

Seksuaalsus ei ole pahe!

Meie ühiskonnas on negatiivne suhtumine oma seksuaalsusesse väga levinud. Eriti just naiste hulgas. Miks see nii on, arutleb Austraaliast pärit suhtetreener ja seksuaalterapeut **Andrew Barnes**.

Terves lääne ühiskonnas õpetatakse lapsi juba väga noores eas lahti ütleva oma intuitsioonist. Lastel pole ju kooliskäimise suhtes valikut. Olen veendunud, et kui me annaksime lapsele võimaluse valida, kas nühkida viis päeva nädalas koolipinki ning õppida matemaatikat ja loodusteadust või mängida õues ning õppida kogemuslikult, valiks nad viimase. Ühiskondliku programmeerimise tulemusena õpime me oma kehas ja sisetundest võõranduma ja talume sotsialiseerumise nimel ebamugavusi.

Kuulen pidevalt, et suur osa inimestest pole oma eluga rahul – nad on suhtes, mis neid ei rõõmusta või tegelevad suure osa oma ajast ebameeldivate asjadega. Inimene, kes lähtub oma elus intuiitivajust, nõnda ju ei tee.

USA-s teostatud uurimuse järgi on 45 protsendil Ameerika naistel seksuaalseid probleeme. 95 protsenti neist pole füüsilised, vaid pigem psühholoogilised. 20 protsenti naistest pole kunagi orgasmi kogunud. Ligi 70% naistest tunneb, et seks on neile kohustus.

Miks on rohkem negatiivseid mõtteid oma seksuaalsuse kohta eelkõige naistel, kui eriti just naise keha on loodud naudinguks ja orgasmiks?

Naistel on sageli väga vähe infot, mis seksuaalsus üldse on. Naiste suguelundite kohta on palju rohkem negatiivseid väljendeid kui meeste genitaalide kohta. Naiste hulgas on palju enam levinud negatiivne suhtumine oma seksuaalsusesse. Alla kuue aasta vanuseid tüdrukuid piiratakse ning karistatakse palju sagedamini nende keha, seksuaalsuse ning huvi pärast genitaalide vastu. Kuueaastased lapsed teavad tegelikult juba maailmasajadest peaaegu kõike ning väga oluline on see, mida neile on selleks eaks seksuaalsuse kohta õpetatud. Lastele on avatud ning armastav suhtumine seksuaalsuse teemadel väga oluline.

Paljudes riikides põhineb seksuaalkasvatus vaid negatiivsel informatsioonil, keskendudes sellele, mis on halb ning mida ei tohi teha.

Paljudes riikides põhineb seksuaalkasvatus vaid negatiivsel informatsioonil, keskendudes sellele, mis on halb ning mida ei tohi teha.

ha. Kui rääkida seksuaalsusest haridusest, siis näiteks Madalmaades, kus õpetatakse noortele nii orgasmide kogemist kui ka masturbatsiooni ning kus peetakse loomu-

likuks neil teemadel ka vanemate ja õpetajatega rääkimist, on teismeliste hulgas palju vähem aborte, vägistamisi ning seksuaalseid haigusi. Ka esimene seksuaalvahekord toimub seal hiljem, võrreldes USA või Inglismaaga.

Huvitav on seegi, et näiteks nudistidel on sageli palju kõrgem enesehinnang, sest neil on vabam suhtumine oma kehasse ning vähem negatiivseid mõtteid selle kohta.

Meil on vaja oma keha kogu selle täielikkuses omaks

tunnistada. Jagada oma kehaga enda tähelepanu ning lubada sel tunda tundeid. Mida rohkem me seda suudame, seda enam on meil võimalik nautida praegust hetke.



Andrew Barnes on rahvusvaheliselt tunnustatud kliiniline seksuoloog, lektor, nõustaja ja kehatöö meister. Hiljuti andis ta Eestis seminarit teemal „Naise energietiline orgasm ja ejakulatsioon“. Tema mõtteid vahendavad Inna Inanna ja Marika Tomberg.