



15 Minuten für mehr Intimität

Wie Frauen durch Orgasmische Meditation
ihr inneres Feuer entfachen und Männer lernen, sich besser in sie einzufühlen

Orgasmische Meditation hat das Potenzial, die gesamte Paardynamik und die Intimität innerhalb einer Partnerschaft umzukrempeln. Wir haben uns mit OM-Trainerin Elisa Klüver über diese Praktik unterhalten.

Orgasmische Meditation – was ist das eigentlich?

Orgasmic Meditation ist eine erotische Paarmeditation. Die Frau liegt dabei in einer bestimmten Position, die Beine wie ein Schmetterling gespreizt, und lässt sich von ihrem OM-Partner an der Klitoris streicheln (»stroken«) – genauer gesagt an deren oberen linkem Punkt, der angeblich am meisten fühlt.

Der Energiestrom an dieser besonders sensiblen Körperstelle soll beide Teilnehmenden in eine intime Verbindung miteinander bringen. »Orgasmic« heißt aber nicht, dass der Stroker dabei seine Partnerin zum Höhepunkt bringen soll. Beim »OMen« geht es nicht um ein Ziel, sondern um das Beobachten der bei beiden aufkommenden Gefühle.

Damit beide sich auf die Wahrnehmung konzentrieren können, findet OM innerhalb klarer Regeln statt. So ist beispielsweise

die Länge der Meditation strikt auf 15 Minuten begrenzt. Die verbale Kommunikation soll möglichst sachlich und konkret bleiben, etwa »Soll ich ein wenig stärker stroken?« oder »Würdest du weiter nach links gehen?«.

Diese Abgrenzung vom Sex ist auch wichtig, weil man die Praktik nicht unbedingt mit dem eigenen Partner durchführt. Während der Session trägt der Stroker üblicherweise Latexhandschuhe. Eine spezielle Gleitcreme sorgt dafür, dass während der 15 Minuten die Berührung angenehm bleibt und der Finger genau im richtigen Maß mit der Klitoris Verbindung hat.

Am Ende tauschen beide Eindrücke und Beobachtungen aus, die wiederum möglichst konkret sein sollen.

Wer Interesse hat, die Praktik zu lernen, kann in Berlin, Hamburg oder München zu OM-Events gehen – oder es bei einem Coaching vor Ort oder via Skype ausprobieren.

Bei Orgasmischer Meditation dreht sich alles um die weibliche Klitoris.

Warum steckt in ihr so viel Potenzial? Und wie gelingt es, dass zwei Menschen über ihre Stimulation in Kontakt kommen?

Die Klitoris ist der Punkt mit den allermeisten konzentrierten Nervenenden überhaupt im menschlichen Körper. Die Wissenschaftler sind sich da uneins, aber es sind wohl zwischen 8.000 und 300.000 gebündelt. Ich stelle mir das so vor, dass sich eine Menge Energie überträgt, wenn der Finger in diesem elektromagnetischen Feld ist, wo all diese Nervenenden feuern.

Der ritualisierte Rahmen beim OMen schafft einen Moment, in dem eine sehr intime Verbindung möglich ist zwischen beiden. Ein ganz neues Lernen entsteht aus diesem sich Öffnen der Nervenenden, den anderen Fühlen, dem Kommunizieren in dieser unglaublich verletzbaren Haltung, in der beide sich befinden: Die Frau liefert sich in dieser Pose aus und ist völlig bloßgelegt, und der Mann ist bemüht, alles richtig zu machen und fühlt sich genauso verletztlich, wenn er von ihr nicht das Feedback bekommt, das er sich erhofft. Das zu praktizieren stößt die gesamte Art miteinander zu kommunizieren neu an und holt Schritt für Schritt ganz viel von der Wahrheit ans Licht.

Sobald man anfängt, diese Praktik zu üben, wird einem klar, wie das zusammenhängt. Wir geben bestimmte Hinweise, wie man innerhalb der Praktik möglichst wertfrei miteinander kommunizieren sollte, wie die Frau fragen kann: »Würdest du ein bisschen nach links gehen?«, oder der Mann Angebote machen kann wie »Möchtest du, dass ich ein wenig leichter stroke?«. Wenn man anfängt, das in den Alltag zu übertragen oder einfach nur ins Sexleben, dann kann das unheimlich viel verändern – etwa wenn Frau sich durch das Üben in der Praktik auf einmal beim Sex mit ihrem Partner traut, ihn nach einer Veränderung zu fragen, die den Sex für beide besser machen würde, und es andersrum dem Mann durch seine Erfolge in der Praktik gelingt, dieses Feedback nicht als »du machst es falsch« aufzunehmen, sondern als »die Frau will noch mehr Verbindung mit mir«, es als etwas Positives erlebt.

Was können Männer denn noch mitnehmen vom OMen?

Männer haben ja schon das Bedürfnis, emotionale Verbindung einzugehen. Das sieht man daran, dass sie Pornos gucken, um andere Menschen in einem orgasmischen Zustand zu sehen. Sie haben dabei diese direkte Berührung von ihrer eigenen Hand an ihrem Penis, aber das Ding, das ihnen fehlt, ist letztendlich das empathische Element. Und das

ist etwas, dass sie beim OMen ausbauen können. Dieser Bereich des Gehirns, das wurde in Studien gemessen, wird aktiver beim OMen, und das ist interessanterweise auch der Teil, der aktiv wird, wenn wir in irgendeiner Form unsere Intuition nutzen. Gerade für den Mann kann es unglaublich lustvoll sein, wenn er die Gefühle in den Körpern der anderen besser spürt und sich diese auch auf ihn übertragen. Durch sein besseres Einfühlungsvermögen kann er mit der Zeit immer besser mit Frauen umgehen, auf ihnen spielen wie auf einem Musikinstrument. Und er wirkt dadurch auch auf Dauer attraktiver auf sie.

Würdest du sagen, dass es vor allem die Frauen sind, die bestimmen, wie viel Sex in einer Beziehung möglich ist? Man kennt diese Dynamik: Der Mann fordert, die Frau zieht sich zurück, und am Ende gibt es diese Situation, wo alles zum Stillstand kommt. Ist die weibliche

Durch das OMen können Frauen den Zugang zu ihrer Sexualität als Kraftpotenzial bekommen.



Elisa Klüver arbeitet deutschlandweit als OM-Trainerin und Intimitäts-Coach. Sie hilft Frauen dabei, zu ihrer inneren Kraft zu finden, ihre Beziehungen zu verändern und ihr Leben machtvoller zu gestalten. Durch ihr Einfühlungsvermögen, ihren Humor und ihre eigenen Erfahrungen als Background verhilft sie Klienten zu mehr Erfüllung und Intimität im Leben. Bei Paaren bringt sie die Kommunikation neu ins Fließen.
elisa@orgasmic-meditation.de

Klitoris auf eine Art die Hüterin darüber, was stattfindet?

Hüterin ist ein schönes Wort! Was mir spontan dazu einfällt, ist, dass wir in vielen Beziehungen einen Handel haben mit unserer Sexualität. Frauen verkaufen praktisch ihren Sex, um andere Dinge zu bekommen. Ob es ein schönes Abendessen ist oder ihn in der Ehe festzuhalten – da gibt es eine immense Bandbreite.

Es gibt diesen Spruch: Sellers can't be Users – du kannst nicht selber die Droge nehmen, die du verkaufst. Ähnlich ist es beim Sex. Wenn ich als Frau meinen Sex als Ware verwende, kann ich gar nicht in Kontakt dazu kommen, wie sehr ich ihn will und wie sehr er mich nährt. Da ist dann einfach eine Wand davor. Aber es gibt in vielen Fällen diese Dynamik, dass die Frauen ihr Verlangen zurückhalten und eher die kleinen, verschreckten Mädchen sind, die wegrennen, und die Männer mit ihrem Hunger hinterher.

Durch das OMen, zumindest wenn man es lange genug praktiziert, können Frauen den Zugang zu ihrer Sexualität

als Kraftpotenzial bekommen, etwas, das sie lieben und fühlen wollen und nutzen können, und also nicht mehr so eine Angst haben müssen vor diesen hungrigen Männern. Weil sie aus ihrer eigenen Kraft heraus sagen können, ich entscheide mich, wo und wie ich sie ausschütte, und einfach stehenbleiben statt wegzurennen.

Und idealerweise füllt ein Mann beim OMen seine Nähe und Verbindung mit der Frau auf, nach der er sich so sehnt, ist also nicht mehr so hungrig – er durfte ja beim OMen schon ganz viel Pussy streicheln – und hat dadurch ein besseres Einfühlungsvermögen, baut sein Empathiezentrum auf. Er kommt also nicht mehr aus diesem Hunger, sondern bleibt selber stehen – etwas, was Frauen an Männern lieben, so ein standhafter Pol – sodass Frauen zu ihm kommen können. Er gibt ihnen quasi den Freiraum, ihr Verlangen auch zu spüren, was eine wichtige orgasmische Komponente ist.

Die Dynamik dreht sich also idealerweise irgendwann um, von der Frau, die wegrennt und der Mann hinterher, zu der Situation, in der er stehen bleibt und sie auf ihn zukommt, weil sie will. Und erst dann, würde ich behaupten, ist eine Frau in ihrer Kraft, ihre Sexualität wirklich für sich zu benutzen und eben nicht mehr als Ware einzusetzen.

Und um noch einmal das Wort Hüterin aufzunehmen – als OMerin oder als Frau, die in ihrer Kraft steht, würde sie ihre Lust nicht mehr manipulativ zurückhalten, um ihn zu bestrafen oder sonst irgendwas zu bekommen, aber natürlich würde sie schon kommunizieren oder unterscheiden, was ihr wirklich gut tut und was nicht. Also genauso wenig das andere Machtverhältnis, wo man sich gezwungen fühlt, dem Partner etwas zu geben, damit er eben nicht wegrennt.

Du arbeitest viel mit Paaren, die schon seit Jahren keinen Sex mehr haben. Warum kann das OMen ihnen helfen?

Ein Hauptpunkt ist, dass OMen eine Praktik ist und als solches nicht

vorgeschlagen wird, um Sex zu ersetzen. Wir sagen nicht: Macht das statt Sex oder baut es in euer Sexleben mit ein, sondern versteht es eher ähnlich wie Yoga oder Pilates als eine Meditations- oder Wellnesspraktik. Fügt es einfach dazu, lässt alles andere gleich und macht es getrennt vom Sex, aber macht es möglichst täglich.

Es ist natürlich ein großes Commitment, sich aufeinander einzulassen und sich dazu zu entschließen, diese Praktik zu üben. Aber dann verändert sich definitiv was zwischen den beiden, durch das ständige Treffen in so einem intimen Moment, durch das Fühlen des anderen auf dieser körperlichen Ebene, aber ganz ohne den vorherigen Druck. Der sichere Rahmen führt dazu, dass viele Frauen dazu ja sagen können, weil sie wissen, dass jetzt kein Sex von ihnen erwartet wird.

Und ich glaube, das ist auch etwas ganz Anderes als eine Paartherapie. Reden kann man bis zu einem gewissen Grad über Sex immer. Aber ob das dann etwas verändert, ist eine ganz andere Frage. Wir haben viele Leute, die kommen zu uns und sagen: Wir haben Therapien gemacht, aber das hat unser Sexleben nicht wirklich verändert. Oder hat es noch schlimmer gemacht, weil sie jetzt noch viel mehr Druck haben, noch mehr mit sich herumschleppen, dass es seitdem nicht geklappt hat.

Ich habe ein Coaching mit einem Paar gemacht, dass sich in seiner 17-jährigen Beziehung in den letzten 11 Jahren nicht mehr angefasst hatte. Dann fingen sie an zu OMen und haben jetzt ein gesundes, erfüllendes und offenes Sexleben.

Ihr sagt, dass Frauen, die besseren Zugang zu ihrem Verlangen und orgasmischen Potenzial haben, auch in anderen Bereichen viel mehr Kraft und Energie haben. Und dass wir mehr von solchen Frauen brauchen. Kannst du das erklären?

Ja, durch das OMen als Praktik ist sehr viel möglich in Beziehungen und auch im ganzen Leben, das kann unheimlich tief gehen – es liegt allerdings auch an jedem Menschen, wie tief er sich da reinbegeben möchte. Definitiv glaube ich fest daran, dass wenn man einen Zugang zu seiner Lust hat und sie kanalisieren und fühlen und dann sein Leben basierend auf so einer orgasmischen Erfahrung leben kann, es jedem eine unheimliche Erfüllung und Lebendigkeit bringen kann.

Um zu erklären, warum ich denke, dass wir mehr „Turned-on-Women“ bräuchten in unserer Gesellschaft, will ich auf das maskuline und feminine Prinzip eingehen, welches jeder Mensch mehr oder weniger stark verinnerlicht hat. Das ist jetzt nicht die Gegenüberstellung von Mann und Frau, sondern des weiblichen und männlichen Prinzips in allen Menschen.

Und was ich mit dem Weiblichen assoziiere, wie wir zugleich den weiblichen Orgasmus definieren, ist das Hoch und Runter und das Unberechenbare, so eine Schlangelinienkurve, die vielleicht auch mal Loops macht und ganz nach unten geht, im Vergleich zum männlichen Orgasmus, der eher ein linearer Anstieg ist, idealerweise mit einem Höhepunkt und danach einem starken Abfall. Relativ prognostizierbar.

Das weibliche Prinzip ist das Element, das am meisten fehlt in dieser Welt. In Beziehungen, im Arbeitsleben, überall. Ich denke nicht, dass nur das weibliche Prinzip herrschen sollte, aber dass die Welt zu sehr fokussiert ist auf Zielsetzung, auf das Lineare, und wir insgesamt sehr maskulin getrieben sind.

Du meinst, die Orgasmuskurve von Männern beschreibt sozusagen ein Leistungsprinzip, von dem wir weg sollten, also nur nach oben und irgendwann knallt es und die ganze Energie ist weg – im Gegensatz zu Frauen, die hin- und herspringen und wechseln können zwischen Energiezuständen?

Wir unterscheiden da quasi zwischen der orgasmischen Welt und der Produktionswelt. Die haben völlig unterschiedliche Gesetzmäßigkeiten, und was in der Produktionswelt gut funktioniert – Zielorientierung, da will ich hin, da komme ich an – was an sich nicht schlecht oder falsch ist, funktioniert für Intimität und Nähe und Orgasmus einfach nicht.

In der orgasmischen Welt gelten ganz andere Regeln, die gerade im Hinblick auf den weiblichen Körper besser passen würden. Und ich glaube, im Schnitt sind Frauen wie Männer von dem normalen Sex, wie er uns angeboten und beigebracht wird, ernüchtert und unbefriedigt und ihnen fehlt was. Beide Geschlechter versuchen es mit dieser relativ maskulinen Strategie, wo beide zusammen kommen, und wo Sex letztendlich danach bewertet wird, ob man gekommen ist, idealerweise beide und am besten noch gleichzeitig ... – das war dann toller Sex! Auf ein Ziel hin ausgerichtet.

Wir nehmen im OMen das Ziel komplett weg und laden dazu ein, im Jetzt zu sein. Und wenn man das eine Weile praktiziert, dann kann auch Sex ohne einen Höhepunkt unglaublich erfüllend sein – wenn man den Kurven folgt bis zu dem Punkt, wo man spürt: Es reicht jetzt, ich bin voll, jetzt ist was Neues dran. Dann tun sich ganz neue Welten auf. [ab]

Eine Übersicht über kommende OM-Events und -Kurse in Berlin, Hamburg oder München gibt es auf

- www.meetup.com/TurnON-Berlin
- www.meetup.com/TurnON-Hamburg
- www.meetup.com/TurnON-Munich

Coaches für private OM-Trainings und viele weitere Informationen über die Orgasmische Meditation finden sich auf der deutschen Website www.orgasmic-meditation.de.

Sie möchten Menschen begleiten um ihnen neue Möglichkeiten im Bereich der Sexualität und Intimität zu eröffnen?



Dann starten Sie Ihre neue Berufskarriere mit uns!

Das International Institute for Sexological Bodywork bietet professionelle Lehrgänge im Bereich der Sexologischen Körperarbeit und Tantramassage an.

Unsere Diplomlehrgänge:

Tantramasieur/In IISB®

Sexological Bodyworker IISB®

Sexologischer Körpertherapeut/In IISB®

Kontakt und weitere Infos:

www.sexologicalbodywork.ch

info@sexologicalbodywork.ch

+41 (0)79 670 74 22

sexological bodywork

Bodywork Center, Schaffhauserstr. 34, 8006 Zürich