

SINUGA SIIN JA PRAEGU

SINUGA SIIN JA PRAEGU

Seksuaalne tarkus paarisubtes

Kaija Maria ja Lari Junkkari

Originaali tiitel:
Kaija Maria ja Lari Junkkari.
Läsna ja lähellä. Seksuaalinen viisus parisuhteessa
Copyright © 2006 *Kaija Maria ja Lari Junkkari ja*
Kustannusosakeyhtiö Otava All rights reserved

Tõlkija: Ester Pihl
Toimetaja: Anu Seppa
Konsultant: Pille Varmann
Korrektuur: Anu Seppa
Kujundus: Kalle Müller / Momo
Kaane kujundus: Mari-Liis Järg

Tõlke autoriõigus: Ester Pihl, 2007
Autoriõigus: OÜ Väike Vanker, 2007, 2021

Tõlke kõik õigused kaitstud. Ilma autoriõiguse omaniku eelneva kirjaliku loata pole lubatud ühtki selle väljaande osa paljundada ei mehhaanilisel, elektroonilisel ega muul viisil. Kirjastus Väike Vanker teavitab Teid e-maili teel iga uue raamatu ilmumisest, kui registreerute www.print.ee/registreeri

ISBN 978-9985-9792-4-2

Sisukord

<i>Sissejuhatus</i>	13
<i>TÄHELEPANEKUID TÄNAPÄEVA SEKSUAALSUSE KOHTA</i>	17
Romantilise kire väljakutsed	19
Seksuaalsuse varjukülg	22
<i>SEKSUAALNE TARKUS</i>	29
Saa targaks!	31
Seksuaaltervis ja tarkus	35
Seks või seksuaalsus?	38
<i>KELLESSE ARMUDES ARMUTAKSE?</i>	45
Armastus ja regressioon	45
Paarisuhte seotusmodelid	48
Enese minevik paarisuhte näitelaval	53
Algab Anne ja Reinu lugu	57
Tervendav paarisuhe	60
<i>VABASTA END ROLLIDEST!</i>	69
Eristumise raskused	69
Rollidest juhitud elu	75
Kuidas nähakse oma abikaasat?	80
<i>TERE TULEMAST, ÄNGISTUS!</i>	83
Kuidas ma teen end õnnetuks?	83
Suhtekolmnurgad	86
Perekond, sugulased ja saladused	89
Muutuseks piisab ühest	94

<i>TEADLIKU PAARISUHTE POOLE</i>	101
Mari ja Eero lugu	101
Tõelise läheduse eeldused	107
Paarina elamise kunst	111
Sõbrad – paarisuhte vaenlased?	120
Seksuaalsus töökollektiivis	124
<i>SEKSUAALNE ENESETUNDMINE</i>	129
Kõrge ja madal eneseväärikus	129
Kes ma seksuaalselt olen?	134
Anne ja Reinu seksuaalsuhe	139
Seksimüüdid – faktid ja väljamõeldised	143
<i>SEKSUAALPROBLEEMID KUI PAARISUHTE ANNID</i>	155
Seksuaaliha puudumise erinevad tähendused	155
Naise seksuaaliha puudumine	157
Hellusepuudus paarisuhtes	160
Kui mees ei taha või ei ole võimeline	163
Naine ja orgasm	171
Probleemide tarkus	175
<i>SEKSUAALIHA JA SELLE PUUDUMISE AMEERIKA MÄED</i>	179
Seksuaalne tagaajamine	179
Muutuste võti	184
Anne ja Reinu sümptomite tähendus	189
Porno paarisuhtes	194
<i>DIALOOGI VÄLTIMATUS</i>	199
Raskete tunnete tunnistamine	199
Armastus, viha ja süütunne	201
Mehe haavatavus ja häbi	204
Naine ja häbi	207
Seksuaalne kurbus	209
Hirm ja kadedus	212
Jaana ja Tõnu dialoog	216
Edasiviiv või hävitav tüli	220

<i>SIIRAS ARMATSEMINE</i>	227
Anne ja Rein leiavad teineteise sügavama olemuse	227
Kohaloleku hirm, jõud ja rõõm	233
Kuidas seks kulgeb?	237
Seksuaalne ilu paarisuhtes	238
Fantaasiad ja unistused	241
Leia see, mis sul juba on!	243
 <i>TRUUDUSETUSE PÕHJUSED JA TAGAJÄRJED</i>	247
Petmise maailm	247
Seksuaalsõltuvuste erinevad vormid	258
Silja ja Alari lugu	262
Saladus või valu vulkaan?	265
Tuuli ja Oti õudusunenägu	269
Kuidas truudusetusest üle saada?	273
Maili ja Peetri lugu	281
 <i>ANDESTAMISE TEEKOND INIMSUHETES</i>	283
Mida andekspalumine ei tähenda?	283
Andestamine – heategu endale	286
 <i>VÄRSKE SEKSUAALSUSE POOLE</i>	293
 Allikad	297

Eessõna eestikeelsele väljaandele

Ester Väljaots

Eesti Akadeemiline Seksuoloogia Selts

Teie käes on mõtteainet andev ja sügavamalt nägemust pakkuv raamat seksuaalsusest, arvan, et mõjuulatusest võrreldav omaaegse bestselleriga "Avameelselt abielust".

See on tänuväärne lugemisvara pere- ja paariterapeutidele, psühholoogidele, günekoloogidele ja veneroloogidele, kõigile, kes oma igapäevatoös puutuvad kokku seksuaaltemaatikaga.

Samuti saavad häid mõtteid või uue vaatenurga paarid, kes soovivad oma suhte kvaliteeti parandada.

Sageli osutub seksuaalsusega seonduv fragmenteerituks erinevate spetsialistide vahel: günekoloogid ja veneroloogid tegelevad seksuaalsuse meditsiiniliste aspektidega – haiguste, nakkuste, füsioloogiaga; pere- ja paariterapeutid ning psühholoogid aga keskenduvad psühholoogilistele nüanssidele. Mõlemal juhul jääb tervikust välja oluline osa anamneesist. Vältimise põhjused võivad olla nii erialast tingitud kui ka isiklikku laadi.

Pole ühtegi teemat, kus isiklikku laadi teadvustamata põhjus vältimiseks on nii sage kui seksuaalsusega seonduv.

Käesolev raamat sisaldab hulgaliselt küsimusi, millele võiks pöörata tähelepanu patsientide ja klientidega töötamisel ning seeläbi käsitleda inimesi kui tervikuid nende suhetes.

Kui sageli me vaatleme seksuaalsust kui elujõu ja loovuse allikat ning tõdeme, et seksuaalsuse väljendamine on mitte ainult kehaline, vaid ka vaimne toiming, mitte sooritus, vaid olemine?

Siit leiab mitmeid huvitavaid juhtumikirjeldusi, kus teraapia käigus osaliste teadlikkus enesest ja oma seksuaalkäitumise tagamaadest

oluliselt avardub, mis võimaldab neil oma ammendatuna tunduva armusuhte muuta nauditavaks ja värskeks.

Praegusaegse üleseksualiseeritud ajaviitemeedia mõjusfääris on paljudel raske leida oma väärtusi ja oma seksuaalsust.

Kui seksuaalkäitumine põhineb pealesunnitud rollidel või seksimüütidel, siis on raske tunda end tervikuna, olla siin ja praegu ning elada erksalt, rõõmsalt ja harmoonias oma tegelike vajadustega. Teadmine sellest, milleks ja kus asub kliitor, ei taga automaatselt kooskõolist, püsivat ja rahuldust pakkuvat paarisuhet.

Raamatus leiavad käsitlemist erinevad probleemid, millega suur osa inimesi elu jooksul kokku puutub ja mida on tõesti raske lahendada või millega on ängistav silmitsi seista: seksuaaliha kadumine, petmine, häbi, suhtekolmnurgad, seksuaalsus töökollektiivis, porno paarisuhtes, andestamine jne.

Väga oluline on lääne inimese peamiste neuroosiallikate, soorituskesksuse ja tulemuse saavutamisega kaasuva negatiivse seisundi – ängi ja stressi – teadvustamine. Seksuaalsus on haavatav meie praeguses tõllevas ja võistluslikus elukeskkonnas, Eestis kindlasti enam kui Soomes.

Sageli jõutakse arusaamisele, et meeletu armumine polnud muud kui põgenemine rahulolematusest ja ebaturvalisuse painest.

Armumine ja armastus, armastus ja seksuaalsus, seks ja seksuaalsus, seksuaalsus ja vaimsus – need sõnapaarid omavad inimeste jaoks tihtipeale erinevaid tähendusi ja kannavad mitmesuguseid tundeid, aeg-ajalt on hea nende üle järele mõelda, et mida tähendavad nad siin ja praegu minu ja sinu jaoks. Just selleks annab see raamat võimaluse.

Seksuaalsus on puhas ilu, nii ütlevad autorid, ja loodetavasti aitab see raamat kaasa, et inimesed seisataks ja võtaks omale aega nautimaks seda ilu, või otsiks ta üles, kui see on kusagile kaduma läinud.

Inimlik soojus on kirgliku ellusuhtumise osa ja loodetavasti saab see Eesti ühiskonnas levinumaks, kui ta on praegu.

19.04.2007. a.

*Püendame käesoleva raamatu oma täiskasvanud
lastele, Milkale ja Joonale, mis on osa neile mõeldud
vaimsest pärandist.*

Sissejuhatus

Kaija Maria ja Lari Junkkari

Sinuga, siin ja praegu. Need on kolm sõna, millega väljendatud seisundit igatseme mõneti küllap me kõik oma tähtsaimates inimsuhetes. Siin ja praegu ehk kohaloleku teemat uurime oma raamatus paarisuhte vaatevinklist.

Teadlikena seksuaalsete suundumuste mitmekesisusest oleme oma raamatus piirdunud heteroseksuaalsest paarisuhtest lähtuvate seisukohtadega. Usume siiski, et ka samast soost paarid leiavad meie raamatust lugemisväärsed teemasid. Räägime abielust ja paarisuhtest vahelduvalt ja vabas vormis, eriliste rõhuasetusteta, pidades silmas ka kurameerivaid ja vabaabielus paare. Iga lugeja võib meie teksti kohandada oma olukorrale.

Olukorrad ja sõnavõttud esitatud paarisuhetes põhinevad tegelikusel, muudetud on küll näidislugude tegelaste isikuandmeid ning teisi üksikasju nende elust ja käitumisest. Mitmes loos on erinevate inimete kogemused ühendatud. Seega pole inimesi ega nende olukordi tekstis esitatud kujul päriselt olemas. Samas on nad tõelised ja nende lugude kohta kehtib vana indiaani tarkus: “Me ei tea, kas see juhtus nii- või teistmoodi, kuid teame, et lugu ise on sulatõsi.”

Esitatud kirjeldustes on kõige tähtsamateks indiviidide, paaride ning perede tundekogemused ja nendevahelised suhted ning see, kuidas inimesed ühiselt ja eraldi paarisuhtele kasuks või kahjuks tulevastest hoiakutest ja käitumismudelitest kinni hoiavad. Oma tähelepanekutes ja mõtisklustes oleme loomulikult keskendunud kõige enam sellele, kuidas seksuaalsuse kaudu vaatame vahel vägagi ootamatult ausaimasse, valusaimasse ja tervendavaimasse peeglisse, et näha ennast ja oma suhet.

Meie raamat ei ole seksiõpik ega seksuoloogiline teos. See hõlmab kõigest osa sellest, mida inimese seksuaalsus ja seks endast kujutab. Ühendame seksuaalsuse indiviidi ja paarisuhte kogu eluga, nagu ka enesetunnetuse, väärtushinnangute, pühendumise, armastuse ja elujõuga. Loodame, et meie lugejad leiavad raamatust praktilist abi nii enda kui oma paarisuhte seksuaalse heaolu üle mõtisklemisel ja selle väärtustamisel.

Meie teose taustaks on Kaija Maria kauaaegne töökogemus pere-nõustajana, ühiselt läbitud teraapia- ja juhtimisalased koolitused, kirjutatud raamatud, artiklid ja loengud paari- ja peresuhetest ning kogemused ja õppetunnid meie 1970. aastal sõlmitud abielust. Kirjutamise oluliseks motiiviks oli soov jätta oma lastele teatud vaimne pärand küsimustes, mida peame tähtsamaiks paarisuhtes ja selle seksuaalses armastuses.

Ka meie ise, tublisti üle viiekümnesed abikaasad, tunneme vajadust ja tahame seksuaalsuse mitmekesisist olemust sügavamalt mõista. Pikk ühine retk raamatu kirjutamisel esile kerkinud küsimuste ja väljakutsetega on aidanud meil mõlemal ennast ja oma suhet paremini mõista, millest oleme nii vaimustuses kui tänulikud. Kirjutamine on suurendanud meie sümpaatiat ja ausust nii enese kui teineteise vastu.

Raamatut poleks sellisel kujul olemas, kui poleks korraldatud Metodi Teami psühhodünaamilise paarisuhte- ja seksuaalteraapia inspireerivat koolitust. Selle käigus lahkasime oma elusid ja arenesime seksuaalterapeutidena koos suurepärase koolitusrühmaga. Eriline tänu kuulub meie headele õpetajatele Marjo Timoriale ja Markku Väättäinemale! Marjo oli ühtlasi meie raamatu toetavaks ilmaleitajaks. Pidasime temaga mitmeid inspireerivaid arutelusid raamatu erinevatel teemadel. Tänuõnad on samuti günekoloog Maija Kajanile vestluste eest naises toimuvatest muutustest ja nende mõjust erinevatel vanuseperioodidel naise ja paarisuhte seksuaalsusele.

Oleme aastaid end kursis hoidnud paarisuhet ja seksuaalsust käsitleva erialakirjandusega. Tahame siinkohal eraldi nimetada Birgitta ja Rauno Juntumaa raamatut "Armusuhe", milles esitatud seisukohad olid meile raamatu kirjutamisel kõige enam abiks.

Sissejuhatus

Täname saadud rahalise toetuse eest Otava Raamatufondi, ühendust Suomen Tietokirjailijat ja Haridusministeeriumi. Tänuõnad esitame kirjastuse toimetajale Tiina Niskanenile suurepärase töö eest teksti ladusamaks muutmisel.

Tampere 6. mail 2005

TÄHELEPANEKUID TÄNAPÄEVA SEKSUAALSUSE KOHTA

Inimese seksuaalsust võib mõista, kirjeldada ja käsitleda väga erinevalt. Kahtlemata on määravaks iga inimese isiklikud kogemused. Kas leiduks mõnd teist teemat, mis ärataks sama palju erisuguseid ja mitmetasandilisi tundeid, mõtteid, kujutlusi, mälestusi ja reaktsioone kui seksuaalsus: kõikvõimalikku vaimustusest kuni hirmuni, piinlikkustundest rõõmuni.

Selline paljus on alati seksuaalsuse osaks olnud ja seda võib märkata ka mitmete loomaliikide juures. Lihtsustatult on seksuaalsuse funktsioon panna kaks isendit omavahel sigima. Mitmekihilisus aitab lävimises kaasa erinevate vajaduste, nagu näiteks kollektiivsete suhete hoidmisele. Mõned ahviliigid on õppinud konflikte leevendama üksteise suguelundite masseerimise abil.

Seksuaalsuse juurde kuulub rahuldus ning see on liigi säilimise seisukohalt nutikas, kuna annab tõuke soojätkamiseks samamoodi, nagu toidust saadud nauding innustab toitu hankima. Inimeste kultuurierinevused on siiski äärmiselt suured. Kui ühes kultuuris on seksuaalsus koormatud arvukate tabudega ja saab võimalikuks ainult soojätkamise eesmärgil, täpselt kindlaksmääratud tingimustel, siis teises on ideaaliks võimalikult vaba seks kui individuaalse naudinguga allikas.

Seksuaalsus ja selle juurde nii või teisiti kuuluv armastus, armulugu või lühiajaline armumine on hästi müüva filmitööstuse lahutamatuks osaks. On huvitav jälgida, milliseid sõnumeid filmid pakuvad. Iseäranis Põhja-Ameerika keskmisele vaatajale mõeldud filmides peab seks käima kergelt. Naised on noored ja ilusad, mehed hea välimusega ning seks sujub muretult ja suurepäraselt. Orgasm oma täiuslikkuses on joo-vastav ja saavutatakse vahekorras üheaegselt. Kumbki teab esimesest

hetkest peale, kuidas käituda, ei esitata küsimusi ega hingeldata. Igas olukorras ollakse sobivalt puhtad: õuest tulles pole vaja käsigi pesta ega duši all käia ning hingeõhk ei haise.

Enamikus filmides ei esine aiosi ega muid suguhaigusi. Juhuslikul seksil tagajärgi ei ole. Sellesse maailma ei mahu just sageli kirglik seks, mis oleks osaks pikaajastest paarisuhtest. Kirg kuulub värske paarisuhte või abieluvälise suhte juurde. Pole siis mingi ime, kui mõni vaatajaist peab ennast või oma abikaasat ebatäiuslikuks ja hakkabki uskuma, et kui ainult leiduks see õige, siis sujuks seks niisama lihtsalt ja oleks sama võrratu kui filmis.

Pole just lihtne leida filmi, kus on ühendatud pikaajagne, truu paarisuhe ja seksuaalne heaolu. Režissöör Richard Linklater vaeb seda küsimust oma armastamise raskust kujutavates filmides. Neist esimene, "Armastus enne koitu", on romantiline *interrail*¹-põlvkonna lugu: üürrike õnn ja üheöösuhe. Filmis kohtuvad prantslanna Céline ja ameeriklane Jesse rongis ning veedavad ühise öö kevadises Viinis ringi jalutades. Filmi saatis publikumenu ja seda peeti üheks 1990-ndate parematest armastusfilmidest. Armulugu kestab 14 tundi, kuni päikesetõusuni. Film lõpeb lubadusega, et teineteisesse armunud kohtuvad taas poole aasta pärast Viinis.

Järgnevas osas "Armastus enne päikeseloojangut" kohtutakse üheksa aastat hiljem Pariisis. Céline'il ja Jessel on mõlemal oma paarisuhe ning Jesse on isaks saanud. Seekord on neil aega poolteist tundi oma loo rääkimiseks ja uuesti armumiseks. Helsingin Sanomate kriitiku Kati Sinisalo hinnangul kujutatakse filmis valusaid tundeid ja küsimusi, mida aja möödumine paraku kaasa toob. Miks läks meiega nii, nagu läks? Kuhu kadusid unistused, või kas need üldse kadusid? Kui palju sõltub elus juhusest, kuivõrd inimese enda valikutest või saatusest?

¹ *Interrail* (ingl < *inter(national)* rahvusvaheline + *rail* raudtee) – üliõpilaste rahvusvaheline raudteesõidusoodustus. Kilvet, Johannes; Kleis, Richard; Vääri, Eduard 2000. Võõrsõnade leksikon. Seitsmes, parandatud ja täiendatud trükk. Valgus, 448.

Sinisalo usutles filmi režissööri Richard Linklaterit 2004. a Berliini filmifestivalil. Režissööri arvates ei pruugi Jesse ja Céline'i lugu tingimata lõppenud olla. Filmile järgmise osa tegemine oli suur risk, sest ebaõnnestumine oleks võinud rikkuda ka eelmise filmi maine. Kolmanda filmi tegemine režissööri enam ei kohuta, ehkki teema, nimelt abielu, annab just põhjust tõsisemaks hirmuks. Niisiis, ei ole enam mingeid tüüriksi õnnehetki, vaid kooselu. Teema võiks kõlada nii: kas armastus peab argipäevas vastu ja kuidas suuta kirest kas või osagi alles hoida? “Elamise banaalsus ja kogu see kohustuslik jama ongi tõeline väljakutse,” tõdeb režissöör.

Film “Armastus enne päikeseloojangut” pani mõtlema, kuidas nii Céline kui Jesse hoidusid kumbki oma armusuhtes pühendumast ja kasvamast, sest neil mõlemal püsis meeles kujutlus teineteisest ja 14-tunnisest armumisest. Kas kohtume veel kunagi? Kus sa oled, mu hingesugulane? Ainult sind armastan ma tõeliselt! Kumbki pettus ja kannatas oma paarisuhtes, sest neis mõlemas elas seletamatu kirglik igatsus. Nad elasid otsekui pidurile vajutades. Kui filmi kolmas osa tööpoolest valmima peaks, oleks huvitav näha, kuidas lugu edasi areneb. Kas nende unistus suurest kirest ja armastusest peab elu argipäevas vastu?

Romantilise kire väljakutsed

Richard Linklater puudutab oma mõtisklustes romantilist armastust, mida harilikult seostatakse abielueelse ajaga või nähakse väljaspool abielu. Kirglikule armastusele on tüüpiline, et seda peetakse vastupandamatuks ja isegi traagiliseks impulsiks, mis haarab endaga kaasa. Endistel aegadel ei hakanud armastus abikaasade vahel tavalistes perekondlikult korraldatud abieludes tööpoolest alati arenema, vaid armastuse objekti vajati väljastpoolt omavahelist ühendust. Professor Riitta Jallinoja ütleb oma raamatus “Perheen aika”, et varem oli romantilise armastuse lõpplahenduseks sageli surm, nagu näiteks teoses “Romeo ja Julia”.

Kirglik igatsus eeldab, et armastajate teel on raskusi, mis takistavad neil teineteise omaks saada. Need võivad olla näiteks sotsiaalsed, mo-

raalsed ja poliitilised keelud. Jallinoja väitel on keelatud armastus niisiis romantilise armastuse kandev idee, kuna suudab äratada tugevaima kiirelõõma, võrreldamatu tundepuhangu. Põletav igatsus püsib elus seni, kuni armastajad on sunnitud võitlema, et teineteise lähedusse pääseda. Raskesti korraldatavad salajased kohtumised ja korduvad lahusolekud tugevdavad tundeid. Sellistel kohtumistel vannutakse igavest armastust.

Sarnase armuloo puhul on tüüpiline armumine esimesest silmapilgust, misjärel kumbki teise vastuarmastuses ei kahtle. Romeo ja Julia loo imetlejad ei tea enamasti, millised kaalutlused on selle “igavese armastuse” taga. Romeo oli algul armunud Rosalinasse, kes ei armastanud teda. Sestap rahuldus Romeo Juliaga. Juliat omakorda ähvardas vanemate kavandatav abielu krahv Parisega. Võime ette kujutada, et kaks masenduses noort olukuks antud olukorras valmis armuma põhimõtteliselt igäühesse, kes neile oleks vaid kiindumust avaldanud. Teist polnudki tegelikult vaja tunda. Piisas objektist, kellesse armumine leevendas tol hetkel valdavat ahastust ja kellesse võis projitseerida oma igatsuse täiusliku armastuse järele.

17. sajandil tekkis surmaga lõppeva armastuse asemel armulugu, mis päädis õnnelikult selles mõttes, et mitmetest takistustest hoolimata leidsid armastajad teineteise. Armuloo pitseeris abielu ja kogu jutustus lõppes tavaliselt muinasjutulise tõdemusega, mille järgi elasid nad õnnelikult kuni oma elu lõpuni. Abielu oli raske lahutada ja naised sõltusid majanduslikult oma meestest, seega pidi suhe kestma elu lõpuni.

Nüüdisajal ei pitseeri abielu enam kaugeltki iga armulugu. Ühendus võidakse sõlmida alles pärast mitmeaastast kooselu ja pere loomist. Jallinoja järgi ei saa armunud praegusel ajal teineteist oma pulmas, vaid suguühthes, mis on seega ilmselgelt modernse armuloo tipphetk, nii nagu pulmad olid muinasjuttude ja klassikaliste armulugude kulinatsiooniks. Seegi seisukoht ei pruugi enam kehtida. Seksimiseks ei ole vaja tingimata tunnetel rajanevat suhet, mille loomine võtab aega. Põgus seksuaalnauding on saanud paljudele omaette eesmärgiks ning seksi ei seostata enam armastuse ega abieluga.

Heaks näiteks on siinkohal ka Soomes menukas sari “Mulla all”: Brenda ja Nate'i kohtumine algas impulsiivse seksiga. Kulus üksjagu

aega, oli mitmeid vahekordi, enne kui Brenda arglikult ütles – just nagu avaldaks suure saladuse –, et ta Nate'i armastab. See ülestunnistus väljendas, et Brenda tahab luua Nate'iga suhte ka tundetasandil.



Abielu on paljude arvates raske ja seetõttu seostub sellega mitmesuguseid hirme. Samas oodatakse ja nõutakse sellelt üha enam. Ühine liit peaks rahuldama mitmesuguseid vajadusi: vajadust sõpruse, partnerluse, seksuaalse kire, majandusliku turvalisuse, ühise lapsevanemateks olemise järele. Teisalt võib lahtuse saada lihtsalt, üha sagedamini abielu ei sõlmitagi, abikaasad on enamasti teineteisest majanduslikult sõltumatud. Jallinoja väidab, et kuigi vajadus romantilise suhte ja kire järele on suur, ei usu paljud samas armastusse esimesest silmapilgust ega vaimustu mõttest valida abikaasa hetkelise emotsiooni ajal. Enamik inimesi rõhutab, et partnerit tuleks enne püsisuhte loomist põhjalikult tundma õppida ja vastutustundlikult järele mõelda, kellega võiks paarisuhte sõlmida ja pere luua ning kas väljavalitu on kindlasti õige. Ka seksuaalsed ootused on kõrged.

Professor Eva Illouz kirjeldab ühes oma uurimuses, millist erinevust inimesed romantilise armastuse ja abielu vahel näevad. Ta esitas oma tuttavatele kolm lühikest armulugu.

Esimeses loos kohtuvad tüdruk ja poiss juhuslikult rongis ja kumbki mõtleb, et vastas istub inimene, kellega tahaks abielluda. Nad armuvad esimesest silmapilgust ja tutvuvad teineteisega rongisõidu ajal. Noored abielluvad vaevalt nädal pärast tutvumist ega teata sellest vanematele ette. Teises ja kolmandas loos käituvad inimesed palju vastutustundlikumalt. Neis õpivad partnerid teineteist põhjalikult tundma, kohtuvad vanematega ja kurameerivad enne abiellumist kaua. Kolmandas loos teostavad noored enne pere loomist end koguni ametialases arengus.

Kuigi mitme kuulaja arvates oli esimene lugu ebarealistlik, meeldis see neile siiski kõige rohkem. Ka nende endi meeldejäävaim armukogemus oli armumine esimesest silmapilgust. Nad olid veetnud kirelõõmas põgusaks jäänud armusuhte, et siis uuesti argiellu naasta. Üsna tihti

ei pidanud uurimuses osalenud oma abielu kurameerimisega unustamatuks armukogemuseks. Igaveseks meelde jäävat suhet iseloomustas asjaolu, et see oli juba lõppenud. Püsivat paarisuhet ei oleks sellest suhtest nii või teisiti saanud.

Kas ongi siis võimalik ühendada kirglikku seksuaalset armastust ja teadlikku pikaajalist paarisuhet, kui ka traditsioonilistes arusaamades kirest ja suurest armastusest nähakse olulise tingimusena seda, et paaril pole vaja teineteist tegelikult tundma õppida? Seda tehes kirg väheneb. Silmad avanevad, et näha ja küsida, kes see inimene õigupoolest on? Nii peabki tegelikult juhtuma: suhe teostub teineteise igapäevase tundmaõppimise kaudu ja terve kriitika tulemusena. Nõnda suudab inimene vajadusel end hävitava suhte eest kaitsta.

Kuigi armastamine ja armastus on keerulised teemad, pole nende tähtsus ometi vähenenud. Vastupidi, neid tuleb meie kultuuris edendada ja kaitsta, et nad püsiksid kestvate inimestevaheliste väärtustena. See eeldab samuti nende mõistete küpsemist ja arendamist. Raskustest hoolimata vajame inimestena ideed "igavesest armastusest", mille juurde kuuluvad ka sügavad seksuaalsed tunded.

Seksuaalsuse varjukülg

Inimese seksuaalsust puudutavad küsimused on praegu vähemalt lääneriikides mitmeti paremas seisus kui kunagi varem. Naise seksuaalsus ei ole enam nii tugevasti häbi ja keeldude kütkes, nagu see on aastasadu olnud. Leidub erinevaid vahendeid rasestumisest hoidumiseks, tähtsustatakse seksuaalalast teavitustööd, nii seksi kui ka raseduse ja sünnitusega seonduvatest küsimustest räägitakse palju avameelsemalt, paranenud on seksuaalvähemuste olukord. Paljud paarid julgevad oma seksuaalprobleemidega teraapiasse pöörduda. Vähehaaval paraneb teadlikkus erinevatest seksuaalse ärakasutamise viisidest ja nende traumeerivast mõjust. Ärakasutajate karistamise üle peetakse tõsiselt arutelusid ja neil tuleb üha karmimalt oma tegude eest vastutada.

Seega on mitmeid põhjusi, miks viimaseid aastakümneid võib seksuaalsuse seisukohalt pidada edumeelseimaks ajajärguks lääneriikide

ajaloos. Teisest küljest on veenvaid põhjusi tõdeda sedagi, et eeltoodust hoolimata ei ole meie ajastu seksuaalselt päris terve. Keskkonda tulvab seksi erinevaid ilminguid, kuid samas on tõsi, et paljud inimesed ei tunne end seksuaalselt eriti kindlalt.

Me elame üleseksualiseeritud, üliserutunud kultuuris ja sestap on seksuaalsusega seonduv ängistus levinud. Inimestel võib olla tohutu pinge kohustuse ees olla seksuaalselt vaba ja vahetu, sest nad peavad seda tänapäevaseks normiks. Seksitööstus mõjutab nähtavasti üldiseid väärtushinnanguid. Toimetaja Anneli Sundberg tõdeb ühes Helsingin Sanomate pühapäevaveerus, et seksuaalse vabanemise suundmõte tekkis 1960-ndatel aastatel – seks võib asendada suurt armastust. “Enam ei alga suvigi kibuvitsade õide puhkemisega. Ametlikult algab meie suvi siis, kui hilisõhtusesse telekavasse ilmub esimene osa pornoseriaalist.”

Kuigi teatud seksuaalprobleemid on vähenenud, on teised püsinud või isegi lisandunud. Tänapäeva kultuur on pornograafia seda-võrd omaks võtnud, et selle levik on muutunud peaaegu isiklikuks õiguseks. Seksi kaubanduslik pakkumine küünib üha nooremateni, isegi lasteni. Süütu, mänguline, erotiseerimata lapsepõlv lüheneb, inimestel tekib raskusi isikliku ja avaliku elu teemade eristamisega.

Rootsi meediauuriija Anja Hirdmani väitel väljendasid meesteajakirjad 1970-ndatel piltide kaudu sama, mida praegu esitatakse sõnaliselt teismeeas tüdrukute ajakirjades. Naiste objektistamine jätkub ja võtab uusi vorme. Prostituudi elukutsest on hakatud rääkima kui isesugusest kutsumusest. Üleilmne orjakaubandus paisub, ilma et sellesse tõsiselt sekkutaks. Õhtulehti ja mitmeid muid tooteid müüakse teadlikult seksi abil. Seksuaalsete suundmõtete hulk inimeste meeltes kasvab ja seksisõltuvus on üha levinum. Ka arvutit avades tuleb elektronposti hulgast kõigepealt erektsiooniravimite ja peenisepikenduste reklaamid välja rookida.

Inimestel esineb mitmesugust ja eri vanusejärgkudega seonduvat seksuaalset ängi. Noore inimese äng on mõistetav ja isegi vältimatu selle hämmelduse tõttu, mis kaasneb täiskasvanuks saamise protsessiga. Selles arengus vajaksid noored praegusest enam seksuaalnoustamist.

Eriti poisid saavad liiga vähe teavet. Tervishoid on enamjaolt üles ehitatud naiselt naisele. Tüdrukutega vesteldakse vähemalt menstruatsiooni algusest, nad käivad günekoloogilisel läbivaatusel, saavad arstilt rasedumisvastaseid vahendeid ja nõuandeid. Traditsiooniliselt on neil olnud lihtsam niinimetatud intiimsetel teemadel rääkida.

Kui poistel ei ole teabeallikaid ja häid vestluskaaslasi, õpivad nad seksuaalsust tänapäevalgi tundma sõprade ringis ning meesteajakirjade ja pornofilmide kaudu. Kindlasti tekib probleeme siis, kui pornograafia jääb ainsaks käegakatsutavaks seksimudeliks. Kergesti kujuneb arusaam, et seks on *performance*, mis algab nii, jätkub naa, nii kaua seda ja siis teist ning siis see ongi möödas. Poiste mehelik ärplemine ainult raskendab sageli olukorda. Näiteks ei taheta kuulata meditsiiniõe nõuandeid: “Ma juba tean seda kõike, millest tädi kuulda tahaks?”



Tänapäeval kasutatakse tihti peale terminit *seksikus*. Seda kasutatakse häirivalt palju inimestest, ametitest, tegevusaladest, autodest ja isegi telefonidest rääkides. Naise seksikust määratletakse tänapäevalgi üllatavalt sageli välimuse järgi. Paljude naiste ideaaliks on olla võimalikult seksikas, energiline ja kompetentne. Nende omaduste abil kujutlevad nad elu kindlalt oma kätes olevat. Seksikaks meheks peetakse seda, kes on edukas, hea välimusega, sportlik ja rikas ning kasutab “õigete” firmade asju. Selliseid määratlusi kohates tahaks küsida: “Kuulge, mis meiega toimub?” Vaevalt võib leida tobedamat vestlusteemat kui see, kas eesti naised on soome naistest seksikamad.

Seksi ületähtsustamine ja nartsissistlik kultuur käivad käsikäes. Haiglaslik nartsissism on saanud meie aja haiguseks, mida põetakse eelkõige seal, kus püütakse mis tahes hinnaga avalikkuses edu saavutada. Mida nartsissistlikum on kultuur, seda raskem on püsiva paarisuhte ja harmoonilise seksuaalsuse loomine. Nartsissismiga seondub võimevus vastastikusteks, mõlemapoolseteks suheteks, kuna teine inimene on oma heaolu või muu võimaliku kasu saavutamise objekt. Intiimne, tõeliselt lähedane paarisuhe eeldab kahe mina kohtumist. Mida

nartsissistlikum on inimene, seda vähem on ta võimeline empaatiaks, kaastundeks teise inimese vastu. Samuti ei tunne ta süüd oma tegude pärast.

Tänapäeval leidub üsna palju inimesi, kelle arvates ei peaks truudusetusest ja petmisest enam rääkima, sest nende mõistete juurde kuulub moraalne koorem ja see on ebameeldiv. Parem on rääkida näiteks paralleelsuhetest ja näha neid koguni loomulikena. Siit ongi saanud alguse arutelu selle üle, kust lähevad piirid: kui kaua mõjutakse tööl veenvalt, kui isiklikus elus lähedaste usaldust kuritarvitatakse.

Mõnele terapeudile on tähtsaim rõhutada seksuaalset mitmekülgust: “laskem täiskasvanu seksuaalsuse kõigil õitel puhkeda”. Enamik toonitab siiski seksuaalse tervise tähtsust, mis tähendab, et seksuaalsuse teostamine oma impulsside järgi ei pruugi tingimata kaugemas perspektiivis isiklikku heaolu suurendada. Äärmiselt impulsiivne seksuaalkäitumine viitab sõltuvusele, sunduslikule seksuaalsuse teostamisele, mis inimest vabaduse asemel pigem orjastab. See teadmine tuli ilmsiks alles 1990-ndatel aastatel. Siis jõudis näiteks selle nähtuse arutelu internetiporno laiema leviku tõttu kitsast asjatundjate ringist esmakordselt avalikkuse ette.

Ameerika kirjaniku Thomas Moore'i arvates on seksi ja seksuaalsuse liialdatud rõhutamine märk sellest, et seksi ja seksuaalsuse tuum on alles leidmata. “Kuna meil on selline sundus seksi ja seksuaalsuse järele, siis vajame seda üha enam – kuid mitte hulga, vaid kvaliteedi mõttes. Olukorda võiks võrrelda kiirtoidusõltuvusega. Inimene sööb nii palju, kui sisse mahub, sest roal puudub toiteväärtus. Kui ta sööks korralikku toitu, mis on mahepõllumajanduslikult lähedal toodetud ja hästi valmistatud, vabaneks ta sõltuvusest,” tõdeb Moore oma raamatus “Seksi hing”.



Huvitav nähtus on keha erogeensete piirkondade kasutamine vandesõnadena: *vitt*, *putsis*, *keppima* jne. Inimene on aegade jooksul võtnud appi kujutluspilete endast suurematest jõududest. Segaduse, viha,

vastikuse ja hirmu väljendamiseks on soomlane ajast aega kasutanud vägisõnu, nagu taevas, jumal, kurat, põrgu, saatan, pagan, jessas. Samasse loetellu kuulub "vitt", mis meie esiisade ja -emade jaoks on olnud midagi väga müstilist, hirmutavat ja jõulist; tunnel siinse maailma ja sealpoolsuse vahel, maagilisi võimeid omav elund.

Sellest kõnelevad pärimused, milles vagiina abil kaitsti karja, peletati karusid, väljendati põlgust ebameeldivate inimeste vastu. Esiisad ühtaegu nii pelgasid kui ka himustasid seda jõuallikat. Sellesse hirmusegasesse austusse on, tõsi küll, alati segunenud halvustamist ja põlgust. Enda jaoks tuleb vähendada selle tähtsust, mida valitseda ei suudeta. Vahel tundub, et iseäranis meestes kestab selline segadus tänapäevalgi. Vagiina on meenutus sellest, et igaüks meist on sündinud naisest ja et naine on iga inimese esimene ülemus.

Selle auväärse vägisõna pisendamine täitesõnaks on tegelikult nukker. Müütilisest austusobjektist on saanud argine inflatsiooni üleelanud kirjavahemärk. Võib-olla ütleb see midagi selle kohta, et terviklik seksuaalsus on tõepoolest ahenemas. Tegelikult on hämmastav tõdeda, et asjalikku teavet seksuaalsuse kohta leidub ikkagi üsna vähe ja paarisuhte seksuaalsust mõistetakse pinnapealselt.

Üks huvitav vaatenurk kogu meie raamatu temaatikale avaneb selliste mõistete kaudu nagu *eetiline erootika* või *erootiline moraal*. Need tähendavad inimese ülesannet oma elu tegusalt elada, isiklikule elujõule vastavalt, nautides ja kogedes, seega erootiliselt selle sõna avaramas tähenduses, kui ta samas pürib määratlema oma olemise ja tegutsemise piire armastuses. Moraal ei ole kitsarinnaline sõna, vaid tähtis aluspõhimõte, mille kaudu inimene püüdleb vastutustundliku eluviisi ja selle kaudu sisemise rahu poole: see on õige, nii on hästi minu ja meie jaoks.

Seega võime põhjusega rääkida *seksi hingest* Thomas Moore'i kombel, kui mõistame, et enese leidmiseks, oma hinge avastamiseks vajame oma seksuaaliha positiivset kogemust. See iha on meie füüsilise olemuse ja meie hinge osa. Me elame neil kahel tasandil, püüdes mõista oma eksistentsi ja inimesi enda ümber. Eriti kaunilt kirjeldab seda Mika Waltari oma raamatus "Sinuhe". Siin räägib peategelane oma

armastatule, kuidas vesi tema mehelikkuse jões on madal ja peatub oma voolus ja roiskub. “Aga kui sa mu juurde tulid, Minea, kogusid sa kõik veed kokku ja vesi hakkas rõõmsasti voolama mööda sügavat sängi ja kõik minus puhastus ja maailm naeratas mu silmis ja kõik halb oli mulle nagu ämblikuvõrgud mu silmis, mis käsi vaevata oma teelt pühib.”²

Meie retk seksuaalsetes tunnetes, kujutluspiltides ja tegudes on hingelise ehitustöö osa. Ainult nende toimingute, katsetamise ja eksimise kaudu läheneme seksuaalsele tarkusele, mis on meie järgmise peatüki teema.

² Waltari, Mika 1991. Sinuhe. Tõlkinud Johannes Aavik. Kirjastus Eesti Raamat, 269.

SEKSUAALNE TARKUS

Meid paelub sõnapaar *seksuaalne tarkus*. Esmapilgul ei tundu need kaks sõna omavahel kuigi hästi sobivat. Ometi saab neid sügavamas tähenduses üsna hästi ühendada. Seksuaalne tarkus on teisega emotsionaalse kontakti leidmise tarkus, keha tarkus, inimese psühhosomaatiline tarkus, armastuse tarkus. Meie kehad, hinged ja vaimud on targemad, kui võiksime arvata. Küsimus on paljuski selles, kuidas me seda tarkust kuulata oskame.

Kui “Kodin Kuvalehti” palus 2005. aastal oma lugejail kirjutada kirekogemustest, olid paljud vastused üsna ootuspärased. Neis kirjeldatai hävitavat iha, mis mõnel puhul muutus psühhoosisarnaseks. Ühe õrna puudutuse ajal voolas määratu energia läbi kogu keha. Mehe madal hää pani möödaminnes naise alakeha võbelema. Kireobjekti ei olnud vaja kuigi hästi tunda, tihtipeale puhusid just teadmatus ja tundmatus kire lõkkele.

Kirjeldustes oli tüüpiline, et jutustaja ei näinud end siin seksuaalselt teadliku ega vastutavana, vaid kõik lihtsalt juhtus temaga. Traditsiooniliselt ei ole vaimset tarkust, võimet mõista oma tegude ja tunnete põhjusi, peetud seksuaalse kire juurde kuuluvaks. Kirg lihtsalt ärkab, võtab võimust, miski ei ole enam inimese kontrolli all, seks pärineb otsekuu teisest päikesesüsteemist ja viib kaasa viimase kui mõistuseraasu. Intervjuu vastuste põhjal olid spontaansus ja impulsiivsus need olulised väärtused, mille järgi käituti. Mõni suhe arenes püsivaks, pikaajaseks paarisuhteks, teine aga läks lahku juba kahe nädala pärast, sest “voodis oleksime teineteise marraskile rebinud”. Mõnede vastajate jaoks olid kirg, saladus ja petmine omavahel seotud, sest kumbki oli abielus.

Dotsent Timo Partonen väidab, et pimedate armastuse seisundis kiirendavad närvirakud oma tööd aju sügavamas osas, läätstuuma

koorikus. Siis ärkab inimeses loomalik külg. Kire võimuses otsitakse meelelist rahuldust, sõltumata olukorrast. Normaalses olekus käitub aju mandeltuim häirekellana, andes märku, millal on põhjust hirmu tunda. Partonen selgitab, et pimedate armastuse süttides mandeltuim ei reageeri ja selle närvirakud peatavad oma töö. Nõrkused unustatakse ja inimene andub suhtele valvsust kaotades, vahel isegi oma loomusunnist vastaselt. Pimedate armastuse lõomas võib ajutegevuses märgata maniakaal-depressiivse seisundiga sarnanevaid muutusi. Armastus ongi justkui maniakaalne seisund.

Armastuse biokeemiat käsitlevate uurimuste järgi on üsna tõenäoline, et aju mediaatorite, nagu dopamiini ja serotoniini tasemetel on oluline roll selles, kuidas inimene antud olukorda inimsuhtes läbi elab. Dopamiin muudab inimese energiliseks ja üleemeelikuks. Armunud inimene peabki seda oma elu ilusaimaks ajaks. Pööraselt armunud puhul avastatakse mõõtmisel tõenäoliselt madal serotoniini tase, mis esineb ka teatud sundhäirete all kannatavatel inimestel. Pisut liialdatud tõlgendus võiks olla selline: armumise ja sundhäire keemilised profiilid võivad olla sarnased.

Aju-uurijate väitel meenutab armumistunne sundnähtu, mis sarnaneb rohkem šokolaadisuga kui suure tundeelamusega. Ajukoore tundekeskused aktiveeruvad alles seejärel, kui tunnetel rajanev suhe on teatud aja küpsenud. Luuletaja Tommy Tabermann kommenteeris asja järgmiselt: armastus tuleb pikkamisi ja pikkamisi ta ka läheb. – “Niisiis, aplad eluahmijad saavad üksnes šokolaadi, aga need, kes usuvad armastuse aeglusse, saavad täisväärtuslikku leiba.”

Kui võrrelda armumist või seksuaaliha maniakaalsusega, võib meie ettepanek pürgida seksuaalse tarkuse poole näida ülimalt ratsionaalne, mõne arvates lausa igav. Visioon, et vajame seksuaalset tarkust armastava, seksuaalselt nauditava ja pikaajalise paarisuhte loomiseks, tundub vähemasti väljakutsuv. See ongi nõudlik teema, tänapäeva ekstreemala, millega tuleb visalt tegeleda, mis on samas tohutult loov ja innustav.

Biokeemia vaatevinklist tähendab kauaaegne paarisuhe seda, et dopamiiniküllasest meeletust armumisest on jõutud oksütotsiini hal-

latavasse kiindumusetappi. Oksütotsiin on hormoon, mis mõjutab omavahelist ühtekuuluvustunnet. Selle hulk kehas suureneb näiteks kallistamisel, masseerimisel ja armatsemisel. Kuigi uuemad biokeemilised ja aju-uuringud pakuvad meile olulist teavet näiteks meeleolude tekkemehhanismide kohta, ei ole ikkagi võimalik käitumist käsitleda pelgalt elektriliste või keemiliste nähtustena.

On muidki keskseid vaatenurki, nagu evolutsioonipsühholoogilised ja arengupsühholoogilised arusaamad. Armumisel ja armastamisel on olnud oma funktsioonid nii inimsoo pikaajalises kui ka indiviidi isiklikus arengus. Küsimus on seega inimühiskonna jätkuvuses ja üksikisiku turvalisuses. Võime sellega seostada kas või fakti, et abielu pooldajate hulk Soomes on kasvanud. 2004. aastal sõlmiti 29 342 abielu, mis on suurim näitaja alates 1983. aastast. (Eestis sõlmiti 2004. aastal 6009 abielu, mis on üks väiksemaid näitajaid alates 1983. aastast³.) Paraku peab mõnma, et ka abielulahutuste hulk on hoopis teistsugune kui mõned aastakümned tagasi. 2004. aastal lahutati 13 200 abielu. Erinevatel aastatel kõigub lahutuste arv 13 000 ja 14 000 vahel. (Eestis lahutati 2004. aastal 4158 abielu. Erinevatel aastatel kõigub lahutuste arv Eestis 4000–6600 vahel⁴.)

Saa targaks!

Nagu Riitta Jallinoja uurimusest selgus, oli möödunud aegadel abielupaari esmane ülesanne ületada kultuuri, seisusevahede, sugulaste ja vanemate seatud välised tõkked, et vähegi õnnelikult elada. Kas see tähendab, et nüüd, kui endisaegsed välised tõkked paarisuhet enam ei ohusta, peame silmitsi seisma oma sisemiste tõketega? Kui meil ei ole vaja alepõldu üles harida, on uueks sihiks, võimaluseks ja eesõiguseks oma sisemisi kände välja juurida, teadlikult täiskasvanuks, küpseks inimeseks saada. Me vähemalt loodame, et areng selle poole liigub:

³ Statistikaamet (Toim).

⁴ Statistikaamet (Toim).

mis kasu on meil tehnika arengu hõlbustavast mõjust argiritiinis, kui me ei suuna oma vaimseid võimeid uutele avastustele inimmeele, usu, teaduse, kultuuri, kunsti ja inimestevaheliste suhete vallas?

On õieti üsna huvitav täheldada, et harva võib kuulda inimeste huvist tarkuse vastu. Kas see tähendab, et noorust ülistavas kultuuris kõlab tarkus vanaaegselt, ehkki kõik vanad inimesed ei ole hoopiski targad? Teisalt käivad tarkus ja elukogemus siiski käsikäes ja kauem elanuil on üldiselt elukogemust nii heas kui halvas keskmisest rohkem.

Antiikaja Kreekas oli umbes 2300 aastat tagasi oluline juurelda tarkuse olemuse ja selle mõju üle. Tänapäeval puututakse selle vajadusega igapäevavestlustes vähe kokku. Siiski on tarkus oma olemuselt vägagi igapäevane. Eelkõige on see oskus teha otsuseid ja tegusid, mis on head üksikisikute ja ühiskonda silmas pidades. See tähendab avaramat mõistmist, teabe ja selle tõlgenduste meisterlikku kasutamist. Aleksis Kivi raamatus "Seitse venda", taipas Aapo tarkuse olemust: "Kui sa hoolega järele mõtled, milline sinu möödunud päevade külvidest kandis kasulikku, milline kahjulikku vilja, ja oma elu, tööd ja tegemised selle järgi sead, siis oled tõesti tark mees".*

Meie arvates eeldab seksuaalne tarkus eraldiseivaks inimeseks kasvamist. Kasutame oma raamatus edaspidi sageli sõnu eraldiseivus ja eristumine.⁵ Inimesena eristumisel on oluline võime määrata kindlaks oma piirid suhetes teistega. Inimene seisab omil jalul. Ta on vastutustundlik ja püüab arvestada nii enda kui teistega. Ta vastutab oma tundeväljenduste eest ja suudab vajadusel oma ängi vaos hoida selle taga olevate tunnete eritlemise abil. Omanäoliseks, eraldiseivaks

* (Tõlkinud Aivo Lõhmus).

⁵ Eristumine (inglise keeles *differentiation*) tähendab individuatsiooni, isikupärastumist. "Jung kirjutas: "Ma kasutan terminit "individuatsioon", märkimaks protsessi, mille kaudu isik kujuneb psühholoogiliseks "indiviidiks", see tähendab eraldiseivaks, jagamatuks üksuseks või tervikuks." (Hall, Calvin S; Nordby, Vernon J, 2007. Sissejuhatus Jungi psühholoogiasse. Kirjastus Väike Vanker, 34, tõlkija märkus.

ALLIKAD

- Aaltonen, Tapio ja Junkkari, Lari 1999: Yrityksen arvot ja etiikka. WSOY.
- Ahola, Suvi 2001: Kylmän veden kaipuu ja muita harrastuksia. WSOY.
- Alberoni, Francesco 1993: Kateus. Otava.
- Bass, Ellen – Davis, Laura 1994: Rohkeus parantua. Opas naisille jotka haluavat selvityä lapsuudenaikaisesta seksuaalisesta hyväksikäytöstä. Naisten kulttuuriyhdistys.
- Bergman, Ingmar – von Rosen, Maria 2005: Kolme päiväkirja. Like.
- Bowell, Richard A. 2005: The 7 Steps of Spiritual Intelligence. Nicholas Brealey Publishing.
- Campbell, Ross 1977: Rakkaudesta lapseen. Karas-Sana Oy.
- Campbell, Ross 1983: Rakkaudesta murkkuun. Karas-Sana.
- Clinton, Hillary Rodham 2003: Tahtonainen. Otava.
- Colliander, Tito 1973: Ateria. Weilin+Göös.
- Conrad, Sheree – Milburn, Michael 2003: Seksiäly. Otava.
- Dahlbom-Hall, Barbro 2000: Mies naisten johtajana. Yliopistopaino.
- De Mello, Anthony 2003: Havahtuminen. Like.
- De Mello, Anthony: Valles, G. Carlos 1988: Mastering Sadhana – On Retreat with Anthony De Mello, Doubleday.
- Ernsjö Rappe, Tinni – Sjögren, Jennie 2005: Liian tunnollinen, Otava.
- Falk, Ben 2001: Auttajan peili. Resurssipaino.
- von Franz, M-L 1991: Individuatsioon, vaimse arengu mudel, raamatus Jung, Carl Gustav. Symbolit – piilotajunnan kieli. Otava.
- Gratch, Alon 2003: Jos miehet puhuisivat ... Otava.
- Gibran, Kahlil 1979: Profeetta. Karisto.
- Halme, Nina 13.11.2005: Riitaisa parisuhde vie ilon isyydestä. Helsingin Sanomat.
- Halmekoski, Tuija 2002: Löytöretki seksuaalisuuteen: Outi Alanne ja Kari Heusala mättevahetus Anna 50.

- Heikkilä, Antti 2002: intervjuu: Moisio, Mikko, Itsensä tunteva nainen vetoaa mieheen. Anna 3.
- Heusala, Kari 2001: Naisen seksuaalisuus. Like.
- Hietamies, Eve 2002: Puolinen. Otava.
- Hite, Shere 1976: Naisen seksuaalisuus. Otava.
- Hite, Shere 1981: Mehen seksuaalisuus. Otava.
- Hoff, Benjamin 1998: Nalle Puh ja Tao. WSOY.
- Holloway, Richard 2003: Anteeksiantamisen viisaus. Atena.
- Illouz, Eva 1999: The Lost Innocence of Love. Romance as a Postmodern Condition. Featherstone, Mike (ed.) Love and Eroticism. Sage.
- Jallinoja, Riitta 2000: Perheen aika. Otava.
- Janouch, Katerina 2004: Orgasmikirja. Schilds.
- Junkkari, Kaija 1989: Avara hellyys. Kirjapaja.
- Junkkari, Kaija Maria 1992: Naiseksi joka olet. Kirjapaja.
- Junkkari, Kaija Maria 1998: Naisen parhaat vuodet. Otava.
- Junkkari, Lari ja Kaija Maria 1996: Mieheksi joka olet. Kirjapaja.
- Juntumaa, Birgitta – Juntumaa, Rauno 1984: Rakkaussuhde. Kirjayhtymä.
- Järvinen, Pekka 2001: Onnistu esimiehenä. WSOY.
- Kalliopuska, Mirja 1983: Empatia, tie ihmisyyteen. Kirjayhtymä.
- Kontula, Osmo 1995: Miehen seksuaalisuus. Miehen terveys – maskuliinisuuden onni ja kirous. Toim. Osmo Kontula, Tuire Parviainen ja Risto Santti. Kirjayhtymä.
- Karvonen, Erkki 5.10.2004: Mediaseksikkyyden yhteiskunta. Aamulehti.
- Keltikangas-Järvinen 1994: Hyvä itsetunto. WSOY.
- Keltikangas-Järvinen 2004: Temperamentti – ihmisen yksilöllisyys. WSOY.
- Keltikangas-Järvinen 2000: Tunne itsesi, suomalainen. WSOY.
- Kiiskinen Cia 2002: Äitiyspakkaus. WSOY.
- Kivi, Aleksis, Seitsemän veljestä (1870/1873). Otava.
- Koivisto, Sesse 1996: Kevät tuli elokuussa. Otava.
- Kopp, Sheldon 2004: Jos kohtaat matkallasi Buddhan, tapa hänet. Psykoterapeuttinen pyhiinvaellus. WSOY.
- Kähkönen, Sakari 2001: Syrjähyppyjen psykologia. Ryhmätyö 3.
- Lapinleimu, Sari 2005: Kun mikään ei riitä. Seksiriippuvuus on yhä tabu. Apu 25–26.

- Lehtisalo, Jussi 2004: Porno – paha peikko vai seksin piriste? Madame 5.
- Lerner, Harriet 1991: Parisuhteen kuviot. Otava.
- Levinson, Daniel 1978: The Seasons of a Man's Life. Ballentine Books.
- Liehu, Heidi 2000: Rakkaus Pariisissa. Sphinx Oy.
- Mathur, Anja 1998: intervjuu: Harjula Kristiina, Anna anteeksi, niin vaikeaa kuin se onkin. Anna 32.
- Mazzarella, Mereste 1993: Juhlista kotiin. Kirjayhtymä.
- Mazzarella, Merete 2004: Marraskuu. Tammi.
- Moore, Thomas 2005: Seksin sielu. Like.
- Moore, Thomas 2004: Sielun ohjaama elämä. Like.
- Napier, Augusto 1998: Pelasta parisuhteesi. Otava.
- New Directions in Sex Therapy – Innovations and Alternatives 2001. Ed. by Peggy J. Kleinplatz. Brunner-Routledge.
- Partonen, Timo 13.11.2004: intervjuu: Rautio, Tuulia, Rakastumisen kemiallinen kaava näkyy aivoissa. Aamulehti.
- Perheentupa, Antti-Veikko 1995: Mielen hyvinvointi sosiaalipedagogisena haasteena. Ihminen, tunteet ja yhteisön elämä. Toim. Antti-Veikko Perheentupa. Arator Oy.
- Pohjola, Kirsi 4.1.2004: intervjuu: Karhunkorpi, Marjaana, Tytär kavahtaa äitinsä mallia. Aamulehti.
- Rajamäki, Päivi 2004: Pakko valloittaa. Anna 28.
- Rakkaudesta toiseen – kirjoituksia vuosituuhannen vaiheen etiikasta 2001. Toim. Johanna Oksala ja Sara Heinämaa. Gaudeamus.
- Remes, Mika 17.3.2004: Häpeämätön porno ujuttautui arkeen, asvaltille ja myös akatemiaan. Aamulehti.
- Ricard, Matthieu 2004: Onnellisuus. Basam Books.
- de Rougemont, Denis 1974. Love in the Western World. Harper Torchbooks.
- Sahlberg, Asko 2005. Yhdyntä. WSOY.
- Schnarch, David 1997: Passionate Marriage. Henry Holt and Company.
- Shakespeare, William, Romeo ja Julia, (erinevad tõlked soome keelde). Otava.
- Sihvola, Seija 30.6.2005: Rehellisyyden tulisi olla kasvattajan avainarvo, Helsingin Sanomat.

- Sinisalo, Kati 24.10.2004. Auringonnoususta auringonlaskuun. Helsingin Sanomat.
- Snellman, Anja 2005: Rakkauden maanosat. Otava.
- Stenius, Yrsa 2004: Totuudesta ja valheesta. Kirjapaja.
- Tamminen, Tuula 2004: Olipa kerran lapsuus. WSOY.
- Tikkanen, Märta 2004: Kaksi. Tammi.
- Timoria, Marjo 2002: intervjuu: Mustavuori Jaana-Mirjam, Sano kyllä elämänvoimalle! Voi Hyvin 4.
- Timoria, Marjo 2005: intervjuu: Tikkanen, Tiina, Ulos roolien vankilasta. Voi Hyvin 6.
- Timoria, Marjo: How to Help with Sexual Therapy: Female Sexual Dysfunctions (trükis avaldamata ettekanne).
- Tudor-Sandahl, Patricia 2006: Kolmas ikä. Kirjapaja.
- Tuisku, Irma 2005: "Täytykö sitä joskus antaa?" Kliinilise seksuologia õppematerjal. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Seksuaaliterveys – verkostolehti 2. Seksuaaliterveyden osaamiskeskus.
- Tuohimaa, Marika ja Oksala, Johanna 2001: intervjuu: Harjula Kristiina, Aidoin rakkaus on vastuuta toisesta. Anna 40.
- Trauman monet kasvot 2002. (Toim.) Haaramo, Soili ja Palonen, Kirsti. Therapiea-säätiö.
- Turunen, Kari E 2003: Ikävaiheiden kriisit. Atena.
- Valtari, Maarit 2006: intervjuu: Manner, Tuija, Kerro, kerro kuvastin, kenen on tuo vartalo? Kotiliesi 2.
- Viitanen, Kaisa 2002: Luvalla vieraissa. Voiko avoin parisuhde toimia? Me Naiset 11.
- Waltari, Mika 2005: Sinuhe egyptiläinen. WSOY.
- Waller, Robert James 1993: Hiljaiset sillat. WSOY.

Filmid

“Otsekui taevas” (orig. “Så som i himmelen”). Rootsi 2004.

“Esimene armastus” (orig. “Innocence”). Austraalia/Belgia 2000.

“Madisoni maakonna sillad” (orig. “The Bridges of Madison County”). USA 1995.

“Koeraküüne lõikaja” (orig. “Koirankynnenleikkaaja”). Soome 2004.

“Rahutud 3” (orig. “Levottomat 3”). Soome 2004.

“Armastus enne koitu” (orig. “Before Sunrise”). USA/Prantsusmaa 1995.

“Armastus enne päikeseloojangut” (orig. “Before Sunset”). USA/Prantsusmaa 2004.

TV-sarjad

“Mulla all” (orig. “Six feet under”). Neli hooaega, esimene 2001.