



Johan Ekenberg:

“Armastust jagades ole kohal!”

TEKST: TIIA KÖNNUSSAAR | FOTOD: ERAKOGU

Johan Ekenberg (50) on paariteraapia nõustaja ja seminaride juhendaja Rootsist. Räägime Johaniga tundlikul ja elulisel teemal - seksuaalsusest paarisuhtes.

Johan on oma seminare läbi viinud nii Rootsis, Itaalias, Poolas kui ka Prantsusmaal, viie viimase aasta jooksul ka Eestis. Tema lemmikteemad on kehatöö, suhted ja seksuaalsus.

Üks teemasid, millest räägid, on seksuaal-elu. Miks pead seda teemat oluliseks?

Johan Ekenberg: Seks on see valdkond, millest võiksime palju rohkem teada, sest teadlikkus on üldiselt madal. See on täiskasvanuks saamise teema. Paljudel inimestel on seksist ettekujutus, mis on tekkinud

porno mõjul, kuid selline seks ei rahulda nende sügavamaid vajadusi.

Sageli võetakse nähtud pornofilmidest eeskujuga, selle asemel et tõeliselt kogeda ja väljendada armastust. Probleemide süvapõhjus on enamasti võimetus olla teise inimesega päris lähedane. Arvatakse, et armastuse ja rõõmu väljendamine on seotud täiusliku sooritusega... et tuleb kuidagi esineda.

Peale grupitööd on mul ka erakliente. Minu juurde tulevad paarid ja on väga tavaline, et inimesed kurdavad, et nad ei saa teineteisest aru. Sõnade “ma ei saa sinust aru” taga on palju enam kui intellektuaalne mõistmine. See tähendab sageli, et mees ja naine ei kohtu teineteisega tõeliselt ka intiimvahekorras olles. Seksuaalelu ja olmelised probleemid on aga üks tervik. Rahaprobleemide, tülide ja muu taolise taga on võimetus teineteisega intiimselt kohtuda, seksuaalvahekorra ajal teineteiseni jõuda.

Neil teemadel on väga raske omavahel rääkida. Paarid sageli isegi ei tea, kuidas võiks olla. Nad lihtsalt tajuvad, et midagi on viltu.

Mida sa oma klientidele sellisel juhul soovitud?

Ma soovitan neil õhtuti teha üht baasharjutust – vaadata teineteisele silma. Tunda oma tundeid, ilma et teisele oleks erilisi ootusi. Mitte olla emotsionaalselt suletud, vaid nii, nagu suhte algul, kui oldi armunud. Soovitan seda harjutust teha igal õhtul ja samal ajal väljendada ka seda, mida parasjagu tunned.

Me vaatame teineteisele silma siis, kui oleme armunud, kuid hiljem millegipärast lõpetame selle.

Miks on oluline oma tundeid tunda ja neid mitte alla suruda?

Kui sa surud oma tunded alla tööil või tavalisel elul, ei suuda sa suurt midagi tunda ka seksides. Kui sa ei mõista oma tundeid väljaspool armastamist, ei suuda sa tunda ka partneriga koos olles. Et olla hea armastaja, on vaja olla elav, olla võimeline tundma, töötada iseendaga. Seks ei ole midagi elust eraldiseisvat. Seks on osa elust, kui sa oled elav inimene.

Kahjuks ei ole suur hulk inimesi elusad ega oska endale luua head seksuaalelu. Ka seksis võiksime tunda inspiratsiooni, samamoodi nagu mõnd eriti innustavat tööd tehes.

Kuidas on seotud seksuaalsus ja emotsionaalne intelligentsus?

Võime rääkida emotsionaalsest intelligent- susest, kuid sama hästi võime rääkida ka seksuaalsest intelligentsusest, tegelikult on see üks ja sama. See on võime tunda oma tundeid – see on põhialus. Kui sa tunned omaenda tundeid, suudad mõista ka seda, mida tunnevad teised inimesed, suudad neid tajuda.

Naised kurdavad, et mehed ei ole oma tunnetega kontaktis. Kusjuures sageli mehed isegi ei tea seda ja lähtuvad ka seksis mingitest mentaalsetest instruktsioonidest, kuidas peaks käituma. Kuid kuidas on *tunda* puudutust, mis tunne see on?

On sul soovitusi neile, kel on raskusi oma tunnetest arusaamisega?

Mu soovitus on järgmine: iga päev, regulaarselt, näiteks WC-s käies, võta endale hetk aega. Pane üks käsi kõhule ja teine rinnale. Hinga sügavalt sisse ja tunnet: mida ma praegu tunnen? Tõenäoliselt seda, et oled kas nälgjane, väsinud või muud taolist. Nii hakkad oma tunnetega tutvust sobitama.

Edasi jätkka teiste inimeste tunnete tajumisega. Kuidas tunnevad end inimesed sinu ümber?

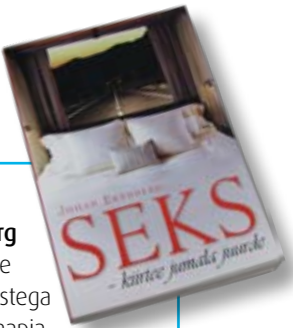
Järgmine samm on oma tunnete väljendamine. Nii või teisiti väljendab su tundeid sinu nägu – oled sa siis kurb või üksildane või väsinud. Sel viisil hakkad end taas elusana tajuma.

Väga paljud inimesed Eestis väljendavad oma tundeid ainult näoilmega. Nad ei ütle midagi, ei näita oma tundeid isegi välja. Tõenäoliselt on see põhjus, miks alkohol eestlaste elus nii suurt rolli mängib. Ainus võimalus end väljendada on alkoholi mõjul.

Seetõttu ollakse ka narkootikumidele vastuvõtlikud – lihtsalt ei suudeta ilma mingeid aineid tarvitamata end avada.

Eesti meestearstid on ajakirjanduses nentunud, et üha suuremaks probleemiks paarisuhtes ja intiimelus on muutunud pornotarbimine, mis interneti tõttu on nüüd eriti lihtne. Kuidas mõjutab porno paaride seksuaalelu?

Pornograafia tarbimine teeb meist kehvad armastajad. Mees tuleb voodisse ja ta pea on tulvil pilte, millel pole mingit pistmist tema partneri ja käesoleva hetkega. Kui partneriga kohtudes ollakse täis ootusi, muutub see



Johan Ekenberg

on suurte kogemustega paariteraapia juhendaja Rootsist, kehakeele spetsialist, hingamisterapeut ning nõustaja seksuaalsust käsitlevas saatesarjas Rootsi televisioonis. Johan Ekenbergilt on eesti keeles ilmunud ka raamat “Seks – kiirtee jumala juurde”. Raamatust leiab nii praktilisi harjutusi kui ka nõuandeid hea paarisuhte arendamiseks ja hingelis-vaimseks arenguks.

“Me vaatame teineteisele silma siis, kui oleme armunud, kuid hiljem millegipärast lõpetame selle.”

Johan Ekenberg





Bruno Braun,
holistiline psühhoterapeut, Holistilise Teraapia Instituudi 3.
aasta õppija



Seksuaalsust saab treenida

Johan Ekenberg ei anna intervjuus otsest retsepti või juhendit, kuidas nn olemuslikku seksi praktiseerida. See on aga mõistetav, kuna iga inimene on kordumatu ning pole võimalik anda väga täpset ja samas üldist juhendit. Puutun sellega kokku oma igapäevases terapeudipraktikas: häda on sageli üks ja sama, aga lahendused on täiesti erinevad.

Käisin Johani seminaril 2007. aasta sügisel. Tegime praktilisi harjutusi, mis aitasid kaasa tunnetuse arendamisele ja aitasid mõista, kuidas me tajume teisi inimesi, olles samal ajal endaga kontaktis.

Näiteks seoti kogu rühmal silmad kinni ja lasti saalis läbiseegi liikuda, olles enda ja teiste suhtes tähelepanelik. Samal ajal oli võimalik üksteist puudutada ning tunnetada, mismoodi tajume ennast ja teisi. See oli omapärane kogemus, sest igapäevaselt ringi liikudes ei ole me sellisel häälestatud. Mõistsin, kui palju huvitavaid tundeid ja kontakte ma tegelikult kogen, aga ei pane kiires elutempos tähele. Lisaks tegime energiat suurendavaid harjutusi koos hingamise ja füüsilise liikumisega. Seejärel tuli oma paarilisega lihtsalt füüsiliselt koos olles teineteist tajuda. Tegevuste järel jagasime üksteisega, mida keegi koges.

Mina mõistan nn olemuslikku seksi nii: sa oled avatud ja armastust täis koos teise inimesega, kes on samuti avatud ja armastust täis, ning te otsustate oma koosolemise aega veeta seksuaalselt. Selline avatud ja armastust täis olek on võrreldav armunud või õnnelik olemisega. Seega kohtuvad olemuslikus seksis kahe inimese sügavamad olemused, mitte vaid kehad ja kujutlused üksteisest.

Kuidas praktikas olla emotsionaalselt, mentaalselt ja füüsiliselt õnnelikus olekus, on juba iga inimese puhul omaette lugu ning selle oleku saavutavad kõik inimesed erinevalt. Usun, et selleks oleme kõik võimelised, kui seda tegelikult tahta. Praktikas soovitan uurida oma seksuaalsust ja selle olemust, et seda paremini mõista – me ju tegeleme oma füüsilise ja toitumisega, kui see meile huvi pakub.

Mina alustasin oma seksuaalsuse põhjalikumalt uurimist umbes kolm aastat tagasi. Uurisin erinevat kirjandust, tegelesin samaaegselt nii füüsilise treeninguga (tegin erinevaid harjutusi) kui ka oma erinevate tunnete ja mõtete mõistmisega, mis tekivad seksuaalvahekorra ajal ning enne ja pärast.

Saavutasin selle, et olles seksuaalvahekorras, tajun ma hetke veidi enne ejakulatsiooni algust, mil sul on valik, kas sa ejakuleerid ja lõpetad või hoopis surud vaagnapõhjelihased kokku ja üritad seda tulva, mis tavaliselt tungib sinust välja, suunata keha sisemusse. Siit edasi ei oska ma seda tunnet kirjeldada, seda saab ainult kogeda... See võib kesta tunde... kuni lõpuks kõik vaibub. Pärast on rahulik, selge ja täidetud-laetud tunne.

Ma arvan, et nii nagu pärast mõnda söögikorda või treeningut ei tunne me ennast just kõige paremini, võime ka seksi järel end tunda kehvemini kui tavaliselt. Oluline on elus tegeleda niimoodi ja nende asjadega, mis meile rahuldust pakuvad.

probleemiks. Ent kui me kohtume teineteisega siin ja praegu ning laseme oma südamel end juhtida, tugevdab seks meie suhet.

Porno hoiab meid liiga palju kinni meie peas, fantaasiates. Ma toon näite. Kui tuleksin sinuga kohtama ja oleksin igapäevaelus palju pornofilme vaadanud, siis sind kallistades kogeksin eeskätt seksuaalset ühendust ja mu pähe tulvaksid teatud kujutuspildid. Ja sina, olles fantaseerinud romantilistest pulmades, mõtleksid tõenäoliselt: oh, ta armastab mind nii väga! Me kumbki poleks tegelikult kohal, vaid oleksime oma peas kinni.

Selle asemel olgem reaalsuses: kuidas see tegelikult tundub, kui me kallistame? Tihti on nii, et kõikvõimalikud ideed ja mõtted blokeerivad meie tunded käesoleval hetkel. Oma mõtetes ja fantaasiates oleme täiuslikud, kuid me ei taju reaalselt toimuvat. See on väga suur probleem, mis teeb paljudest inimestest kehvad armastajad, sest meid saadab pidevalt kujutus, kuidas me peame sooritama.

See on rumal. Niisiis, kui vaatate pornot, siis lõpetage see tegevus. Ma ei ütle seda mitte moraalsetel, vaid praktilistel põhjustel.

Tõenäoliselt tekib pornot vaadates vajadus saada üha võimsamat stimulatsiooni?

Jah, just see juhtubki. Lõpuks ei tunne pornotarbijad naisega olles enam suurt midagi. Nad on rohkem harjunud sellega, mida filmides näidatakse.

Kas võiksid anda mõne praktilise soovitusena neile, kes on harjunud külastama interneti pornolehekülgi?

Pornosõltuvusest vabanemine võtab umbes 50 päeva. Sellega on sama lugu nagu alkoholisõltuvusega – on mõned põhilised sammud, mis tuleb teha. Kõigepealt on vaja lõpetada seotus pornograafilise materjaliga. Kui oled palju pornot vaadanud, muutud ajapikku järsuks ja jämedakoeliseks, sa ei taju enam väikseid füüsilisi aistinguid.

Pärast pornoga seotuse katkestamist tuleb seksile oma partneriga läheneda rahulikult, naist lihtsalt kallistada ning kogeda soojust ja õrnu tundeid oma kehas. Seejärel tasapisi õppida uuesti oma naisega olema, sest sa oled tegelikult unustanud, kuidas temaga olla. Sa tunned uusi tundeid ja aistinguid, muutud õrnemaks ja pehmemaks.

Samal ajal lõpetada ka masturbeerimine ja fantaseerimine. Juhul kui siiski masturbeerid, on vaja, et tuleksid oma peast allapoole ja kogeksid sel ajal, mis toimub sinu kehas. Mida sa tunned? Me kõik fantaseerime masturbeerides, kuid see on probleemne, sest siis me pole kohal. Vaja on kohal olla.

Ühe levinud uskumuse kohaselt on meestel tarvis regulaarselt ejakuleerida, just nende tervise huvides. Vastab see sinu arvates tõe?

Regulaarselt ejakuleerida pole vaja. Jah, kui oled iga päev pikema aja jooksul masturbeerinud, siis organism harjub sellega, ja kui siis lõpetada, tekib reaktsioon, millele mehed on isekeskis andnud nime "valusad munad". See teeb tõesti haiget ka. Kuid see on nii ainult alguses, mõne aja pärast ei ole see enam probleemiks.

Kui mehed õpivad vahekorras olles mitte ejakuleerima, paraneb nende seksuaalne enesehinnang tohutult, sest nad teavad, et nad võivad lõputult seksida. Kuna nad ei ejakuleeri enam nii tihti, hoiavad nad energiat oma kehas, selle asemel et see kaotada. Sedalaadi seksuaalse energia olemasolu on naistele väga kütkestav.

Uskumus, et seks ja ejakuleerimine on tervise seisukohalt hädavajalikud, paneb ka paarisuhtele oma pitseri. Teist inimest hakatakse võtma kui objekti, masturbeerimise vahendit, seksi eesmärgiks on nii-öelda säilitada oma tervis. Armastusel pole sellega tegu.

Ma ei ütle, et ejakuleerida ei maksa. Kuid ejakulatsioon tavaliselt lõpetab vahekorra. Ejakuleerima ei pea iga kord. Kui

mehed saavad vanemaks, teevad nad seda nii või teisiti harvemini. Kui me usume, et iga kord peab ejakuleerima, siis 40–50aastaselt kaotavad mehed seksi vastu huvi. Ja naised on siis frustreritud.

Meestel tasub õppida vahekorras olema ka ilma ejakuleerimata, igakordne ejakulatsioon on pigem 14–16aastaste teema. Hiljemalt 45aastaseks saades on aeg küpseks, täiskasvanulikuks seksiks. Sa võid oma seksuaalset väge kontrollida ja alustada ejakulatsiooni kontrollimisest. Mõte on selles, et armatsemine peaks energiat andma. Tervislik on kogeda palju armastavat seksi. Muidugi, kui ejakulatsioon või orgasm toimuvad, siis pole vaja nende vastu võidelda või end tagasi hoida.

Ka naistele pole igakordne orgasm sugugi kohustuslik.

Oma seminaridel räägid nn olemuslikust seksist (essential sex - ingl k).

Olemusliku seksi eesmärgiks pole orgasm või ejakulatsioon. Polegi muud eesmärki peale armastuse jagamise ja teise inimesega intiimselt koosolemise. Sel pole midagi tegemist sellega, kui kaua armastusakt kestab, kuid see võib kesta tunde. Taoline seksuaalsuhe rahuldab meie vajadust armastuse, lõõgastuse, ühtsuse ja rõõmu järele. Mees siseneb naisesse aeglaselt ja jääb temasse pikemaks ajaks... te tunnetate armastust teineteise vastu ja lasete sel peegelduda oma silmades. Kui suudate peatada seksiga seotud programmid, mis peas tiirlevad, hakkavad teie tegevust juhtima genitaalid, mitte aju. See on aeg lõõgastumiseks ja nautimiseks. DK



“Tervislik on kogeda palju armastavat seksi.”

Johan Ekenberg

