



TANTRIC POWER

RAHASIA LELAKI MULTI-ORGASME

PUNCAK TANTRA

TantricPower

Rahasia lelaki multi orgasme

Seluruh hak cipta dilindungi undang-undang.

Tidak diperkenankan memperbanyak, mendistribusikan, atau mengadaptasi sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penulis.

DAFTAR ISI

Pendahuluan	v
Mengenal Orgasme Pria Secara Ilmiah	1
Orgasme vs Ejakulasi: Perbedaan yang Mengubah Segalanya	2
Apa yang Sebenarnya Terjadi Saat Klimaks.....	7
Fakta Ilmiah yang Jarang Diungkap Soal Seks Pria	11
Riset Ilmiah di Balik Teknik Tantra.....	15
Mitos Dan Realita	20
Mitos Seputar Orgasme dan Ejakulasi pada Pria ...	21
Budaya "Cepat Keluar" dan Pengaruhnya ke Mental Pria.....	26
"Menahan Ejakulasi" Bukan Berarti Menyiksa Diri..	32
Mindset Pria Sejati untuk Kenikmatan Tanpa Batas	35
Tantra Dan Kekuatan Vital Pria	37
Sejarah Singkat Tantra dan Seksualitas Suci	38
Konsep Energi Seksual Sebagai Kekuatan Hidup ..	41
Prinsip-Prinsip Tantra dalam Hubungan Intim.....	44

Dasar-Dasar Latihan Tantra	49
Latihan Pernapasan Tantra	50
Latihan Otot PC (Kegel Pria)	53
Mindfulness dan Kontrol Mental Saat Terangsang	59
Latihan Kesadaran Tubuh (Body Awareness)	65
Mengatur Ritme: Membangun dan Menahan Sensasi	69
Teknik Orgasme Tanpa Ejakulasi	72
Teknik Edging dan Kontrol Puncak	73
Menahan Dorongan Ejakulasi dengan Pernapasan Tantra	81
Teknik Squeeze dan Internal Lock	85
Step-by-Step Panduan Praktis Latihan Harian	92
Teknik Valley Orgasm: Orgasme Panjang yang Tidak Meledak	94
Multiple Orgasme Untuk Pria	99
Bagaimana Pria Bisa Orgasme Berkali-Kali?	100
Apa yang Terjadi Dalam Tubuh Saat Pria Mengalami Multi-Orgasme	103
Cara Melatih Tubuh Agar Siap Mengalami Multi- Orgasme	108
Cara Reset Energi Setelah Orgasme	112
Rekomendasi Posisi dalam Seks Tantra	116

**Membangun Koneksi yang Intim
dengan Pasangan** **123**

Menjadi Kekasih yang Hadir, Bukan Hanya Aktif ..	124
Komunikasi Terbuka Soal Seks dan Kenikmatan ...	129
Latihan Tantra dengan Pasangan.....	134
Meningkatkan Koneksi Emosional Saat Bercinta....	140

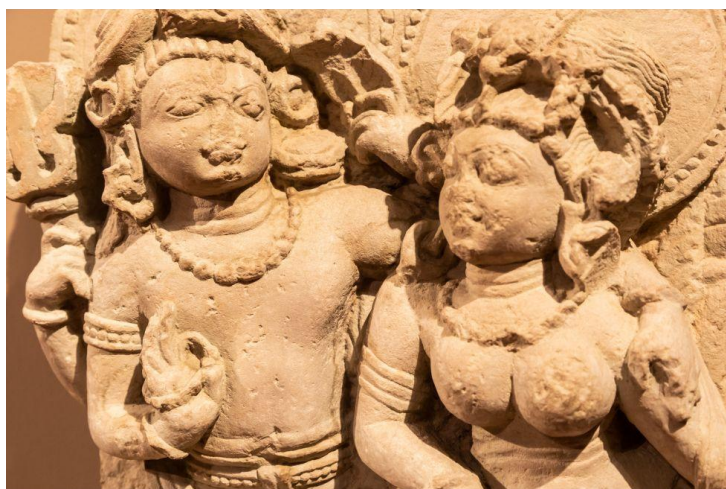
Transformasi Diri Lewat Energi Sosial **146**

Manfaat Mengelola Energi Seksual dengan Teknik Tantra	147
Efek Jangka Panjang dari Orgasme Non-Ejakulasi	150
Menjadi Pria yang Powerful Secara Utuh	155

Pendahuluan

Sebagian besar pria tumbuh dengan pemahaman bahwa kenikmatan tertinggi (orgasme) dalam hubungan seks adalah saat keluar (ejakulasi). Pemahaman ini mendorong pria cenderung mengejar ejakulasi sesaat ketika bercinta.

Padahal, tubuh pria punya potensi luar biasa untuk menikmati orgasme berkali-kali dalam setiap permainan. Itulah yang akan dibahas dalam buku ini. Kita akan masuk ke dunia seksualitas pria dari sudut pandang yang berbeda: Tantra.



(Dewa Siwa dengan istrinya, Parvati yang sering menjadi simbol dalam seks Tantra)

Lalu apa itu seks Tantra?

Secara sederhana, Tantra adalah seni menyatukan energi tubuh, pikiran, dan jiwa dalam aktivitas seksual. Tantra seks mengajarkan bahwa kenikmatan sejati bukan hanya tentang “keluar”. Tapi, kenikmatan itu bisa dirasakan dalam setiap momen, mengalir bersama pasangan, dan membangun koneksi yang mendalam. *Memangnya, apa bedanya?*

Dengan teknik seks tantra, Pria bisa mengalami orgasme berkali-kali tanpa ejakulasi. Artinya, pria bisa merasakan kenikmatan klimaks tanpa harus kehilangan tenaga atau gairah seperti yang terjadi setiap kali selesai ejakulasi.

Bukan hanya soal seks yang lebih memuaskan, Tantra juga memberi manfaat untuk kehidupan sehari-hari. Beberapa diantaranya adalah mental dan emosi yang menjadi lebih tenang, tubuh lebih bertenaga, serta hubungan dengan pasangan menjadi jauh lebih intim.

Ini bukan soal gaya bercinta baru, tapi transformasi cara hidup sebagai pria sejati yang sadar, kuat, dan penuh kendali.

MENGENAL ORGASME PRIA SECARA ILMIAH

Orgasme vs Ejakulasi: Perbedaan yang Mengubah Segalanya

Selama ini, kebanyakan pria hidup dengan satu pemahaman soal seks: “untuk merasa klimaks (kenikmatan yang memuncak), pria harus keluar (ejakulasi)”. Setelah keluar? Batang loyo, tenaga hilang, hawa nafsu hilang. Permainanpun selesai. Tapi tidak apa-apa. Bukankah itu tujuan pria melakukan seks?

Tidak! Kesalahan dalam memaknai apa itu klimaks (orgasme) dan ejakulasi justru membatasi kenikmatan yang bisa kamu (dan pasangan) rasakan hubungan seksual. Kenapa? Ya karena kebanyakan pria akan ‘loyo’ setelah keluar. Bahkan, ketika istri-mu masih belum puas.

Begini. Secara tidak langsung, pandangan yang mengatakan bahwa “untuk merasa klimaks/orgasme, pria harus ejakulasi” membatasi pria untuk hanya bisa merasakan satu kali klimaks dalam setiap sesi permainan seks. Kalau mau lanjut-pun harus menunggu batang tegang kembali.



(Istri yang kecewa karena suami cepat "selesai")

Sekarang coba bayangkan, gimana kalau kamu bisa menikmati sensasi klimaks yang dalam, meledak-ledak, dan berlangsung berkali-kali. Tanpa harus ejakulasi dan lemas setelahnya. Terdengar mustahil?

Justru ini adalah hal yang sangat bisa dipelajari. Inilah yang diajarkan dalam konsep seks Tantra. Tapi sebelum masuk ke tekniknya, kita harus luruskan dulu satu hal penting: **orgasme dan ejakulasi adalah dua hal yang berbeda**. Serius, ini sangat penting.

Salah satu penyebab kenapa banyak pria belum bisa mengalami *multi-orgasme*, atau keluar berkali-kali dalam satu sesi bercinta, adalah karena mereka sendiri belum

benar-benar paham soal apa yang sebenarnya terjadi dalam tubuh saat mereka saat bercinta.

Bahkan, banyak dokter spesialis urologi kadang masih mencampuradukkan antara orgasme dan ejakulasi. Padahal memahami perbedaannya adalah langkah pertama menuju pengalaman seksual yang lebih dalam, lebih bebas, dan lebih memuaskan.

Mari kita bedah satu per satu!



(Ilustrasi ejakulasi pria)

Ejakulasi adalah proses fisik di mana sperma keluar dari batang. Ini terjadi karena otot-otot di panggul, terutama otot batang dan sekitarnya berkontraksi dalam ritme tertentu sehingga mendorong sperma keluar dari tubuh.

Proses ini biasanya hanya berlangsung beberapa detik, dan sensasi yang muncul sering kali terasa menyenangkan. Tapi ingat, ini hanya aktivitas otot. Sensasi yang kamu rasakan itu bukan orgasme. Setidaknya, bukan sepenuhnya.

Lalu, apa itu orgasme?

Orgasme adalah sensasi puncak kenikmatan yang muncul karena ledakan kimia di otak. Tubuh bereaksi dengan napas yang memburu, detak jantung yang meningkat, kejang-kejang kecil di otot, dan perasaan “meledak” yang sulit dijelaskan.

Yang menarik, orgasme ini tidak harus diikuti dengan ejakulasi. Ya Kamu tidak salah baca. Kamu bisa merasakan orgasme tanpa harus ejakulasi. Artinya, kamu bisa lanjut “main” dan mengulang klimaks tanpa harus loyo dan istirahat dulu. Dari situlah pria bisa merasakan kenikmatan berkali-kali yang lebih luas.

Kalau ejakulasi adalah “output mekanis”, maka orgasme adalah “ledakan emosi dan sensasi”. Keduanya sering terjadi bersamaan, tapi sebenarnya tidak harus selalu demikian. Ada pria yang merasakan orgasme lebih dulu, lalu ejakulasi. Ada juga yang baru merasakan orgasme setelah sperma keluar. Dan keduanya masih normal.

Tapi selain itu, ada juga yang bisa memisahkan orgasme dan ejakulasi. Ada pria yang bisa orgasme berulang-ulang tanpa mengeluarkan sperma sama sekali. Bahkan, ada yang bisa orgasme dari rangsangan di area lain seperti puting, leher, bahkan ketiak. Semua ini menunjukkan satu hal penting: orgasme itu bukan sekedar soal ejakulasi.

Itulah kenapa memahami perbedaan antara orgasme dan ejakulasi adalah kunci utama. Begitu kamu bisa mengenali mana orgasme dan mana ejakulasi, kamu bisa mulai belajar untuk mengontrolnya. Kamu bisa mulai membuka pintu menuju pengalaman seksual yang lebih panjang, lebih intens, dan—ya—bisa berkali-kali.

Dan percayalah, tubuhmu sanggup melakukannya.

Apa yang Sebenarnya Terjadi Saat Klimaks

Kalau selama ini kamu mengira orgasme cuma soal batang yang geli hingga mengeluarkan sperma, kamu keliru. Serius. Orgasme bukan cuma sensasi di area batang, tapi pengalaman pikiran dan tubuh (*mind-body*) yang melibatkan kerja sama kompleks antara otak, saraf, hormon, dan otot. Bukan lebay, tapi memang seperti itu prosesnya.

Mari kita mulai dari yang paling dasar: orgasme adalah puncak kenikmatan seksual

Meskipun anggapan itu benar, sebenarnya kenikmatan yang dirasakan tidak hanya sekedar kenikmatan fisik. Saat kamu mendekati klimaks, tubuh dan otakmu sedang “berpesta”.

Area otak seperti hipotalamus, amigdala, ventral tegmental area (VTA), dan korteks prefrontal semuanya ikut aktif. Masing-masing punya peran sendiri. Ada yang melepaskan hormon, ada yang mengatur emosi, ada juga yang mengatur otot-otot supaya tegang dan kontraksi.

Saat gairah mulai naik, entah karena sentuhan, ciuman, atau imajinasi liar di kepalamu, otak sudah mulai “panas”. Bagian otak bernama genital sensory cortex mulai aktif, menghubungkan sensasi dari batang ke otak. Ini yang membuatmu bisa merasakan “enak” cuma dari sedikit gesekan atau rabaan.

Masuk ke fase lebih dalam, hipokampus aktif. Dia adalah bagian yang mengelola memori. Jadi kalau kamu tiba-tiba ingat momen bercinta yang sebelumnya, itu karena kerja hipokampus. Selanjutnya, amigdala ikut menyetel volume emosi kamu, dari yang malu-malu jadi puas. Dari ragu, jadi pengen.

Dan ketika klimaks semakin dekat, cerebellum akan mulai mengatur gerakan refleks: pinggul melengkung, napas ngos-ngosan, kaki tegang dan kejang. Semuanya terjadi karena cerebellum mengirim sinyal ke otot untuk mulai berkontraksi. Nah, saat orgasme benar-benar terjadi—BOOM! Otakmu melepaskan beberapa zat kimia sekaligus:

- Dopamin, hormon kegembiraan, membuat kamu merasa puas dan pengen mengulangi sensasi itu lagi.
- Oksitosin, hormon cinta, membuat kamu merasa sayang sama pasangan saat itu.

- Vasopressin, membuat kamu ingin tetap “nempel” atau bahkan sedikit posesif setelah bercinta.
- Dan jangan lupa serotonin, yang membuat tubuh jadi rileks, tenang, dan sering kali ngantuk setelah selesai berhubungan.



(Ilustrasi pesta kenikmatan di dalam tubuh pria ketika orgasme)

Satu hal yang menarik: saat orgasme, bagian otak yang biasa mengatur logika dan pengambilan keputusan, yaitu orbitofrontal cortex, malah berhenti bekerja sementara. Pria jadi kehilangan kendali. Inilah kenapa banyak pria berteriak, mendesah, meringis, atau melakukan hal spontan saat klimaks.

Jadi, apa kesimpulannya?

Orgasme bukan cuma soal sensasi di batang. Bukan cuma soal "keluar". Tapi tentang bagaimana otak, tubuh, dan emosi bersinergi dalam momen penuh gairah. Memahami ini sangat penting kalau kamu ingin melangkah ke level berikutnya, yakni multi-orgasme, di mana kamu bisa menikmati puncak kenikmatan berulang kali, tanpa harus "*game over*" setiap kali selesai.

Karena ketika kamu tahu apa yang terjadi di dalam tubuhmu, kamu bisa mulai belajar mengendalikan dan memainkannya. Dan dari situ, pintu kenikmatan yang lebih dalam akan terbuka lebar.

Fakta Ilmiah yang Jarang Diungkap Soal Seks Pria

Banyak pria selama ini hanya mengenal satu jenis kenikmatan seksual, yaitu orgasme yang disertai ejakulasi. Padahal secara ilmiah, tubuh pria menyimpan potensi kenikmatan yang jauh lebih kompleks. Bahkan, pria bisa mengalami orgasme berkali-kali tanpa harus mengeluarkan sperma. Kuncinya ada pada pemahaman terhadap anatomi, titik sensitif, dan kerja otak.

Titik Sensitif Pria Tidak Hanya Batang

Pertama, penting untuk tahu bahwa titik sensitif pria tidak hanya terpusat di batang. Ada banyak area tubuh lain yang juga memiliki koneksi kuat ke pusat kenikmatan di otak. Misalnya seperti perineum (area antara testis dan anus), puting, leher, bahkan punggung bawah.

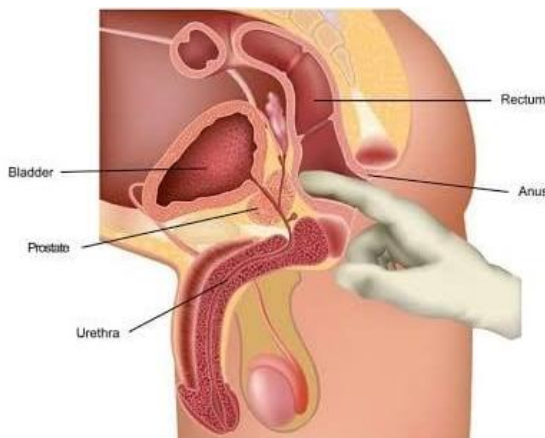
Stimulasi di area-area sensitif pria bisa memperkaya pengalaman seksual dan memperbesar peluang orgasme tanpa harus ejakulasi.

Pria Juga Memiliki G-Spot

Fakta yang kedua (dan sering diabaikan) adalah bahwa pria juga memiliki G-Spot (titik kenikmatan) seperti wanita. Dalam dunia medis, titik "G-spot pria" adalah prostat. Ini karena prostat mengandung banyak saraf yang sangat sensitif. Ya, jadi bukan hanya wanita yang punya G-spot. Pria juga punya.

Ketika dirangsang dengan cara yang aman dan perlahan, prostat bisa memicu orgasme dalam yang sangat intens. Menariknya, orgasme dari stimulasi prostat sering kali terjadi tanpa ejakulasi, dan justru meninggalkan efek kenikmatan yang lebih lama dan menyeluruh ke seluruh tubuh.

Lalu, dimana letak G-spot pria?



(Lokasi G-spot/prostat pria)

G-spot pria letaknya di dalam tubuh, tepatnya di antara batang dan kandung kemih. Kelenjar ini dilalui oleh saluran kencing (uretra), sehingga posisinya memang cukup tersembunyi dan tidak bisa diraba dari luar secara langsung.

Namun, ada cara untuk merangsangnya tanpa harus masuk ke dalam tubuh, yaitu dengan menekan bagian perineum. Perineum adalah area sensitif yang terletak di antara buah zakar dan anus.

Saat perineum ditekan lembut, getaran atau tekanan itu bisa mencapai prostat, dan memicu sensasi yang sangat menyenangkan bagi sebagian pria.

Usia Tidak Mempengaruhi Kemampuan Orgasme

Banyak pria khawatir seiring bertambahnya umur, mereka akan kehilangan kemampuan seksualnya. Tapi faktanya, kemampuan orgasme tidak otomatis menurun. Justru di usia matang, pria bisa belajar mengalihkan fokus dari 'kejar klimaks' menuju eksplorasi sensasi.

Dengan pengalaman dan pemahaman seks yang semakin kaya, pria bisa mengontrol ejakulasi dan menikmati

orgasme yang lebih dalam. Bahkan berkali-kali dalam satu sesi.

Peran Otak dalam Orgasme

Fantasi seksual, gairah, dan klimaks bukan hanya respons fisik, tapi juga kerja otak. Artinya, ketika pria memahami pola pikir dan imajinasinya, ia bisa lebih mudah mengakses orgasme lewat koneksi mental-emosional.

Jadi, kamu tidak harus selalu mengandalkan rasa geli dan nikmat di batang untuk mencapai klimaks.

Riset Ilmiah di Balik Teknik Tantra

Tantra sebenarnya adalah teknik meditasi kuno yang berasal dari kepercayaan Hindu-Buddha di India dan Tibet. Dalam konteks seksual, Tantra mengajarkan bagaimana seseorang bisa lebih sadar, lebih peka, dan lebih terhubung dengan tubuh dan pasangannya saat berhubungan intim.

Tujuannya bukan hanya mencapai ejakulasi. Tetapi agar pria bisa menikmati setiap momen dengan pasangan untuk memperluas kenikmatan seksual secara fisik, mental, dan emosional. Yang membedakan Tantra dengan seks biasa adalah fokus pada kendali diri dan pernapasan. Jadi, kamu tidak hanya dituntut untuk sekedar melakukan gerakan penetrasi cepat menuju klimaks.

Dalam tantra, pria diajarkan untuk menahan diri dari ejakulasi terlalu cepat dan mengenali sensasi orgasme secara terpisah dari ejakulasi. Ini sangat relevan dengan pembahasan diawal bagian buku ini, bahwa orgasme dan ejakulasi adalah dua hal berbeda.

Jadi, bisa dibilang bahwa seks Tantra adalah jalan bagi pria untuk lebih memahami tubuhnya, mengontrol

respon seksual, dan meningkatkan kualitas orgasme. Bukan hanya secara fisik, tapi juga secara emosional dan spiritual.

Pertanyaannya, apakah teknik Tantra ini ilmiah?

Meskipun berangkat dari ajaran spiritual kuno, berbagai studi ilmiah telah membuktikan bahwa teknik tantra memiliki efek nyata dan terukur terhadap fungsi dan kepuasan seksual pria. Mari kita bahas satu-per-satu:

1. Kesadaran diri terhadap sensasi yang dirasakan tubuh selama bercinta

Salah satu inti dari teknik tantra adalah kesadaran penuh terhadap sensasi yang dirasakan tubuh selama aktivitas seksual. Maksudnya, kita benar-benar merasakan apa yang sedang terjadi pada tubuh, tanpa terburu-buru mencapai klimaks.

Teknik tantra mengajarkan kita untuk menikmati dan memperhatikan setiap sensasi yang dirasakan selama bercinta. Baik dari sentuhan kulit, napas yang berubah, detak jantung yang meningkat, hingga emosi yang muncul selama proses bercinta.

Sebuah penelitian yang diterbitkan dalam *Journal of Sex & Marital Therapy* pada 2019 menemukan bahwa *sex mindfulness*, atau kesadaran penuh terhadap tubuh

saat berhubungan seks, berperan besar dalam meningkatkan kesejahteraan seksual, hubungan, dan harga diri.

Studi ini menunjukkan bahwa pria dan wanita yang menerapkan *sex mindfulness* cenderung merasakan kepuasan yang lebih tinggi dalam hubungan seksual mereka.

2. Pernapasan Tantra

Elemen penting lain dalam teknik Tantra adalah kontrol napas. Dalam teknik Tantra, pernapasan bukan sekedar fungsi biologis, tetapi menjadi alat utama untuk mengatur energi seksual. Fokusnya adalah membawa perhatian penuh pada setiap sensasi tubuh yang muncul: baik detak jantung, aliran energi, maupun sentuhan dari pasangan.

Dengan pernapasan yang teratur dan sadar, pria dapat memperlambat respon tubuh terhadap rangsangan, mengelola gairah, menunda ejakulasi, serta meningkatkan kenikmatan yang dirasa selama berhubungan. Hasilnya, kenikmatan bisa diperpanjang dan kualitas hubungan seksual pun meningkat secara keseluruhan.

Sebuah studi dalam jurnal BMC Urology (2013) yang berjudul "Effect of combined psycho-physiological stretching and breathing therapy on sexual satisfaction" menunjukkan bahwa teknik pernapasan dan peregangan bisa meningkatkan kepuasan seksual pria secara signifikan.

Jadi Kesimpulannya

Teknik Tantra bukan hanya kepercayaan spiritual kuno, Tantra juga didukung dengan pengetahuan ilmiah yang kuat. Selain itu, konsep "mengalirkan energi" dalam tantra sebenarnya paralel dengan pemahaman ilmiah tentang distribusi stimulasi sensorik.



(Ilustrasi energi seksual menyebar ke seluruh tubuh)

Saat pria memusatkan perhatian pada seluruh tubuh, bukan hanya area genital, maka kenikmatan seksual bisa menyebar dan lebih intens. Menurut penelitian dalam *Journal of Neuroscience*, tampilan otak pria saat orgasme sangat mirip dengan saat seseorang mengonsumsi heroin.

Lebih dari 30 sistem otak aktif saat pria mencapai klimaks, termasuk sistem limbik (emosi dan memori), hipotalamus (kendali otomatis tubuh), dan korteks prefrontal (pengambilan keputusan). Bahkan, bagian otak yang biasanya mengatur rasa takut dan kontrol impuls “mati sementara.”

Temuan ini membuktikan bahwa orgasme bukan cuma urusan fisik, tapi juga pengalaman neurologis yang dalam dan penuh energi. Dengan kata lain, teknik tantra adalah pendekatan holistik yang berbasis pada fisiologi dan neurologi tubuh manusia.

Bagi pria, ini bisa menjadi jalan untuk memisahkan orgasme dari ejakulasi, memperpanjang durasi hubungan seksual, dan mengalami kenikmatan yang lebih dalam tanpa kehilangan energi setelah ejakulasi.

Mitos dan Realitas

Mitos Seputar Orgasme dan Ejakulasi pada Pria

Diawal, kita sudah bahas bahwa orgasme dan ejakulasi sering dianggap sama. Padahal, keduanya adalah proses yang berbeda. Jika Anda tidak percaya, silahkan cari referensi artikel di Google. Sudah banyak dokter dan pakar yang menjelaskan ini.

Orgasme adalah ledakan sensasi nikmat yang melibatkan berbagai reaksi di otak dan tubuh. Sementara itu, ejakulasi hanyalah proses keluarnya sperma. Faktanya, kamu bisa mengalami orgasme tanpa harus ejakulasi. Serius, ini bukan mitos.

Nah menariknya, kesalahpahaman tentang orgasme dan ejakulasi ini bukan satu-satunya. Masih banyak mitos lain seputar orgasme pria yang dipercaya sebagai fakta. Berikut beberapa diantaranya

1. Mitos: Harus Ejakulasi Agar Mencapai Klimaks

Banyak pria selalu ditandai dengan ejakulasi. Padahal menurut Dr. Jamin Brahmabhatt, seorang ahli urologi di Orlando, ejakulasi bukanlah syarat untuk pria mencapai klimaks.

Beberapa pria justru merasa lebih “klimaks” ketika bisa menikmati proses tanpa harus keluar. Ini adalah bentuk kenikmatan yang lebih luas dan sadar, di mana orgasme bukan sekedar soal fisik, tapi juga emosional dan mental.

Jadi jangan terpaku pada “keluar = puas”. Justru, kepuasan sejati datang dari cara kamu menikmati setiap detik dari permainan.

2. Mitos: Pria Hanya Bisa Orgasme Sekali dalam Satu Sesi Permainan

Ini mungkin mitos paling besar. Mayoritas pria memang hanya orgasme sekali. Itu karena setelah ejakulasi, pria kehilangan tenaga untuk melanjutkan permainan dan tubuh masuk ke masa istirahat. Tapi bukan berarti tidak bisa lebih dari satu kali.

Ada pria yang mampu mengalami orgasme tanpa ejakulasi, dan itu memungkinkan mereka untuk merasakan klimaks berkali-kali tanpa harus “keluar.” Penelitian tahun 1989 bahkan mencatat ada pria yang bisa orgasme berturut-turut tanpa jeda (ejakulasi).

Kuncinya adalah memahami bahwa orgasme dan ejakulasi adalah dua hal yang berbeda dan tidak harus terjadi secara bersamaan.

3. Mitos: Ukuran batang Mempengaruhi Kepuasan Seksual



(Ilustrasi macam-macam ukuran batang)

Banyak pria merasa ukuran batang menentukan kualitas seks mereka. Padahal, Dr. Brahmbhatt, mengatakan bahwa setiap pria bisa memuaskan pasangannya terlepas dari besar-kecil/panjang-pendek batang.

Dr. Brahmbhatt bilang, ukuran rata-rata batang saat ereksi itu sekitar 5,1 inci (sekitar 13 cm), dan itu sudah cukup untuk memuaskan pasangan. Masalahnya,

standar yang kebanyakan pria gunakan sering kali berasal dari industri film dewasa, yang jelas tidak realistis.

Kepuasan seksual itu lebih ditentukan oleh koneksi, komunikasi, dan teknik. Bukan ukuran. Jadi kalau kamu merasa kurang percaya diri hanya karena merasa "tidak sebesar di film", tenang, yang penting tahu cara memainkan alatnya.

Mengapa ini penting? karena jika kamu merasa kurang percaya diri dengan ukuran batang yang (kamu anggap kecil), kamu akan sulit merasa puas saat berhubungan seks.

4. Mitos: Suplemen Bisa Membuatmu Tahan Lama

Beberapa pria percaya bahwa pil seks bisa memperpanjang durasi bercinta. Tapi, sebenarnya efeknya tidak sesederhana itu. Obat seperti Viagra dirancang untuk membantu mempertahankan ereksi, bukan menunda ejakulasi. Jadi, kalau kamu berharap bisa "tahan lama" hanya dengan minum pil, hasilnya bisa mengecewakan.

Memang ada obat tertentu yang bisa menunda ejakulasi, tapi efeknya tidak selalu konsisten dan bisa

menimbulkan efek samping. Kalau tujuanmu adalah memperpanjang durasi seks secara alami, maka kuncinya ada di teknik yang kamu mainkan. Bukan sekedar mengandalkan suplemen.

5. Mitos: Ejakulasi Dini Tidak Bisa Disembuhkan

Banyak pria menganggap ejakulasi dini adalah nasib buruk yang harus diterima. Padahal, itu keliru. Menurut Dr. Seth Cohen, seorang ahli urologi di NYU Langone Health, ejakulasi dini bisa dikendalikan dengan berbagai metode. Mulai dari krim atau semprotan yang mengurangi sensitivitas, sampai penggunaan kondom khusus.

Bahkan obat-obatan seperti SSRI (yang biasa dipakai untuk depresi) juga bisa membantu memperlambat ejakulasi. Intinya, ejakulasi dini bukanlah penyakit yang tidak bisa disembuhkan. Dalam E-book lain yang sudah saya buat (Puncak Tantra - Buat Dia Keluar Dulu), saya sudah menjelaskan terapi dan teknik agar bisa tahan lama.

Budaya "Cepat Keluar" dan Pengaruhnya ke Mental Pria

Banyak pria Indonesia tidak sadar kalau mereka terlalu fokus pada "yang penting keluar", tanpa memikirkan apakah pasangannya sudah puas atau belum. Bahkan menurut dr. Boyke, sekitar 70 persen wanita Indonesia tidak pernah merasakan nikmat bercinta dengan suami mereka. Artinya, sebagian besar perempuan tidak merasa puas ketika "bermain".

Lebih lanjut, dr. Boyke menjelaskan bahwa penyebabnya karena banyak pria belum paham bagaimana membuat pasangannya puas secara emosional dan fisik. Kebanyakan pria juga berpikir bahwa kepuasan seks hanya bisa diraih dengan ejakulasi. Hasilnya, mereka cenderung buru-buru untuk ejakulasi agar bisa merasakan klimaks, dan akhirnya selesai terlalu cepat.

Padahal menurut dr. Michael Lowy, seorang dokter kesehatan seksual, waktu rata-rata pria ejakulasi setelah penetrasi adalah 5,5 menit. Kalau kamu "keluar" sebelum itu, kemungkinan besar pasanganmu juga tidak puas.

Tapi, ini bukan hanya soal durasi. Ini soal *mindset*. Kalau kamu masih berpikir bahwa seks itu hanya untuk

ejakulasi, maka kamu (dan pasangan) akan kehilangan potensi kenikmatan seks yang luar biasa.

Seks bukan *sprint*, tapi maraton. Semakin kamu bisa mengontrol dan menunda ejakulasi, semakin dalam dan nikmat pengalaman bercintamu.



(Seks adalah perlombaan maraton)

Faktor-Faktor yang Membuat Pria “Cepat Keluar”

Salah satu alasan kenapa banyak pria cepat “selesai” saat bercinta adalah karena kita tumbuh dengan pemahaman keliru: *seks yang memuaskan harus diakhiri dengan ejakulasi*. Padahal, justru pandangan ini yang

membuat kita terburu-buru saat bercinta. Fokus utama jadi hanya satu: *bagaimana caranya bisa keluar secepat mungkin*.

Coba pikirkan, apakah kamu rela menukarkan kenikmatan yang mungkin bisa didapat dengan menambah durasi permainan 10/15 menit lebih lama dengan kenikmatan ejakulasi yang hanya berlangsung kurang dari 5 detik? Tidak bukan.

Selain itu, kekeliruan pandangan ini juga membuat banyak pria yang hanya memikirkan kenikmatan diri sendiri. Mereka tidak peduli apakah pasangannya sudah puas atau belum. Di sinilah letak masalahnya. Seks berubah jadi aktivitas sepihak, bukan pengalaman yang dinikmati bersama.

Kebiasaan menonton film porno juga ikut menyumbang pola pikir ini. Di sana, adegan seks dibuat seolah hanya tentang performa dan orgasme instan. Pria yang terlalu sering terpapar konten semacam ini cenderung meniru ritme dan gaya yang salah. Mereka jadi terbiasa cepat, kasar, dan hanya mengejar klimaks. Padahal tubuh manusia butuh pendekatan yang jauh lebih lembut, sabar, dan penuh rasa.

Selain itu, teknik yang digunakan juga seringkali kurang tepat. Misalnya, banyak pria yang tidak sadar bahwa posisi tubuh, kontrol napas, dan hubungan emosional dengan pasangan bisa mempengaruhi seberapa cepat mereka ejakulasi serta kenikmatan yang dirasakan.

Ditambah lagi, gaya hidup yang buruk seperti kurang tidur, terlalu sering begadang, pola makan asal-asalan, jarang olahraga, dan terlalu banyak duduk, semua itu bisa menurunkan stamina serta kontrol seksual. Akibatnya, ejakulasi dini jadi semakin sulit dihindari.

Pengaruhnya Terhadap Mental Pria

Banyak pria yang tidak kuat menahan ejakulasi dalam waktu lama. Pada dasarnya, hal ini bukan sesuatu yang harus langsung dikhawatirkan. Dalam kondisi tertentu seperti saat stres, kelelahan, atau ketika tubuh tidak fit, ejakulasi bisa terjadi lebih cepat dari biasanya. Ini adalah respons alami tubuh, dan sesekali mengalaminya masih tergolong normal.

Tapi jika ejakulasi dini terus berulang, maka ini perlu diperhatikan. Ejakulasi dini yang terjadi secara terus-menerus tidak hanya berdampak secara fisik, tapi juga sangat mempengaruhi kondisi mental pria.

Banyak pria merasa malu, kecewa pada diri sendiri, bahkan takut untuk berhubungan kembali karena khawatir akan “gagal” lagi. Perasaan ini bisa tumbuh menjadi tekanan psikologis yang lebih serius. Seperti kecemasan berlebih, stres berkepanjangan, hingga depresi.

Ketika hubungan seksual yang seharusnya jadi momen menyenangkan justru penuh ketegangan, maka kenikmatan pun perlahan menghilang. Dalam banyak kasus, pasangan pun ikut terdampak. Rasa kecewa dan ketidakpuasan seksual bisa berkembang menjadi konflik emosional yang memicu pertengkaran, penurunan keintiman, hingga perceraian.



(Ilustrasi pertengkaran akibat kehidupan seksual yang tidak memuaskan)

Bahkan, sebuah studi menyebutkan bahwa sekitar 32 persen kasus perceraian berakar dari masalah seksual,

dan ejakulasi dini menjadi salah satu penyumbang utamanya.

“Menahan Ejakulasi” Bukan Berarti Menyiksa Diri

Saat mendengar istilah “menahan ejakulasi”, sebagian pria cenderung langsung mengernyitkan dahi. Muncul bayangan tentang menahan rasa ingin keluar, padahal sudah di ambang batas klimaks. Beberapa mungkin merasa bahwa itu terdengar menyiksa.

Tapi sebenarnya, anggapan itu tidak sepenuhnya tepat. Dalam konsep seks Tantra, menahan ejakulasi bukanlah bentuk penyiksaan atau “menyiksa diri” demi bisa tahan lama. Ini adalah soal membangun kendali, memperluas durasi kenikmatan, dan membebaskan diri dari pola seksual yang terburu-buru.

Sebagian besar dari kita sudah terlalu lama terbiasa dengan pola “seks = cepat, klimaks = ejakulasi, selesai = tidur.” Pola ini tidak hanya membatasi pengalaman seksual kita, tapi juga membuat tubuh terprogram untuk menyamakan kenikmatan dengan ejakulasi semata. Padahal, sensasi klimaks yang sesungguhnya justru bisa dirasakan ketika kita bisa memisahkan orgasme dari ejakulasi.

Jadi menahan ejakulasi bukan berarti menahan kenikmatan. Ini justru sebuah cara agar pria bisa memperpanjang dan memperdalam kenikmatan setiap kali bercinta. Dengan kata lain, kita bukan sedang menyiksa diri, kita justru sedang mengajarkan tubuh untuk merasakan kenikmatan yang lebih banyak, lebih lama, dan lebih dalam.

Bayangkan seperti seseorang yang belajar menikmati makanan pelan-pelan. Alih-alih langsung mengunyah dan menelan, ia mencicipi tiap rasa, menikmati aroma, tekstur, dan sensasi yang muncul perlahan. Hasilnya? Lebih puas, lebih sadar, dan lebih menikmati.



(Menikmati makanan lezat secara menyeluruh)

Prinsip ini juga berlaku dalam hubungan seksual. Dengan tidak terburu-buru untuk ejakulasi, tubuh justru

bisa merasakan lebih banyak lapisan kenikmatan. Lagi pula, latihan menahan ejakulasi bukan berarti menahan selamanya. Kamu tetap bisa ejakulasi. Tapi, kamu yang memilih kapan, bukan tubuh yang memaksa. Ini tentang kepemilikan atas kenikmatanmu sendiri.

Jadi, menahan ejakulasi bukan berarti menahan rasa nikmat akibat klimaks. Menahan ejakulasi adalah tentang menguasai rasa. Dan dalam penguasaan itulah, kamu akan menemukan kenikmatan yang lebih jujur, lebih dalam, dan lebih membebaskan.

Mindset Pria Sejati untuk Kenikmatan Tanpa Batas

Selama ini, banyak pria terjebak dalam satu pola pikir yang membatasi kenikmatan seksual mereka sendiri. Kenikmatan seks hanya bisa dirasakan ketika ejakulasi. Begitu keluar, permainan selesai. Tubuh lemas, energi turun, dan rasa puas pun hanya berlangsung sesaat.

Padahal, tubuh pria memiliki kemampuan untuk merasakan orgasme berkali-kali tanpa harus ejakulasi setiap kali. Inilah yang disebut sebagai multi-orgasme pria.

Terdengar aneh? Tentu saja. Multi-orgasme adalah sebuah konsep yang masih asing, terutama bagi pria di Indonesia. Itu karena kita terbiasa menyamakan klimaks/orgasme dengan ejakulasi. Padahal, keduanya adalah hal yang berbeda secara fisiologis dan neurologis.

Seks bukan soal “keluar secepatnya” atau “tahan selama mungkin” saja. Seks adalah pengalaman fisik, emosional, dan mental yang bisa jauh lebih dalam jika kamu memahami potensi tubuhmu. Salah satunya adalah kemampuan untuk merasakan multi-orgasme tanpa harus ejakulasi setiap kali.

Jika kamu merasa ini mustahil, justru ini sangat mungkin. Tapi syarat pertama untuk mencapainya adalah mengubah *mindset*. Selama kamu terus menganggap orgasme dan ejakulasi itu satu hal yang sama, kamu akan selalu terjebak dalam pola lama. Begitu keluar, tubuh lemas, gairah turun, dan kamu merasa sudah “selesai”.

Padahal kenyataannya orgasme dan ejakulasi adalah dua hal berbeda. Orgasme adalah respon sistem saraf pusat yang memunculkan sensasi puncak kenikmatan. Ia bisa terjadi tanpa ejakulasi, dan bahkan bisa diulang berkali-kali. Sementara ejakulasi adalah respons fisik yang mengeluarkan sperma. Biasanya ejakulasi memang disertai orgasme, tapi tidak selalu.

Dengan latihan dan pemahaman yang benar, pria bisa memisahkan keduanya. Dan ketika itu terjadi, kamu akan masuk ke level kenikmatan seksual yang jauh lebih tinggi dari sebelumnya.

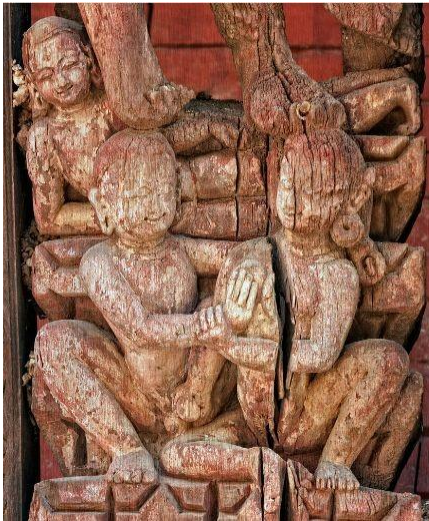
Mindset baru ini juga menekankan satu hal penting: seks bukan tentang menyelesaikan sesuatu, tapi tentang mengalami sesuatu. Menjelajahi sensasi, memperpanjang kenikmatan, dan menciptakan koneksi emosional yang lebih dalam dengan pasangan.

Jadi sebelum masuk ke teknik-teknik praktis, mari mulai dari sini dulu: buang pola pikir lama. Bukalah ruang dalam pikiranmu untuk kemungkinan baru. Karena dari situlah, tubuhmu akan mulai belajar merasakan kenikmatan tanpa batas.

Tantra dan Kekuatan Vital Pria

Sejarah Singkat Tantra dan Seksualitas Suci

Tantra adalah sebuah sistem filosofi dan spiritualitas yang berasal dari India kuno, yang sudah ada lebih dari ribuan tahun lalu. Tantra berakar pada tradisi spiritual Hindu dan Buddha, terutama dalam aliran esoterik yang mengutamakan pengembangan kesadaran diri dan pemahaman tentang alam semesta.



(Ukiran kayu Tantra di Nepal)

Secara harfiah, kata "Tantra" berasal dari bahasa Sanskerta yang berarti "kain" atau "benang" yang mengikat. Ini merujuk pada prinsip menghubungkan berbagai aspek kehidupan menjadi satu kesatuan utuh.

(Ukiran kayu Tantra di Nepal)

Awalnya, Tantra lebih dikenal dengan ajaran spiritual yang berfokus pada pencapaian kesadaran tertinggi dan pencerahan. Namun seiring waktu, konsep Tantra berkembang dan meluas ke

berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam hubungan seksualitas.

Dalam kepercayaan Tantra, ada sebuah konsep yang dikenal dengan seksualitas suci. Konsep ini sangat berbeda dengan pandangan umum. Seksualitas suci bukan hanya sebuah cara untuk mencari kenikmatan seks, tetapi sebagai suatu bentuk ibadah dan koneksi dengan energi kehidupan yang lebih besar.

Dalam seks tantra, setiap sentuhan, pernapasan, dan gerakan dirancang untuk menciptakan keterhubungan yang lebih dalam antara pasangan. Baik secara fisik, emosional, maupun spiritual. Ini bukan hanya soal mencapai kepuasan tubuh, tetapi tentang membuka saluran energi tubuh untuk mencapai harmoni antara pikiran, tubuh, dan jiwa.

Praktik seksualitas suci dalam Tantra melibatkan berbagai teknik. Mulai dari meditasi, pernapasan yang terkontrol, posisi tubuh yang spesial, dan kesadaran penuh terhadap momen yang sedang berlangsung.

Melalui teknik-teknik ini, pria dan wanita diajarkan untuk saling meresapi setiap sensasi yang dirasakan ketika bercinta, memperlambat kecepatan, dan memperpanjang durasinya. Tujuannya untuk membuka pengalaman multi-orgasme tanpa ejakulasi.

Perlu diingat, bahwas seks dalam Tantra bukan hanya untuk kepuasan fisik, tetapi untuk penyatuan energi yang memungkinkan pasangan mencapai tingkat kenikmatan yang lebih tinggi.

Inilah yang menjadi dasar dari "Tantric Power", sebuah jalan untuk memahami dan mengeksplorasi potensi tak terbatas yang ada dalam diri kita, termasuk kemampuan untuk merasakan kenikmatan berkali-kali dalam bentuk orgasme yang dalam dan menyeluruh tanpa harus ejakulasi setiap saat.

Konsep Energi Seksual Sebagai Kekuatan Hidup

Dalam Tantra, ada satu konsep penting yang dikenal sebagai energi seksualitas, atau juga sering disebut dengan "prana". Prana ini mirip dengan konsep energi kehidupan dalam tradisi spiritual lain, seperti qi dalam budaya Tiongkok atau ki dalam budaya Jepang. Setiap orang memiliki energi ini dalam tubuhnya.

Namun dalam konteks hubungan seksual, prana bukan hanya sekedar dorongan untuk ejakulasi. Prana adalah tentang kesadaran atas energi yang mengalir di dalam diri. Ketika dikelola dengan baik, energi ini bisa dimanfaatkan untuk meningkatkan kesehatan fisik, menyeimbangkan emosi, dan memperdalam koneksi dengan pasangan.

Berbagai riset dan literatur ilmiah telah membuktikan bahwa hubungan seksual yang sehat dan berkualitas memberikan banyak manfaat. Antara lain, bisa membantu menurunkan stres, memperbaiki suasana hati, serta mengurangi kecemasan.

Aktivitas seksual juga merangsang pelepasan hormon endorfin dan oksitosin. Dua hormon ini berperan besar dalam menciptakan rasa bahagia dan memperkuat ikatan emosional dengan pasangan.

Tak hanya itu, pengalaman seks yang berkualitas juga diketahui bisa meredakan rasa sakit, memperbaiki kualitas tidur, bahkan membantu memperlambat penuaan dengan cara meningkatkan sirkulasi darah dan memperkuat sistem imun. Itulah sebabnya setelah hubungan seksual yang berkualitas tubuh terasa rileks, pikiran jadi lebih tenang, dan tidur pun lebih nyenyak.

Mengalirkan Energi Seksual untuk Kenikmatan Lebih Dalam

Dalam Tantra, orgasme tidak dianggap sebagai “akhir”. Justru, itu adalah bagian dari perjalanan kenikmatan yang lebih panjang dan penuh kesadaran.

Setiap sensasi yang dirasakan selama bercinta harus dinikmati secara utuh, tanpa terburu-buru menuju puncak. Dengan memperlambat ritme penetrasi dan mengatur aliran energi dengan penuh kontrol, pasangan bisa mengalami orgasme berulang tanpa harus ejakulasi.

Lebih dari itu, praktik Tantra mengajarkan bagaimana tubuh dan pikiran bisa saling terhubung secara harmonis. Ketika kesadaran hadir dalam setiap sentuhan, rasa damai dan kedekatan pun tercipta. Dengan begitu, kamu tidak hanya bisa merasakan kenikmatan fisik, tapi juga menyehatkan tubuh, pikiran, dan memperlerat hubungan antar pasangan.

Prinsip-Prinsip Tantra dalam Hubungan Intim

Kebanyakan pria memandang seks hanya sebagai aktivitas fisik semata. Mereka menganggap seks hanyalah soal dorongan biologis, penetrasi, klimaks, lalu selesai. Meskipun pandangan itu tidak salah, tapi juga belum sepenuhnya benar.



(Ilustrasi hubungan seks yang romantis)

Jauh sebelum sains dan ilmu kedokteran membedakan seks dari sisi hormon dan saraf, tradisi spiritual kuno seperti Tantra sudah lebih dulu memahami seks sebagai sesuatu

yang jauh lebih dalam. Seks Tantra bukan soal teknik bercinta yang aneh-aneh atau gerakan rumit ala film. Ini adalah seni menyatukan tubuh, pikiran, dan energi.

Sebelum masuk ke teknik dan praktiknya, mari kita kenali dulu prinsip-prinsip dasar dalam seks Tantra yang jadi fondasi dari semua pengalaman mendalam ini.

1. Kesadaran Penuh (*Mindfulness*)

Mindfulness adalah prinsip paling dasar dalam Tantra. Maksudnya saat kamu sedang berhubungan intim, kamu betul-betul hadir di sana baik secara fisik, mental, dan emosional. Jadi, bukan cuma tubuhmu yang ada, tapi pikiranmu juga fokus pada setiap gerakan dan "permainan" yang kamu lakukan dengan pasangan.

Kebanyakan pria saat bercinta sering kali terburu-buru atau pikirannya melayang. Entah karena ingin segera klimaks, berfantasi tentang wanita lain, atau memikirkan hal lain.

Prinsip *mindfulness* dari Tantra mengajarkan sebaliknya. Nikmati setiap tarikan napas, setiap sentuhan, desahan, dan ekspresi pasanganmu. Rasakan semuanya tanpa terburu-buru mengejar ejakulasi. Tujuannya bukan soal durasi panjang semata, tapi soal kualitas hubungan dengan pasangan.

2. Teknik Pernapasan

Napas adalah alat kontrol paling kuat dalam seks Tantra. Dalam seks Tantra, kamu didorong untuk mengatur pernapasan secara perlahan, dalam, dan ritmis. Ini tidak seperti seks pada umumnya, dimana hawa nafsu membuat napas *ngos-ngosan*.

Ketika kamu menyatu dalam irama napas yang sama, koneksi emosional dan fisik jadi lebih kuat. Ini juga membantu kamu menghindari ejakulasi dini dan membuka jalan menuju multi-orgasme.

3. Pemisahan Orgasme dan Ejakulasi

Dalam seks biasa, orgasme dan ejakulasi sering terjadi bersamaan. Bukan karena secara biologis memang begitu. Tapi, karena kebanyakan pria berpikir bahwa untuk bisa merasa klimaks, maka dia harus orgasme.

Dengan mengubah *mindset* bahwa orgasme dan ejakulasi berbeda, Tantra mengajarkan bahwa kamu bisa mengalami kenikmatan yang luar biasa tanpa harus ejakulasi. Artinya, kamu bisa melanjutkan permainan meski sudah merasakan klimaks berkali-kali.

4. Memperlambat Ritme

Tantra bukan soal gerakan cepat dan penetrasi keras. Sebaliknya, seks Tantra dilakukan secara perlahan, penuh kesadaran, dan dengan ritme yang sinkron (antara kamu dengan pasangan).

Gerakan penetrasi yang lambat membuat tubuh dan pikiran sinkron, memperpanjang kenikmatan, dan memungkinkan energi seksual menyebar ke seluruh tubuh. Kamu juga bisa lebih peka terhadap reaksi pasangan dan lebih mudah mengatur titik klimaks.

Semakin lambat dan sadar kamu bergerak, semakin kuat getaran kenikmatan yang bisa dirasakan.

5. Pengendalian Energi Seksual

Energi seksual dalam Tantra adalah kekuatan alami dalam tubuh yang bisa dinikmati, disebarkan, dan dikelola. Jika kamu sulit untuk memahami ini, coba bayangkan di dalam tubuhmu ada "bahan bakar" yang sangat kuat. Bahan bakar ini bisa membuatmu merasa hidup, bergairah, kreatif, dan penuh tenaga.

Nah, energi seksual adalah salah satu bentuk paling kuat dari bahan bakar itu. Biasanya, kita hanya "menggunakan" energi ini untuk seks dan kemudian

"membuangnya" lewat ejakulasi. Tapi dalam Tantra, energi seksual itu tidak langsung dibuang, melainkan dialirkan ke seluruh tubuh agar bisa dinikmati lebih lama dan lebih dalam.

6. Terhubung Secara Menyeluruh dengan Pasangan

Dalam seks Tantra, hubungan intim bukan cuma tentang tubuh, tapi juga tentang jiwa. Hubungan seksual dilihat sebagai kesempatan untuk menyatu bukan hanya secara fisik, tapi juga batin. Ini berarti kamu dan pasangan benar-benar hadir dalam momen itu, baik secara fisik maupun emosional.

Dasar-Dasar Latihan Tantra

Latihan Pernapasan Tantra

Pernapasan dalam seks Tantra mungkin terdengar simpel. Tapi justru di sinilah letak rahasianya. Kalau kamu bisa mengatur napas dengan benar, kamu bisa mengatur gairah, memperpanjang permainan, bahkan mencapai klimaks berkali-kali tanpa harus ejakulasi.

Perlu diingat, bahwa pernapasan Tantra adalah alat untuk mengalirkan dan mengangkat energi seksual ke seluruh tubuh. Berikut cara melakukan latihan pernapasan Tantra:

1. Posisi Tubuh yang Nyaman



Duduklah dalam posisi bersila di lantai (kalau bisa, gunakan alas atau bantal duduk). Pastikan

punggung tegak lurus tapi tidak tegang. Leher dan bahu rileks. Kalau kamu lebih nyaman, boleh juga berbaring telentang dengan tangan di atas perut.

2. Fokus ke Napas Perut (*Diaphragmatic Breathing*)

Tarik napas pelan-pelan lewat hidung, hitung dalam hati sampai 5 detik. Rasakan perutmu mengembang, bukan dada. Itu tandanya kamu bernapas dari diafragma, bukan dari dada. Tahan 2-3 detik, lalu hembuskan napas lewat mulut juga selama 5 detik. Rasakan perutmu mengempis kembali.

3. Sinkronisasi dengan Sensasi Tubuh

Saat latihan, rasakan aliran udara masuk dan keluar. Sadari sensasi hangat di hidung, dada yang sedikit mengembang, atau detak jantung yang melambat. Ini bukan cuma soal bernapas, tapi soal merasakan.

4. Latihan Setiap Hari

Lakukan latihan ini 10 menit sehari, pagi atau malam. Idealnya, lakukan sebelum tidur untuk menenangkan sistem saraf. Kalau kamu rutin, tubuhmu akan mulai terbiasa menyimpan energi seksual, bukan langsung membuangnya lewat ejakulasi.

5. Teknik Ekstra: Pernapasan Kapalbhati (Saat Hampir Ejakulasi)

Kamu juga bisa latihan pernapasan seks tantra ketika sedang bercinta. Lakukan penetrasi sembari menerapkan teknik pernapasan diatas. Hirup napas perlahan selama 3-5 detik lewat hidung, lalu hembuskan dengan durasi yang sama selama 3-5 detik melalui mulut.

Kalau kamu merasa akan “keluar”, coba hentikan gerakan, lalu lakukan hembusan napas cepat dan kuat lewat mulut (seperti meniup keras). Lanjutkan dengan tarikan napas otomatis.

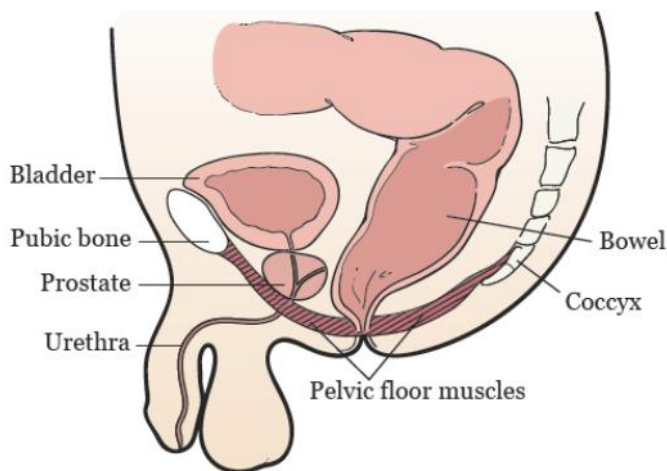
Lakukan 3–5 kali. Ini membantu mengalihkan energi dan menahan ejakulasi.

Latihan Otot PC (Kegel Pria)

Untuk bisa mengontrol ejakulasi dan mencapai multi-orgasme, maka ada satu otot yang wajib kamu kenali dan latih: otot pubococcygeus (disingkat otot PC). Kalau kamu pernah mencoba menahan ejakulasi dan rasanya sulit, itu karena otot PC kamu belum terlatih.

Memang, menahan ejakulasi jauh lebih sulit daripada menahan buang air kecil. Tapi kalau otot PC kamu sudah terlatih, menahan ejakulasi bukan lagi hal yang mustahil. Bahasa gampangnya, otot PC adalah “rem” saat kamu ingin menahan ejakulasi.

Dimana posisi otot PC?



(Posisi otot PC/pelvic floor muscle)

Cara paling mudah untuk menemukan otot PC adalah saat kamu sedang buang air kecil. Coba hentikan aliran urin sesaat sebelum keluar. Nah, otot yang kamu gunakan untuk menghentikan itu adalah otot PC.

Tapi ingat, latihan menahan kencing hanya untuk identifikasi saja. Jangan jadikan kebiasaan karena bisa mengganggu fungsi kandung kemih kalau dilakukan terus-menerus.

Cara Melatih Otot PC?

Latihan otot PC bisa kamu lakukan sendiri di rumah, tanpa alat, tanpa bantuan siapa pun. Saya pribadi sudah mencobanya, dan hasilnya sangat terasa dalam kendali serta durasi saat bercinta. Tidak percaya? Coba saja sendiri.

1. Persiapan sebelum latihan kegel

Sebelum memulai latihan Kegel, pastikan untuk buang air kecil terlebih dulu. Tujuannya agar kandung kemih kosong. Ingat, jangan lakukan latihan Kegel saat kamu ingin buang air kecil.

2. Mulai dengan kontraksi dasar

- Duduk atau berbaring di posisi nyaman. Kamu bisa melakukannya di sofa, di tempat tidur, bahkan saat sedang santai menonton TV.
- Kencangkan otot PC (seperti saat kamu menahan kencing).
- Tahan kontraksi selama detik, lalu lemaskan dan istirahat selama 5 detik juga.
- Jangan menahan napas saat melakukan latihan ini. Jika kesulitan, triknya bisa dengan menghitung setiap detik dengan suara yang keras.
- Ulangi 10 sampai 15 kali untuk satu set.
- Lakukan 3 set per hari (pagi, siang, dan malam).

3. Fokus hanya pada otot PC:

Hindari mengencangkan otot perut, paha, atau bokong saat latihan. Fokus sepenuhnya pada area panggul.

Untuk mengetes apakah kamu hanya menggunakan otot PC, letakkan tangan di perut atau paha. Kalau terasa bergerak, berarti kamu masih melibatkan otot lain.

4. Tingkatkan durasi secara perlahan

Setelah seminggu, kamu bisa meningkatkan durasi latihan secara perlahan. Cobalah untuk mulai menahan kontraksi selama 7 sampai 10 detik, lalu lemaskan selama 5 detik. Tambah repetisi secara perlahan, sesuai kemampuan. Jangan dipaksakan. Kalau terasa lelah atau otot seperti berkedut, istirahat dulu. Itu tandanya kamu sudah mulai menggunakan otot yang benar.

5. Latihan lanjutan (untuk kamu yang sudah rutin)

Setelah 2–3 minggu latihan dasar, kamu bisa mencoba latihan "*pulse*". Latihan *pulse* adalah bentuk lanjutan dari latihan otot PC yang berfokus pada kecepatan dan ketepatan kontraksi. Berbeda dengan latihan dasar yang menahan otot PC selama beberapa detik, *pulse* dilakukan dengan gerakan cepat.

Tujuan utama dari latihan *pulse* adalah untuk Meningkatkan kecepatan reaksi otot PC, supaya kamu bisa langsung mengaktifkannya saat kamu mulai merasa ingin ejakulasi. Bahkan, latihan ini juga bisa membangun reflek otot PC untuk menahan ejakulasi ketika tidak sengaja ingin keluar.

Bagaimana cara latihan pulse?

- Buang air kecil sebelum mulai latihan.
- Duduk atau berbaring dalam posisi rileks.
- Fokus ke otot PC, bukan ke otot perut, bokong, atau paha.
- Kencangkan otot PC dengan cepat, lalu langsung lemaskan (satu kontraksi cepat ini disebut 1 *pulse*). Contoh ritmenya seperti denyut jantung, tapi kamu yang mengendalikan.
- Lakukan 10–20 kali pulse dalam satu set.
- Istirahat sebentar, lalu ulangi hingga 3 set.

Kalau dilakukan secara rutin, *pulse* akan jadi senjata penting untuk menahan ejakulasi di saat-saat kritis (ambang klimaks). Dan yang paling keren, latihan ini juga bisa membantu membangun fondasi menuju *dry orgasm*, alias orgasme tanpa ejakulasi.

Waktu Latihan Otot PC

Tidak ada waktu khusus yang dianjurkan untuk mulai latihan otot PC. Latihan ini bisa dilakukan kapan saja: saat menyetir, bekerja, atau antri di supermarket. Yang penting, kamu merasa nyaman dan relaks. Jadi, tidak ada alasan untuk melewatkan sesi latihan harian.

Tapi untuk hasil yang maksimal, disarankan untuk latihan Kegel sambil berdiri. Ini dapat sangat membantu karena biasanya saat itulah kebocoran urin terjadi.

Nyeri Saat Latihan Otot PC

Latihan Kegel yang benar seharusnya tidak menimbulkan rasa sakit. Sebaliknya, latihan ini justru terasa ringan, menenangkan, dan bisa dilakukan kapan saja.

Tapi kalau kamu merasakan nyeri di punggung atau perut, besar kemungkinan kamu menggunakan otot yang salah selama latihan. Bisa jadi kamu malah mengencangkan otot perut atau punggung, bukannya otot dasar panggul.

Atau kalau setelah latihan kamu merasa pusing atau sakit kepala, mungkin kamu secara tidak sadar menahan napas dan menegangkan otot dada selama latihan. Ini tanda-tanda kamu perlu mengoreksi teknikmu.

***Mindfulness* dan Kontrol Mental Saat Terangsang**

Mindfulness dan kontrol mental saat terangsang adalah dua pilar utama dalam latihan dasar seks Tantra. *Mindfulness* artinya kamu hadir sepenuhnya ketika bercinta dengan pasangan.

Maksudnya, kamu menyadari setiap napas, sentuhan, dan sensasi dalam tubuh tanpa terburu-buru ingin mencapai klimaks. Artinya, fokusmu tidak hanya pada batang saja.



(Salah satu posisi yang bisa dicoba untuk belajar eksplorasi mindfulness dengan pasangan)

Sementara itu, kontrol mental adalah kemampuan untuk tetap tenang, fokus, dan tidak langsung “terbakar” atau terbawa nafsu saat gairah mulai meningkat. Jadi bukan kamu yang dikendalikan nafsu, tapi nafsu yang kamu kendalikan.

Dalam praktiknya, banyak pria yang begitu mulai terangsang sehingga langsung kehilangan kendali. napas jadi pendek, tubuh tegang, pikiran hanya fokus pada “harus segera keluar”. Padahal justru di titik inilah kamu harus belajar menahan nafsu.

Teknik Latihan Mindfulness dan Kontrol Mental

Perlu diingat bahwa latihan ini bisa dipelajari siapa saja, selama kamu mau berlatih dengan sabar, konsisten, dan penuh kesadaran. Berikut beberapa tips dan caranya:

1. Mulai dari kehidupan sehari-hari

Latih *mindfulness* di luar ranjang terlebih dahulu. Caranya: duduk dengan tenang 5–10 menit setiap hari, tutup mata, lalu fokuskan perhatian pada napas. Rasakan udara masuk dan keluar dari hidung. Saat pikiran mulai melayang (misalnya terpikir kerjaan,

belanja, atau hal lain), cukup sadari dan kembalikan fokus ke napas.

Latihan ini akan melatih kesadaran agar tetap hadir di momen sekarang, kemampuan dasar yang penting saat berhubungan intim.

2. Hilangkan gangguan saat bercinta

Sebelum mulai sesi intim dengan pasanganmu, matikan TV, senyapkan HP, dan pastikan tidak ada yang bisa mengganggu dan mengalihkan fokus kalian berdua. Kunci pintu kamar jika perlu. Buat suasana tenang dan nyaman dengan pencahayaan yang lembut.

Tujuannya adalah menciptakan ruang yang sakral, agar kamu bisa sepenuhnya fokus pada pasangan dan pengalaman fisik maupun emosional yang sedang berlangsung.

3. Luangkan waktu untuk santai sebelum “bermain”

Jangan langsung masuk ke sesi bercinta setelah aktivitas berat atau stres kerja. Ambil waktu untuk mandi, *stretching*, atau bersantai agar pikiranmu tidak “tersangkut” saat sedang “bermain”.

Tubuh boleh sudah siap, tapi kalau pikiran belum lepas dari kesibukan, kamu akan kesulitan menikmati proses seksual secara menyeluruh.

4. Fokus pada napas

Ketika gairah mulai naik, alihkan perhatianmu ke napas. Rasakan setiap tarikan dan hembusan. Cobalah bernapas perlahan dan dalam. Jika memungkinkan, sinkronkan napasmu dengan pasangan.

Ini membantu menstabilkan sistem saraf dan menjaga agar energi seksual tidak langsung meledak jadi ejakulasi, tapi terus naik dan menyebar di tubuh.

5. Gunakan semua indera

Sadari apa yang kamu rasakan lewat penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan sentuhan. Rasakan tekstur kulit pasangan, dengarkan napasnya, hirup aroma tubuhnya, perhatikan cahaya di ruangan, dan nikmati suara musik lembut jika ada.

Latihan ini menjaga fokusmu tetap di momen sekarang, bukan melayang ke pikiran lain.

6. Lakukan kontak mata

Tatap mata pasanganmu secara lembut dan alami selama bercinta. Kontak mata menjaga koneksi emosional tetap kuat dan memperdalam kehadiranmu dalam momen itu.

Hindari memejamkan mata terlalu lama atau terlalu banyak membayangkan hal lain yang membuatmu lepas dari "permainanmu".

7. Terima jika pikiran melayang

Saat pikiran tiba-tiba melompat ke hal-hal seperti pekerjaan, masalah, atau khayalan lain, jangan memarahi diri sendiri. Sadari bahwa itu terjadi, lalu arahkan kembali perhatian ke tubuhmu, napas, atau sensasi sentuhan. Ini adalah bagian dari proses melatih kontrol mental.

8. Jangan berkespektasi

Jangan terpaku pada harus orgasme, harus lama, atau harus memuaskan pasangan dengan cara tertentu. Fokuslah pada sensasi saat ini dan prosesnya. Semakin kamu mengabaikan harapan-harapan di atas ranjang, semakin tubuhmu terbuka untuk merasakan orgasme yang lebih bebas dan mendalam tanpa tekanan.

9. Bersikap lembut pada diri sendiri dan pasangan

Kalau muncul rasa tidak percaya diri, malu, atau khawatir soal performa, jangan lawan pikiran itu. Sadari, lalu bayangkan pikiran tersebut mengalir pergi seperti awan lewat.

Begitu juga jika kamu merasa pasangan kurang responsif. Jangan langsung menghakimi. Biarkan semua berjalan alami, dan tetap hadir dengan sikap terbuka.

Latihan Kesadaran Tubuh (*Body Awareness*)

Latihan *body awareness* dalam sex Tantra bisa dilakukan dengan terapi memijat batang. Ya, secara teknis, terapi ini tidak berbeda jauh dengan masturbasi.

Tapi, ada perbedaan yang harus kamu pahami. Ketika masturbasi, umumnya pria hanya mencari ejakulasi. Karena itu, masturbasi biasanya dilakukan dengan gerakan cepat.

Sedangkan dalam latihan *body awareness*, masturbasi yang dilakukan bertujuan untuk merasakan sensasi tubuh, emosi, dan energi seksual yang kamu rasakan selama pijatan. Ini bukan soal mengejar puncak, tapi menikmati setiap gelombang rasa yang hadir. Langkah-langkahnya sebagai berikut:

1. Lumuri batang dengan pelumas

Sebelum memulai pijatan pada batang, lumasi batang dengan pelumas terlebih dulu. Tujuannya agar tidak lecet atau cedera. Oleskan dengan lembut pada seluruh permukaan batang, dari pangkal hingga kepala, sambil mengambil napas perlahan dan dalam.



(Ilustrasi memberikan pelumas pada batang)

Gunakan pelumas berbahan alami dan aman. Saya biasanya menggunakan madu murni karena sudah terbukti aman dan nyaman. Kamu juga bisa menggunakan minyak kelapa, atau pelumas berbahan alami lainnya.

2. Cari posisi yang nyaman

Duduk atau berbaringlah di tempat tenang. Posisi menyender atau bersila juga bisa, selama kamu merasa santai dan tubuh tidak tegang. Matikan gangguan seperti ponsel, dan fokuskan perhatian ke tubuhmu.

3. Mulai dengan sentuhan lembut

Gunakan telapak tangan atau dua jari untuk menyentuh batang batang secara perlahan. Kamu bisa memulai dari bagian pangkal ke arah kepala batang, atau sebaliknya. Lakukan pijatan secara perlahan. Rasakan tekstur kulit, suhu, dan respon tubuh tanpa buru-buru.

Hindari gerakan cepat atau ritmik seperti saat masturbasi biasa.

4. Coba berbagai variasi tekanan dan arah pijatan

Sesekali, cobalah berikan tekanan lembut pada batang. Kamu juga boleh memutar jari di sekitar batang, atau menyentuh area sensitif seperti frenulum (bagian bawah kepala batang). Lakukan secara perlahan.

5. Fokus pada napas dan sensasi

Sinkronkan napas dengan gerakan tangan. Setiap tarikan napas dalam adalah kesempatan untuk masuk lebih dalam ke dalam tubuh dan rasa. Jika kamu mulai berfantasi atau terburu nafsu, arahkan kembali perhatian ke sensasi yang tubuhmu rasakan. Tidak hanya di batang, tapi juga perasaan merinding, detak jantung, atau rasa panas-dingin yang kamu rasakan.

6. Durasi dan kecepatan

Lakukan latihan ini selama 10–15 menit, dengan kecepatan lambat dan bervariasi. Jangan buru-buru. Jika muncul dorongan untuk ejakulasi, hentikan pijatan. Tarik napas dalam-dalam redam dorongan itu. Kalau sudah siap, kamu bisa mulai pijatan lagi.

Kamu boleh ejakulasi jika sudah melakukan latihan selama 15 menit. Tapi tetap dilakukan dengan tenang, sembari merasakan setiap sensasi yang kamu rasakan ketika mencapai klimaks dan ejakulasi

7. Akhiri dengan Perasaan Syukur

Saat latihan selesai, pegang batang Anda dengan dua tangan seperti sedang menghormatinya. Lalu ucapkan dalam hati rasa terima kasih atas tubuh dan kenikmatan yang telah Anda rasakan. Diam sejenak, dan biarkan energi yang ada menyebar ke seluruh tubuh.

Mengatur Ritme: Membangun dan Menahan Sensasi

Dalam tantra, semakin kamu bisa mengenali dan mengendalikan naik-turunnya sensasi, semakin besar peluang untuk masuk ke level klimaks yang lebih dalam, tanpa harus “keluar.”

Latihan ini bisa kamu mulai sendiri lewat masturbasi, tapi tujuannya berbeda dari masturbasi biasa. Di sini, kamu tidak sedang mengejar ejakulasi, justru kamu belajar untuk menahan dorongan itu. Teknik yang kita pakai adalah “metode 2 detik.” Caranya begini:

1. Siapkan pelumas sebelum memulai terapi

Gunakan baby oil, minyak zaitun, atau pelumas berbahan air. Tujuannya bukan hanya agar licin, tapi juga agar sensasinya mirip seperti saat penetrasi di lubang vagina.

2. Cari posisi yang nyaman

Posisi tubuh bisa duduk santai atau rebahan. Yang penting kamu rileks, bisa fokus, dan tidak tegang.

3. Gerakan pijatan

Genggam batang dengan seluruh bagian telapak tangan secara lembut. Mulai gerakan tangan dari ujung batang ke pangkal selama 2 detik, lalu kembali lagi ke ujung dalam 2 detik juga. Gerakannya lambat, stabil, dan penuh kesadaran.



(Cara melakukan latihan metode 2 detik)

Rasakan setiap sensasi dan dorongan ejakulasi yang akan keluar seiring dengan gerakan pijatan pada batang. Bayangkan bahwa kamu memiliki meteran ingin keluar dengan skala 0-100%. Ketika dorongan ingin ejakulasi muncul dan mulai mendekati titik 60–70%,

langsung hentikan pijatan batang. Tarik napas dalam, fokus ke tubuh, dan tunggu sampai dorongan itu reda.

Setelah sensasinya menurun, lanjutkan lagi pijatan 2 detik tadi. Ulangi proses ini selama 10 menit. Kalau kamu berhasil menahan sampai selesai tanpa ejakulasi, berarti kamu sudah mulai menguasai iramanya.

4. Durasi latihan

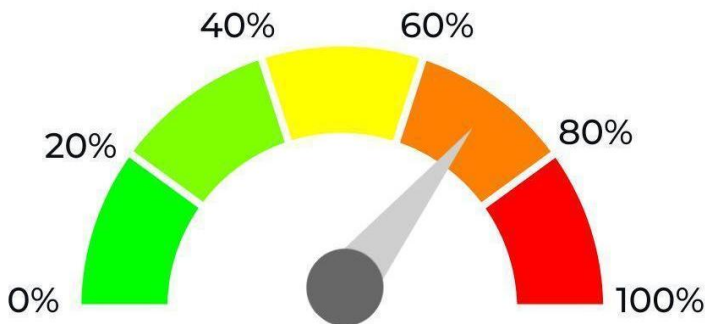
Lakukan latihan ini setiap 2–3 hari sekali. Di minggu pertama mungkin kamu baru bisa 10–15 menit. Tapi kalau konsisten, kamu bisa meningkatkannya jadi 20, 30 bahkan 45 menit. Semakin lama kamu bisa bertahan, semakin dalam kendalimu atas tubuh dan sensasi.

Latihan ini akan melatih otak dan tubuhmu untuk tidak buru-buru. Dan yang paling penting, kamu tidak hanya menahan dorongan ejakulasi, tapi juga membangun sensasi pelan-pelan, supaya kamu bisa menyimpan “energi seksual” lebih lama sebelum ejakulasi.

Teknik Orgasme Tanpa Ejakulasi

Teknik Edging dan Kontrol Puncak

Edging adalah teknik di mana pria secara sadar membawa dirinya mendekati titik orgasme (puncak gairah seksual), lalu berhenti atau mengurangi stimulasi tepat sebelum ejakulasi terjadi. Setelah ketegangan menurun sedikit, pria bisa mulai penetrasi lagi hingga hampir mencapai puncak, lalu menahannya lagi.



(Ilustrasi meteran rasa ingin keluar)

Kalau kamu masih bingung, bayangkan kalau kamu punya meteran ingin keluar dengan skala 0-100. 0 adalah titik dimana kamu sama sekali tidak terangsang, sedangkan 100 adalah titik dimana kamu ejakulasi.

Ketika kamu berhubungan seks, maka “meteran ingin keluar”-mu akan naik secara perlahan. Mulai dari 0, 10, 30, 50 dan seterusnya. Nah, *edging* adalah momen dimana meteran ingin keluar sudah masuk ke angka 70-80. Kalau diteruskan, angkanya akan naik ke 100 dan kamu ejakulasi.

Jadi alih-alih mengikuti hawa nafsu untuk ejakulasi, pria yang menguasai *edging* akan memperlambat dan menghentikan penetrasi. Tujuannya agar dorongan ejakulasi mereda. Setelah itu, baru penetrasi bisa dilakukan kembali.

Latihan *Edging* dan Kontrol Emosi

Tidak jauh berbeda dengan latihan ritme, terapi *edging* juga bisa dilakukan dengan pijatan pada batang seperti masturbasi. Berikut *step-by-step* nya:

1. Persiapan latihan

Bersihkan batang dan lumasi dengan bahan yang aman untuk mencegah lecet dan iritasi. Jika sudah, lakukan 3–5 menit pernapasan perut yang sudah saya ajarkan pada bagian sebelumnya untuk menenangkan sistem saraf.

2. Mulailah dengan rangsangan perlahan dan penuh kesadaran

Genggam batang dengan lembut, dan mulai pijatan secara perlahan. Kamu bisa mengikuti aturan 2 detik yang sebelumnya sudah dijelaskan, yaitu 2 detik pijatan dari pangkal batang ke kepala batang dan 2 detik dari kepala batang ke pangkal batang.

Selama melakukan pijatan, Fokuslah pada sensasi, bukan tujuan. Jangan buru-buru. Perhatikan setiap sentuhan dan reaksi tubuhmu. Atur napas dalam-dalam secara perlahan untuk mengimbangi dorongan ejakulasi yang perlahan naik.

3. Amati dan ukur tingkat gairahmu

Gunakan skala 0–100 untuk menilai tingkat gairahmu, dimana 10 adalah momen dimana kamu tidak terangsang sama sekali. Sedangkan 100 adalah momen dimana kamu ejakulasi.

Dalam latihan ini, tujuanmu adalah menjaga dorongan ejakulasi ada di angka 70–80. Cukup tinggi untuk membangkitkan energi seksual, tapi tidak sampai titik klimaks. Inilah titik emas dalam latihan *edging*.

4. Saat mendekati titik puncak, berhenti dan kendalikan

Begitu kamu merasa hampir ejakulasi (tanda-tandanya bisa berupa batang yang berkedut, napas mulai cepat, atau sensasi “ingin keluar”), segera hentikan pijatan. Tarik napas panjang, dan buang perlahan. Fokuskan perhatian ke napas dan pusatkan energi kembali ke perut bagian bawah.

5. Gunakan kontraksi otot PC untuk membantu menahan energi

Saat kamu berhenti, lakukan kontraksi ringan otot PC (otot yang sudah kamu latih saat latihan Kegel). Ini akan membantu mengalihkan energi seksual dan menahan dorongan ejakulasi. Lakukan bersamaan dengan mengatur napas panjang seperti yang sudah dilatih pada latihan dasar Tantra, agar efeknya lebih kuat dan stabil.

6. Biarkan gairah turun perlahan, lalu ulangi

Setelah gairah ejakulasi sudah mulai mereda, kamu bisa kembali melakukan rangsangan. Ulangi proses ini 2–3 kali dalam satu sesi latihan. Setiap siklus akan membantumu mengenali dan mengendalikan pola gairahmu secara lebih akurat.

7. Akhiri sesi tanpa ejakulasi

Selesai latihan, jangan lanjutkan sampai ejakulasi. Diamlah sejenak, duduk atau berbaring sambil menarik napas dalam dan mengarahkan perhatian ke sensasi dalam tubuh.

Rasakan kehangatan atau getaran energi yang menyebar. Ini adalah esensi dari latihan Tantric, yaitu menyimpan energi seksual dalam tubuh untuk peningkatan vitalitas dan kesadaran.

8. Peningkatan dan latihan lanjutan

Dengan latihan yang rutin, seiring waktu kamu akan lebih mengenali batas-batas *edging*-mu sendiri. Ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan skala *edging* ejakulasi kamu. Jika ketika latihan pertama kali mungkin kamu sudah harus menghentikan pijatan di skala 70 (dalam meteran ingin keluar), seiring waktu kamu bisa meningkatkan skala *edging* ini ke angka 80 atau bahkan 90.

Mempraktikkan Hasil Latihan dengan Pasangan

Setelah latihan rutin dan kamu mulai menguasai titik *edging*-mu, cobalah untuk mempraktekannya dalam

permainanmu dengan pasangan. Inti teknik ini adalah melakukan penetrasi secara perlahan, dengan tetap menerapkan *mindfulness* dan pernapasan yang sudah dilatih di sesi-sesi dasar Tantrik.

Jangan terburu-buru mengejar ejakulasi. Ingat, kalau kamu ejakulasi maka kamu hanya bisa merasakan kenikmatan sesaat saja. Diwaktu yang bersamaan, kamu menghilangkan kesempatan untuk merasakan kenikmatan yang lebih dalam dan banyak jika kamu masih "*on*" (belum keluar/loyo).

Rasakan setiap gesekan, detak napas, dan tatapan pasanganmu. Jadilah pria yang hadir sepenuhnya dalam momen, bukan yang tergesa-gesa mencapai akhir. Sepanjang sesi, tetapkan *aware* pada "meteran ingin keluar"-mu. Begitu kamu merasakan dorongan mulai naik ke titik *edgin*-mu yang sudah kamu kenali dari latihan sebelumnya, segera hentikan penetrasi.

Tapi ingat, jangan berhenti bermain! Maksudnya?

Jangan anggurin pasanganmu. Alihkan stimulasi ke bentuk permainan lain. Misalnya seperti ciuman bibir, jelajahi leher dan telinganya, atau tatap dan bisikkan kata-kata yang membuatnya merasa diinginkan.

Kamu juga bisa mencium dan merangsang area sensitif seperti puting, bagian belakang leher, paha bagian dalam, atau sela-sela pinggulnya.



(Ilustrasi memainkan klitoris)

Gunakan tangan dan mulutmu untuk memainkan payudaranya, atau tatap matanya sambil memuji betapa cantik dan menggairahkannya ia malam ini. Intinya, jangan sampai pasanganmu sadar kalau kamu sedang menahan ejakulasi.

Begitu dorongan ejakulasi menurun dan tubuhmu kembali stabil, kamu bisa melanjutkan penetrasi lagi. Tetap lakukan dengan ritme perlahan dan napas teratur. Teknik ini bisa diulang beberapa kali dalam satu sesi, sehingga energi

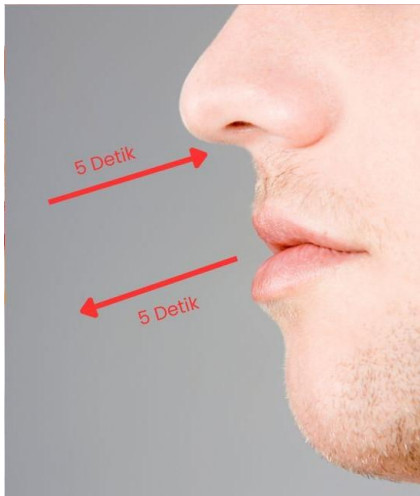
seksual terus dibangun dan ditransformasi menjadi pengalaman yang lebih intens dan dalam, bukan sekedar ledakan singkat.

Catatan: Kalau kamu sudah semakin ahli, kamu boleh mempercepat ritme penetrasi di momen-momen tertentu. Tapi tetaplah sadar terhadap “meteran ingin keluar”-mu. Jangan sampai terbawa nafsu dan kebablasan. Latihan ini bukan soal menahan diri sepenuhnya, tapi soal menjadi master atas tubuh, nafsu, dan kenikmatanmu.

Menahan Dorongan Ejakulasi dengan Pernapasan Tantra

Saat kamu sedang “bermain” dengan pasangan, dorongan untuk ejakulasi pasti akan muncul. Jantung berdetak lebih kencang, napas mulai terengah, dan tubuh terasa seperti mau meledak.

Saat nafsu mulai naik, tubuh secara alami masuk ke mode ‘panas’. Napas ngos-ngosan tidak beraturan, dan otot-otot mulai tegang. Sensasi ini mungkin diikuti dengan batang yang mulai berkedut. Kalau kamu biarkan begitu terus, tubuh akan bergerak otomatis menuju ejakulasi.



Ketika kamu sudah masuk ke titik *edging*, hentikan penetrasi sembari atur napasmu. Mulailah dengan menarik napas pelan dan dalam lewat hidung selama 5 detik. Tahan selama 2 detik, lalu hembuskan perlahan lewat mulut selama 5 detik.

Rasakan tubuhmu mulai melambat. Lakukan ini sambil tetap sadar akan sensasi di tubuhmu, terutama di area batang dan perut bagian bawah. Teknik ini membantu “mendinginkan” dorongan seksual yang terlalu panas dan cepat.

Setiap kali kamu merasa dorongan ingin keluar mulai muncul (biasanya ditandai dengan kedutan di pangkal batang atau sensasi geli yang naik), langsung hentikan gerakan penetrasi, fokus ke napas, lalu lanjutkan lagi saat tubuh sudah tenang.

Apakah Teknik Pernapasan Tantra Hanya Dilakukan Ketika Hampir Ejakulasi Saja?

Tidak! Teknik pernapasan Tantra sebaiknya diterapkan sepanjang permainan. Kenapa? Karena inti dari pernapasan Tantra adalah untuk menjaga tubuh dan pikiran tetap tenang, terhubung, dan sadar penuh selama hubungan intim berlangsung.

Pembahasan diatas saya tulis dalam konteks kamu sudah berada di titik *edging*. Jadi, ini bukan cuma teknik darurat saat kamu "nyaris keluar", tapi lebih seperti fondasi yang bikin kamu bisa menikmati seks dengan lebih dalam, lama, dan terkendali dari awal sampai akhir.

Bagaimana teknisnya?

Saat awal *foreplay*, tarik napas dalam-dalam dan hembuskan perlahan untuk bantu menenangkan pikiran dan membuat tubuh lebih sensitif terhadap sentuhan. Tarik napas dalam-dalam, tahan sejenak lalu hembuskan dengan perlahan juga.

Atur tempo pernapasan dengan gerakan yang kamu lakukan. Bagi pemula, bisa memulai dengan menarik napas setiap 2-4 kali tusukan, dan menghembuskan napas dengan tempo tusukan yang sama. Lakukan ini sepanjang permainan sembari menikmati setiap sensasi nikmat yang kamu rasakan.

Tapi, pengalaman Tantra tidak berhenti di diri sendiri. Cobalah menyelaraskan napas dengan pasangan. Dengarkan ritme napasnya, lalu samakan dengan napasmu. Saat dua napas bertemu dalam irama yang sama, tubuh terasa lebih terhubung, dan permainan terasa lebih intim.

Untuk membiasakan ini, kamu bisa berlatih bersama pasangan di luar momen bercinta. Caranya: duduk berhadapan, saling menatap, lalu praktikkan pernapasan Tantra bersama-sama. Ini akan membantu kalian menyatu secara ritmis dan membentuk dasar kontrol napas yang kuat saat sesi sesungguhnya.

Saat sensasi mulai naik, teruskan teknik pernapasan ini untuk memperlambat dorongan ejakulasi. Bahkan saat kamu diam sebentar untuk menunggu skala ejakulasi turun, tetap lakukan pernapasan ini.

Teknik Squeeze dan Internal Lock

Selain teknik *edging* dan pernapasan dalam, ada dua teknik penting lain dalam Tantra yang bisa membantu kamu menahan ejakulasi dan membuka jalan menuju orgasme tanpa “keluar”. Dua teknik ini adalah *Squeeze* dan *Internal Lock*.

Squeeze adalah metode yang digunakan untuk menahan dorongan ejakulasi dengan cara menekan bagian tertentu dari tubuh. Dalam konteks seks tantra, teknik ini dilakukan dengan cara menekan atau meremas area dasar batang.

Sedangkan teknik *Internal Lock* lebih dalam lagi. Tejbuj ini melibatkan otot-otot di dalam tubuh (terutama otot dasar panggul) untuk “mengunci” energi seksual agar tidak langsung lepas. Teknik *Internal Lock* ini adalah bentuk implementasi dari latihan kegel yang sudah saya jelaskan di bagian **Latihan Otot PC (Kegel Pria)**.

Jika teknik *edging* mengajarkan kamu untuk bermain-main di ambang batas orgasme lalu mundur (menghentikan penetrasi), maka *Squeeze* dan *Internal Lock*

lebih mirip seperti “rem darurat” yang dipakai saat kamu kebablasan hampir ejakulasi.

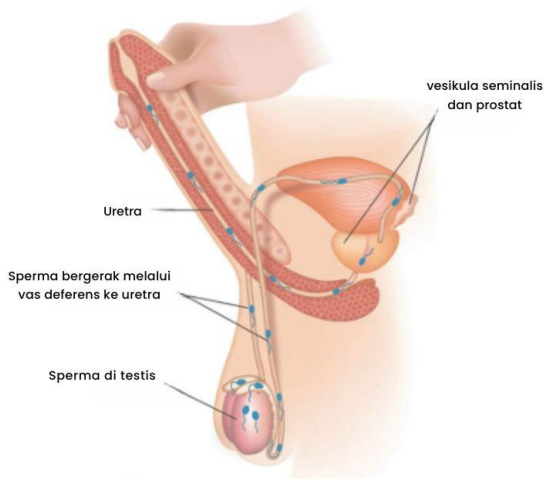
Bagaimana cara melakukannya? Mari kita bahas satu per satu secara detail.

Cara Melakukan Teknik Squeeze

Untuk bisa mempraktikkan teknik *squeeze* ini, kamu terlebih dulu harus sudah mengenali titik *edging* dalam “meteran ingin keluar”-mu. Ketika kamu tanpa sengaja melewati “batas *edging*” dan hampir ejakulasi, segera hentikan penetrasi dan cabut batang dari liang vagina.

Gunakan ibu jari dan jari telunjuk untuk menekan bagian dasar kepala batang. Posisinya tepat di pertemuan antara kepala batang (glans) dan batang batang. Pastikan tekanannya cukup kuat, namun jangan terlalu keras. Tekan dengan stabil selama sekitar 5-10 detik hingga sensasi hampir ejakulasi mereda.

Setelah sensasi orgasme mereda, kamu bisa melanjutkan stimulasi atau penetrasi dengan lebih perlahan dan terkendali. Kalau kamu merasa hampir mencapai klimaks lagi, ulangi langkah menekan ini. Dengan latihan, kamu bisa mengontrol orgasme dengan lebih baik dan bertahan lebih lama.



(Ilustrasi posisi jari ketika melakukan teknik squeeze)

Apakah Ada Cara Untuk Melatih Teknik Squeeze?

Ada. Sama seperti teknik yang lain, teknik *squeeze* juga bisa dilatih secara mandiri. Cara yang paling mudah adalah dengan masturbasi. Berikut adalah langkah-langkah untuk latihan mandiri:

1. Mulailah dengan masturbasi seperti biasa

Sebelum memulai latihan, jangan lupa lumuri batang dengan pelumas yang aman untuk menghindari luka dan iritasi. Lanjutkan dengan melakukan pijatan pada batang secara perlahan. Pahami ritme tubuh saat stimulasi dan bawa diri kamu ke ambang ejakulasi tanpa terburu-buru.

2. Saat dekat dengan klimaks, hentikan

Ketika kamu merasa hampir ejakulasi, hentikan semua stimulasi dan tahan sensasi tersebut.

3. Tekan bagian ujung kepala batang

Gunakan ibu jari dan jari telunjuk untuk menekan dengan kuat di bagian dasar kepala batang. Posisinya sama seperti gambar yang sudah saya cantumkan diatas.

Rasakan bagaimana sensasi orgasme mulai mereda. Lakukan ini dengan perlahan dan hati-hati, jangan memberi tekanan yang terlalu kuat.

4. Lanjutkan setelah sensasi mereda

Setelah beberapa detik menahan sensasi, lanjutkan masturbasi dengan ritme yang lebih terkendali. Ulangi langkah ini beberapa kali, sesuaikan dengan kemampuan tubuhmu.

5. Latihan terus menerus

Latih teknik ini secara berkala agar kamu semakin terbiasa dengan cara mengontrol orgasme dan dapat menahan ejakulasi lebih lama, baik ketika masturbasi atau berhubungan seks dengan pasangan.

Melalui latihan ini, kamu akan lebih mudah mengenali titik-titik sensitif tubuhmu, serta semakin menguasai teknik *squeeze* untuk pengalaman seksual yang lebih memuaskan dan bertahan lama.

Tapi ingat, meskipun teknik *squeeze* bisa berperan sebagai rem darurat, bukan berarti kamu bisa mempraktekannya terus menerus. Seperti yang sudah saya katakan, teknik *squeeze* adalah rem darurat. Artinya, hanya dilakukan ketika kondisi darurat saja. Ketika kondisi normal, gunakan pedal rem biasa. Dalam konteks seks Tantra, lakukan pernapasan Tantra dan teknik *edging*.

Cara Melakukan Internal Lock

Untuk dapat menguasai teknik *internal lock* dengan efektif, sangat penting untuk melatih dan menguatkan otot PC terlebih dahulu, karena otot ini yang akan digunakan untuk menahan ejakulasi. Kamu bisa baca cara melatih otot PC ini pada bab dasar-dasar latihan Tantra.

Jika kamu sudah menguasai latihan otot PC (kegel), berikut langkah-langkah melakukan teknik *internal lock* ketika berhubungan intim dengan pasangan:

1. Lakukan seks Tantra dan kontrol napas

Sebelum mulai berhubungan seks, pastikan kamu sudah rileks dan bisa fokus pada pernapasan yang dalam dan tenang. Lakukan beberapa napas dalam untuk menenangkan tubuh dan meningkatkan kesadaran akan tubuhmu.

2. Mulai stimulasi dan fokus pada otot PC

Ketika kamu mulai berhubungan seks, lakukan penetrasi secara perlahan. Kamu harus tetap fokus pada sensasi tubuhmu dan mendeteksi tanda-tanda bahwa ejakulasi hampir terjadi.

Ketika kamu sudah hampir ejakulasi, aktifkan otot PC dengan menariknya secara kuat, seolah-olah kamu ingin menahan kencing. Ini adalah saat kamu melakukan *internal lock*. Pastikan otot PC berkontraksi dengan kuat namun tetap nyaman, jangan terlalu keras hingga menyebabkan ketegangan yang berlebihan.

Tahan kontraksi selama beberapa detik sampai sensasi hampir ejakulasi mereda. Saat kontraksi ini berlangsung, tubuhmu akan merasakan sensasi yang cukup kuat. Tapi dengan latihan, kamu bisa membuatnya lebih terkendali dan memperpanjang durasi klimaks tanpa ejakulasi.

3. Lanjutkan penetrasi

Setelah sensasi mereda, kamu bisa melanjutkan rangsangan atau penetrasi dengan tetap terkontrol. Ulangi teknik *internal lock* setiap kali kamu merasa hampir mencapai puncak klimaks.

Step-by-Step Panduan Praktis Latihan Harian

Untuk memaksimalkan teknik orgasme tanpa ejakulasi, kunci utamanya adalah konsistensi latihan dan penerapan teknik dalam kehidupan sehari-hari. Kamu tidak perlu waktu yang lama atau latihan intensif setiap hari. Yang terpenting adalah membangun rutinitas yang sederhana namun efektif.

Mulailah dengan menjadwalkan latihan singkat setiap hari, misalnya 5–10 menit di pagi hari atau sebelum tidur. Di waktu-waktu ini, kamu bisa fokus pada pernapasan dalam dan latihan penguatan otot PC (Kegel) yang akan membantu meningkatkan kontrol terhadap ejakulasi.

Selama latihan, penting untuk mengenali tanda-tanda tubuh ketika mendekati ejakulasi. Biasanya, tubuh akan memberikan sinyal fisik seperti peningkatan denyut jantung atau batang yang mulai berdenyut.

Inilah momen untuk mempraktikkan teknik menahan ejakulasi, seperti teknik *internal lock* atau *squeeze*. Kamu juga bisa melatih kontrol ini secara mandiri melalui masturbasi, atau dalam sesi bercinta dengan pasangan,

tanpa harus menghentikan alur atau mengganggu kenyamanan.

Agar latihan ini bisa lebih menyatu dengan rutinitas harian, buatlah kebiasaan yang tidak membebani. Sebagai contoh, mulai dengan 2–3 kali latihan per minggu, kemudian meningkatkan frekuensinya seiring waktu. Secara perlahan, tubuh dan pikiran akan terbiasa dengan proses ini, dan kamu akan merasakan peningkatan kontrol dan kenikmatan saat berhubungan seks.

Teknik Valley Orgasm: Orgasme Panjang yang Tidak Meledak

Valley Orgasm adalah salah satu teknik dalam seks tantra yang memungkinkan pria merasakan orgasme panjang tanpa meledak (tanpa ejakulasi).

Berbeda dengan orgasme tradisional yang biasanya terjadi dalam ledakan singkat dan intens, teknik ini memungkinkan tubuh untuk merasakan gelombang kenikmatan yang lebih halus dan bertahan lama.



(Valley orgasme diibaratkan sebagai ombak yang terus datang)

Jika dianalogikan, *Valley Orgasm* adalah seperti ombak di pantai yang datang secara perlahan namun terus-menerus. Ombak ini datang secara teratur, dengan kekuatan yang tidak terlalu besar namun berlangsung lama sehingga memberikan sensasi kenikmatan yang terus berlanjut tanpa henti.

Disisi lain, orgasme tradisional bisa diibaratkan seperti sebuah tsunami. Ketika gelombang besar datang, menciptakan dampak yang sangat besar dan cepat, namun setelah itu, kekuatan dan efeknya mereda dengan cepat. Sensasi datang dengan cepat dan berakhir seketika setelah puncaknya tercapai.

Berikut adalah langkah-langkah praktis yang dapat membantumu meraih pengalaman *valley orgasm*:

1. Persiapan sebelum memulai “permainan”

Sebelum memulai hubungan seksual, penting untuk membangun kehadiran dan kedekatan emosional. Pastikan ruangan sudah nyaman dan tenang. Hentikan dan lupakan semua aktivitas/kesibukan lainnya yang bisa mengalihkan fokus dari pasangan.

Kamu bisa duduk berhadapan dengan pasangan, saling menatap mata, dan menarik napas dalam bersama. Lakukan pelukan atau ciuman lembut untuk

menciptakan rasa aman dan nyaman. Ini akan membantu tubuh dan pikiranmu lebih rileks dan terhubung.

2. *Foreplay* secara perlahan dan sadar

Lakukan pemanasan dengan penuh perhatian. Sentuh, cium, dan eksplor tubuh pasangan dengan lembut. Fokuskan perhatian pada tiap sensasi yang muncul, bukan pada tujuan akhir.

Nikmati setiap momen *foreplay* yang kamu dan pasangan lakukan. Jangan terburu-buru masuk ke permainan inti. Kalau bisa, buat istri keluar dulu sebelum masuk ke permainan.

3. Lakukan penetrasi dengan ritme perlahan dan atur napas

Ketika mulai melakukan penetrasi, gerakkan tubuh secara perlahan dan sadar. Sinkronkan gerakan dengan napas seperti teknik yang sudah dijelaskan sebelumnya. Tarik napas setiap 2-4 kali tusukan, dan keluarkan dalam tempo yang sama.

Rasakan sensasi geli dan gesekan dengan penuh kesadaran. Fokus pada sensasi yang kamu alami di semua bagian tubuh, bukan hanya di batang saja.

4. Kelola dorongan ejakulasi

Jika kamu mulai merasakan dorongan untuk ejakulasi, hentikan penetrasi sejenak. Tarik napas dalam dan tahan otot PC seperti saat menahan kencing. Tunggu hingga dorongan mereda, lalu lanjutkan kembali dengan ritme yang lebih lembut.

Jika kamu kehabisan melewati titik *edging*-mu, lakukan teknik *squeezing* bersamaan dengan *internal lock*. Lakukan ini beberapa kali untuk menciptakan pola kenikmatan yang naik-turun secara bertahap.

5. Nikmati setiap sensasi “gelombang”

Seiring berjalannya waktu, kamu akan merasakan kenikmatan yang tidak meledak tetapi terus berfluktuasi. Inilah yang disebut *valley orgasm*: sebuah orgasme yang panjang, lembut, dan bisa berlangsung beberapa kali tanpa kehilangan energi.

6. Tetap terhubung setelah selesai

Setelah sesi bercinta, jangan tidur dan tinggalkan pasanganmu sendirian. Tetaplah terhubung secara emosional. Peluk pasangan, atur napas bersama, atau lakukan percakapan ringan. Hal ini memperkuat

kedekatan dan menjaga energi seksual tetap stabil dan menenangkan.

Multiple Orgasm Untuk Pria

Bagaimana Pria Bisa Orgasme Berkali-Kali?

Selama ini, banyak pria percaya bahwa satu-satunya puncak kenikmatan dalam seks adalah saat mereka ejakulasi. Padahal, anggapan ini sebenarnya sangat membatasi potensi kenikmatan seksual pria.

Kenapa? Dengan anggapan seperti itu, untuk bisa merasakan orgasme berkali-kali pria harus ejakulasi-ereksi/tegang lagi-ejakulasi lagi, dan begitu seterusnya. Padahal dari ejakulasi satu ke ejakulasi berikutnya, pria membutuhkan waktu istirahat agar bisa ereksi lagi. Dalam dunia medis, istilah ini disebut periode refrakter.



(Pria memasuki masa refraktori setelah ejakulasi)

Menurut laman New Health Advisor, rata-rata periode refraktori adalah 15-30 menit. Menunggu selama itu pasti akan merusak *mood* dan suasana bukan?

Masalah lainnya, tidak semua pria masih memiliki gairah untuk “main lagi” setelah ejakulasi. Kalaupun ada, sensasinya berbeda dengan permainan pertama.

Di balik pemahaman umum yang keliru ini, tubuh pria sebenarnya dirancang untuk mampu mengalami multi-orgasme, yaitu orgasme berkali-kali dalam satu sesi permainan tanpa harus ejakulasi setiap kali.

Sayangnya, karena sejak awal kita diajarkan bahwa klimaks selalu identik dengan “keluar”, kebanyakan pria belum pernah merasakan sensasi multi-orgasme. Mereka tidak sadar bahwa tubuh dan sistem saraf mereka bisa diajak bekerja sama untuk memperpanjang, memperdalam, bahkan mengulang-ulang puncak kenikmatan tanpa harus kehilangan tenaga (ejakulasi).

Konsep itu bukan khayalan semata. Banyak ahli telah membuktikan bahwa pria juga bisa merasakan orgasme berkali-kali dalam satu permainan layaknya wanita, tanpa perlu masuk ke dalam mode pemulihan (periode refrakter).

Secara biologis dan neurologis, keduanya adalah dua hal yang berbeda. Orgasme adalah ledakan sensasi

yang terjadi di otak dan tubuh, sedangkan ejakulasi hanyalah respon fisik berupa keluarnya air mani dari batang. Artinya, kamu bisa melatih tubuh untuk merasakan klimaks tanpa harus “keluar.” Di sinilah letak kekuatan sebenarnya dari multiple orgasm pada pria.

Menurut para ahli, seperti dikutip dari GQ, orgasme pria bisa terjadi 2–7 detik sebelum ejakulasi. Di detik-detik ini, tubuh sedang dalam kondisi paling sensitif dan berada di titik kenikmatan tertinggi. napas cepat, detak jantung meningkat, dan seluruh tubuh terasa aktif.

Kalau kamu bisa mengenali momen ini, mengontrolnya, dan “mengalihkan” energi menuju ejakulasi agar kembali kedalam tubuh untuk melanjutkan permainan, kamu bisa terus berada di puncak tanpa harus masuk ke fase istirahat (periode refraktori).

Apa yang Terjadi Dalam Tubuh Saat Pria Mengalami Multi-Orgasme

Dalam dunia medis, multi orgasme biasa disebut sebagai *non-ejaculatory multiple orgasm* (NEMO). Menurut ahli, sensasi klimaks saat NEMO, atau orgasme ganda non-ejakulasi tetap terasa. Tapi, intensitas dan rasanya sedikit berbeda dengan ketika kamu ejakulasi.

Sensasi NEMO sering kali terasa lebih halus, lebih dalam, dan menyebar ke seluruh tubuh. Hal ini karena tidak adanya pelepasan sperma. Jadi, rasa nikmatnya tidak hanya berupa ledakan singkat di area batang.

Karena itu, dalam seks tantra pria disarankan untuk melatih *body mindfulness* (kesadaran tubuh) untuk merasakan seluruh sensasi yang dirasakan anggota tubuh. Tidak hanya di area batang saja.

Jadi, jangan mengharap kamu merasakan sensasi yang “meledak” seperti ketika ejakulasi. Tapi justru karena lebih tenang dan menyebar, orgasme ini bisa diulang beberapa kali dan memberi kenikmatan yang berlapis-lapis.

Apa yang terjadi dalam tubuh ketika pria orgasme?

Saat seorang pria mencapai orgasme, tubuh dan pikirannya seperti mengalami ledakan kenikmatan dari segala arah. Sensasi nikmat yang terjadi sebenarnya tidak hanya di area batang saja. Orgasme adalah “ledakan besar” yang melibatkan hampir seluruh tubuh: baik fisik, otak, maupun hormon.

Di otak, bagian yang biasanya bertugas untuk berpikir logis dan menilai situasi, yaitu lateral orbitofrontal cortex, tidak berfungsi sementara. Itulah kenapa saat bercinta (terlebih saat orgasme), kamu jadi lebih berani, bebas, dan tak banyak mikir.

Rasa malu, cemas, atau takut pun ikut menghilang. Ini membuat tubuh dan pikiran benar-benar tenggelam dalam momen, bebas hambatan. Beberapa pria bahkan akan mendesah kenikmatan.

Begitu mendekati klimaks, otak mulai menyalakan beberapa pusat utama: genital sensory cortex, motor area, hipotalamus, dan thalamus. Bagian-bagian ini mengatur gerakan tubuh, sensasi di area vital, dan bahkan mengakses memori atau fantasi seksual yang bisa mempercepat datangnya orgasme.

Ketika akhirnya orgasme terjadi, tubuh akan dibanjiri hormon. Mulai dari dopamin, oxytocin, dan prolaktin. Dopamin adalah hormon yang membuat kamu merasa sangat puas dan bersemangat. Oxytocin menciptakan rasa kedekatan dan keintiman dengan pasangan. Prolaktin memberi efek "lega" dan puas.



(Aktivitas hormon di otak pria ketika multi-orgasme)

Ketika orgasme tidak diiringi dengan ejakulasi, produksi hormon prolaktin (yang menyebabkan ngantuk

dan puas berlebihan) akan dibatasi. Oleh karena itu, kamu bisa tetap terjaga, bergairah, dan siap melanjutkan permainan.

Hebatnya lagi, tubuh juga melepaskan endorfin, yaitu hormon penghilang rasa sakit alami. Jadi tak heran kalau saat bercinta, cubitan atau gigitan kecil justru terasa nikmat, bukan menyakitkan.

Semua “pesta” itu akan berakhir ketika kamu ejakulasi. Pada saat ini, produksi hormon prolaktin akan lebih dominan. Ini membuatmu merasa lega, puas, dan kehilangan nafsu untuk “main” lagi. Tubuh juga akan memproduksi hormon serotonin yang memunculkan rasa tenang, rilek, bahkan mengantuk. Inilah yang membuat kamu mengantuk setiap kali selesai ejakulasi.

Tapi karena produksi hormon prolaktin dan serotonin menjadi dominan, semua “kembang api” di dalam tubuhmu juga akan mereda setelah ejakulasi. Sistem saraf parasimpatis akan menenangkan tubuh. Detak jantung melambat, napas kembali teratur, dan kamu merasa nyaman, damai, seolah dunia sedang dalam mode “*slow motion*”. Dan . . . permainan pun selesai.

Kamu tidak ada gairah lagi untuk melanjutkan permainan bercinta dengan pasangan. Bisa jadi, kamu tidur

dan meninggalkan pasanganmu yang masih belum puas dan masih ingin lanjut. Kamu juga melewatkan kesempatan untuk mengulang semua “pesta kenikmatan” yang terjadi di dalam tubuhmu.

Jadi alih-alih melanjutkan orgasme dengan ejakulasi, kamu bisa menikmati sensasi yang luar biasa di dalam tubuh lagi dan lagi ketika kamu bisa mengalirkan energi ejakulasi itu ke dalam tubuh. Dengan begitu, kamu bisa main lagi, orgasme lagi, serta merasakan kenikmatan yang lebih dalam dan lama.

Cara Melatih Tubuh Agar Siap Mengalami Multi-Orgasme

Kalau kamu ingin mengalami orgasme berkali-kali tanpa ejakulasi, kamu harus mulai dari satu hal penting: latih tubuhmu seperti atlet melatih fisiknya sebelum bertanding. Dalam konteks ini, otot panggul, kontrol mental, dan kesadaran atas sensasi adalah fondasi utama. Ingat, orgasme itu bukan cuma soal batang atau sperma yang keluar. Ini soal energi, sensasi, dan pengendalian.

1. Kuasai otot PC (pubococcygeus).

PC adalah otot yang kamu gunakan saat menahan kencing. Otot ini punya peran besar dalam mengatur ejakulasi dan memperkuat intensitas orgasme. Kamu bisa mulai melatihnya dengan senam Kegel. Detail latihannya sudah saya jelaskan di awal.

2. Melatih kontrol mental dan kesadaran tubuh

Hanya melatih otot saja tidak cukup. Kamu juga perlu melatih kontrol mental dan kesadaran tubuh. Ini penting agar kamu bisa mengenali dan mengatur level rangsangan seksualmu.

Coba mulai dari latihan ini: saat masturbasi atau bercinta, perhatikan naik-turunnya gelombang sensasi dalam tubuhmu. Bayangkan level meteran ingin keluar dari 10 sampai 100. Di level 70 atau 80, berhentilah sejenak, tarik napas dalam, dan kencangkan otot PC.

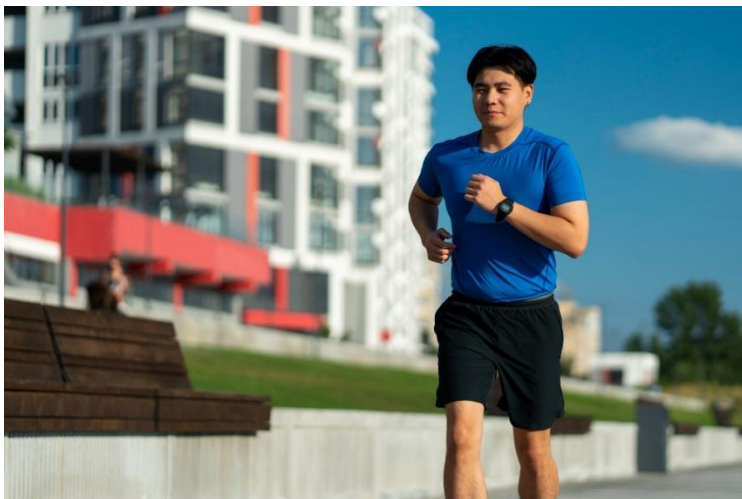
Biarkan sensasi itu menurun. Lalu mulai lagi. Ulangi proses ini beberapa kali sebelum akhirnya benar-benar orgasme. Tujuannya? Melatih tubuh untuk "menyentuh tepi jurang orgasme" tanpa terjatuh ke dalamnya (alias ejakulasi).

Latihan ini merupakan bagian dari teknik "edging" dan "valley orgasm", di mana kamu sengaja memperpanjang fase kenikmatan tanpa ejakulasi. Kalau kamu berhasil menahan di puncak dan membiarkan sensasi "meledak" secara internal, kamu bisa mengalami orgasme yang dalam tanpa kehilangan tenaga, dan bisa lanjut ke sesi berikutnya. Inilah gerbang menuju multi-orgasme pria.

3. Tingkatkan stamina

Jangan lupa, stamina tubuh juga perlu dijaga. Beberapa hal yang bisa dilakukan untuk menjaga stamina tubuh adalah:

- **Tidur malam yang cukup.** Menurut Harvard Medical School, rata-rata orang dewasa memerlukan minimal 7 jam tidur setiap malam. Durasi tidur malam ini tidak bisa diganti dengan tidur siang, sehingga kamu juga jangan terlalu sering begadang.
- **Pola makan sehat.** Beberapa makanan yang baik bagi stamina pria dan mampu merangsang produksi hormon testosteron adalah telur asin atau telur bebek, tempe, tahu, kecambah (tauge), dan susu murni.
- **Tidak terlalu banyak duduk.** Kalau pekerjaanmu mengharuskan untuk duduk dalam waktu yang lama, sempatkan waktu untuk berdiri dan berjalan-jalan singkat setiap 30-60 menit.
- **Hindari stres.** Beberapa cara sederhana yang efektif untuk mengelola stres adalah meditasi, berbagi cerita dengan pasangan, menekuni hobi, menghindari alkohol dan kafein berlebihan, ataupun olahraga.
- **Rutin olahraga ringan.** Olahraga tidak harus berat, tetapi harus rutin. Sisihkan waktu 15-30 menit setiap hari untuk melakukan aktivitas fisik ringan seperti yoga, peregangan panggul, bersepeda, atau *joging*.



(Salah satu olahraga praktis untuk menjaga kebugaran dan meningkatkan stamina pria)

Jadi, mulai dari otot, pikiran, sampai stamina, semua harus dilatih secara seimbang. Butuh waktu, butuh konsistensi. Tapi kalau kamu sabar dan serius, tubuhmu akan siap untuk membuka gerbang kenikmatan yang selama ini belum pernah kamu bayangkan sebelumnya.

Cara Reset Energi Setelah Orgasme

Dalam praktik Tantra, orgasme bukanlah akhir dari hubungan intim. Melainkan, orgasme dipandang sebagai momen puncak untuk merasakan aliran energi yang sangat kuat di dalam tubuh. Ketika energi ini dibuang melalui ejakulasi, maka tubuh tidak mendapatkan manfaat apapun.

Berbeda dengan seks konvensional yang umumnya diakhiri dengan ejakulasi dan rasa lelah, Tantra mengajarkan pria untuk menahan ejakulasi dan mengalihkan energi seksual ke seluruh tubuh. Oleh karena itu, setelah mengalami orgasme tanpa ejakulasi, pria perlu melakukan proses reset energi agar tubuh dan pikiran tetap seimbang serta siap untuk melanjutkan aktivitas lainnya. Baik secara seksual maupun non-seksual.

Bagaimana Caranya?

1. Lakukan pernapasan Tantra

Reset energi dimulai dengan pernapasan dalam. Tarik napas perlahan lewat hidung hingga perut mengembang, lalu hembuskan secara perlahan lewat mulut.

Lakukan berulang dengan kesadaran penuh. napas ini akan menenangkan sistem saraf dan menstabilkan denyut jantung serta getaran energi di tubuh.

Setelah orgasme, sistem energi kita biasanya masih berdenyut kencang. Pernapasan Tantra membantu kita kembali ke pusat dan memperkuat koneksi antara pikiran dan tubuh.

2. Ambil waktu untuk diam dalam postur relaksasi



Setelah itu, ambil waktu untuk diam dalam postur relaksasi atau meditatif. Bisa duduk bersila atau

berbaring dalam posisi nyaman. Rasakan getaran yang masih tersisa di tubuh. Amati sensasi yang kamu rasakan.

Visualisasikan energi yang tadi terkumpul di area genital sekarang mulai bergerak naik ke dada, tenggorokan, dan akhirnya ubun-ubun. Inilah proses sirkulasi energi ke pusat-pusat kesadaran yang lebih tinggi dalam tubuh.

Kamu juga bisa mengaktifkan kunci internal ringan seperti Mula Bandha (kontraksi halus otot dasar panggul) sambil tetap fokus pada pernapasan. Ini membantu mendorong energi seksual naik ke atas, bukan tergenang di bawah.

Jika kamu telah berlatih Kegel atau *internal lock*, teknik ini akan terasa sangat natural dalam proses pemulihan energi setelah orgasme.

3. Jaga keintiman emosional dengan pasangan

Beberapa praktisi Tantra menyarankan sesi pelukan atau rebahan bersama pasangan untuk memperpanjang kedekatan emosional sekaligus menyelaraskan energi satu sama lain.

Kamu juga bisa menjaga momen keintiman emosional ini dengan saling menatap, tersenyum, atau memuji pasangan sebentar. Cara-cara sederhana ini bisa menjadi bentuk reset energi yang sangat kuat secara emosional.

Keintiman yang terus terjaga membuat koneksi tetap hidup, dan gairah seksual bisa kembali tumbuh secara alami tanpa perlu "dipaksa."

Rekomendasi Posisi dalam Seks Tantra

Dalam seks tantra, sebenarnya posisi tidak menjadi prinsip utama yang harus diikuti. Tapi, mencoba berbagai gaya/posisi bercinta sangat direkomendasikan untuk mengeksplorasi sensasi dan preferensi setiap pasangan.

Kamu dan pasangan tidak diharuskan melakukan semua posisi ini setiap kali berhubungan. Kalian bebas memilih gaya dan posisi yang paling nikmat dan cocok. Berikut beberapa referensi gaya posisi seks Tantra yang bisa dicoba:

1. Yab-Yum

Yab-Yum adalah posisi klasik dalam tantra yang paling sering direkomendasikan. Caranya:

- Pria duduk bersila di lantai atau tempat tidur. Sedangkan pasangan wanita duduk mengangkang di pangkuan pria, dan mengaitkan kaki di pinggang pria.
- Dalam posisi ini, tubuh saling menempel, dada bertemu dada, dahi bisa bersentuhan, dan mata bisa saling menatap.

- Fokus utamanya adalah menyelaraskan napas. Tarik dan hembuskan napas secara bersamaan, perlahan, sambil saling berpelukan.
- Kamu bisa menaruh bantal bisa di bawah bokong pria agar lebih nyaman.



(Posisi yab-yum, diambil dari espanol.buddhistdoor.net)

2. The Relaxed Arch

- Pria duduk tegak di lantai atau ranjang, dengan kaki lurus ke depan.
- Pasangan wanita duduk di pangkuan pria menghadap ke arah luar, lalu perlahan

melengkungkan tubuhnya ke belakang, hingga kepala bisa bersandar di antara kedua kaki pria.

- Bila fleksibilitas memungkinkan, tangan bisa meraih pergelangan kaki pasangan untuk membantu menjaga keseimbangan.
- Lakukan penetrasi secara perlahan, dan fokus tetap pada pengendalian napas serta pelepasan ketegangan otot.
- Posisi ini membuka dada dan panggul, memungkinkan sirkulasi energi yang lebih bebas.

3. Pose Dewi

- Mirip dengan posisi *cowgirl*, tapi dilakukan dengan kesadaran penuh dan kontrol total.
- Pria berbaring telentang, sementara wanita berjongkok di atas batang pasangan.
- Kaki wanita bertumpu di lantai atau ranjang agar bisa menjaga keseimbangan.
- Dalam posisi ini, wanita memegang kendali atas kecepatan, kedalaman, dan ritme gerakan.
- Sambil mengayun tubuh naik-turun perlahan, jaga kontak mata, dan tarik-hembuskan napas lewat mulut secara teratur. Rasakan setiap sensasi di seluruh tubuh, bukan cuma di area genital.



(Posisi dewi)

4. The Swing

- Pasangan pria berbaring telentang, sambil mengangkat panggul sedikit ke atas.
- Wanita duduk di atas batang pria, sambil mengatur kecepatan penetrasi sesuai preferensi berdua.
- Pastikan alas tempat tidur cukup empuk agar tubuh tetap nyaman dan bisa menopang gerakan perlahan dalam waktu lama.
- Posisi ini cocok untuk eksplorasi dominasi yang lembut, karena wanita bisa merangsang klitorisnya sendiri sambil tetap menjaga koneksi visual dan emosional.

5. Pincer Terbuka



(Posisi pincer terbuka)

- Dalam posisi ini, pria berlutut dengan tubuh sedikit membungkuk ke depan.
- Pasangan wanita berbaring telentang, lalu mengangkat kedua kaki ke arah dada, dan memegang pergelangan kakinya agar tetap terbuka.
- Pria melakukan penetrasi secara perlahan, sambil menjaga napas tetap stabil.
- Bantal bisa diletakkan di bawah panggul wanita untuk mendapatkan sudut penetrasi yang lebih dalam.

- Posisi ini memungkinkan kontak mata yang intens, stimulasi klitoris secara langsung, dan kontrol penuh terhadap kecepatan.

6. Fusion di Kursi Tantra



(Kursi Tantra, diambil dari jeparaheritage.id)

- Gunakan kursi tantra atau kursi dengan sandaran rendah.
- Pria duduk di kursi, dan wanita duduk mengangkang menghadap ke pria, seperti dalam posisi Yab-Yum tapi dengan dukungan kursi.

- Kedua pasangan bisa berpelukan, saling mencium, dan menjaga kontak mata selama penetrasi.
- Karena posisi duduk, tubuh bisa lebih rileks, dan kamu bisa lebih fokus pada ritme, pernapasan, serta getaran halus dari setiap sentuhan.
- Posisi ini sangat ideal untuk meditasi seksual bersama.

Membangun Koneksi yang Intim Dengan Pasangan

Menjadi Kekasih yang Hadir, Bukan Hanya Aktif

Dalam kehidupan seksual, banyak pria menganggap bahwa peran dan tanggungjawab mereka diatas ranjang hanyalah "aktif". Maksudnya, selama mereka melakukan penetrasi, memberi stimulasi, serta mencoba berbagai gaya untuk memuaskan pasangan secara fisik, maka pria sudah menjalankan tugasnya di atas ranjang dengan baik.

Namun, ini adalah pandangan yang salah. "Aktif" belum tentu berarti "hadir." Seseorang bisa aktif secara fisik, tapi kosong secara emosional dan mental. Kamu bisa saja aktif secara fisik, tapi pikirannya mengembara, emosinya tertutup, atau jiwanya tidak benar-benar menyatu dalam momen itu. Dalam Tantra, keintiman sejati bukan hanya soal aksi, tapi soal kualitas kehadiran yang utuh.

Menjadi kekasih yang hadir berarti benar-benar ada bersama pasangan dalam momen tersebut. Bukan sekedar melakukan gerakan penetrasi, tapi juga ikut merasakan, mendengarkan, dan menyatu secara batin. Maksudnya. kamu dengan sadar merasakan setiap tarikan napas pasangan, ekspresi wajahnya, getaran tubuhnya, dan kamu merespon dengan penuh kesadaran.

Inilah momen ketika seks tidak lagi hanya tentang kenikmatan fisik, melainkan menjadi pengalaman spiritual yang menyentuh jiwa. Ciri-ciri pria yang hadir untuk pasangannya bisa dilihat dari:

- Kontak mata yang tulus, bukan tergesa-gesa atau canggung
- Sentuhan yang lambat, sadar, dan menyampaikan rasa aman
- Fokus penuh pada pasangan, bukan pada "target" orgasme/ejakulasi
- Mampu merasakan emosi pasangan dan mengimbangnya

Cara Menjadi Kekasih yang Hadir untuk Pasangan

Ada beberapa cara yang bisa kamu coba untuk menjadi kekasih yang hadir untuk istrimu.

1. Masuk ke momen dengan niat, bukan nafsu

Sebelum menyentuh pasangan, tarik napas dalam-dalam. Rasakan tubuhmu, tenangkan pikiranmu, lalu niatkan: "Aku ingin menjadikan momen ini ruang untuk terhubung hati ke hati, tubuh ke tubuh, bukan

sekedar mencari kenikmatan darinya." Ini membedakan hubungan yang sadar dengan seks biasa.

2. Bangun koneksi mata sejak awal

Tatap mata pasanganmu dengan lembut. Jangan buru-buru mencium atau menyentuh. Rasakan bahwa kalian sedang membuka ruang yang sakral bersama. Kontak mata bukan cuma romantis. Dalam Tantra, ini adalah pintu menuju jiwa.

3. Sentuh dengan kesadaran penuh

Saat menyentuh tubuh pasanganmu, hadirkan seluruh kesadaran. Rasakan kulitnya, panas tubuhnya, aroma khasnya. Jangan multi-tasking di pikiranmu. Jangan biarkan tanganmu bekerja otomatis. Fokus pada rasa, bukan hasil.

4. Sinkronkan Nafas

Sinkronkan napas dan gerakan. Ambil waktu untuk menyelaraskan napas. Napas yang selaras bikin koneksi terasa lebih dalam dan harmonis. Saat bercinta, biarkan gerakan tubuh kalian menyatu seperti tarian, bukan sekedar gerakan cepat menuju klimaks.

5. Dengarkan tubuh dan emosi pasangan

Jangan hanya mengejar reaksi fisik seperti desahan atau klimaks. Rasakan juga bahasa tubuhnya. Apakah dia rileks? Apakah dia menikmati atau justru tegang? Menjadi hadir berarti bisa merasakan tanpa harus bertanya.

6. Jangan terburu-buru melakukan penetrasi

Di Tantra, penetrasi adalah salah satu bagian dari eksplorasi, bukan tujuan utama. Bangun gairah lewat pelukan, ciuman, pijatan, dan eksplorasi indra. Buat pasangan merasa dilihat dan diterima, bukan hanya diinginkan secara fisik.

7. Biarkan permainan mengalir sesuai respon pasangan

Buang ekspektasi seperti "harus orgasme sekian kali", "harus tahan lama", atau "harus hebat". Tantra mengajarkan bahwa keintiman adalah perjalanan, bukan performa. Yang terpenting adalah kehadiran, bukan pencapaian.

8. Akhiri dengan pelukan dan momen intim



(Momen romantis setelah berhubungan sex)

Setelah bercinta, jangan langsung tidur atau pergi. Peluk pasanganmu. Tarik napas bersama. Biarkan momen itu menyatu jadi kenangan yang tenang dan dalam. Kehadiran sejati tidak berakhir saat seks selesai.

Komunikasi Terbuka Soal Seks dan Kenikmatan

Kebanyakan orang berpikir bahwa kepuasan seksual hanya bisa diraih lewat variasi gaya bercinta atau teknik-teknik baru yang panas dan menggoda. Padahal, dalam praktiknya, salah satu kunci paling penting (dan sering dilupakan) justru adalah komunikasi yang terbuka dan jujur soal seks.

Ya, berbicara dari hati ke hati bersama pasangan, baik sebelum, selama, maupun setelah bercinta penting untuk meningkatkan keintiman dan kualitas hubungan seks-mu dengan pasangan. Sebuah studi dari Cleveland State University di Ohio, Amerika Serikat, yang diterbitkan dalam jurnal *Journal of Social and Personal Relationships* menyebutkan bahwa kurangnya komunikasi tentang seks bisa berdampak langsung pada turunnya kepuasan seksual dalam hubungan.

Artinya, terkadang masalah ketidakpuasan dalam hubungan intim bukan karena tekniknya yang kurang. Tapi, justru karena kurangnya komunikasi seks dengan pasangan.

Dalam Tantra, seks adalah perjalanan kesadaran dua jiwa yang saling membuka. Komunikasi bisa diibaratkan sebagai jembatan antara dua kesadaran itu. Saat kamu mulai membiasakan komunikasi seks yang terbuka, kamu tidak hanya membangun keintiman fisik, tapi juga kedekatan emosional yang dalam. Ini yang membuat hubungan seksual jadi terasa lebih kaya, lebih terhubung, dan jauh lebih memuaskan.

Apa Saja yang Perlu Dikomunikasikan?

1. Preferensi Seksual

Setiap orang memiliki preferensi berbeda dalam hal seks. Beberapa mungkin suka dengan kecepatan, sementara yang lain lebih suka sentuhan lembut atau gaya yang lebih eksperimental. Membicarakan hal ini secara terbuka dengan pasangan adalah langkah pertama untuk menciptakan pengalaman seksual yang lebih menyenangkan bagi kedua belah pihak.

Jangan takut untuk berbicara tentang apa yang benar-benar membuatmu merasa nyaman dan apa yang lebih menggairahkan bagimu.

2. Batasan dan Kenyamanan

Komunikasi mengenai batasan sangat penting dalam menciptakan hubungan seks yang sehat dan aman. Jika ada sesuatu yang tidak nyaman atau membuatmu merasa tidak aman, penting untuk mengungkapkannya kepada pasangan. Begitu juga sebaliknya.

Dengan saling mengerti batasan, kamu dan pasangan akan bisa menjaga ruang yang aman untuk eksperimen tanpa melanggar kenyamanan masing-masing.

3. Fantasi Seksual

Fantasi seksual bisa menjadi bagian penting dari eksplorasi seks. Terkadang, pria merasa malu atau takut untuk mengungkapkan fantasi seks-nya. Padahal berbicara tentang topik ini bisa meningkatkan keintiman dan kenikmatan.

Diskusikan fantasi dengan cara yang terbuka dan penuh rasa hormat. Ini bisa membuka pintu untuk pengalaman baru yang menyenangkan dan mempererat hubungan kamu dengan pasangan.

4. **Feedback Positif dan Konstruktif**

Memberikan *feedback* positif atas apa yang pasanganmu lakukan dengan baik, serta memberikan umpan balik yang konstruktif tentang apa yang bisa diperbaiki bisa membantu memperbaiki pengalaman seks di masa depan.

Pastikan untuk berbicara dengan penuh kasih sayang dan tanpa kritik tajam, karena tujuannya adalah untuk meningkatkan keintiman, bukan untuk membuat pasangan merasa gagal.



(Komunikasi intim setelah bercinta)

5. *Kebutuhan Emosional dan Fisik*

Seks bukan hanya tentang kenikmatan fisik, tetapi juga tentang keintiman emosional. Komunikasikan apa yang kamu butuhkan dalam hal dukungan emosional sebelum, selama, dan setelah hubungan seks. Ini bisa mencakup kebutuhan akan lebih banyak pelukan, ciuman, atau kata-kata manis setelah berhubungan intim.

Hal ini akan memperkuat ikatan emosional yang mendalam dengan pasangan dan membuat pengalaman seks menjadi lebih berarti.

Latihan Tantra dengan Pasangan

Sex Tantra bukanlah sesuatu yang dapat dipelajari atau diterapkan sendirian. Meskipun banyak teknik dalam Tantra yang bisa dipelajari sendiri, inti dari pengalaman Tantra sejati justru terletak pada kerja sama dan koneksi yang mendalam dengan pasangan.

Untuk mencapai tingkat keintiman yang lebih tinggi dan membangun hubungan seksual yang lebih kaya, Kamu dan pasangan harus bersatu. Oleh sebab itu, melakukan latihan Tantra bersama dengan pasangan adalah hal yang cukup penting.

Berikut adalah beberapa latihan tantra yang bisa dilakukan dengan pasangan untuk membangun koneksi yang lebih intim dan mendalam.

1. ***Eye Gazing*** (Tatapan Mata)

- Duduklah saling berhadapan dengan pasangan, dan mulailah menatap mata pasangan tanpa berbicara.
- Fokuslah sepenuhnya pada mata pasangan. Usahakan untuk tidak terganggu oleh pikiran lain,

dan nikmati momen tersebut dengan penuh kesadaran.

- Cobalah untuk menjaga kontak mata selama mungkin, bahkan jika perasaan canggung muncul. Ini bukan tentang berapa lama kalian bisa menatap satu sama lain, melainkan bagaimana kalian bisa merasakan kehadiran pasangan secara penuh dan mendalam.

Eye gazing membuka ruang untuk koneksi emosional yang kuat dan memungkinkan kalian untuk merasakan ikatan yang lebih dalam tanpa kata-kata.

2. *Breath Synchronization* (Sinkronisasi Pernapasan)

- Duduk atau berbaringlah berhadap-hadapan dengan pasangan, dan mulai fokus pada pernapasan masing-masing.
- Ambil napas dalam dan perlahan, coba agar napas kalian selaras satu sama lain. Tarik napas bersamaan, dan keluarkan napas secara bersamaan.
- Fokuskan perhatian pada sensasi pernapasan yang sama, biarkan napas kalian menjadi satu.

Latihan ini membantu pasangan untuk berada dalam frekuensi energi yang sama, dan memperdalam koneksi fisik serta emosional. Sinkronisasi pernapasan ini juga membantu menenangkan pikiran dan tubuh, membuat kalian lebih terhubung pada saat ini dan menciptakan ruang untuk lebih banyak kesadaran seksual.

3. *Sensual Touch* (Sentuhan Sensual)



- Luangkan waktu untuk memberikan pijatan sensual satu sama lain.
- Fokuskan perhatian pada setiap gerakan tangan dan nikmati sensasi yang muncul dari setiap sentuhan.

- Jangan terburu-buru, biarkan energi yang mengalir melalui tangan Anda terasa penuh dan penuh perhatian.
- Cobalah untuk tidak berpikir tentang tujuan akhir, seperti orgasme atau ejakulasi. Tetapi, nikmati perjalanan dari sentuhan tersebut.

Latihan ini bukan hanya tentang memberikan pijatan fisik, tetapi tentang menyentuh pasangan Anda dengan penuh rasa cinta, menghargai tubuhnya, dan mendalami setiap detik dari interaksi itu.

Dengan sentuhan sensual yang penuh perhatian, koneksi antara kalian akan semakin mendalam.

4. *Fears – Needs – Desires* (Takut – Kebutuhan – Keinginan)

Latihan *Fears – Needs – Desires* adalah latihan komunikasi yang mendalam. Satu pasangan mulai dengan berbagi ketakutannya, kemudian berbicara tentang kebutuhan yang dia miliki, dan diakhiri dengan keinginannya. Pasangan yang lain hanya mendengarkan dengan penuh perhatian tanpa menginterupsi.

Setelah pasangan pertama selesai, biarkan ada beberapa menit keheningan untuk merenung dan menyadari apa yang baru saja diungkapkan. Kemudian, giliran pasangan yang lain untuk berbicara.

Latihan ini membantu kedua pasangan untuk saling mengenal lebih dalam, tidak hanya dalam hal fisik, tetapi juga dalam hal emosi dan harapan.

5. Yab-Yum

Latihan Yab-Yum adalah latihan tantra yang lebih intim dan menggabungkan kedekatan fisik serta energi seksual. Caranya:

- Duduk saling berhadapan, dan pangku istri/mu dengan kedua tangan saling berpegangan erat.
- Dalam posisi ini, kalian akan saling merasakan energi tubuh satu sama lain.
- Fokuslah pada pernapasan bersama, bernapas dalam dan perlahan dengan mulut terbuka, menciptakan harmoni dalam aliran energi di antara tubuh kalian.
- Dalam posisi Yab-Yum, tubuh kalian saling menyatu dan koneksi fisik yang intim akan meningkatkan kehadiran dalam momen tersebut.

Latihan-latihan diatas dirancang untuk membantu pasangan memperkuat koneksi mereka, tidak hanya dalam hal fisik tetapi juga emosional. Setiap latihan tantra berfokus pada kesadaran, kehadiran, dan koneksi mendalam dengan pasangan.

Cobalah untuk melakukannya dengan penuh perhatian dan niat, dan lihat bagaimana hubungan kalian bisa berkembang menjadi lebih intim dan memuaskan, baik di ranjang maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Meningkatkan Koneksi Emosional Saat Bercinta

Dalam seks tantra, koneksi emosional bukanlah bonus, melainkan inti dari kenikmatan itu sendiri. Semakin dalam koneksi emosional yang kamu bangun dengan pasangan, semakin kuat pula getaran tubuh, keintiman, dan kemungkinan orgasme berlapis yang kamu dan pasangan alami.

Nah, berikut ini adalah teknik untuk meningkatkan koneksi emosional dalam seks Tantra:

1. Tatap Mata Pasangan dengan Romantis

Langkah-langkah:

- Duduk saling berhadapan, telanjang atau berpakaian minim, di atas tempat tidur atau lantai yang nyaman.
- Dekatkan wajah, sekitar satu lengan saja.
- Tatap mata pasangan tanpa berbicara, selama 1 hingga 5 menit.
- Jika terasa canggung, biarkan saja. Napasmu akan menstabilkan semuanya.

Penjelasan: Tatapan mata adalah cara paling cepat untuk membuka “gerbang hati.” Dalam Tantra, mata adalah jalan menuju jiwa. Saat kamu menatap mata pasangan dalam keheningan, tanpa distraksi, kamu sedang membangun jembatan emosional yang kuat. Ini akan membuat sesi bercinta nanti terasa jauh lebih intens dan menyatu.

2. Samakan Napas (*Breath Synchronization*)

Langkah-langkah:

- Masih dalam posisi saling berhadapan, tarik napas bersama.
- Tarik perlahan dari hidung selama 4 detik, tahan 2 detik, hembuskan dari mulut selama 6 detik.
- Ulangi selama 3-5 menit sampai napas kalian benar-benar selaras.

Penjelasan: Napas adalah energi. Saat napasmu selaras dengan pasangan, secara tidak sadar kalian masuk ke “gelombang” yang sama. Ini menciptakan sinkronisasi alami dalam tubuh, membuat kamu merasa lebih dekat secara emosional bahkan sebelum ada kontak fisik. Seks pun terasa seperti tarian bersama, bukan pertunjukan individu.

3. Sentuhan Tanpa Tujuan Seksual



Langkah-langkah:

- Mulailah menyentuh pasangan tanpa niat menggoda.
- Gunakan ujung jari, telapak tangan, atau bahkan napas.
- Fokuskan pada area seperti punggung, lengan, wajah, atau dada.
- Rasakan tekstur kulit, kehangatan tubuh, dan reaksi kecil dari pasangan.

Penjelasan: Banyak pria menyentuh hanya ketika ingin memulai aksi. Tapi dalam Tantra, sentuhan adalah bentuk komunikasi. Ketika kamu menyentuh tanpa mengharapkan imbalan, kamu sedang mengatakan:

“Aku hadir untukmu.” Ini membangun rasa aman, nyaman, dan membuka jalan bagi koneksi emosional yang lebih dalam saat bercinta nanti.

4. Bisikan Lembut dan Kalimat Jujur

Langkah-langkah:

- Saat sesi mulai memanas, dekatkan bibirmu ke telinga pasangan.
- Ucapkan sesuatu yang lembut, jujur, dan menyentuh hati. Misalnya: “Aku suka banget berada di dekatmu seperti ini” atau “Kamu cantik sekali hari ini.”

Penjelasan: Kata yang jujur punya getaran emosional. Dalam Tantra, suara dan kata bisa menjadi “pembuka hati.” Kata lembut dari mulutmu bisa membuat pasangan merasa dicintai, bukan hanya diinginkan.

5. Bercinta dengan Penuh Kesadaran (*Mindful Lovemaking*)

Langkah-langkah:

- Saat mulai berhubungan, perlambat gerakan. Jangan terburu-buru dan terbawa nafsu.

- Fokus pada satu hal: rasa yang muncul saat tubuh kalian bersentuhan.
- Jangan buru-buru. Nikmati detik demi detik tanpa harus mencapai klimaks secepatnya.
- Jika pikiran melayang, kembalikan fokus ke napas dan sentuhan.

Penjelasan: *Mindful lovemaking* bukan tentang performa, tapi tentang kehadiran. Saat kamu benar-benar sadar dan hadir di momen itu, pasangan akan merasakannya. Energi kalian akan menyatu lebih dalam, dan itu bisa memunculkan orgasme yang lebih kuat, bahkan tanpa ejakulasi. Ini adalah kunci dari multi orgasme: menyatu total tanpa tergesa.

6. Pelukan Setelah Klimaks (*Tantric Afterglow*)

Langkah-langkah:

- Setelah sesi bercinta selesai, jangan langsung tidur atau berpaling.
- Peluk pasangan dengan erat, biarkan tubuh kalian tetap bersentuhan.
- Tarik napas bersama, rasakan denyut jantung satu sama lain.
- Lakukan percakapan romantis selagi menikmati momen ini.

Penjelasan: Di momen setelah orgasme, tubuh dan hati dalam keadaan sangat terbuka. Ini adalah waktu emas untuk memperdalam koneksi emosional. Pelukan dalam keheningan akan memperkuat ikatan dan membuat pasangan merasa benar-benar "dimiliki" secara batin. Ini juga memperpanjang kenikmatan dan menjaga energi tetap tinggi.

Transformasi Diri Lewat Energi Seksual

Manfaat Mengelola Energi Seksual dengan Teknik Tantra

Seperti yang sudah dibahas, dalam ajaran Tantra terdapat sebuah konsep yang disebut energi seksual. Energi seksual bukan hanya sekedar dorongan untuk berhubungan intim. Energi ini merupakan bentuk energi vital yang bila dikelola dengan benar, bisa diubah menjadi kekuatan spiritual, emosional, dan fisik yang luar biasa.

Dengan kata lain, energi seksual bisa menjadi alat transformasi diri, bukan sekedar pelampiasan hasrat. Oleh sebab itu, konsep seks tantra mengajarkan kita untuk tidak membuang energi ini dengan ejakulasi. seks tantra mengarahkan pria untuk mengelola dan mengalirkan energi seksual ini kedalam tubuh.

Memang apa manfaatnya mengelola energi seksual?

1. Meningkatkan Vitalitas dan Kesehatan Tubuh

Energi seksual adalah bahan bakar utama tubuh. Ketika pria mampu menahan ejakulasi dan mengalihkan energi itu ke dalam tubuhnya, ia sebenarnya sedang "mengisi ulang" sistem tubuhnya dengan energi hidup.

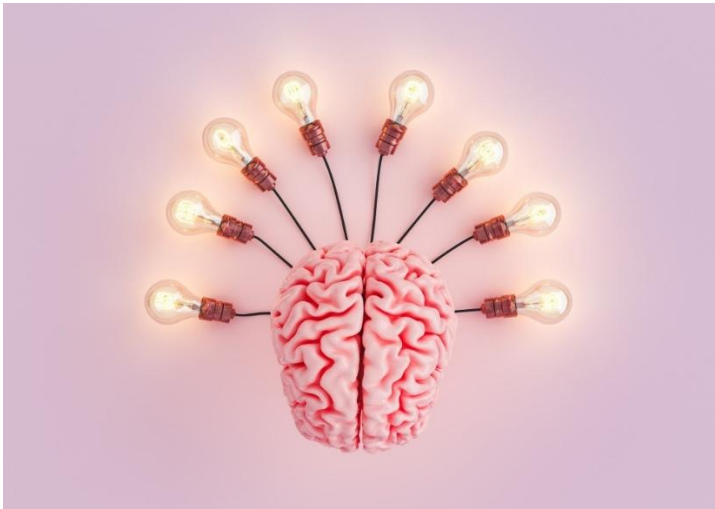
Efek ini bisa meningkatkan daya tahan tubuh, kejernihan mental, hingga stamina fisik sehari-hari. Pria yang mempraktikkan ini sering merasa lebih segar, kuat, dan fokus.

2. Menghadirkan Kedewasaan Emosional

Energi seksual yang tidak dilepaskan secara impulsif dapat diolah menjadi ketenangan dan kejernihan. Banyak pria yang mempraktikkan Tantra melaporkan bahwa mereka jadi lebih sabar, lebih tenang, dan tidak mudah meledak secara emosional. Ini karena energi seksual yang tertahan dan dialirkan ke atas tubuh menyeimbangkan hormon dan emosi.

3. Sumber Daya Kreatif yang Tak Terbatas

Energi seksual juga sering disebut sebagai energi cipta. Bukan, ini bukan cuma soal seks atau punya anak. Energi seksual yang dikelola dengan baik dapat memunculkan ide dan kreatifitas.



Energi ini bisa diarahkan ke hal-hal lain selain seks. Misalnya, dipakai untuk membangun usaha, bikin karya yang keren, menulis buku, atau merancang masa depanmu.

4. Gerbang Menuju Kesadaran yang Lebih Tinggi

Saat energi seksual disimpan dan disirkulasikan dalam tubuh melalui pernapasan dan meditasi, kesadaran mulai berkembang. Kamu mulai merasakan tubuh secara lebih utuh, pikiran menjadi lebih tenang, dan intuisi menjadi lebih tajam.

Ini seperti membuka “pintu dalam” menuju dimensi yang lebih tinggi dari diri kamu sendiri. Banyak praktisi Tantra menyebut ini sebagai ekstasi spiritual.

Efek Jangka Panjang dari Orgasme Non-Ejakulasi

Ketika kamu mulai rutin memisahkan orgasme dari ejakulasi, tubuh dan pikiranmu akan mengalami perubahan besar. Berikut beberapa manfaat jangka panjang yang bisa kamu rasakan:

1. Energi fisik meningkat dan tubuh terasa lebih bertenaga

Setiap kali kamu ejakulasi, tubuh kehilangan zat-zat penting yang dibutuhkan untuk produksi sperma: protein, seng, magnesium, dan hormon. Dalam jumlah berlebihan, ejakulasi bisa membuatmu merasa lemas dan kehilangan gairah.

Sebaliknya, saat kamu bisa orgasme tanpa keluar, tubuh tetap menjaga cadangan energi tersebut. Hasilnya? Kamu bangun tidur lebih segar, punya tenaga lebih untuk aktivitas harian, dan tidak gampang merasa capek.

2. Fokus mental dan produktivitas meningkat

Orgasme tanpa ejakulasi melatihmu untuk mengarahkan nafsu. Semakin kamu terbiasa mengelola energi seksual, semakin kamu bisa mengalihkan energi itu ke otak.

Dalam konsep Tantra, ini disebut menaikkan energi dari chakra dasar ke chakra yang lebih tinggi. Praktisnya, kamu akan lebih mudah konsentrasi, merasa jernih saat mengambil keputusan, dan lebih kreatif dalam kerja maupun kehidupan sehari-hari.

3. Emosi lebih stabil dan rasa percaya diri meningkat

Tanpa disadari, terlalu sering ejakulasi bisa membuat *mood* gampang naik-turun. Secara biologis, setiap kali ejakulasi, tubuh melepaskan berbagai hormon seperti prolaktin dan oksitosin, yang menyebabkan sensasi puas dan rileks.

Tapi setelah itu, kadar dopamin (hormon kenikmatan dan motivasi) bisa *drop* cukup drastis. Inilah yang menyebabkan banyak pria merasa lesu, cepat kehilangan fokus, bahkan sedikit murung setelah ejakulasi. Kalau hal ini terjadi terlalu sering, fluktuasi hormon ini bisa ikut mempengaruhi kestabilan emosi sehari-hari.

Ketika kamu bisa menahan dan mengalirkan energi seksual tanpa ejakulasi, kamu memberi kesempatan tubuh untuk menjaga keseimbangan hormon. Hasilnya, kamu akan merasakan emosi jadi lebih stabil.

4. Lebih terhubung dengan pasangan

Banyak pria mengaku bahwa setelah belajar orgasme non-ejakulasi, hubungan mereka jadi jauh lebih intim. Kenapa? Karena seks tidak lagi cuma soal “mengejar klimaks” dan selesai begitu keluar.

Kamu akan lebih hadir dalam prosesnya, menikmati setiap sentuhan, dan benar-benar menyatu dengan pasangan.

5. Kualitas sperma meningkat

Kalau kamu sedang dalam program punya anak, menahan ejakulasi selama beberapa hari ternyata bisa meningkatkan jumlah dan kualitas sperma pada ejakulasi berikutnya. Sperma jadi lebih banyak dan lebih aktif berenang. Jadi, teknik ini juga bisa kamu manfaatkan secara strategis untuk kesuburan.

6. Daya tahan seksual meningkat



Salah satu manfaat paling langsung dari orgasme non-ejakulasi adalah stamina seksual yang jauh lebih panjang. Setelah ejakulasi, tubuh biasanya masuk ke fase "*refractory period*".

Tapi kalau kamu bisa orgasme tanpa ejakulasi, kamu bisa tetap keras dan melanjutkan sesi bercinta. Artinya, kamu bisa memuaskan pasangan lebih lama, dan membuat pengalaman seksual jadi jauh lebih kaya.

7. Meningkatkan testosteron

Berbagai studi menunjukkan bahwa pria yang tidak ejakulasi selama beberapa hari mengalami

lonjakan kadar testosteron. Dalam sebuah studi, tercatat bahwa kadar testosteron meningkat hingga 146% setelah 7 hari tanpa ejakulasi.

Tapi para dokter mengingatkan bahwa bukti ini masih terbatas dan perlu penelitian lebih lanjut. Walau begitu, banyak pria melaporkan efek samping positif seperti suara lebih berat, gairah lebih tinggi, dan lebih bersemangat beraktivitas.

Menjadi Pria yang *Powerful* Secara Utuh

Banyak pria berpikir bahwa “kejantanan” hanya dinilai dari kemampuan fisik saat berhubungan seks. Bisa tahan lama, bisa membuat pasangan orgasme, atau bisa ereksi berkali-kali. Tapi dalam filosofi Tantra, keperkasaan sejati jauh melampaui itu.

Pria jantan bukan hanya jago di ranjang, tapi juga bisa membawa energi seksualnya ke dalam kehidupan sehari-hari. Energi seksual tersebut kemudian diwujudkan dengan ketenangan, ketegasan, kasih sayang, dan rasa hormat yang utuh kepada pasangannya.



Tantra mengajarkan bahwa energi seksual adalah sumber kekuatan hidup (*life force*). Ketika kamu belajar mengelolanya, menahannya, lalu mengalirkannya ke seluruh tubuh, kamu sedang melakukan transformasi diri.

Kamu bukan hanya menjadi lebih tahan lama secara fisik, tapi juga lebih stabil secara emosi. Kamu menjadi pria yang sadar diri, hadir sepenuhnya saat bersama pasangan, dan memperlakukan istriimu dengan kelembutan sekaligus keberanian.

Itulah inti dari Tantric power: menjadi pria yang tidak hanya memuaskan di ranjang, tapi juga memikat di luar ranjang. Karena kepuasan seksual bukan hanya soal orgasme, tapi tentang keintiman yang dibangun dari kehadiran, kesadaran, dan cinta sejati. Dan itu semua dimulai dari kemampuanmu mengelola energi seksual dengan bijak.

Perilaku pria sejati seutuhnya bisa ditunjukkan lewat perilaku-perilaku sederhana sehari-hari. Misalnya saat kamu pulang kerja, matikan sejenak ponselmu. Tatap mata istriimu, dan tanya: "Hari ini kamu gimana?" Lalu benar-benar dengarkan jawabannya.

Contoh lainnya, saat kalian makan bareng, latih kepekaanmu. Bantu ambilkan sendok tanpa diminta.

Perhatikan bahasa tubuhnya. Kalau dia tampak lelah, tawarkan pijatan ringan sebelum tidur. Kalau dia sedang emosional, peluk dulu, jangan langsung debat.

Ini bukan soal jadi romantis atau tidak. Ini soal membangun koneksi dari hati ke hati. Energi seksual yang kamu tahan dan kelola bisa membuatmu lebih tenang, lebih sabar, dan tidak mudah terpancing emosi. Di sinilah kamu mulai jadi pria yang hadir, bukan sekedar pria yang hebat di kasur.

Satu lagi: hindari sikap *"aku kan udah kasih nafkah, masa kurang?"*

Nafkah paling berharga buat pasangan itu bukan cuma uang, tapi juga perhatian, penghargaan, dan rasa aman. Kalau kamu bisa jadi pria yang sabar, bisa mendengar, dan tetap *gentle* bahkan saat sedang tidak setuju. Itu tandanya energi seksualmu sudah mulai membentuk karaktermu. Dan percayalah, pria seperti ini bukan cuma bikin pasangan bahagia, tapi juga jadi magnet positif dalam kehidupan sehari-hari.

