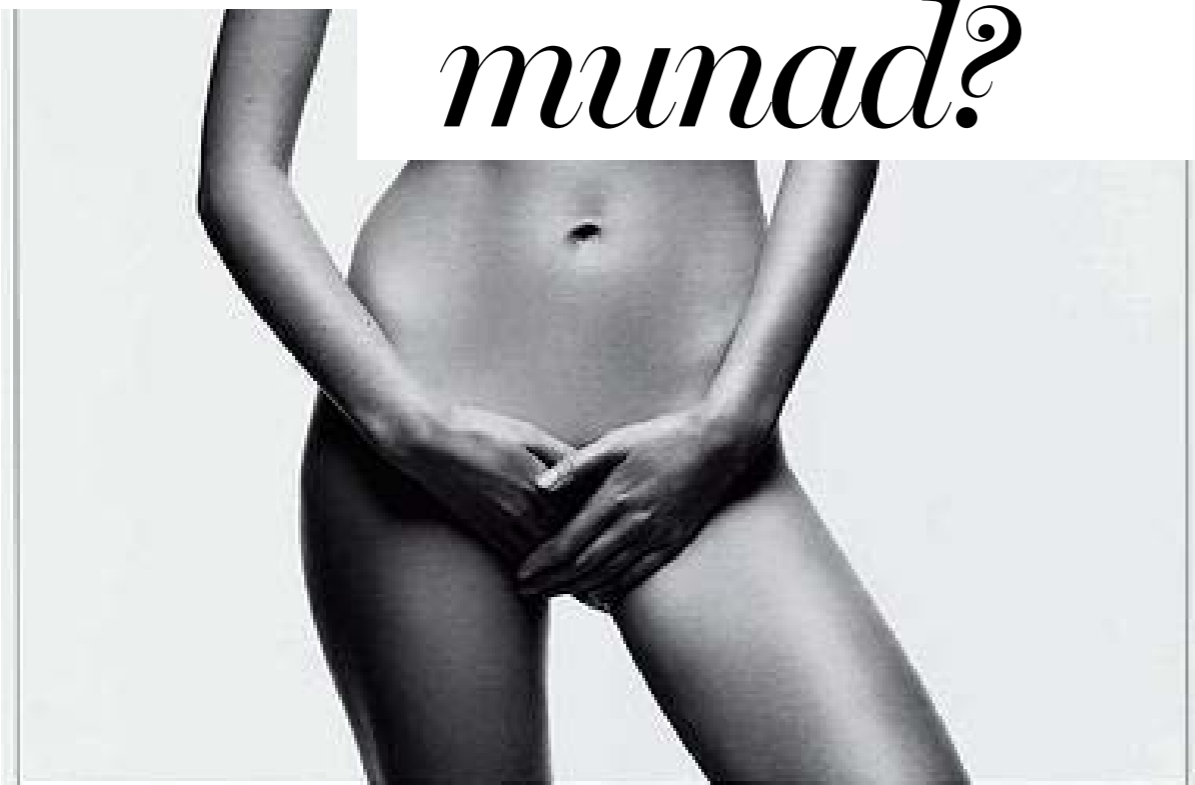




Milleks meile munad?



Kuidas olla tervisest pakatav, tundlik ning järjestikuseid orgasme kogev naine? Vastus peitub iidsetes vaagnapõhjalihaste treeningus jaadmuna.

TEKST: INGA EELMÄE | FOTOD: ???

Naine võib välja näha hõrk – seljas erootiline pesu, juuksed mahedalt lõhnamas, nahal päevitunud jume. Aga kui ta pole pööranud piisavat tähelepanu oma vaagnapiirkonnale, jääb tema naiselik mõjujõud nõrgaks. Kuidas saavutada kontakt oma sügava naiselikkusega, mis ei põhineks riietusel, vaid sisemisel tunnetusel?

Vaagnapõhjalihaste treenimise praktikast on tuhandeid aastaid teadnud taoismi meistrid, kes mõistsid energiatega liikumist kehas. Vaagnapõhjalihaste treening tagas neile pikaajalise tervise ja võimaldas muundada seksuaalenergia kõrgemaks vaimseks energiaks. Oma salajastesse teadmistesse pühendasid nad ka Hiina keisri õukonna. Valitsejanna ja konkubiinid kasutasid tehnikat oma seksuaalorganite toonuses hoidmiseks.

Läänemaailm tunneb Kegeli kuule ja geisapalle, millega treenitakse vaagnapõhjalihaseid, et leevendada seljavalu ja ristluuprobleeme, ravida uriinipidamatust, hoida ära emaka ja tupeseinte allavajet, tasakaalustada vaagnapõhja ja siseelundeid ning kogeda tugevamaid orgasme. Kuid kõige loomulikum viis intiimpiirkonna treenimiseks on kasutada jaadist kristallmunakesi. Jaad on üldnimetus jadeiidist ja nefriidist kristallidele. Vanas Hiinas eelistati jadeiiti – poolväärikivi, mis oli kunagi sama hinnaline kui teemant läänemaailmas. Usuti, et jadeiit paiskab välja kõrget vibratsiooni, millel on tervendav ja rahustav toime ning võime ligi tõmmata armastust.

Looduslik vahend

Müügil on paljudest poolväärikividest, väärikividest ja meditsiinilisest silikoonist munakesi. **Marion** (31) kasutab aga ehtsast jadeiidist muna, millele on sisse puuritud vertikaalne auguke niidi tarbeks. “Kui teemasse süüvisin, sain teada, et taoistlikes praktikates soovitatakse algajatele siiski vaid jadeiidist munasid,” põhjendab ta oma valikut.

Jadeiit on kivim, mis igakülgelt sobib naise õrna ja tundliku tupega. Samuti on jadeiiti lihtsam hooldada – tänu mitteporesele pinnale ei saa sellele kinnituda bakterid ning jadeiit peab vastu ka keetmisele ja kukkumisele. “Kuna eri väärikividetele omistatakse erinevat väge ja mõju, ei tahtnud ma muude kivimitega katsetada, kuigi hinnalt on jadeiitmuna teistest turul pakutavatest kallim,” räägib Marion. “Mulle meeldib oma jadeiitmuna juures väga selle metsaroheline värvus, siledus ja väiksus.”

Privaatne viis naiselikkuse avastamiseks

Katrin (39) haaras jaadkuulikeste järele oma suhte ja enesetunde värskendamiseks. “Pärast pikka kooselu ja laste ilmaletoomist ei olnud seks ning lähedus abikaasaga enam endine – midagi ei olnud otseselt valesti, aga see kõik polnud ka sama nagu tutvuse algusaastatel.” Samas oli ta skeptiline tantra

ja suhtekoolituste suhtes, sest arvas, et oma meest sinna kaasa meelitada ei suuda.

“Viimaks jõudsin tõdemuseni, et pean alustama ennekõike endast: otsisin midagi, mida saaksin ise omas tempos ja omaette kasutada.” Kunagi varem oli Katrin proovinud Kegeli kuule, kuid need erilist tulemust ei andnud. Välismaa blogides surfates jõudis ta jaadkuulideni ja see tundus põnev. Katrin valis kristallmunakese, kuna tema jaoks on väga oluline naturaalsus. “Looduslikust väärikivist muna tundus õigem kui muud vahendid,” ütleb ta.

Nüüd on Katrin kuulikestest vaimustuses: “Kohe alguses tekkis mingi sisemine sära, ilmselt juba sellest, et muna kasutamine on nagu väike isiklik salarituaal.” Kuulikestega treenimine võimaldab naisel aja maha võtta ning õppida tundma oma tupe sisemaastikku. Jaadkuulikeste abil saab naine tervendada oma suhtumist seksuaalsusesse, oma genitaalidesse ja selle kaudu kehasse üldiselt. Intiimne ühendus iseendaga on seotud ka üldise enesehinnanguga – ehk mida rohkem oleme oma seksuaalsust aktsepteerinud ja tundma õppinud, seda enesekindlamad ja elujõulisemad oleme.

Mida rohkem oma seksuaalsust tundma õpime, seda elujõulisemad oleme.

Tundlikkuse kasv

Kõige suuremaks plussiks peab Katrin tundlikkuse kasvu. “Muutused olid üsna kiired ja orgasmid on ➔



läinud märksa võimsamaks. Ja üks väga oluline kaasnähtus on veel – varem nautisin väga kliitoriorgasme, aga nüüd tundub see energia raiskamisena, sest armatsemise protsess ja tupeorgasmid on lihtsalt nii palju paremad!”

Paljud naised kurdavad, et nad saavad vaid kliitoriorgasme või on vaginaalsete orgasmide saamine harv ja pingutust nõudev. Enamasti on põhjuseks liiga vähene teadlikkus tupepiirkonnast ja vähene tundlikkus. Kuid tänu kuulikestega harjutamisele saab tupesiseseid närviteid ergutada ning hakata seal tundma peenemaid aistinguid. Mõned naised, kes ei ole elus üldse vaginaalseid orgasme saanud, hakkavad pärast jaadkuulidega treenimist neid kogema. Teised, kellel vaginaalse orgasmiga muret pole, võivad jõuda tugevate multiorgasmideni ja mõned isegi müstiliste emakakaelaorgasmideni.

Sünnitusjärgne vormi taastamine

Enamikul naistel väheneb vagiina elastsus pärast sünnitust, kahandades nende seksuaalset tundlikkust ning ka partneri rahulolu. Kuulikestega treenimine on parim viis taastada pärast sünnitust, sest see aitab taastada tupe endist vormi ja sitkust ning parandab sealset vereringet.

Kahe lapse ema **Sirli** (36) kuulis jaadkuulidest oma sõbrannalt ja otsustas huvi pärast proovida. Ta on väga rahul, et kuulikesed temani jõudsid. “Mulle

tundub, et meie ühiskonnas on nii, et kõigest, mis puudub sünnituseelset perioodi ning sünnitust ennast, kõneldakse kõikjal ja rohkesti (kursused, joogatunnid jne). Kuid sellest, kuidas ennast ja suhet pärast sünnitust taastada, ei räägi ämmaemandad ja günekoloogid just palju. Mul oleks olnud väga hea meel, kui oleksin kõigest

“Avastan uut maailma, millest seni õrna aimugi ei olnud.”

sellest kuulnud varem ning lisaks jooga- ja pilatese-harjutustele ka jaadkuulikestega treeninud.”

Nüüdisaegses kultuuris hoiavad naised oma keha vormis erinevate trennidega, kuid kõige naiselikum muskel – vagiina – jääb täiesti tähelepanuta. Keha kui terviküsteemi huvides on siiski oluline pöörata tähelepanu ka tupepiirkonnale, kuna selle kehv treenitus halvendab keha universaalset tervist. Samuti asuvad tupe siseseintes neerude, maksa, kopsude ja südame akupunktuuripunktid, mida saab jaadkuulikesega masseerides stimuleerida. Lisaks tasakaalustab pidev treening kehasiseseid hormone, aitab ennetada rinna- ja suguelundite kasvaja ning vähendab menstruatsiooni- ja menopausivaevusi.

Kolme lapse ema **Luule** (45) on munaga harjutusi teinud juba paar aastat. “Pärast viimast sünnitust olin hädas pidevate alaseljaprobleemide ning uriinipidamatusega. See oli minu jaoks suur probleem. Günekoloog soovitas teha vaagnapõhja-harjutusi, muna kui vahendi juurde jõudsin aga ise.”

Luule tõdeb, et igapäevane munaga treenimine on toonud leevendust mõlemale murele. Tänu järjepidevale praktiseerimisele on sellest saanud midagi sama loomulikku kui hambapesu. “Boonusena on see toonud elevust ja uusi elamusi seksuaalsuhetes abikaasaga.”

Intiimse kung fu mõju suhtele

Jaadkuulidega treenimine suurendab suguhormoonide tulva ning aitab seksuaalenergiat aktiivsena hoida. Sellest tulenevalt võtab õigesse meeleollu saamine ja erutumine palju vähem aega, mis harmoneerib seksuaalsuhte kulgu.

Sirli on abielus olnud 12 aastat, paari seksuaalelu on läbi teinud erinevaid etappe: algusaegade tohutu kirm, jahenemine pärast laste sündi ning teineteise taasavastamine viimastel aastatel, millele on kaasa aidanud ka jaadkuulikesed. “Jaadkuulid on minu jaoks vahend, mis aitab suunata tähelepanu endale, väärtustada ennast naisena ning tegeleda oma seksuaalenergiaga.” Vaid kaheküüsi treeningu järel tajus Sirli tuntuva muutusi. “Vahekorrad abikaasaga on muutunud mitmel tasandil, aina rohkem on neis kirge, jagamist, soojust, armastust, multiorgasme ning kelmikust.”

Peale selle, et kuulikestega harjutamine suurendab naise tundlikkust, enesekindlust ja seksuaalset valmisolekut, on sel ka teisi hüvesid. Naine võib õppida tupes paiknevaid lihaseid eraldi liigutama, tehes nendega peenisele massaaži. See lisab naudingu nii endale kui ka partnerile ja võib viia selleni, et naine suudab vahekorra ajal kontrollida isegi mehe ejakulatsiooni, lubades sel juhtuda vaid siis, kui ta ise selleks valmis on.

Üldreegel on, et tavaliselt kasutavad algajad suuremaid kuule ja lähevad hiljem järjest väiksematele üle. Kõige väiksemate kuulide valdamine nõuab juba suuremat lihaskõuet ja oskuslikkust. Kui naine on kuulikesega mõnda aega harjutanud, siis võib ta seda kanda enda sees ka igapäevategevuste ajal: süüa tehes, jalutades, magades. Väga põnev kogemus pidi olema kuulikesega jooga praktiseerimine või kõhutantsu harrastamine. Eri kehaasendite võtmine aitab naisel end tunda seestpoolt täiesti uudestest punktidest.

Uus rada naiselikkuse teel

Ainuüksi kuulikestega harjutamine ei pruugi paugupealt muuta kompleksivabaks, alati multiorgastiliseks naiseks. Kuid see võib olla alguseks teekonnale, mis aitab muuta oma suhtumist seksuaalteemadesse. “Ma ei saa öelda, et tunneksin juba praegu otseselt jaadmuna ravivat toimet või et mu elu oleks nüüd igal tasandil uueks muutunud, kuid selle muna kasutamine on elevust tekitavalt põnev,” räägib Marion. “Tunnen, et avastan täiesti uut maailma, millest seni õrna aimugi ei olnud. Olen lootusrikas, et need harjutused juhatavad mind uuele rajale naiselikkuse teel.”

* Jaadmunade kohta saab infot www.jadeeggs.ee