

Epp Kärstin - sündinud häbigeenita

Epp Kärstin (37) jahmatab ootamatu julguse ja siirusega, rääkides paljude jaoks jätkuvalt tabuteemaks olevast seksuaalsusest. Intiimmassaaži koolitaja ametini jõudis ta Hunt Kriimsilma moel mitmeid ameteid pidades ja ka läbi põledes.

Tekst: Kadri Kütt | Fotod: Aivar Kullamaa

Epp on pärit väikesest Kobratu külast Tartumaalt. Õppis üheksanda klassini Lääne ühisgümnaasiumis ning suundus siis Tartusse Mart Reiniku gümnaasiumi näiteklassi. “Tahtsin väga näitlejaks saada, aga tookord oli mul nii armukade noormees, et ta ei lasknud mind lavaka sisseastumiseksamitele.”

Kooliajal tegeles Epp kergetõustiku ja tantsimisega. Tema lemmikolad olid 60 meetri jooks, tõkkejooks ja kaugushüpe. Lapsepõlves märkamata jäänud puusanihestuse ja hilisemate ohtrate treeningute tagajärjeks oli aga puusaoperatsioon ja selle pärast jäi Eppul gümnaasium lõpetamata. Õpinguid jätkas ta kutsekoolis, kus valis õblemise ja täiendas hiljem oma oskusi rõivadisaini erialal Tallinna Kergetõustustehnikumis.

“Vene ajal ei olnud midagi saada. Õmblesin oma esimese seeliku teises klassis isa katkilõigatud tekisapükstest. Mulle meeldis ägedasti riides käia. Hiljem õmblesin endale igaks hooajaks uue kollektsiooni. Kui aeg sai läbi, jagasin riided kallitele sugulastele. Olen õmmelnud ka teistele, rinnahoidjatest meesteülikondadeni välja.”

Taustatantsijaks

Epp on tegelenud peo- ja klubitantsuga ning puusaoperatsiooni ajal tundis ta suurimat hirmu just selle pärast, et äkki ei saa enam tulevikus tantsida. Sai küll ja kohe nii hästi, et pääses Clicki tantsutruppi, mis oli kasvanud välja tüdrukutebändist Click OK. “Kunagi oli Venuse klubis *go-go*-tantsijate võistlus, mille ma ära võitsin. **Monika Tuvi** kutsus mind siis Caaterisse tantsima, seejärel tuli juba No-Big-Silence ja “Seitsme vapra” kontserdituur ja palju esinemisi öökubides.”

Taustatantsija karjäär sai ootamatu lõpu, kui Epp kolis Valka. “Monika sõber pidas Valgas ööklubi ja kutsus meid sinna esinema. Tantsisimegi seal nii toredasti, et mina jäin ööklubi omanikuga kokku elama.” Epp sai ööklubis kahe aasta

jooksul korraliku elukooli, pidades treeneriametit ning olles vajadusel ka kokk, kondiiter ja koristaja.

Tartusse naastes täiendas ta oma aeroobikatreeneri tunnistust veel Tartu Ülikoolis kehakultuuri erialal õppides. “Tahtsin rohkem teada füsioloogiast, anatoomiast ja inimesest tervikuna, samuti huvitas mind tervislik toitumine.” Samal ajal hakkas ta ka massaaži tegema. “Ma pole küll klassikalist massaaži õppinud, aga minu käed puudutasid just õigestest, valulikest kohtadest. Ma ei teinud kunagi kaht ühesugust massaaži.”

Epp on töötanud toitumisnõustaja ja treenerina, ülekaaluliste aitamise oli tema jaoks hingelähedane teema. “Panin kokku kaalukate trenni. Saal oli rahvast täis ja kuna seal olid ainult ülekaalulised, siis tundsid kõik end hästi.” Epp osales Tantsugeeni treenerina ka saates “Tantsi tagumik trimmi”.

Hädade vastu naudingutega

Tallinnas rõivadisaini õppides olid Epu nädalavahetused vabad ja need täitis ta Erakosmeetikakoolis manikööri- ja pediküürikursustel. Ta töötas küünetehniku ja koolitajana rohkem kui kümme aastat. Ühel hetkel sündis koos tolleaegse elukaaslasega otsus hakata tooma Eestisse kosmeetikat ja küünetehnikutele mõeldud tooteid. “Mu tööpäevad olid 14–16 tundi pikad ja ma põlesin läbi. See oli õudne

aeg ning lõpuks olingi tilgutite all. Müüsimise ettevõtte maha ja võtsin pool aastat puhkust.”

Epp seostab head tervist õiges energias ja kohas olemisega. “Kui oskad lugeda märke, siis elu suunab sind. Kui mõtled õigesti, ei ole sul haigusi, sa elad ja toitud õigesti ja sul on kontakt iseendaga.” Epp usub, et probleemid algavad kahe kõrva vahelt, mitte kusagilt mujalt. “Ma olen tablettide vastane ja kui peaksin haige olema, siis kõige paremini aitavad selle vastu naudingud. Keha ise toodab nii palju häid hormone, mis sind lihtsalt korda teevad.”

Epp kesken-
duski pool aastat pärast läbipõlemist tervise taastamisele. Ta uskus, et tema ellu ei saa enne midagi uut tulla, kui ta pole täiesti puhastunud. “Just siis nägin ma nägemuse või unena pikka punast lauda dildodega. Naudingud on minu jaoks terve elu esikohal olnud. Ma olen alati sellest rääkinud, aga kuna üldiselt ei olda nii avatud, siis vaadatakse, et see Epp on ikka täiesti kahtlane tüüp. Aga ma olen sündinud häbigeenita.”

Kaaslast tervendades

Kaks aastat tagasi asutas ta Amare Luna stuudio ning alustas lingam- ja *yonimassaaži* koolitustega (mees- ja naissuguelundite

Epp usub, et probleemid algavad kahe kõrva vahelt, mitte kusagilt mujalt.

ARMASTUSE REVOLUTSIOON

- ✓ Eppul on armastusega maailma muutmiseks järgmised plaanid:
- ✓ Seksuaaltervise alase teadlikkuse levitamine koostöös haridus- ja tervisevaldkonna esindajatega, sh perekonnaõpetuse reform.
- ✓ Koolitused lastevanematele “Kuidas rääkida lapsele seksist”.
- ✓ libe tõstmise programm riiklikul tasandil.
- ✓ Meeste tervise infotunnid kaitsevæes, riigikogus ning politsei- ja piirivalveametis.
- ✓ Lingam- ja *yonikoolituse* II osa.
- ✓ Koolitus naiselt naisele, et naised õpiksid ise oma keha tundma.
- ✓ *Stand-up*-komöödia “Armastus päästab maailma” ehk täiskasvanute seksuaalkasvatust.
- ✓ Raamat “Päev, mis muutis minu elu” tagasisidest ja naljadest, mis koolituste kaudu on kogunenud.

Kosutav kaerahelbeeine

Nipina nii kaalulangetuseks kui ka organismi puhastamiseks soovib Epp oma vanaemalt saadud retsepti. Kaerahelbeeine sisaldab aeglaselt imenduvaid süsivesikuid ja hoiab kõhu kaua täis.

Pane kolm supilusikatäit kaerahelbeid õhtul triiki väikesesse kaussi keedetud, aga jahtunud vee sisse. Haki sisse 2–3 musta ploomi, lisa linaseemneid ja jäta ööseks seisma. Hommikul riivi juurde üks õun ja lisa mett. “Vahelduseks riivisin ise juurde koorega kiivi. Kiivikoor on nagu torusiil ja puhastab organismi. Ka kõrvitsaseemned on selleks väga head. Eine teeb näonaha ilusaks ja linaseemned panevad seedimise tööle.”



massaaž). “Ma tuletan meelde, et nii naised kui ka mehed tuleksid peast südamesse ja julgeksid puudutada, tunnetada. Naised saavad juurde enesekindlust ja usku iseendasse.”

Epp on veendunud, et lisaks naudingute pakkumisele suudame enda ja kaaslaste tervise heaks palju ära teha. “Ma tõesti armastan mehi ja tahan, et nad oleksid terved. Meeste keskmine eluiga võiks olla kümme aastat pikem. Kui naine saab mehest rohkem teada, siis märkab ta muutusi ja teadlikkuse kaudu suunab meest oma tervise eest hoolt kandma.”

Epu koolitusel on käidud ka viljatusprobleemiga. Nüüdseks on kuus naist neist rasedaks jäänud. Koolitajat kannustab tunne, et ta suudab inimestele anda julguse muutuda ja et armastus päästab maailma. Mees ja naine peaksid kokku sobima nagu pusletükid, aga tihti on südamed lukus. “Elatakse koos, on lapsed, pere – kõik on olemas, aga samas on ka haigetsaamised. Nende südamed on lukus ning emotsionaalset lähedust ja kontakti polegi võimalik saada. Hooliva ja armastava suhteni jõudmiseks tuleb alustada endast. Naine peab olema enda jaoks number üks, siis tuleb suhe mehega ja alles pärast seda lapsed. Kui naine on õnnelik ja rahul, on terve pere tasakaalus. Armastus on energia, mida jagades aina juurde tekib.”

Kui kilod kogunesid

Epp teab ka, mida tähendab kaaluprobleem. Pärast seda, kui tantsijakarjäär lõppes, hakkasid kilod lisanduma. “Kaalusin 77 kilo ja kui ma oma vanu tuttavaid nägin, ei tundnud nad mind ära. Kui riided enam selga ei läinud ja mul oli raske tossupaelu siduda, sain aru, et pean ennast kätte võtma.”

Epp alustas veregrupideedist, hakkas korralikult trenni tegema ja võttis 18 kilo alla. “Ma võin süüa kõike, aga ma ei tee seda. Minu toit on puhas ja ma olen enne näljas, aga mingit jama sisse ei söö,” kinnitab ta.

Kaalulangetus polnud talle raske, see oli otsuse küsimus. “Kui mul on siht silme ees, siis olenemata takis-

Uued ideed unenägudest

Epp näeb väga palju unenägusid. Ta kirjutab need hommikul üles, teeb pildid ja saadab õele. Õel on tema ideede kohta eraldi kaust: “Epu lennukad ideed”. “Kui mul aega tekib, siis võtan sealt kaustast midagi ja teen nägemuse teoks.” Väga paljud unenägudes nähtust on juba ellu viidud ja selliseid asju tuleb aina juurde.

tustest või soovist, mida saavutada tahan, teen ma selle ära. Mind on selle pärast ka täiesti pööraseks peetud.” Pärast aastast veregrupideeti lisas Epp oma toitumisse vaheldust ja leidis oma tee. Praegu kaal Epule enam probleemiks ei ole, aga teadlik toitumine tuli, et jääda. “Kui süüa väikestes kogustes õiget toitu, on mul kogu aeg energiat, vastasel juhul olen väsinud ega jaksa midagi teha.”

Kerge keha ja terav meel

Mõned aastad tagasi õppis ta Haapsalu Neijingikoolis kaks kursust Hiina meditsiini. Ta katsetab seal saadud tarkusi nii enda kui ka oma lähedaste peal. “Põhimõte, mida ma olen alati järginud, ütleb, et kui sa oled valel teel, siis on sinu ees ainult takistused. Kui sa oled õigel teel, siis universum kannab sind kätel.”

Päeva alustab Epp klaasi sooja vee joomisega. “Hiinlased ütlevad, et külma veega kustutame ära oma elu energia. Kevadel ja suvel teen palju smuutisid. Püüan alati hommikust süüa, seda ei tohi kunagi vahele jätta.”

Epu kõige tugevam toidukord on lõunasöök. Tema menüüs on kala, kana, juurviljad, kartulipuder, riis ja lemmikuna tatrapuder. Liha, makarone, nisutooteid ja manguvorste ehk viinereid ja muud seesugust ta ei söö. Talvel eelistab Epp soojemaid toite. “Püüan süüa sagedamini ja

väikseid portsjoneid. Selleks, et keha põhiainevahetus töös oleks, peab “tuli” kogu aeg all olema.”

Epp läheb magama kerge näljatundega. Kui kõht läheb väga tüh-jaks, siis juhtub sedagi, et ta tõuseb öösel üles, koorib endale ühe õuna ja läheb magama tagasi. Kergemaid eined teeb ta ise, aga korralikult süüa vaaritab vaid väga pidulikel hetkedel. “Päeval käin väljas söömas. Mul on oma lemmikkohad, kus on hästi tervislik toit. Minu viimane avastus on Taste of Asia.”

Suhe alkoholiga on minimaalne. “Meil oli kodus selline komme, et sünnipäevadel pandi kõikidele lastele pitsid ette. Ema ütles, et kui tahate proovida, siis proovige kodus. Kõik panid näpu sisse – oi kui kibe! –, keegi ei tahtnud. Nüüd vahel klubis käies või üritustel joon mõned kokteilid, kuid mul on ilma selletagi hea olla. Tunnen, et alkohol segab uute ideede genereerimist, aga täiesti naturaalses olekus töötab pea nagu koorelahutaja.”

Kui tulevad pilvised päevad...

Möödunud aastal lõpetas Epp Holistika Instituudi esimese kursuse, mis pani teda sügavalt enda sisse vaatama. “Olen alati oma sisemist tarkust usaldanud, aga selles koolis mõistsin veel rohkem, kui palju sõltub meie endi mõtetest elukvaliteet. Sa ei saa kunagi süüdistada teisi oma hädades, vaata enda sisse ja kõik vastused on seal.”

Oma usaldava ja siira loomu tõttu on ta elus haiget saanud, aga pole sellest väga õppinud. “Võtan inimesi samasugustena, nagu olen ise. Ma ei taha uskuda, et nii kui selja keerad, võib keegi halba teha,” tunnistab ta.

Lõõgastamiseks kuulab Epp muusikat, mis on tema jaoks justkui teraapia. “Ma olen üksinda ja ainuke suhtlusviis on raamat. Luuletuste kirjutamine on üks võimalus, kuidas ma ennast välja elan.” Epul on plaa-

Kui mul on siht silme ees, siis olenemata takistustest või soovist, mida saavutada tahan, teen ma selle ära.



nis veel kitarriõpingud. Ta mängis kooliansambelis, aga palju on ununenud. “Minu unistus on, et kutsun väekad naised kokku ja laulan neile ägedaid mantraid.” Lisaks tahaks ta teha naistele sensuaalset tantsu, mis puusad liikuma paneb, sest seal on tema sõnul kogu meie vägi.

Ka Epul tuleb ette pilviseid päevi. “Tavaliselt olen ise teiste jaoks päike.” Ta teeb nalja ja suudab ka halvas tujus inimese end hästi tundma panna. Oma kehva tujuga tegeleb ta ise. “Õhtuti magama minnes vaatan ma päevale tagasi ja hommikul teen vigade paranduse. Enne kui üles tõusen, olen vähemalt kümme minutit voodis ja mõtlen, mida ma soovin, mis on mu suundumus, kus on mu keese, ning olen tänulik.”

Trenni asemel ööklubisse tantsima

Epp on alati aktiivne olnud, alustades kergejõustikust ning lõpetades tantsimise ja rulluisutamise. Praegu on tema ainus treening ööklubis tantsimine. “Klubist tulen ära, kui tuled põlema pannakse, ja nii, et selg on märg. Ma arvan, et see kulutab rohkem kaloreid kui mõni rühmatrenn.”

Üks lubadus, mille ta endale selleks aastaks andis, oli trennimiseks aja leidmine. “Vaimne ja füüsilise pool peaksid tasakaalus olema. Püüan nüüd teha kõik selleks, et jõusaali jõuda. Rühmatreeningud ei ole minu jaoks, sest mul on raske teise treeneri järgi tantsida. Minu jalad tahavad käia omas rütmis.” Epp arvab, et tal on väga head geenid. Nagu ta ise ütleb: “Naudingud hoia-ivad noorena.”

Oma elus rohkelt kannapöördeid teinud Epp ei oska hästi seletada, miks ta midagi otsustanud on. “Lihtsalt on nii tugev sisetunne, et selle vastu enam ei saa. Paljudel on sageli suur hirm ja häbi, mõeldakse, et mida teised minust arvavad. Mulle ei lähe see korda ja ma tean, et kõigile ei peagi meeldima. Kõiges, mida ma elus olen teinud ja ette võtnud, on minu kirg ja süda. Mul on vähe lähedasi sõpru ja nemad teavad, kes ma tegelikult olen.” 🍀