

SEKSUAALNE NAUDING HOIAB KEHA VORMIS

ENDINE CAATERI TANTSUTUDRUK JA PRAEGU LINGAMIMASSAAZI KOOLITAJA EPP KÄRSIN (36) ON ENDA KEHA ELUAEG ARMASTANUD: «KEHA ON SINU TEMPEL. KUI SA ARMASTAD OMA KEHA TEMPLIT, SIIS SA EI LASE SELLEL KOKKU VARISEDA. TULEB TAJUDA ENNAST IGA KEHARAKUGA.»



K

ehataju mõjutab palju see, kuidas armastame iseend. Naine, kes armastab oma keha, saab lasta ennast vabaks. Kes ei armasta, sellel on kogu aeg tunne, et issand, mul

on siin tselluliit ja siin kõhupekk. Nii ei saa oma kehaga kontakti. Kehas tuleb armastada iga millimeetrit. Võtmesõnaks on naudingud. Ma arvan, et üks osa minu heast kehatajust ja vormist on imelistel naudingutel ja trennil – tantsin ja rulluisutan, mis muide annab eriti ilusad tuharad. Lähen ka igal õhtul magama, tänades oma keha ja soovides, et ta uueajal uueneks ja terveneks. Hommikuti aga meeldib mulle võimalikult kaua alasti olla, peale duši alt tulekut, sest ma ei häbene oma keha.

Ühiskond on tegelikult teinud ära kõva töö. Me kardame seksuaalsust ja oleme selle matnud kuhugi sügavustesse, muutnud selle dogmaks. Asjaolu, et Eestis on seksuaalkasvatuse lapsekingades – me kõik teeme seda, kuid ei taha sellest rääkida – tekitab olukorra, kus ollakse osaliselt oma kehast võõrdunud. Me sünnime siia maailma siiski läbi armastuse. Meie vanemad on teineteist armastanud. Seepärast on arusaamatu, miks kõige ilusamad hetked muudetakse tabuks. See on kui algallikaga kontakti lõhkumine, sest sinu põhiolamus on tegelikult seal. Kõik sinu juured, sinu vägi, sinu loovus – seksuaalenergia annab inimesele tohutult suure laengu. Sa saad seda muundada ise, milleks tahes.

Teine tase on paarisuhted, kus üksteise kehaaurat kahjustatakse. Oluline on siin austus

ja tunnustus üksteise vastu. Me elame ikkagi peegelduste maailmas: kõik see, kuidas sa oma partnerisse suhtud, tuleb sulle tagasi. Olles energeetiliselt halvasti meelestatud oma mehe suhtes, võtad temalt ära osa tema mehelikkusest ja heast kehatajust.

Teisalt, ilus keha ei saa olla tingimuseks, miks ollakse paarisuhtes. Partnerile tuleb sisendada häid sõnu. Näiteks, et sul on ilus õlajoon või sul on ilusad pehmed käed. Me märkame, aga millegipärast ei ütle neid asju. Ennast sa ikkagi ju väljast ei näe nii palju kui teised ja kõik, mida sulle peegeldatakse, saab paratamatult osaks sinust. Muutub reaalsuseks. Eriti inimestelt, keda usaldad.

Kui sul ikkagi pole sidet oma kehaga, siis sa oled nagu tuulelipp, mis on ühiskonna poolt mõjutatav. Oma algallikaga kontaktis olles ei lase sa aga ümbritseval müral ennast häirida. Kui sa pole piisavalt enesekindel, saavad teised inimesed mõjutada sinu kehataju. Naine peab endast nii palju lugu pidama, et teise inimese sõnad «sul on väikesed rinnad, kõht on pekine ja tagumik ripub» ei valmista meelehärmi.

Leian ka, et inimesed ei oska kehakomplimente vastu võtta. Ei teagi, kust see ebakindlus tuleb. Ma olen ise märganud, et kui öelda naisele midagi ilusat, tekib kohmetus. Tuleb kuulata ja olla tänulik nende heade sõnade eest, mida sulle öeldakse. Positiivsete inimeste läheduses on olla hästi kerge ja negatiivne aura on eemalepeletav.

Naistele, kes tänavapildis on rohmakad ja

kõnnivad nagu mehed, puusad kinni, tahan öelda, et tuleb ikka oma kehahoiakut jälgida. Su kehahoiak reedab, kuidas suhtud iseendasse – sirge selg ja ilus rüht on märgiks enesekindlusest. Kuidas sa oled ja kiirgad endast kehalist energiat, seda märkavad teised.

Kõik see, mida oma kehale teed ja ei tee, avaldub vanemas eas, mitte kohe. See on igaühe enda valik, aga nii on. Loodus hoiab naist 30–40. eluaastani, aga kui sa enne seda pole korralikult vundamenti ladunud, siis sinu keha hakkab ühel hetkel koost lagunema.

Kiire elutempo võtab teadlikkust vähemaks. Sul pole aega tegeleda iseenda ja oma kehaga, mis on ometi kõige alus. Sa lihtsalt ei jaksa enam ja hakkad tegema kiiremaid ja ebatervislikumaid valikuid. See pole õige.

Tahan kaua noor olla, seepärast on minu toit kaalutletud ja keha omapäraga sobiv. Toitumise teadlikkusest hakkasin mõtlema 9–10. eluaastast saadik, kuna mul olid kõhuprobleemid. Hakkasin lugema raamatuid, mis mind aitaks. Kunagi sai ka proovitud veregrupidieeti, aga nüüd tajun juba ise väga hästi, mis toit mulle sobib ja milline mitte. Ma ei pea liialt mõtlema: võtan poest need asjad, mis mind kõnetavad. See ongi enda keha vajadustest teadlikuks saamine ja teadlik olemine.

Põhitõdesid, mida ma järgin, on palju. Näiteks keha kuulamine, peale söömist sada sammu, paita ja silita enda keha. Keha on sinu enda armastust väärt.

Mina armastan oma keha pealaest jalatalani. See on minu tempel, mis on antud mulle sünnist surmani. Kui mina selle eest ei hoolitse, kes siis veel?

Seksuaalsed naudingud on eluenergia ja looduse suurim kingitus. Ja energia peab kehas olema liikumises, seepärast ei tohi ennast ja oma keha unustada. Sellega tuleb tegeleda. Juba täna.