

SlowSex-Ritual 08:

Orgasmische Meditation für den Mann



Rollenaufteilung: Mann empfängt, Frau gibt



Zugangsbeschränkung: Einige Textteile sind kostenpflichtig
(1,85 EUR)

Ziel des Rituals:

Die Amerikanerin Nicole Daedone entwickelte die orgasmische Meditation in erster Linie für die Frau und die Kunst des weiblichen Orgasmus. Nach Ihrer Ansicht kann eine befriedigende Sexualität in einer Partnerschaft nur gelebt werden, wenn die Frauen ihr orgasmisches Potential entdecken und sich daran erfreuen können. Die weibliche Sexualität sei durch Erziehung, männlich geprägte Orgasmuskultur und gesellschaftliche moralische Vorstellungen so mit Angst, Ablehnung, Scham und Selbstkontrolle besetzt, dass es vielen Frauen schwer falle orgasmisch zu sein. Im vorhergehenden [SlowSex-Ritual 07](#) sind wir ausführlich darauf eingegangen.

Wir stimmen mit Nicole Daedone darin überein, dass Männer in der Regel wenig Probleme haben, einen Orgasmus zu erreichen. Bei ihnen geht es um andere Themen: sich von Leistungsdruck zu befreien, die Orgasmusfixierung aufzugeben, zu lernen die orgasmische Energie im Körper zu halten und die Ejakulation zu kontrollieren.

Nach unserer Erfahrung ist die Orgasmische Meditation für Männer aber genau so wertvoll, wie für die Frauen. Wir haben in unseren Seminaren sogar erlebt, dass einige Männer bisher noch nie erlebte Körpererfahrungen machten und ihr sexuelles Weltbild auf den Kopf gestellt wurde. Die sexuelle Sozialisation bei Männern geschieht meist durch Pornos und Selbstbefriedigung, mit dem Ziel, möglichst rasch zu einem Orgasmus zu kommen. Sie stimulieren sich selbst relativ schnell und hart und sind es auch

gewohnt, dass sie von Frauen auf die gleiche Art und Weise stimuliert werden - weil diese glauben, dass Männer es genau so wollen.

Beim OMing erleben dann diese Männer zum ersten Mal, wie erfüllend es sein kann, ganz langsam berührt zu werden, von "schneller und härter" zu "langsamer und verbundener". und die Energie im Körper zu halten.

Wir sind deshalb der Ansicht, dass Frauen und Männer im gleichen Maße von der Orgasmischen Meditation profitieren können - und widmen beiden die gleiche Aufmerksamkeit in diesem Online-Workshop.

Bei unseren Seminaren hören wir immer wieder von Männern, die gerade eine Orgasmische Meditation genossen haben, wie wohltuend es ist, sich den wissenden Händen einer Frau anzuvertrauen, nichts tun zu müssen und die Aufmerksamkeit nur auf das Wahrnehmen der sexuellen Energie zu richten. Viele Männer erleben beim OMing zum ersten Mal, wie lustvoll es sein kann, die Erregung im Körper zu halten, statt sie über eine Ejakulation nach außen abzugeben. Manchmal machen sie dabei sogar die Erfahrung, dass sich der Orgasmus tatsächlich von der Ejakulation abtrennen lässt und erleben, wie sich ein Ganzkörperorgasmus anfühlt.

Was haben die Frauen davon?

Auch in der gebenden Rolle können Frauen von der Orgasmischen Meditation profitieren. So werden sie beispielsweise sicherer im Umgang mit der Erregung eines Mannes und mit seinem Lingam. Sie werden "wissend", was Männer sehr zu schätzen wissen. Sie wissen, dass es wesentlich mehr Möglichkeiten gibt, einen Lingam zu berühren als über eine Auf- und Abbewegung der Hand. Und sie kennen die unterschiedliche Erregbarkeit der verschiedenen Zonen des Lingams.

Manche Teilnehmerinnen unserer Seminare hatten während der Orgasmischen Meditation das Gefühl, den Lingam ihres Mannes zum ersten Mal wirklich kennen gelernt zu haben.

Die Absicht dieses Rituals ist es, dass der Mann sich ganz entspannt dem Wahrnehmen seiner sexuellen Energie hingeben kann, ohne das Gefühl zu haben, etwas leisten zu müssen. Er lernt "auf der Welle zu reiten", das heißt die Erregung auf- und absteigen zu lassen und die hohe sexuelle Energie ohne Orgasmusfixierung zu genießen.

Der Männer-"Spot"

Beim OMing für die Frau haben wir den Frauen-"Spot" vorgestellt, also den empfindlichsten Bereich der Klitoris, über den Frauen leichter in orgasmische Gefühle kommen können. Das erste, was Männer uns auf den Seminaren fragen ist: "Gibt es diesen Spot auch bei den Männern?" Ja, den gibt es tatsächlich und wir sind immer wieder erstaunt, wieviele Männer ihn bisher noch nicht bewusst wahr genommen haben. Dies ist übrigens eine Ergänzung des OMing durch uns, weil Nicole Daedone nur eine gewisse Zone am Lingam beschreibt, aber nicht diesen spezifischen Punkt. Ihr Schwerpunkt liegt nun einmal auf dem Orgasmus der Frau.

Ausführung des Rituals:

Die Orgasmische Meditation für den Mann besteht aus den gleichen Schritten wie bei der Frau, mit der Ausnahme einer anderen Sitzposition und der Stimulierung des Lingams.

Wir laden Sie auch hier wieder dazu ein, jeden Schritt dieses Ritual genau so auszuführen, wie er beschrieben wird und sich auf diese Erfahrung einzulassen. Sie können später immer noch entscheiden, ob OMing etwas für Sie ist oder nicht.

Schritt 1: Zu einer OMing-Session einladen

Wie wichtig es ist zu lernen, über sexuelle Wünsche und Begehren zu reden, haben wir schon im [SlowSex-Ritual 07](#) ausführlich beschrieben.

In diesem Ritual lädt die Frau den Mann zu einer OMing-Session ein, oder der Mann bittet darum. Vereinbaren Sie eine Uhrzeit, wann Sie sich 15 Minuten gemeinsame Zeit für eine sinnliche Erfahrung nehmen.

Auch hier ist es nicht notwendig, sich vorher in eine besondere erotische Stimmung zu bringen oder sogar Lust auf Sex zu haben. Auch wenn manche Männer vielleicht die Sorge haben, dass sie keine Erektion bekommen. Das ist auch überhaupt nicht notwendig, denn Männer sind auch ohne Erektion sehr erregbar und fühlen mehr, als so manche Frau (und auch mancher Mann) glaubt.



Schritt 2: Das "Nest" herrichten

Die Einstimmung auf die OMing-Sitzung beginnt bereits bei der Auswahl und Herrichtung des Raumes und des "Nests". Das ist bei diesem Ritual deine Aufgabe als Frau. Auch Männer können sich durch eine angenehme Umgebung besser entspannen und Leistungsgedanken los lassen.

Du unterstützt ihn deshalb sehr, wenn du einen Raum wählst, in dem er sich wohl fühlt und in dem es angenehm warm ist. Die Lichtquelle muss so gewählt werden, dass sie nicht blendet, du aber dennoch sehen kann, was du tust. Verwendet eine weiche aber stabile Unterlage (möglichst nicht das Bett).

Weiterhin benötigt ihr drei Unterlegkissen, ein Sitzkissen, ein kleines Handtuch, eine Uhr und etwas Gleitmittel (siehe Foto).

Schritt 3: Die Entkleidung des Manns

Ein Teil des OMing-Rituals ist die Entkleidung des Mannes von der Hüfte abwärts - die Kleidung am Oberkörper wird anbehalten. Die Frau bleibt vollkommen angezogen. Damit wird der Unterschied zwischen OMing und normalem Sex deutlich und hilft es beiden Partnern sich auf die Empfindungen zu konzentrieren, die während des Rituals entstehen.

Es gibt keine falsche oder richtige Art für den Mann sich zu entkleiden - je einfacher, desto besser. Kein Ritual, kein Striptease oder ähnliches: einfach ausziehen. Dennoch ist es wichtig, diesen besonderen Moment zu würdigen. Denn durch die Enthüllung stimmt er wirklich dem OMing-Ritual zu. Beim Ausziehen der Kleidung wandelt sich das "Ja, in der Vorstellung" zum "Ja, wir tun es". Es ist der Moment der Öffnung, in dem er seine Partnerin in seinen persönlichen Raum hinein lässt.



Schritt 4: Die OMing-Position einnehmen

Lege das Handtuch in die Mitte des Nests und lasse deinen Partner sich so hinlegen, dass sich das Handtuch am unteren Ende seines Rücken befindet. Das Handtuch schützt die Unterlage vor dem Gleitmittel.

Dein Partner klappt die aufgestellten Beine nach außen, wobei beide Oberschenkel jeweils von einem Kissen abgestützt werden. Ein weiteres Kissen stützt seinen Kopf.

Wenn er bequem liegt, setzt du dich zwischen seine Beine. Entweder knieend oder die Beine ausgestreckt. Suche eine Position, in der du 15 Minuten bequem sitzen kannst. Dann legst du die Beine deines Partners über deine eigenen Beine. Verwendet so viele andere Kissen, zusammengerollte Decken usw., wie ihr für eine bequeme Position für euch beide benötigt. Das Ziel ist es, eine Position zu finden, in der ihr 15 Minuten ohne große Veränderung verweilen könnt.

Schritt 5: Beschreibung dessen, was du siehst

Nehmt nun beide einen tiefen Atemzug und fühlt in eure Körper hinein. Nehmt Kontakt zu den Empfindungen auf, die zwischen euch beiden entstehen.

Du als Frau richtest dann deine Aufmerksamkeit auf die Genitalien deines Partners und beschreibst in einigen Sätzen, was du siehst. Männer haben eine ganz andere Beziehung zu ihrem Genitalbereich als Frauen. Da ihre Genitalien, im Gegensatz zu denen der Frau, außen positioniert sind, sehen sie ihn jeden Tag und fassen ihn häufig an. Dennoch sind sie manchmal etwas verunsichert. Ist er groß genug? Ist er schön genug? usw. Beim Aussehen des Lingams beginnt oft die erste Phase des sexuellen Leistungsstresses für Männer.

Männer genießen die Aufmerksamkeit für ihren Lingam, weil sie dort ihren aktiven Pol haben, d.h. ihre sexuelle Energie wird dort geweckt. Es ist eine tiefgehende Erfahrung für einen Mann, wenn ein Frau seine intimsten Bereiche so annimmt und wertschätzt, wie sie sind. Beschreibe nun an deinen Partner gerichtet detailliert und ohne Interpretation einfach, was du siehst und finde Wörter für die Farbe, die Form, relative Lage usw. Beispiel: "Dein Hodensack ist mit kleinen Härchen bedeckt und dein Lingam ist etwas nach links ausgerichtet." Vermeide es Wertungen zu verwenden wie "stark", "schön", "männlich", "toll" usw., auch wenn sie gut gemeint sind. Dein Partner könnte sonst auf den Gedanken kommen, dass du die nicht beschriebenen Teile vielleicht weniger attraktiv findest.

Mit der Beschreibung dessen, was du siehst, drückst du ihm deine wohlwollende Aufmerksamkeit aus und dein Partner fühlt sich angenommen und gesehen. Das hilft ihm, sich zu entspannen und loszulassen.

Schritt 6: Die Berührung und die Stimulation des Lingams

Für die meisten Menschen ist es schwierig, OMing zu kategorisieren. Es ist ein bißchen wie Sex, weil es sexuelle Energie weckt und diese Körperstellen meist nur im sexuellen Kontext einbezogen werden. Aber gleichzeitig ist es auch nicht wie Sex, weil es nur eine bestimmte Form der Berührung ist, es nur fünfzehn Minuten dauert und es kein Ziel gibt. Es gibt keine anderen Erwartungen bei beiden Partnern außer der Aufmerksamkeit auf das Berühren des Lingams. Bei der orgasmischen Meditation geht es nicht um ausgefallene Techniken, Romantik, Erwartungen oder Leistung. Und es geht auch nicht darum, ihn zu einer Ejakulation zu bringen (zum Orgasmus ohne Ejakulation schon eher). Im Gegenteil: Der Mann wird eingeladen zu lernen, die erweckte sexuelle Energie im Körper zu halten, auf der "Welle zu reiten" und den Orgasmus von der Ejakulation zu trennen.

Wichtig ist aber: Wenn es zu einer Ejakulation kommen sollte, ist das total in Ordnung. Es bedarf einiger Übung, um das mentale und körperliche Bewusstsein des Mannes bezüglich des angeblichen Zusammenhangs von Ejakulation und Orgasmus zu verändern.

Altersprüfung

Aus Gründen des Jugendschutzes ist der Rest dieses Artikels nur für Erwachsene zugänglich. Um komplizierte Checksysteme zu vermeiden, bitten wir euch eine kleine Schutzgebühr in Höhe von 1,85 EUR über PAYPAL oder SOFORTÜBERWEISUNG zu entrichten. Da diese Micropayment-Systeme nur für Erwachsene zugänglich sind, besteht somit ein effektiver Jugendschutz und wir freuen uns über einen kleinen Ausgleich für unsere Bemühungen.

Nach der erfolgreichen [Zahlungsabwicklung](#) erhaltet direkt einen Link zum herunter laden eines PDF-Dokuments mit dem kompletten Artikel.



Weitere Themen im PDF-Dokument:

Hinweise für den Mann

- Erregungskurve und Point of no Return kennen, Energiepumpe anwenden, Ejakulationskontrolle

Den Lingamspot beim Mann stimulieren

- Drei Varianten der Lingam-Berührung

Die Aufgabe des Manns

Schritt 7: Die Kommunikation

Schritt 8: Die Zwei-Minuten-Warnung

Schritt 9: Die Erdung

Schritt 10: Momentaufnahmen austauschen

Copyright der Bilder:

Anleitungen: © Onetaste - www.onetaste.us

Bücher: © Amazon - www.amazon.de

Restliche Bilder: Ralf Lieder