

TARTU ÜLIKOOLI VILJANDI KULTUURIAKADEEMIA

Tantsukunsti õppekava

Lisette-Marie Viilup

PUUDUTUSE PROBLEMAATIKA KONTAKTIMPROVISATSIOONI *JAM*'IDEL

Lõputöö

Juhendaja: Ele Viskus, MA, lektor

Viljandi 2024

Sisukord

Sisukord.....	2
Sissejuhatus.....	5
1. Puudutus.....	6
1.1. Puudutus sotsiaalses ruumis.....	7
1.2. Andja ja vastuvõtja.....	8
1.3. Positiivne ja negatiivne puudutus.....	9
2. Puudutuse nõusolek.....	10
2.1. Nõusoleku akt.....	10
2.2. Nõusoleku toimimist takistavad tegurid.....	11
2.2.1. Sooliselt ebavõrdsed tingimused.....	12
2.2.2. Nõusoleku kriitika.....	13
3. Mitteverbaalne kommunikatsioon.....	14
4. Kontaktimprovisatsioon.....	17
4.1. KI ajaloo sooline problemaatika.....	17
4.2. Kontaktimprovisatsiooni <i>jam</i> 'id.....	19
5. Puudutus ja nõusolek kontaktimprovisatsiooni <i>jam</i> 'idel.....	19
5.1. Puudutusest KI <i>jam</i> 'idel.....	20
5.2. Nõusolek KI <i>jam</i> 'idel.....	22
5.2.1. Nõusolek Eesti KI <i>skeenel</i>	22
5.2.2. Turvatunne ja nõusolek <i>jam</i> 'idel.....	23
5.3. Puudutuse teadlikkuse suunas.....	24
Kokkuvõte.....	26
Kasutatud allikad.....	28
Lisa 1.....	30

Resümee

Puudutuse problemaatika kontaktimprovisatsiooni *jam*'idel

Käesolevas lõputöös uurisin puudutuse rolli ja problemaatikat nõusoleku perspektiivist eesmärgiga suurendada teadlikkust nõusoleku olulisusest positiivse puudutuskogemuse saamiseks kontaktimprovisatsiooni *jam*'idel ja ka igapäevaelus. Selleks otsisin vastuseid küsimustele: Miks on puudutusest rääkimine ja oma piiride kommunikeerimine oluline? Millised on negatiivse puudutuse kultuuriliselt kujunenud ja selle nõusoleku toimimist takistavad tegurid? Kuidas kommunikeerida oma piire ja edastada nõusolekut kontaktis teisega kontaktimprovisatsiooni *jam*'idel? Mida saame kontaktimprovisatsiooni kultuurist puudutuse andmise-saamise ja nõusoleku kohta õppida ning ka rakendada igapäevaelu? Esimesed kaks peatükki avavad, mis on puudutuse andmise ja vastuvõtmise nüansid ning toimiva nõusoleku akti eeldused ja takistavad tegurid sotsiaalses ruumis. Saadud info toon tantsu ja kontaktimprovisatsiooni konteksti, kus mitteverbaalne kommunikatsioon on esmane suhtlusviis kahe liikuja vahel, avades nõusoleku edastamise keerukuse. Järeldan, et teadlikkuse tõstmine seoses puudutuse problemaatikaga – mille lahendus on enda ja teiste piiride austamine, nende kommunikeerimine ja mitte eeldamine – mängib olulist rolli turvatunde puhul tantsukultuuris ning eriti kontaktimprovisatsiooni praktiseerimisel.

Võtmesõnad: puudutus, nõusolek, mitteverbaalne kommunikatsioon, kontaktimprovisatsioon.

Abstract

Problematics of Touch at Contact Improvisation Jams

In this thesis, I study the role and issues surrounding touch culture from the perspective of consent with the aim of increasing awareness of the importance of consent in achieving positive touch experiences in contact improvisation jams and everyday life. To achieve this, I sought answers to the following questions: Why is discussing touch and communicating one's boundaries important? What are the culturally ingrained factors of negative touch and the obstacles to the functioning of consent? How do we communicate one's boundaries and convey consent in contact with others in contact improvisation jams? What can we learn from the culture of contact improvisation regarding giving-receiving touch and consent, and how can we apply it to everyday life? The first two chapters explore the nuances of giving and receiving touch, as well as the prerequisites and obstacles to effective consent in social spaces. The obtained information is contextualized within the realms of dance and contact improvisation, where nonverbal communication is the primary means of interaction between two movers, revealing the complexity of conveying consent. I conclude that raising awareness of the issues surrounding touch – whose resolution involves respecting one's own and others' boundaries, communicating them, and not assuming them – plays a significant role in fostering a sense of safety in dance culture, particularly in the practice of contact improvisation.

Keywords: touch, consent, nonverbal communication, contact improvisation.

Sissejuhatus

Käesolevas lõputöös uurin puudutuse rolli ja problemaatikat nõusoleku perspektiivist eesmärgiga suurendada teadlikkust nõusoleku olulisusest positiivse puudutuskogemuse saamiseks kontaktimprovisatsiooni *jam*'idel ja ka igapäevaelus. Selleks otsin vastuseid küsimustele: Miks on puudutusest rääkimine ja oma piiride kommunikeerimine oluline? Millised on negatiivse puudutuse kultuuriliselt kujunenud ja selle nõusoleku toimimist takistavad tegurid? Kuidas kommunikeerida oma piire ja edastada nõusolekut kontaktis teisega kontaktimprovisatsiooni *jam*'idel? Mida saame kontaktimprovisatsiooni kultuurist puudutuse andmise-saamise ja nõusoleku kohta õppida ning ka rakendada igapäevaellu?

Esimeses kahes peatükis toetun mõisteid käsitlevale kirjandusele, mille kaudu avan puudutuse andmise ja vastuvõtmise nüansse, et kontekstualiseerida teemavaliku akuutsus kehadega tegeleval erialal. Seejärel vaatlen toimiva nõusoleku akti eelduseid ja selle toimimist takistavaid tegureid sotsiaalses ruumis. Nõusolek, mis käib loomuliku osana kaasas iga füüsilise kontaktiga, võib olla sõnaliselt edasi antud, kuid näib siiski oma olemuselt komplitseerituna, kui vaatan tagasi avalikus (tantsu)ruumis ja isiklikes suhetes olukordadele, mil puudutus on olnud ebamugav segastel põhjusel.

Saadud info toon tantsu ja kontaktimprovisatsiooni konteksti, kus mitteverbaalne kommunikatsioon on esmane suhtlusviis, avades nõusoleku edastamise vajalikkuse ja keerukuse tagamaid. Selle kaudu üritan mõista, milline on minu vastutus tulevase õpetaja ning liikujana kontaktimprovisatsiooni kogukonnas ja täiendada enda sõnavara nõusolekust rääkimiseks. Teadvustades puudutuse rolli ja selle funktsiooni mitteverbaalses suhtluses, loodan lugejale pakkuda mõtteainet nõusoleku kajastamiseks oma igapäevases (õpetaja)praktikas. Töö ei esinda oma näidete põhjal kõikide jaoks päevakajalisi kitsaskohti, vaid on üks võimalus läheneda puudutuse problemaatikale.

1. Puudutus

Nahk on keha suurim organ, mis toimib vahendaja ja piirina inimese ning tema keskkonna vahel (Albright, 2013, lk 266). See katab kogu keha ning on miljoneid närvilõpmeid sisaldades inimese püsivaim tundlikkuse allikas (Pallant, 2006). Naha sensoorsus erineb inimesiti ja võimaldab meil maailmaga kompamise läbi kontakti astuda. See katab kogu keha, annab meile autentse kuju ja eraldab meid muust maailmas, ühendades samal ajal ümbritsevaga (Pallant, 2006). Iroonilisel kombel möödub aga suure osa inimeste igapäevaelu nahale tähelepanu pööramata ja selle tajumeediumi on suuresti asendanud visuaalne kogemisviis (Albright, 2013, lk 266). Seda võib seostada läänes prevaleeruva rõhuasetusega intellektuaalsetel teadmistel, samal ajal, kui idamaades on kehastatud teadmistel võrdne väärtus. Sellest kirjutab filosoofia taustaga ning hetkel Berliini etenduskunstide skeenel tegutsev kunstnik Diego Agulló oma teoses „*Risking the Self*“, rõhutades praktika ja teooria, inimese intellektuaali ja kehalise eksisteerimisviisi ühendamise olulisust igapäevaelus (2022).

Elav keha on alatasa liikumises ning suhestub seeläbi teiste kehadega. Kui miski seisab paigal, liigub see millegi suhtes lihtsalt nullkiirusega ja seega on kõikide protsesside aluseks liikumine (Raud, 2021, lk 304). Samamoodi on liikumine aluseks igapäevaselt teadvustamata kehatalitlusel ning juba näiteks pulseerimine ja värisemine oma märkamatuses funktsioneeriva keha osaks. Liikuv keha puutub oma protsesside jooksul kokku teiste subjektidega, mis moodustavad keeruliste suhete võrgustiku. Võrgustiku osised on läbi tsiviliseerumisprotsesside õppinud omavahel jagama teadmisi ja kommunikeerima nii verbaalsel kui mitteverbaalsel teel. Puudutus on üks mitteverbaalse kommunikatsiooni vormidest, mille kaudu keha tunnetab, edastab ja ammutab informatsiooni.

Puudutus või füüsiline kontakt, millest antud töö kontekstis räägin kui ajaliselt määratletud kokkupuutest kahe või enama keha vahel, mängib olulist rolli igapäevastes inimestevahelistes suhetes. Lubades või kutsudes kedagi oma isikliku ruumi, näitame valmisolekut luua ühendus või kinnitamaks juba kehtivat hoolivust. See hoiab meid ühenduses, võimaldades luua vajalikke sidemeid iseenda ja teisega ning pakkudes väärtuslikku ülevaadet meie kohast maailmas (Pallant, 2006). Kontakti võib luua kellegagi ka füüsilisse suhtesse astumata, näiteks silmside kaudu, ja on laiahaardelisem suhtlusviis kui puudutus (Mitra, 2021).

1.1. Puudutus sotsiaalses ruumis

Meil on lakkamatult liikumises olevas maailmas ühenduse järjepidevus – pidev eksisteerimisviis. Olla tähendab olla liikumises ja puudutus on osa sellest järjepidevusest, pakkudes aktiivset ja kaasatud lähedustunnet ning paindlikkust nii meie teadmistes kui tegudes. Puudutusele ja selle sõltuvusvõrgustikule tähelepanu pööramine on oluline, et mõista, kuidas inimesed suhtuvad oma kehasse, teiste kehade lähedusse ja maailma. See kuidas meid puudutatakse, mõjutab meie arusaama ja määratlust sotsiaalsetest ja omavahel suhestuvatest sotsiaalsetest piiridest. (Bannon & Holt, 2012, lk 3–4)

Puudutuse võib selles osalejate perspektiivist paigutada kategooriatesse nagu tahtlik, juhuslik ning vältimatu kokkupuude. Vältimatust kokkupuutest on kirjutanud ja seda analüüsinud Aniket Jaaware oma 2019. aastal avaldatud teoses „*Practicing Caste: On Touching and Not Touching*“, kus loob kujutluse pungil täis ühistranspordist, mil reisijad puudutavad üksteist erisuguste kehaosadega, kuid peaaegu mitte kunagi sõrmeotsadega. Olukord on Jaaware sõnul üpris kummaline, sest üldjuhul ei koge need inimesed puudutust, kuigi on tugevalt üksteise vastu surutud ning mainib, kuidas kultuur ja geograafiline asukoht määravad rolli selle ühiskonna tähistamisel millegi puudutuseks ja mitte. (Mitra, 2021, lk 16–18)

Mitra jätkab, et füüsiline kontakt antud olukorras ja kultuuri kontekstis on seega kliiniline ja mehaaniline ega esita puudutuse pakutavat vastastikkuse suhte ja tähenduse rikkust. See demonstreerib, kuidas iga puudutus on relatiivne meie sotsiaalse positsiooni ja ümbritseva maastikuga. Lähtepunktiks kokkupuute diskursuse avamiseks on kehastatud reaalsused ning mis moodustab subjektiivsed arusaamad puudutusest ja kontaktist, on kujunenud meie kasvatuses. (samas, 2021, lk 16–18)

Puudutuse vastuvõtmine, teostamine ja kuvamine on sotsiaalselt kodeeritud, reguleeritud ning need läbivad spetsiifilise sotsiaal-kultuurilise diferentseerumise, olenevalt antud olukorrast ja kontekstist (Abadi, 2013). Siinkohal ei tohiks unustada ajaloolist ja poliitilist tausta, mis antud ühiskonda on vorminud ja mille kaudu teadmised põlvkonniti kehamällu ladestuvad. Postuleerin, et see, mis on juhtunud mitmeid generatsioone enne meie sündi, on kas otseselt või kaudselt dikteerinud ka praeguse kehakogemuse. Seega on puudutus miski, mis ei toimu asjana iseeneses, vaid funktsioneerib osana ajalooliselt väljakujunenud suhete võrgustikus. Iga individuaalne kogemus mängib rolli järgmistes

otsustes, mis kanduvad suhtlemise teel sootsiumisse edasi ja rajavad aluse indiviidi maailmas navigeerimisele. Puudutuse kaudu informatsiooni edastama või oma tundeid väljendama õpitakse üldjuhul vanemate kaudu. Ema või vanemlik puudutus imikueas on siinkohal ülitähtis, rajades aluse, millele iga järgnev kogemus toetub. Viis, kuidas puudutusest räägitakse ja mil viisil füüsilisse lähedusse kasvukeskkonnas suhtutakse, kujundab üksikisku ja laiema ühiskondliku suhtumise puudutuskultuuri.

1.2. Andja ja vastuvõtja

Puudutuse teadlikul asetleidmisel on kaks osapoolt – andja ja vastuvõtja. Need rollid võivad mõlema jaoks esineda simultaanselt, väga kiiresti vahetudes või tingituna indiviidi isiklikust tajuviisist erineda oma tõlgenduses. Andja ja vastuvõtja on puhtfüüsiliselt oma tegevuses konkreetset, kuid antud puudutusest kasusaaja hägustuda illusioonis, et puudutuse pakkuja teeb alati heateo vastuvõtjale tema teenimise läbi. See tähendaks, et iga vastuvõtja naudib puudutust täpselt sellel viisil, ajas ja kohas, mille on tinginud andja. Vahel tahame puudutuse andmise läbi näidata kiindumust, kuid vahel laseme end puudutada teadmise, et partneril on antud hetkel lähedust vaja. Teatud roll on ka keelekasutusel, kuna *andja* ja *pakkuja* tähendavad midagi erinevat – näiteks puudutuse andja võib mõne jaoks rohkem viidata isiklike huvide teenimisele ja pakkuja partneri omadele, kuigi puhtfüüsiliselt on mõlemad tegevuse initsiaatorid.

Puudutuse loomuse praktilise analüüsiga on aktiivselt tegelenud Dr. Betty Martin, töötades välja mängu „3-Minute Game“ (vt lisa 1). Struktuur seisneb selles, et osalejad võtavad paaridesse ja mängja A (edaspidi A) küsib oma paariliselt „Kuidas sulle meeldiks, et ma sind 3 minutit puudutaksin?“, millele järgneb mängja B (edaspidi B) verbaliseeritud soov. Seejärel väljendab A, mis tingimustel ja raamide sees ta sooviga nõustub, millele järgneb nõusolek. Pärast seda ei vaheta mängjad rolle, vaid A küsib sama loogika põhjal paariliselt „Kuidas mulle meeldiks, et ma sind 3 minutit puudutaksin?“, millele järgneb tema enda pakkumine. On oluline silmas pidada, et A oleks aus iseenda piiride ja ihade osas, ega pakuks puudutusena rohkem, kui antud olukorras mugav on. Järgneb B läbirääkimine tingimuste osas ja tema nõusolek. Seejärel vahetatakse rolle ja kaks küsimust korduvad.

Mängu praktiseerimine õpetab märkama, kuidas puudutuse iseloom ja piirid füüsilise läheduse osas inimesiti erinevad. Enda soovide verbaliseerimine ja sellel põhinev läbirääkimine muutsid kardinaalselt mu teadmisi iseenda piiridest ja suunasid koos osavõtjatega järelutama, et tihti astutakse nendest nii andja kui vastuvõtjana üle sooviga mitte

teise heatahtlikkusele vett peale tõmmata. On oluline harjutada puudutuse toimumise ajal oma vajaduste verbaliseerimist, et ebamugav hetk ei jääks stabiilseks paratamatuseks, vaid saaks sõnalise vormi ja jõuaks partnerini. On oluline silmas pidada, et iga päev võivad meie piirid ka nihkuda. Mäng õpetab neid õrnu piire märkama ja töötab eesmärgil murda veendumus, et puudutuse vastuvõtja on alati kontaktist kasusaaja.

1.3. Positiivne ja negatiivne puudutus

Minevikus on puudutust uuritud soo ja kultuuri kontekstis ning enamus sotsiaalset puudutust käsitlevast kirjandusest on seda vaadelnud kui kiindumuse, hoolimise või seksuaalse huvi väljendust (Willis & Briggs, 1992, lk 55). Puudutust saadab märkamatu või teadvustatud füüsiline sensatsioon, mille võib üldjoontes tõlgendada meeldivaks, ebameeldivaks või neutraalseks, olenevalt osalejate eelnevatele kehakogemustele ja tingimustele, kus see aset leiab. Iga inimesega kehtib erisugune intiimsuse piir, mis on pidevas muutumises ja kus rolli mängivad nii hetkeline kontekst kui varasemad kogemused, mis kehasse on salvestunud.

Puudutuses peitub palju sensorset informatsiooni nii andja kui vastuvõtja jaoks, ka siis, kui antud rollid selgelt ei esine. Selle kaudu edastatakse positiivseid ja negatiivseid sõnumeid (Peick, 2005, lk 2). Samal ajal võib puudutust kohelda andmata sellele intellektualiseeritud informatsiooni laengut ja vaadelda puhtalt empaatia tasandil. Nii võime peegelneuronite kaudu mõista paarilise seisundit, pakkuda tuge ja jagada kontakti kaudu vajaliku koosolemise hetke. Armastav puudutus perekonna liikmete vahel on rahustav ja pakub turvatunnet, mis on vajalik kasvava lapse arenguks, kes seejärel omandatud positiivse puudutuskultuuri oma siseringi üle kannab. Jaapanis on samal põhjusel levinud lastega koosmagamise kultuur (jaapani k *soine*), nagu selgus Diana Adis Tahhani 2008. aastal etnograafilise intervjuu käigus, kus lasteaedades on professionaalne tava magada laste kõrval, et pakkuda neile perelaadset *skinship*'i (Kinnunen et al., 2023, lk 82).

Kui lohutav puudutus laeb keha täis õnnehormoonidega, siis kooskõlastamata puudutus toob võib esile tuua tundeid nagu viha, ebakindlus ja rõhutused ning avada võimudünaamika probleemistiku (Zubarik, 2013). Suur osa puudutuse teabest läheb kaduma ühiskonnas, mis ei suuda eraldada puudutust seksist ja romantikast – neil, kellel on puudutustest taoline arusaam, on raskusi mitteseksuaalse puudutuse äratundmisega ja nad näevad puudutust väljaspool romantikat transgressiivsena (Pallant, 2006). Patriarhaalsuse poole kalduvates ühiskondades lubavad mehed endale rohkem puudutada, kui selle vastuvõtmiseks valmis ollakse. Naised on seetõttu sunnitud rohkem kogema ebameeldivaid

puudutusi ning olema ettevaatlikumad edasiantavate signaalide suhtes, kuna mehed tõlgendavad taktilisust seksuaalselt suurema tõenäosusega kui naised (DeVito et al., 1999, viidatud Peick, 2005). Hinnangud nagu „liiga lähedal“ ja „liiga tihe“ kujunevad subjektiivselt, mida ei saa eraldada antud spetsiifilisest füüsilisest situatsioonist (Zubarik, 2013).

Traumad, mis on kehasse jätnud jälje koordineerimata puudutuse tulemusel, võivad veel pikalt mõjutada pilti, kuidas puudutust nii füüsiliselt kui nähtusena ühiskonnas kogetakse. Traumeeritud sidekoe elastsuse taastamisega – kuna trauma salvestub eelkõige pingena – ja blokeeringute vabastamisega tegelevad puudutuse kaudu paljud somaatilised praktikad ja kehatöö vormid nagu näiteks massaaž (Pallant, 2006). Teise inimese kohalolu tajudes ja abistava kontakti kaudu kogeme toetust, mida võib võrrelda sooja embusega sõbralt. Paljud puudutusega tegelevad kehapraktikad on suunatud tervendamisele ja tasakaalule, seal hulgas tantsu praktiseerimine teraapilisel eesmärgil.

2. Puudutuse nõusolek

Käesolevas peatükis analüüsin puudutuse nõusolekut. Toon välja, et inglise keelne sõna *consent*, mida puudutamise kontekstis esineb, ei ole eestikeelse *nõusolekuga* samaväärne, kuid saab parema sõna puudumisel rakendatud. Ma vaatlen nõusoleku fenomeni selle ilmumise ja funktsiooni kontekstis, mille valiidsuse sean kahtluse alla soolise ebavõrdsuse ja feminisliku kriitika alusel ja mille kaudu järeldan potentsiaalsed sammud, mida teha positiivse puudutuskogemuse suunas igapäevaelus.

2.1. Nõusoleku akt

Teadliku nõustumise akt koosneb kahest komponendist – informatsioonist ja nõusolekust. Informatsioon viitab teabe avaldamisele ja mõistmisele, mida on avaldatud. Nõusolek osutab vabatahtlikule otsusele ning loale jätkata. Samuti mängib rolli nõusoleku sotsiaalne kontekst, mille määravad kehtivad sotsiaalsed reeglid. (Johnston, 2010, lk 56–58)

Sotsiaalsed reeglid erinevad kultuuriti ning mis on sünnis või tavapärane ühes geopoliitilises piirkonnas, ei tingi sama nähtuse aktsepteerimist teises keskkonnas. Sotsiaalne kontekst, kus puudutamise akt toimub, määrab ära vajaduse nõusoleku toiminguks ja sellest sõltuvalt pole nõusolek ka alati aktuaalne. Näiteks perekonna või sõprade keskel tihtipeale eraldi kinnitust kontakti sobilikkusest ei oodata, kuna lähikondlased võiksid inimese füüsilise

mugavusega olla enam-vähem kursis. Kindlasti pole see alati nii ja ka võõraste puhul on tõenäolisem, et esimestel kordadel küsitakse mingil viisil nõusolekut. See ei pruugi olla verbaalne, vaid ka silmside või reaktsiooni puhul saadakse nõusolek ja jätkatakse või korrigeeritakse oma käitumist. Sotsiaalsed ruumid, kus nõusolek valitseb eeltingimusena, on viibijate jaoks turvalised ja kokkulepe on sõlmitud olukorda sisenedes või selle eel.

Nõusoleku andmise akt liigitub David Johnstoni järgi individuaalseks ja kollektiivseks. Esimene selge väide individuaalsest nõusoleku tehingust kollektiivse kõrval ilmneb prohvet Ezekieli kirjutises 6 aastat eKr. Sealt järeltab Johnston, et individuaalse vastutuse printsiibi aktsepteerimine on põhieelduseks ühiskonna kujunemises, kus tehingud indiviidide vahel toimides moodustavad vundamenti viljakateks ettevõtmisteks ja muudeks sotsiaalse koostöö vormideks. (samas, 2010, lk 35–37)

Vastutusel on nõusoleku printsiibis esmatähtis roll, selle võtmine võib aga olla kodeeritud määral, et vabatahtlikkus on ülekirjutatud ühiskondlikust režiimist või indiviidi staatusest. Kuna suur osa suhtlusest baseerub ressursside vahetusel, siis on kohal sotsiaalsed hierarhiad. Näiteks on õpetajal õppeprotsessis teadmised, mida õpilane tahab ammutada – võib aga tekkida olukord, mil teadmise omandamine kaalub väärtusena üle õpilase isiklikest piiridest kinnipidamise ja nende väljendamine on takistatud hirmust saada karistatud või jääda teadmistest ilma. Hirm sotsiaalsete suhete kahjustamise ees või kartuses, et teiselt ei saada mittenõustumise kaudu tahetud informatsiooni, teeb nõusoleku dünaamika keeruliseks toiminguks.

Kui hakata otsima nõusoleku mõiste lähiajaloolist tausta lääne kirjanduses, siis peamiselt leiab uurimusliku materjali, mis keskendub konkreetselt vaid poliitilisele või meditsiini sfäärile, kus fookuseks on institutsiooni ja eraisiku vastandumisest lähtuvalt eetilised küsimused. Soovin aga antud töös vaadelda nõusolekut 20.–21. sajandi *indiviidi keha* perspektiivist, mille kohta on teema uudsuse tõttu vähe kättesaadavat materjali ja probleemiks asjaolu, et ajaloolised allikad vahendavad eelkõige representatsioone kehast, mitte selle kogemust (Noormets, 2011, lk 290). Seetõttu võtan kinni vähestest ja üsna kitsal skaalal väidetest, kus nõusolekut keha kontekstis – eelkõige selle probleemistikus – mainitakse.

2.2. Nõusoleku toimimist takistavad tegurid

Antud peatükis küsin, kuidas mõjutab suhete ebaproportsionaalsus, mis on juurutatud igapäevasesse mõtlemisse, nõusoleku akti valiidsust ning toon välja nõusolekuga esinevad problemaatilised aspektid feministlikust vaatest.

2.2.1. Sooliselt ebavõrdsed tingimused

Feministlikus kirjanduses hakati seoseid looma individuaalsete kehade, nende suhete ning laiemate ebavõrdsuse ja dominatsiooni struktuuride vahel, mis viis järelduseni, et keha kategooria on määratud oma asukoha, aja ja võimustruktuuri poolt, kuhu see asetub (Blayney, 2019, lk 58). Iga sotsiaalne kokkupuude, sealhulgas füüsiline kontakt, kannab endas dominatsioonisüsteeme, kus üks osapool on (ala)teadlikult eelisseisus. Viimane mõte pärineb Jeyanty Siva 2023. aasta loengust „*(Decolonized) Nonviolent Communication Training*“ *Hochschulübergreifendes Zentrum Tanz Berlin* eestvedamisel. Eesti ühiskond on veel vägagi patriarhaalne, mis on viimase aastakümne jooksul kväär kogukonna pealekasvuga kiiremas muutumises. Vaatamata Beauvoir juba 1949.aastal avaldatud revolutsioonilistele mõtetele, kinnitavad siiani paljud mehed endale, et naised on meestega võrdsed ja puudub alus nõudmisteks, kuid väidavad simultaanselt, et naised ei saa kunagi olla võrdsed ja nende tegevus on asjatu (Beauvoir, 1997, lk 27). Radikaalsed feministid on seadnud kahtluse alla nõusoleku kategooria kasulikkuse põhjusel, et naiste valikud toimuvad patriarhaalsete normidega ettemääratud olukorras (Loick, 2019, lk 3). Soolised stereotüübid on meie kultuurilisse mõtlemisse sedavõrd juurdunud, et tunduvad loomulike ja tavapärastena kuniks neid meile osutatakse (Raud, 2013, lk 307). Näiteks selgus vestluses kolleegiga lääne meditsiinitööstusest, et ravimite väljatöötamiseks kasutatakse katsealusteks vaid mehi, samal ajal kui pool elanikkonnast kogeb igal kuul hormonaalset düsbalanssi, mida katsealused ei esinda.

Sandra Lee Bartky, põhinedes Henley teosele „*Body Politics*“, mainib oma artiklis, kuidas puudutuse tasakaal, lisaks ruumi võtmisele oma keha ümber, on sooliselt tasakaalust väljas – mehed puudutavad naisi sagedamini ja rohkemaid kehaosi kui naised mehi ja seda esineb rutiinselt (Bartky, 2008, lk 23). Naised, kes ei näe end meestega võrdsetena, on selle mehhanismi passiivsed kaasosalised, käitudes avalikus ruumis võimalikult kompaktselt, meeste kehadele ruumi tehes ja tundmata teistsuguse reaalsuse võimalikkust ja seeläbi vajalikkust. Nad võivad olla ebatahtliku puudutusega piisavalt harjunud, et ei pööra intsidendile avalikus ruumis erilist tähelepanu, kuna kuulub igapäeva elu juurde. Domineerivam osapool aga ei pruugi olla võimeline ära tundma oma privileege enne nende

puudumist ja sisseõpitud käitumismustrid taasloovad binaarset süsteemi. Lahenduseks on naiste nägemine end meestega võrdsetena, mille poole ühiskond tasa ja targu liigub.

2.2.2. Nõusoleku kriitika

Kuigi igat nõusoleku akti on võimalik vaadelda iseeneses, siis selle tingimuseks oleks kõikide osalejate sotsiaalne, sooline, rassiline ja majanduslik võrdsus. Nõusolek ja nõusoleku edastamine, eriti intiimsetes inimestevahelises kontekstis, on tõusnud peavoolu kultuurialaste arutelude esiplaanile alates *#MeToo* liikumise esilekerkimisest 2017. aastal (Williams, 2020). Loick toob (Aziz Ansari *#MeToo* juhtumi põhjal) välja viis problemaatilist aspekti, mis nõusoleku kui sellisega esinevad:

- ajutisus – esialgu millegagi leppimine ja hiljem mõistmine, et see oli ebamugav ja/või ületati piir;
- järjekindlusetus – mõnikord tahame korraga vastandlikke asju ja seega peame osa oma subjektiivsusest alla suruma, et esindada ühtset tahet;
- läbipaistmatus – juurdepääsu puudumine oma soovidele või mitte teadmine, mida tahame või ei taha;
- asümmeetria – kokkulepped leiavad aset ebavõrdses tingimustes, kus üks osapool võib ettepaneku vastu võtta imetlusest, survest või hirmust negatiivsete tagajärgede ees;
- erapooletus – kokkulepe tähendab sageli etteantud jah-ei-valiku aktsepteerimist, suutmata kujundada või kaasmääratleda interaktsiooni laiemat konteksti (2020, lk 2).

Nõusoleku tagasivõtmise valik ei ole alati lihtne (Williams 2020, lk 66). See vajab enda piiride tundmist ja järeldades Loicki kriitikast ei pruugi see olla täielikult valiidne oma ebastabiilsuse tõttu. Kontekstis, kus dominatsioonisüsteemid on kultuuri piisavalt läbi põimunud, toimub nõusoleku andmine – ilma hierarhia süsteemidele osutamise ja teadvustamiseta – kallutatud osapoole tingimustel. Küll aga saame probleemiga tegeleda sellest rääkides. Inimesed on tihtipeale oma otsustes vastuolulised ja tuleb mõista, et meie soovide muutumine ajas on loomulik. Seega ei saa alati teada, kui keegi on oma suhestust või arvamust muutnud. Samuti ette heita, kui varasemalt on olnud teatud puudutus „okei“, kuid on oluline selle verbaliseerimine või väljendamine mingil viisil. Kui tegeleme enda piiride

äratundmisega ja soovide tundmaõppimisega, saame olla läbipaistvamad nende kommunikeerimisel. Tuleb meeles pidada, et kui ületatakse piir, saab sellele ka tagantjärele osutada. Kui otsus võetakse vastu hirmu ja surve olukorras, tuleb probleemiga tegeleda suuremas pildis ja üldjuhul pole inimene ainuke, kes ebavõrdseid tingimusi tajub. Vastutuse võtmisel enda keha eest hoolisemisel liigume suunas, kus verbaalselt väljendatud nõusolek saab igapäevasemaks nähtuseks, lootuses, et positiivsest puudutuskultuurist rääkimine teema vältimise asemel selle keerukuse tõttu, on üks nendest sammudest.

Puudutus mängib suurt rolli meie igapäevases suhtluses teiste inimeste ja ümbritseva maailmaga. Selle kaudu edastatakse infot ning väljendatakse lähedustunnet, olles oluliseks faktoriks lastele kasvamisel neile turvatunde loomiseks. Puudutusest mõeldakse ja seda tajutakse erinevalt seoses sotsiaalse kontekstiga, kus füüsiline kontakt aset leiab, mille tausta määravad ühiskondlikud normid ja laiem sotsiaalne positsioon nähtuse suhtes. Puudutus on üldjuhul positiivse funktsiooniga väljendamaks toetust ja lähedustunnet teiste inimeste suhtes, kuid võib olla ka ebameeldiv, kui selles osalejate jaoks ületatakse piir. Nõusolek on oluline, et puudutus saaks olla positiivne kogemus. Siiski võib sooline või hierarhiline ebavõrdsus mõjutada nõusoleku dünaamikat, eriti olukorras, kus üks osapool on domineeriv. Seetõttu on tähtis mõista ja austada nii iseenda kui ka teiste inimeste piire ning olla teadlik puudutuse rollist meie suhetes ja ühiskonnas. On oluline end selle osas ka väljendada, kas verbaalselt või mitteverbaalselt, millest viimasel on suur roll suhtlemisel nii tantsus kui kontaktimprovisatsioonis.

3. Mitteverbaalne kommunikatsioon

Birdwhistelli teedrajav uurimistöö kineetikas, mis uurib viisi, kuidas teatud kehaliigutused ja žestid toimivad mitteverbaalse suhtluse vormina, vaatleb kehasid kui alatasa informatsiooni edasiandvaid sotsiaalseid üksuseid. Tema lähenemine lükkab tagasi läänes üldlevinud tõekspidamise, et keel on keskne süsteem, mille kaudu edastatakse sõnumeid ja ainus tähenduste kanal. Antropoloog Jonathan Benthalli väitel on keele domineerivus keha väljendusrikkuse üle industrialismist väljakasvanud logotsentrilisuse tulemus, mis väärtustab põhjust kogemuse ja mõistust keha üle. Samamoodi aga ei suuda keha dubleerida samu

mustreid, mida keel. Liikumine on eraldi kommunikeerimise viis, mis seisab struktuuralses suhtes teiste viisidega. (Thomas, 2003, lk 25–28)

Mitteverbaalse kommunikatsiooni vahendajaks on keha, mille kaudu oleme liikumises ning kontaktis teistega, jagades teadmisi ja väljendades oma emotsioone. Signaalid, mida kehakeele kaudu edasi anname, on laetud informatsiooniga. Lugeses teise kehakeelt, saame teadlikkumaks nende positsioonist ja seisundist seoses iseenda ja väliskeskkonnaga. Viis, kuidas end mitteverbaalsel teel väljendame, hakkab kujunema juba imikueas, mil õpime vanematelt peegeldamise kaudu enda soove ja eelistusi edasi andma. Mitteverbaalne suhtlus ja kehakeele tähenduslikkus erineb kultuuriti ning on ümberõpitav. Kommunikeerimise viis ja sellest mõtlemine on kujundatud ümbritseva kultuuri tavade ja kommete põhjal. Birdwhistell rõhutab, et (keha)keelt analüüsid ei saa seda välja võtta terviklikust sotsiaalsest kontekstist, kus esineb (sammas, 2003, lk 25–26). Kehakeel on üheks teadmiste edasiandmise võimalustest.

Ma jätan siinkohal välja tantsu kunstilised eesmärgid ning keskendun sellele kui mitteverbaalsele infovahetusele. Tantsu vaatamise kaudu saadakse infot ja selle teostamise läbi antakse infot edasi. Tantsu vaatlemine või etendamine erineb aga oma olemuselt sellest, mis teave liikleb kahe keha vahel puudutuse läbi, kus mõlemad pooled on osa kommunikatiivsest tervikust.

Tantsuõppes on kultuuriline norm peamiselt olnud nõusoleku eeldamine õppeprotsessis, millel on nii head kui halvad küljed. Puudutus ühe mitteverbaalse kommunikatsiooni vormina on kasulik vahend tantsu õpetamisel, sest sõnalisel teel keha korrigeerimine ei pruugi vajaliku informatsiooni kehani viia ja puudutuse abil suudavad õpilased tihtipeale kõnealust punkti paremini lokaliseerida. Näiteks sooritades lülisamba rulli üles-alla, tegeletakse iga lüli mõttelise eraldamisega. Kui teine inimene annab puudutuse ja mitteverbaalsel teel infot, kuhu kohta oma liikumises tähelepanu viia, on enamasti ka lülisamba rulli sooritajal lihtsam sellele kehaosale keskenduda, mis viib kiiremini kvaliteetse tulemuseni. Tundes füüsilist sensatsiooni kellegi puudutuse kaudu, on taktiilsuse teel tihtipeale kergem taibata kehaosa, kuhu visuaalselt või iseseisvalt ei küündita. Eriti algajate tasemel, mil oma keha(struktuuri) ja liikumise algeid detailsemalt tundma õpitakse.

Nõusoleku väljendamine, olles juba eelduseks füüsilise kontaktiga tegeleval erialal, ei ole siiani sõnalisel kujul tantsutunni kontekstis olnud eriti päevakajaline teema, kuid hakatud seda aina tihedamini adresseerima. Ruumi turvalisust ja usaldust õppeprotsessis ei tohiks võtta täielikult iseenesestmõistetavalt, vaid on juhendaja vastutus valmistada õpilasi ette õppes võimalikult toimuvaks puudutuseks ja teadvustada oma autoriteetset positsiooni, aga

ka õpilaste spetsiifikaid ja omavahelisi suhteid. Mitteverbaalsel teel nõusoleku edastamine on järjepidev läbirääkimine ja eluaegne praktika.

4. Kontaktimprovisatsioon

Kontaktimprovisatsioon (edaspidi ka KI) rajaneb mitteverbaalsel kommunikatsioonil ja liikuval puuduspunktil tantsijate vahel. Selle põhiolemuses peitub valmisolek mitmesugusteks pidevalt muutuvateks üllatusteks ja piiranguteks (Goldman, 2007).

Kuna kontaktimprovisatsioonis on suur roll üksteise kehade lugemisel, info andmisel ja saamisel, aga ka suuremalt kogukondlikus tegevuses, siis kasutatakse selles nii verbaalset – peamiselt ettevalmistavas ja analüüsisvas osas – kui mitteverbaalset – peamiselt *jam*'i sessioonis liikudes – suhtlust. Käesolevas peatükis toon välja probleematika, mis oli aktuaalne juba KI kujunemisloos ning mille püüdleb sellest väljaarenenud *jam*'i formaat. Kontekst on oluline mõistmaks, miks on nõusolek positiivse puuduskogemuse saamiseks kontaktimprovisatsioonis oluline.

4.1. KI ajaloo sooline probleematika

Kontaktimprovisatsiooni arenemine algas 1970. aastatel Ameerika Ühendriikides, kus tantsijad hakkasid uurima keha kontakti ja raskusjõu mõjusid liikumisele. Sellest ajast peale on kontaktimprovisatsioon levinud üle maailma, leides koha nii tantsukunsti kui ka kehateraapia valdkonnas. Liikumispraktika rajajaks peetakse hiljuti sellest ilmast lahkunud Steve Paxtonit. Sellest kujunes tema töö läbi sotsiaalse tantsu oluline vorm, millel on potentsiaal tekitada tugevat kogukonnatunnet harrastajate seas, ühendades inimesi erinevate taustadega ja kutsudes neid koos liikuma (Mägi, 2020, tunnikonspekt).

Karen Schaffmani 1999. aasta konverentsi ettekanne rõhutab Carolee Schneemanni töö tähtsust vormi arenemisel ja tõstatab probleemi, kuidas tema nime puudumisel kujunemisloos illustreerib meessoole ideoloogia poole kallutatust, mis on varjunud sooneutraalsuse alla, mida Paxton liikumispraktika toimimise juures oluliseks peab. Feminist Schneemann kritiseerib kontaktimprovisatsiooni päritolu ja hilisema arengu uurimist. Ta kasutab oma 60ndate kirjutistes terminit „kontaktimprovisatsioon“, et kirjeldada tehnikaid, mida kasutas oma etendajate koolitamiseks. Schneemanni tekstis on palju põhimõtteid, mida on sellest ajast peale kultiveeritud kui olulisi KI alustalasid – näiteks risk, disorientatsioon, nauding, puhkus, koostöö, vastutus ja järeleandmine. Steve Paxtoni 1972. aasta „*Magnesium*“, mida üldiselt peetakse KI alguspunktiks, kasutab elemente, mis juba varem Schneemanni loomingulistest uurimustes kajastusid. Päritolu küsimus on seega keeruline

teema, mida saadab ebasümmeetriline historiograafia ja võimu diskursus. (Schaffman, 1999) Sellegipoolest on Paxtoni visioon ülekaalus selle puhul, mida tunneme täna kontaktimprovisatsiooni nime all ning tuues välja kriitika, ei alahinda ma tema tööd antud praktika ja tantsumaastiku edendamisel.

Paxtoni sõnul saab igaüks sessioonis osaleda, kui jätab kõrvale sotsiaalsed mured ja keskendub vaid liikuvale füüsikale (Schaffman, 1999). Kuigi visioon on üllas, siis soo mitte arvestamine küllaltki ignorantne, analüüsides, kui palju palju esineb tänapäeval KI ruumides probleeme domineerivate meeste ja piiridest üleastumisega. Praktika viljelemine on õõnestatud, kuna ei täida oma poliitilist potentsiaali ja ruumi ei jõua tagasi naistantsijad, kes on varasemalt kogenud KI sessioonides ebameeldivat ja seksuaalselt laetud puudutust. Üleüldiselt on probleemi puhul tegu naiste ja meeste dominatsioonisüsteemidega, nagu toon välja eelpool, ning see kehtib Schaffmani sõnul ka ajalooliselt KI käsitlusele.

Kontaktimprovisatsioon ei tähenda eemaldumist ega distantsi, vaid intiimsust, lähedust ja detaile (Schaffman, 1999). Seda ei saa käsitleda kui neutraalset ja universaalsetel alustel toimivat praktikat, sest kogemused, mis eelnevad hetkele enne saali astumist, kujundavad iga kehakogemust ja käitumist individuaalselt. Arusaam, et kõik kehad on võrdsed ja puudutus erapooletu, takistab kontaktimprovisatsiooni kõrgemat eesmärki uurida kultuuriväärtuste ja autentsete kogemustega laetud puudutuse sügavust (Schaffman, 1999). Kerkib küsimus, mil määral saab kontaktimprovisatsioonis toimuda tähendusrikas „identiteedivahetus“, eriti kui see surub alla või ei tunnista seksuaalset, soolist ja rassilist keha (Goldman, 2007).

KI tegeleb „keha tõe ideoloogiaga“, õppides pidevalt ümber ja unustades eelnevaid tõesid (Thomas, 2003, lk 109). Ainuõige tõe puudumine on iseloomulik idamaade mõtteviisile, kuid samaaegselt omane kandakinnitavale kväärkogukonnale. Paxtonit peetakse tema kogukonnas kväär meheks. Samamoodi nagu kväärliikumine, peab kontaktimprovisatsioon jääma defineerimatuks ja kutsub üles arutama kitsaskohti, et praktikani jõuaksid ja end seal turvaliselt tunneksid ka vähemused. Aina rohkem on KI tunnid hakanud toimuma vaid kvääridentiteediga inimeste jaoks, kus juhendamine toimub teadlikumatel alustel selle puudutuskultuuri puudujääkide suhtes.

4.2. Kontaktimprovisatsiooni *jam'id*

Kontaktimprovisatsioon on tantsustiil, mis keskendub füüsilisele kontaktile kahe või enama tantsija vahel ning toetub vastastikusele kehatajule ja improvisatsioonile. Iga osaleja toob saali kaasa oma unikaalse kogemuse, mis võimaldab neil suhelda teiste tantsijate ja ruumiga. See on järjepidev protsess, mille suuna kujundab tantsijate jagatud pidevalt liikuv puutepunkt.

KI *jam'id* on vabad ja huvilistele avatud kontaktimprovisatsiooni üritused, kuhu inimesed tulevad kokku, et koos tantsida ning harjutada. *Jam'id*el puuduvad liikumistehnilised nõuded, kuid KI ettevalmistavad tunnid õpetavad selle põhimõtteid. Vabasse sessiooni toovad liikujad kaasa oma individuaalse liikumiskogemuse. See toimub solidaarsetel alustel, mida viib läbi kontaktimprovisatsiooni õpetaja, kelle eesmärk on teha sissejuhatus, sulgev ring ning *jam'i* käigus ruumi hoida.

KI praktiseerimine rajaneb ühiskondlikul egalitaarsel mõtlemisel, mis toetab koostööd ja ühendust tantsijate vahel. Kontaktimprovisatsioonis sulanduvad kokku individuaalne eneseväljendus ja koosloomine, kus tantsijad õpivad üksteist vastastikku toetama, reageerima ja iseend tundma läbi protsessi ja teise. *Jam'ide* läbi kohtutakse tantsijatega erinevatest kultuurilistest taustadest ja vormitakse tantsupõrandal kohtumise läbi uusi sõprussuhted. Mõtteviis, et tantsukultuur ühendab meid, avab uued võimalused mõelda kehast ja nende piiridest, kus eesmärgiks pole mitte virtuoossus, vaid tantsijate ühendus ning koosloome.

Tantsukultuuris on sageli rõhutatud individuaalset virtuoossust, kus tantsijad püüavad saavutada täiuslikkust oma tehnikas ja väljenduses. See on üksikule pürgijale suunatud konservatiivne lähenemisviis, mis vormib visuaalselt nauditavaid kehasid ning on loonud palju iseenesestmõistetavusi, kuidas tantsu õppida. Kui virtuoosne tantsija on veel individualismi küüsis, siis sotsiaalne tantsija protesteerib eelneva vastu.

5. Puudutus ja nõusolek kontaktimprovisatsiooni *jam'id*el

KI tantsija ja Alexanderi tehnika õpetaja Jennifer Stanger märgib, et me puudutame peamiselt üleminekute ajal, kui tervitame inimesi ja jätame nendega hüvasti, kui aga hakata puudutama tantsides, õpitakse seda inimest tundma (Pallant, 2006). Järgnevalt vaatlen puudutuse kommunikatiivset funktsiooni kontaktimprovisatsiooni *jam'id*el ja analüüsin, kuidas

edastatakse nõusolekut mitteverbaalsel teel, mille põhjal proovin mõista, mis toetab positiivse puudutuskultuuri levikut nii ühiskonnas kui tantsuskeenel.

5.1. Puudutusest KI *jam*'idel

Kontaktimprovisatsiooni praktiseerimine taotleb visuaalse sõltumise vähendamist tuues teadlikkuse taas kombatavale, mille kaudu saab nahk taas primaarseks suhtluskohaks (Albright, 2013, lk 266). Puudutus on kontaktimprovisatsiooni esmane suhtluspunkt, mille läbi tantsijad kuulavad ja reageerivad olukorrale (Williams, 2020, lk 61–62). KI sessioon on juba valmis ruum kontakti astumiseks ja puudutuseks. Seega pole aktuaalne küsimus, kas puudutada, vaid kellega ja kuidas.

Tavaliselt eelneb *jam*'ile ettevalmistav tund, mis jagab uutele tulijatele tehnilisi näpunäiteid *jam*'is osalemiseks. Üldiselt juhatab vaba sessiooni sisse sama õpetaja, kelle eesmärgiks on sissejuhatav soojendus ja liikujate häälestamine. Igal tunni läbiviial on oma spetsiifiline käekiri ning vähemal või rohkemal määral kujuneb tema reputatsiooni põhjal kohale ilmuv rahvas ning sissejuhatuse põhjal turvatunne ruumis. Enamus *jam*'id on avatud hiljem liitumiseks, mistõttu ei mängi sissejuhatav osa alati kandvat rolli. Ühtset tõe, kuidas korralik KI sessioon lõpuks välja näeb, ei tea keegi. KI olemuse dünaamilisus on ka üks selle põhimõtetest, mis taotleb praktika jäämist defineerimatuks.

Tantsijad leiavad läbi mitteverbaalse kommunikatsiooni omavahele füüsilise kokkupuute punkti ja peavad jääma tantsu jätkamiseks puudutusse, et seda eristada kontaktimprovisatsioonina (Pallant, 2006). Puudutuse kestmiseks pakuvad liikujad paarilis(t)ele iseenda nahapinda – keha ja selle pehmeid alasid, et tekiks *veerev* puudutus või kokkupuutepunkt. Mõlemad liikujad vastutavad kontakti püsivuse ning iseenda maandatuse eest. Puudutus ning suhe pörandaga on lisaprioriteet, sest alati ei saa teise peale oma keharaskusega nõjatumisel loota. Gravitatsiooni olulisust mainib ka mu kontaktimprovisatsiooni õpetaja Makisig Akin *Think Gravity Dance Tank* projekti raames (Cloud & Schaffman, 2022). Oma tundides tutvustas Makisig KI aluseid ja sidus need *kung fu*'ga. Tema kaudu tutvusingi mõistega *rolling point of contact*, millele mõlemad praktikad toetuvad ja mida peamise meetodina hiljem KI *jam*'idel tunnistasin. *Veerev* puudutus viitab kõigi osapoolte kestvale liikumisele, mis aitab sooritada tõsteid ja nendeks vajalike spiraale.

Peale KI pannakse puudutuse iseloomule veel erilist rõhku ka somaatilistes praktikates ning võitluskunstides, mille praktiseerijad KI sessioone rikastavad. Paxton, kes on ise *aikido* taustaga, on kirjeldanud kontaktimprovisatsiooni kui segu juba enne eksisteerinud

vormidest nagu maadlemine, džiterbug, *aikido*, võimlemine ja moderntants (Pallant, 2006). Puudutus kui kohtumine on eriti suure tähtsusega *tuishou* treeningus, kus selle konkureerimisvabas käsitluses kumbki praktiseerijatest puudutust ei domineeri, vaid kahe kohtuja vahele tekib kolmas entiteet, mis liikumist suunab. Sama põhimõte kehtib ka kontaktimprovisatsioonis. KI eesmärk pole panna teist tegema, mida tahame, vaid läbi puudutuse ja vaba voo kompida teadmatust.

Justkui nagu kontakti võimalustest tantsu ajal ei piisaks, koonduvad tantsijad pausi jaoks puntrasse mässituna üksteise otsa. Selline puudutuste meelsus ei tule üllatusena kehatöötajale Deane Juhanile, kes näeb meie ühiskonda kannatamas puudutuse foobia ja defitsiidi all, hoolimata selle kasudest nii füüsiliselt kui psühholoogiliselt. Ta peab seda rikkalikuks sensoorseks sündmuseks, kus lihalisus kohtub teise inimesega. See on üks tõhusamaid viise tugevdada loomulikku immuunsust, sünaptiliste seoste loomiseks ja energia nihutamiseks, et äratada keha potentsiaali mitmel tasandil. Ta sõnul on puudutus on meie olemasolu jaoks sama oluline kui toit, vesi ja hingamine. (Pallant, 2006)

Kontaktimprovisatsiooni *jam*'idel toimub mitteverbaalsel teel pidev (sotsiaalne) läbirääkimine. Paarilise valimine toimub üldjuhul läbi silmkontakti või märkamatul viisil astudes välja eelnevast dünaamikast, lisandudes või eemaldudes moodustunud formatsioonist. Samamoodi nagu igapäevaelus, eelistatakse teatud inimesi teistele. Näiteks stiili, eelneva kogemuse, uudishimu või muu põhjuse tõttu, mis loetakse välja liikuja kehakeele pealt.

Võivad kerkida küsimused ja ebamugavustunne seoses sensuaalsusega, mida KI esile kutsub. Tantsustiili staaž aga tõestab, et puudutus mängib palju suuremat rolli väljaspool seksuaalset tasandit. Selle kaudu luuakse teadlikkust vastuolus kultuurilise positsiooniga, mis väidab, et igasugune puudutus on seksuaalne, ja avastatakse puudutuse laiemat rakendatavust. Tantsupõrandale jõuavad ka sootsiumis laialt levinud repressiivsed hoiakud seksi suhtes, mis põhjustavad pealesurutud vaikimist, segadust ja arusaamatusi. Selle asemel, et keha tähistada ja sellest kasu lõigata, julgustatakse meid sageli seda halvustama ja suunduma kohta, kus ei ole kõnepinda nahale, verele, hingamisele ega ihale. Selle asemel, et töötada välja tööriistu, millega aktsepteerida meie globaalseid mõõtmeid, meelitatakse meid korduvalt piiratud vaadetele või täielikult kõrvale vaatama. (Pallant, 2006, lk 59–60)

Puudutus on kontakt*jam*'il üks peamistest suhtlemise ja info andmise-saamise vahenditest, ilma selleta ei olegi võimalik KI-ga tegeleda. Puudutuse ja läheduse eesmärk kontaktimprovisatsioonis ei ole aga võluda partnerit romantiliselt, vaid arendada kehateadlikkust, füüsilisi oskusi, laiendada tähelepanu spektrit, mängida ja vestelda mitteverbaalselt, uurida liikumist ning leida oma kese. KI taotleb kehaliste teadmiste ja

intelligentsuse ühendamist ning keha-vaim duaalsuse hülgamist. Tantsu kaudu võetakse ette teadmatuse teekond, mida solidaarselt partneriga läbi kohalolu, raskuskeskme ja puudutuse kombitakse. (samas, 2006)

5.2. Nõusolek KI *jam'*idel

Brynn Marie Williams on oma magistritöös välja toonud tantsuprofessor Gina T'ai 2017. aasta *Contact Quarterly* artiklis avaldatud mõttepera, et praktiseerida kontaktimprovisatsiooni tähendab praktiseerida nõusolekut. Kontaktimprovisatsioonis toimub nõusoleku edastamine enamasti mitteverbaalse suhtluse kaudu. Kuigi teema üle on kogukonnas palju on arutatud, ei ole mitteverbaalseid nõusoleku läbirääkimisi uuritud. (Williams, 2020)

5.2.1. Nõusolek Eesti KI *skeenel*

Kui käesolev töö oli alles oma vormi võtmas, otsisin sõnale *consent* eestikeelset vastet. Küsisin neljalt Eesti kontaktimprovisatsiooni õpetajalt, millist sõna nemad oma tundides kasutavad ja palusin lühidalt kommenteerida, kas kontseptsioon on tundides päevakajaline. Krista Köster tõi välja, et suurematel festivalidel, kus suhtlemine toimub inglise keeles, on teema väga aktuaalne, kuid Eestis juhendab ta nii väikest seltskonda, et turvalisus on tundi sissekirjutatud ja pigem räägitakse *lubamisest* kui *nõusolekust* (Köster, isiklik kirjavahetus, 9. veebruar 2024). Terminoloogiline segadus jätkub vesteldes Mari-Liis Eskussoniga, kes puutus nõusoleku kontseptsiooniga kokku alles eelmisel suvel Freiburgi KI festivalil. TantsuRUUMis olevat teema võrdlemisi lapsekingades – seni on tundides kasutatud otsetõlgetena väljendeid nagu „Ma tahan sinuga tantsida“ ja „Aitäh, see ei ole see, mida soovin“, mis võttena pärineb 70ndate *Contact Quarterly* ajakirja artiklist. (Eskusson, isiklik kirjavahetus, 19. veebruar 2024). Veel toob Eskusson välja, et on ette tulnud variante, kus tantsu lõpetamise põhjenduseks kasutatakse (vee)pausi vajamist või tualeti kasutamist (samas, 2024). See on huvitav märkus, sest tagasivaadates iseenda esimestele KI *jam'*idele, kasutasin võtteid vabandusena tantsust lahkumiseks, kuna ei leidnud julgust öelda oma paarilisele otse, et ei soovi enam jätkata. Eskusson mainib ka, et valmis- ja nõusolekut testitakse pigem füüsiliselt, mis viitab eestikeelse sõnavara kesisusele (samas, 2024).

Enesekindla vastuse sain oma küsimustele Indrek Kornelilt, kelle jaoks on teema infoväljas ja kes on nõusoleku küsimusega palju töötanud. Puutudes oma tantsuteel kokku Ishmael Houston Jonesi ja Keith Hennessyga, kes on nõusoleku temaga KI võtmes palju

maadelnud, toob Kornel välja, kuidas võimudünaamikatel on nõusoleku küsimisel ja andmisel tõepoolest oluline roll ja tundlik koht tantsuhariduses. Ta postuleerib, et ka nõusoleku küsimise situatsioonis ei julgeta tihtipeale *ei* öelda ja lisab uue faktorina ajastuse olulisuse, mille raamis küsimine toimub. (Kornel, isiklik kirjavahetus, 19. veebruar 2024)

Raho Aadla jaoks on inglise keelne *consent* täiesti uus sõna, kuigi nõusolekut on ta terminoloogiliselt kasutanud. Alustavate gruppidega arutleb ta, mis tähendab teist puudutada ja teisele ligineda. Improjam'ile tülles on Aadla aga veendunud, et osalejad on kontaktiks valmis ning alati on võimalik *ei* öelda või ära joosta. (Aadla, isiklik kirjavahetus, 20. veebruar 2024)

5.2.2. Turvatunne ja nõusolek jam'idel

Tantsu ajal tuleb anda partnerile mõista, kas tuntakse end mugavalt – üleminek *hea ja mugav* asemel *liiga paljule* on nii järkjärguline, et sageli märgatakse seda alles liiga hilja (Zubarik, 2013, lk 282). Vahel, kuid mitte tihti, lepitakse *jam*'ide alguses verbaalsel teel kokku kehtivad reeglid, kuid see on vägagi sõltuv *jam*'i juhendajast. Makisig Akin, 2022. aasta intervjuus Tara Knightiga, rõhutab, et kontaktimprovisatsioon töötab puudutusega, mis peab alati olema suhtes sellega, kuidas inimesed õpivad nõusoleku kohta, küündides kontsepti mõistma ja rakendama (Cloud & Schaffman, 2022). Nõusolekut kontaktimprovisatsioonis lahti mõtestamisel on esimene küsimus see, kes vastutab ruumis piiride austamise eest. On selge, et iseenda piire tundmata ei saa nende eest vastutust kanda ja ka teiste omadest kinni pidada, kui neist kas verbaalsel või mitteverbaalsel teel märku ei anta.

Jam'i läbiviija hoiab ruumi ja kujundab oma teadlikkuse läbi paljuski sealse turvatunde. Tema roll on tuua välja problemaatilised hetked ning vajadusel suunata, kui midagi paistab viltu minevat. Näitena rolli olulisusest toon 2023. aasta intsidendi, kus tantsija, kellega ma polnud improvisatsiooni toimumise hetkel kontaktis, puudutas nalja tehes ootamatult mu kõhtu, kui olin tõstes kellegi teise peal. Tol hetkel ei pööranud ma juhtumile erilist tähelepanu, kuid tagasivaadates olen tänulik, et KI läbiviija Gonzalo Barales Ezequiel seda märkas ning algatas *jam*'i lõppedes selleteemalise arutelu. Paarilise valimine on juba iseenesest nõusolek kellegagi tantsu alustamiseks ja kui pole kellegagi kontaktis, siis niisama ei tohiks hakata teist puudutama. Sellised nõusolekuta puudutused võivad muuta paranoiliseks ning ei teeni turvatunde eesmärki, mis on aluseks oma liikumispotentsiaali avastamisel läbi improvisatsiooni. Turvalisus ja usaldus sõltuvad eelkõige paarilisest, kuid

kõik ruumisviibijad kujundavad *jam*'i atmosfääri, ning on ka julgem katsetada, kui sessiooni läbiviija oskab neid hetki märgata.

Nõusoleku edastamine tantsu ajal on alati kahepoolne – näiteks võib hetkeline paus enne teise tantsija tõstmise jätkamist anda teisele tantsijale aega nõusoleku andmiseks, nihutades oma raskust nii, et teda oleks kergem tõsta. Teisel juhul võib see paus viidata kõhklusele tõsta või ebakindlusele kellegi raskuse kandmise suhtes. Oma raskuskeskme mujale suunamine on KI *jam*'ides üks füüsiline signaal mitte nõusolekuks. Silmside aga võib olla tantsu ajal nõusoleku kontrollimise viis, ja tihtipeale märgiks, kui ollakse valmis kellegagi tantsimist alustama. Puudutus mitteverbaalse kommunikatsiooni esmase vahendina ei ole seega ainus viis, mille kaudu nõusolekut kehastatakse ja edastatakse. Nõusolekut saab edastada ilma füüsilise kontaktita, näiteks silmade, näoilmete, läheduse, miimika, heli ja verbaalsete vihjete, sealhulgas naeru või sõnade kaudu. (Williams, 2020)

Kuigi kogenud tantsijad oskavad enam-vähem neid mitteverbaalseid signaale tunnetada, siis esineb kontaktiprovisatsiooni kogukonnas tihti probleeme mittekonsensusliku puudutamiselega. Seda illustreerib naiste pidev kaebuste voog noorte ja keskealiste meeste kohta, kes kasutavad ära tantsimise „vaba keha“ kultuuri, et manipuleerida nõusolekuga. Igal *jam*'il on oma lugu „probleemsest mehest“, keda on tulnud distsiplineerida või tõrjuda pärast seda, kui on naisi pannud kartma, ebamugavalt tundma ja/või nende piiridest üle astunud. Kuid kuni viimase ajani on väga vähesed *jam*'id võtnud seksistliku dünaamika eest kollektiivse vastutuse. (Hennessy, 2019)

Kollektiivne tantsijate ühendusel põhinev praktika rajaneb selle liikmete teadlikkusel, kuidas navigeerida kogukonnas nii, et kõigil oleks mugav ja turvaline end teostada. Seetõttu on iga tantsija isiklik vastutus austada üksteise piire ja harida end puudutuse kitsaskohtadega, millest KI sõltub.

5.3. Puudutuse teadlikkuse suunas

Isegi, kui *jam*'i olukord ja igapäevane sotsiaalne elu on täiesti erinevad, esineb seal sõltuvussuhe ning erinevast kultuurist ning liikumisharjumusega inimesed toovad oma kogemused ning väärtused tantsusaali kaasa. *Jam*'idest on palju õppida. Selles osalemisel on vaja lugeda kehakeelt ja arvestada sellega, et inimeste piirid ning vaade puudutusele ei pruugi ühtida ka keskkonnas, mis on juba turvaline ja kontakti jaoks loodud. Kväär kogukonna esindajate osalemine KI sessioonides on positiivse mõjuga puudutuse ja sellega kaasas käivate probleemide teadlikkuse tõstmisele. Kväärideoloogias on teema aktuaalsuse tõttu

parem käitumiskultuur ja sõnavara nõusolekust rääkimiseks. Nende osalemine on eeskujuks teistele võtta arvesse ja jälgida, kas oleme oma kellegi suhtes midagi eeldanud vaid oma kogemuse pealt.

Mingi põhjusega räägitakse puudutusest ja piiridest tantsuskeemel üha rohkem. Kehadega tegeleval erialal on õpetajal ja juhendajal oluline roll harida noori puudutusega targalt ümber käima ja arvestama teiste kehadega ruumis. Tema loob pinnase uute õpetajate väljakujunemiseks ja nõusoleku temaatika tutvustamise kaudu tervisliku õppekeskkonna ning informeeritud kehalised suhtlejad. Kui kontaktil ja mitteverbaalsel suhtlemisel on suur osakaal inimeste igapäevaelus, siis tantsuhariduses seda enam.

Arutelu läbi suurendame teadlikkust, mis parandavad ja leevendavad käitumismustreid puudutusega rohmakalt ümberkäimisel. Nähes end võrdsetena ja kommuniqueerides oma vajadusi, aitame teistel inimestel mõista ja tuua tähelepanu oma mõjust teisele ja üldisemalt sootsiumis. Et puudutus saaks olla positiivne kogemus, on nõusolek oluline. Teadlikkuse tõstmine nõusoleku problemaatilisuse kohta Loicki (2020) viie punkti põhjal saame harjutada end infoga, et piiride muutumine ajas on loomulik, kuid esmatähtis neid partneri(te)le kommuniqueerida kas verbaalsel või mingil muul viisil. Saame töötada iseenda piiride ja käitumismustrite tundmaõppimisega ning tõstatada teema, kui märkame tahtmatut puudutamist enda ümber. On oluline võtta vastutus enda tegevuse eest, eriti siis, kui tunneme ära isiklikud vead domineerimise ja mitte kommuniqueerimise kujul, kartmata tunnistada vigu, sest need on õppimiskohad. Teema vältimise asemel selle komplitseerituse tõttu kutsun üles levitama positiivset puudutuskultuuri.

Kokkuvõte

Käesolevas lõputöös uurisin puudutuse rolli ja problemaatikat nõusoleku perspektiivist eesmärgiga suurendada teadlikkust nõusoleku olulisusest positiivse puudutuskogemuse saamiseks igapäevaelus ja kontaktimprovisatsiooni *jam*'idel. Selleks otsisin vastuseid küsimustele: Miks on puudutusest rääkimine ja oma piiride kommunikeerimine oluline? Millised on negatiivse puudutuse kultuuriliselt kujunenud ja selle nõusoleku toimimist takistavad tegurid? Kuidas kommunikeerida oma piire ja edastada nõusolekut kontaktis teisega kontaktimprovisatsiooni *jam*'idel? Mida saame kontaktimprovisatsiooni kultuurist puudutuse andmise-saamise ja nõusoleku kohta õppida ning ka rakendada igapäevaelu?

Esimeses kahes peatükis järeldasin kirjalike allikaid analüüsid, et puudutusel on oluline roll teiste inimeste ja ümbritseva keskkonnaga suhestumisel. Sellega ümberkäimine on kujunenud läbi varasemate positiivsete ja negatiivsete kogemuste, mida vormib ka kultuur-ajalooline kontekst. Puudutuse kaudu anname edasi ning võtame vastu informatsiooni. Nõusoleku printsiip on esmatähtis positiivse puudutuskogemuse saamiseks, mida saab edastada verbaalsel ja mitteverbaalsel teel. Nõusoleku talitus põhineb puudutuses osalejate vastutusel, kuid võib olla mõjutatud kultuurilistest dominatsioonisüsteemidest.

Tuues saadud järelused tantsu konteksti, kus keha on mitteverbaalse kommunikatsiooni vahendaja ja mille kaudu puutume kokku ümbritsevaga, analüüsisin samadel alustel kontaktimprovisatsiooni *jam*'i, mis töötab tantsijaid ühendaval egalitaarstel alustel ja mille eesmärk on arendada oma kehateadlikkust ja füüsilisi oskusi puudutuse läbi kontaktis teisega. Füüsiline kokkupuutepunkt ja puudutuse järjepidevus on praktika määramisel kontaktimprovisatsiooniks esmatähtsad ja kontakt*jam*'il üks peamistest suhtlemise ja info andmise-saamise vahenditest. KI-s toimub nõusoleku edastamine enamasti mitteverbaalse suhtluse kaudu, et anda paarilisele teada oma valmisolekust tantsuks ja puudutuseks.

Töö viimasel osas vaatlesin mittetahtliku puudutuse tagamaid *jam*'i kogukonnas, mis on tantsuskeenel üha aktuaalsem teema. Probleemi lahendamist toetavad kväärkogukonna teadlikkus nõusoleku vajalikkusest ja nende abil laienev sõnavara puudutusest rääkimiseks. Positiivset puudutuskultuuri ja nõusoleku edastamist aitab teadlikkuse tõstmine selle kitsaskohtade osas, millest võib järelada, et oma piire ja vajadusi seoses kontaktiga tuleb harjutada verbaalselt või mitteverbaalselt kommunikeerima, neid teise inimese puhul mitte eeldades ja mõistes, et need võivad ajas muutuda. Kui märkame tahtmatut puudutamist

enda ümber, tuleb sellest rääkida ja nõusoleku teematikat propageerida eriti tantsuhariduses, kust sirguvad uued teadlikud tantsuõpetajad.

Kasutatud allikad

- Abadi, S. (2013). Dancing Tango. The Weave of an Emotional, Corporal and Social Network. G. Brandstetter et al. (koost), *Touching and Being Touched: Kinesthesia and empathy in dance and movement* (lk 309–318). Walter de Gruyter.
- Agulló, D. (2022). *Risking the Self: Philosophy, Tai Chi and Psychedelics*. Circadian.
- Albright, A. C. (2013). Feeling In and Out. Contact Improvisation and the Politics of Empathy in Argentine Tango. G.Brandstetter et al. (koost), *Touching and Being Touched: Kinesthesia and empathy in dance and movement* (lk 263–273). Walter de Gruyter.
- Bannon, F., & Holt, D. (2012). Engaging with touch: Transformative learning in dance. *Dance, Young People and Change: Proceedings of the daCi and WDA Global Dance Summit*.
https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=Engaging+with+touch%3A+Transformative+learning+in+dance+Fiona+Bannon&btnG=
- Bartky, S. L. (2008). Foucault, Femininity, and the Modernization of Patriarchal Power. C. Malacrida & J. Low. (koost), *Sociology of the body: A reader* (lk 21–27). Oxford.
- Beauvoir, S. (1997). *Teine sugupool*. Vagabund.
- Blayney, S. (2019). Making the Body Productive/Making „the Body“ Productive. J. Jajszczok & A. Musiał (koost). *The Body in History, Culture, and the Arts* (lk 55–68). Routledge.
- Cloud, A & Schaffman, K., (2022). Think Gravity Dance Tank — Interview with Makisig Akin. <https://www.thinkgravitydancetank.com/interviews/>
- Goldman, D. (2007). Bodies on the Line: Contact Improvisation and Techniques of Nonviolent Protest. *Dance Research Journal*, 39(1), 60–74.
doi:10.1017/S0149767700000073
- Hennessy, K. (2019). Questioning Contact Improvisation: Excerpts from a zine. *Contact Quarterly*.
[https://contactquarterly.com/contact-improvisation/newsletter/view/questioning-ci#\\$](https://contactquarterly.com/contact-improvisation/newsletter/view/questioning-ci#$)

- Johnston, D. (2010). A history of consent in western thought. *The Ethics of Consent: Theory and Practice*, 25–54.
https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=kMITDAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR7&dq=consent+AND+history+AND+body&ots=F25LTa5JWh&sig=s0rO-cuwBUfMi0kewrG-4ZZ_m6w
- Kinnunen, T., Parviainen, J., & Haho, A. (2023). *The Skills and Ethics of Professional Touch: From Theory to Practice*. Springer Nature.
- Loick, D. (2020). „... as if it were a thing.“ A feminist critique of consent. *Constellations*, 27(3), 412–422. <https://doi.org/10.1111/1467-8675.12421>
- Mitra, R. (2021). Unmaking Contact: Choreographic Touch at the Intersections of Race, Caste, and Gender. *Dance Research Journal*, 53(3), 6–24.
<https://doi.org/10.1017/S0149767721000358>
- Mägi, R. (2020). [Tunnikonspekt] (materjal autori valduses).
- Noormets, J. (2011). Keha. M.Tamm (koost), *Humanitaarteaduste metodoloogia* (lk 280–295). Tallinna Ülikooli Kirjastus.
- Pallant, C. (2006). *Contact improvisation: An introduction to a vitalizing dance form*. McFarland.
- Peick, M. (2005). Dance as Communication: Messages sent and received through dance. *Journal of Undergraduate Research*, 8, 1–11.
<https://www.uwlax.edu/globalassets/offices-services/urc/jur-online/pdf/2005/peick.pdf>
- Raud, R. (2013). *Mis on kultuur?: Sissejuhatus kultuuriteooriatesse*. 10. Teemakesksed kultuuriteooriad. Feministlik teooria ja soolisuseuuringud. Tallinna Ülikooli Kirjastus.
- Raud, R. (2021). Olemise voog. Ise kui laiendatud otsusetegemise võrgustik. Liikumisest agentsuseni. Tallinna Ülikooli Kirjastus.
- Schaffmann, K. (1999). Excavating the Dinosaurs: Carolee Schneemann and Prehistoric Contact Improvisation. <https://www.thinkgravitydancetank.com/historical-context/>

Zubarik, S. (2013). „Touch me If You Can“: The Practice of Close Embrace as a Facilitator of Kinesthetic Empathy in Argentine Tango. G. Brandstetter et al. (koost), *Touching and Being Touched: Kinesthesia and empathy in dance and movement* (lk 275–291). Walter de Gruyter.

Thomas, H. (2003). *The Body, Dance and Cultural Theory*. Palgrave Macmillan

Williams, B.M., (2019). *Nuances of touch: embodying and communicating nonverbal consent in contact improvisation* [Doktoritöö, University of British Columbia].

<https://open.library.ubc.ca/soa/cIRcle/collections/ubctheses/24/items/1.0386821>

Willis, F. N. &, Briggs, L. F., (1992). Relationship and touch in public settings. *Journal of Nonverbal Behavior*, 16, 55–63.

https://idp.springer.com/authorize/casa?redirect_uri=https://link.springer.com/article/10.1007/BF00986879&casa_token=-NF-eJJKD2cAAAAA:yjSmZvrLuN-fhyfZtlRMvD_VyGNLQhLsKYuLTtjzszJfQ-my86-xY2tH8g7k3setLyXidVocl5wxJovWVA

(materjal autori valduses)

Serving Quadrant

Most people call this 'giving', but this is not the only kind of giving. Allowing is also a form of giving.

To Serve:

1. Set aside what you prefer (including the response you hope to see).
2. Ask what your partner wants – and wait for the answer. Making spaciousness for their choice is the most important part.
3. Decide if you are willing and able to do that. Honor your limits. Ask yourself: 'Is this something I can give with a full heart?'
4. If it is, do so as best you can.
5. Say you're welcome!

You contribute to their experience. The gift you give is your action.

Essence: Taking action for the benefit of others.

Taking Quadrant

This is hard for almost everyone, and often feels odd, elusive or scary. Taking is receiving the gift of access, a true gift. In order to receive this gift, you must stop trying to give.

To Take:

1. Ask your partner what their limits are and abide by them, completely.
2. Take the time to notice what part of them you would like to feel.
3. Ask 'May I...' not 'would you like?'
4. Use your hands to feel, not to serve. Move slowly; the slower you go the more you feel. Feel for the shape and texture.
5. When you start trying to give to them, remind yourself it is for you.
6. Say thank you!

Essence: Taking action for your own benefit.

Allowing Quadrant

This is very easy for some, very hard for others. It depends on knowing you have a choice about how you are touched. Allowing is a form of giving. The gift you give is access to you. Set aside what you would prefer. Keep your responsibility for your limits.

To Allow:

1. Take time to consider your limits. Ask yourself: 'Is this a gift I can give with a full heart?'
2. Wait for a resonating inner 'Yes!'
3. If you are hesitant, it's one of these:
 - you need more information
 - it's a 'No' waiting for you to hear it
 - if you set a certain limit, it would be a yes; ask yourself what that limit is
4. Say you're welcome!

Essence: Allowing others to take action, while keeping your own limits.

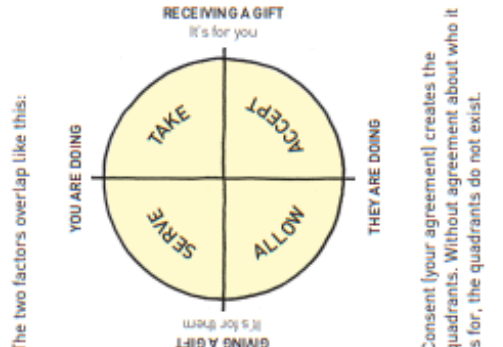
Accepting Quadrant

Most people call this 'receiving', but this is not the only kind of receiving. 'Taking' is also a form of receiving.

To Accept:

1. Put yourself first. Set aside what you are OK with. Go for wonderful.
2. Take all the time you need to notice what it is you would like. This is the most important part, and often the hardest.
3. Ask as directly and specifically as you can. No hinting, no 'maybe's, no 'whatever-you-want-to-give'.
4. Stop trying to 'give' your giver a good experience. That's their job.
5. Change your mind any time (and ask for something different).
6. Say thank you!

Essence: Receiving the benefit of the actions of others.



Each of the four rounds of the game creates a different role for you.

Either you are doing or they are doing – and either it is for you or it is for them.

Those two factors combine in four ways:

- you are doing and it's for you (Take)
- you are doing and it's for them (Serve)
- they are doing and it's for you (Accept)
- they are doing and it's for them (Allow)

Each of the four is enjoyable and challenging in different ways, will ill fit each person and will access a different aspect of yourself and your sexuality.

The point is to distinguish between them. Ask yourself: Who is this for? Go slowly, start with short turns and neutral (non-sexy) body areas.

Dr. Betty Martin
www.bettymartin.org

• for 2 people •

THE 3 MINUTE GAME

Two questions, each one an offer.

Take turns offering to each other (in any order).

Offer #1: How would you like me to touch you for 3 minutes?

(Please scratch my back, kiss my neck, bite my toes, hold me, etc.)

Offer #2: How would you like to touch me for 3 minutes?

(May I feel your arms, explore your back, play with your hair, etc - Do not offer to 'give' anything, like a massage. This is for your pleasure.)

When you make the offer, you are giving a gift. Negotiate as needed. Never give more than you are happy to give.

Lihtlitsents

Mina, Lisette-Marie Viilup,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose, „Puudutuse problemaatika kontaktimprovisatsiooni *jam'idel*“, mille juhendaja on Ele Viskus, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Lisette-Marie Viilup

16.05.2024