

Nina Brochmann ja Ellen Støkken Dahl

# TIPP-TOPP TUPP

Avameelselt alakehast

*Norra keelest tõlkinud Maarja Siiner*



# SISUKORD

|   |     |
|---|-----|
| <i>Eessõna</i>  | 9   |
| <b>ALAKEHA</b>  | 17  |
| Häbe – silmale nähtav osa                                       | 19  |
| Tipp-topp tupp  | 22  |
| Kõdisti – jäämägi   | 25  |
| Verine süütus   | 29  |
| Teine avaus   | 36  |
| Karvased soovitused   | 37  |
| Raseerimise viis käsku  | 41  |
| Sisesuguelundid – varjatud aarded                               | 42  |
| Sugu, sugu ja sugu  | 47  |
| <b>VOOLUS, PÄEVAD JA HÜGIEEN</b>                                | 59  |
| Tupepesu ja diskoepud   | 59  |
| Millise vooluse peaks üle vaatama arst                          | 64  |
| Tavalised muutused vooluses,<br>mille korral pole arstiabi vaja | 64  |
| Päevad – kuidas veritsedes ellu jääda                           | 65  |
| Ainult mitte sohval!  | 73  |
| PMS – piina ja mõrva sündroom                                   | 77  |
| Igavikuratas – hormoonid ja tsükkel                             | 81  |
| Millal siis võib rasedaks jääda?                                | 89  |
| <b>SEKS</b>   | 95  |
| Esimene vahekord  | 96  |
| Anaalseks   | 105 |
| Täiesti tavaline seksielu                                       | 110 |

|  |            |
|--|------------|
| Kaotsiläinud iha   | 117        |
| Kuninganna orgasm  | 129        |
| Orgasmiaabits  | 138        |
| <b>RASEDUSEST HOIDUMINE</b>                                      | <b>143</b> |
| Hormonaalsed kontratseptiivid                                    | 145        |
| Mittehormonaalsed kontratseptiivid                               | 157        |
| Kondoomikoolitus   | 158        |
| Hädaabivahendid – sulle, kes sa oled paanikas                    | 164        |
| Kas ühed rasestumisvastased vahendid<br>on teistest kindlamad?   | 171        |
| Menstruatsioon ja hormonaalsed kontratseptiivid                  | 178        |
| Kuidas menstruatsiooni vahele jätta?                             | 182        |
| Kuidas antibeebipille õigesti kasutada?                          | 185        |
| Hormonaalsed kontratseptiivid on ju ohtlikud?                    | 187        |
| Hormonaalsete kontratseptiivide<br>sagedasemad kõrvaltoimed      | 193        |
| Haruldased kõrvaltoimed  | 197        |
| Mida me kindlalt ei tea  | 203        |
| Kas organism vajab hormoonidest puhastamist?                     | 213        |
| Kaitsekõne hormonaalsetele kontratseptiividele                   | 216        |
| Väike kontratseptiivide teejuht                                  | 218        |
| Abort  | 223        |
| <b>PROBLEEMID ALLPOOL NABA</b>                                   | <b>232</b> |
| Menstruaaltsükli häired – kui päevad on läinud rappa             | 232        |
| Endometrioos – verine pakettreis                                 | 242        |
| Polütsüstiliste munasarjade sündroom –<br>nähtamatu naistehaigus | 246        |
| Müoomid – munadega emakas  | 250        |
| Valulik häbe – seletamatud valud alakehas                        | 253        |
| Klamüüdia, tripper ja nende kauged sugulased                     | 262        |

|  |     |
|--|-----|
| Herpes – kas voodielul on kriips peal?                                     | 272 |
| Äge sügelus ja roiskunud kala lehk –<br>sagedased häbemepiirkonna vaevused | 279 |
| Kui urineerimine teeb haiget   | 286 |
| Tilk püksis – kusepidamatus ei hüüa tulles                                 | 289 |
| Hemorroidid ja ripatsid  | 292 |
| Emakakaelavähk ja kuidas seda vältida                                      | 295 |
| Raseduse katkemine – Facebookist tegelikkuseni                             | 307 |
| Bioloogiline kell tiksub – kui kaua võib laste<br>saamisega oodata?        | 314 |
| Genitaalide sandistamine   | 317 |
| Ilutürrannia – miks me läheme häbemega noa alla                            | 320 |
| <i>Järeisõna</i>   | 325 |
| <i>Eestikeelse väljaande lisa</i>  | 327 |
| <i>Kasutatud kirjandus</i>   | 329 |

# EESSÕNA

2015. aasta alguses hakkasime pidama blogi „Underlivet“ („Alakeha“). Kõhklesime mõlemad, kas seksuaaltervisest, naisekehast ja seksist rääkimiseks on uut meediaväljundit üldse vaja. Tänapäeval on seksi kohta nii head kui ka halba pakkuvad materjalid paremini kättesaadavad kui kunagi varem. Lapsed ja noored pääsevad juba varakult internetti ja kasutavad seda. Kui sa tahad midagi teada, võid lihtsalt doktor Google’ilt küsida. Ja kas kooli seksuaalkasvatusest ei piisa noorte teadlikkuse suurendamiseks?

Kõhklesime ka selles, kuidas infot serveerida. Veel ühe seksist rääkiva veerujutuna? Veel paari noore naisarstitudengi katsena kuulutada tervele maailmale, kui normaalsed ja terved nad on?

Blogi avamise nädalal helistasime teineteisele rõõmuhõisega: juba üle 700 inimese on blogi külastanud! Enamik neist olid kindlasti meie endi pereliikmed ja sõbrad. Nüüd, paar aastat hiljem, võime täie kindlusega öelda, et täitmata nišš oli täiesti olemas. Oleme saanud uskumatult palju meeldivat tagasisidet nii tuttavatelt kui ka võhivõõrastelt ning meie postitusi on loetud rohkem kui 1,4 miljonit korda.

Blogi, mida pidasime pikka aega teismelistele mõelduks, saavutas laia kõlapinna. Igapäevane blogi küsimustevoog pärineb nii vanadelt kui ka noortelt ja mõlemalt sugupoolelt. Tihti esitatakse meile küsimusi nii elementaarsete asjade kohta, mida arvasime olevat keskkooliõpikutest pähe kulunud. Teistel juhtudel on ilmne, et inimene vajab eelkõige kinnitust selle kohta, et tema kogetu on „normaalne“, et tal pole midagi viga. Kahjuks kuuluvad sellesse kategooriasse peamiselt naised.

Just teile on see raamat mõeldud. Teile, naised, kes te kahtlete, kas teie keha toimib nagu peab, kas te näete välja nagu peab, ja tunnete nagu peab. Loodame, et raamat annab teile hädavajaliku kindlustunde. Me kirjutame ka teile, kes te olete enda üle uhked ja endaga rahul, kuid soovite paremini tundma õppida seda uskumatut elundit oma jalgevahes. Alakeha on põnev ning me usume, et seksuaaltervise võti peitub suuresti teadmises, kuidas keha toimib.

2016. aasta sügisel võisime ajalehest lugeda, kuidas Norra gümnaasiumides levib seksistlik rebaste ristimise komme.<sup>1</sup> Halasamatu sotsiaalne surve sobituda ja välja paista viis selleni, et 16-aastased neid tundsid sundi ületada oma seksuaalseid piire, mõnel puhul isegi sedavõrd võikalt, et me ei uskunud seda teada saades oma silmi. Lugesid, et 18-aastane noormees arvab, et võib oma sotsiaalset staatust kasutada selleks, et sundida rebastest neidusid järjest kümnel noormehel suhu võtma, tõusid meil ihukarvad püsti. Nagu VG kirjutab, on tegu rituaaliga, kus „vabatahtliku seksi ja vägistamise vaheline piir on ohtlikult õhuke“.<sup>2</sup> Oleme viimastel aastatel täheldanud noortekultuuri seksualiseerumist, eriti selles osas, mis puudutab tüdrukuid. Sellises keskkonnas pole lihtne täiskasvanuks saada. Kahjuks tähendab täiskasvanuks saamine paljudele õnnetuid seksuaalkogemusi, mis neid veel hili-semaski elus räsivad. See ei tohiks nii olla.

Kui naised peavad langetama otsuseid, mis puudutavad nende sugu või keha, mõjutab neid seda tehes laiem kontekst. Kultuuri- ja usuringkonnad ning poliitilised jõud soovivad neid valikuid juhtida, olgu siis tegu kaitsevahendite kasutamise, abordi, soo-identiteedi või seksuaalpraktikatega.

Soovime, et naised langetaksid oma otsused iseseisvalt ja et neil oleks juurdepääs faktidele ning et nende valikud lähtuksid meditsiinilistest teadmistest, mitte kuulujuttudest, valearusaamadest või hirmust. Naiste korralikud baasteadmised sellest, kuidas

nende keha toimib, lihtsustaksid kindlameelsete ja turvaliste valikute tegemist. Seksuaalsuselt tuleb võtta müstikaloor ja me peame saama oma keha peremeesteks. Loodame anda oma panuse selleks, et sa saaksid langetada tarku ja informeeritud otsuseid, mis sobivad just nimelt *sulle*.

Võib-olla sa istud ja mõtled: miks peaksin ma lugema kahe tudengi kirjutatud arstiraamatut? Nad pole isegi veel ülikooli lõpetanud! Oleme ka ise esitanud endale korduvalt sama küsimuse. Me ei ole ei diplomeeritud arstid ega eksperdid. Kirjutamise selle raamatu suure portsu aukartusega.

Meile oli julgustuseks sakslannast arstitudeng Giulia Enders. Tema raamatust „Võluv soolestik“ sai kiiresti bestseller, mis omakorda andis võimaluse rääkida soolestikust ja väljaheitest kõige magusamal eetriajal Norra populaarses vestlussaates „Skavlan“. Meie raamatu pealkiri on kummardus talle. Ta näitas eeskujuna, kuidas kirjutada arstiteadusest arusaadavalt ja lõbusalt ning – mis kõige olulisem – kuidas rääkida meie kõige intiimsematest kehaosadest vähimatki valehäbi tundmata.

Arstitudengitena on meil ka eelis, mida keegi meilt võtta ei saa: oleme uudishimulikud, noored ning julgeme esitada „rumalaid“ küsimusi – tihti seetõttu, et me tahame seda ka ise teada või tahavad seda teada meie sõbrannad. Meil ei ole ametiaja, mida võiks määrada, ja me ei ole viibinud arstide ridades veel nii pikka aega, et oleksime unustanud, kuidas rääkida inimestega maakeeli. Loodame, et meie noored kolleegid, kelle sõrmed samuti kirjutamise järele sügelevad, viivad oma unistuse täide. Rahvaalgustus on imetore!

Raamatu kallal töötades avastasime korduvalt, et oleme varem asjadest täiesti valesti aru saanud. Ka meie oleme naise alakeha kohta liikuvate müütide ohvrid. Sest neid jagub. Neitsinahka puudutavad eksiarvamused on neist ehk kõige vintskema elujõuga, seades endiselt ohtu paljude noorte naiste elu terves maailmas, ka

Norras. Ometi ei hooli paljud arstid sellest tillukesest kehaosast. Mõned arstid hoiavad koguni müüti elus, kontrollides tüdrukute vanemate palvel noorte inimeste suguelundeid. Otsides neile küsimustele vastuseid, kogesime, kuidas günekoloogiagurud lükkasid meie küsimused kõrvale kui ebaolulised ja mittehuvi-pakkuvad. Võttes arvesse, kui suur tähtsus võib neitsinahal naise elule olla, on see täiesti arusaamatu. Üritame käesolevas raamatus rääkida neitsinaha kohta kogu tõe nii hästi, kui oskame.

Teise eksiarmuse järgi pole hormonaalsed kontratseptiivid loomulikud ning on naistele ohtlikud. Selle tulemusel jäävad tuhanded neid rasedaks, sest kasutavad rasestumisvastaste vahendite asemel meetodeid, mis pole turvalised. Me mõistame, et inimesed on segaduses ja kardavad kõrvaltoimeid, ning meil on kahju, et mitmed tervishoiusüsteemis töötavad inimesed neid muresid pisendavad, pakkumata naistele selgitusi. Just sel põhjusel pühendame lõviosa raamatust rasestumisvastastele vahenditele. Me käime läbi võimalike kõrvaltoimete kohta tehtud olulisemad uurimused. Kui millegi osas valitseb kindlusetus, ütleme selle välja, kuid eelkõige üritame me naisi rahustada. Raskeid kõrvaltoimeid esineb väga harva ning sellele, et paljusid naisi, kes kasutavad hormonaalseid kontratseptiive, tabab depressioon ja vähenenud huvi seksi vastu, on vähe viiteid. Erandeid leidub alati, kuid loodame, et pärast raamatu lugemist suudad sa teha vahet tavalisel ja ebatavalisel.

Kolmandad eksiarmused pole otseselt kahjulikud, kuid viitavad sellele, et arstiteaduslikud uurimused on pikka aega olnud meeste pärusmaa. Kui su sõbrannad kurdavad selle üle, et ei saa kunagi „tupeorgasmi“, näitab see, kuidas arusaam naiste seksuaalsusest on kujunenud vastavalt sellele, millised on olnud eri ajastutel meeste vajadused. Eraldi tupeorgasmi pole olemas, on vaid orgasmid, mida saab esile kutsuda eri viisidel ja mis on sama jumalikud. Loodame, et naised ei pea end vähem väärtuslikuks



pelgalt selle pärast, et neile on vaja teistsugust stimuleerimist kui peenise tuppeviimine.

„Tipp-topp tupp“ räägib sellest ja veel paljust muust. Loo-dame, et see reis naise suguelundites – häbemest munasarja-deni – pakub sulle rõõmu. Usutavasti õpid sa nii mõndagi, nagu õppisime ka meie seda raamatut kirjutades. Meie jaoks on kõige olulisem, et sa saaksid pärast raamatu lugemist selja sirgu ajada. Keha on keha. Meil on kõigil keha, mis pakub meile elu jooksul nii rõõme kui ka muresid. Ole uhke selle üle, mida see suudab, ja kannatlik, kui sel on raske.

Kõige lõpuks täname meie silmis erilisi inimesi. Marius Johan-sen tegi ära uskumatu töö, et raamat vastaks arstiteaduse kvalitee-dinõuetele, olles lisaks sellele ka veel imeline arst ja meesterahvas. Loodetavasti ei jää see meie viimaseks koostööks. Neid suurepä-raseid spetsialiste, kes on oma erialateadmistega meie raamatut rikastanud, on veelgi. Täname vestluste, lugemise ja kommentaa-ride eest Kjartan Moet, Trond Disethit, Kari Ormstadi, Sveinung W. Sørbyet, Jorun Thørringut, Anne Lise Helgeseni, Anders Røy-nebergi, Eszter Vankyt, Berit Austvegi ja Reidun Førdet. Lisaks peame tänama Oslo ülikooli arstiteaduskonna arste, kes on endi teadmata loengutel või nende vaheaegadel peetud kannatlikes vestlustes andnud vastused küsimustele, mille üle me pead murd-sime. Peame siinkohal rõhutama, et võimalike vigade eest vastu-tame vaid meie ise.

Lisaks täname oma praegusi ja endisi kolleege Meditsiini-töötajate Seksuaalinfopunktis Oslos, SUSS-i\* nõuandetelefonis, Seksi ja Ühiskonna Keskuses ja Olafia kliinikus\*\* selle eest, et nad on suutnud luua meeldiva ja arendava õpikeskkonna. Lisaks

---

\* SUSS – Senter for Ungdom, samliv og seksualitet, Noorte Seksuaalkasvatuse Keskus.

\*\* Olafia kliinik – Oslo ülikooli haigla juures asuv Olafiaklinikken testib ja ravib sugulisel teel nakkavaid haigusi.

oleme äärmiselt tänulikud sõpradele ja kolleegidele, kes on raamatut lugenud ja meiega arutanud ning andnud teada, kui meie seletuslõng on kusagil lootusetult sassi läinud. Kallid Thea Elnan, Kaja Voss, Emilie Nordskar, Karen Skadsheim – ilma teieta oleks raamat tunduvalt kesisem ja meie elu märksa igavam.

Aitäh teile, kes te olete lugenud meie blogi, ja teile, kes te olete pakkunud teemasid, esitanud tarku küsimusi ja toetanud meid esimesest päevast peale. See raamat on kirjutatud teile. Me täname ka Bjørn Skomakerstuenit, meie Nettavisenis ilmunud esimese blogi vastutavat toimetajat, selle eest, et saime tema kaitsva tiiva all ja positiivse suhtumise toel kõigesse, mida kirjutasime, jätkata, kuni hakkasime ka ise end kindlamalt tundma.

Eriti täname oma toimetajat Nazneen Khan-Østremit Aschehougi kirjastuses. Oled teinud suurepäraselt tööd ning andnud meile palju head nõu! Sinuga on ühtviisi lõbus arutada nii menstruaatsiooni kui ka punkroki teemadel. Sa pakkusid meile kindlat seljatagust. Suur tänu, TegneHanne, Hanne Sigbjørnsen, selle eest, et joonistasid meie raamatule illustratsioonid, millest oskasime vaid unistada. Sinusugune hea huumorisoonega asjatundlik õde oli kui kingitus meie meeskonnale.

Lõpetuseks ei saa me mainimata jätta ka oma peresid.

Nina: „See raamat sai alguse umbes samal ajal, kui sündis Mads. Ilma sedavõrd kannatliku ja hooliva kaaslaseta nagu sina, Fredrik, poleks see olnud võimalik. Sinusse mahub nii palju meest. Mads, sina oled minu päikesekiir ning punastad kindlasti juuksejuurteni, kui ühel päeval oma ema raamatut loed. Luban, et räägin seni lõunalauas võimalikult vähe naiste delikaatsetest kehaosadest. Ema, isa ja Helch – paremat perekonda ei oleks ma osanud tahtagi.“

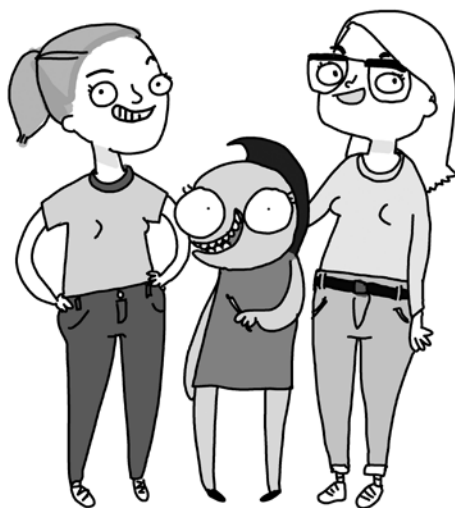
Ellen: „Aitäh teile, ema, isa ja Helge, maailma parimad lähedased, kes te olete pidanud kannatlikult kuulama minu pikki ja vahel üsna pingelisi monolooge hüümenist, häbemevaludest,

herpesest ja muust taolisest, tihtilugu juhtus see nii avalikes kui ka muidu sobimatutes kohtades. Aitäh sulle, vanaisa, et võrdlesid meid Karl Evangiga\*. Armastan teid kõiki kogu südamest! Kuid kõige rohkem tänan ma Henningut kõige selle eest, mida on rohkem, kui ma viitsin siinkohal üles tähendada.“

Head lugemist!

Nina ja Ellen

Oslos 15. septembril 2016



---

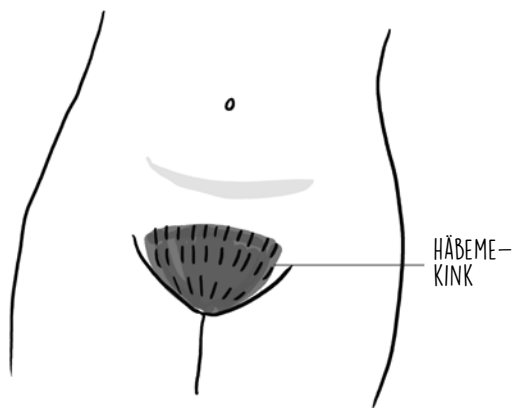
\* Karl Evang (1902–1981), norra arst ja populaarne rahvavalgustaja. – *Toime-  
taja märkus*

# ALAKEHA

Alakeha suguelundite tähenduses on ilmselt meie kõige intiimsem kehaosa. Alates hetkest, kui me ema tupe kaudu siia ilma vupsame ning esmakordselt ilmavalgust näeme, saadab see meid läbi elu. Lasteaias võrdlesime me suure lustiga oma pissimisega seotud nähtavaid ja nähtamatuid asju. Siis saabus puberteet koos esimeste tumedate karvadega alakehal. Me kõik mäletame oma esimest menstruatsiooni – hetke, mis täitis meid kas uhkuse või õudusega. Võib-olla hakkasid sa masturbeerima ning avastasid, kuidas su keha mõnutundest krussi tõmbus. Seejärel jõudis kätte sinu esimene vahekord ning kogu see haavatavus, uudishimu ja mõnu, mis sellega kaasneb. Võib-olla ootad sa last või oled juba lapse saanud ning kogunud neid muutusi alakehas, mis sellega kaasnevad, ning seda imet, millega alakeha hakkama saab. Alakeha on osa sinust. On aeg seda paremini tundma õppida.



Seisa alasti peegli ees ja vaata ennast. Alakeha algab kõhu alaosast, rasvakihiga kaetud alalt, mis katab puusaluu etteulatuvat osa. Seda pehmet kohta kutsutakse *hábemekinguks* ehk *veenusekinguks* ning puberteedias kattub see karvadega. Ühtedel on hábemekingul olev rasvakiht paksem kui teistel, nii et nende alakeha on etteulatuv, meenutades kuklit. Teiste hábemekink on lamedam, nii et seda võiks kutsuda pannkoogiks. Kui kasutame kúpssetistest inspireeritud lihtsakoelisi hüüdnimesid, ei diskrimineeri me loodetavasti kedagi.

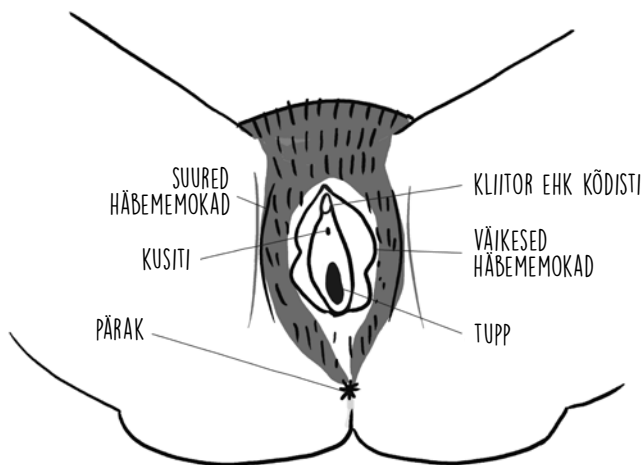


Libistades pilgu üle hábemekingu allapoole, näed sa seda, mida kutsutakse hábemeks, aga ka tussuks, tutiks, máttaks, piluks, vituks jne. Rahvusvaheliselt mõistetav sõna hábeme kohta on *vulva*, eesti keeles teab ja tunneb arvatavasti iga naine sõna „hábe“. Igatahes kui sa oled naine ja vaatad oma jalgade hargnemise kohta, leiad sa sealt hábeme. Väga paljud arvavad, et naise nähtavaid suguelundeid kutsutakse vagiinaiks. „Minu vagiinal kasvavad karvad,“ ütled sa, „oi, mis ilus vagiina,“ kuid tegelikult ei vasta see tõele. Vagiinal ei kasva karvu ja seda polegi nii lihtne näha, kuigi see on tõepoolest ilus. Vagiinaiks kutsutakse seda osa alakehast, mida sa kasutad tupesisese vahekorra

ajal või sünnitades – lihastest toru, mis viib emakani. Eesti keeles öeldakse vagiina kohta enamasti *tupp*, mistõttu on ka kogu ülejäänud raamatus kasutatud sõna „tupp“. Terminitäpsus on oluline, kuna meie alakeha on *palju* muud kui tupp, kuigi ka see *on* vaieldamatult ilus! Enamik neist, kes kutsub teadmatusest naise alakeha vagiinaks\*, peab silmas hoopis häbet, ja just sellest me naiste imeliste suguelundite kirjeldust alustamegi.

## HÄBE – SILMALE NÄHTAV OSA

Häbe näeb välja nagu õis, millel on kaks kihti kroonlehti. Ja usu või ära usu, õie kujund pole meie leiutatud. Kui uurime häbeme eri osi lähemalt, on kõige sobivam hakata seda koorima pealmisest kihist alates.



\* Sõna „vagiina“ plahvatuslikule populaarsusele viimastel aastakümnetel on märkimisväärselt kaasa aidanud feministlike seisukohtade kajastamine massikultuuris, näiteks USA kirjaniku Eve Ensleri 1996. aastal kirjutatud näidendi „Vagiina monoloogid“ etendamine ja tema samanimelise raamatu tõlkimine paljudesse keeltesse (eesti keeles Hana Arrase tõlkes, Pegasus 2003). – *Toimetaja märkus.*

Kroonlehtede ehk häbememokkade ülesanne on kaitsta nende all asuvaid tundlikke kohti. Suured häbememokad, mis on paksemad kui väikesed häbememokad, sisaldavad rasvkude ning toimivad natuke amortisaatori või turvapadja moodi. Neil võib olla piisavalt suurust, et katta väikseid häbememokki, kuid need võivad olla ka üsna kitsukesed. Mõnel on need vaid kaks väikest nahavoldikühmu, mis ulatuvad kummaltki poolt häbet raamima.

Suured häbememokad on kaetud tavalise nahaga. Samamoodi nagu nahk, mis katab kogu su keha, on see täis karvanääpse, higi- ja rasunäärmeid. Lisaks seal kasvavatele karvadele, millest on palju kasu, võivad sinu suurtele häbememokkadele tekkida nii ekseem kui ka vinnid, mis pole sugugi meeldiv. Kuid nahk on nahk, kahjuks. Selle kihi sisemist poolt katab samasugune limaskest nagu väikseid häbememokki tervikuna.

Väikesed häbememokad on tihti pikemad kui suured, kuid neil on vähem ruumi. Nad võivad olla päris korralikult kortsus ja kurrulised nagu kroogitud tüllseelik. Kui sa vaatad oma häbet peeglist, võivad väikesed häbememokad vabalt suurte vahelt välja paista. Teistel tuleb aga suured häbememokad eest lükata, et väikseid näha.

Erinevalt rasvkude sisaldavatest suurtest häbememokkadest on väikesed häbememokad õhemad ja väga tundlikud. Mitte sama tundlikud kui kliitor ehk kõdisti, mis on kõige tundlikum koht meie kehal, kuid nad on täis närvilõpmeid ning sellepärast võib neid olla väga mõnus katsuda.

Väikesed häbememokad pole kaetud tavalise nahaga. Neid katab hoopis limaskest ehk limanahk. Limanahka oled sa ennegi näinud, näiteks silmalaugude all ja suus. Mis tähendab vaid seda, et kõiki neid kohti katab kaitsev ja niisutav limakiht. Tavalist nahka katab surnud naharakkude kiht, justnagu oleksid surnud kaimud sinna tekiks laotatud. Surnud kiht pakub kaitset ning tavaline nahk eelistab olla kuiv. Limaskestal selline kaitsev

surnud naharakkude kiht puudub ning see ei pea kulumisele nii hästi vastu. Väljaulatuvad väikesed häbememokad võivad kitsaste aluspükste vastu hõõrdumisel valulikuks muutuda. Erinevalt tavalisest nahast eelistab limanahk niiskust. Limanahal pole karvu ning sellepärast puuduvad karvad ka suurte häbememokade all.

Kui sa lükkad väikesed häbememokad eest, leiad koha, mida kutsutakse tupeesikuks – *vestibulum vaginae*. *Vestibulum* tuleb ladina keelest ja tähendab vestibüüli ehk ala, mis jääb suuremat sorti hoone välisukse ja muude siseruumide vahele. Kui sa armastad käia teatris ja ooperis, siis tead, et vestibüül on koht, kus sa vaheajal vahuveini jood ja kooki sööd – see suurejooneline sammaste ja pehmete punaste sametvaipadega eesruum. Naise tupeesikul pole silmatorkavaid sambaid, kuid ometi on tegu sissekäiguga. Siit leiad kaks avaust: välimise kusitisuudme ja tupeesuudme. Välimine kusitisuue asub kliitori ehk kõdisti, mis paikneb päris ees, seal, kust häbememokad algavad, ja tupe vahel. Viimane asub päarakule lähemal.

Vaid vähesed teadvustavad endale, et kusitil on ava, kuigi me kõik kasutame seda mitu korda päevas. Mõned arvavad tõsimeeli, et uriini jaoks polegi eraldi ava ning et me oleme nagu mehed, kel on üks ava mõlema, nii sperma kui ka uriini väljutamiseks. Kuid see pole tõsi: kusitil on oma ava. Me ei urineeri tupest, kuigi eksida on kerge isegi siis, kui sa oled näinud palju erinevaid häbe-meid. Välimist kusitisuuet võib ka peegli abil uurides olla päris keeruline leida. Kusitiava on imeväike ja seda ümbritsevad tihti mitmed nahavoldid, kuid kes otsib, see leiab.



## TIPP-TOPP TUPP

Erinevalt tillukesest kusitiavast on tupe tunduvalt suuremat ava lihtne leida. Tupp on kitsas lihastest toru, mis on 7–10 sentimeetri pikkune ning ulatub häbemest emakani. Tavaliselt on toru kokku surutud, nii et tagumine ja eesmine sein on pressitud teineteise vastu. See teeb su sealt vedelikukindlaks. Mõttele sellele!

Kui sul tekib iha, avaneb toru nii laiusse kui ka pikkusse ning on lisaks veel igas suunas vetruv. Natuke plisseeseeliku moodi. Katsu ise ja sa veendud, kui voldiline see on.

Tuppe ümbritsevad lihased on tugevad, veendu selles ise – pista paar sõrme tuppe ja pigista lihased kokku. Vaagnapõhja lihased on nagu kõik muudki lihased. Trenn teeb need tugevamaks.

Tupe siseseinad on kaetud niiske limaskestaga. Enamikku sellest niiskusest ei tooda mitte näärmed, vaid see voolab läbi tupe-seina otse keha sisemusest. Tupeseinas näärmeid pole, kuid emakakaelas asuvatest näärmetest tuleb veidi eritist. Tupes on alati niiske, kuid iha tundes muutud sa märjemaks kui tavaliselt. Kui kogu alakehasse hakkab rohkem verd tulvama, eritub tupeseinast rohkem vedelikku. Seda, et alakeha verevarustus on paranenud, märkad sellest, et kõdisti ja väikesed häbememokad paisuvad. Vedelik, mis sinu ihast tekib, kui sa oled vahekorras või masturbbeerid, vähendab hõõrdumist tupes. Mida vähem hõõrdumist, seda vähem kannatab tupesein, mis seksides parajalt vatti saab. Pärast vahekorda võivad tekkinud haavandid tupeseinal veritseda ja pakitseda. Õnneks on see täiesti ohutu. Tupesein paraneb ilma vaevata iseenesest.

Lisaks tupeseinast erituvale niiskusele eritavad kaks tupeesikus asuvat nääret lima. Need asuvad tupeesikust edasi, paremat ja vasakut kätt. Neid kutsutakse taani anatoomi Caspar Bartholini järgi Bartholini näärmeteks ehk suurteks esikunäärmeteks. Need toodavad limast vedelikku, mis aitab määrada tupeesikut.

Bartholini näärmed on pikliku kujuga ja ehkki vaid herneterasuurused, võivad nad tekitada märkimisväärseid probleeme. Kui näärme juha, mille kaudu lima eritub, läheb umbe, võib alakelhasse tekkida healoomuline häbemetsüst. Katsudes tundub see häbeme küljel asuva ümara moodustisena, mis meenutab natuke muna. Kui tsüstis areneb välja põletik, võib see tekitada omajagu valu, kuid probleemi saab lahendada väikese kirurgilise protseduuriga. Kui suur on Bartholini näärmete roll tupesudme niisutamisel, selles on teadlased eriarvamusel.<sup>3</sup> Naistel, kellel on need näärmed tsüstide ja põletike tõttu eemaldatud, niiskub tupp erutudes ikkagi.

Tupe esseinas põie lähedal asub punkt, mida armastavad nais-teajakirjade seksileheküljed. Jutt käib G-punktist. Koht on nime-tuse saanud saksa naistearsti Ernst Gräfenbergi järgi, kes selle väidetavalt avastas. Kuigi teadlased on G-punkti taga otsinud ja selle üle arutanud 1940. aastatest saati, on meile kättesaadav info selle kohta vastuoluline. Tegelikult pole teadlased üldse kindlad, mis see on, ega ole ka leidnud tõendeid, et see üldse olemas on.

G-punkti kirjeldatakse kui eriliselt tundlikku kohta tupees, mis ühtedel olevat tundlikum kui teistel. Leidub naisi, kes räägivad, et nad saavad orgasmi vaid G-punkti stimuleerides. G-punkt asuvat kõhuõõne pool, see tähendab tupe sees – tupe esseinas, ja seda stimuleeritakse, tehes sõrmega „kutsuvat“ liigutust. Eesti lugeja võib vaimusilma ette manada riukaliku metsamoori „Nukitsamehe“ filmist, kes sind konksus sõrmega lähemale viipab, ja see liigutus on sul käes. Paljude naiste kirjelduse järgi tunduvat G-punkti stimuleerimine mõnusam või vähemalt teistsugune kui ülejäänud tupe stimuleerimine. Nagu sa kindlasti oled juba tähele pannud, pole tupp häbeme ja eriti kõdistiga võrreldes enam sama tundlik. Kõige tundlikum on tupeesik ja mida sügavamale liikuda, seda vähem tundlik on tupp.

Meedias räägitakse G-punktist tihti nii, nagu oleks sellel oma anatoomia. See mulje süveneb veelgi, kui lugeda seksiveerge, seksiteemalisi eneseabiraamatuid või naiste endi seksi ja alakehaga seotud kogemusi. Ühes 2012. aastal Inglismaal ilmunud ülevaatalikus artiklis, mille jaoks olid läbi vaadatud G-punkti kui tupe eraldi osa kohta tehtud teadusuuringud, leiti kokkuvõtteks, et tõendeid jääb väheks. Enamikus G-punkti uuringutes on kasutatud küsimustikke, milles naised kirjeldavad ise oma G-punkti. Artiklist selgus, et mitmel naisel, kes usub G-punkti olemasolu, on tegelikult raskusi selle leidmisega. Lisaks annavad teadlased teada, et uuringutega, milles on kasutatud piltagnostikat, pole suudetud peale kōdisti avastada mingit eraldi struktuuri, mis võiks naistel esile kutsuda seksuaalse naudingut või orgasmi.<sup>4</sup>

Ühe levinud hüpoteesi järgi polegi G-punktil eraldi struktuuri, tegu olevat hoopis kōdisti sügavamal asetseva osaga, mida suguühete ajal otse läbi tupeseina stimuleeritakse. 2010. aastal avaldas oma teadustöö tulemused rühm teadlasi, kes olid uurinud ühe naise tupe eesseina ajal, mil too oli olnud oma partneriga tupe-siseses vahekorras. Nad kasutasid toimuva jälgimiseks ultraheli, otsides G-punkti. Nad ei leidnud seda, kuid püstitasid hüpoteesi, et kuna kōdisti seesmised osad asuvad tupe eesseinale sedavõrd lähedal, siis võib just kōdisti olla G-punkti saladuse lahendus.<sup>5</sup>

Võimalik, et G-punkt koosneb tupe eesseinas asuvate näärmete kimbust. Neid kutsutakse Skene näärmeteks ehk kusitikõrvalnäärmeteks – need on naisel võrreldavad mehe eesnäärmeaga, mis ümbritseb mehe kusiti algusosa. Skene näärmeid seostatakse naise ejakulatsiooniga ja pritsiva orgasmiga. Mõningates uurimustes väidetakse, et ilma G-punktita pritsivat orgasmi ei saa,<sup>6</sup> kuid esialgu on tegu vaid teooriaga. See tähendab, et me teame täie kindlusega, et leidub naisi, kes kogevad pritsivat orgasmi, kuid me ei tea endiselt, kas G-punkt on olemas.

Veider, et nii kergesti juurdepääsetav koht on kaetud sellise saladuslooriga. Eriti kui mõelda, kui palju on G-punktist kirjutatud. Ootame põnevusega, milliseid uudiseid toovad naisekeha uurimisel tuleviku tipp tehnoloogiad.

## KÕDISTI – JÄÄMÄGI

Sind ajas ehk segadusse, et rääkisime just kõdisti *seesmistest osadest*. Millistest seesmistest osadest? Kõdisti, nagu me seda teame, on ju rosinasuurune ning asetseb alakeha eesosas, turvalises kohas, väikeste häbememokkade kokkupuutepunktis. Tegelikult on see tilluke nupp aga vaid jäämäe veepealne osa! Alakeha pimeduses peitub elund, mis ületab su kujutlusvõime.

Kuigi anatoomid on 19. sajandist peale teadnud, et kliitor on suures osas varjujääv elund,\* ei ole see sugugi kõigile teada. Kui mehe sugutit ehk peenist on anatoomia käsiraamatutes ja õpikutes kirjeldatud vägagi üksikasjalikult, on naise kõdisti jäänud müsteeriumiks. Veel 1948. aastal hoidus tuntud anatoomia käsiraamat „Grey’s Anatomy“ kõdisti ehk kliitori nimetamisest. Meestekeskne arstiteadus pole ka olnud eriti huvitatud kõdisti lähemast uurimisest. Mis on kõdisti osa ja mis mitte ning kuidas see toimib, selle kohta valitsevad siiamaa eri arvamused. Meditsiinilises mõttes on see tähelepanuväärne.

Me teame, et see, mida enamik inimesi peab kõdistiks, on vaid murdosa suurest elundist, mis ulatub vaagna põhja, ümbritsedes tuppe.<sup>7, 8, 9</sup> Kui me paneksime ette röntgenprillid, näeksime, et kõdisti on uppipööratud Y-tähe kujuline. Tilluke rosin, mida kutsutakse kõdistipeaks ehk *kõdistilukiks*, asub häbeme-pilu eesosas. See võib olla 0,5–3,5 sentimeetrit pikk, kuid näib

---

\* Saksa anatoom Georg Ludwig Kobelt (1804–1857) kirjeldas kõdistikeha ehitust juba 1840. aastatel, jõudes järeldusele, et naise ja mehe suguelundid koosnevad samadest osadest.



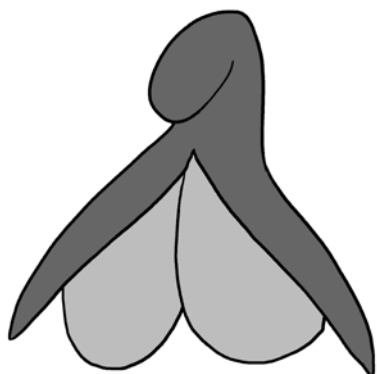
väiksemana, kuna on osaliselt või täielikult kaetud tillukese eesnahakapuutsiga.<sup>10</sup> Kõdistilukk on kõdisti ainus nähtav osa. Sealt edasi tuleb bumerangina alakehasse kaarduv keha, mis lõpuks jaotub kaheks sääreks, mis kulgevad väikeste häbememokkadega paralleelselt kahel pool tuppe.

Kummagi sääre sees asub korgaskeha (*corpus cavernosum*), mis erutumisel verd täis valgub ja pundub. Säärte sees tupeesiku piirkonnas asub veel kaks korgaskeha – esikusibulad (*bulbi vestibuli*), mis ümbritsevad tupesuet ja kusitisuet.

### **Peenisepea on sama mis kõdistipea**

Võimalik, et see kirjeldus tuleb sulle tuttav ette, kui sa koolis anatoomiatundides hoolega kaasa mõtlesid, kuid kas juttu ei olnud mitte mehe peenisepeast, peenisekehast, korgaskehast ja käsnehast? Naise seksuaalse naudingu peamine allikas, kõdisti, on hästikaitstud saladus, mis on karjuvas vastuolus pehmelt öelda silmatorkava erigeerunud peenisega. Seetõttu võib see tulla üllatusena, et kõdisti ja peenis on sama elundi kaks varianti.

Kuni 12. elunädalani on mees- ja naissoost loote alakeha täiesti sarnane, seal domineerib minipeenise (või superkõdisti!) laadne moodustus, suguelundi alge. See võib areneda nii naise kui ka mehe suguelundiks. Ja kuna nii peenis kui ka kõdisti arenevad



samast põhistruktuurist, on nende kahe elundi kujus ja talitluses mitmeid sarnasusi.

Peenisepea on tegelikult sama mis kõdistipea, mispärast kutsutakse mõlemat ühtmoodi lukiks. Lukk on nii mehe kui ka naise keha kõige tundlikum koht. Hinnanguliselt sisaldab nii mehe kui ka naise lukk üle 8000 tundenärvilõpme. Tundenärvilõpmed saavad infot puudutustest ja vajutustest ning edastavad info aju, mis tõlgib info kas valuks või mõnuks. Mida rohkem närvilõpmeid, seda nüansirikkam ja tugevam on signaal, mille aju saab. Sellest hoolimata on kõdistipea palju tundlikum kui peenisepea, sest närvilõpmed on koondunud palju väiksemale alale – jah, nende paiknemistihedus on lausa viiskümmend korda suurem!<sup>11</sup>

Kahjuks on arusaam kõdistist kui mõnunupust pannud mõningaid mehi arvama, et igasugune vajutamine on hea. Kui kergem vajutus oodatud tulemust ei too, vajutavad nad lihtsalt rohkem ja tugevamalt, kuid kõdisti ei toimi nii. Kuna kõdistis on nii palju närvilõpmeid, on iga väiksematki muutust puudutuses tunda. See annab stimuleerimiseks ja naudinguks lõputult võimalusi, kuid tähendab ka, et valu või lausa tuimuseni on vaid lühike samm. Pikaajalise ja tugeva vajutuse tõttu võivad närvilõpmed sõna otseses mõttes keelduda aju info saatmisest. Kõdistipeast saab väljalülitusnupp. Siis tuleb kõdisti rahule jätta, et ta oleks

varsti jälle nõus suhtlema. Kõdistiga on sama lugu nagu külgelöömisega: kui pingutad üle, läheb asi tihtilugu luhta.

Mehe korgaskeha muudab peenise kõvaks, kui see verd täis valgub. Miks ei peaks naise korgaskeha sama tegema? Kui me erutust tunneme, võib kõdisti keha nii palju paisuda, et selle suurus kahekordistub.<sup>12</sup> See ei ole midagi vähemat kui muljetavaldav erektsioon. Kuna kõdisti sääred ja esikusibulad paiknevad häbememokkade all ning ümbritsevad kusitisuuet ja tupeesikut, võib häbe seksuaalse erutuse ajal tunduda tavalisest suuremana. Lisaks võivad tupeesik ja väikesed häbememokad kogunenud vere tõttu omandada tumedama, punakaslilla tooni.

Kuid sarnasused ei piirdu sellega. Meestele meeldib hoo- belda suguti hommikuse kõvaduse ja öiste erektsioonidega, kuid ka meil, naistel, esineb neid. Florida ülikoolis tehti 1970. aastatel uurimus, kus kahte suure kõdistiga naist võrreldi meestega. Avastati, et naistel oli unes sama palju öiseid „erektsioone“ kui meestel.<sup>13</sup> Teises uurimistöös leiti, et naistel tekkis erektsioon öö jooksul kuni kaheksa korda, kestes kokku tund ja kakskümmend minutit!<sup>14</sup>

Nagu sa juba aru oled saanud, jäi meil loodusõpetuse tundides kõdisti kohta palju teada saamata. Seda uhket elundit on liiga kaua eiratud, alavääristatud ja maha vaikitud. Alles siis, kui mõistame, kuidas kõdisti on naise vaagnapiirkonnas laiali laotunud, saame me aru, millise fantastilise mõnuvahendiga meid on varustatud.

## VERINE SÜÜTUS

Paljudes kultuurides, ka norra kultuuris, on tuhandeid aastaid valitsenud süütusekultus. Mitte meeste, vaid naiste süütuse. Mees ei saa olla libu või madonna, puhas või rüvetatud, kuid naist on läbi aegade sel moel tembeldatud ning „õnneks“ võib veritsus pulmaööl kindlaks teha, kumb naine sa oled.

„*Pop her cherry*,“\* ütlevad paljud. Otsekui saaks naise, kes pole enne abiellumist vahekorras olnud, avada pauguga nagu šampupudeli, justkui erineks naise alakeha pärast esimest vahekorda vahekorraeelsest samamoodi nagu korgita Moët & Chandoni pudel kinnise korgiga pudelist. Nagu sa meie toonist juba aru saad, nii see loomulikult ei ole.

Süütuse kontseptsiooni leiab iga rahva kultuurist. Vampiir Jessica jaoks seriaalis „Puhast veri“ on iga vahekord nagu esimene ja ta veritseb iga kord. Kuninganna Margaery Tyrelli saadab „Troonide mängus“ kahtlus, kas ta ikka on veel *puhas*, olles olnud abi-elus juba kolme kuningaga.

Ka kirjandusklassika kirjeldab süütust ja veritsust. „Neetud,“ oleks võinud öelda Kristiina Lauritsatütar, kui tal veri mööda reit alla voolas – temast tehtud filmi vaatasime juba emakeele tunnis. Selle asemel ütles ta midagi stiilis: „Kes tahab enam õit, mille kroonlehed on keegi juba noppinud?“ Ta nuttis südantlõhestavalt oma kallima Erlendi käte vahel, tol polnud aga mingit põhjust nutmiseks. Temal kui mehel ei olnud vooruslikkust, mida kaotada.

Ettekujutus naisest kui süütust lillekesest ning naise süütuse röövimisest kui lilleõie noppimisest on kasutusel ka arstiteaduslikus keeles. Esmakordse suguuhte käigus toimuvat

---

\* *Pop her cherry* – süütust võtma, neitsinahka purustama (inglise keeles).  
– Tõlkija märkus



neitsinahapurustust kutsutakse defloratsiooniks\*, mis on üle mõistuse vanamoodne.<sup>15</sup> Jääb mulje, otsekui oleksid eri kultuuridest ja ajastutest pärit mehed pead kokku pistnud, et leida meetodeid, kuidas naise seksuaalsust ja võimalust ise oma keha üle otsustada võimalikult palju kontrolli all hoida ja piirata.

Sa mõistad muidugi, et me peame rääkima ka neitsinahast, sellest kurikuulsast asjandusest tupeesikus, mis läheb eelajalooliste traditsioonide ja teadmatuse tõttu siiani naistele maksma nende au või koguni elu. Uskumatu, et naistel ja meestel tehakse siiani sellisel moel vahet. Et miski nii hea ja meeldiv nagu seks võib tähendada naistele samahästi kui allakäiku, samas kui meestele ei tähenda see midagi. Eriti rumal on lugu seetõttu, et idee neitsinahast ning sellega kaasnevast veritsemisest põhineb kõigele lisaks peamiselt müütidel.

Neitsinahka on kujutatud vooruse kinnituseks, mis peab rebenema ja veritsema esimese vahekorra ajal ja ainult siis. Veritsust on kasutatud süütuse tõendina ning see tõend on olnud inimeste jaoks nii oluline, et vereplekiga lina on kästnud pärast pulmaööd välja kuivama riputada, et kogu naabruskond näeks: siin on kõik toimunud nagu kord ja kohus.

Neitsinahamüüdi järgi on selge, et kui sa pärast pulmaöö vahekorda veritsed, pole sa enne seda seksinud. Kui sa ei veritse, siis oled. Kuid müüdid, nagu ikka, kipuvad enamasti meile puru silma ajama.

Ainuüksi sõna „neitsinahk“ ise aitab usku sellesse müüti elus hoida. Kuuldes sõna „nahk“, kujutad sa ehk ette midagi pingul kile laadset, millesse saab augu torgata. Raksti! Kuid kui sa oled oma alakeha peeglist vaadanud, siis tead, et tupesuuet ei kata mingi toidukile moodi tükike. Seda pole seal ka siis mitte, kui sa pole veel vahekorras olnud. Kuid ärgem asendagem ühte eksiarvamust

---

\* *Defloratio* – lillede noppimine (ladina keeles). – *Tõlkija märkus*