Tantralla täydellisempään rakkauselämään

Tantrinen seksi on paitsi fyysistä nautintoa myös syvällistä toisen ihmisen kohtaamista. Päämääränä ei ole siemensyöksy, vaan yhteinen orgastinen kokemus.

Länsimaissa seksiä on totuttu ajattelemaan suorituksena ja tekniikkana. Tekniikkaakin pidetään jonkinlaisena temppujen hallintana. Tantrinen seksi lähtee aivan eri pohjalta. Seksiä ei suoriteta, vaan annetaan tunteiden ohjata ja nautitaan läheisyydestä. Tekniikka palvelee päämäärää, muttei ole itsetarkoitus.

Rakasteleva pari oppii herättämään ja säilyttämään seksuaalienergiaansa.

Tavallisessa seksissä paraskin tilanne päättyy nopeasti siihen, että mies saa siemensyöksyn. Voipuneena hän kääntyy selälleen ja nainen vieressä jää makaamaan mietteliäänä "tässäkö tämä nyt oli".

Takaisin luonnolliseen seksuaalisuuteen

Asko Nummela toimii yhdessä vaimonsa Svetan kanssa tantrakonsulttina ja -hierojana.

He opastavat muita ymmärtämään tantran olemuksen kursseillaan ja yksityistilaisuuksissa.

Asko on perehtynyt länsimaiseen, itämaiseen ja egyptiläiseen tantriseen rakastelufilosofiaan ja haluaa tuoda tantran hyvin helpossa ja kauniissa muodossa länsimaiselle ihmiselle. Hän puhuu "Uudesta Seksistä", eräänlaisesta rakkauden paratiisista. Ymmärtämällä alastomuuden ja seksuaalisuuden oikein palan paratiisia voi kokea jo maan päällä.

Alastomuus on luonnollista ja seksuaalisuus elämän perusvoima. Ihminen saa nämä lahjat jo syntyessään, vasta myöhemmin ympäristö opettaa meitä suhtautumaan luonnollisiin asioihin luonnottomalla tavalla.

Ihminen ei ole seksikone

Asko ja Sveta toteavat, että seksuaalikielteisyys on tehnyt valtavasti hallaa arvokkaalle asialle.

- On puhuttu halveksivasti esimerkiksi itsensä hipelöinnistä ja tehty seksuaalisuudesta likainen asia. Kirkkokin on kantanut tässä kortensa kekoon. Toisaalta taas on menty toiseen äärimmäisyyteen. Esitetään asiat rivosti ja ihmiset kohteina, jonkinlaisina seksikoneina, jotka tunteettomasti jyskyttävät milloin mitäkin koloa. Raaka porno on tavallaan yhtä seksuaalikielteistä kuin ylisiveyskin. Molemmissa peittyy se tosiasia, että tunteet ja keho kuuluvat erottamattomasti yhteen.

Tie kiireettömään nautiskeluun

Tantrassa annetaan aikaa ja tilaa hyvälle ololle. Ei ole kiire minnekään. Voi nauttia toisen läsnäolosta, lämmöstä ja tuoksusta.

Tantran mukaan kaikki maailmassa täydentää toisiaan luonnollisella tavalla. Nainen on maa ja vesi eli yang ja mies on taivas ja tuli eli yin. Jokaisessa ihmisessä on pieni pala myös toista sukupuolta. Harmonia syntyy eri puolien yhdistymisestä.

- En kuulu homo- enkä anaaliseksin kannattajiin. Tämä ei tarkoita, että tuomitsisin niitä. Jokaisella on oikeus löytää onnensa omalla tavallaan. Tantrisessa ajattelussa vain pyritään kaikessa noudattamaan luontoa. Sen mukaan peräaukko on paikka, jossa on poistettavia asioita. Miksi sinne pitäisi työntää jotakin, kun naisella on paljon parempikin paikka varattuna tähän tarkoitukseen, Asko sanoo.

Orgasmin voi kokea ilman siemensyöksyäkin

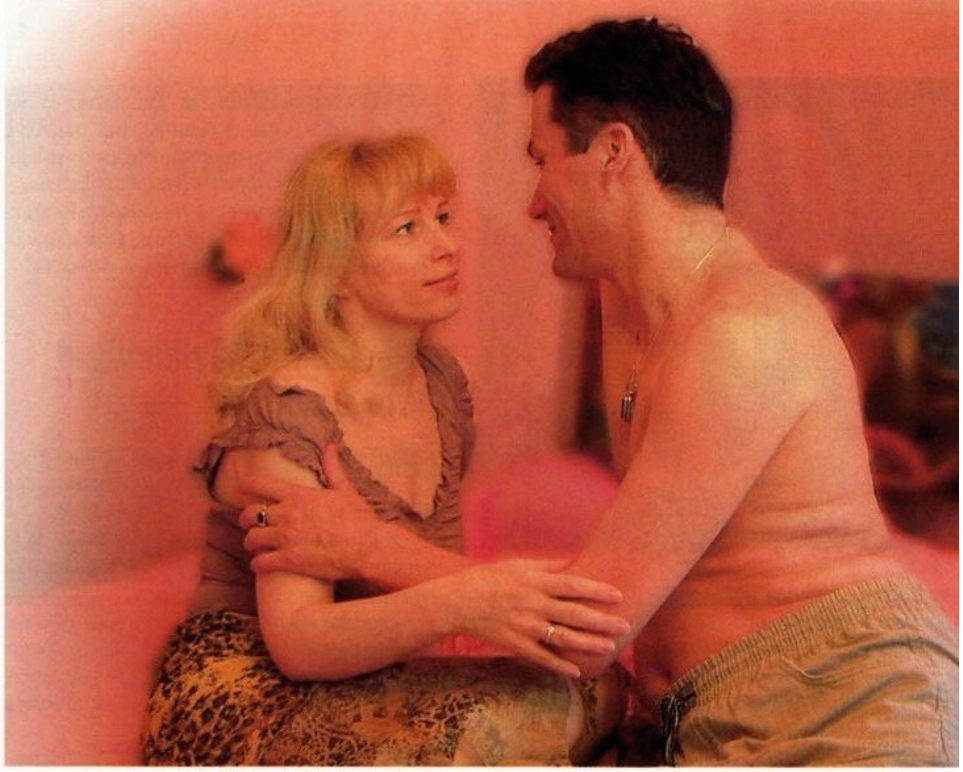
- Nuorena miehenä ihmettelin sitä, että yhdynnän jälkeen tuli valtava väsymys. Ryhdyin perehtymään asiaan ja tajusin, että ejakulaatiossa mies menettää energiaansa. Tantra opettaa säilyttämään energian. Siemensyöksyä voi lykätä tai sitä ei tarvita ollenkaan, orgasmin voi kokea muutenkin. Sekä mies että nainen nauttivat pidempään, Asko Nummela kertoo.

Asko Nummela nauraa, ettei hänkään aina ole ajatellut näin:

- Ollessani nuori mies ei seksuaalisia mielikuvia tarjonnut oikeastaan muut kuin miestenlehdet Jallu ja Kalle. Niiden maailma oli suoristuskeskeinen ja yksioikoinen. Tantran myötä on oppinut aivan toisenlaiseen ajatteluun.

Rakastelu voi kestää tunteja

- Nuorella miehellä riittää energiaa vaikka hukattavaksi. Viimeistään 30-vuotiaana kannattaisi kuitenkin tutustua toisenlaiseen tapaan rakastella. Kumppanikin saa paljon enemmän, jos mies pystyy hallitsemaan siemensyöksyään ja rakastelemaan kaksi tuntia yhteen menoon.



Mitä tantra on

Tantra on tuhansia vuosia vanhaa idän viisautta, mutta ei uskontoa. Voi kuulua mihin uskontokuntaan tahansa tai olla kuulumatta mihinkään suuntaan ja silti harrastaa tantrisia asioita. Eroottinen tantra on tämän henkisen tiedon yksi osa-alue.

Sveta hymyilee miehensä vierellä ja vahvistaa tämän sanat:

- Se on aivan totta. Aikaisemmissa suhteissani en ollut onnellinen. Tuntemani miehet pitivät rakastelua ja yhdyntää samana asiana. Yhdyntä loppui miehen siemensyöksyyn ja siihen tietysti lopahti koko toiminta. Nyt on toisin. Saan sekä laadullisesti että määrällisesti enemmän.

Miehellekin ilolihasjumppaa

Siemensyöksyn hallitsemisen oppiminen ei ole aivan helppoa. Oikeanlaisella hengityksellä on suuri merkitys. Tärkeää on myös lantionpohjan lihasten harjoittaminen. Niin kutsutuista ilolihaksista puhutaan tavallisesti naisten yhteydessä, mutta niiden hallinta on tärkeää miehillekin. Ilolihasten jumppaamisesta on muutakin etua. Jumppa tuottaa mielihyvähormooneita, vahvistaa energiaa ja kaiken lisäksi ehkäisee eturauhassyöpää.

Jos nainen haluaa miehestä hyvän rakastajan, hänen kannattaisi tukea ejakuloimattomuutta. Tälle tielle ei ole aivan helppo lähteä, joten mies

tarvitsee partenrinsa apua.

- Naisen on ensinnäkin ymmärrettävä, mistä asiassa on perimmiltään kysymys. Toisekseen nainen voi auttaa omalla liikehdinnällään miestä pidättämään siemensyöksyä. Kun hän kuulee miehensä henkityksen nopeutuvan, hän voi hidastaa rytmiään, Asko neuvoo.

Jokaisessa ihmisessä on pieni pala myös toista sukupuolta. Harmonia syntyy eri puolien yhdistymisestä.

- Parhaimmin tantrarakastelu onnistuu, jos se on melko päivittäistä. Mikäli väliin tulee pitkiä taukoja, ejakuloimattomuus on vaikeampaa.

Irti peloista

Nuorilla naisilla saattaa olla hyvinkin kovia vaatimuksia miehelle. Vaatimukset synnyttävät pelkoja eikä rakastelu suju enää luonnollisesti. Ilosta tulee työtä.

Tantrassa vapaudutaan peloista. Seksielämää ei pidetä vireänä keinotekoisesti, vaan uskalletaan olla pehmeitä.

- Jos lähdetään sille tielle, että aina pitää vain keksiä jotakin uutta, että kiihottuisi, tie on jossain vaiheessa kuljettu loppuun. Lopulta roikutaan ketjuissa ja ruoskitaan. Ymmärrän ja hyväksyn senkin, jos molemmat sitä haluavat. Usein vain on niin, että ihmekonstit ovat kaukana siitä, mitä ihminen t o d e l l a haluaa.

Tantran avulla ihminen voi sukeltaa itseensä ja kumppaniinsa. Hyvänolon tunne on niin valtava, ettei siihen tarvitse muuta, Asko sanoo.

"Näytämme käytännössä, mitä tapahtuu"

Kursseilla Asko ja Sveta toimivat aina tilanteen mukaan. Ohjelma laaditaan asiakkaiden toiveiden ja henkisen valmiuden mukaan.

- Pitämämme kurssit ovat joogapohjaisia ja pyrimme mahdollisimman kansanomaiseen lähestymistapaan, Asko kuvailee.

- Tarvittaessa näytämme aivan oikeasti läsnä oleville tantrarakastelua. Monet parit haluavat myös itse kokeilla oppimaansa samantien. Kaikki sujuu hyvin luontevasti ja lämpimässä ilmapiirissä.

Kursseille tulevat ihmiset ovat Askon mukaan avoimia ja oppimishaluisia. Toisilla saattaa olla ongelmia, esimerkiksi ejakulaatiovaikeuksia, mutta kursseilla oppii erilaisia tapoja ratkaista ongelma.

Asko ja Sveta kertovat myös, että monet parit löytävät toisensa tantrakurssilla uudelleen. Seksielämä on saattanut väljähtää, oma kumppani ei tunnu enää miltään. Kurssin aikana löytyy omasta partnerista uusia puolia ja samalla oppii ymmärtämään, mitä rakastelu voi antoisimmillaan olla.

Mistä kumppani

Monet haluavat tulla tantrajoogaan, mutta heiltä puuttuu sopiva partneri. Asko neuvoo, ettei kylmiltään kannattaisi lähteä kenen tahansa kumppaniksi. Henkilökohtaiset kemiat vaikuttavat rakastelun onnistumiseen ratkaisevasti.

- Tantrajoogan keskustelusivustoilta voi löytyä sopivan tuntuinen partneri. Kannattaa ensin vaihtaa rauhassa mielipiteitä ja sitten lähetellä pari valokuvaa. Vaikka ei ole väliä sillä, onko pitkä vai pätkä, pullea vai laiheliini, jokaisella on kuitenkin oma käsityksensä miellyttävyydestä. Ennen kursseille tuloa olisi hyvä tavata vielä henkilökohtaisestikin, Asko neuvoo.

-Tietenkin jokainen toimii ja saakin toimia omalla tavallaan.

Miehiä olisi tulossa paljon enemmän kuin naisia, joten naisille on tukuttain partnereita tarjolla.

Tantrahieronta vapauttaa

Asko ja Sveta tekevät myös tantrahierontaa. Toisinaan hierontaan tulee aviopari, toisinaan vain yksi ihminen. Hän voi valita itse haluaako hierojaksi miehen vai naisen.

Asko korostaa, että on tärkeää jättää päätäntävalta asiakkaalle. Vaikka hierontaliikkeet tehdään suurinpiirtein samoin, voi asiakas kokea ne eri tavalla. Saattaa myös olla, että esimerkiksi mies, joka tulee hierontaan, tuntee, ettei hän ole aviovaimolleen uskoton, jos ottaakin hierojakseen miehen.

Hierontahoidot kestävät sopimuksen mukaan tunnista kahteen tuntiin. Ennen hoitoja ja niiden jälkeen keskustellaan asiakasta askarruttavista asioista ja neuvotaan tarvittaessa. Usein jo pelkkä hieronta vapauttaa mieltä ja avaa solmuja.

Kun mies oppii hallitsemaan siemensyöksynsä, hän ei enää edes halua ejakuloida.

Asiakaskunnassa on monenlaisia ihmisiä, toisinaan mies ostaa vaimolleen lahjakortin, toisinaan taas polttariporukka vie morsiamen hierontaan. Asko ja Sveta tekevät myös kotikäyntejä. Pariskunta tai usempi voi tilata heidät kertomaan ja näyttämään, mistä tantrajoogassa on kyse.

Tantra-asiakkaiden hieronnassa Asko ja Sveta käyttävät vain käsiään, eivät esimerkiksi suuta tai rintoja. Koskettelu on hellää ja mukautuu asiakkaan tarpeisiin. Tavallisesti hierotaan hoidon loppuvaiheessa myös sukuelimet , mutta se ei ole välttämätöntä. Avoimuus ja joustavuus on tärkeää.

Miehen energia on spermassa. Pidättätymällä siemensyöksystä mies voi pitää energian itsellään.

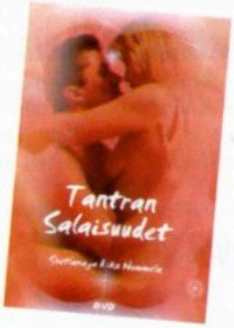
- Joskus asiakas on alunperin halunnut hieronnan, johon ei kuulu sukuelimien käsittely. Hieronnan kuluessa hän saattaa kuitenkin muuttaa mieltään ja silloin toimimme tietysti niin, Asko sanoo.

Selibaatti on korkea seksuaalisuuden muoto

Tantra opettaa suhtautumaan seksuaalisuuteen luonnolta saatuna lahjana, jota jokainen ihminen voi kehittää.

- Eri tilanteissa ja eri aikakausina toivomme ja tarvitsemme erilaisia asioita. Olennaista on päästä omien tarpeittensa lähteille sekä oppia käyttämään omaa energiaa itsensä ja kumppaninsa hyväksi.

- Ajan myötä olen oppinut myös ymmärtämään selibaatin todellisen olemuksen. Siinä ei ole kyse siitä, että kieltäydytään seksistä. Seksuaalisuus on vain kohonnut niin korkealle, ettei välttämättä tarvita edes kosketusta. Jo kauniin kukan katseleminen voi antaa orgastisen kokemuksen. ■



Asko ja Sveta Nummela ovat valmistaneet dvd-videon, joka perehdyttää Tantran maailmoihin: eroottiseen hierontaan, ejakulaation hallintaan ja tantrisiin asentoihin. Lisätietoja: http://kiss.to/tantralove