



Aastajad sinu eheses

EHK KUIDAS TÕLGENDADA
OMA TSÜKLIT?

NAISE ELUS ON ÜKS HUVITAV TSÜKKEEL, MIS KORDUB ELU JOOKSUL LIGI VISSADA KORDA JA MILLE MÕISTMINE ANNAB MEILE VÕIME OLLA ÜHE KUU JOOKSUL NII KÕIKVÕIMAS AMATSOON KUI VAIKSELT NURRUV KIISU JATERVET SEDA EMOTSIOONIDE DIAPASOONI KA TÄIEGA KONTROLLIDA JA NAUTIDA.

Tekst: Katri Ristal, minaalenginaine.ee / fotod: Shutterstock, erakogu

Jah, jutt on menstruaaltsüklist, millest naine sageli märkabki vaid seda ebamugavamat osa – PMSi ja veritsust. Õppides märkama tsükli kõiki osasid, saad sa aga pihta sellele, mida nimetatakse naise ürgseks väeks. Kindlasti oled tähele pannud, et isegi kui taevatähed soosivad pidutsemist, on sinul vaid üks soov – kodus teki alla pugeda ja omaette olla. Või siis, kui peaks soodne aeg olema spaas vedeleda, tahaksid sina tegutseda ja kodus mööblit liigutada. Miks see nii on?

„Naise tarkus on olemuslikult tema enda sees olemas. See tarkus on olemises, usaldamises, voolamises. Kahjuks

puudub tänapäeval paljudel naistel kontakt oma sisemise tarkusega, sest elatakse välise (meheliku) rütmi ja kõikide teiste tahtmiste-plaanide-graafikute järgi. Samuti lõikavad sisemise tarkusega sideme katki kehavõõrad hormoonid, mida paljud naised varasest noorusest tarvitavad,“ ütleb kogemusnõustaja Katri Ristal, kelle sõnul on just see väljapoole suunatud maailm põhjus, miks tänapäeval on naised vallutanud joogasaalid ja otsivad vastuseid erinevatest spirituaalsetest praktikatest. „Ikka selleks, et taas leida üles side iseenda sisemise tarkuse, rahu ja väega, mis võimaldaks isendasse maanduda ja justkui taas koju jõuda.“

Kuidas oma tsükli mõista?

Igas naises on olemas nais- ja meesenergia alge ning on igati hea, kui need saavad väljenduda tasakaalus. Meesenergia on suunatud tegutsemisele ja naisenergia olemisele. Kuutsükli vältel need energiad vahelduvad ning selle vaheldumise märkamine annab naisele justkui võtme, millega avada oma tõeline potentsiaal, mis aitab ennast lõpuks ometi mõista ning oma vahelduvat loomust lõpuks ometi armastama hakata.

Kõige lihtsam igakuist tsükllisust ja energia liikumist mõista, on võrrelda seda aastaaegadega. Meie nelja aastaajaga kliimas on see võrdlus vägagi asjakohane, sest pole paremat võrdlust naisega kui kliima, kus aasta jooksul on temperatuuri kõikumine +30 ja -30 vahel ning kus nii jõulude kui jaanipäeva aegu võib termomeeter olla nullis.

Kokkuvõtvalt saab öelda, et kevadel ja suvel on energia mehelik: see on suunatud väljapoole, tegutsemisele, kõik puhkeb, õitseb, valmib. Sügisel hakkab energia vaibuma ja talvel valitseb täielik rahu, et naiselikus olemises koguda jõudu uueks kevadeks. Tõeline võti seisnebki selle vaheldumise märkamises ja



Aastaaegade abil tsükli te selgitamine mõjus mulle ülimalt vabastavalt – ühest küljest kõlas see nüüvõrd loogiliselt, teisalt tekitas täieliku heureka-tunde. Kus see info varem oli? Minu tsükkel on terve elu olnud korrapäratu, kõikides 28 päevast 140ni ja seega ei olnud n-ö aastaaegade

lahtimõtestamine ilmselt nii lihtne kui paljudel teistel, ent peale Katri kursust hakkasin oma sisetunde ja emotsioonidele teadlikult suuremat tähelepanu pöörama

Kuna parasjagu olid päevad lõppemas, oli alguspunkt üsna hõlpsalt leitav. Seda, et päevade ajal olen uimane, väsinud ja kuidagi „sissepoole“, olen tajunud ammu, aga kuidas on teiste aastaaegade? Esialgu märkas, et n-ö talvest väljumine oli kuidagi aeglane – läks päris mitmeid päevi, enne kui tajusin energia ja teotahte tõusu. Sealt edasi aga läks kuidagi ühe joonega ilma erilisi muutusi tajumata.

Mari (32)

aktsepteerimises, mitte selle vastu võitlemises ega iseenda süüdistamises.

Kuutsükli mõistmine võib olla justkui salakood selleks, et ennast mõista.

Paljud naised märkavad 28-päevase tsükli jooksul enamasti vaid ebamugavusi: veritsemist, krampe, PMSi jmt. Samuti on naised, kes võtavad päevi kui rasedustesti. Sageli märkame me teiste reaktsioone (kui meid järjekordselt hüsteerikuks peetakse) ning süüdistame välist, või pigem sööme, jooime ja shoppame, kui et usaldame oma keha sõnumeid.

Sageli tunnevad naised piinlikust, sest meid ümbritsev info-

väli annab meile täiesti hämmastavaid vihjeid, kuidas elu peab pidevalt olema ühtlaselt kirev, aktiivne ja naerusuine seiklus ning menstruatsiooni kui tülikat nähtust tuleks igal võimalusel varjata.

Kuna müra on ümberringi palju ja see müra on igas mõttes värviline ja loogiliselt sõnastatud, ei usalda naised enam hästi oma sisemist tarkust ning kalduvad uskuma, et teised teavad kõike paremini.

Paljud naised kontrollivad tütarlapseeast alates oma tsükli hormoontablettidega. Seejärel satuvad mitmed neist olukorda, kus nende viljastumis-

võimekust hakatakse hormoonidega toetama.

Ja siis saabub üleminekupeerioid, mil arstide arvates on taas kord parimaks lahenduseks kehavõõrad hormoonid. Ometi on PCOS, endometrioos, kasvaja, viljastumisprobleemid, stress, hirm, seletamatu ärevus, libiido langus jmt tõenäoliselt ajaloo kõrgeimal tasemel. Põhjuseks sageli needsamad hormoonid, mis naise oma kehas väga kaugetele viivad.

On naised, kes kirjeldavad oma elu tundetu väsimatu naisrobotina, ja naised, kes ennast ja oma emotsioone ühel hetkel lihtsalt ära ei tunne.

Talv

ehk menstruatsiooni faas on see aeg sinu kehas, mil energia on naiselikus olemises ja sa eelistad olla pigem omaette. Päevade ajal on naine väga sisekaemuslik ja tunnetuslik. Vanasti läksid naised päevade ajal külast eemale mitte seetõttu, et nad oleksid olnud mustad või räpased, vaid selleks, et saada sügavam kontakt oma sisemise teadmise ja intuitsiooniga. Päevade ajal on hea õppida ütleva „ei“ ja planeerida kohting ennekõike iseendaga.





„Sellest, et minu kuutsükkel jaguneb erinevateks perioodideks, sain aru juba üsna ammu. Kuna olen olnud päevikupidaja üle kahekümne aasta, siis juba ülikooli ajal leidsin end päevikusse sissekannet tegemas just alati iga kuu samal ajal. Nüüd tean, et see oli minu talv, mil soovisin olla omaette ja süüvida isendasse. Seostasin siis seda aega täiskuuga, sest juhtumisi langes see kokku minu talvega. Unenäod olid siis kirkamad ning oli tungiv soov oma mõtteid paberile panna, kirjutada ennast vabaks ja tühjaks ja seeläbi leida uusi vaatekohti olemisele. Mäletan, et olin alati uuesti ja uuesti hämmelduses, kui see periood saabus, see oli ootamatu ja segas vahel juba kokkulepitud tegemisi. Nüüd tean, et see tunne on normaalne ja lepin selle ajaga kuutsüklis. Lepin ka iseendaga ja ei süüdista ennast, kui olen talveajale kokkulepitud kohtumise ära jätnud või siis mõne plaani ellu viinud vaiksemalt kui planeerisin.

Sügis, mis eelneb talvele, on periood, mis on samuti alati olemas olnud. Need õudsed päevad enne seda, kui haaran päeviku ja hakkan üles kirjutama oma melanhoolseid tundeid. See aeg, mis ajab segadusse pärust hoogsat suve. Tekib pidetu tunne, kui kaob vägi ja võim teha kõike lennult. See aeg on ka partnerluses keerulisem olnud, sest kõik ärritab, sealhulgas ka kõige lähedasemad inimesed. Õnneks oleme selle nüüdseks ka partneriga koos läbi arutanud ning ka tema märkab sel ajal olulist muutust. Aga me mõlemad teame, et taoline periood läheb üle ning kõike, mis öeldud ja tehtud madalseisu tundega, tuleb võtta teatud distantsiga.

Tsükli teist kõrgaega – kevadet ja suve – tunnen väga hästi. See on aeg, mil suudan kõike ja kõik on võimalik. Kõikidele kitsaskohtadele leidub siis loomuline lahendus ning tegutsemisvõime tõestab lahenduste elluviimise võimalikkust. Olen alati endalt oodanud samasugust väge ka igal teisel ajal kuus. Olen olnud pettunud, kui mõnel olulisel hetkel ennast nii kindlalt ja väekalt ei tunne... Kuutsüklite vaheldumise loomulikkust tunnistades saan nautida oma kevadet ja suve ning võtta sellest viimast, sest tean, et tuleb järgmine etapp, kui puhkan.

Kokkuvõtvalt on enda tsüklite jälgimine ja tundaõppimine pannud mind leppima sellega, mis peaks olema ju loomult meile selge, et päevale järgneb öö, sissehingamisele väljahingamine, mäkketõusule allatulek ning vihmale päike. Lihtsalt inimlik unistus on olla alati täiuslik – rõõmus, päikeseline, tegutsemisvõimeline. Aga seda kõike saabki olla, kui lubada endale kurbust, vihmapiisaraid ja puhkust.”

Leila (35)



Kevadet

ehk follikulaarset faasi iseloomustab kõige paremini lill, mis surub end läbi külmunud maa või asfaldiprao ning mille ilu on värsked, puhas ja paljutootav nagu neitsil. Kevadel pöördub energia väljapoole ning saabub aeg tegutsemiseks ja suhtlemiseks. Nüüd on õige aeg hakata ellu viima ideid, mis talve jooksul tekkisid. Kui sul on vaja teha pikki päevi või üle-tunde, siis kevade faasis on sul selleks piisavalt energiat. Hea aeg flirtimiseks ja lõbutsemiseks.

Suvi

ehk ovulatsioon on aeg, mil naise energia on küps nagu kesksuvine maasikas ja uimas-
tav nagu lõhnav roosipõõsas. Libiido on kõrge, sest kehas
valminud munarakk ootab
viljastumist. Ruumi sisenedes
lööd kõik pahviks, meestel käib
põlvist (või pisut kõrgemalt)
jönks läbi. Parim aeg avalikeks
esinemisteks, tööintervjuudeks,
suhete loomiseks. Kas tead-
sid, et sületantsijad saavad
ovulatsiooni perioodil keskmiselt
poole rohkem jootraha
kui menstruatsiooni ajal?! Hor-
monaalseid vahendeid kasu-
tavat tantsijad teenivad igal
perioodil umbes kolmandiku
võrra vähem.



Mul polnud paraku suuremat kontakti oma kehaga ja ka hingeline ühendus oli vajaka. Naine, saades teadlikuks oma energeetilisest väest, hakkab juhtuma elus kõik justkui imekombel. Elu hakkab voolama vabalt, takistusteta ja keha hormonaalsüsteem korrastub. Ehk emotsioonid muutuvad üha talutavamaks ja naine tunneb ennast tõeliselt hästi omaenda kehas. Nähtamatu energia ja füüsilise keha koostöö, selles peitub võti.

Minu kehatundlikkus on paranenud, hormonaalsüsteem on paigas harjutusi tehes ja töö kehaga ei tähenda minu jaoks enam, et ma pean midagi nüüd jälle tegema, vaid see on juba nauding omaette.

Jaana (33)

Sügis

ehk luteaalfaas on aeg, mis võib kujuneda kas imeliseks vana-
naistesuueks või tõeliseks sügistormiks. Sügis siseneb naiselikku
energiasse ning tegutsemine peab tasapisi asenduma olemise-
ga. Supernaine ei pane energia muutust sageli tähele ning soo-
vib jätkata kevade ja suve tempos. See aga toob kaasa ärrituvuse,
kurbuse, kõhukrambid, valulikud rinnad ja palju muud, mida me
tunneme PMSina. Mida enam oled õppinud keha märguandeid
ignoreerima ja oma tundeid varjama, seda kehvemini ennast tun-
ned. Suuna oma kriitiline meel pigem korrastamist vajavale saht-
lile, mitte oma lähedastele. Sügis on ka parim aeg, mil ennast
hellitada, olgu selleks siis pediküür, lobisemine sõbrannaga,
jalutuskäik metsas või midagi, mis just sinu hinge kosutab ja
helisema paneb.

Muidugi ei saa meist keegi öelda, et pool kuud me
tegutseme ja pool kuud oleleme, kuid teades aasta-
aegade vaheldumist ja märgates oma energia liikumist,
annab selline kuutsükli teadvustamine võimaluse mõista,
miks sa mõnel hetkel tunned, et soovid koosolekul sõna
võtta ja kõik jäävadki sind kuulama ja teisel hetkel ärritab
sind ainuüksi idee, et pead suu lahti tegema. Sa hakkad mär-
kama oma keha reaktsioone ning saad õigel hetkel lubada
endale rohkem puhkust või nautida kuumemat seksi. Ole enda
vastu leebe, märka ennast ennekõike ise. Kuula, mida su sisemi-
ne naine (või hoopis väike tüdruk) tegelikult tahab. On huvitav
jälgida, et kui sügisel või talvel ütled mõnele tegevusele „ei“,
saad sellest juurde palju energiat ning sinu sisemises tarkuses
tegutsemine võib osutada efektiivsemaks kui see oli aktiivses ke-
vade või suve faasis. **B**

