

SlowSex-Ritual 07:

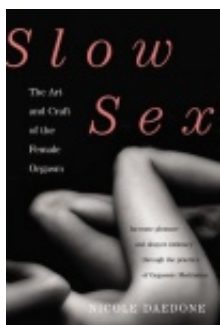
Orgasmische Meditation für die Frau



Rollenaufteilung: Frau empfängt, Mann gibt

Ziel des Rituals:

Die orgasmische Meditation (kurz OM oder OMing) wurde von der Amerikanerin Nicole Daedone, der Gründerin der "OneTaste"-Zentren (San Franzisko und New York), entwickelt. Sie ist eine der führenden Vertreterinnen der SlowSex-Bewegung in Amerika, die seit vielen Jahren Männer und Frauen lehrt, mittels Entschleunigung und Einfühlungsvermögen mehr Nähe und eine tiefere Verbindung zu erfahren. Das Ziel von OMing ist es, das sexuelle Beisammensein zu entschleunigen, sich beim Liebesspiel zu entspannen und jeden Moment ganz bewusst zu erleben. Der Fokus liegt auf dem "Orgasmisch sein" statt auf dem Orgasmus. Die Orgasmische Meditation führt vom Denken zum Fühlen, von einer Ziel- zu einer Erfahrungsorientiertheit, von "schneller und härter" zu "langsamer und verbundener". OMing ist eine gemeinsame Übung zwischen zwei Menschen, die kein anderes Ziel hat, als zu fühlen, was jetzt im Moment passiert.



Für Nicole Daedone ist die Orgasmische Meditation Slow Sex schlechthin, deshalb hat sie ihr Buch über diese Methode auch "[Slow Sex: The Art and Craft of the Female Orgasm](#)" genannt. Aus unserer Sicht ist

OMing lediglich ein Bestandteil der SlowSex-Bewegung, allerdings ein wichtiger. Sie unterstützt Frauen darin die Kontrolle loszulassen und sich den orgasmischen Gefühlen hinzugeben. Männer lernen die sexuelle Energie im Körper zu halten und werden sicherer bei der klitoralen Stimulation der Frau.

Obwohl die Orgasmische Meditation sowohl für Frauen und für Männer geeignet ist, richtet sich Nicole Daedone mit ihrer Methode im wesentlichen an die Frauen. In ihrem o.g. Buch wird das Thema "OMing für Männer" konsequenterweise nur im Anhang auf acht Seiten (von insgesamt 248 S.) abgehandelt. Tatsächlich geht es Frau Daedone bei der Orgasmischen Meditation vorwiegend um die Kunst des weiblichen Orgasmus und die Einstimmung des Mannes auf die Gefühle der Frau. Erst wenn der Eisberg von Angst und Scham, der die weibliche Sexualität oft umgibt, abgetaut ist, so die Ansicht von Nicole Daedone, kann es eine befriedigende Sexualität für beide Partner geben. Mit Oming können Frauen tatsächlich eine erfüllende sexuelle Befriedigung erreichen und negative Konditionierungen bezüglich ihrer Sexualität auflösen.

Wir stimmen mit Nicole Daedone darin überein, dass die heutige Kultur des Orgasmus vor allem männlich geprägt ist. und Männer folglich meist auch wenig Probleme haben, einen Orgasmus zu erreichen. Es ist auch richtig, dass Frauen anders fühlen und denken als Männer und deshalb andere Voraussetzungen benötigen, um befriedigende Orgasmen erleben zu können.

Wir sind aber der Ansicht, dass Frauen und Männer im gleichen Maße von der Orgasmischen Meditation profitieren können - und zwar mit entgegengesetzten Zielen. Bei Frauen geht es darum, die Kontrolle abzugeben, zu entspannen und loszulassen, um "orgasmisch" zu sein, statt dem Orgasmus hinterher zu laufen. Bei Männern geht es ebenfalls darum, die Kontrolle abzugeben, zu entspannen und loszulassen - aber hier mit dem Ziel, die Orgasmusfixierung aufzugeben, sich von Leistungsdruck zu befreien und zu lernen die orgasmische Energie im Körper zu halten. Mehr dazu, was Männer von der Orgasmischen Meditation haben, lesen sie im nächsten Kapitel.

In den Frauen-Tantra-Seminaren von Felice und in unseren Sexualberatungen wird immer wieder deutlich, dass ein hoher Prozentsatz von Frauen selten oder noch nie einen Orgasmus erlebt haben. Unterstützt werden unsere Erfahrungen durch eine Studie des Kondomherstellers Durex, in der ermittelt wurde, dass nur 33 Prozent der deutschen Frauen beim Sex regelmäßig zum Höhepunkt kommen (bei Männern sind es 80 Prozent). In anderen Quellen wird angegeben, dass Ärzte schätzen, dass etwa ein Viertel der erwachsenen Frauen Schwierigkeiten mit der Erregung oder dem Orgasmus haben.

Um nicht mißverstanden zu werden: Das Ziel des SlowSex, wie wir ihn verstehen, ist nach wie vor die Aufhebung der Orgasmusfixierung. Um aber die Qualität der sexuellen Erregung zu ändern, muss sie erst einmal geweckt werden. Viele Frauen müssen erst einmal orgasmische Gefühle erlebt haben, um dann bewusst mit ihnen umzugehen. Die Orgasmische Meditation kann dabei eine wichtige Unterstützung sein. Aber auch für Frauen, die relativ leicht zum Orgasmus kommen, ist die Orgasmische Meditation eine Bereicherung des Liebeslebens. Sie erhöht die Fähigkeit genießen zu können.

Der strukturierte Ablauf hilft die Kontrolle loszulassen

Vielen Frauen kostet es Überwindung, die Kontrolle über sich und das Geschehen beim Liebesspiel vollkommen loszulassen. Das hat verschiedene Gründe, auf die wir an anderer Stelle in diesem Online-Kurs eingehen. Wichtig ist jedoch, dass Frauen eine Atmosphäre des Vertrauens und der Nähe benötigen, um sich auf ihre Lustgefühle und die Sexualität einzulassen. Ein sicherer Rahmen ermöglicht es ihr, die Aufmerksamkeit des Manns anzunehmen und sich in seinen Händen fallen zu lassen.

Diesen sicheren Rahmen bietet der strukturierte Ablauf der orgasmischen Meditation. Die Frau ist in alle

Schritte eingeweiht, sie weiß jederzeit, was geschieht und 15 Minuten sind ein überschaubarer Zeitrahmen, um sich wirklich ganz auf sich selbst konzentrieren zu können.



Lernen, den Weg zum Ziel zu genießen

Auch wenn diese Methode "orgasmische" Meditation heißt, geht es nicht darum, innerhalb von 15 Minuten einen Orgasmus zu erreichen. Vielmehr geht es darum, die eigene sexuelle Energie zu genießen, sich den Empfindungen hinzugeben und den eigenen Körper intensiver wahr zu nehmen. Steve und Vera Bodansky haben in ihrem Buch "[Höhenflüge der Lust](#)" treffend beschrieben, was der Zweck dieses Rituals ist. Sie weisen darauf hin, dass wir ein schönes Musikstück nur dann richtig genießen können, wenn wir auf alle Klänge und Noten achten - vom Anfang bis zum Ende. Niemand hört sich nur die letzten 10 Takte einer Oper oder Symphonie an. Analog dazu wird das Liebespiel erst zu einer vollständigen sinnlichen Erfahrung, wenn wir jeden Schritt zum Ziel bewußt wahrnehmen und genießen können, statt alle Aufmerksamkeit auf das Ziel des Orgasmus zu lenken.

Video zur Orgasmischen Meditation

Nicole Daedone und ihre Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen haben ein sehr schönes Video erstellt, in dem die orgasmische Meditation ausführlich vorgestellt und detailliert gezeigt wird. Auf unserer Website orgasmische-meditation.de stellen wir Ihnen dieses Video kostenlos zur Verfügung. Leider ist es in englischer Sprache gehalten - aber die Filmsequenzen sind selbsterklärend.



Direkt zum Video:

www.oming-germany.de/video_how_to_om.htm

Ausführung des Rituals:

Wir haben die Anzahl der Schritte gegenüber der Originalanleitung von Nicole Daedone etwas erweitert, um die einzelnen Elemente klarer abzugrenzen. Wir laden Sie dazu ein, jeden Schritt dieses Ritual

genauso auszuführen, wie er beschrieben wird - auch wenn Ihnen diese Art sich sexuell zu begegnen sehr ungewöhnlich erscheint. Das ist es tatsächlich und auch wir hatten anfangs einige Vorbehalte gegenüber der stark strukturierten Anleitung. Aber das Ergebnis hat uns überzeugt - und wir glauben, dass es auch Sie überzeugen wird.

Schritt 1: Zu einer OMing-Session einladen

Den Partner oder die Partnerin zu einer gemeinsamen OMing-Session einzuladen ist ein wichtiger Teil des Prozesses. Offen über sexuelle Wünsche und Begehren zu sprechen fällt oft nicht leicht, weil damit eine ganze Menge an negativen Konditionierungen, Verletzlichkeiten und Ängsten verbunden sind (vor allem bei Paaren, die schon lange zusammen sind). Kann ich wirklich mitteilen, was ich mir wünsche? Was ist, wenn sie oder er ablehnend reagiert?

Wir müssen lernen, zu unseren eigenen sexuellen Wünschen zu stehen, sie mitzuteilen und ehrlich mit ihnen umzugehen. Den Partner zu einer OMing-Session einzuladen ist eine exzellente Übung auf diesem Weg.

In diesem Ritual lädt der Mann die Frau zu einer OMing-Session ein. Vereinbaren Sie eine Uhrzeit, wann Sie sich 15 Minuten gemeinsame Zeit für eine sinnliche Erfahrung nehmen. Es ist übrigens nicht nötig, sich vorher in eine besondere erotische Stimmung zu bringen oder sogar Lust auf Sex zu haben. Sehen Sie die orgasmische Meditation einfach als eine besondere Form von Meditation, mit der Sie Ihren Blick nach innen richten. In diesem Fall auf Ihre sinnlich-erotische Wahrnehmung und ihr sexuelle Energie.

Spätere Einladungen

Sollte dieses und das nächste Ritual Ihnen so gut gefallen haben, dass Sie es regelmäßig wiederholen möchten, dann beginnt eine OMing-Session immer dann, wenn der eine Partner den anderen darum bittet oder ihn einlädt.

Eine Regel dabei lautet: Eine OMing-Session kann nicht abgelehnt sondern nur zeitlich verschoben werden (möglichst am gleichen Tag). Eine OMing-Einladung ist immer ein besonderer Vertrauensbeweis an den Partner, der anerkannt werden sollte.

Schritt 2: Das "Nest" herrichten



DieEinstimmung auf die OMing-Sitzung beginnt bereits bei der Auswahl und Herrichtung des Raumes und des "Nests". Das ist bei diesem Ritual die Aufgabe des Mannes. Wie eingangs erwähnt, müssen Frauen sich beim Sex sicher und gehalten fühlen, um sich fallen lassen zu können. Sie unterstützen die deshalb sehr, wenn Sie einen Raum wählen, in dem sie sich wohl fühlt und in dem es angenehm warm ist. Die Lichtquelle muß so gewählt werden, dass sie nicht blendet, der Mann aber dennoch sehen kann, was er tut. Verwenden Sie eine weiche aber stabile Unterlage (möglichst nicht das Bett).

Weiterhin benötigen Sie zwei oder drei Unterlegkissen, ein Sitzkissen, ein kleines Handtuch, eine Uhr und etwas Gleitmittel (siehe Foto).

Schritt 3: Die Entkleidung der Frau

Ein Teil des OMing-Rituals ist die Entkleidung der Frau von der Hüfte abwärts - die Kleidung am Oberkörper wird anbehalten. Der Mann 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 die Frau 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 sie 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 sie ihren Partner in ihren persönlichen Raum hinein lässt.

Schritt 4: Die OMing-Position einnehmen



Legen Sie das Handtuch in die Mitte des Nests und lassen Sie Ihre Partnerin sich so hinlegen, dass sich das Handtuch am unteren Ende Ihres Rücken befindet. Das Handtuch schützt die Unterlage vor dem Gleitmittel. Die Frau klappt ihre aufgestellten Beine nach außen, wobei das linke Knie von ein oder zwei Kissen abgestützt wird. Ein weiteres Kissen stützt ihren Kopf.

Wenn sie bequem liegt, setzt sich der Mann an ihrer rechten Seite auf ein Sitzkissen, gleitet mit seinem rechten Bein unter ihres und setzt sein linkes Bein über ihren Bauch. Stützen Sie ihren linken Fuß mit

ihrer rechten Fußsohle ab. Verwenden Sie so viele andere Kissen, zusammengerollte Decken usw., wie Sie für eine bequeme Position für beide benötigen. Das Ziel ist es, eine Position zu finden, in der Sie 15 Minuten ohne große Veränderung verweilen können.

Schritt 5: Beschreibung dessen, was Sie sehen

Nehmen Sie beide nun einen tiefen Atemzug und fühlen Sie in Ihren Körper hinein. Nehmen Sie Kontakt zu den Empfindungen auf, die zwischen Ihnen beiden entstehen.

Der Mann richtet dann seine Aufmerksamkeit auf die Genitalien seiner Partnerin und beschreibt in einigen Sätzen, was er sieht. Frauen haben eine ganz andere Beziehung zu ihrem Genitalbereich als Männer. Während Jungs darin konditioniert wurden, stolz auf ihren Penis zu sein, haben die Mädchen oft die gegenteilige Botschaft erhalten. Viele Frauen haben ihre eigenen Genitalien noch nie richtig gesehen.

Es kann eine tiefgehende Erfahrung für eine Frau sein, wenn ein Mann ihre intimsten Bereiche einfach so beschreibt wie sie sind. Beschreiben Sie an die Frau gerichtet detailliert und ohne Interpretation einfach, was Sie sehen und finden Sie Wörter für die Farbe, die Form und relative Lage usw. Beispiel: "Deine äußeren Schamlippen sind mit kleinen Härchen bedeckt und deine inneren Schamlippen schauen etwas zwischen ihnen hervor ...". Vermeiden Sie es Wertungen zu verwenden wie "süß", "schön", "hübsch", "toll" usw., auch wenn sie gut gemeint sind. Die Frau könnte sonst auf den Gedanken kommen, dass Sie die nicht beschriebenen Teile vielleicht weniger attraktiv finden.

Mit der Beschreibung dessen, was Sie sehen, drücken Sie Ihre wohlwollende Aufmerksamkeit aus und die Frau fühlt sich angenommen und gesehen. Das hilft ihr, sich zu entspannen und loszulassen.

Schritt 6: Das Streicheln der Klitoris



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 ein Streicheln ist, es nur fünfzehn Minuten dauert und es kein Ziel gibt. Es gibt keine anderen Erwartungen bei beiden Partnern außer der Aufmerksamkeit auf das Streicheln der Klitoris. Bei der orgasmischen Meditation geht es nicht um ausgefallene Techniken, Romantik, Erwartungen oder Leistung. Und es geht auch nicht darum, sie zu einem Höhepunkt zu bringen. Stattdessen streichelt der Mann sanft über die Klitoris der Frau und beide beobachten was dabei

mit ihnen passiert.

Nachdem sie in wenigen Sätzen die Genitalien der Frau beschrieben haben, stellen Sie den Wecker auf 13 Minuten und legen Ihre Hände auf ihre Oberschenkel. Massieren Sie diese leicht mit der ganzen Hand und zeigen ihr damit, dass Sie jetzt auch körperlich für sie da sind und sie sich entspannen kann.



Sagen Sie Ihrer Frau nun, dass Sie mit dem Streicheln der Klitoris beginnen werden. Damit weiß sie, was gleich geschieht und kann sich innerlich darauf einstellen.

Tragen Sie etwas Gleitmittel auf ihren linken Zeigefinger und den rechten Daumen auf.

Führen Sie ihre rechte Hand nun unter das Steißbein der Frau und lassen Sie den Daumen auf dem unteren Bereich des Eingangs der Vagina liegen (nicht mit dem Daumen in die Vagina eindringen).

Verteilen sie das Gleitmittel auf Ihrem linken Zeigefinger nun mit einer einzigen Bewegung vom Vaginaeingang nach oben zur Klitoris.



Streichen Sie nun mit Ihrem linken eingeeölnen Zeigefinger über den linken oberen Quadranten ihrer Klitoris (1-Uhr-Position). Ganz langsam. So sachte, als würden Sie über Ihr Augenlid streichen. Exakt 15

Minuten lang. Immer hoch und wieder herunter. Hoch und herunter. Achten Sie dabei auf die Reaktionen Ihrer Partnerin und passen Sie die Geschwindigkeit der Streichung intuitiv an. Wenn Sie Probleme dabei haben, die Klitoris und den linken oberen Quadranten zu ertasten, dann kann es hilfreich sein, mit dem Dauern die Klitorishaube etwas nach oben zu ziehen.

(Nicole Daedone verwendet den englischen Begriff "Stroke". Wir haben leider noch keinen wirklich adäquaten deutschen Begriff dafür gefunden. Streicheln ist zu wenig, Striche und Streichung eher ungewöhnlich. Deshalb verwenden wir meistens den Begriff "streicheln".)

Die Aufgabe der Frau

Die einzige Aufgabe der Frau ist es, sich zu entspannen und sich ganz auf sich und ihre Körperreaktionen zu konzentrieren. Dabei atmet sie ruhig und tief. Wenn sie mag, kann sie sich bewegen oder mit Tönen mitteilen, wie es ihr gerade geht. Die Aufmerksamkeit und Zuwendung des Mannes und die Konzentration der Frau auf ihre eigenen Empfindungen und Gefühle ermöglichen es ihr, sich vollkommen zu öffnen, sich hinzugeben und die sexuelle Energie bewusst zu spüren. Wenn die Frau während der OMing-Session einen Orgasmus erreicht ist das prima - aber genauso prima ist es, keinen Orgasmus zu haben und einfach nur die Erregung, oder was gerade da ist, zu spüren. Es gibt kein Ziel, kein Richtig und kein Falsch. Alles ist willkommen, was der Frau gefällt und gut tut - aber bleiben Sie in der Struktur, auch wenn vielleicht der Wunsch aufkommt, jetzt Sex zu haben. Nach den 15 Minuten ist alles erlaubt.

Tipps für den Mann



Viele Männer sind zu Beginn noch etwas unsicher, wie sie den oberen linken Quadranten der Klitoris überhaupt finden und ihn dann streicheln können. Tatsächlich ist es nicht einfach, weil die Klitoris doch relativ klein ist und ihren Zustand auch noch ständig zwischen hart und weich verändert (was nichts mit dem Erregungslevel zu tun hat). Deshalb nachfolgend einige Tipps für den Mann, um in Sachen Klitoris sicherer zu werden:

- Sie können Ihren Handballen etwas seitlich auf dem Venushügel liegen lassen, so dass sich Ihr Zeigefinger leicht gebeugt über der Klitoris befindet. Berühren Sie die Klitoris mit der Fingerkuppe nur leicht, so als ob sie über ein Augenlid streichen würden. Führen sie dabei kurze Hoch- und Runter-Bewegungen mit ihren Fingerspitzen aus, wobei der Fokus auf der Hochbewegung liegt. Längere Bewegungen verlassen zu lange den empfindlichsten Punkt der Klitoris und könnten die Frau irritieren. Probieren Sie die Bewegung und Druckstärke an ihrem Fingergelenk der anderen Hand aus, wie es die Abbildung rechts zeigt.
- Bei einigen Frauen ist die Klitoris komplett von der Klitorishaube bedeckt, die sie freilegen können, wenn sie den Daumen etwas oberhalb der Klitoris ansetzen und dann die Haut nach oben schieben. Damit erhalten Sie freien Zugang zur Klitoris - und viele Frauen empfinden dies sehr erregend.
- Manchmal flutscht Ihnen die Klitoris unter dem Zeigefinger weg. In diesem Falle ist es hilfreich, die Klitoris mit dem Daumen zu verankern. Dafür setzen Sie den Daumen unmittelbar hinter die Klitoris und drücken leicht in ihre Richtung. Mit dem Zeigefinger können Sie nun die Klitoris streicheln. Es ist fast

ein leichtes Kneifen, weil Sie die Klitoris zwischen Daumen und Zeigefinger halten. Die Bewegung die Sie dabei ausführen können Sie sich so vorstellen, als wenn sie einen Geldschein vom Tisch aufheben würden.

- Die Geschwindigkeit der Streichelbewegung sollte relativ gleichbleibend sein, etwa eine Auf- und Abbewegung pro Sekunde. Lassen Sie sich nicht von der steigenden Erregung der Frau dazu verleiten, die Geschwindigkeit zu erhöhen - es sei denn die Frau bittet Sie darum.

- Mit der anderen Hand unter dem Po und dem Daumen am unteren Scheideneingang können Sie die steigende Erregung und eventuell eintretende Kontraktionen erspüren. Lassen Sie sich auch hier nicht verleiten mehr zu tun. Es kann allerdings sein, dass ihr Daumen bei hoher Erregung ein Stück in die Scheide hineingezogen wird. Das ist dann vollkommen ok.

Schritt 7: Die Kommunikation

Es ist erstaunlich, wie wenig meist beim Sex gesprochen wird. Zumindest wenn es darum geht, über unsere Gefühle und Verlangen zu reden. Wenn wir beginnen, aufrichtig darüber zu sprechen, was wir möchten und was wir gerade fühlen, dann zeigen wir unserem Partner unsere inneren Erfahrungen. Das schafft wahre Intimität.

Ein wortloses OMing fühlt sich an wie eine Atlantiküberquerung ohne Seekarte. Es gibt jede Menge "Ich hoffe, ich mach das Richtige" auf seiner Seite und jede Menge "Ich wünschte, er würde nur ein klein wenig nach rechts streichen" auf ihrer Seite. Ein wenig Konversation vereinfacht die Dinge und lässt beide Partner wieder vom Kopf in die Körper gehen.

Es gibt drei Kommunikationsmöglichkeiten beim OMing:

Beim Ausdrücken Ihrer Empfindungen sprechen Sie einfach darüber, was Sie in Ihrem Körper fühlen - ohne Bewertung oder Interpretation. Dies schafft eine tiefere Verbindung mit Ihrem Partner, weil Dinge sichtbar werden, die sonst bei sich behalten werden. Es gibt keine Regeln beim Ausdrücken der Empfindungen außer das zu tun, was sich gut anfühlt. Sagen Sie so viel oder so wenig wie Sie möchten. Antworten Sie auf die Mitteilungen Ihres Partners oder nehmen sie in Stille auf. Jede Empfindung ist ein Geschenk an Ihren Partner, weil Sie ihn dazu einladen etwas mit Ihnen zu teilen, was sonst nur Ihre eigene Erfahrung ist.

Die Ja/Und-Kommunikation ermöglicht es, bestimmte Wünsche auszusprechen ohne die Gefühle des Partners zu verletzen. "Das ist prima so. Kannst du noch ein klein wenig nach links streichen?" oder "Ich mag die Geschwindigkeit der Streichungen und ich würde es gerne mit noch etwas weniger Druck ausprobieren". Auch der Mann kann jederzeit eine Kommunikation beginnen. Er kann über seine Empfindungen sprechen oder er kann fragen ob er etwas bestimmtes verändern soll.

Auch die Körpersprache ist ein wichtiges Kommunikationsmittel. Vor allem, wenn die Erregungskurve bei der Frau steigt, kann sie dies sehr gut beispielsweise durch Beckenbewegungen oder Erregungslaute mitteilen.

Schritt 8: Die Zwei-Minuten-Warnung



Der Mann berührt oder streichelt keine anderen Stellen, weder die Brüste noch die Beine, sondern konzentriert sich ganz auf die Stimulierung der Klitoris. Wenn der Timer den Ablauf der eingestellten 13 Minuten anzeigt (bitte den Alarmton und die Lautstärke so einstellen, dass sich die Frau nicht erschreckt und aus ihren Gefühlen reißt) ist es ein Hinweis darauf, dass die letzten zwei Minuten angebrochen sind, in denen noch Zeit ist, wieder vom OMing in die normale Welt zurück zu kehren. ("Zwei-Minuten-Warnung" ist übrigens ein Begriff, den Nicole Daedone dem American Football entlehnt hat.)

Der Mann verlangsamt seine Bewegungen und legt den Fokus auf die Streichungen nach unten. Die Richtung der Streichungen hat einen großen Einfluß auf den Fluß der orgasmischen Energie. Wenn Sie nach unten streichen, bringen Sie Ihre Partnerin wieder langsam zurück auf die Erde.

Schritt 9: Die Erdung



Wenn die 15 Minuten vorbei sind vervollständigen Sie die "Erdung", indem Sie die linke Hand ganz auf Vagina und Schamhügel legen und mit der rechten Hand etwas Druck ausüben. Die Hände bleiben so lange liegen, bis die Frau ganz zurückgekehrt ist.

Damit die OMing-Session bewusst und eindeutig abgeschlossen wird, teilt der Mann mit, dass er die Berührung nun beendet. Er nimmt dann das Handtuch, das unter ihrem Po liegt, und wischt damit mit einer langsamen und sanften Bewegung vom Vaginaeingang hoch zur Klitoris das Gleitmittel ab.

Sex nach dem OMing

Eine OMing-Session ist meist für beide Partner hoch erregend und oftmals wünschen sie sich Sex nach dem OMing. Prima, dann hat OMing schon mal etwas bewirkt. Sie sollten jedoch Sex und OMing bewusst voneinander trennen. Beides sind eigenständige Erfahrungen und sollten nicht vermischt werden. Führen Sie erst noch den letzten Schritt aus und räumen Sie das Nest auf. Danach können Sie ihr Liebesspiel genießen.

Andererseits: Auch beim normalen Sex kann das Streicheln des linken Quadranten der Klitoris die Frau in höchste Erregung versetzen. Sie als Mann sind damit in der Lage, Ihre Hand als Sexualorgan zu verwenden.

Schritt 10: Momentaufnahmen austauschen

Bei diesem letzten Schritt beschreiben beide Partner einen Moment der Sitzung, der ihnen besonders im Gedächtnis geblieben ist. Es geht auch hier nicht um Bewertungen oder Interpretationen, sondern um die Details einer bestimmten Empfindung. Beispiel: "Es gab einen kurzen Moment, wo es sich anfühlte, als wenn ein elektrischer Funke von meiner Klitoris zu meiner rechten Hand übergesprungen wäre".

Die Absicht dieses Schritts ist es, wieder eine Verbindung zwischen Körper und Geist zu schaffen. Die Erfahrung wird abgespeichert. Ein weiterer Grund ist die Schaffung einer tieferen Intimität mit Ihrem Partner. Paare, die OMing ausprobiert haben berichten, dass sie eine neue Verbundenheit spüren, dass sie sich wieder näher gekommen sind - gefühlmäßig und sexuell.

Nicht immer klappt es allerdings auf Anhieb. Vollkommen loszulassen, sich dem Partner anzuvertrauen, sich ganz einzulassen und die sexuelle Energie frei fließen zu lassen benötigt manchmal etwas Zeit. Und manche Frauen sprechen auf OMing gar nicht an. Probieren Sie einfach aus, ob diese Methode Ihnen Spaß macht und sich das gewünschte Ergebnis einstellt.

Zum Abschluss noch einige Tipps für erfüllende OMing-Sessions

- Kerzen und Aromadüfte können die sinnliche Erfahrung verstärken.
- Manchen Frauen hilft eine Augenbinde sich noch tiefer zu entspannen und sich hinzugeben.
- Bleiben Sie während der gesamten Session absichtslos. Es gibt kein Ziel, nichts zu erreichen, nichts besonders gut zu machen. Wenn es ein Ziel gibt, dann ist es die Wahrnehmung jedes Gefühls während der OMing-Session. Das Vergnügen steht im Vordergrund.
- Prüfen Sie vorher den Klingelton Ihres Timers. Nichts bringt die sexuelle Energie so schnell herunter wie ein nervender Alarmton. Wir empfehlen die Timerfunktion eines Smartphones, bei dem der Klingelton ausgesucht werden kann.

Sie möchten mehr über OMing wissen?

Wir freuen uns darüber, dass sich Onetaste (auf Grund dieser Website hier) für uns als Partner in Deutschland entschieden hat. Auf unserer Website www.oming-germany.de finden Sie eine große Auswahl von Videos, eBooks, Audiodateien und Coachings rund um OMing.

oming-germany.de

Orgasmische Meditation

powered by OneTaste®

Startseite Was ist OMing? OMinG-Produkte OMinG-Coaching himmlisch-lieben.de

Die Verbindung von meditativer Achtsamkeit und sexuellem Vergnügen!

Kostenlos: **HOW TO OM PART I VIDEO**
download now englischsprachig

Die Wahrheit ist: Die meisten Frauen haben kein befriedigendes Sexleben. OMing kann das ändern.

Nicole Daedone, Gründerin von OneTaste und eine der führenden Vertreterinnen der Slow Sex-Bewegung

Garantierte sexuelle Erfüllung für Frauen in 15 Minuten:
Das sollten alle Männer dieser Welt darüber wissen.

Slow Sex

The Art and Craft of the Female Orgasm

Slow Sex
The Art and Craft of the Female Orgasm
NICOLE DAEDONE

Slow Sex (Nicole Daedone)
Grand Central Life & Style,
243 S., geb., englischsprachig

Jetzt starten: Basic Learn to OM Package
download now englischsprachig

Und was haben die Männer davon?
Kostenloses Video ansehen: download

Der Umgang mit Sexualität und Erotik ist in den vergangenen zwei bis drei Jahrzehnten in der westlichen Welt zwar wesentlich offener und freier geworden - hinsichtlich des Geschlechtsverkehrs hat sich allerdings nicht viel verändert. Es ist in vielen Fällen ein hastiger zielorientierter Akt mit dem Bestreben, es rasch hinter sich zu bringen und schnell zum Orgasmus zu kommen (vor allem beim Mann). Nach nur wenigen Minuten ist die spannendste Begegnung zwischen zwei Menschen schon wieder vorbei.

Ähnlich wie die Slow Food-Bewegung hat sich in letzter Zeit eine **Slow Sex-Bewegung** etabliert. Eine ihrer führenden Vertreterin ist Nicole Daedone, die seit vielen Jahren Männer und Frauen mit der von ihr entwickelten Orgasmischen Meditation (OMing) lehrt, mittels Entschleunigung und Einfühlungsvermögen eine tiefere Spiritualität und physische Verbindung zu erfahren.

Das Ziel von OMing ist es, das sexuelle Beisammensein zu entschleunigen, sich beim Liebesspiel zu entspannen und jeden Moment ganz bewusst zu erleben. Der Fokus liegt auf dem **"Orgasmisch sein" statt auf dem Orgasmus**. Die Orgasmische Meditation führt vom Denken zum Fühlen, von einer

Was ist OMing?

Web-Fundsachen zu OMing

--> Artikel von uns in Zeitschriften:



OMing - Eine orgasmische Meditation zur sexuellen Befreiung

ConnectionTantra: Lust als Weg zur Tanszendenz

Connection-Special Nr. 88, 1/11

Seiten 62-63 [Heftinhalt + Bestellen](#)

[Artikel lesen](#)

OneTaste und OMing bei Wikipedia

<http://en.wikipedia.org/wiki/OneTaste>

Artikel zu OMing in der Online-Ausgabe der Zeitschrift "Cosmopolitan"

<http://www.cosmopolitan.de/liebe-sex/sex/a-24190/kommen-wie-nie-zuvor.html>

Bericht über OMing bei Frauenzimmer.de

<http://www.frauenzimmer.de/cms/html/de/pub/liebe-singles/orgasmische-meditation.phtml>

"Wie Frau den besten Orgasmus bekommt", B.Z. Berliner Zeitung

<http://www.bz-berlin.de/erotik/wie-frau-den-besten-orgasmus-bekommt-article628472.html>

Ausführlicher Erfahrungsbericht (englisch) in der Zeitschrift EnlightenNext

<http://www.enlightennext.org/magazine/j43/stroke-of-insight.asp>

Bücher:

Neben den o.g. Titeln gibt es noch folgende Bücher zu diesem Thema:

Frauen befriedigen - Geheimnisse der Klitoris neu entdeckt

108 S., kart., 24,95



Nur der Vollständigkeit halber hier aufgenommen: Ein deutschsprachiges Buch mit einer ausführlichen Anleitung der Orgasmischen Meditation nach Nicole Daedone. Das wäre eine gute Sache, wenn es über die Beschreibungen des Videos oder unserer eigenen Anleitung hinaus gehen würde. Das tut es aber nicht und 24,95 EUR für ein solch schmales Bändchen ohne Mehrwert ist schon happig (wahrscheinlich der geringen Auflage geschuldet). Lohnt sich nur, wenn Sie lieber ein gedrucktes Buch in Händen halten statt ein Video anzusehen oder eine Webseite aufzurufen.

[Buch bestellen](#)

Copyright der Bilder:

Anleitungen: © Onetaste - www.onetaste.us

Bücher: © Amazon - www.amazon.de

Restliche Bilder: Ralf Lieder

