

Eroottinen ja romanttinen mieli

Erotiikan olemus

Monet ihmiset, jotka suhtautuvat seksiin ehkä vähän vaivaantuneesti, puhuvat erotiikasta myönteisesti tai sitä jopa ihannoiden. Tähän on ainakin kaksi syytä: Ensinnäkin yleisesti ajatellaan, että erotiikka tuo henkisyyttä ja jopa esteettisyyttä seksuaalisuuteen. Se antaa seksille myös syvemmän merkityksen yhdistämällä seksin ja intimitetin toisiinsa. Erotiikka avaa silmiä tiedostamaan oma kumppani miehenä tai naisena, mutta myös seksuaalisena olentona. Rakastettu voi silloin näyttää jopa idealisoidulta halun kohteelta ja parhaalta mahdolliselta omien tarpeiden tyydyttäjältä.

Toiseksi erotiikassa ei ole kyse vielä olemuksellisesta mielestä seksuaalisesta aktiivisuudesta. Se sisältää vasta unelman tai lupauksen, että toivotunlainen seksuaalinen läheisyys kaivatun ja halutun ihmisen kanssa voisi olla mahdollinen. Tällainen matka unelmiin vahvistaa sitä, mikä itselle on kaunista ja arvokasta.

Eroottiset ajatukset ovat seksuaalisen kiihottumisen tietynlainen esileikki, joka avaa yhteyden omiin seksuaalisiin mielikuviin ja fantasioihin. Ne tuovat esille lupauksen seksuaalisesta yhteenliittymisestä ja täyttymyksestä. Erotiikka antaa ja tuottaa seksuaalista jännitettä, kiihottumista ja lopulta seksuaalista halukkuutta. David Schnarch määrittää erotiikan seksuaalisen nautinnon tavoitteluksi ja riemuksi siitä.

Ihmiset syntyvät aistillisina ja seksuaalisina, mutta meistä tulee eroottisia vasta sen jälkeen, kun vastaanotamme huoltajiltamme sekä julkisesti että piilevästi erilaisia siihen viittaavia viestejä itsestämme. Vähitellen integroimme nämä viestit kokemuksiimme koskettamisesta samoin kuin näihin kosketuksiin liittyviin hyvin henkilökohtaisiin mielikuviin ja tunteisiin.

Kaikkein perustavimmalla tasolla erotiikka on ihmisten välisen vetovoiman alkuperä ja seksuaalisen rakkauden kaipausta tai jopa sen himoitsemista. Eroottisuuden voi parhaiten ymmärtää monipuolisena prosessina. Siinä sisäinen eroottinen pääomamme ja

kykymme kiihottumiseen saa ilmiänsä: se muotoutuu, keskittyy ja patoutuu valmistautuen vastaanottamaan kaivattuja palkintoja.

Eroottisuuden luonne on mutkikas. Eroottisuuden maisema on paljon laajempi, rikkaampi ja juonikkaampi kuin pelkkä seksin fysiologia tai seksin erilaiset tekniikat. Tästä eroottisesta rikkaudesta syntyvät todelliset intohimot. Eroottisuuden palkitsevimmat ja vahvimmat salaisuudet ovat vaikeasti määriteltäviä. Ne ovat hyvin yksilöllisiä, ja niitä on vaikea mitata määrällisesti. erotiikan lumon kautta seksi ja tunne-elämään liittyvä läheisyyden kaipuu kietoutuvat toisiinsa. Eroottisuus liittyy monimutkaisella tavalla toiveisiimme, odotuksiimme, ponnisteluihimme ja ahdistuksiimme, kaikkeen siihen mikä tekee meistä ihmisen.

Eroottinen mieli loihtii esiin mielikuvia yhtä hyvin ihanasta rakkaudesta kuin irstaudesta. Koska se liittyy olemassaolomme kaikkiin osatekijöihin, Jack Morin määrittelee eroottisuuden seksuaalisen kiihottumisen vuorovaikutukseksi elämän ja rakastamisen haasteiden kanssa.

Käsityksiämme erotiikasta sävyttää väistämättä myös Freudin seksuaalitutkimukselle perinnöksi jättämä suuri panos. Freud sai meidät tietoisiksi alitajunnan perinpohjaisesta vaikutuksesta persoonallisuuden muodostukseen ja sitä kautta eroottisuuteen. Hän myös pakotti meidät tunnustamaan, että lapset ovat seksuaalisia olentoja.

Persoonallisista ja seksuaalisista prosesseista suuri osa tapahtuu tiedostetun tietoisuuden ulkopuolella. Paneutumalla seksuaaliseen mieleen näitä prosesseja voi tuoda tietoisuuteen.

Tässä kirjassa pyritään ymmärryksen ja arvostuksen lisäämiseen myös eroottisuuden roolia kohtaan elämässämme. Erityisesti ikimuistoiset kokemukset ja tapaamiset sekä mukaansatempaavat fantasiat tarjoavat meille välähdyksiä elämämme eroottisesta kuokoistuksesta ja sen eri mahdollisuuksista. Se on vastakohtana sille, että asiat eivät toimi ja että ne tuntuvat vaikeilta edes tavoitella. Kiihottumisen huipun hetkillä eroottisuuden dynamiikka nousee esille mielessämme. Se on tällöin helpointa tunnistaa ja havaita.

Romantiikka seksuaalisen halun virittäjänä

Osalla ihmisistä mielen seksuaalisuus aktivoituu erityisesti niiden romanttisten tunteiden ja haaveiden ansiosta, joita he kokevat tietyssä tilanteessa tiettyä henkilöä kohtaan. Romantiikassa ihastu-

misen ja hulluuntumisen tunteet voivat olla hyvin intensiivisiä ja mukaansatempaavia – ne suorastaan ”vievät jalat alta”.

Yhtenä romantiikan ja rakkauden yksinkertaistavana määritelmänä on se, että oma maailmankaikkeus saa näiden tunteiden kohteen kautta uuden keskipisteen. Vahvojen romanttisten tunteiden myötä kaikki muu voi unohtua ja menettää merkityksensä. Ihmiselle voi tulla tunne: ”Olemme kaksin tässä maailmassa, ei ole ketään muita – eikä millään muulla ole väliä.”

Romantiikassa kumppanin tyytyväisyys ja tyydytys on tärkeä taivoite, josta ollaan valmiita kantamaan vastuuta. Tilanteen onnistumista arvioidaan sen vuoksi tyypillisesti kumppanin tyytyväisyyden perusteella. Romanttisten tunteiden vallassa seksiin suostutaan usein juuri kumppanin vuoksi ja tunnetaan ja kannetaan syyllisyyttä kumppanin mahdollisista seksuaalisista epäonnistumisista.

Romantiikka sisältää odotuksia ja mielikuvia suorastaan täydellisestä romanttisesta tilanteesta. Siihen kuuluu

- sopivan rauhallinen ja romanttinen taustamusiikki ja kynttilöitä, toisinaan myös kukkia, tuoksuja ja kuohuviiniä
- intensiivinen ilmapiiri: herkkä, rakastava ja positiivista tunnelatausta täynnä
- rauhallinen ympäristö
- haaveilua yhteisestä tulevaisuudesta, yhdessä asumisesta, naimisiinmenosta ja lapsista
- luonnollisuuden vaatimus: kaiken tulee tapahtua vaivattomasti ja helposti – tilanne etenee luonnostaan
- keho kommunikaation välineenä: ilmeet ja eleet kertovat kaiken tarpeellisen – sanoja ei välttämättä tarvita – uskotaan, että kysymykset ja vastaukset voi lukea suoraan toisen silmistä ja eleistä.

Meillä on moninaisia kulttuurista ja elinympäristöstä opittuja käsityksiä ja odotuksia rakkaudesta ja romantiikasta. Pyrimme niiden perusteella tunnistamaan ja arvioimaan omia ja muiden tunteita. Uskomme tietävämmä, miten rakastuneiden ihmisten tulee käyttäytyä, myös seksuaalisesti. Tätä voisi kutsua jopa näytelmäksi, jossa tiedämme odottaa toisilta tietynlaisia rooleja. Nämä roolit ovat leimallisesti sukupuolen mukaisesti melko perinteisiä. Ne ohjaavat naisia etsimään mieluummin rakkautta kuin seksiä, olemaan passiivisia ja peittämään halujansa sekä pyrkimään miesten miellyttämiseen. Miehiin kohdistuu tässä suhteessa päinvastaisia rooliodotuksia.

Romanttisia odotuksia muokkaavat erityisellä tavalla naisille suunnatut romanttiset lukemistot. Naisten romanttisten lukemistojen tyyppitarina tapahtuu menneessä ajassa ja jossakin eksootisessa ympäristössä. Päähenkilönä on nuori naimakelpoinen nainen, jonka viattomuutta uhkaa häntä vanhempi aistillinen mies. Nainen ja mies kamppailevat keskinäisestä henkisestä ja fyysisestä vallasta. Sankaritar pystyy lopulta valloittamaan ja kesyttämään jopa väkivaltaisen sankarin fyysisen viehätysvoimansa avulla.

Ensimmäisen, välillä suorastaan pakotetusti tapahtuvan rakastelun ja sitten lopuksi tapahtuvan seestymisen ja perhe-elämän välillä päähenkilöt vaeltavat läpi erilaisten seikkailujen tavaten aika ajoin toisiaan. Tietty ideaalityyppi on se, että nainen haluaa tavata aggressiivisesti miehekkään ja voimakkaan seksuaalisen halun omaavan aviomiesehdokkaan, jota hän voi hallita viehätysvoimallaan. Tämä perusasetelma oli myös naisten suosimassa elokuvassa ”Piano”.

Romanttinen rakkaus ja hormonit

Romanttinen rakkaus yhdistää siis halun seksiin sekä tuottaa halun muodostaa kiintymyssuhde toisen kanssa. Halu on valikointiprosessi, jonka kautta etsimme toista ihmistä tarkoituksella saada seksiä. Meidät on ohjelmoitu tähän myös geneettisesti. Seksistä saatavat palkinnot vahvistavat tätä taipumustamme ja pyrkimystämme.

Seksuaalisella mielellä on läheinen kytkentä hormonien erittymiseen. Kun rakastumme, seksihalumme menee aluksi ylikierroksille, koska suhteen uutuus lisää dopamiinin tuotantoa aivoissa. Se taas stimuloi testosteronin eritystä. Kun suhteen uutuuden viehätys on ohitse, meidän on luotettava psyykkisesti erilaiseen ja tavallaan kypsempään mekanismiin, jonka kautta kiinnostumme kumppanistamme seksuaalisesti aikaisempaa pysyvämmiin.

Tyydyttävälle nautinnolle on myös toinen sisäinen hormonisysteemi, joka sisältää rauhoittavan ja tyydytystä tuottavan vaikutuksen. Sen aiheuttaa endorfiinien erittyminen. Endorfiinien on tarkoitus lievittää stressaantunutta. Ne voivat myös helpottaa kipua ja luoda meille hurmion tunteita. Molemmipuolinen kosketus aiheuttaa puolestaan liittymishormoniksi kutsutun oksitosiini-hormonin erittymisen. Tämä tietynlainen rakkaushormoni on paljon pitkäkestoisempi kuin muut edellä mainitut ja vaikuttaa vahvana vielä silloinkin, kun suhteen alkuvaiheen intohimo alkaa hiipua.

Kun aivoja intensiivisesti stimuloidaan ja kiihotetaan, ne erittävät dopamiinia, jonka seurauksena ne tekevät irrationaaleja päätöksiä. Dopamiinin stimuloimat ihmiset eivät nuku yöllä, he eivät ajattele selkeästi eivätkä pysty pitämään elämäänsä kunnolla järjestyksessä. Joissakin tapauksissa tästä voi kehittyä jopa seksiriippuvuus. Serotoniinit puolestaan pistävät ihmiselle jarrut päälle.

Seksiriippuvalaiset ihmiset voivat jättää pitkäaikaisenkin avioliittonsa ja solmivat muita suhteita, sillä heistä tuntuu, että heidän tarpeisiinsa ei vastata. He kertovat tarinoita siitä, ettei heitä ymmärretä. He etsivät jatkuvasti ulkopuolelta hyväksyntää ja tarvitsevat toistuvia seksuaalisia laukeamisia sovittamaan mielialaansa ja hermojärjestelmäänsä.

Seksiriippuvaisten ihmisten selitykset kuulostavat seuraavalta: ”Tein tämän, koska hän ei halunnut seksiä minun kanssani. Hän lopetti seksin kanssani pitkän aikaa sitten. Minä yritin, mutta hän ei todella tehnyt sille asialle mitään. Siksi tein sen mitä tein.”

Eroottinen itseluottamus

Harvat meistä ovat oppineet luottamaan kunnolla itseensä erotiikan alueella. Nuorina meitä on opetettu olemaan varovaisia eroottisuutemme kanssa, silloin kun se vasta oli kehittymässä. Myös aikuiset, jotka ovat oppineet nämä varoitukset ja läksyt jo moneen kertaan, ovat aika usein kovin arkoja ryhtyäkseen kunnolla tutkimaan omien kiihottumistensa sisältöä ja tarkoitusta. Ei ole tavatonta tai yllättävää, että ihmiset ovat ainakin osaksi tietoisesti huolissaan siitä, että he saattaisivat löytää itsestään asioita, joita he mieluummin eivät haluaisi tietää.

Parasta mitä voi tehdä seksuaalisen itsetunnon vahvistamiseksi on kunnioittaa omia tunteitaan riippumatta siitä, kuinka epäloogisilta ne saattavat vaikuttaa, sekä välttää samalla tunteiden vähättelyä tai jopa niiden torjuntaa. Epämukavuuden tunteita omaa seksuaalisuutta kohtaan ei voi muuttaa tai poistaa hetkessä. Se on vuosikausien prosessi. Tämä työskentely on sitä onnistuneempaa, mitä enemmän ihminen uskoo ja luottaa itseensä.

Muistele elämäsi ensimmäistä hetkeä, joka tuntui edes jossain määrin seksikkäältä tai kiihottavalta. Mitkä olivat tilanteen olosuhteet?

Jotta ihminen onnistuisi paljastamaan sen, mikä on ollut pitkään alitajuntaan piilotettuna, hänen tulee olla itseään kohtaan kärsivällinen ja hellä. Eroottisen mielen on sallittava paljastaa itsensä omalla tahdillaan. Sitä voi harjoitella tarjoamalla itselle tilaisuuksia nähdä enemmän, ymmärtää enemmän, hyväksyä enemmän ja nauttia enemmän.

Jos ihminen haluaa päästä ilman pelkoa kasvokkain oman eroottisen ytimensä kanssa, siinä auttaa ainakin kolme asiaa:

- luopuminen arvostelusta
- luottamus itse
- lempeän lähestymistavan omaksuminen.

Yhtä varmasti kuin intohimo hakee täyttymystä, myös täyttymys kaipaa intohimoa. Erotiikka kukoistaa näiden kahden seksuaalisen ydinasian välitilassa.

Pitkäaikaisissa suhteissa rakastavaisten on löydettävä luovia tapoja tasapainottaa läheisyytensä sen erillisyyden kanssa, jota tarvitaan eroottista innostuneisuutta varten. Tästä asiasta lisää myöhemmin.

Pornon eroottinen rooli

Pornon käytöstä voi koitua seksuaalielämälle monia etuja. Se auttaa välillä stimuloimaan uudelleen halua ihmisillä, joiden eroottisuus on jostain syystä joutunut talviunille. Toisille se mahdollistaa kyvyn ammentaa erilaisia mielikuvia fantasioihin ja tehostaa sitä kautta kiihottumista ja edesauttaa kokonaisvaltaista tunnetta omasta seksikkyydestä. Toiset taas käyttävät pornosta kerättyjä mielikuvia apuna kyetäkseen saavuttamaan orgasmin.

Kun eroottisia videoita on tullut saataville, monet parit ovat nauttineet niiden stimuloivista vaikutuksista yhdessä. Kaikkien yleisimmin porno on ollut kuitenkin itsetyydytyksen harmiton apuväline. Pornon käyttö virittää seksuaalista mieltä, siksi sitä käytetään yleisenä apuvälineenä myös seksuaaliterapiassa.

Pornografia on tietynlainen maskuliininen vastine naisten romanttisille tarinoille. Pornografisten tarinoiden yksi keskeinen piirre on miehen yhdyntä eksoottisen tai ainakin ennestään tuntemattoman naisen kanssa, joka tekee suoran aloitteen yhdynnästä. Sellaisia kokemuksia miehet kuvaavat elämänsä seksuaalisina tähtihetkinä. Pohjimmiltaan niissä on kyse samasta kuin naisten suosimissa romanttisissa tarinoissa: on viehättävää ja kiihottavaa

olla toisen voimakkaan halun kohteena. Tällaisia tunteita ei ole kaikesta päätellen koettu kyllin usein oman puolison kanssa.

Pornon mahdollinen nimeäminen omassa elämässä viholliseksi ja pyrkimys kitkeä sitä pois on seksuaalisessa ja eroottisessa mielessä epätarkoituksenmukaista. Tämä asenne ja päämäärä rajoittaa mahdollisuuksia tutkia monipuolisesti omia seksuaalisia mieltymyksiä ja saada virikkeitä oman seksuaalielämän uudistamiseen.

Eroottiset huippukokemukset

Tehokkaimpia ja nautinnollisimpia tapoja avalla itselle seksuaalisuuden ja erotiikan mysteereitä on muistella omia kaikkein mukaansatempaavimpia kiihottumisiaan. Niitä voi kutsua seksuaaliseksi ja eroottiseksi huippukokemuksiksi, joiden aikana niiden ratkaisevimmat elementit – kuten kumppani, tilannetekijät (kuten kiihottavuus) ja ehkä jokin viekoitteleva onnen käänne – sopivat viehättävällä tavalla kaikki yhteen kuin instrumentit orkesterissa. Ne tuottavat sen ansiosta kumuloituvan intohimon ja kiihottumisen.

Kun tutkii tarkoin omia voimakkaimpia kiihottumisiaan, voi epäilemättä tuntea, että niissä hetkissä on pystynyt koskettamaan omassa elämässä jotakin olennaista asiaa – suorastaan läheltä oman olemassaolon ydintä. Nämä kokemukset paljastavat hyvin paljon siitä, kuinka eroottisuus meidän elämässämme käytännössä toimii.

Huippukokemusten metaforana voi pitää sipulia: kun yksi kerros on kuorittu pois, sieltä paljastuu jatkuvasti uutta tietoa ja erilaisia tunteita ja mielikuvia, jotka eivät olleet suoraan pinnalla näkyvillä. Harvat asiat elämässä ovat niin yksilöllisiä ja moniselitteisiä kuin seksuaalinen kiihottuminen.

Maslow tarkasteli omassa kuuluisassa tarvehierarkiassaan erityisesti ihmisiä, joita hän kutsui itsensä toteuttajiksi. He viihtyvät omassa seurassaan, ovat suhteellisen vapaita menneisyyden neuroottisista konflikteista ja ovat valmiita kohtaamaan elämässään luovuuteen ja energisyyteen liittyviä haasteita.

Maslow oli vaikuttunut monista erilaisista huippukokemuksista kuten kyvystä hullaantua jostakin maalauksesta tai musiikkikappaleesta, erityisestä suhteesta luonnon kanssa tai iloittamisesta kehon tuntemuksista ja ilmaisuvoimasta tanssissa tai urheilussa. Näiden ekstaattisten hetkien aikana olemme täysin läsnä hetkessä ja ilmaisemme alitajuisesti syvintä itseämme helposti ja suloisesti kiitollisina siitä, että olemme elossa ihan täysin

lä. Huippukokemuksia läpikäyneet ihmiset kuvailevat niitä hyvin positiivisina ja jopa koko elämää uudistavina hetkinä.

Seksuaalisten huippukokemusten aikana ja myös niiden jälkeen kohtaamme hetkittäin monia itsensä toteuttajan ominaisuuksista. Huippukokemukset tarjoavat meille väläyksiä kaikkein autenttisimmasta ja kyvykkäimmästä minästämme. Ne voivat siksi auttaa ja opastaa meitä henkiseen kasvuun. Saamme niissä hetkissä tiedon siitä, keitä me itse asiassa olemme ja millaisiksi voimme tulla.

Jopa luottamuksellisessa ja turvallisessa terapeutisessa ympäristössä ihmiset harvoin tuovat spontaanisti esille kiihottumisensa huippukokemuksia, ne koetaan erittäin intiimeiksi. Positiivisten huippukokemusten sijaan ihmiset haluavat yleensä keskustella terapiassa erilaisista ongelmistaan. Niihin syventymisen sijasta seksuaalisuudesta ja eroottisuudesta voisi oppia enemmän syventymällä omiin erityisen vaikuttaviin aiempiin kokemuksiin. Tämän lähtökohdan terapiatyölle hyväksyneet ihmiset ovat edistyneet terapiassaan muita nopeammin. Jokainen ihminen, joka käyttää aikaa tutkiakseen voimakkaimpien kiihottumistensa yksityiskohtia, saavuttaa arvokkaita oivalluksia siitä, miten eroottinen mieli ilmaisee erilaisia omia sisäisiä tarpeita ja mahdollisuuksia.

Eroottiset huippukokemukset paljastavat aina jollakin tavalla salaisuuksia herkkyydestämme, sisäisistä konflikteista ja ratkaisemattomista tunne-elämän haavoista. Liian usein ihmiset pelkäävät, että jos heidän sisimmät kiihottumisen kokemuksensa paljastuisivat, heitä pidettäisiin epänormaaleina. Niiden paljastaminen on siksi mahdollista useimmille ihmisille vain tilanteissa, joissa he voivat olla täysin varmoja siitä, ettei heitä tuomita tai pidetä naurrettavina. Sillä tavalla saattaa välttää itsesyytökset.

Kuvittele tilanne, jossa haluaisit olla seksuaalisesti kiihottunut, mutta et jostain syystä ole. Mikä olisi tällaisessa tilanteessa jokin mielikuva tai fantasia, joka todennäköisimmin kiihottaisi sinua. Mitä arvelet siitä, miksi tämä mielikuva tai fantasia on sinusta niin jännittävä tai kiihottava? Millainen on tämän mielikuvan tai fantasian huippukohta tai mihin se päättyy?

Monille ihmisille huippukokemusten yhteydessä oleellista ei ole muistella, kuka oli silloin heidän kumppaninsa. Mieleen on painunut erityisenä himokkaan kokemuksen laatu ja varsinkin sen

intensiteetti. Joka neljännellä ihmisellä mieleen painuneet kokemukset ovat kytkeytyneet suhteeseen jonkun täysin tuntemattoman henkilön kanssa tai sitten suhteeseen jonkun ihmisen kanssa, jonka he olivat tavanneet vasta juuri siinä hetkessä. Miehet ovat kertoneet tuntuvasti naisia useammin tällaisista kokemuksista.

Osalla ihmisistä parhaat seksuaalikokemukset ovat toteutuneet useamman henkilön kanssa samaan aikaan. Tyypillisimpiä ovat olleet kolmenkeskiset suhteet, joita ovat muita useammin muis-
telleet biseksuaaliset naiset.

Tunteet mahdollistavat huippukokemuksia

Tunteet laukaisevat ihastumisen ja kiihottumisen ja antavat seksille merkityksen. Ilman vahvoja tunteita huippukokemuksia ei voi saavuttaa.

Huippukokemuksia edistävät tärkeimmät tunteet jakautuvat kuudeksi tyyppiä:

- ylenpalttisuus: ilo, juhlinta, yllätys, vapaus, euforia ja ylpeys
- tyydytys: tyytyväisyys, onnellisuus, rentoutuminen ja turvallisuus
- läheisyys: rakkaus, hellyys, kiintymys, liittyminen, ykseys ja arvonanto
- ahdistus: pelko, haavoittuvuus, heikkous, huoli ja hermostuneisuus
- syyllisyys: tunnontuskat, ilkeys, likaisuus ja häpeä
- suuttumus: vihamielisyys, halveksunta, viha, kauna ja kosto.

Kaksi ensimmäistä tunnetyyppiä ovat hyvin tärkeitä huippukokemuksille. Huippukokemukset myös tuottavat näitä avoimen positiivisia tunteita, jotka ovat kokonaisuudessaan enemmän huippukokemusten seurausta kuin niiden aiheuttajia. Niitä kutsutaan myös vastetunteiksi.

Neljä muutakin edellä listattua tunnetyyppiä tuottavat epäilemättä kiihottumista ja huippukokemuksia. Jotkut ovat juuri niitä, joiden odotamme erityisesti edeltävän seksuaalista aktiivisuutta, kuten vaikkapa rakkaus ja hellyys.

Joissakin tilanteissa negatiivisilta vaikuttavat tunteet tuottavat ja antavat energiaa kuitenkin ainakin yhtä paljon kuin vaikkapa rakkaus. Ne ovat odottamattomia ”lemmenlääkkeitä”. Ne voivat sekä katkaista seksuaalisen nautinnon että lisätä sitä. Siksi ne ovat paradoksaalisia tai ristiriitaisia tunteita.

Kielteiset tunteet antavat joskus lisää dynamiikkaa ja draamaa kiihottaviin tilanteisiin. Mitä enemmän itse pystyy tunnistamaan näitä odottamattomia kiihottumisen edistäjiä, sitä enemmän erilaisten tunteiden yhdistäminen intohimoiseen seksiin on itselle avuksi.