

Me oleme üles kasvanud kultuuri-ruumis, kus au sees on vaev ja raske töö. Sellest johtuvalt võib segadust tekitada küsimus, kui palju naudingut oleme me valmis vastu võtma?

**AB** Mulle näib, et peaksime endalt küsima: kui palju naudingut me oma ellu lubada soovime? Kui suurel hulgal rõõmu ja armastust oleme valmis vastu võtma, kui palju orgasme saama? Sest suur osa meist on väga tublid oma kogemuse talumisel ja hirmude taasloomisel. Ent kui paljud on tegelikult saavutanud igapäevase osavuse kaunite ja joovastavate elukogemuste tekitamisel? Me punnime sisimas sageli liigsuurele mõnule vastu, kuna oleme ühiskondlikult programmeeritud nägema naudinguis ohtu. Reliigioon on väitnud, et naudingud

# TERVENDAVAD NAUDINGUD

tekst **Inna Inanna** foto **Siim Sepp**

Kuidas avada end naudingutele ja lasta elul täie hooga läbi oma keha voolata? ÜKS teab vastuseid.

> Mais külastas Eestit rahvusvaheliselt tunnustatud suhte- ja seksuaalsustreener **Andrew Barnes**, kes pidas loengu naiste ejakulatsioonist ja seminari energiaorgasmist. Siit suundus ta Moskvasse, kus avas suhete alateadvuslikke aspekte, ja Norrassa, kus keskendus tantristlikule kehakaitsete vabastamise meetodile. Kehatöö ja naiste seksuaalsuse eksperdina aitab Andrew ühendada vaimse kasvu, teadliku suhtlemise ja seksuaalsuse. Järgnev on väljavõte pikemast intervjuust, mis leidis aset pärast seminari, ühe ta eraseanssidega täispikitud päeva lõpus.

ja kehaga seonduv on patt ning vaimussega seonduv kannatamine. Neid uskumustesüsteeme on mõistlik endas vaidlustada. Meil tuleks kultiveerida jaatavat suhtumist ilusse, armastusse, naudingusse. Lõpetada õudukate vaatamine ning keskenduda rõõmule ja joovastusele. Õeldes naudingule jaa, kasvatame oma võimekust seda rohkem vastu võtta. Siit ka energiaorgasmi kasulikkus – see treenib närvisüsteemi, suurendades meie võimet hoida oma kehas naudingut ja kogeda seda kauem, saavutades orgastilisi seisundeid, mis võivad kesta tunde.

Lisaks võrratule tundele on sel tohutu mõju meie igapäevaelule, kuna meie rakkude vibratsioonitase tõuseb. Kõik on ju olemuselt energiat, ka meie rakud. Kui sunnime end millekski, siis aeglustab see märgatavalt meie energiavõnkesagedust ja pikemaajalist naudingut on raske kogeda. Kui me aga arendame endas naudingut hoidmise võimet, kerkib keharakkude võnkesagedus ning meie suhe maailma ja inimestega nihkub uuele tasandile! Energiaorgasmi seansid on võnkesageduse tõstmiseks väga efektiivsed, sest need tuginevad naudingule. Kui palju isikliku arengu kursustest või teraapiatest põhineb valul või minevikuemotioonide füüsilisel väljajelamisel, nutul? Õige – palju. Vahel on see tarvilik, ometi on just õndsuseisund ülimalt tervendav ja väestav. See on ilusaim tervenemine, mis võib hetkega ümber lülitada kogu närvisüsteemi ja tuua inimese olemiseseisundisse. Maagia ja rahu on vaid käesolevas hetkes. Mineviku-

kesksus loob kehas hirmu, tulevikuaeg murelikkust. Rahulolu saab kogeda ainult siin ja praegu.

**Kõnele teise eesnäärrest ja ejakulatsioonist, teisalt nii meestes kui ka naistes eksisteerivast nais- ja meesalgest. Selle põhjal tundub, et mehed ja naised on tegelikult kaunis sarnased – meie androogüüne vaimne olemus avaldub tegelikult ka meie füüsilisel tasandil.**

**AB** Nii see on, kuigi meile on maast madalast õpetatud, et naised ja mehed on väga erinevad – mehed on seksuaalses mõttes lihtsa-koelised ning naised oma seksu-

enda haavatavuse näitamisest ega ole teisega avatud ja aus? Need on suhte pärlid, mida kardame, see puudutab nii mehi kui ka naisi.

Ma olen olnud orgasmitreener ja viinud aastaid läbi naiste seksuaalsust puudutavaid ritrite. See on kaotanud järk-järgult kogu komplitseerituse ja salapära ning arenenud sinnamaani, kus võin öelda, et naise seksuaalsus on väga lihtne. Meie ühiskond käsitleb naiste seksuaalsust viisil, mis ei toeta selle mõistmist. Võtkem või orgasmi puudutav. Naised tulevad täna minu juurde sooviga kogeda lisaks

## Me kõik soovime armastust, ka seksuaalses mõttes – ihkame lähedust ja haavatavust.

aalsuses komplitseeritud ja salapärased. Mina arvan, et naised ja mehed on sarnased ning meie kehad toimivad suuresti ühtmoodi. Loomulikult on ka erinevusi, ent kui eemaldada ühiskondlikult loodud soorollid, näiteks et tüdrukud kannavad roosat ja poisid sinist, juuste pikkusesse puutuv jms, ning kui me oleme lihtsalt kaks teineteise vastas seisvat inimest, siis torkavad silma olulised sarnasused. Seda nii füüsilises kui ka emotsionaalses plaanis.

Me kõik soovime armastust, ka seksuaalses mõttes – see on põhiline. Me ihkame lähedust ja haavatavust, kuid meie minevikukogemused on meid kehatundest eemaldanud ja see paneb meid käituma viisil, mis meile seda kogemust ei võimalda. Kui paljud meist pelgavad intiimsust, hoiduvad

kliitororgasmile ka tupe-, emaka-kaela või kogu keha orgasmi. Mina aga eelistan vaatevinklit, et mida enam on naine valmis olema avatud ja haavatav, mida vähem ta end kontrollib, seda enam ta seksuaalselt erutub ja seda enam on tema keha orgasmi kaasa haaratud.

Kui nihutame oma vaatenurka seksuaalsusele, siis muutub kõik väga lihtsaks. Kui naine vabaneb kontrollisoojust, häbist oma seksuaalsuse pärast ja tunneb end piisavalt turvaliselt, et olla haavatav, on tal võimalik kogeda üht või mitut orgasmi. Ta võib ejakuleerida või teha mida iganes – lähtuvalt tema valikust osaleb kogemuses ka vastav osa tema kehast. See on mehega väga sarnane. Meil on tarvis vaid lihtsustada oma arusaamu – laskuda peast tagasi kehasse, sest keha tasandil on kõik väga lihtne. 