

Onks kipinää?

Mikä on ”kipinä” parisuhteessa? Mikä sitä lisää ja mikä sen vie? Lue tästä kyselyn tulokset koottuna. Pohdi omaa parisuhdettaasi ja sitä, miten itse vaikutat suhteen ”kipinään”.

”Kipinä” on kuvainnollinen ja abstrakti käsite, ja siksi sitä saattaa olla vaikea käsitteellistää yksiselitteiseen muotoon. Jonkinlaisena vetovoimaa kuvaavana käsitteenä sitä käytetään arkikielessä, ainakin länsimaalaisissa kielimaailmoissa. Kipinää (spark) on tutkittu esimerkiksi käsitteellistämällä se seksuaalisen halun kokemiseen (Esim. Muise, Impett, Kogan, Desmarais 2012). Sen sijaan arkisesti ”kipinä” näyttää liittyvän paljon muuhunkin.

Julkaisin maaliskuussa 2021 sosiaalisen median kautta lyhyen ”kipinä-teemaisen” kyselyn. Kysely ei vastaa tieteelliselle tutkimukselle asetettuja kriteereitä eivätkä sen vastaukset ole yleistettävissä. Sen sijaan vastaukset antoivat arvokasta kuvausta siitä, miten vastaajat käsittivät kipinän olemuksen.

Mikä sinun mielestäsi on ”kipinä” parisuhteessa -kysymykseen annetut vastaukset luokiteltiin seuraavasti.

- 1) **Yhteyteen liittyvä kokemuksellisuus ja tunteet**, jossa kuvastuu mahdollinen turvallisuus ja viihtyminen. Esimerkiksi ”halu olla toisen kanssa”, ”tunne toisen kanssa”, ”tahto”, ”yhteys”, ”läsnäolo”, ”vetovoima”, ”kaipaus”, ”luottamus”, ”turvallisuus”, ”hyväksyntä”, ”yhteisymmärrys”.
- 2) **Yhteyttä luova toiminta / käytös** puolison kanssa. Esimerkiksi ”kosketus”, ”halaus”, ”katse”, ”arjen pienet teot”, ”sanat”, ”yhteinen hymy”, ”tapa puhua”, ”kuiskaus”, ”yllätykset”.
- 3) **Seksuaalinen vire tai jännite**. Esimerkiksi ”intohimo”, ”seksi”, ”eroottinen jännite”, ”seksuaalinen vire”, ”kemia”, ”lataus”, ”fyysinen kaipaus”.
- 4) **Muu** luokittelematon maininta. Esimerkiksi ”kestää toisen rasittavia tapoja”.

Mikä lisää kipinää, mikä sitä tuo tai ylläpitää -kysymykseen annetut vastaukset luokiteltiin seuraavasti.

- 1) **Yhteinen tekeminen, aika, jakaminen**. Esimerkiksi ”yhteinen aika”, ”hipaisu”, ”yhteiset harrastukset”, ”puuhastelu”, ”rakkauden teot”, ”yhteiset keskustelut”, ”kuulluksi tuleminen”, ”sylihetki”, ”hipaisu”, ”läsnäolo”, ”jakaminen”, ”puhuminen”.
- 2) **Arvostuksen, luottamuksen, merkityksellisyyden kokemukset**. Esimerkiksi ”kunnioittaminen”, ”kiitos”, ”olet tärkeä” (sanominen), ”aitous”, ”ihaileva katse”, ”luottamus”, ”yhteiset ilon aiheet”, ”anteeksi pyytäminen ja antaminen”, ”kiinnostus”, ”innostus toisesta”, ”turvallisuus”.
- 3) **Seksuaalinen toiminta**. Esimerkiksi ”flirtti”, ”intohimoiset hetket”, ”kuumat viestit”, ”seksi”, ”läheisyys”.
- 4) **Muu**. Esimerkiksi ”itsevarmuus”.

Mikä kipinän sammuttaa -kysymykseen annetut vastaukset luokiteltiin seuraavasti.

- 1) **Käytös, joka ei tue yhteyttä**. Esimerkiksi ”unohtaminen”, ”etääntyminen”, ”puhumattomuus”, ”ei kerro toiselle”, ”epäluottamus”, ”yritys muuttaa toisen persoonaa”, ”riidat...konfliktit...kriisi...joita ei sovita”, ”huono käytös”, ”ärtymys”, ”toisen pitäminen itsestäänselvyytenä”, ”arvostuksen puute”, ”arvostelu”, ”vähättely”, ”ylenkatse”, ”ohittaa”, ”alentava puhe”, ”välinpitämättömyys”, ”joustamattomuus”, ”itsekkyyys”, ”huono käytös”, ”ärtymys”, ”yhteisen ajan puute”, ”toissijaiseksi jättäminen”, ”henkinen poissaolo”, ”haluttomuus panostaa suhteeseen”.

2) **Jokin suhteen ulkopuolinen tekijä vielä liikaa huomiota.** Esimerkiksi ”älylaitteet”, ”stressi”, ”kiire”, ”keskittyminen liikaa työhön tai lapsiin”, ”arkinen puurtaminen pysähtymättä”, ”sairaus”, ”masennus”, ”työongelmat”, ”liian tasapaksu arki”.

Kyselyyn vastasi 30 henkilöä, joista suurin enemmistö oli naissukupuoleksi itsensä määrittäviä (nainen, mies, muu). Suurin osa vastaajista oli yli 20 vuotta kestäneessä suhteessa olevia, seuraavaksi yleisin suhteen kesto oli alle viisi vuotta, 6–20 vuotta suhteessa olleita vastaajia oli lukumääräisesti vähiten. Vastauksia ei jaoteltu suhteen keston perusteella, mikä sekin olisi ollut mielenkiintoista. Avoimia vastauksia ryhmiteltiin vastauksista muodostuneisiin ”ryhmiin” yksinkertaisella luokittelulla käyttämättä erityisiä tilastoanalyysijä. Vastaajat saattoivat antaa samaan kysymykseen useampia tai useampiin luokkiin jäsentyneitä kuvauksia. Vastaukset saattavat kuulua myös tässä luokitellun lisäksi toiseenkin luokkaan. Annettujen esimerkkien määrä kussakin luokassa kuvastaa lukumääräisesti vastausten jakautumista eri luokkiin.

Mitä kipinästä?

Kysely toi esiin kiinnostavia näkökulmia. Ajatus siitä, mikä ”kipinä” on, miellettiin liittyvän *seksuaaliseen vireeseen / jännitteeseen*, mutta paljon sitäkin enemmän muihin tekijöihin, kuten *yhteyden kokemiseen* tai yhteyttä luovaan *käyttäytymiseen*. Jollain tavoin kipinä vaikutti liittyvän jonkinlaiseen vetovoimaan, joka kuvasti *halua yhteyteen*. Samoin ”kipinän” karkottaja liitettiin tekijään, joka estää tai haittaa yhteyttä.

Ihmisellä on synnynnäinen ”kipinä” suuntautua yhteyteen toista ihmistä kohti. Ihmisen tarve saada läheisyyttä, turvaa ja lohdutusta ei rajoitu vauvaikään eikä lapsuuteen, vaan jatkuu läpi elämän. Toiseen suuntautuvan yhteyden lisäksi ihminen tarvitsee yhteyttä itseensä, siihen kuka minä olen. Kiintyykseen turvallisesti, ja sen jälkeen kasvaakseen erilliseksi, tasapainoiseksi yksilöksi, joka kykenee tunneyhteyden toisten kanssa, tarvitsee lapsi prosessiinsa riittävän hyvää vanhempaa avukseen koko kehityksensä matkalle, ja aikuinen tarvitsee toista aikuista, jonka kanssa tehdä matkaa eriytyneeseen yhteyteen. (Scharff & Scharff 2014; Sinkkonen 2018; Schulman 2015.)

Voi vaikuttaa!

Kyselyn vastauksissa kuvastuu ajatus siitä, että kipinään voi itse vaikuttaa ainakin joiltain osin. Saattaisi olla kohtalokasta tuudittautua siihen ajatukseen, että kipinä säilyisi itsestään, tai että se olisi ainoastaan toisen kontolla. Pohdi seuraavia kysymyksiä:

Mikä suhteessanne luo kipinää? Miten kipinää ruokit?

Milloin syttyy pieni kipinä / suuri kipinä? Mitä silloin tapahtuu? Mitä silloin teet / ajattelet / kehossasi koet / puhut itsellesi?

Miten tuot oman persoonallisen kauneutesi kipinään?

Kuinka ylläpitää uteliaisuutta kipinään? Mitä kumpikin tekee sen säilyttämiseksi?

Mistä tiedät, että olet ruokkinut kipinää riittävästi?

Miten sitten kommunikoidaan ja ollaan loukkaantumatta, kun kipinät kulkevat eri tahtiin puolisoilla? (mikä voi olla varsin tavallista).

Kuinka voidaan tehdä sulavasti matkaa erilaisten kipinöiden kanssa?

Blogiteksti on osa psykooseksuaaliterapian täydennyskoulutukseen liittyvää artikkeliani ”Onks kipinää? Näkökulmia eriytyneeseen, seksuaalisen halun ja koetun kipinän yhteydestä”.