

# Kohti seksuaalisen ekstaasi

**Haluaisitko  
kokea koko  
kehon energia-  
orgasmin?  
Tutustu  
tantraseksiin,  
se mahdollistaa  
mitä vain.**

Viikko sitten taiteilija **Laura Voutilainen** kertoi, että tantraseksi pelasti hänen parisuhteensa.

Mutta mitä ihmettä on tantraseksi?

Tantraseksistä *Jumalainen seksi* -kirjan (Karisto) kirjoittanut **Caroline Aldred** toteaa, että tantristien mielestä sukupuoliyhdyntä on riitti, jonka tarkoitus on fyysisen rakkauden avulla herättää *kundalini* eli nukkuva energia selkärangan päässä ja ohjata se ylös psyykkistä ruumista *chakrojen* eli energiakeskusten kautta päälakeen saakka. Tämän seurauksena ihminen kokee spirituaaliseen ekstaasiin.

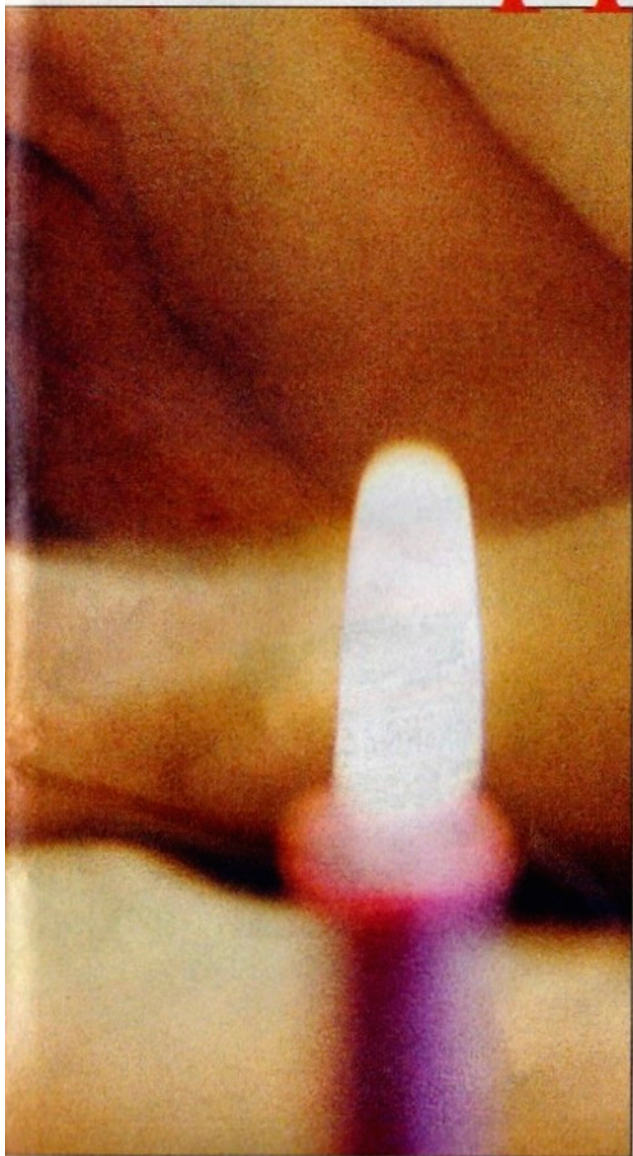
Länsimaiseen, itämaiseen ja egyptiläiseen tantriseen rakastelufilosofiaan perehtynyt tantrakonsultti **Asko Nummela** selventää:

- Tantraseksillä tarkoitetaan tietoista rakastelamista. Se on meditaation muoto, jossa mietiskelyyn on otettu mukaan seksuaalisuus. Kun hallitsee





# sin huippua



HANNE NYKÄNEN

mielen ja kehon, voi kokea tavallista syvempää nautintoa sekä puhdistaa ja kohottaa energioitaan.

## Useammin ja pitempään

Perinteisestä seksistä tantraseksi poikkeaa etenkin siinä suhteessa, että ejakuloiminen ei kuulu joka orgasmiin.

– Mies menettää jokaisessa kontrolloimattomassa ejakulaatiossa sperman mukana valtavasti energiaa. Jos oppii kontrolloimaan siemensyöksyjään, voi rakastella paljon useammin ja pitempään, vakuuttaa Nummela, joka itse rakastelee vaimonsa kanssa joka päivä ainakin kahdesti.

Siemensyöksyjen säännöstely riippuu pitkälti iästä. Esimerkiksi kolmekymppisen miehen tulisi jättää vähintään kuusi päivää niiden välille, jotta hän säilyttäisi elämäntaitonsa ilman että rakastelamista tarvitsisi rajoittaa.

– Siemensyöksyjen kontrollointi johtaa orgasmien tason nousuun: ne tulevat hyvin voimakkaina ja tiheään tahtiin. Mies alkaa kokea orgasmit samoin kuin nainen, joka voi nauttia monesta orgasmista peräkkäin. Nainen puolestaan hyötyy miehen energiavaraston kasvusta saaden hänkin voimakkaampia ja pitempiä orgasmeja.

Paapenaatteet ovat miehen siemensyöksyn kontrolloiminen ja naisen tyydytyksen asettaminen etusijalle

## Hellyyttä ja herkkyyttä

Tantraseksiin kuuluu olennaisena osana myös kumppanin koskettelu, esimerkiksi istuminen sylkkäin silloinkin, kun ei ajatella seksiä.

– Tantra on askel kohti hellyyttä ja herkkyyttä. Se korostaa myös luonnollista suhtautumista alastomuuteen sekä syvään hengittämistä, mikä lisää kehossa virtaavaa energiaa. Syvään hengittäminen rytmikkäässä tahdissa estää myös liiallista kiihottumista rakastellessa.

Seksikokemusten perässä ei juosta, vaan keskitytään yhteen kumppaniin. Luottamus ja läheisyys ovat tantristille avainsanoja, ilman niitä ei seksikään tunnu nautittavalta.

– Samaa mieltä on moni muukin, ja tässä valossa tantraa harrastetaan monissa makuuhuoneissa, mutta ei välttämättä tiedosteta sitä. Siksi onkin hyvä, että tästä puhutaan. Tärkeintä olisi, että rakastelemiseen keskityttäisiin täydellisesti eikä annettaisi ajatusten harhailla sen aikana.

## Apua seksiongelmiin

Tantrasta voi olla suurta hyötyä myös erilaisten seksiongelmiin kanssa kamppaileville pareille. Se esimerkiksi lisää keskiikäisten ja vanhempien miesten seksihalua.

Tantrasta voi olla suurta hyötyä myös erilaisten seksiongelmiin kanssa kamppaileville pareille

– Olen itse 45-vuotias, joten tiedän hyvin mistä puhun, Nummela sanoo.

– Tantran myötä myös sellaiset parit, jotka eivät ole rakastelleet vuosiin, ovat löytäneet seksin uudesta.

Tantraan voi tutustua paitsi kirjojen myös kurssien avulla. Kurseille kannattaisi mennä kumppanin kanssa, mutta yksinkin voi osallistua, sillä seksin voi antaa virikkeitä.

– Kurseilla poistetaan seksuaalisuuteen liittyviä lukkoja ja pelkoja sekä tutustutaan muun muassa lantionpohjalihasten harjoittamiseen ja eroottiseen hierontaan. Seksuaalisen ekstaasin huipulle ei ole mahdollista päästä, ellei tunne omaa kehoaan ja sen seksuaalista potentiaalia. On tunnettava myös kumppanin keho, ja sen seksuaalinen anatomia, ja se, miten toisen keho reagoi kiihotukseen.

## Uusia ulottuvuuksia

Seksipalveluja ei kurseilla tarjota, eikä niillä harrasteta ryhmäseksiä. Vaatteet pidetään pääsääntöisesti päällä, joskin hieromista voi harjoitella

myös alasti. – Kurssit räätälöidään parien tarpeiden mukaan, mitään valmista pakettia ei ole.

Ensimmäisellä yrittämällä tantran salat aukeavat vain harvalle. Nummela myöntää harjoitelleensa itsekkin tantraa useita vuosia ennen kuin pääsi sen ytimeen.

– Vaikka tantraseksi pohjautuu taolaisuuteen, se ei ole sidoksissa mihinkään uskontoon. Se sopii kaikille ja kaiken ikäisille.

– Sen takia ei tarvitse luopua mistään tärkeästä, mutta kasvisruokavalio voi tuoda rakastelemiseen uusia ulottuvuuksia, sillä lihan syöminen kuluttaa energiaa, kun taas kasvikset lisäävät sitä. Myös elimistön eritteiden maku muuttuu, kun vaihtaa lihan kasviksiin, väittää Nummela, kasvisyöjä jo monen vuoden takaa.

Lisätietoa:

<http://kiss.to/tantralove>

MAARIT VUORISTO

[maarit.vuoristo@iltalehti.fi](mailto:maarit.vuoristo@iltalehti.fi)