

# OrgasmicWave – Die orgasmische Körpermeditation

*Orgasmische Welle statt Orgasmus:  
In hohe sexuelle Energie hinein entspannen statt sie zu entladen*



Copyright: Ralf Lieder & Anke Felice Pospiech 2017  
Hauweg 47, 41066 Mönchengladbach  
[info@himmlisch-lieben.de](mailto:info@himmlisch-lieben.de) | [www.orgasmic-wave.de](http://www.orgasmic-wave.de)

<b>Prolog</b>	<b>2</b>
<b>Wie OrgasmicWave in unser Leben kam</b>	<b>2</b>
<b>Kapitel 1: Die Sexualkraft als schöpferische Energie: Tantra, Taoismus, OrgasmicWave, Deliberate Orgasm, Orgasmische Meditation &amp; Co.</b>	<b>6</b>
Sexualität ist Schöpfungsenergie	7
Spirituelle Sexualität ist altes Wissen	7
Tantrismus - Mit Energielenkung zur Erleuchtung	8
Taoismus - Sexualität als Ausdruck göttlicher Kraft	9
Die Karezza-Vereinigung	9
Bewusstheit in die Sexualität bringen	10
Orgasmic Wave - Die orgasmische Körpermeditation	10
Entwicklung und Varianten des "Deliberate Orgasm" und der "Orgasmischen Meditation"	11
"Deliberate Orgasm" und "IVO - Intensiver Verlängerter Orgasmus"	12
Orgasmic Meditation nach Nicole Daedone	13
Der Ablauf der Orgasmic Meditation	14
Orgasmic Meditation für den Mann	17
Varianten des Deliberate Orgasm (DOing)	18
"Deliberate Orgasm" bei "The Welcomed Consensus"	18
"Sensuality Expansion Program" nach Erwan Davon	18
"Orgasmic Yoga" und "Erotic Nothingness" nach Joseph Kramer	18
Genital Meditation	19
SET - Sexuelle Tiefenentspannung	19

## Prolog



### Wie OrgasmicWave in unser Leben kam

Lange bevor wir uns zum ersten Mal begegneten, beschäftigten wir uns beide unabhängig voneinander intensiv mit der orgasmischen Energie - in Gestalt der tantrischen Philosophie und Lebensweise. Das Tantra hat unser beider Leben stark verändert und neu ausgerichtet. Und über das Tantra haben wir uns kennen- und lieben gelernt.

Wie bei jedem frisch verliebten Paar drehte sich auch bei uns in den ersten Monaten alles um die körperliche Liebe - vielleicht mit dem Unterschied, dass uns von Beginn an sehr bewusst mit der energetischen und auch spirituellen Ebene der sexuellen Energie beschäftigten. Schon bald war uns klar, dass wir unsere eigenen Erfahrungen in die Welt bringen wollten und begannen mit den ersten Seminaren und einer Website, auf der Artikel und Infos veröffentlichten..

Wir interessierten uns für alle Formen und Spielarten der bewussten Sexualität, vom tantrischen Sex über Slow Sex und Karezza bis hin zu taoistischen Sexualtechniken. In Zusammenhang mit Recherchen zu einem Artikel, haben wir 2010 zum ersten Mal etwas über die Orgasmische Meditation (auch OM oder OMing genannt) von Nicole Daedone gelesen. Aus dem Lesen wurde Ausprobieren und daraus Begeisterung für eine Bereicherung unseres Liebeslebens. Unsere Erfahrungen haben wird einige Wochen später in einem Artikel für die damals noch existierende Zeitschrift Tantra-Connection niedergeschrieben und gleichzeitig eine OM-Anleitung auf unserer Website veröffentlicht.

Kurze Zeit später erhielten wir einen Anruf von einem freundlichen Mitarbeiter des Onetaste-Centers in San Franzisko/USA, das von Nicole Daedone gegründet wurde und "Orgasmic Meditation" sehr erfolgreich in Amerika bekannt gemacht hat. Ihm war aufgefallen, dass sie in letzter Zeit erhöhte Zugriffszahlen aus Deutschland auf ihre Website hatten, die fast alle über unsere Website himmlisch-lieben.de gekommen sind. Er fragte uns, ob wir Interesse daran hätten, Orgasmic Meditation in Deutschland bekannter zu machen und in deren Auftrag eine deutschsprachige Website zu veröffentlichen.

Das haben wir dann auch gerne getan und mehrere Jahre lang unter der Webadresse orgasmische-meditation.de die offizielle deutschsprachige Onetaste- Website betreut. Zu dieser Zeit ist auch das erste Video über OM und diverse schriftliche Materialien erschienen, die über unsere Website herunter geladen werden konnte. Hinzu kam das Buch "Slow Sex - The Art and Craft of the female orgasm, quasi das Grundlagenbuch für die Orgasmische Meditation.



Die Idee, die sexuelle Energie mit Meditation zu verbinden, war für uns als Tantriker einleuchtend und die von Nicole Daedone verwendete Struktur und Methode auf den ersten Blick auch wirksam. Nach einigen Monaten eigener Erfahrung, intensiver Beschäftigung mit OM und erstem Einbau in unsere eigene Seminare, stellten wir jedoch fest, dass die auf der IVO (Intensiver Verlängerter Orgasmus) basierenden Teile sehr wichtig sind und jedem Liebespaar bekannt sein sollten. Bei den von Nicole Daedone hinzugefügten Strukturen hatten wir jedoch einige Kritikpunkte:

- Wir waren unzufrieden damit, dass der Fokus sofort auf der Klitoris liegt. Aus dem Tantra und Taoismus wissen wir, dass die sexuelle Energie bei den Frauen von den Brüsten (Herzbereich) in die Vagina fließt, weil sie dort ihren positiven bioenergetischen Pol hat.
- Eine Methode, die den Begriff "Meditation" in ihrem Namen führt, sollte unserer Ansicht nach den gesamten Körper des Menschen mit einbeziehen (also ganzheitlich vorgehen) und nicht nur auf einen Teilbereich konzentriert sein.
- Die Strukturierung der Methode ist uns zu eingengt. Wir können das Argument verstehen, dass die Frauen sich sicher fühlen, wenn der äußere Rahmen vorgegeben ist. Aber die Einschränkung z.B. auf genau 13 Minuten Streicheln mit einer 2-minütigen Erdungsphase ist uns doch etwas zu stringent. Nach unserer Erfahrung spielt der vorgegebene Zeitrahmen für das Sicherheitsgefühl zwar eine Rolle, wichtiger ist jedoch die Ganzkörperentspannung und das Vertrauen zum Übungspartner.
- Der größte Kritikpunkt für uns war, dass Nicole Daedone ihre Methode fast ausschließlich den Frauen gewidmet hat. In ihrem Buch "Slow Sex - The Art and Craft of the Female Orgasm", das quasi das Grundlagenbuch der Orgasmischen Meditation ist, werden auf 248 Seiten genau 8 Seiten dem OM für den Mann gewidmet - und das im Anhang.

Wir können ihr zwar folgen, wenn sie sagt, dass die über die Jahrhunderte entstandene heutige Kultur des Orgasmus vor allem männlich geprägt ist. Folglich hätten Männer meist auch wenig Probleme, einen Orgasmus zu erreichen. Frauen würden aber anders als Männer fühlen und denken und benötigten deshalb andere Voraussetzungen, um befriedigende Orgasmen erleben zu können.

So weit so gut. Wir haben in unserer Arbeit mit Paaren und einzelnen Männern und Frauen jedoch festgestellt, dass Männer genauso ihre Probleme mit dem Orgasmus haben - wenn auch andere. Die männlichen Problemthemen sind eher: Spannungsabbau statt Selbstliebe, sexueller Leistungsdruck statt Entspannung, vorzeitige Ejakulation statt die sexuelle Energie zu halten usw.

- Im o.g. Buch und in vielen Veröffentlichungen wird Slow Sex in einem Atemzug mit Orgasmischer Meditation genannt. Für uns umfasst Slow Sex - also bewusster Sex - jedoch eine viel größere Bandbreite. OM ist da nur ein Aspekt von vielen.

Slow Sex hat für uns auch mit "mehr Zeit" zu tun. Für uns ist es deshalb kontraproduktiv, die Orgasmische Meditation auf 15 Minuten zu beschränken. Gerade Frauen benötigen Zeit, damit sich ihr Körper darauf einstellen kann. Diese zeitliche Einschränkung fördert unseres Erachtens nach eher die "männliche Kultur des Orgasmus".

- Die Konzentrierung auf den vierten oberen Quadranten der Klitoris kann nach unserer Erfahrung manchmal zur "Unentspanntheit" führen, wenn der Mann die Stelle nicht trifft, weil er schon Schwierigkeiten hat, überhaupt die Klitoris zu finden. Manche Frauen sind an der Klitoris auch so überempfindlich, dass diese Art der Berührung sie eher schmerzt.
- Die verwendete Ansprache in allen Veröffentlichungen ist doch sehr "amerikanisch" und wirkt nicht wirklich authentisch. Einige der im Buch beschriebenen Verhaltensweisen sind auch eher amerikanisch-prüde und für uns Europäer, die in Sachen Sex und Körperlichkeit wesentlich offener sind, eher befremdlich. Als Tantriker war uns diese "Amerikanisierung" eher suspekt.

Wie wir im Laufe der Zeit feststellen, ist vieles keine Eigenentwicklung von Nicole Daedone, sondern wurde bei "IVO - Intensiver Verlängerter Orgasmus" schon vorweg genommen (z.B. das Streicheln des vierten oberen Quadranten der Klitoris oder die Sitzstellung). Das wird aber mit keinem Wort erwähnt.

Da wir den Grundansatz von IVO und OM gut und hilfreich fanden, suchten wir nach einem eigenen Weg, um unsere eigenen Wünsche und Ansprüche zu verwirklichen. Mit "OrgasmicWave - Die orgasmischen Körpermeditation" glauben wir ihn gefunden zu haben. Durch die Einbeziehung des ganzen Körpers, die Verbindung des Herz- mit dem Sexualchakra und den stark ausgeweiteten Zeitraum (über eine Stunde) ist es eine wirklich körperorientierte Meditation, bei der man sich in eine hohe sexuelle Energie hinein entspannt.

Bisher haben mehrere hundert Frauen und Männer unsere OrgasmicWave-Seminare besucht und wir erhalten durchweg positive, ja sogar enthusiastische Rückmeldungen.

Männer führen oft an, dass sie die lange liebevolle Aufmerksamkeit auf ihren "Lingam" (die Sanskrit-Bezeichnung für Penis im Tantra) sehr genießen und dass die Entspannung in eine hohe sexuelle Energie hinein jeden Leistungsdruck verschwinden lässt.

Frauen erleben bei OrgasmicWave meist ein intensives Gefühl der Hingabe und des Vertrauens, mit dem sie sich den orgasmischen Lustgefühlen öffnen und “auf der Welle” reiten können.

Nach den Seminaren wurden wir oft gefragt, ob es eine ausführliche Anleitung für “zu Hause” geben würde. Diesem Wunsch haben wir nun mit der Veröffentlichung dieses Buchs gerne entsprochen.

## Kapitel 1



# Die Sexualkraft als schöpferische Energie

Der Ursprung des Universum ist der Urknall - ein gewaltiger Orgasmus, aus dem alles entstand. Das ganze Universum ist orgasmische Energie, die wir jederzeit selbst spüren können, wenn wir unsere Aufmerksamkeit dorthin richten, wo wir selbst Urheber orgasmischer Energie sein können - in unserem Herzen, unserem Kopf und unseren Genitalien.

Die Sexualkraft, der Geschlechtstrieb, ist die entscheidende Antriebskraft des Menschen. Aus ihr sind wir entstanden, sie erhält uns am Leben, sie liefert die Energie für unseren kreativen Ausdruck und sie lässt uns neues Leben erschaffen. Sexualität ist neutral, sie ist weder gut noch schlecht - sie ist einfach reine Schöpfungsenergie. Allein die Tatsache, dass wir mit der Sexualität Leben erschaffen können zeigt, welche Potentiale die sexuelle Energie in sich birgt. Kein Wunder, dass schon vor hunderten von Jahren Bestrebungen gab, diese Kraft produktiv zu nutzen. Meist in Form von spirituelle Praktiken, die die Sexualkraft als Weg zur Bewusstseinsweiterung verwenden.

Tantriker wollen mit sexuellen Ritualen die kosmische Kraft erwecken und einen bewussteren Kontakt zur eigenen Göttlichkeit herstellen. Die taoistische Sexuallehre stellt die Sexualkraft in den Dienst der geistigen Entwicklung und der Transformierung in spirituelle Energie. Naturreligionen feiern die "heilige Hochzeit" und ehren damit Himmelsgott und Erdgöttin. Allen gemeinsam ist, dass sie die Sexualität nicht unterdrücken sondern kultivieren.

In allen Religionen und Traditionen gab und gibt es einen engen Zusammenhang zwischen Spiritualität und Sexualität: Entweder, indem die Sexualkraft geehrt und als Werkzeug angesehen wird, die das Tor zu anderen Dimensionen öffnen kann. Oder, das Gegenteil, indem sie verneint und unterdrückt wird und die sexuelle Abstinenz als Voraussetzung für die spirituelle Entwicklung propagiert wird. Vor allem die christlichen Traditionen lehrten eine vollständige Trennung zwischen Körper und Seele. Noch heute vertritt die katholische Kirche Auffassungen, nach denen das Sexualverhalten der meisten heutigen Menschen verwerflich ist: Selbstbefriedigung, nichtehelicher und homosexueller Geschlechtsverkehr, Verhütungsmittel usw. werden als "unnatürlich" und dadurch sündig abgelehnt.

Spirituelle Sexualität bietet uns einerseits die Chance, unsere Sexualität zu heilen und zwar sowohl bezüglich einschränkender Moralvorstellungen als auch bezüglich erlittener Verletzungen und Ängsten. Andererseits können wir die der Sexualität inwohnende schöpferische Kraft für unsere spirituelle Entwicklung und die Erweiterung unseres Bewusstseins einsetzen.



## **Sexualität ist Schöpfungsenergie**

Schon vor über 2000 Jahren entdeckten die Taoisten in China, dass die Geschlechtsorgane des Menschen über die göttliche Macht verfügen, Leben zu erschaffen und zu gestalten. Sie entwickelten deshalb Methoden, um diese lebenserschaffende Energie zu bewahren, zu harmonisieren und zu vermehren - für das Ziel der direkten, spürbaren Gotteserfahrung.

Diese unbändige Kraft und Energie schafft aber auch große Unsicherheiten bei uns Menschen, weil sie uns schlicht und einfach überwältigt. Um dieser Unsicherheit zu entkommen, versuchen wir die sexuelle Energie zu kontrollieren und zu bewerten.

Neben den bekannten Konsequenzen bezüglich Moralvorstellungen und Abwertungen, ist dies auch die Ursache für die erschreckend große Unbewusstheit gegenüber der Sexualität. Sie ist oft reiner Selbstzweck oder Triebbefriedigung. Je mehr Bewusstheit wir jedoch unserer eigenen Sexualität entgegenbringen, desto mehr sind wir in der Lage, diese Schöpfungsenergie in spirituelle Energie zu transformieren.

## **Spirituelle Sexualität ist altes Wissen**

In vielen alten Religionen und Traditionen spielte die Sexualität innerhalb von Ritualen eine große Rolle. Die ältesten religiösen Zeremonien waren Fruchtbarkeitsriten. Die Sexualität wurde als eine elementare Lebenskraft angesehen, die für das Wachstum der Viehherden, reiche Ernten und der Sicherung der Nachkommenschaft verantwortlich war und in sexuell ausschweifenden Feiern verehrt. Sie diente dem Ausdruck der persönlichen Spiritualität.

Ab der Bronzezeit war die Hierogamie, die "heilige Hochzeit", in den religiösen Riten von zentraler Bedeutung. Es handelte sich dabei um die mythologische geschlechtliche Vereinigung eines göttlichen Paares, wie z.B. Himmelsgott und Erdgöttin, die stellvertretend vom jeweiligen Herrscher und einer Priesterin nachvollzogen wurden.

Im klassischen Griechenland wurden die Fruchtbarkeitsgötter in besonderen Tempeln mit orgiastischen Feiern verehrt. Der Hedonismus, das Streben nach Sinneslust und Genuss, war Ausdruck der Lebensfreude und der Würdigung des Körpers und seiner Geschlechtsfunktion. Damit fühlte man sich den Göttern verbunden, denen man ein lebhaftes und vielseitige Liebesleben zugestand.

Bis zur Entdeckung Polynesiens durch christliche Seefahrer gehörten ihre Bewohner zu den sexuell freiesten Menschen der Welt, deren religiöse Riten sinnliche Lust und sexuelle Darbietungen beinhalteten. Auch hier strebte man den Göttern nach, von denen man glaubte, dass sie sexuell sehr aktiv, also schöpferisch tätig, wären.

Selbst das Judentum kennt eine Verbindung von Spiritualität und Sexualität. Zwar ist erst die Heirat die Schwelle zur aktiven Sexualität, diese wird aber durch Segen wie "Schenke diesen liebenden Gefährten große Freude, so wie Du Adam und Eva Freude gabst" geheiligt. Mit Visualisierungen während der sexuellen Vereinigung - beide denken an die göttlichen Namen des Erhabenen - wird die spirituelle Dimension einbezogen.

Die mystische Lehre im Judentum, die Kabbalah, geht sogar einen Schritt weiter: Die Vereinigung von Mann und Frau wird als ein Mittel zum Erreichen von Transzendenz gesehen, die Füllung der Seele durch das Licht des Schöpfers. Das sei auch der Grund, weshalb wir es einfach nicht vermeiden können, an Sex zu denken. "Die Anziehungskraft zum anderen Geschlecht und zum Genuss sind das Streben zu diesem Endzustand - die Anheftung an den Schöpfer, genannt "Sivug" (unendliche sexuelle Vereinigung)." ([www.kabbalah.info/de/](http://www.kabbalah.info/de/))

Im asiatischen Kulturkreis gab es zeitweise gegensätzliche Tendenzen: neben den asketisch orientierten Traditionen entstanden Bewegungen wie Tantrismus, Taoismus und Kundalini-Yoga, die die sexuelle Energie bewusst für die spirituelle Entwicklung verwendeten.

## **Tantrismus - Mit Energielenkung zur Erleuchtung**

Der Tantrismus hatte seine Blütezeit zwischen dem 8. und 10. Jhd. n. Chr. und ist eine Richtung innerhalb des Hinduismus und des Buddhismus, in der Meditation, Magie, Mystik und Rituale eine große Rolle spielen.

Das zentrale Element der tantrischen Lehre ist die Vereinigung der männlichen und weiblichen Polaritäten, symbolisiert durch die Gottheiten Shiva (männliches Prinzip) und Shakti (weibliches Prinzip). Im "roten Tantra" wird im Gegensatz zum "weißen Tantra" (beschränkt sich Meditation, Rezitation & Yoga) die Sexualität in die spirituellen Praktiken mit einbezogen. In der rituellen sexuellen Vereinigung wird die Kundalini-Energie - die grundlegende Vitalenergie des Menschen - geweckt, und in erweiterte Bewusstseinszustände, mit dem letztendlichen Ziel der Erleuchtung, verwandelt. Der Tantrismus ist deshalb hauptsächlich eine Anleitung zur Energielenkung im Körper.

Die erweckte Kundalini-Energie wird vom 1. und 2. Chakra (Basis-Chakra und Sexual-Chakra) ausgehend, durch die anderen Chakren nach oben geleitet. Die Erleuchtung, die Einheit mit allem, ist erreicht, wenn die Kundalini-Energie im 7. Chakra (Kronen-Chakra) angekommen ist. Eine wichtige Rolle spielt dabei das 4. Chakra, die Herzenergie. Alte Texte verweisen darauf, dass wahre Erleuchtung nur dann erreicht werden kann, wenn der/die Praktizierende mit der Energie des Herzens

in Berührung kommt und diese freisetzt.

Der im Westen verbreitete Neo-Tantrismus, der von Osho initiiert wurde, unterscheidet sich stark vom ursprünglichen Tantra, das im Wesentlichen eine Geheimlehre war, die über Jahre von einem Meister an seine Schüler übermittelt wurde. Dennoch können die hier gelehrt Inhalte und Übungen eine intensive therapeutische und spirituelle Wirkung haben.

### **Taoismus - Sexualität als Ausdruck göttlicher Kraft**

Der von Lao-Tse begründete Taoismus war neben Buddhismus und Konfuzianismus jahrhundertlang eine der drei wichtigsten Religionen Chinas. Die Taoistischen Meister und Meisterinnen waren davon überzeugt, dass alles Leben auf der universellen Lebensenergie - dem Chi - basiert.

Die Hauptquelle des Chi stellte für sie die Sexualenergie dar, der eine schöpferische, also göttliche Kraft innewohnt, die neues Leben erschaffen kann. Sie stellten deshalb die Sexualität in den Dienst der allgemeinen Gesundheit des Körpers und entwickelten die taoistische Sexuallehre.

Worum es den Taoisten ging, war der bewusste Umgang mit Lebensenergie, ihre Steigerung und ihre Heilwirkung. Jeder Liebesakt ist ein Austausch von Energien, jede sexuelle Handlung lässt den Energiepegel ansteigen - oder eben sinken, wie bei einer Ejakulation. Sie sagen sogar: Da der Mensch durch einen Orgasmus empfangen wird und jede Zelle seines Körpers von orgasmischer Energie durchdrungen ist, hängt seine Gesundheit von der regelmäßigen Wahrnehmung dieser verjüngenden, orgasmischen Energie ab. Sobald wir diese Energie in unserem Körper zirkulieren lassen, wird unsere Vitalität enorm zunehmen.

Das sexuelle Kung-Fu, wie die Übungen und Methoden der taoistischen Sexuallehre auch genannt werden (Kung-Fu bedeutet wörtlich "Übung"), zielt darauf ab, die sexuelle Energie im Körper zu halten, sie zu steigern und sie dann für kreative geistige und körperliche Zwecke zu verwenden. Die Lehre des Tao ermuntert sogar dazu, die sexuelle Energie jeden Tag zu spüren, denn bei Erregung produziert der Körper Sexualhormone, die als die Quelle der Jugend und Verjüngung angesehen werden.

Eine der bekanntesten Praktiken der taoistischen Sexuallehre sind die Übungen, die Männer dazu befähigen, Orgasmen zu erleben ohne dabei zu ejakulieren (multiple Orgasmen). Anstelle eines mit der Ejakulation einhergehenden Energieverlustes, wird die sexuelle Energie dabei in mehr Lebenskraft umgewandelt. Sie lernten aber auch dieses Mehr an Energie in geistige Energie zu transformieren, in ein Mehr an schöpferischer Kraft.

Kurz vor dem Orgasmus befindet sich der Körper auf einem sehr hohen Energielevel.

Dieser hohe energetische Zustand wird genutzt, um höhere, nämlich spirituelle Dimensionen zu erreichen.

### **Die Karezza-Vereinigung**

Interessanterweise gab es auch in der christlichen Einflussosphäre immer wieder Ansätze, das kirchliche Dogma zu durchbrechen, und die Spiritualität mit der Sexualität zu verbinden. Eine davon ist die Praxis des Karezza, die der Begründer der religiösen Lebensgemeinschaft "Oneida" (1848 - 1881 im amerikanischen Bundesstaat New York), John Humphrey Noyes, entwickelte. Er unterschied den Geschlechtsakt in eine soziale und eine zeugende Funktion, wobei letztere in der Vertiefung der Liebe, eine innige Verbundenheit und eine intensive Herzverbindung besteht.

Nach der körperlichen Vereinigung überlassen sich die Partner dem Auf und Ab der Erregung ohne physiologische Auslösung in den Orgasmus. Mann und Frau konzentrieren sich auf das Strömen der sexuellen Energie, bei der Karezza-Vereinigung "Magnetation" genannt. Sobald die Erregung dem Höhepunkt zusteuert, lässt (vor allem) der Mann die Erregungskurve bewusst wieder sinken. In dieser Verbindung verbleiben Mann und Frau eine lange Zeit, spüren und genießen die strömenden Energien, die schlussendlich in einer körperlichen und geistigen Verschmelzung und dem Gefühl des Einsseins gipfeln.<sup>1</sup>

### **Bewusstheit in die Sexualität bringen**

Bei allen spirituellen Traditionen, die die sexuelle Energie dafür verwenden, um etwas zu bewirken, was über unser begrenztes Dasein hinausgeht - also Bewusstseinerweiterung zu erreichen - geht es darum, Bewusstheit in die Sexualität zu bringen. Die geweckten Energien wahrzunehmen, sie zu lenken und zu transformieren.

Die Voraussetzung dafür ist eine gesunde Sexualität, d.h. den Sex genießen zu können, Spaß daran zu haben, ihn als etwas schönes anzusehen und Orgasmen haben zu können. Dazu gehört auch ein guter Kontakt zum eigenen Körper.

### **Orgasmic Wave - Die orgasmische Körpermeditation**

Heraklit hat schon vor zweieinhalbtausend Jahren das Universum in einem Satz beschrieben: "panta rhei", alles fließt. Korrekterweise müsste es heißen: "Alles ist eine Welle", denn alles bewegt sich oszillierend oder wellenförmig. Am offensichtlichsten ist dies bei allem Lebendigen, das sich ausdehnt und wieder zusammen zieht, es pulsiert. Die uns bekannteste und selbst zu erfahrende Pulsation im menschlichen Körper ist die Atmung. Dieses Pulsieren ist der Ausdruck von Lebenskraft (die Chinesen nennen sie "Chi", die Japaner "Ki", die Inder "Prana" und Wilhelm Reich hat sie "Orgon" genannt), die durch unseren Körper strömt. Je lebendiger wir uns fühlen, desto mehr

pulsiert unser Körper.

Orgasmic Wave nutzt die orgasmische Energie, die kurz vor einem Orgasmus entsteht, für mehr Lebendigkeit, für mehr Vibration und Pulsation im Körper. Statt diese Energie durch einen Orgasmus nach außen abzugeben, entspannen wir uns in diese hohe Aufladung hinein und lassen die Lebensenergie im Körper zirkulieren. Statt einem einige Sekunden dauernden Gipfelorgasmus entstehen so minutenlange orgasmische Wellen, die sich bis zu mehreren Stunden aneinander reihen können.

Die Methode verbindet altes tantrisches und taoistisches Wissen mit neuzeitlichen Forschungen der experimentellen More-University in Nordkalifornien in den 70er Jahren, die sich mit dem Forschungsgebiet "Sinnlichkeit" beschäftigt haben. Daraus ist die Methode "Intensiver Verlängerter Orgasmus IVO" (im amerikanischen Original "EMO - Extended Massive Orgasm") entstanden.

In den letzten Jahren wurden einige Modifikationen dieser Methode entwickelt, die vor allem in den USA unter dem Begriff "Orgasmic Meditation (Orgasmische Meditation)" verbreitet sind. Die bekannteste Vertreterin ist Nicole Daedone und ihre Onetaste-Zentren.

Wir haben die Orgasmic Meditation nach Nicole Daedone vor einigen Jahren kennen- und lieben gelernt und uns intensiv mit ihr beschäftigt (u.a. die Betreuung der deutschen Website von Onetaste, Artikel für Zeitschriften, Vermittlung in unseren Seminaren u.a.). Schon bald stellten wir aber fest, dass der Teil, der auf dem IVO beruht zwar sehr wirksam ist, dass wir aber als Tantriker andere Ansprüche an eine Meditation haben, die sich mit der sexuellen Energie beschäftigt. Vor allem der ausschließliche Fokus auf den Genitalbereich stand und steht für uns in einem Gegensatz zu einer ganzheitlichen Betrachtungsweise des sexuellen Menschen.

Wir haben deshalb die grundlegenden Erkenntnisse aus der IVO mit neuen von uns entwickelten Methoden verbunden, die auf tantrischem Wissen basieren und die den ganzen Körper sowie die Aktivierung von Herz- und Sexualchakra mit einbezieht. So lässt sich eine Entspannung in eine hohe sexuelle Energie hinein erreichen.

Die Grundlagen und die Ausführung von OrgasmicWave werden in diesem Buch ausführlich erläutert.

### **Entwicklung und Varianten des "Deliberate Orgasm" und der "Orgasmischen Meditation"**

In den 1970er Jahren wurde an der experimentellen More-University in Nordkalifornien ein Orgasmustraining (Deliberate Orgasm) entwickelt, das später von den dort lehrenden Professoren Dr. Steve & Dr. Vera Bodansky unter dem Namen "IVO - Intensiver verlängerter Orgasmus" in zwei Büchern beschrieben wurde.

Auf dieser Grundlage entstanden in den Jahrzehnten danach diverse Orgasmustrainings wie das von Nicole Daedone entwickelte "Orgasmic Meditation OM", das "Sensual Expansion Program" von Erwan Davon, das "Erotic Nothingness" von Joseph Kramer oder unser "Orgasmic Wave".

### **“Deliberate Orgasm” und “IVO - Intensiver Verlängerter Orgasmus”**

Dr. Vic Baranco gründete 1968 die Lebensgemeinschaft und Community Lafayette Morehouse im Norden Kaliforniens. Die Grundlage des Zusammenlebens und -arbeitens ist bis heute das Konzept der Vollkommenheit: Menschen und Situationen sind genau so richtig, wie sie gerade sind, schließen aber das Potenzial für Veränderung mit ein. Seit nunmehr fast 50 Jahren erforscht die Lebensgemeinschaft sehr erfolgreich Wege und Modelle, wie Menschen mit großer Freude zusammenleben können, wobei die Gruppe die Ziele des Einzelnen unterstützt.

Bereits in den 60er Jahren begannen Vic Baranco und seine erste Frau Suzie sich mit der Frage zu beschäftigen, wie sie ihr Sexualleben verbessern konnten und wurden zu Pionieren bei der Erforschung der weiblichen Lust- und Orgasmusfähigkeit. Vor allem ließen sie sich von den damals bis heute vorherrschenden Vorstellungen über Art und Weise sowie Dauer des Orgasmus begrenzen. Durch die Verbindung von liebevoller Aufmerksamkeit, sinnlicher Hingabe, Loslassen des Ziels eines Gipfelorgasmus und einer bestimmten manuellen Technik konnte das orgasmische Erleben auf bisher kaum vorstellbare Zeiträume erweitert werden. Sie nannten diese Methode "Deliberate Orgasm" oder auch kurz "DOing". Schlagzeilen machte Vic Banco 1976, als er nach einem Jahrzehnt des Experimentierens in der Lafayette Morehouse Community eine erstmals öffentlich einen mit der von ihnen entwickelten Methode ausgelösten weiblichen Orgasmus, der drei Stunden andauerte.

Ab 1977 konnten die Forschungen und Kurse im Rahmen einer staatlich anerkannten privaten Universität, der More University, fortgeführt werden. 1997 änderte der Bundesstaat Kalifornien seine Gesetzgebung bezüglich der privaten Universitäten und entzog die staatliche Anerkennung wieder. Die Vorträge und Seminare werden aber bis heute fortgeführt<sup>2</sup>.

Dr. Steve & Dr. Vera Bodansky waren zwei Studenten der More-University und entwickelten ein Orgasmustraining für die Frau, das sie anfangs die "Doing-Methode", später dann "IVO - Intensiver verlängerter Orgasmus" (im amerikanischen Original "EMO - Extendet Massive Orgasm"<sup>3</sup>) nannten. Aus heutiger Sicht und mit den Erkenntnissen aus Tantra und Orgasmischer Meditation ist diese Methode relativ unspektakulär: Man spielt mit der Erregung des Partners, hilft ihm oder ihr, die Erregung an- und abschwelen zu lassen (auf der Welle reiten), und zögert so den Orgasmus hinaus.

Die Bodanskys haben jedoch die Grundlagen für die Entwicklung der Orgasmischen Meditation gelegt, die heute in unterschiedlichen Variationen gelehrt wird. Die jahrelange Forschung der beiden über den Orgasmus haben sehr tiefgründige Erkenntnisse sowohl über die Anatomie der weiblichen und männlichen Geschlechtsorgane als auch über die Erregungspunkte und -phasen erbracht. In ihrem Buch "Orgasmus XXL - Lustvoll lange Höhepunkte" sind vor allem die Beschreibungen der manuellen Techniken und die detaillierten Abbildungen sehr interessant. Noch besser gefiel uns das - leider auf deutsch nicht mehr lieferbare Buch - "Höhenflüge der Lust", in dem viele sehr grundlegende Gedanken und Tatsachen über Klitoriskunde, Sinnlichkeit und Sexualität vermittelt werden.

Ein anderer Mitbewohner, Student und späterer Dozent der Lafayette Morehouse Community war Ray Vetterlein, "Master Practitioner of expanded Orgasm", der später ein Mentor von Nicole Daedone wurde, die die "Orgasmic Meditation" entwickelte.

### **Orgasmic Meditation nach Nicole Daedone**

Nicole Daedone ist in Amerika zur Zeit die bekannteste Vorreiterin der Slow Sex-Bewegung und erfährt große Popularität ihrer Orgasmic Meditation, die sie über ihr Seminarunternehmen Onetaste und diverse Veröffentlichungen, Videos und Auftritte landesweit verbreitet.

Nicole studierte Semantik an der San Francisco State University und gründete und leitete später eine Kunstgalerie. Während einer persönlichen Krise fand sie Hilfe und Unterstützung im Zen-Buddhismus. Während einer Party im Jahr 1998 traf sie einen Buddhisten<sup>4</sup> der ihr von einer Methode namens "contemplative sexuality" erzählte. Er lud sie dazu ein, sich unbekleidet hinzulegen und stellte einen Timer ein. Während er ihre Klitoris auf eine bestimmte Art und Weise streichelte erzählte er ihr ausführlich die Schönheit die er sah. Die Farben, die von Korallrot, über tiefes Rose´ bis zu perlmuttartigem Rosa changierten. Später erzählte Nicole Daedone in einem Interview<sup>5</sup>, dass diese Erfahrung sie in ihrem tiefsten Inneren berührt und geöffnet hätte. "Ich denke, in diesem Moment habe ich beschlossen, wirklich zu leben."

Auf der Suche nach mehr Informationen lernte sie Lafayette Morehouse kennen, belegte einige Kurse bei Dr. Vic Baranco und lebte auch einige Zeit in der Community. Sehr regen Kontakt hatte sie zum langjährigen Morehouse-Dozenten Ray Vetterlein, der ihr Mentor wurde.

Mit finanzieller Unterstützung ihres Freundes Reese Jones, einem Software-Entwickler, der seine Firma Netopia für 208 Millionen US-Dollar an Motorola verkauft hat, gründete sie das Unternehmen OneTaste mit Hauptsitz in San Francisco und mehreren Filialen weltweit. Mit ihrem Charme und ihren rhetorischen Fähigkeiten, schaffte Nicole Daedone es innerhalb weniger Jahre ein florierendes Unternehmen aufzubauen und eine große Presseresonanz zu erhalten. Heute gilt sie als Vorreiterin der



SlowSex-Bewegung (u.a. wegen Ihres Buchs "Slow Sex - The Art and Craft of the female orgasm") und ist gern gesehene Rednerin (u.a. bei TED<sup>x</sup> <sup>6</sup>) und oft eingeladene Sexexpertin im Fernsehen.

Wie wir im Prolog zu diesem Buch beschrieben haben, hatten wir von 2010 an einige Jahre engeren Kontakt zu Onetaste und haben die deutschsprachige Website für Orgasmic Meditation<sup>7</sup> betreut. Nach einigen Jahren im Selbstversuch und als Bestandteil unserer Himmlisch Lieben-Seminare haben wir immer mehr gemerkt, dass unsere Wünsche und Bedürfnisse als Tantriker bei einer sexuell-körperorientierten Meditation in eine andere Richtung gehen und haben deshalb seit 2015 "Orgasmic Wave - Die Orgasmische Körpermeditation" entwickelt.

Die Orgasmic Meditation von Nicole Daedone basiert auf der an der More University entwickelten Methode "Deliberate Orgasm" und den danach entstandenen Varianten. Eigentlich ist OM auch nur eine weitere Variante, die mittlerweile jedoch die bekannteste ist. Frau Daedone hat den Ablauf von mehreren Stunden auf exakt 15 Minuten begrenzt und sehr stark strukturiert. Als Grund dafür gibt sie an, dass Frauen einen vertrauensbildenden Rahmen benötigen, um sich der Erfahrung des Orgasmus zu öffnen und negative Konditionierungen bezüglich ihrer Sexualität auflösen können. Durch die Strukturierung und zeitliche Begrenzung sei dieser Rahmen gegeben.

Orgasmic Meditation wird als eine gemeinsame Übung zwischen zwei Menschen gesehen, die kein anderes Ziel hat, als zu fühlen, was jetzt im Moment passiert. Es geht nicht um mehr Höhepunkte sondern um eine Erweiterung der Wahrnehmung des angenehmsten Teil des Orgasmus.

Nicole Daedone bezeichnet die Orgasmic Meditation auch als die "Kunst des weiblichen Orgasmus". Tatsächlich bezieht sie sich fast ausschließlich auf den weiblichen Orgasmus und die Einstimmung des Mannes auf die Gefühle der Frau. Es gibt zwar auch eine Methode für Männer, die jedoch kaum propagiert wird. In ihrem Buch "Slow Sex - The Art and Craft of the female orgasm"<sup>8</sup> sind der Orgasmischen Meditation für den Mann acht von 244 Seiten gewidmet.

Die heutige Kultur des Orgasmus sei vor allem männlich geprägt. Folglich hätten Männer meist auch wenig Probleme, einen Orgasmus zu erreichen. Frauen würden aber anders fühlen und denken als Männer und würden andere Voraussetzungen benötigen, um befriedigende Orgasmen erleben zu können. Orgasmic Meditation verschiebt deshalb den Fokus auf die weibliche Orgamuskultur. Erst wenn der Eisberg von Angst und Scham, der die weibliche Sexualität oft umgibt, abgetaut sei, so die Ansicht von Nicole Daedone, kann es eine befriedigende Sexualität für beide Partner geben. Deshalb hätten auch die Männer etwas davon.

Sie empfiehlt, die Orgasmic Meditation wie Yoga für den Orgasmus zu sehen. Durch häufige Wiederholung würde der weibliche Orgasmus trainiert werden und Frauen in die Lage versetzen tiefere Orgasmen in Ihrem Körper zu erleben.

#### *Der Ablauf der Orgasmic Meditation*

Eine Orgasmic Meditation besteht aus einer Abfolge festgelegter Handlungen innerhalb eines vorgegebenen Zeitraums. Bei Youtube gibt es eine Reihe von Schritt-für-Schritt-Videos, die die nachfolgende Beschreibung bildlich darstellen<sup>9</sup>.

##### Schritt 1: Zu einer OMing-Session einladen

Den Partner oder die Partnerin zu einer gemeinsamen OMing-Session einzuladen ist ein wichtiger Teil des Prozesses. Die Partner sollen lernen, zu ihren eigenen sexuellen Wünschen zu stehen, sie mitzuteilen und ehrlich mit ihnen umzugehen. In diesem Schritt lädt der Mann die Frau entweder zu einer OM-Session ein oder sie bittet ihn darum.

##### Schritt 2: Das "Nest" herrichten

Das sogenannte "Nest" wird gemeinsam hergerichtet. Benötigt werden eine weiche aber stabile Unterlage (möglichst nicht das Bett), zwei oder drei Unterlegkissen, ein Sitzkissen, ein kleines Handtuch, eine Uhr und etwas Gleitmittel. Die Lichtquelle muß so gewählt werden, dass sie nicht blendet, der Mann aber dennoch sehen kann, was er tut.

##### Schritt 3: Die Entkleidung der Frau

Die Frau entkleidet sich von der Hüfte abwärts - die Kleidung am Oberkörper wird anbehalten. Der Mann bleibt vollkommen angezogen. Damit wird der Unterschied zwischen OM und normalem Sex deutlich und hilft es beiden Partnern sich auf die Empfindungen zu konzentrieren, die während des Rituals entstehen.

##### Schritt 4: Die OMing-Position einnehmen

Die Frau legt sich mit dem Rücken auf die mit einem Handtuch abgedeckte Unterlage und klappt ihre aufgestellten Beine nach außen. Das linke Knie wird dabei von ein oder zwei Kissen abgestützt. 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 der Mann sieht

Der Mann richtet nun 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. 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

Der Mann stellt nun den Timer auf 13 Minuten und legt für einen ersten Kontakt seine Hände auf ihre Innenschenkel. Er massiert diese leicht mit der ganzen Hand und zeigt ihr damit, dass er jetzt auch körperlich für sie da ist und sie sich entspannen kann.

Tragen Sie nun etwas Gleitmittel auf ihren linken Zeigefinger und den rechten Daumen auf. Führen Sie ihre rechte Hand unter das Steißbein der Frau und lassen Sie den Daumen auf dem unteren Bereich des Eingangs der Vagina liegen. Verteilen sie das Gleitmittel auf Ihrem linken Zeigefinger mit einer einzigen Bewegung vom Vaginaeingang nach oben zur Klitoris.

Streichen Sie nun mit Ihrem linken eingeöhlten Zeigefinger über den linken oberen Quadranten ihrer Klitoris. (Auf einer Uhr wäre dies der Bereich zwischen 12 und 3 Uhr aus dem Blickwinkel der Frau). 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.

Es gibt keine anderen Erwartungen bei beiden Partnern außer der Aufmerksamkeit auf das Streicheln der Klitoris. Es geht 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 und meditativ über die Klitoris der Frau und beide beobachten was dabei mit ihnen passiert.

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 der OM-Session ist dann alles erlaubt.

#### Schritt 7: Die Kommunikation

Kommunikation schafft wahre Intimität. Ein wortloses OM 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. Einige wenige Mitteilungen vereinfachen die Dinge und lassen beide Partner mit ihrer Aufmerksamkeit wieder vom Kopf in die Körper gehen.

#### 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 das Streicheln der Klitoris. Wenn der Timer den Ablauf der eingestellten 13 Minuten anzeigt 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.

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 vervollständigt der Mann die "Erdung", indem er die linke Hand ganz auf Vagina und Schamhügel legt und mit der rechten Hand etwas Druck ausübt. Die Hände bleiben so lange liegen, bis die Frau ganz zurückgekehrt ist.

Damit die OM-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 das Gleitmittel mit einer langsamen und sanften Bewegung vom Vaginaeingang hoch zur Klitoris ab.

#### Schritt 10: Eine Erfahrung teilen

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 übersprungen wäre". Die Absicht dieses

Schritts ist es, wieder eine Verbindung zwischen Körper und Geist zu schaffen. Die Erfahrung wird abgespeichert.

#### *Orgasmic Meditation für den Mann*

Alles, was oben beschrieben wird, gilt auch für eine OM-Session für den Mann. Nur die Streichung ist naturgemäß etwas anders: Verstreichen Sie etwas Gleitmittel zwischen Ihren Händen. Legen Sie Ihre rechte Hand unterhalb des Hodensacks so dass seine Eier sanft in Ihrer Hand liegen. Das hilft ihm dabei, sich während der OM-Session geerdet zu fühlen. Umfassen Sie dann mit der anderen Hand den Schaft und verteilen Sie das Gleitmittel. Fassen Sie dann mit Ihren Fingern den Penis von oben unterhalb des Schafts an und beginnen Sie mit langsamen und sanften Streichungen. Beschränken Sie sich dabei auf einen Bereich vom Bändchen bis ca. 3 Zentimeter unterhalb des Eichelrings.

Der Mann gibt seiner Partnerin ein Feedback, ob sie fester oder sanfter, länger oder kürzer streichen kann. Wichtig ist auch ein entsprechender Feedback, wenn sie kurz vor dem "Point of no return" eine Pause machen soll. Spielen Sie als Mann mit dem Auf- und Absteigen der Erregung und genießen Sie die Energetisierung des gesamten Körpers, wenn Sie die Ejakulation zurück halten. Aber auch hier gibt es keine Vorgaben. Wenn der Mann vor dem Ablauf der Zeit zum Höhepunkt kommt, fragt die Partnerin ihn, ob sie die Streichung fortführen sollen oder nicht. Zur Erdung wird mit beiden Händen etwas Druck auf den Schaft seines Penis ausgeübt.

### **Varianten des Deliberate Orgasm (DOing)**

Die Orgasmus-Forschungen der More-University mit der Entwicklung der Methode "Deliberate Orgasm" (DOing) beeinflussten in den Jahrzehnten danach viele Menschen, die sich jenseits des Mainstreams mit Sexualität und sexueller Energie befassten. Neben der Variante von Nicole Daedone, die zur Zeit am bekanntesten ist, gibt es noch viele weitere Ansätze, die mehr oder weniger auf der gleichen Methodik basieren.

### **"Deliberate Orgasm" bei "The Welcomed Consensus"**

Beeinflusst von Erfahrungen und Kursen bei Lafayette Morehouse startete 1986 eine Gruppe von Freunden rund um RJ Testerman ein soziales Experiment mit der Gründung einer Lebensgemeinschaft namens "The Welcomed Consensus" in San Franzisko. Jenseits der existierenden Normen bezüglich Beziehungen wollten sie Wege erkunden und finden, um mehr Freude in ihr Leben zu lassen. Ihr Motto war und ist "Freundschaft durch Orgasmus". Mit ideeller Unterstützung von Vic & Cindy Barranco (More University) und Steve & Vera Bodansky (IVO) entwickelten sie ein Seminarprogramm rund um "Deliberate Orgasm". Ab 2001 lebte und studierte Nicole Daedone zeitweise in der Gemeinschaft und erlernte dort die Grundlagen für ihre "Orgasmic Meditation".<sup>10</sup>



## **“Sensuality Expansion Program” nach Erwan Davon**

Laut einer Geschichte, die im Umfeld der “Orgasmic Meditation” gerne erzählt wird, soll Nicole Daedone den Zen-Buddhisten und Psychologen Erwan Davon auf einer Party kennen gelernt haben. Er erzählte ihr von einer von ihm entwickelten Methode, in der er orgasmische Energie und Meditation vereint hatte. Angeblich soll er ihr noch am gleichen Abend gezeigt haben, wie sein “Sensuality Expansion Program” praktisch funktioniert. Ob diese Geschichte wirklich so passiert ist wissen wir nicht, aber auffällig sind schon die Parallelen zwischen den beiden Methoden. Auch Erwan Davon spricht vom “15-Minuten-Orgasmus” und einem Orgasmus-Training für Frauen.<sup>11</sup>

## **“Orgasmic Yoga” und “Erotic Nothingness” nach Joseph Kramer**

Joseph Kramer ist einer der Pioniere bei der Entwicklung der Tantramassage und Methoden der spirituellen Sexualität. Im Rahmen seines Ausbildungsprogramms "Sexological Bodywork" hat er "Orgasmic Yoga" kreiert, mit dem die sexuelle Energie Eingang in den Alltag findet. Im Wesentlichen handelt es sich um Selbstliebe-Übungen, die dabei helfen, den Weg zum eigenen Ausdruck der Sinnlichkeit zu finden. Dort wird auch eine Version der Orgasmic Meditation gelehrt (Erotic Nothingness), die jedoch auf zeitliche Einschränkung verzichtet.<sup>12</sup> Interessant für uns war bei einem Seminarbesuch das kennen lernen einer besonderen Sitzhaltung, oder besser eine “Liegehaltung” des Manns, wenn er eine Session für eine Frau gibt. Er liegt dabei auf dem Bauch zwischen den Beinen der Frau und streckt seinen Arm so aus, dass er die Klitoris der Frau erreichen kann.

## **Genital Meditation**

Auch die Genital Meditation ist im Rahmen des Sexological Bodyworks entstanden und wird in einem Institut in Berlin gelehrt. Es handelt sich im Prinzip um die Orgasmic Meditation mit Einflüssen von Joseph Kramer.<sup>13</sup>

## **SET - Sexuelle Tiefenentspannung**

Die Sexuelle Tiefenentspannung SET wurde von Nhangra Grunow entwickelt, einer langjährigen Ausbilderin in diversen Massagetechniken, u.a. der Tantra-Ritual-Massage. Die SET unterscheidet sich in der Ausführung etwas von der Orgasmischen Meditation und verwandten Methoden (statt der Klitoris wird der G-Punkt stimuliert), hat aber auch die Intention, sexuelle Energie mit Tiefenentspannung (also Meditation) zu verbinden.<sup>14</sup>