

Raamatu sissejuhatus on pärit kirjastuse Väike Vanker e-poest: www.print.ee

Ilma autoriõiguse omaniku eelneva kirjaliku loata pole lubatud ühtki selle väljaande osa paljundada ei mehaanilisel, elektroonilisel ega muul viisil.

SAAMISE *ja* ANDMISE KUNST

Nõusolekuratas

Betty Martin, D.C.
Robyn Dalzen

Originaali tiitel: „The Art of Receiving and Giving: The Wheel of Consent“ by Betty Martin and Robyn Dalzen.

Copyright © 2021 by Betty Martin

All rights reserved.

Estonian translation copyright © Väike Vanker OÜ, 2026

Estonian (World) edition published by arrangement with Suasive Consultants Private Limited (www.montsecortazar.com)

Tõlkija: Marian Vihand

Toimetaja: Tuuli Elstrok

Korrektor: Piret Upser

Konsultant: Tiit Kõnnussaar

Küljendus ja kaane kujundus: Mari Karus

Tõlke autoriõigus: Marian Vihand ja Väike Vanker, 2026

Autoriõigus: Väike Vanker OÜ, 2026

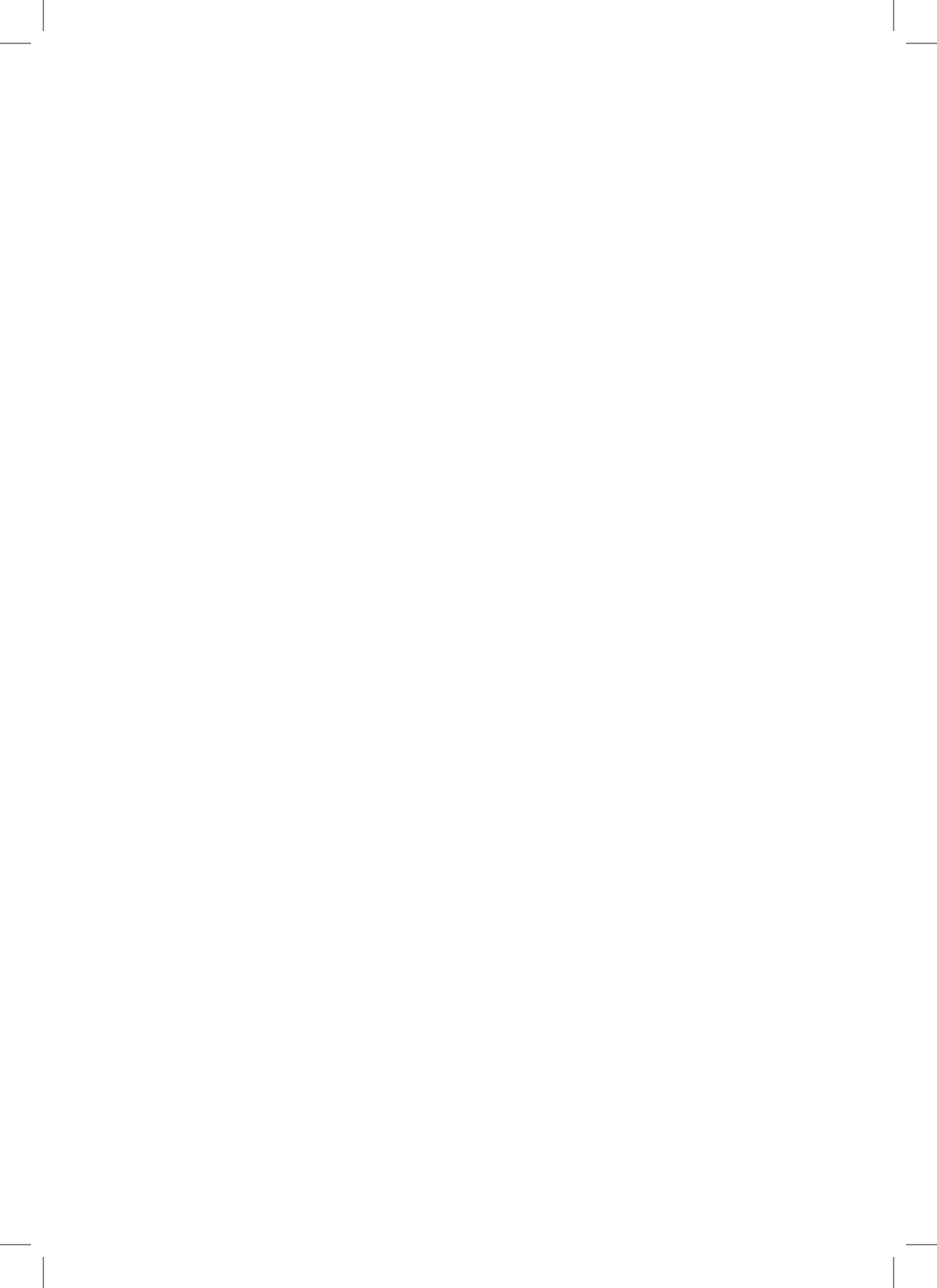
Tõlke kõik õigused kaitstud. Ilma autoriõiguse omaniku eelneva kirjaliku loata pole lubatud ühtki selle väljaande osa paljundada ei mehaanilisel, elektroonilisel ega muul viisil.

Kirjastus Väike Vanker teavitab Teid e-posti teel iga uue raamatu ilmumisest, kui registreerite: <http://kasvatus.print.ee/registreeri>



ISBN 978-9916-9784-5-0

See raamat on pühendatud minu õpilastele.





SISUKORD

TÄNUSÕNAD 9
EESSÕNA 11
SISSEJUHATUS 15

1. OSA 23 KAKS ETTEPANEKUT

1. Kaks ettepanekut 25
2. Saamise ja andmise määratlemine 47
3. Kvadrandid 53
4. Räägime naudingust 59
5. Räägime puudutusest ja seksist 69

2. OSA 77 KVADRANTIDE OTSINGUL

6. Kvadrantide otsingul 79
7. 1. õppetund: käte äratamine 99
8. 2. õppetund: võtmise-lubamise
dünaamika leidmine 117

- 9. 3. õppetund: teenimise–vastuvõtmise
dünaamika leidmine 143
- 10. Sissejuhatus praktilistesse harjutustesse 163
 - 11. 1. praktiline harjutus: võtmise–lubamise
dünaamika avastamine 171
- 12. 2. praktiline harjutus: teenimise–vastuvõtmise
dünaamika avastamine 213
 - 13. 3. praktiline harjutus: mäng 257

3. OSA 267

NÕUSOLEKURATAS

- 14. Nõusolekuratas 269
- 15. Kingituse suund 289
- 16. Tegemise pool 303
- 17. Sinule tehtava pool 317
 - 18. Saamise pool 327
 - 19. Andmise pool 353
- 20. Võtmise kvadrant 373
- 21. Lubamise kvadrant 397
- 22. Vastuvõtmise kvadrant 417
- 23. Teenimise kvadrant 435

4. OSA 451

SOTSIAALNE JA SPIRITUAALNE MÕJU

- 24. Valdus, piirid ja piirangud 453
- 25. Soovid ja ihad 461
- 26. Nõusolek 469
- 27. Spirituaalne mõju 477
- 28. Sotsiaalne mõju 483
- 29. Kokkuvõte 489
- 30. Lähemalt mu tööst 493
- 31. Boonuslood! 497
- 32. Seks ja Eros 513
- 33. Räägime suguelunditest 519
- 34. 4. praktiline harjutus: võtmine-lubamine
võimalusega kaasata suguelundid 531
- 35. 5. praktiline harjutus: teenimine-vastuvõtmine
võimalusega kaasata suguelundid 541
- 36. 6. praktiline harjutus: seksiga mängimine 555
- 37. Mäng võimu ja alistumisega 559
- 38. Partneritele 563
- 39. Abistavate erialade esindajatele 567

AUTORITEST 571

ALLIKAD 573



TÄNUSÕNAD

Täna Robby Pelletti, kes maksis neil esimestel aastatel ise üüri, et ma saaksin kirjutada, kes õpetas mulle sellest kõigest rohkem, kui mul endalgi mugav õppida oli, ja kes armastas mind kõigele vaatamata. Puhka rahu.

Täna Robyn Dalzenit ülevaatamisele, soovitamisele ja koostööle pühendatud tundide eest, abi eest kõige selle sidumisel ja mõtestatud tervikuks vormimisel ning mu finišijoonest üle aitamise eest. Täna Lola Houstonit, kes oli mulle päästerõngaks, kui ma enam edasi minna ei jaksanud. Ilma sinuta oleks selle raamatu valmimine võtnud veel mitu aastat. Ning täna Mallory Austinit, Lola Houstonit, Charla Hathawayd, Avi Klepperit ja Teri Ciacchit, kes mind lugematuid tunde kuulasid ja toetasid. Samuti täna oma toimetajaid erinevatel etappidel: Lola Houstonit, Robyn Dalzenit ja Lori Stephensit.

Täna oma eelkäijaid ja kolleege Erose ja seksi valdkonnas õpetuste, juhendamise, inspiratsiooni ja tervendamise eest. Kõik, mis ma teen, põhineb teie suursugusel tööil. Isa Magdalena, Joseph Kramer, Collin Brown, Carol Queen, Annie Sprinkle, Carol Leigh, Barbara Carrellas, Chester Mainerd, Alex Jade, Selah Martha ja Sequoia Lundy – ja teid on kindlasti veel. Ning Alex, Selah, Sue ja Carla. Täna Harry Faddist „Kolme minuti mängu“ leiutamise ja selle eest, et sa vaid mõni aasta tagasi ka mind oma siseringi vastu võtsid.

Täna oma õpetajaid tervenduskunstide vallas, eriti Donald Epstein. Täna oma eelkäijaid Kaisupeo vallas: Marcia Baczynskit, Reid Mihalkot ja Len Daleyt. Täna oma kaasnõustamise õpetajaid, eriti Diane Balsarit ja Charlie Kreinerit.

Täna oma õpilasi ja kliente, kellega koos põhimõtteid ja käsitlusi selgitama ning lihvimise õppisin ja kes mind lõputult inspireerisid. Täna oma kolleegid ja mõttekaaslasi *School of Consent*'i perekonnast: Robyn Dalzenit, Carmen Leilani De Jesust ja Michael Dresserit.

Lõpetuseks täna muidugi oma lapsi, kes samuti sellest kõigest mulle rohkem õpetasid, kui mul endalgi mugav õppida oli, ja kes küsisid mult alati nii kannatlikult: „Ema, kuidas sul raamatuga läheb?“ Ja oma lapselapsi, kes teevad mulle nii palju rõõmu. Loodan, et sellest raamatust on te põlvkonnale abi.

EESSÕNA

Olen selle kauaoodatud raamatu ilmumise üle ääretult põnevil. Kui ma kümme aastat tagasi Betty Martini juures nõusolekuratta kohta õppisin, teadsin kohe, et tema õpetatud käsitlused ja pakutud arusaamad on võti harutamaks lahti seda segadust, mis muutis mu töö seksuaalsetel teemadel koolitajana – ja mu intiimse maailma – nii riskantseks. Nõusolekuratta käsitlus ravib traumat, andes jõudu valikuvõimalusele ja häälele. See loob paaride vahel tugeva sideme, pakkudes oskusi ja võimaluse lugupidava suhte avastamiseks. See muudab kogukondi. See edendab suhtlust, põhinedes suuremeelsusele, aususele, tänulikkusele ja valmisolekule ohverdada, ega keskendu vaid ellujäämisele ja ohu haldamisele.

Selle käsitluse ja arusaamade igapäevane kasutamine kümne aasta jooksul on mu austust vaid süvendanud. Selle mõju on igal tasandil transformatiivne. Nõusolekuratta käsitlus on toonud külluslikku, jõustavat ja kestvat armastust nii mu töösse vaimse intiimsuse praktiku ja koolitajana kui ka mu lähedastesse suhetesse ja kogukonnaellu. Betty helde õpetus ta töötubade ja veebilehe kaudu on toonud selle sügava tervenemise ja heaolu tasandi tuhandete inimesteni üle maailma. Keskendudes õpetajate õpetamisele, on ta toonud turvalise ja soovitud puudutuse võimaluse kõigi meie õpilaste ja omakorda nende õpilaste

ellu. Kujutan ette, kuidas tänu tema raamatule jõuab see rõõmuküllase elu võti veelgi rohkemate inimeste ja kogukondadeni.

Selles raamatus olevad käsitlused aitavad sul läbi füüsilise kogemise mõista, kuidas meil tegelikult pole valikuvõimalust – vähemalt mitte ilma aega võtmata selleks, et lahutada andmine ja saamine, tegemine ja meile tehtav. Meid on treenitud taluma soovimatut puudutust. Elame intiimsuhetes, ühiskonnas ja majandussüsteemis, mis põhinevad nõusolekuta võtmisel ja liigsel andmisel. Kui tahame luua piisavalt turvalist ruumi, et olla suhtes julged ja tegutseda tõelise vastastikuse nõusoleku põhjal, peame aeglustama ja küsima „Kuidas sa soovid, et sind puudutataks?“. Peame võtma pühaliku pausi, et küsida endalt ja üksteiselt: „Mida sa saaksid julgelt ja rahuliku südamega anda?“ Peame teadma, kelle jaoks see on. Valikuvõime on neuroloogiline ja suhteline võimekus, mida saab arendada vaid harjutades. Oma sügavalt juurdunud närvimustrite tõttu langeme ikka ja jälle tagasi talumise harjumustesse. Me ei tea, mida me tegelikult tahame. Me kardame meelt muuta. Me järgime kultuurilisi reeglistikke ja alateadlikke õigustusi. Usaldusväärne juhtimissüsteem meis endis ja meie vahel vajab arenemiseks kannatlikku kordamist, juhindudes sellest väärtuslikust arusaamast, mille sa sellest raamatust endaga kaasa võtad.

Betty kirjutab: „Õppides märkama ja mõistma, mida me soovime, ning seda usaldama, väärtustama ja ka selgelt väljendama, leidub saamise kogemuses täiesti uus, rikkalik ja imeline maailm.“ Selles uues maailmas naudime ka täielikult ja vabalt andmise kogemust, mis ei ole enam mõjutatud pealesunnitud ootustest ja eelisõigustest, vaid mille aluseks on teadmine, suhtlemine ja kogemus sellest, kui nauditav on anda seda, mida saame julgelt ja rahuliku südamega, siiralt anda. See on süveneva eneseusalduse maailm, see on usaldusväärsete suhete ning elu ja surma võrgustiku usaldamise maailm. Tänu Betty tööle saame

jõudu ja julgust, et astuda vastu tuhandeid aastaid kestnud tingitusele selle kohta, kuidas maailm toimib, ning luua suhteid ja kogukondi, mis põhinevad tõeliselt vastastikusel nõusolekul. See on imeline nauding maailm, kus saame tunda ja järgida oma sisemist „Ojaad“ ning teada, et see on oodatud ja teretulnud. See on jätkusuutlik maailm, kus haavatavust ja piire austatakse ning julgus ja vabadus saavad õitseda.

Mentorite töönõustamise sessioonil juhendas Betty mind kord nii: „On nii lihtne arvata, et meist tehakse ohvrid, kui see tegelikult nii ei ole. Samuti on nii lihtne mitte mõista, et meist ohvrid tehakse, kui seda tegelikult tehaksegi.“ Nõusolekust teadlikkuse ja täpsuse puudumine, privileegide ja rõhumise piiride hägusus ning lugupidaval suhtel põhinevate kogemuste nappus tekitab suurt segadust. Süüdistamine, häbi, suhete lõhestumine, ebapiisavad kaebused ja valesti suunatud pahameel on kõik ohumärgid. Kuid ilma meetoditeta, mis arendavad eristamisvõimet ja valivad tegelike muutuste saavutamiseks tõhusaid teguviise, jääme lõksu hirmupõhisesse maailma, tehes haiget iseendale ja teistele. Nõusolekuratta käsitlused annavad meile jõu ja oskused märgata erinevust reaalse ohu, millele peame julgelt vastu astuma, ja potentsiaalselt suurepärase, armastusest tulvil suhte vahel, mida saame hoolikalt arendada. See on kestva armastuse kasutusjuhend.

Caffyn Jesse
Raamatute „Science for Sexual Happiness“,
„Healers on the Edge“ ja „Elements of Intimacy“ autor

SISSEJUHATUS

Uurimus

Juhised elu elamiseks:

Pane tähele.

Ole lummatud.

Räägi sellest.

Mary Oliver

See raamat on uurimus saamisest ja andmisest – mis need on ja mis need ei ole, kuidas need toimivad ning kuidas neisse mõlemasse võrdselt ja täielikult armuda. See õpetab sulle partneri või harjutuskaaslasega kordamööda puudutusel põhineva, kuid sellest mitte täielikult sõltuva meetodi läbimist. Lõppkokkuvõttes ei muuda sind siinsed ideed, sind muudab praktika. See, mida paljud meist on sellest käsitlusest õppinud, on muutnud saamise ja andmise selgeks, tõeliseks ja vabastavaks ning arendanud suuremeelsust ja ausust. Lisaks heidab see valgust dünaamikatele, mis on aluseks kõikidele suhetele, olgu need siis seksuaalsed, sotsiaalsed, ärilised või poliitilised, ja just see mind selle lähenemise juures kõige rohkem inspireeribki. Tere tulemast sellele teekonnale.

Teadlikkuse suurendamisega kaasneb alati risk. Riskid näha asju, mida eelistaksid pigem mitte märgata. Riskid tunda tundeid, mida eelistaksid pigem vältida. Riskid sellega, et pead muutma, mida mõtled, ja mis veel hullem – seda, mida teed. Meie seas on neid, kes on valmis seda riski võtma, kes lausa tahavad seda riski võtta, sest selle taga peituv vabadus kutsub meid. Nii on ka siinse käsitlusega. Tuleb ette

ebamugavust, aga ka ahhaa-hetki, mõistmist ja vabanemist. Ja lõbu. Sa õpid siit asju, mis toovad suurt kergendust.

See raamat on mõeldud sulle, kes sa oled valmis kahtluse alla seadma seda, mida tead, et paljastada dünaamikaid, mida teistega lood – dünaamikaid, mis pole sulle kasuks ja rahuldavad sind veelgi vähem, ning neid teisi dünaamikaid, mis sind vabastavad, rõõmustavad ja rahuldavad, sest need on tõelised ja selged. Kui teed läbi siinses raamatus olevaid katsed ja eksperimendid, hakkab mõni asi sulle hoopis teistsugusena paistma.

Mul on maailma parim töö. Viimastel aastatel on mul olnud suur au ja rõõm inimesi seksuaalsuse ja intiimsuse teemadel juhendada. Inimesed on tulnud mu juurde, sest nende suhtest oli kadumas säde või neil puudus enesekindlus või teadmine, mida päriselt tahavad, või nad tundsid end ummikus või eksinu, segaduses, ebapiisava või üksildasena. Minu töö nendega on kogemuslik – see tähendab, et juhendan neid läbi kogemuste, mis aitavad neil õppida. Õpetan, kuidas võtta hoogu maha märkamaks, mida nad tahavad või ei taha, kuidas puudutada, suhelda ja luua tingimused, et nad tunneksid end piisavalt turvaliselt, et lõdvestuda ja end nautida.

Selle käigus õppisin ka ise nii mõndagi. Ühe asjana õppisin, et kuigi enamik inimesi arvas, et nende probleem oli seotud seksiga, oli see tegelikult harva tõsi. Sagedamini oli probleemiks suutmatus lõdvestuda, oma aistingutele tähelepanu pöörata või oma ihasid ja soove austada ja aktsepteerida. Nad ei teadnud, kuidas olla haavatav, mänguline või suuremeelne või kuidas seada piire. Neil oli raskusi saamise või isegi selle tähenduse mõistmisega ning andmise ja selle tähenduse mõistmisega. Need asjad on palju põhimõttelisemad, kuid kuna raskused nendega ja teadmatusest neist tunduvad nii normaalsed,

ei märganud inimesed neid sageli enne, kuni mängu tuli seks, mistõttu nad arvasid, et probleem on seksis. Palju sagedamini oli väljakutseks just põhioskuste puudumine.

See raamat räägib sellest, mida ma põhioskuste kohta läbi saamise ja andmise prisma õppisin. Kordamööda harjutamise praktikast arenes välja saamise, andmise, tegemise ja endale tehtava kogemise mudel, mis näitab, kuidas need kõik omavahel kokku sobivad ja mida see loob. Seda mudelit nimetatakse nõusolekurattaks ning see sisaldab kvadrante, ringi ja isegi mõnda noolt. Mudel arenes välja puudutuse kogemustest, kuid sama dünaamika toimib ka maailmas laiemalt. Mõne jaoks on kõige huvitavamad seksuaalsed või puudutusega seotud aspektid, teise jaoks on peamine sotsiaalne ja poliitiline mõju.

See raamat räägib ka nõusolekust. Nõusoleku traditsiooniline tähendus on nõustumine millegagi, mida keegi teine tahab: „Ma annan nõusoleku selleks ja selleks.“ Selles tähenduses sa annad nõusoleku või sa saad nõusoleku. Ma tahaksin seda definitsiooni laiendada ja mõelda nõusolekust kui kokkuleppest, milleni kaks või enam inimest üheskoos jõuavad. Sa ei anna nõusolekut, te jõuate nõusolekuni – koos. Nii kasutan ma seda mõistet selles raamatus.

Nõusolekuratta käsitluse abil õpid eristama saamist ja andmist. Saad teada, miks me neid vajame, ja avastad, kuidas kumbki neist su vajadusi erineval moel rahuldab. Õpid iha, nõusoleku, isekuse, suuremeelsuse, piiride, austuse ja naudingu kohta. Su puudutuse kvaliteet paraneb tohutult. Saamine muutub sulle lihtsaks ja rikastavaks ning su andmine tõhusaks ja rahulduspakkuvaks. Omandatud oskused aitavad sul leida ligipääsu kõiksugu tunnete, soovide ja väljendusteni ning lubavad teistega mängida viisil, mis on tõeline, rikkalik ja pakub rõõmu.

Käsitlus ise on lihtne, kuid selle mõju on suur. Puudutus osutub me suhete aknaks. Teistelt kingituste saama õppimine avab me südamed ja seda tehes õpime oma tegelikke soove selgelt väljendama. Sellel on

tagajärjed, mis ulatuvad puudutusest palju kaugemale. Kui unustame, kuidas oma soove märgata, kaotame oma sisemise kompassi. Sellel on ühiskonnale oluline mõju. Lubame igasugust ebaõiglust, oma loodusvarade ja planeedi tuleviku tervise vargust – kõike selle pärast, et see tundub normaalne.

Saates „Democracy Now!“ läbiviidud intervjuus Amy Goodmaniga ütles keskkonnaaktivist Derrick Jensen oma soovide teadmise olulisuse kohta nii: „Niisiis, ma ei usu, et paljud meist mõtlevad väga selgelt sellele, mida me täpselt tahame. Tähendab, mina tean, mida ma tahan. Ma tahan elada maailmas, kus metsiku lõhekala arv on iga aastaga suurem kui eelmisel aastal, ja ma tahan elada maailmas, kus iga ema rinnapiimas on iga aasta vähem dioksiini kui eelmisel aastal, ja maailmas, kus on iga aastal rohkem rändlinde kui eelmisel aastal ... Aga ma pole kindel, et paljud meist selgelt ja täpselt teavad, mida nad tahavad.“

Teisest küljest on võimalik täpselt teada, mida me tahame, ja selle poole püüelda, arvestamata, kuidas see teisi mõjutab. Elame maailmas, kus paljud meist käituvad, nagu teise inimese keha või töö kuuluks meile, või nagu teise riigi nafta kuuluks meile, ja tekitame valu inimestele, kes meile ette jäävad. Käitume, nagu tulevik ise kuuluks meile, samal ajal amمندame oma planeedi kliimat loovate süsteemide, ookeanide kalavarude ja mulla enda varusid, millest sõltub me lastelaste toiduvaru.

Kui õpime kingitust vastu võtma kõige käegakatsutavamal viisil, puudutuse kaudu, juhtub midagi ootamatut. Muutume teiste inimeste piiride austamises väga osavaks ja nende ärakasutamine muutub mõeldamatuks. Maailm vajab inimesi, kes võtaksid vastutuse selle eest, mida nad tahavad, ja kes austaksid teiste inimeste õigusi, et me lõpetaksime maa, tööjõu ja ressursside varastamise ning teisel pool maailma külade pommitamise.

Maailm vajab ka ühendust. Ihkame luua ühendust teistega viisil, mis oleks tõeline ja pakuks rahuldust, toidaks me südant ja inspireeriks

meid. Peame olema teistega koos viisil, mis aitaks meil olla need, kes me inimestena tegelikult oleme – keerulised olendid, kes vajavad üksteist ja toovad üksteisele rõõmu. Peame oskama saada ja anda – ning neil vahet teha.

Mu sõber räägib mulle, et viib selle mõtte edasi mittetulundusliku juhtimise arendamise maailma. Ma pole päris kindel, mida see tähendab, aga just sellepärast ma selle raamatu kirjutasin. Nõusolekuratas mõjutab su puudutust ja kiindumust, su seksi ja suhteid ning see on imeline. Kuid mind huvitab kõige rohkem see, kui võrd see avaldub me elu igas aspektis. See, kuidas see muudab me maailmavaadet, kuidas me võtame vastutuse oma valikute eest ning milline vabadus, kaastunne ja ausus siis võimalikuks saab.

MILLINE SEE KÄSITLUS VÄLJA NÄEB

Nõusolekuratta eesmärk on avastada seda, mida iganes sa avastad. Käsitlus on lihtne, kuid mitte alati kerge. Selles käsitluses eraldame saamise ja andmise teineteisest – see tähendab, et teeme neid ainult ükshaaval. See paneb sind proovile. Kuu püsinud eeldused purunevad ja jõuad arusaamadeni, mis sind korralikult raputavad. Tuleb hetki, mil see kõik tundub kohmakas, teeb sind haavatavaks või tekitab suurt segadust. Tuleb ka hetki, mil see on nauditav, naljakas, valgustav või õnnis. Kui sisemine kogemus muutub, õpetab see meile, et midagi uut on saanud võimalikuks. Kui keha saab uue kogemuse, lubab see ka südamel uue kogemuse saada.

Kõige sagedasem tunne, mida inimesed siin kogevad, on kergendus: „Oi, lõpuks ometi! Teadsin, et midagi on valesti, aga ei suutnud aru saada, mis see täpselt oli.“ või „Oh, olin selle osa endast hoopis unustanud!“. Kergendus ja teatud laadi vastutus: „Mis on see, mida ma tõesti vajan, kuid mille vajamist ma ei tunnista, ja mis juhtuks, kui ma seda paluksin?“ ja „Kus mujal oma elus olen olnud ebaselge?“

Nõusolekuratta kvadrantide uurimine on elukestev teekond. Tuleb ette pause, tõuse ja mõõnu ning kindlaid lemmikaspekte, mille juurde tagasi pöördud. Tunned seda oma nahal, seejärel näed selle mõju oma elus. Arvad, et oled sellest aru saanud, ja siis järgmisel nädalal avastad midagi sügavamat. Siis järgmisel aastal veelgi sügavamat. Seejärel avastad viie aasta pärast veel midagi uut ja jõuad uuele arusaamale ning nii jätkub see veel mitu aastakümnet.

Käsitlusena on see midagi, mille juurde pöördud ikka ja jälle tagasi, iga kord uudishimu ja millegi märkamisväärsuga. Aja jooksul arendad uusi oskusi ja teadlikkust, kuid mitte mingi tulevase tasu nimel. Käsitluse tasu on kogemuses endas. Kõiksugu käsitlusi ei tee kaasahaaravaks mitte see, mida sa teed, vaid tähelepanu kvaliteet, mille tegevusele pöörad. Selle käsitluse puhul on kõik eksperiment. Abiks on kaastunne iseenda vastu. *Huvitav, mida ma siin enda kohta õpin. Huvitav, mis juhtub, kui ...*

Võid nõusolekuratast näha kui üht uut lõbusat viisi üksteisega mängida. Võid näha seda kui eneseavastuse, teadlikkuse ja tervenemise teekonda. Võid näha seda kui viisi taastada oma võime märgata, mida sa tahad ja vajad, ning seada piire ja ennast austada. Võid näha seda kui võimudünaamika uurimist või teekonda erootilise küpsuseni. Võid näha seda kui vaimset teekonda selguse ja aususe poole. Võid näha seda kui viisi leida see, mis paneb su südame laulma. See ongi kõike seda. Isegi kõige selle juures, olenemata su kindlast inspiratsiooniallikast – isegi kui selleks on maailma päästmine –, töötab tegelikult kõige selle hoopistükkis kõrvale jätmine ja oma tähelepanu pööramine vaid nahale ja aistingule. Lihtsamalt öeldes: tee seda, sest see tundub hea. Ülejäänud järgneb loomulikult.

SELLEST RAAMATUST

Raamatu esimene osa rajab kõigele järgnevale põhja. Räägin loo sellest, kuidas mina andmist ja saamist õppisin, defineerin saamise ja andmise ning tutvustan kvadrante. Teine osa näitab sulle, kuidas neid kvadrante kogeda. See sisaldab kolme õppetundi ja kolme praktilist harjutust. Esimene õppetund, käte äratamine, muudab täielikult seda, kuidas sa oma käsi koged. Kõik järgnev põhinebki sel muutusel. Järgmises kahes õppetunnis leiad kvadrandid – tuleb hetk, mil neid mõistad. Seejärel saad praktilistes harjutustes sukelduda neisse nii sügavale, kui vaid soovid. Annan iga kvadrandi kohta märkmeid: kuhu see sind viib, kuidas leida selles lihtsust ja rõõmu ning kuidas arendada selle kunsti. Seejärel kirjeldab kolmas osa nõusolekuratta mudelit. Seal näed sa neid jooni, ringi ja nooli. Neljandas osas vaatleme nõusolekuratta spirituaalset ja sotsiaalset mõju.

Võid seda raamatut lugeda mis tahes järjekorras. Mõni eelistab esmalt teooriaga tutvuda, teine tahab alustada kogemustega. Kuid iga kogemus tugineb eelnevale, nii et õppetunde ja praktilisi harjutusi läbi siiski õiges järjekorras. Kui jätad õppetunnid vahele ja ruttad edasi, ei saa sa tõenäoliselt aru, millest ma räägin. Sellest pole hullu. Lihtsalt mine tagasi esimese õppetunni juurde, siis järgmise kahe juurde, anna neile aega kohale jõuda ja kõik ülejäänud järgneb. Või kui alustad õppetundidega, mis võtavad paar nädalat, võid soovida juba samal ajal edasi lugeda, et paremini mõista, mida sa teed. See on tore. Seejärel, kui naased kogemuste juurde, sukeldud veelgi sügavamale.

Niisiis loe raamatut mis tahes järjekorras, kuid kogemused tee läbi vaid *õiges järjekorras*.

Näited. Mõni näide, mida kasutan, põhineb tegelikel inimestel ja juhtus täpselt nii, nagu kirjas. Loomulikult olen muutnud nimesid ja muid üksikasju. Mõni näide on aga mitme inimese põhjal loodud koondkuju.

Minu kallutatus. Olen valgenahaline, *cis*-sooline naine, eakas, haritud, erivajaduseta, keskklassi kuuluv ja suures pildis hetero ameeriklane. See suunab mind teatud mõtteviiside juurde ja kallutab mind eeldama, et mu maailmavaade on samal ajal (kuna olen valgenahaline) nii normaalne ja kõigile kohaldatav kui ka (kuna olen naine) automaatselt eiratud. See raamat ja selles kirjeldatud mudel põhinevad minu ja mu õpilaste ning klientide kogemustel, kes on samuti olnud enamasti valged ja *cis*-soolised, kuigi kindlasti mitte alati. Selle tulemusel esinevad kindlasti mõned pimekohad. Tahan seda selgelt tunnistada.

Ressursid ja lisad. Allmärkused ja ressursid leiad raamatu veebilehelt: www.wheelofconsentbook.com/notes. Sel veebilehel on ka üheksa lisapeatükki, mis raamatusse ei mahtunud. Peatükid sisaldavad veel kolme praktilist harjutust, arutelu seksuaalse puudutuse ja Erose üle ning mõnda boonuslugu!

1. OSA

KAKS

ETTEPANEKUT



1. PEATÜKK

Kaks ettepanekut

*Mida sa sooviksid mulle teha? Mida sa sooviksid,
et mina sulle teeks?*

Harry Faddis

Mul on vedanud, et oma nooruspõlve mässumeelselt veetsin. Hipi-ajastul üles kasvamine võimaldas mitmeid suurepäraseid seiklusi ja purustas kõik mu illusioonid eeldatava normaalsuse kohta. Kahtlesin kõiges, avastasin palju ja veetsin nii mõnegi teise seiklejaga koos aega. Selle eest olen ma väga tänulik.

Mõni aasta hiljem asusin õppima kiropraktikat, mis mõistagi tähendas füüsilist kokkupuudet paljude-paljude inimestega (isegi rohkematega, kui mu hipiaastate jooksul). Õppisin oma käte kaudu vastu võtma tohutult palju informatsiooni: millised liigesed liikusid, kus nad kinni olid ja millised lihased olid pinges. Teadlased ja tervendajad hakkasid sel ajal rohkem keha ja meelega ühendusest rääkima – et me mõistaksime end paremini, kui õpiksime tundma oma kehasid, seda, kuidas liigume ja hingame, või hoopis vastupidi, kuidas me ei liigu ega hinga. Mäletan, kuidas kord ühes töötoas paluti mul lamada padja peal selili nii, et rinnakorv avarduks. Seda tehes sain järsku teadlikuks oma südamevalust, nii füüsilisest kui ka emotsionaalsest, ja puhkesin nutma. Keegi ei selgitanud mulle, miks või kuidas, sain sellest kõigest oma keha uude asendisse liigutades ise teadlikuks.

Nende aastate jooksul õppisin kaasnõustamist, mis on kellegagi paaris olles kordamööda teineteise kuulamine. Õppisin, kuidas võtta

teistelt vastu tähelepanu ja kuidas seda ise anda. Ka selle eest olen ma väga tänulik. Õppisin, et kui oli minu kord, siis tõesti oligi minu kord, ja kui oli partneri kord, siis oligi tõesti tema kord. Õppisin mõningaid põhitõdesid nii inimloomuse kui ka selle kohta, kuhu me tihtipeale kipume kinni jääma, ning kuidas enda korda võimalikult hästi kasutada.

Neljakümnendate eluaastate keskel osalesin naistele suunatud seksuaalsust käsitleval seminaril. Mäletan selgelt seda tunnet seminari lõpus: oleksin enne seminari justkui mitme ideega alustanud, nagu seks, armastus, külgetõmme ja erutus, kõik omavahel mingisuguses seoses. Seminari jooksul tekkis neist sõnadest aga täiesti uus muster ja mul polnud aimugi, milline see välja nägema hakkab. Teadsin vaid, et nüüdsest saab seksuaalsus olema uus ja teistsugune. Ja nõnda oligi.

Mulle sai selgeks, et minu seksuaalsus kuulub vaid mulle. Selle mõistmine oli nii jahmatav, et pani mind imestama, mida ma kõik need varasemad aastad mõelnud olin. Oma põlvkonna naisena olin õppinud, et minu seksuaalsus käivitub alati vastusena kellegi teise seksuaalsusele – kellegi teise iha, kellegi teise ettekujutus sellest, mis on seksikas –, kuid nüüd kuulus see minule. Ma õppisin, et igaüks meist on omaenda erootilisuse allikas ning et me kõik saame selle valla lasta, kui, millal, kuidas ja kellega ise soovime.

Ma sain kokku ka paari teise seminaril osalenuga ja mõne aasta vältel kohtusime regulaarselt. Eroset sai minu jaoks omamoodi vaimne teekond. *Mis on selle minus peituva jõu olemus? Mida tähendab omada keha, mis on suuteline nii suureks naudinguks?* Ja võib-olla ka irooniliselt: *Miks on nii, et mida rohkem ma oma kehakogemusele tähelepanu pööran, seda vaimsem see tundub?* Ja mida „vaimne“ endast õigupoolest kujutab? Pagan, mis üldse on seks? Me eksperimenteerisime liikumise, mängu, puudutuse ning massaažiga, oli palju naeru ja pisaraid. Selle teekonna eest olen samuti väga tänulik.

Pärast mõnda aastat uurimist ja avastamist tekkis minus huvi pakkuda neid uusi avastusi ja arusaamu ka teistele. Kolisin suurlinna, jättes oma kiropraktika teekonna koos väikelinnaga seljataha, ja alustasin uuesti vastuvõttudega. Mu tutvustavas materjalis seisis midagi sellist: „Juhendan teid kogemustes, mis aitavad mõista, kes te seksuaalselt olete, ning luua selgust selleteemalises segaduses ja raskustes. Loon teie jaoks turvalise keskkonna, toetan te otsinguid ja näitan teile uusi võimalusi.“

Tõesti, natuke ebamäärane selgitus, sest sisuliselt ma veel ei teadnud, mida tegin. Ma oskasin kuulata, piire seada, toetasin inimesi nende erinevates emotsionaalsetes seisundites ning teadsin, kuidas toimetada kehadega lahtiriietumisel ja erutuse seisundis. Kuid mida ma veel ei teadnud, oli see, milline mu töö välja hakkaks nägema. Mida me vastuvõtu ajal tegelikult teeksime? Ja kuidas ma oleksingi saanud seda teada? Mitte keegi teine, keda teadsin, peale paari sõbra, ei olnud sellisest asjast kunagi isegi kuulnud. Selles uues valdkonnas leidis üksikuid teerajajaid ja ma olen neile väga tänulik, aga üldiselt tegutsesime spontaanselt ja improviseerisime. Ajapikku jõudsime asjas aga selgusele ja nüüd nimetan ma oma tegevusala laiemas tähenduses *coaching*'uks. Hakkasin tegema seminare ja nüüdseks koolitan nõusolekuratta teemal ka teisi valdkonna praktiseerijaid.

Ühel paljudest töötubadest, kus ma oma eneseavastamise aegadel osalesin, tutvustati meile Harry Faddise välja töötatud „Kolme minuti mängu“. See oli kahel küsimusel põhinev interaktiivne mäng. Küsisime üksteiselt kordamööda neid kahte küsimust ning tegime siis seda, milleni need meid viisid ja milles kokku leppisime. Hakkasin mõlemat küsimust nägema justkui omamoodi võimaluse pakkumist. Paar aastat hiljem, kui hakkasin kliente vastu võtma, tuletasin selle mängu uuesti meelde ja võtsin kasutusse. Uskusin, et see annab mulle aimu mu klientide füüsilise puudutusega seotud mugavustundest ja oskustest.

Just seda see mulle näitaski, ja veel rohkematki. „Kolme minuti mängust“ sai minu töö alus ning just see viiski mind nõusolekuratta mudeli loomise ja selle raamatu kirjutamiseni.

ESIMENE ETTEPANEK

„Kolme minuti mängu“ esimene ettepanek on järgmine: „Kuidas sa soovid, et ma sind puudutaksin?“

(Algupärane mäng sisaldas ka täiendust „... kolme minuti jooksul“, mis on küll mitmel põhjusel kasulik, kuid lihtsuse mõttes jätan selle praegu välja. Tuleme selle juurde hiljem tagasi.)

ETTEPANEKULE REAGEERIMINE

Küsi seda küsimust sadakonnalt inimeselt, nagu mina tegin, ja sa näed, et väga vähesed teavad kohe vastust. Paljudel pole aimugi. Enamik niheleb ebamugavusest ja muutub kohmetuks. Mõni ütleb: „Ma ei tea. Keegi pole seda minult kunagi küsinud!“ või „Ma ei tea, ma olen tavaliselt ise andja.“ või „Vau, kas ma peaksin seda teadma? Kas keegi üldse seda teab?“ Mõnel on äärmiselt raske, ta tunneb häbi, on hämmingus või segaduses. Selle asemel et öelda, mida nad soovivad, ütlevad paljud hoopis midagi, mille tegemise vastu neil midagi ei ole: „Noh, ma arvan, et sa võid mu õlgu masseerida.“ Mõni küsib hoopis, mida ettepaneku tegija soovib: „Hmm, kas sa sooviksid mu kätt silitada?“

Lihtsalt küsides õppisin ma väga palju, sealjuures seda, kui haavatavaks teeb meid selle küsimine, mida soovime, kui palju hirmu ja kahtlusi meil on soovitava saamise suhtes ning peamiselt seda, kui vähe oleme saanud selle küsimist harjutada. Tõsiasi klientidega töötamisel on see, et mida tahes sa oma klientides näed, näed sa seda lõpuks (kui oled endaga aus) ka iseendas. Niipea, kui sellest aru sain, hakkasin

märkama, millal ka mina samamoodi käitusin – millal ma omaenda elus ei küsinud seda, mida soovisin, millal tundsin piinlikkust, häbi, haavatavust või ei teadnud ka ise vastust.

Ajapikku, vahetevahel küll pärast pikka juhendamist, suutis aga enamik kliente oma soovi esitada. „Kas sa sügaksid mu selga?“ või „Kas sa silitaksid mu käsi?“ Kui soovi täitma asuti, oli veel paljutki märgata ja analüüsida. Paljud ei teadnud, kas nad võivad ümber mõelda või täpsustada, ja lõpuks mindigi kaasa millegagi, mida tegelikult ei tahtnud. See osutus peaaegu universaalseks.

Ühes mu juhendatavas töötoas palus Amy, et ta õlgu masseeritaks. Brent seisis ta selja taha ja asus masseerima, mõlemad osapooled pealtnäha rahul ja rõõmsad. Pärast kolme minuti täitumist arutasime seda. Amy ütles: „Esimene minut oli imeline. Kuid järgmised kaks minutit mõtlesin, kas oleks sobilik küsida, et ta masseeriks veidi õrnemalt.“

Me ei lähe olukorraga mitte ainult kaasa, vaid sunnime end pidevalt sellega ka rahul olema. Paar aastat tagasi küsis üks kolleeg mult: „Mul on tüdruksõber ja talle meeldib mulle suuseksi teha. See on täitsa tore, aga pole minu jaoks päris see. Kuidas saaksin olla parem saaja?“ Esiteks võib „parem saaja“ tähendada paljusid asju, mis on ka osa probleemist, tema aga mõtles siinkohal, et kuna midagi tehti temale, siis pidi see talle meeldima. Sisuliselt küsis ta: *Kuidas saaksin panna midagi, mis mulle tegelikult ei meeldi, endale rohkem meeldima?*

Jätkates inimestelt „Kuidas sa soovid, et ma sind puudutaksin?“ küsimist, avastasin ikka ja jälle, kui palju me kipume kaasa minema millegagi, mille puhul arvame, et see peaks meile meeldima või peaksime seda tahtma. Mis hea pärast peaksime ennast sundima, kui on just meie kord saada seda, mida tõesti soovime?

Üks põhjus on tõsiasi, et küsides seda, mida soovime – ning seejärel seda ka saades –, oleme haavatavad. Haavatav olemine pole

niisama lihtne. Teine põhjus on olukorrast tulenev segadus, kelle jaoks see olukord siis ikkagi on? Me käitume, justkui oleks see tegelikult mõeldud teisele osapoolle, andjale. Tema küsib, mida me tahame, ja meie anname vastuseks midagi, mille vastu meil eriti midagi ei ole. Nii lähemegi kaasa millegagi, mida tegelikult ei soovi, ja proovime hoopis ennast muuta. Mul on selle võimalike põhjuste kohta nägemus, kontseptsioon, millest siin raamatus täpsemalt räägin.

Veel ühe põhjusena ei teagi me mõnikord, mis tunne see olema peaks, kui miski on tõesti meie jaoks. Kõige olulisem on aru saada, mida tegelikult tahame.

Ühe vastuvõtu ajal silitasin vastavalt Keni soovile ta kätt.

Ken: Noh, ma tean, et sa ütlesid, et see on minu jaoks, aga ma pole päris kindel, et mõistan, mida see tähendab. Ma olen vist lihtsalt harjunud kõigega, mis juhtub.

Mina: Hmm ... Niisiis, nüüd teeme hoopis nii, et lõpetame selle, mida praegu teeme, ja laseme sul mõelda, mis sulle tegelikult rohkem meeldiks.

Ken: Mul pole aimugi. Ehk sa proovid erinevaid asju ja ma saan siis öelda, kas need meeldivad mulle?

Mina: Muidugi! (maseerides ta peopesi) Kuidas see tundub?

Ken: Pole viga.

Mina: Kas tahad, et teeksin midagi muud?

Ken: Jah, midagi muud, palun.

Mina: (maseerides ta sõrmi) Ja kuidas see tundub?

Ken: Pole viga.

Mina: Ken, kui ma lihtsalt jätkan, mida sa siis teeksid?

Ken: Ei midagi. Mul pole selle vastu midagi.

Mina: Aga ehk leiame siis midagi, mis pole mitte lihtsalt hea, vaid suurepärane?

(Proovime veel eri asju.)

Mina: Mida sa sellest arvad?

Ken: Ooh, jah! See on väga hea.

(Jätkame mõnda aega ja ta tunneb ennast silmanähtavalt väga hästi.)

Mina: Niisiis, kuidas sa nüüd tunned, on see minu või sinu heaks?

Ken: Aa, nüüd ma mõistan. See on päriselt minu heaks, kas pole?

Mina: Jah, on küll.

Ta paistis justkui pisaratega võitlevat ja me istusime mõne hetke vaikides.

Tõesti, võib olla raske aru saada, mida me tahame, ja seda ka paluda. Lisaks kõik see, mis juhtub siis, kui lõpuks imekombel oma soovitud puudutuse saame. Alguses tunneme rahulolu ja naudingut, kuid siis toob see omakorda esile süütunde, häbi ja kahtlused. Need tunded võivad varieeruda väikesest nukrusetundest suure kurbuseni. Keegi ütles kord: „Minu sees toimub midagi sügavat ja ürgset, ma naudin ta puudutust, võib-olla tunnen vajadust – või kardan, et niiviisi vajan? See on justkui vana sõdalane, kes keeldub tunnistamast, et ka temal on vajadused, isegi nii suured nagu puudutus.“

Jätkates inimestele ettepanekute tegemist ja taoliste vastuste kuulumist jõudsin järeldusele, et saamise tuum seisnes selles, et seda, mille vastu meil midagi pole, tuli eristada sellest, mida tõesti tahame. Kuid enne on vaja mõista, et igäihel meist on soovid ja need on olulised. Õppides märkama ja mõistma, mida me soovime, ning seda usaldama, väärtustama ja ka selgelt väljendama, avaneb saamise kogemuses täiesti uus, rikkalik ja imeline maailm. Mitte ainult seetõttu, et õpime saamisega paremini kaasa minema, vaid et õpime ka küsima täpselt seda, mida tegelikult soovime. See õpetas mulle, et saamine on oma loomult ju imeline. Mis tähendab, et kui see ei tundu saajale imeline,

pole asi selles, et ta ei ole saamises hea. See pole lihtsalt see, mida ta tegelikult soovib.

Kui õppida neil kahel olukorral vahet tegema, toob puudutuse saamine meile rõõmu, naudingut ja tänulikkust. Selle teema juurde tuleme raamatu vältel ja õppimise teekonnal tagasi.

ETTEPANEKU ESITAMINE

Kuidas on aga teise osapoolega, sellega, kes esitab ettepaneku „Kuidas sa soovid, et ma sind puudutaksin?“?

Kõige levinum oli olukord, kus pärast ettepaneku esitamist unustas selle tegija, et ka tema võib piire seada või ei öelda. Eeldati, et ta peab kindlasti tegema, mida iganes saaja talt palub. Nagu keegi ütles: „Ma ei tundnud end kuigi mugavalt, aga ei teadnud, kuidas keelduda.“ Või unustati, et ka ettepaneku tegija võib oma meelt muuta: „Alguses arvasin, et see sobib mulle, kuid peagi mõistsin, et ei tunne end hästi. Ometigi jätkasin – ma ei teadnud, mida muud teha.“

Ühes töötoas oli üks osalistest, Kay, silmanähtavalt pinges, kui harjutuspartner talt midagi palus. Kay näis seda mõttes kaaluvat. Kui tuletasin talle meelde, et ka tema võib piire seada ja seda ei pea häbenema – et selle mõistmine ja ütlemine on hoopis hea –, tundis ta kergendust. Ta ütles: „Issake, tahad öelda, et ma ei pea seda tegema? Mulle ei tulnud ei ütlemine isegi mõttesse.“ Kui ta oli võtnud aja, et läbi mõelda, mida ta oleks siiski valmis tegema, lõdvestus ta nähtavalt ning oli rõõmuga valmis andja rolli asuma.

Märkasin, et kui muretseme, et peame liiga palju andma, siis hakkame üldse ükskõik mille andmist kartma. Kui aga seame piirid ja ka väljendame neid, siis muutume piiridesse jääva suhtes rahulikumaks ja heldemaks. Seega on tegelik olukord arvatule hoopis vastupidine. Rõõmu ja helduse saavutamiseks ei tohi me ennast sundida, vaid peame oma piirid omaks võtma.

Ma õppisin andja käitumisele rohkem tähelepanu pöörama. Näiteks, kas ta uuris enne täpselt välja, mida saaja soovis, või hakkas lihtsalt pihta?

Töötoas:

Dane: Kuidas sa soovid, et ma su käsi puudutaksin? (Võtab harjutuspartneri kätest juba kinni.)

Mina: Oi, ma ei kuulnud, et ta oleks oma soovi välja öelnud. Kas sina kuulsid?

Dane: Oih, ei, tundub, et ei kuulnud tõesti.

Mina: Kuidas sa siis tead, mida ta soovib?

Dane: Hmm, ma ei pannud tähelegi, et sedasi tegin. Proovin uuesti!

Dane (pöördudes Micki poole): Kuidas sa soovid, et ma su käsi puudutaksin?

Mick: Mulle meeldiks, kui sa neid masseerid.

Dane võtab Micki ühest käest kinni ja asub masseerima.

Mina: Aga kas sa tead, mis sorti massaaži ta soovib, kas õrna või tugevat või ükskõik millist?

Dane: Jälle? Tegin seda jälle? (Mickile) Õrnalt või tugevalt või ükskõik mismoodi?

Mick: Igal moel sobib.

Dane: Näed siis! Tal pole vahet! (Naerame.)

Mina: Siis saadki sa oma väljaselgitamise oskusi lihvida. Ära lase tal niisama kergelt pääseda. (Naerame veel.)

Dane: Olgu peale, mis sorti massaaži täpselt? Meie juhendaja on karm.

Mick: Hmm, ma ei tea. Tead mis, ma ei tahagi üldse massaaži. Ma soovin hoopis, et sa mu käsi õrnalt paitaksid.

Dane: Peopesalt või käeseljalt?

Mick: Vau, see on keeruline. (Naerame veelgi.) Käeseljalt.

Dane (mulle): Kas nüüd võin alustada?

Mina: Kas tunned, et sul on kogu oluline informatsioon olemas?
Kas ta küsis sult seda? Ja sa ütlesid jah?

Dane (Mickile): Jah. (minule) Jah.

Mina: Olgu peale!

Mõnikord asusid andjad suure entusiasmiga andma rohkem, kui saaja tegelikult küsis. Nad arvasid – noh, ma pole päris kindel, mida nad mõtlesid – kas seda, et saaja ei teadnud tegelikult, mida ta soovib, või et nemad andjatena teadsid paremini kui saaja ise või et rohkem tehes avaldaksid nad saajale muljet. Mõnikord andja ise ei märganudki, et ta teeb rohkem, kui paluti.

On ka olukord, kus andja teeb midagi kindla reaktsiooni saamiseks. Kipume seda üsna kergesti tegema! Olen seda ise teinud ja usun, et ka sina, lugeja, oled. Me tahame näha saajat lõdvestumas, oigamas või ohkamas, tahame, et meie oskused avaldaksid talle muljet või viiksid ta pöörase läbimurdeni. Eriti kergesti kipub see juhtuma seksuaalse puudutuse puhul. Olen aru saanud, et enamasti paneme alles soovitud reaktsiooni puudumisel tähele, et seda üldse ootasime. Siis ütleme: „See ei töötanud.“ Seejärel süüdistame ennast, et me ei teinud seda õigesti, või saajat, et ta ei tundnud end piisavalt vabalt, et siirast reaktsiooni näidata. Siin on palju murekohti ja neid hakkamegi analüüsima.

Andja roll ja saaja heaks millegi tegemine on mulle õpetanud, et see kogemus ei kuulu meile, vaid neile, saajatele. Meie roll andja(te)na on saaja(te) kogemustesse panustada viisil, mis on just neile kasulik ja oluline, ning see teebki kogemuse ka meile oluliseks. Nii tehes rahuldab andmine meid olenemata nähtavast reaktsioonist või selle puudumisest.

Nagu saaja puhul, hakkasin ka andja rolli analüüsides ning oma klientide kõhklusi ja murekohti nähes neid iseendas märkama. Millal andsin ma selleks, et midagi vastu saada – tunnustust, kiitust, rahulolu iseendaga? Millal andsin seda, mida arvasin, et saaja soovib või peaks

tahtma, ilma seda kordagi päriselt välja selgitamata? Millal andsin rohkem, kui tegelikult tundsin, et olin valmis andma? Küsin seda endalt siiani.

Sedasi võtame praeguseks kokku esimese ettepaneku mõlemad pooled. Räägime nüüd teisest ettepanekust.

TEINE ETTEPANEK

Teine ettepanek on küsimus „Kuidas sa soovid mind puudutada?“. Siin muutub asi tõeliselt huvitavaks.

ETTEPANEKULE REAGEERIMINE

Ma olen alati füüsilist puudutust hinnanud. Näiteks vormides lapsena mudakooke, kombates taimede sametisi lehti või tundes hobuse kaela soojust. Kui mu harjutuspartner küsis tolles töötoas, kus „Kolme minuti mängust“ esimest korda kuulsin, kuidas ma soovin teda puudutada, teadsin kohe, mida see tähendas. See tähendas, et ma sain kasutada füüsilist puudutust ja partnerit oma kätega tunnetada. *Oojaa!* Ma tunnetasin ta käe kontuure ja kuju. Ma avastasin ja tunnetasin ta rangлуу süvendeid. Ma uurisin ja tunnetasin ta reielihaseid. Ta andis mulle lahkelt kingituse ja ma nautisin seda täiel rinnal.

Kui aga hiljem seda oma klientidelt küsisin (ja ka paarilt vastutulelikult sõbralt), leidsin, et teiste jaoks oli see harva sama selge. Võib-olla vaid paar-kolm klienti mõistsid, et see küsimus – teine ettepanek – on just nende heaks, ja ütlesid „Oi! Ma sooviks su juustega mängida!“ või „Kas ma võin su kaela uurida?“.

Kuid enamasti olid nad siiski segaduses. Kõige enam öeldi, mida ollakse valmis *minu heaks* tegema. „Kas sa soovid, et masseerin su õlgu?“ või „Mulle sobib kõik, mis iganes sa soovid.“ (Küll helde ettepanek, aga ei vasta küsimusele.) Tundus, justkui oleks kellegi teise

puudutamine nende silmis seotud vaid andmise, mitte ise saamisega. Selgus, et enamiku klientide puhul just nii oligi.

Mäletan end sel hetkel mõtlemas: *Nad vajavad kõigest meeldetuletust teha seda, mis nende kätele hea tundub. Nad vajavad lihtsalt luba ja natuke vabadust.* Kuid enamasti lihtsast meeldetuletusest ei piisa. See osutus inimestele palju raskemaks. Proovisin kõike, mis mulle pähe tuli, et viia tähelepanu teise inimese puudutamisel enda heaks puudutamisele. Proovisin neid innustada laskma oma kätel teha seda, mis neile hea tundub. Juhendasin neid, tuletades meelde, et nad võiksid kombata kuju ja tekstuure. Meenutasin neile, et see oli kingitus just neile ja et nad olid saajad, mitte andjad.

Proovisin kingituse suuna väljendamiseks, klientide juhendamiseks ja sobiliku olukorra tekitamiseks nii palju eri viise, kui mulle pähe tuli, et aidata neil võtta saaja, mitte andja roll. Õppisin sõna „puuduta“ asemel ütleva hoopis „tunneta“. Tunnetada tähendab puudutada info omandamise või heaolu nimel. Katsudes beebi vannivee temperatuuri *tunned*, kas see on veel liiga kuum. Tunnetad oma partneri nahka ja lähedust, sest see on sinu jaoks mõnus.

Õpetasin inimesi oma vastust alustama sõnadega „Kas ma võin ...“ (tunnetada su selja või käe kontuure jne). Seda seetõttu, et „Kas ma võin ...“ tegi ka neile endile selgemaks, et praegu on nemad teenet paluv osapool. See osutus tundlikuks ja tihti ka emotsionaalseks küsimuseks. Sageli tekitas vaid küsimuse esitamine segadust, hirmu või häbi. Proovisin selgitada, et nad võivad olla isekad. Mõnele oli sellest kasu, kuid teise puhul osutus sõna „isekas“ nii teravaks, et ta hoopis loobus.

Oli ka neid, kelle jaoks oli juba ettepaneku tegemine ise segadust tekitav. Ühes töötoas oli üks osalejatest, Carrie, teinud oma harjutuspartnerile õlamassaaži, nagu viimane oli palunud, ning Carrie tundis end mugavalt ja heldelt. Seejärel küsis ta partner juhiste kohaselt:

„Kuidas sa sooviksid mind puudutada?“ Carrie vaatas abi otsivalt minu suunas ja ma läksin neile appi.

Carrie: Misasja? Millest sa räägid? Ma ei saa küsimusest aru.

Mina: Ta kutsub sind üles puudutama teda viisil, mis sulle endale meeldiks.

Carrie: Olgu, ee, miks ma peaksin midagi sellist soovima?

Mina: Ma ei tea. Äkki sa ei soovigi või ehk huvitab sind see karvane kampsun, mis tal seljas on, ja kuidas selle tekstuur su kätel tunduks, või ehk soovid sa tunnetada seda pehmet kohta ta kõrva juures. (Proovisin teda juhendada.)

Carrie (partnerile): Kas see on miski, mida sa sooviksid?

Mina: Eelmise küsimuse eesmärk oli teha seda, mida tema soovis. Praegune küsimus on selle kohta, mida *sina* tahad.

Carrie: See on hullumeelne. Ma pole midagi sellist kunagi varem teinud.

Oli ka kordi, kus öeldi: „Aga sulle naudingu pakkumine ongi see, mida ka ma ise naudiksin.“ See pani mind mõtisklema selle üle, et on kahte sorti teekondi naudinguni – otsene ja kaudne. Selle teema juurde tuleme tagasi teise õppetunni peatükis.

Küsimuse küsimine häälestas mõlemad osapooled samale lainele ja seejärel tuli ka kogemus ise. Ma teadsin, et teise inimese *tunnetamine* erineb suuresti talle *andmisest* ja oli algusest peale ilmne, et ma ei olnud ainuke, kes seda nii nägi. Oli selgelt näha, millal osalejad asjale pihta said ja erinevus neile kohale jõudis – muutus käitumises oli silmanähtav. Mõnele tõi selgust vaid veidi kätega kompamine. „Oh, jah, see tõesti meeldib mulle.“ Paljude jaoks oli kogu kogemus aga ebamäärane ja soovitud tulemus tabamatu. Ka juhendamisega ei suutnud nad seda tabada. Miks see nii oli?

Mul oli üks klient, kellele oli enda naudingu nimel kellegi teise puudutamine eriti arusaamatu. Ta paitas mu kätt ning ükskõik kuidas ma teda juhendasin ja talle olukorda selgitasin, ei suutnud ta lõpetada üritamast mulle anda. Vaatasin oma riiulile, nägin ühte huvitava tekstuuriga kivikest ja mõtlesin: Ahhaa! Vaatame, mida ta siis teeb, kui pole kedagi teist, kellele anda! Võtsin riiulilt kivikese ja ulatasin selle kliendile, innustades teda seda tunnetama. Püüdsin aidata tal proovida, mis tunne on kasutada füüsilist puudutust ja tunnetada seda enda naudingu nimel. Naiivselt ootas, et selle peale ütleb ta „Oi, nüüd ma saan aru!“, kuid nii see ei läinud. Tal oli ka sellega raskusi. Ta ei suutnud puudutuse abil tajuda ei kivikese tekstuuri ega midagi muud ning kohe kindlasti ei olnud ta tegevuses mingit naudingut. Mõistsin, et tema katsumus ei seisnenud mõistmises, kuidas teist inimest puudutuse abil tunnetada. Ta ei osanud füüsilise puudutuse abil mitte midagi sel viisil tunnetada. Ta teadis, et tegu on kiviga, ja võttis seega vastu vaid põhilist teavet, kuid ei suutnud seda tunnetust nautida.

See oli minu jaoks silmi avav kogemus. Hakkasin seda harjutust kasutama kõikide oma klientidega ning leidsin, et kuigi osa neist oli harjutuse ajaks juba asjale pihta saanud ja õigesti meelesstatud (neid kliente oli väga vähe), vajab enamik siiski aega, et puudutust ja tunnetust vastu võtta (paarist minutist kahekümne või rohkemani), ning oli neid, kelle jaoks jäigi see harjutus väga keeruliseks.

Oli selge, et saime millelegi jälile. Hetk, kui mõisteti puudutusest tulenevat heaolu, kui tekkis see taipamine, oli kliendi jaoks tihtipeale emotsionaalne. Õrnus, kergendus, rõõm, häbi, segadus. See mõjus!

Olen aastate jooksul sellele harjutusele mitmeid vastuseid kuulnud:

„See on veider ...“

„Ma tunnen kurbust. Mul pole aimugi, miks.“

„Ma ei teadnudki, et olen võimeline nii paljut tunnetama!“

„Ma tean, mis see on, ja ma tean, mille jaoks see on mõeldud, kuid ma ei tea, kuidas seda *tunnetada*.“

„Ma ei tunne end üksinda.“

„Kui oled seda avokaadot juba tunnetanud, ei saa sa enam kunagi endiseks!“

„Olen tööl aastaid oma käsi kasutanud. Nüüd avanes minu jaoks täiesti uus maailm.“

See harjutus osutus aluseks kõigele järgnevale, mida tegema hakkame. Juhendan sind sel teekonnal läbi eri õppetundide.

Seega, jah, selgub, et enda naudingu jaoks kellegi teise tunnetama õppimine on keeruline pea kõigile. Ma õppisin, kuidas tulemuse saavutamist lihtsustada. Ma õppisin, et kehade paigutus on oluline faktor, mis mõjutab kogu kogemust, nagu ka harjutuse rahulikumas tempos läbimine. Ma õppisin hindama, kui õrn ja võõras see enamiku inimeste jaoks on. Õppisin selleks aega andma. Enamasti ei saada asjade kohe esimese korraga pihta ja kui lõpuks saadakse, on vaja pidevalt harjutuse ja selle kaudu mõtestamise juurde tagasi tulla.

Taasavastades puudutamist enda naudinguks, tunnevad inimesed tihti, et taastavad midagi, mis on pikka aega olnud kadunud ja nüüd taas leitud. Just see juhtubki. Nad taastavad oskuse kasutada füüsilist puudutust sellele liigselt mõtlemata ja selle üle muretsemata, lihtsalt selleks, et nautida seda tunnet oma kätega. See näitab, et meil on õigus soovida üksteist puudutada ja tunnetada ning et selles on kergendust, vabadust ja rõõmu.

See kogemus pani mind juurdlema, mida ma ise andmise ja saamise all mõtlesin. Oli selge, et puudutuse andja oli hoopis saaja, ta ei pakkunud oma puudutust kingitusena, vaid see oli kingitus talle. See segadus sõnadega „andma“ ja „saama“ pani mind kukalt kratsima.

ETTEPANEKU TEGEMINE

Mis lood on aga teise osapoollega, sellega, kes teeb ettepaneku „Kuidas sa soovid mind puudutada?“?

Ettepanekut tehes pakud sa võimalust lasta end puudutada nii, kuidas teine osapool soovib, mis ei pruugi olla see, mida sa ise enda naudinguks sooviksid. Ettepanek, mille esitad, on ligipääs sulle endale. Nagu mainisin, olid inimeste tunded ettepanekut kuuldes alati keerukad, kuid ettepanekut tehes olid need täielikult seinast seinä. Oli neid, kelle jaoks oli see lihtne, loomulik ja ka kergendust pakkuv, et nad ei pea midagi ise tegema. Oli neid, kellele see oli murettekitav, häiriv ja peaaegu kurnav. See osutus väga oluliseks õppimisvõimaluseks. Jällegi oli inimeste peamine eeldus, et nad peavad kaasa minema sellega, millega iganes nende harjutuspartner soovis.

Mõnikord tuleb ette kogemusi, mis teeb kõik sulaselgeks. Cal oli kuuekümnendates eluaastates ning hädas oma seksuaalsuse ja enesekindlusega. Ta oli elus käinud vaid üksikutel kohtingutel ja tal oli naiste ees tõsine hirm. Mitme vastuvõtu jooksul käsitlesime kahte ettepanekut õrnuse ja ettevaatlikkusega. Tuli tema kord minult küsida, kuidas ma soovin teda puudutada. Ta paistis murelik ja oli näha, et ta proovis kõigest väest mind usaldada. Ta kallutas end ettepoole, taha-poole ja jälle ettepoole, kogudes julgust, nagu valmistudes külma jökke hüppama. *Olgu peale, valmis? Ma arvan, et saan sellega hakkama. Olgu, valmis olla, läks!* Ta kogus oma julguse kokku ja pahvatas: „Tee, mida iganes sa tahad!“

Mina: Oi, heldeke! Kas sa arvasid, et teine küsimus seisnes selles?

Cal: Äh, kas siis pole nii?

Mina: Tegelikult on nii, et kuigi mina võin tõepoolest soovida midagi teha, saad *sina* siiski otsustada, kas see sulle sobib.

Cal (pärast pausi): Mina saan otsustada?

Mina: Just, sina otsustad.

Cal: Oi.

Sel hetkel oli selge, et talle ei olnud kunagi isegi mõttesse tulnud, et tal on ka sõnaõigus. See uskumus oli nii tugev, et ta justkui ei kuulnud küsimust õigesti. Küsimus oli „Kuidas sa soovid mind puudutada?“. Kuid tema kuulis seda hoopis kui „Tee, mida iganes sa tahad.“. Need on kaks väga erinevat asja.

Selle peale mõtlesin: *Pole ime, et ta suhteid kardab! Kui sa ei tea, et ka sul on otsustus- ja sõnaõigus, kuidas saad siis üldse kellegagi lähedaseks saada? Sa ei riski isegi partneriga samas ruumis olla.* Sel juhul on üsna vähe võimalusi edasi tegutseda. Sa võid kõigega kaasa minna ja sedasi jalamatiks muutuda, võid proovida kõike kontrollida, olla kõiges algataja, inimestest üldse eemale hoida või mõni kombinatsioon neist. Kui sa ei tea surmkindlalt, et sul on valikuvõimalus, pead otsustama mõne eelneva variandi kasuks.

See ja mitu teist kogemust on mulle näidanud, et üks puudutuse nautimisvõime aluseks olev tegur – nautimiseks ükskõik mis viisil – on teadmine, et meil on võimalus valida. See on otsene seos. Kui sa tead, et sul on õigus öelda ei või tegevus lõpetada, saad lõdvestuda. Kui sa ei tea, et sul on õigus ei öelda või tegevus lõpetada, ei saa sa taolise ettepaneku esitamist endale lubada. Sel juhul oled valvel, muretsed, mis järgmiseks tuleb, sest sa pead olema valmis end kaitsma. Ma mõistsin, et selle kõige teoorias mõistmisest ei piisa. Peame laskma ka oma kehal seda mõista, meil on vaja füüsilist kogemust.

Taipasin tol päeval, kui sügavale see probleem ulatub, kui nähtamatu see meile samas olukorras olles tundub ning kui segadust tekitav ja jõuetuks tegev see on. Jällegi, selle nii selgelt oma klientides nägemine

aitas mul märgata sama ka endas. Millal oma elus hakkasin unustama, et mul oli võimalus valida?

See roll – pakkuda võimalust end puudutada teise inimese naudingu nimel – oli üllatavalt rikkalik. Inimesed märkasid, et neil oli võimalus valida, ja õppisid seda võimalust kasutama. Nad mõistsid, võib-olla lausa esimest korda, et keegi võib neid nautida. Nad mõistsid, et olid kingituse andjad, isegi kui tegu oli millegagi, mis ka neile endale meeldis. Tihtipeale mõisteti, et neil tõesti on piirid selle kohta, mida nad on valmis laskma kellelgi endale teha, ning et oma piiride tunnistamine toob rõõmu ja vabaduse.

Ka see kogemus pani mind arutlema, mida ma ise andmise ja saamise all silmas pean. Inimene, keda puudutati, ei olnud kingituse saaja, vaid hoopis andja. Veel kukla kratsimist.

See on olnud pikk ja kogemusterikas teekond, kus ma jätkuvalt olen. Kui õppisin oma soovide ja piiride eest vastutust võtma, muutus kõik palju lihtsamaks. Ma muutusin oma soovide esitamises palju ausamaks. Ma õppisin hindama mulle antud kingitusi. Ometi on mul seoses soovidega, mida saan oma mugavustsoonis ilma häbita paluda, veel piire ja olukordi, kus annan endast rohkem, kui tegelikult valmis olen. Loomulikult neid on. Ja jätkuvalt on olukordi, kus ma ei pane tähele ega mõista, kui paljust teised minu heaks loobuvad.

KAKS ETTEPANEKUT, NELI KVADRANTI

Nüüd jõuame sinna, kus märkan, et mõlemad küsimused loovad kaks rolli ning et need neli rolli on kõik kombinatsioon tegijast ja sellest, kelle heaks tegevust tehakse. See avastus osutus lausa nii paeluvaks, et veetsin järgmised kümme aastat selle üle mõtiskledes, seda avastades ja oma ideid arendades.

Tulen selle juurde pärast järgmist peatükki tagasi. Esmalt peame selgeks tegema saamise ja andmise rollid ehk kuhu kõik mu kukla kratsimine ja mõtisklemine viis.

„KOLME MINUTI MÄNG“

See on mäng kahele (või enamale) inimesele.

Kaks küsimust, mõlemad ettepanekud:

- Kuidas sa soovid, et ma sind kolme minuti jooksul puudutaksin?
- Kuidas sa soovid mind kolme minuti jooksul puudutada?

Kumbki osaleja küsib teiselt mõlemad küsimused, misjärel tehke seda, milles kokku leppisite.

Kui partner küsib, mida sa soovid, siis võta aega, et mõelda, mis sulle hea oleks. Sõnasta oma soov võimalikult selgelt.

Kui küsid partnerilt, mida tema sooviks, ning ta vastab sulle, siis võta taas aega ja mõtle: Kas see on kingitus, mida saan julgelt ja rahuliku meelega partnerile pakkuda? Seadke vastavalt vajadusele piirid.

(Jah, sa võid vahepeal ümber mõelda, ning jah, sa võid paluda rohkemat kui kolme minutit, tingimusel, et kumbki osapool saab võrdselt aega.)

Seadke taimer! Korrake mõned aastakümned.

VARIATSIOONID

1) Algne mäng

Selles Harry Faddise välja töötatud algses „Kolme minuti mängus“ on küsimused avatumad.

Mida sa soovid, et ma sulle kolme minuti jooksul teeksin?

Mida sa soovid mulle kolme minuti jooksul teha?

Selle mänguga alustasin ma oma teekonda ja arendasin selle hiljem „puudutuse“ versiooniks, kuna see haakus paremini sellega, mida õpetasin.

2) „Kas ma võin“ / „Kas sa palun“ mäng

Võite alustada kohe soovide esitamisega.

- Kas ma võin ...?
- Kas sa palun ...?

See versioon võib olla vähem segadust tekitav kui eelmine versioon. Mulle meeldib neid ettepanekuid kuulda, sest teadmine, et mu partner tahab teada, mida ma soovin, teeb soovitava küsimise kergemaks. Ükskõik kumb viis sobib. Tekib sama dünaamika.

3) Rääkimine ja kuulamine

- Mida sa soovid öelda kolme minuti jooksul, kuni sind kuulan?
- Mida sa soovid minult kolme minuti jooksul kuulda?

Soovitan seda aega mitte kasutada oma partneri üle kurtmiseks.

4) Lapsed

Lastega saab seda mängu mängida nii, et keskendud sellele, mida laps soovib, mitte sellele, mida täiskasvanu soovib. Täiskasvanu küsib lapselt „Mida sa soovid, et ma sulle teeksin?“ ja/või „Mida sa soovid mulle teha?“. Sina küsid lapselt, mida tema tahab. Laps ei tohiks kunagi küsida, mida sina, täiskasvanu, tahad. Hiljem, kui laps on vanem, hakkab ta loomulikult ise soovide küsima. See sobib juhul, kui laps on algataja, mitte sina täiskasvanuna. (Ja kui see on maadlusmäng, siis veendu, et ta võidakse. Ära võimutse mitte kunagi füüsiliselt lapse üle.)

5) Kolme mängijaga mäng

Esimesest küsimusest („Kuidas sa soovid, et ma sind puudutaksin?“) saab „Kuidas sa soovid, et meie sind puudutaksime?“. Võid paluda, et mõlemad teised mängijad puudutaksid sind samal ajal või et üks puudutaks, teine kas vaataks kõrvalt, istuks eemale, lahkuks toast või kasvõi ergutaks teid kahte – sina kui saaja võid valida!

Teisest küsimusest, „Kuidas sa soovid mind puudutada?“, saab „Kuidas sa soovid meid puudutada?“. Jällegi, võid paluda, et saaksid puudutada neid mõlemat korraga, vaheldumisi või ühte, kuni teine kas vaataks kõrvalt, istuks eemale, ergutaks teid kahte või lahkuks toast. Taas otsustad sina.

