arba išryškėjo charakterio savybės, dėl kurių santykiai tapo vis mažiau malonūs;

- nemalonus žmogaus elgesys pasireiškia ne tik su jumis, bet ir su aplinkiniais žmonėmis arba yra nukreiptas į jo/jos pasirinktus asmenis, pavyzdžiui, jo/jos gimines, tėvus, vaikus iš ankstesnių santykių, jūsų vaikus iš ankstesnių santykių ir t. t.;
- jaučiate, kad nuo pat santykių pradžios ar jau kuris laikas esate varžomi, kontroliuojami, yra negerbiami jūsų pasirinkimai, nuomonė, poreikiai, būdami vieni jaučiatės laisvesni negu poroje;
- aplinkiniai žmonės, giminaičiai, antrosios pusės draugai stebisi, kodėl vis dar esate su šiuo žmogumi, perspėja, kad su juo/ja bus sunku, problemiška;
- jūsų antroji pusė pati tiesiai sako, kad nenori ilgalaikių santykių, neplanuoja įsipareigoti, nežada keistis, su juo/ja bus nelengva, ir pan.

Jei pasirinkote netinkamą žmogų, tai, ką skaitysite toliau, jūsų porai gali visiškai netikti. Bet kokiu atveju patartina pirma perskaityti savąją knygos dalį (vyrams arba moterims) ir patikrinti, ar nedarote esminių klaidų, dėl kurių partnerio elgesys tapo vis prastesnis.

Ši knyga neatstoja psichologo konsultacijos ir yra tik rekomendacinio pobūdžio. Mes neprisiimame jokios atsakomybės už pasekmes taikant šioje knygoje pateiktus siūlymus ir rekomendacijas.

PORAI



Dalyje, skirtoje porai, aptarsime bendrus klausimus, kurie yra aktualūs abiem partneriams, ir esminius poros dinamikos dėsnius. Prie šio skyriaus taip pat priklauso knygos pabaigoje (p. 345–367) pateikti pratimai, padėsiantys teoriją pritaikyti praktikoje.



LAIMINGŲ SANTYKIŲ PAGRINDAS

Poros santykių pagrindu galima laikyti tris sritis, siejančias partnerius: aistrą – kūnišką ryšį, meilę – šiltą jausmą vienas kitam, ir partnerystę – gebėjimą bendradarbiauti, spręsti problemas, būti komanda. Šios trys sritys apima esminius poros santykių aspektus ir atitinka trejybę, sudarančią žmogų: kūną, protą ir sielą. Kaip žemiškai žmogaus laimei reikalinga kūno, proto ir sielos darna, taip ir laimingiems santykiams reikia tarpusavio fizinės, jausmų ir minčių darnos. Jei kuris nors iš šių lygmenų buvo ar tampa silpnas, santykiuose nelieka harmonijos, partneriai jaučia, kad kažkas ne taip, kažko trūksta, arba pripranta prie pusėtinų santykių ir pasineria į įvairių veiklą, vaikus. Tokie santykiai yra lengvai pažeidžiami stresų, gyvenimo iššūkių, neištikimybės. Kuo silpnesnis santykių pagrindas, tuo lengviau pora išyra, greičiau baigiasi „meilė“, kuria pora dažniausiai laiko aistrą, fizinę trauką, romantiką.

MEILĖ

Šiltas jausmas vienas kitam yra arčiausiai to, ką galima pavadinti meile, ir jis pradeda stipriau rišti porą tada, kai aistra ima silpti. Tai noras rūpintis kitu, jausmas, kad tas žmogus yra artimas, savas, svarbus jūsų gyvenime, brangus jums. Tokį jausmą jaučiame kiekvienam artimam žmogui. Jis yra pagrindinė ilgalaikių draugysčių priežastis: ir po daug metų sutiktas žmogus mums lieka toks pat savas, tarsi būtume nesimatę vos porą dienų. Jausti šiltus jausmus kitam žmogui yra natūralu žmogiškai prigimčiai, tačiau tie šilti jausmai gali būti, ir dažnai būna, užgožti įsitikinimų, pervargimo, sunkių emocijų ir kt. Kai pora sako, kad jų meilė užgeso, paprastai tai reiškia, kad jiedu leido šiltam jausmui būti užgožtam principų, konfliktų ir sunkių jausmų ar netinkamo gyvenimo būdo, kai daug dirbant, pervargstant pamirštami santykiai ir kokybiškas dėmesys vienas kitam. Šiltus jausmus greitai slopina pinigų vaikymasis, susitelkimas tik į materialius dalykus, nes sprendžiant problemas veikia žmogaus racionalioji smegenų dalis, o ji stabdo gebėjimą jausti šilumą, empatiją, atsižvelgti į kito žmogaus poreikius. Gyvenimo patirtyse ima vyrauti stresas, baimė prarasti, nesėkmės baimė, jausmas, kad trūksta, negana. Visa tai nedaro didesnės įtakos santykiams, jei pora nestokoja pinigų, gali sau leisti pramogas, keliones ir taip sušvelninti problemiškas santykių vietas. Pasikeitus gyvenimo aplinkybėms – netekus darbo, sumažėjus atlyginimui, gimus vaikui – pora gali staiga patekti į rimtą krizę, nes patogus gyvenimas buvo jų santykių pamatas.

Austėja atėjo į konsultaciją pasitarti dėl santykių su vyru. Jų porą buvo ištikusi tokia rimta krizė, kad moteris jautėsi visiškai pasimetusi. Vyras jau keleri metai nuo jos tolo, o paskutinėmis dienomis pradėjo kalbėti apie skyrybas, apie tai, kad jiems kartu ne pakeliui. Moteris pasakojo, kad gerą dešimtmetį abu gyveno, jos žodžiais tariant, puikiai. Turėjo daug bendro, viską darydavo kartu. Kadangi uždirbo pakankamai, galėjo daug sau leisti. Tiesa, pykčių buvo, bet tai, atrodė, jiems netrukdo. Tačiau gimė vaikas ir santykiai apsvirtė aukštyrų kojoms. Vyras ėmė šalti, baigėsi laisvalaikis kartu, išaiškėjo, kad santykiai seniai problemiški dėl abiejų grubokos natūros, netaktiško elgesio vienas su kitu. Kol gyvenimas buvo patogus, abu jautėsi pakankamai gerai, tačiau iškilus didesniems iššūkiams pora pradėjo byrėti.

Atgaivinti šiltus jausmus galima taip pat kaip ir aistrą, taikant tuos pačius principus, apie kuriuos kalbėsime kiek vėliau, tačiau tai tinka tik toms poroms, kurios yra patenkintos santykiais ir viso labo įsisuko į rutiną, bet laiku pajuto, kad pradeda tolti vienas nuo kito. Konfliktuojančioms, vienas kitu nepatenkintoms poroms šių principų neužteks: joms teks pažiūrėti į savo santykius iš platesnės perspektyvos, išsiaiškinti priežastis, kodėl konfliktai ir nepasitenkinimas lydi jų poros bendravimą, surasti naują santykių pagrindą.

Ar meilė gali baigtis?

Įprasta sakyti, kad meilė trunka trejus ar septynerius metus. Dailis vyrų ir moterų gūžčioja pečiais po metų kitų stebėdamiesi, kad mylėjo savo antrąją pusę ir staiga nebemyli. Atrodo, kad meilė – labai trapus ir laikinas dalykas. O taip atrodo todėl, kad visuomenėje klaidingai suvokiama, kas yra meilė.

Sunku, o gal iš viso neįmanoma, duoti tikslų meilės apibrėžimą, tačiau ganėtinai lengva pasakyti, kas ji nėra.

- Meilė nėra aistra. Aistra, fizinė trauka tik tai ir yra – fizinė trauka. Tai gamtos mechanizmas, kad du skirtingų lyčių individai susilauktų palikuonių. Aistrą stiprina žmogaus gebėjimas fantazuoti, kurti istorijas, įsijausti, susitapatinti su tuo, ką jis/ji įsivaizduoja. Kai manoma, kad baigėsi meilė, neretai iš tikro nusilpsta aistra, pirminis susižavėjimas, žmogus pamato, kad jo fantazijos neturi pagrindo, realybės, pasirodo, visai kitokia, aistrą užgožia stresas, nederamas partnerių elgesys vienas su kitu ir t. t. Fizinė trauka gali likti, bet tokios emocijos kaip nusivylimas, nepasitenkinimas užslopina fizinius pojūčius arba pora toliau jaučia stiprią fizinę trauką, tačiau aiškiai mato, kad tai ir yra viskas, kas juos sieja.

- Meilė nėra didelis troškimas turėti kitą žmogų šalia ir negalėjimas be jo gyventi, noras užpildyti trūkumo jausmą, įsitikinimas, kad su kitu žmogumi į gyvenimą ateis laimė ir džiaugsmas, ir t. t. Toks troškimas atneša įtampą, baimę, stresą, nes kitas žmogus bet kada gali pasitraukti, o tai reiškia, kad su juo pasitrauks ir laimės bei džiaugsmo viltis.

- Meilė nėra stabilumas ir saugumas. Dalis porų teigia mylintys savo partnerį, nors pagrindinė jėga, skatinanti būti kartu, yra baimė likti vienam, noras jaustis užtikrintai santykiuose, išlaikyti *status quo*.

- Meilė nėra romantika. Romantika gali būti puikus santykių prieskonis, dviejų žmonių tarpusavio žaidimas, teikiantis malonumą, tačiau ji neturi nieko bendro su meile. Tai kultūrinis poros tarpusavio elgesys, išmoktas iš aplinkos ir kiekvienos poros atkartojamas beveik identiškai. Romantika nėra blogai! Tiesiog ji ne meilė.

Daugiausia dainų, knygų, filmų apie meilę sukasi aplink šiuos tris dalykus – aistrą, prisirišimą ir romantiką. Tai stiprios emocijos, vargu ar aplenkiančios nors vieną porą. Kai šios emocijos laikomos ne tuo, kuo jos yra iš tikro, o meile, lengva susipainioti, prieiti neteisingas išvadas apie save ir savo santykius ir pagal tas išvadas daryti klaidingus sprendimus ir veiksmus.

Mitai apie meilę

1. Vienas geriausių testų patikrinti, ar tai, ką jaučiate, yra meilė, yra šis: jei jausmas kelia stresą, baimę, nerimą, skausmą, galite būti tikri, kad tai ne meilė. Meilė nekelia skausmo. Kad meilė kankina, yra kone labiausiai klaidinantis mitas. Kankina prisirišimas, vidinis trūkumo, tuštumos, vienatvės jausmas, kurį žmogus bando nuslopinti santykiais. Jei tai, ką jaučiate kitam žmogui, kelia kančią, galite būti tikri, kad šis jausmas neturi nieko bendro su meile.

2. Mitas, kad meilė praeina. Praeina aistra, prisirišimas, iliuzijos, bet ne meilė. Kaip tik dėl to dalis išsiskyrusių porų lieka draugiški vienas kitam. Galbūt jie nebuvo tinkami kaip partneriai, nesutapo pasaulėžiūra, norai, tačiau meilė nedingo ir leidžia palaikyti draugišką bendravimą ar be pykčių pasukti savais keliais.

3. Mitas, kad meilė akla. Akla gali būti aistra, troškimas, fantazijos, bet ne meilė.

4. Mitas, kad meilė silpna ir sentimentali. Silpnumas ir sentimentai kyla ne iš meilės, o iš baimės, charakterio netvirtumo. Mylintis žmogus gali būti labai griežtas ir tvirtas, jei to reikalauja situacija.

5. Mitas, kad esama skirtingų meilės rūšių. Yra skirtingas santykis su žmonėmis, o ne skirtinga meilė. Nuo, pavyzdžiui, draugų, giminaičių meilės vyro ir moters meilė skiriasi tuo, kad juos sieja seksualinis potraukis, jie žaidžia romantinius žaidimus stiprindami aistros pojūčius, ir tai sukuria kitokį, unikalų santykį. Šis santykis gali keistis, meilė nesikeičia.

Kaip minėjome, apibrėžti, kas yra meilė, praktiškai neįmanoma. Tai labiau būseną, santykis su savimi ir su pasauliu nei konkretus jausmas konkrečiam žmogui. Kuriant santykius svarbiau atpažinti tai, kas neteisingai laikoma meile, nei žinoti tikslų meilės apibrėžimą. Tai svarbu dėl to, kad žodis „meilė“ mums asocijuojasi su kažkuo nuostabiu, gydančiu, šildančiu, tyru ir šventu. Kai žmogus kylančią kančią vadina meile, jam sunku prieiti aiškias išvadas, kas darosi jam ir santykiuose. Pavyzdžiui, kentėti dėl meilės, t. y. tyro, švento dalyko, žmogui gali pasirodyti verta ir jis nežengs

reikiamų žingsnių, kad sutvarkytų problemiškas santykių vietas. Jei žmogus yra prisirišęs prie saugumo pojūčio, kuris kyla dėl to, kad jis susisaistęs santykiais, ir šį prisirišimą vadina meile, jis gali ir toliau palaikyti žalingus santykius ir/ar pasiaukoti dėl neteisingai suvokiamo jausmo. Silpnėjant aistrai pora gali pagalvoti, kad jų santykiai artėja į pabaigą, neatpažinti naujo santykių etapo manydami, kad meilė ir aistra yra vienas ir tas pats. Žmogus gali vengti santykių sakydamas, kad jau yra nukentėjęs „dėl meilės“, nors to priežastys buvo visai kitos: žinių stoka, polinkis greitai prisirišti, vidinės žaizdos, kurias atveria artimesni santykiai, ir t. t.

AISTRA

Aistra – tai dviejų kūnų trauka, nulemta gamtos. Mokslininkų teigimu, kuo didesnis genetinis skirtumas tarp dviejų žmonių, tuo labiau jie fiziškai traukia vienas kitą. Gamta taip užtikrina genetinę įvairovę, apsaugo palikuonis nuo kraujomaišos ir dėl jos atsirandančių genetinių ligų, kurios silpnina populiaciją. Poros stabilumui aistra yra būtina. Nors ji neturi nieko bendro su meile, be aistros vyro ir moters ryšys nėra tuo, kuo jis turėtų būti kuriant poros santykius, – dviejų priešingų lyčių individų, priešingų energijų, papildančių viena kitą, žaismu. Be aistros vyras ir moteris vienas į kitą žiūri kaip į draugą ar draugę, brolių ar seserį, slapta ilgėdamiesi kažko daugiau. Poros, kurių partneriai nejaučia vienas kitam traukos, paprastai susiduria su šiais pavojais: