

“Kirel ja meestel on olnud minu elus alati väga tähtis roll,” naerab võluv massaažikoolitaja **Epp Kärsin** (36), kelle loengud armuelu võrstsitamisest ja õpitoad meeste tervist tugevdavast *lingam*-i-massaažist on üleöö väga populaarseks saanud.

Tekst: **Kaire Kenk**
Fotod: **Daisy Lappard**

“**K**as sinu naine on juba konseptiga voodisse tulnud?” levivat praegu meeste seas küsimus, mida nad kokku saades üksteisele esitavad. “Pikaajalises kooselus on suhe sageli kaotanud oma sära, ollakse füüsiliselt üksteisest eemaldunud. Ühtäkki ollakse taas kahekesi, aga enam ei leita teineteiseni teed,” kirjeldab Epp koolitusele tulnud naiste muresid. Tema sõnul võib kursustelaste klass näha esmapilgul üsna kummaline välja – hulk naisi kunstpeenistega tegelemas. *Lingam*-i (sanskriti k) ehk mehe suguelundi massaaž põhineb enam kui 6000 aastat vanal tantri-õpetusel.

Lingam-i-massaaž on Epu sõnul sild kahe südame vahel, kus on samm-sammult võimalik partneriga leida taas see säde, mis kunagi oli ja mis aitab uuesti lähedaseks saada.



“*Lingam*-i-tehnika on tegelikult palju enam kui lihtsalt massaaž – selle sügavam eesmärk on aidata mehel terveneda,” lausub Epp. “Lisaks viib see naise ja mehe suhte uuele kõrgemale tasemele.” Kursustel osalenud naiste keskmine vanus on muide 45 aastat ja enamgi.

Pooletunnised orgasmid

Epp on lõpetanud Tartu ülikooli kehakultuuriteaduskonna ja õpib praegu Tallinas holistikainstituudis. Ta on pidevalt juurde õppinud – traditsioonilisest Hiina meditsiinist tantrismini. *Lingam*-i-massaaži koolitajaks saamiseni jõudis ta isikliku kogemuse kaudu. See juhtus kolme aasta eest, kui Epp tutvus oma elukaaslasega.

“Just temaga koos avastasin tantra,” tunnistab Epp. “Pidasin end elukogenud naiseks, kuid tänu talle kogesin orgasme, mis võtsid silmist pisarad voolama. Temaga koos kogesin esimest korda *yoni*-massaaži (naise suguelundi massaaž), mis on ülimalt meelietuval ja rohkelt naudinguid pakkuv elamus igale naisele. Kähkukatega ei ole võimalik naisel kogeda seitset erinevat orgasmist,” nendib Epp. Naine vajab aega, et “üles soojeneda”, kui see on juhtunud, siis imed alles algavad. See on tee naudingute maailma. Armastemised muutusid tundidepikkuseks.

“Paljud naised kogevad ainult kliitororgasmi, mis on aga väga pindmine ja meheliiku energiaga,” nendib Epp. “Pärast kliitororgasmi naine enam edasi vahekorras olla ei soovi. Kogedes aga sisemisi ja väga võimsaid orgasme, on peas ainult üks mõte: et see mitte kunagi ei lõpeks... Orgasmid võivad olla ka pooletunnised, selleks peab oskama energiad suunata. Kirss toridil on muidugi naise ejakulatsioon.”

Kinkekaart nii naisele kui ka armukesele

Isiklikult kogetu tõttu tekkis Epul soov rääkida naistele, kuidas meestele elamusi pakkuda. Esimestele koolitustele selle aasta alguses kutsus ta enda sõbrannad. “Kui neile helistasin, oli kõigepealt suur naer. Hetk hiljem tuli tõsiselt esitatud küsimus, et kas päriselt. Pärast massaažikoolitust rääkisid sõbrannad oma kogemusi edasi juba oma tutvusring-

konnas ja nii see kõik alguse sai,” seletab Epp.

Koolitajaks hakkamiseni jõudis naine tänu otsusele võtta pooleks aastaks aeg maha, et lihtsalt olla ja mitte midagi teha. “Õeldakse, et enne ei saa ellu tulla uus ja parem asi, kui oled selleks ruumi teinud. Nii ma siis püüdsin tunda, mis mulle kõige enam rõõmu valmistab ja südame rõkkama paneb. Ühel kummalisel hetkel tuli äratundmine, et minu kirg on olnud mehed, miks siis mitte jagada oma kogemustepagasit teiste naistega,” kinnitab ta. “Õnneks pole mu koolitusele tulek enam häbi asi. Seni on vaid üks kord juhtunud, et naine sai kingiks minu koolituse kinkekaardi ja tuli kohale teadmata, mida siin täpsemalt tegema hakatakse.

Teisel korral kokku lepitud tüdrukuteõhtu eel helistas pruudi õde ja teatas, et pruut siiski ei soovi sellist koolitust. Siis mõtlesin küll vaikselt, et vaene peigmees, loodan, et ta ei saa kunagi teada, millest ta naine vabatahtlikult loobus. Samas on olnud mehi, kes ostavad korrakahe kaks kinkekaarti, et igal pool oleks hea,” naerab Epp.

Kähkukatega ei ole naisel võimalik kogeda seitset erinevat orgasmist.

Massaažiga eesnäärme-murede vastu

Sugugi vähetähtis pole, et *lingam*-i-massaažiga saab leevendada mõningaid teraviseprobleeme, mis hakkavad tihti peale kimbutama juba 20. eluaastates mehi. Need on enneaegne seemnepurse, erektsioonihäired, põletikuline eesnäärre ja paljud teised. *Lingam*-i-massaaž on tervendav mitmete eesnäärme-ga seotud murede puhul. “Kahjuks pole paljud naised kuulnudki, et selline massaaž aitab mehel ennetada eesnäärmevähki ja tervendab põletikulist prostatat (eesnäärret – toim.),” kahetseb Epp. Ometi saaksid naised neid võtteid kasutades aidata kaasa nii mehe tervenemisele kui ka saavutada kooselus täiesti uue energia ja läheduse.

Eestis elab umbes 30 000 eesnäärmevähki diagnoosiga meest ja igal aastal registreeritakse 1500 uut juhtumit. Epp on püüdnud leida meestearstidega koostöövõimalusi, et nad peale tabletiravi soovitaksid *lingam*-i-massaaži kui üht alternatiivset meetodit aitamaks kaasa eesnäärme-probleemide leevendamisele. “Väikevaagen on kehva verevarustusega ja *lingam*-i-massaaž parandab väga võimsalt verevarustust ja hapnikusisaldust selles piirkonnas. ▶

Lingam-i-massaaži harjutatakse Epu koolitustel dildo peal.



Massaažiterapeut õpetab mehi taevasse viima

Praegu on tagasiside mees-tearstidelt olnud aga väga vaevaline,” tunnistas Epp.

Kõik selgeks ühe öhtuga

Oma kursusel alustab Epp mehe anatoomia Ast ja Bst. Ta selgitab üsna põhjalikult, kuidas alakehapunktide mudimine võib mehele kasulik olla. “Naistele on tavaliselt suur üllatus, et ka meestel on G-punkt, mis asub *anus*’es ja on väga tundlik,” nendib ta.

Koolituse teoreetilisele osale järgneb praktilisem, kus iga osaleja saab enda ette lauale iminapaga dildo ja koos tehakse läbi kogu 33 positsioonist koosnev *lingam*’i-massaaži algõpe. “Ühe

öhtuga on võimalik kõik need positsioonid ära õppida, siis ei pea kuuelehelise konspektiga voodisse minema,” muigab ta.

Lingam’i-massaaž kestab tund aega. Sel ajal mees lihtsalt lamab. Ta ei pea muretsema, kas ta on ikka piisavalt äge, kas naine saab orgasmi või mitte. Silmad suletuna keskendub mees sada protsenti iseendale. Üldjuhul on mehed oma olemuselt liigselt pinges, kuid naised saavad armastavate ja hellade puudutustega väga palju stressi ja depressiooni leevendamisele kaasa aidata. “Pärast sellist kogemust on mees täiesti teine inimene, ta kogeb midagi, millest pole osanud unistadagi. Kui naine

on valmis andma tingimusteta, saab ta mehelt kordades rohkem positiivseid emotsioone tagasi,” kinnitab Epp. Üks kursus kestab kokku neli tundi. “Õpetan naisi puudutuste abil, silitan ja paitan iga naise käsivart,” selgitab Epp. “Puudutused on kord õrnemad, kord tugevamad või ettevaatlikud ja hellad.”

“Kas nii õrnalt peabki silitama?” on paljud naised üllatunud. “Olen alati öelnud, et pärast koolitust tekib suur usaldus iseenda vastu, tulevad uued mõtted ja ideed ning täiesti teine käekiri,” sõnab Epp. “Kõik on lubatud, ainult haiget ei tohi mehele teha, aeglus ja õrnus sobivad meestele ideaalselt.” Lin-

gam’i-massaaži koolitus on nii mõnessegi naisesse süstindud suure annuse eneseusku.


Värske uuringu kohaselt kestab vahekord keskmises Eesti peres vaid 12–20 minutit, ehk aitab *lingam*’i-massaaži tutvustamine selle aja pikemaks muuta, on Epp lootusrikas.

Loengus koos emad ja tütre

Ka naeru ja nalja saab Epu koolitustel alati. “Naised, kes siia tulevad, on avatumad uusi asju katsetama, ja vahel juhtub, et nii mõnigi räägib lustliku loo oma varasemast armuelust. Üllatusmomente ja äratundmist on palju – kui

kirja panna, mis nende seinte vahel räägitud, saaks korraliku *stand-up*-komöödia,” muigab ta.

“Tegelikult peaks sellest massaažist rääkima juba suguelu alustavatele tüdrukutele, näiteks keskkooli perekonnaõpetuse tundides. Siin tekib aga küsimus, kes õpetab,” ohkab Epp. “Juba kahel korral on mu koolitustel käinud emad koos tütardega, samuti on tütreid saanud emadelt kinkekaardid, sest ise ei ole neist teemadest kõige mugavam rääkida,” ütleb Epp. “On naise, kes kirjutanud, et see koolitus muutis nende elu positiivses võtmes. Üks koolitusel käinud naine, kel polnud tol öhtul kindlat partnerit, kirjutas mulle mõni kuu hiljem, et ühtäkki on tal noormeestest lausa Rootsi laua valik.”

Enesekindel naine on seksikas, temast ohkub ürgnaiselikkust. Sellist naist märkavad kõik, on Epp veendunud. Seksuaalenergia on üks võimsaimaid energiad, seksuaalselt rahuldatud naised ja mehed on terved, säravad, väga – teavad, mida tahavad, ja oskavad leida tee unistuste täitumiseks. 

**Õpetan
naisi
puudutuste
abil, silitan
ja paitan
käsivart.**

