

Das Frauenmagazin.

03-2016

emotion

# emotion

DEUTSCHLAND 4,90 €  
ÖSTERREICH 5,90 €  
SCHWEIZ 9,50 SFR

„Tagesschau“-  
Sprecherin

Linda Zervakis  
im Interview

Plus  
Die neue  
Frühlings-  
mode

## Dating für Schlaue

Die neue Idee  
für frustfreies  
Kennenlernen

## „Ich brauch’ deine Hilfe“

Der Satz, der uns  
Frauen so schwerfällt –  
aber stark macht

Darf man seinen  
Mann anziehen?  
Nun ja ...  
(S. 32)

#Regretting  
Motherhood:  
Sechs Mütter  
erzählen

# Stress? Nicht mit mir!

Yoga, Meditation, Achtsamkeit: der Mega-Trend,  
der alles verändert (sogar den Sex).  
10 Wege zu Ihrer persönlichen Kraftquelle

## SCHÖNES LEBEN

- + Beauty:  
Fresh-up  
fürs Haar
- + Rezepte:  
Salate  
im Glas
- + 3 lässige  
City-Trips

# ORGASMISCHE MEDITATION

Text Kristin Müller

Ja, Sie denken genau richtig: Es geht um Sex.  
Und zwar mit einem Fremden. Es geht um  
Selbsterfahrung und Intimität. Ein im wahrsten  
Wortsinn berührender Selbstversuch

# S

eit ich mich mit „Orgasmischer Medita-  
tion“ (OM) beschäftige, befinde ich mich  
auf einer aufwühlenden Reise. Ich begegne  
Scham, Angst, Lust, Verurteilung, Zwei-  
feln, Verbundenheit, meiner Pussy – und  
einem Teil von mir. Aber der Reihe nach ...

Ich praktiziere seit drei Jahren intensiv  
Zen-Meditation und bin für alles aufge-  
schlossen, was mein Bewusstsein erweitert  
sowie meine Körperwahrnehmung schärft.

Durch das Meditieren hat sich meine sexuelle Sehnsucht ver-  
ändert. Seit ich mit meinem Körper enger verbunden bin und  
meine Lebensenergie angestiegen ist, wünsche ich mir nicht  
nur mehr Sex, sondern auch mehr erfüllende Nähe und Begegnung  
mit einem Mann. Und dafür möchte ich zuerst in einen tieferen  
Kontakt mit meiner Sexualität kommen.

Im Internet fand ich eine Videoanleitung für „Orgasmische  
Mediation“. Die Übung sollte für mehr Selbst- und Körperbe-  
wusstsein, schule das Einfühlungsvermögen sowie die Fähig-  
keit, Begierden auszudrücken. Nicole Daedone, die amerika-

nische Begründerin der „OM“, führt dort mit einem Partner  
vor, wie es geht: Sie liegt auf dem Rücken mit geöffneten  
Schenkeln, der Mann sitzt seitlich neben ihr, ein Bein über  
ihrem Bauch, mit Blick auf das Geschlecht und streichelt mit  
dem Zeigefinger für 15 Minuten die linke obere Ecke ihrer Kli-  
toris. Er bleibt angezogen, sie ist ab der Hüfte entkleidet. Ein  
verstörender Anblick von Intimität. Mein Verstand schrie so-  
fort: „Niemals!“ Doch in meinem Körper beobachtete ich eine  
Wärme im Unterbauch und ein aufgeregtes Kribbeln in den  
Armen. Spontan gefiel mir, dass die Frau im Mittelpunkt stand.

Mir ratterten viele Fragen durch den Kopf, die ich in Ham-  
burg den beiden OM-Coaches Axel Jack Metayer und Eva Aß-  
muth stellte. Sie erzählten mir bei einem Tee, dass „OMen“  
eine Praktik wie Yoga sei, die mit der Übung zu innerer Ruhe,  
einem guten Selbstwertgefühl und einer erfüllten Sexualität  
führe. Es gehe dabei weder um Sex noch darum, einen Orgas-  
mus erleben zu müssen. OM bedeute, im Hier und Jetzt wahr-  
zunehmen, was gerade ist. „Die klassische Meditation ist für  
den Geist und OM fokussiert sich auf den Körper“, sagte Eva.  
Das sprach mich an, denn ich weiß, wie wichtig es ist, den  
Körper in die Achtsamkeits-Praxis zu integrieren: immer wie-  
der spüren und wahrnehmen, jenseits der Gedanken.

Dennoch zweifelte ich an OM und meine Freundinnen sa-  
hen mich befremdet an. Ich wurde mehr verurteilt, als wenn  
ich gesagt hätte: Ich war gestern sturzbetrunken und hatte ▶



einen One-Night-Stand. Interessanterweise wunderten sich auch alle, was der Mann wohl davon habe? Da fängt das gesellschaftliche Problem schon an: Sind wir so konditioniert, dass wir denken, ein Mann ist benachteiligt, wenn eine Frau sich ihm völlig intim verletzlich hingibt und von ihm so berührt wird, dass sie in Verzückung gerät? Die Klitoris ist der Punkt,

## MICH DAS ERSTE MAL ZU ENTBLOSSEN HAT MICH ÜBERWINDUNG GEKOSTET

an dem sich im Körper die meisten Nervenenden konzentrieren. Diesen Punkt bewusst zu berühren, muss doch elektrisierend sein. Ein gegenseitiges Geschenk, so könnte man es sehen, wenn Sex nicht nur um die große Explosion gehen soll. „Denn Orgasmus ist für uns nicht nur der Höhepunkt, sondern ein Zustand, in dem man so im Hier und Jetzt absorbiert ist, dass man sein Ich im klassischen Sinne vergisst“, sagt Axel. Dabei fällt der Druck zu „kommen“ beim OMen für beide weg.


**M**ir hat Sicherheit gegeben, dass es einen festen Rahmen mit einem genauen Ablauf gibt, dass die anderen Frauen, die ich auf Kennenlernabenden traf, gefühlt so dastehen wie ich: mitten im Leben und gleichzeitig auf der Suche nach mehr Tiefe. Und dass die Männer bereit sind, sich nur einzufühlen. Um mir selbst zu begegnen, habe ich mich darauf eingelassen; inzwischen mehrfach, mit verschiedenen fremden Männern, für die ich weder starke Gefühle habe noch möchte ich ihnen gefallen. Das fühlt sich wunderbar befreiend an. Ich habe nach einem ersten geführten OM mit dem Coach zwei Wochen lang geOMt. Es gibt verschiedene Termine in der Woche in festgelegten Räumen. Einer der Coaches ist immer dabei und leitet an. Vorher verabredet man sich mit einem Partner über eine interne Facebook-Gruppe. Man fragt: „Willst du mit mir OMen?“ Als Antwort reicht ein schlichtes „Ja“ oder „Nein“. Für mich beginnt hier schon die Übung, denn ich begegne meiner Angst vor Ablehnung und der Scheu, Nein zu sagen. Es kommen mal sechs, mal zwölf Menschen. Darunter sind Paare, die ihre Lust wiederbeleben wollen; Frauen, die mehr spüren möchten; Männer, die sich ihren Unsicherheiten stellen. Da liegt man dann Matte an Matte – und alle üben synchron dieselben

Schritte (siehe Kasten). Von außen betrachtet sieht das ganz komisch aus, aber bleibt man nur im Gefühl und lässt sich fallen, dann ist das ein sehr konfrontierender und deshalb wundervoll intimer Moment. Wenn ich nach links und rechts schaute, sah ich starke Frauen, die leise stöhnten. Und ich fand alle Männer im Raum auf ihre Art schön, die sich so sehr auf das Weibliche fokussierten.

**T**ja, und wie war's? Die Erfahrung ist so unvergleichbar – mit Sex, Masturbation oder auch Meditation. Ja, es hat mich Überwindung gekostet, mich das erste Mal zu entblößen. Es war wie ein Besuch bei einem attraktiven Frauenarzt. Doch nach dem dritten OM konnte ich alle Bewertungen loslassen und die Reise zunehmend genießen. Was mich berührt hat: achtsame, sensible Männer, die voller Hingabe Frauen erforschen und mit denen man sich offen über Sex austauschen kann. Männer, die einen wirklich anschauen und präsent im Moment mit mir verbunden sind. Frauen, die gemeinsam mit ihren Körpern und ihrer Lust in Kontakt kommen, sich ohne schlechtes Gewissen und ohne Gegenleistung nähern. Ich habe mich ganz bewusst von den Wünschen meiner Pussy führen lassen, um diesen inneren Hunger zu stillen. Ich habe mir erlaubt, intensiv hinzuspüren: Mal fingen meine

## WENN ICH NACH LINKS UND RECHTS SCHAUTE, SAH ICH STARKE FRAUEN, DIE LEISE STÖHNTE

Oberschenkel an zu zittern, mal spürte ich kleine Stromschläge im Bauch, ein Kribbeln im linken Fuß. Ich fand langsam heraus, was mir guttut, und dirigierte den Mann: „Bitte mehr rechts“, „weniger Druck“. Das hat mich viel Überwindung gekostet, weil ich niemandem zu nahe treten wollte – als sich ein Mann für meine Korrekturen bedankte, kamen mir fast die Tränen! Ich war schockiert, als er mir wiederum als Teil der Übung das Aussehen meines Geschlechts schilderte (wieso habe ich da nie selbst bewusst hingeschaut?) – danach habe ich mich ungewohnt gesehen und akzeptiert gefühlt.

**I**ch bin energiegeladener, lebendiger, überwinde meine Scham. Aber zwischendurch meldet sich meine zweifelnde Stimme: Huch, was machst du da? Mein neugieriges und von gesellschaftlichen Normen freies Ich antwortet dann: „Ich erforsche meine Weiblichkeit und bekomme dafür sanfte Unterstützung!“ Es fühlt sich an, als hätten die Männer etwas bisher in mir schlummerndes herausgekitzelt: einen tiefen Kontakt zu meiner urweiblichen Kraft. Ich bin gespannt, wohin mich diese Reise noch führt. 

## DIE FÜNF SCHRITTE DER „ORGASMISCHEN MEDITATION“

Um die Praxis zu erlernen, besucht man am besten einen Einsteiger-Workshop in Hamburg, München oder Berlin. Informationen gibt es hier: [orgasmic-meditation.de](http://orgasmic-meditation.de). Dort kann man auch ein Demo-Video anschauen. Besondere Meditations-Vorkenntnisse sind nicht nötig.

- 1. Nest bauen:** Man legt auf eine Yoga-Matte eine Decke und ein Handtuch direkt unter die Hüften der Frau. Ihre Knie werden mit jeweils zwei Kissen gestützt, der Mann braucht ein Meditationskissen. Es werden Einmalhandschuhe und ein spezielles Gleitgel benutzt.
- 2. Stellung einnehmen:** Die Frau legt sich auf den Rücken, der Mann steigt mit einem Bein über sie drüber und setzt sich seitlich neben ihre Hüfte. Zur Erdung berührt er zuerst nur ihre Oberschenkel. Alles, was er macht, kündigt er an, und die Frau willigt ein.
- 3. Noticing:** Der Mann beschreibt nicht wertend das Geschlechtsteil der Frau, etwa Farbe und Form.
- 4. Meditation:** 15 Minuten streichelt der Mann sanft die Klitoris mit dem linken Zeigefinger. Die Frau kann Anweisungen geben und der Mann Angebote machen wie: „Soll ich mehr Druck ausüben?“ Zwei Minuten vor Ende streicht er nur noch von oben nach unten und drückt final beide Hände gegen die Klitoris, um die Energie zu erden.
- 5. Erfahrung teilen:** Nach dem OM sagen sich beide kurz, was sie in ihrem Körper wahrgenommen haben, etwa: „Am Anfang habe ich ein Kribbeln im Finger gespürt.“