

Inhalt & Ablauf des Seminars



Der Umgang unserer Gesellschaft mit Sexualität (Tabuisierung und Abwertung durch die Kirchen, Sexualisierung in der Werbung, Pornografie usw.) und unbefriedigende oder gar verletzende sexuelle Erfahrungen haben ihre Spuren im Muskelgewebe unserer Genitalien hinterlassen. Die Folge sind Verspannungen bis hin zur genitalen Verpanzerung, die den Energiefluß in diesem Bereich blockiert. Die Orgasmische Körpermeditation unterstützt einen Heilungsweg oder kann ihn sogar initiieren.

Die Anhebung der Sexualkraft verstärkt jedoch die im Körper herrschenden Emotionen und Energien. Wenn sich diese zeigen und gesehen werden möchten, sind sie willkommen.

Einige Inhalte aus dem Seminar:

- Den Atem als Werkzeug zur Energielenkung nutzen
- Sexueller Atem, verbundener Atem und PC-Pumpe
- Innere Flöte & Chakren
- Warum orgasmusfixierter Sex zur emotionalen Entfremdung führt
- Gipfelorgasmus, Talorgasmus, Point of no Return, die Welle reiten usw.
- Die Geographie von Klitoris und Penis
- Die unterschiedlichen Erregungsphasen bei Männern und Frauen
- Die Plus- und Minus-Pole für die sexuelle Erregung bei Männern und Frauen
- Die Bedeutung und Verbindung von Herz- und Sexualchakra
- Die wichtige Rolle der Aufmerksamkeit
- Herzenergie fließen lassen und Vertrauen schaffen

Der Ablauf des Seminars

Nach der Begrüßungs- und Vorstellungsrunde führen wir in das Thema ein, stellen die grundlegenden Konzepte vor und beantworten Fragen. Anschließend vermitteln wir die verschiedenen Atemtechniken für die Energielenkung und führen durch eine Atemsession.



Wenn das gemeinsame Mittagessen beendet ist, bauen die Paare ihre "Nester" und wir führen die Elemente der Orgasmischen Körpermeditation vor. Zuerst wird der/die Empfangende mit einfachen und sich wiederholenden Massagestrichen dazu eingeladen, sich vertrauensvoll zu entspannen. Anschließend werden Yoni (tantrischer Begriff für weibliche Genitalien) und Lingam (männliche Genitalien) mit einbezogen. Spezielle Bewegungen und Griffe führen zum einen zu einer vertrauensvollen Entspannung, zum anderen zu einem Entfachen der orgasmischen Energie.

Der/die Empfangende braucht nichts weiter zu tun, als sich in den geschützten Raum führen zu lassen, dem Atem zu folgen, die Energie zu spüren und mir ihr zu spielen, loszulassen, bejahend zu fühlen und sich innerlich und äußerlich berühren zu lassen. Es gibt nichts für dich zu tun als in deiner orgasmischen Energie zu sein und sich darin zu entspannen.

Als Gebender bist du mit deiner ganzen Präsenz und Aufmerksamkeit bei deinem Gegenüber, tauchst ab in einen meditativen Zustand und lässt liebevolle Herzenergie fließen.

An diesem Tag hast du die Möglichkeit deinen Körper neu zu entdecken, neu zu fühlen und das Erlernte mit in deinen Alltag zu integrieren. Wir laden Singles wie auch Paare ein auf Entdeckungsreise zu gehen und neue Wege zum eigenen Körper zu entdecken.

Es gibt bei diesem Seminar keine sexuelle Vereinigung. Wir schaffen einen vertrauensvollen und geschützten inneren und äußeren Raum, in dem sich auch Neulinge aufgehoben fühlen können. Da die orgasmische Energie die Grundlage unseres Lebens ist, reden wir über die Sexualität wie über leidenschaftliches Kochen und leiten die Übungen wie einen liebevollen Kochkurs an. Die Atmosphäre während des Seminars ist deshalb leicht, fröhlich und ohne Scham.

Wer kann teilnehmen?

Eingeladen sind Männer und Frauen als Einzelpersonen sowie als Paare,

- die bereits Erfahrungen in Settings gemacht haben, bei denen der Intimbereich mit einbezogen wurde (z.B. Tantra, Tantramassage o.ä.) oder die offen dafür sind
- die Interesse daran haben, tiefer in ganzheitliche sinnliche Entspannung einzutauchen

- die nicht aus Bedürftigkeit kommen, oder aus rein sexuellem Interesse, sondern weil sie tiefgehende Erfahrungen machen möchten.
- die in der Lage sind, andere Teilnehmer nicht von der äußeren Form her zu beurteilen, sondern in ihnen einen liebevollen Übungspartner sehen können. Sprich: die offen dafür sind, die Orgasmische Körpermeditation (eine Hin- und eine Rückrunde von jeweils ca. 70 Minuten) mit einem/einer der anwesenden gegengeschlechtlichen Teilnehmer/Teilnehmerinnen durchzuführen (Paare können auf Wunsch zusammen bleiben).



Die Geschlechterparität

Die Orgasmische Körpermeditation setzt voraus, dass exakt die gleiche Anzahl von Frauen und Männern anwesend sind. Deshalb müssen sich die Anmelder mit folgenden Regeln (ergänzend zu den normalen Teilnahmebedingungen) einverstanden erklären:

- Eine Anmeldung ist verbindlich und erfordert eine innere Entscheidung, wirklich an dem Seminar teilnehmen zu wollen.
- Die Teilnahmebestätigung erfolgt erst dann, wenn ein Geschlechterausgleich vorliegt. Bis dahin besteht eine Warteliste.
- Sollte jemand trotz Zustimmung zum ersten Punkt ausfallen oder nicht erscheinen (z.B. wegen Krankheit), kann es noch bis kurz vor dem Seminar Absagen unsererseits von bereits bestätigten Teilnehmern geben, um die Geschlechterparität zu gewährleisten. Dabei ist die Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen maßgeblich. Im Klartext: Trotz einer erfolgten Teilnahmebestätigung kann es bei den letzten Anmeldern noch kurzfristig zu Absagen kommen. Selbstverständlich zahlen wir dann die Seminargebühr zurück.

Gleichgeschlechtliche Paare

Selbstverständlich können auch gleichgeschlechtliche Paare am Seminar teilnehmen. Wir weisen allerdings darauf hin, dass die Anleitung jeweils einmal für den Mann und einmal für die Frau erfolgt. Ihr müsst euch bei der gegengeschlechtlichen Anleitung selbst anhand der vorangegangenen Vorführung behelfen.

Organisatorische Informationen und Anmeldung

Team: Der Tag wird geleitet von Anke Felice Pospiech und Ralf Lieder.

Zeiten: Beginn 10 Uhr, Ende ca. 19:00 Uhr

Veranstaltungsort: Krefeld, Ritterstr. 183 (Chiron Media-Seminarraum)

Seminargebühr: € 119,00 pro Person

Termine und Anmeldeformulare findest du [hier](#).

Wir weisen darauf hin, dass es sich um kein therapeutisches Seminar handelt, sondern um ein Achtsamkeitstraining, intensive Selbsterfahrung und Hilfe zur Selbsthilfe. Es ersetzt keine Behandlung von einem Arzt, Psychologen oder Paartherapeuten.

Warum wir die Orgasmische Körpermeditation entwickelt haben?

Vor einigen Jahren kamen wir eher zufällig in Kontakt mit der [Orgasmischen Meditation nach Nicole Daedone](#). Wir hatten darüber einen Artikel für die Zeitschrift Tantra Connection verfasst und auf unserer Website einen Link zur Onetaste-Website gesetzt. Dort haben Mitarbeiter dann festgestellt, dass viele Klicks aus Deutschland kommen und meist über unsere Webseite. Sie fragten uns daraufhin, ob wir die Orgasmische Meditation in Deutschland unterstützen würden, was wir mit der Website [orgasmische-meditation.de](#) auch getan haben.



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 Wochen eigener Erfahrung und intensiver Beschäftigung mit OM, wie die Orgasmische Meditation von Onetaste gerne abgekürzt wird, 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 sind 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 eigentlich eine Beschreibung 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 benötigen 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. Bei unserer [Orgasmischen Körpermeditation](#) erhalten die Männer deshalb die gleiche Zeit und Aufmerksamkeit wie die Frauen.
- 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. OMing, ein anderer oft verwendeter Begriff, 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 beschriebenen Verhaltensweisen sind auch eher amerikanisch-prüde und für uns Europäer, die in Sachen Sex und Körperlichkeit wesentlich offener sind, eher befremdlich. Als Tantriker ist 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 der "[Orgasmischen Körpermeditation](#)" glauben wir ihn gefunden zu haben. Durch die Einbeziehung des ganzen Körpers, die Verbindung des Herz- mit dem Sexualchakra und den stark ausgedehnten Zeitraum (über eine Stunde) ist es eine wirklich körperorientierte Meditation, bei der man sich in eine hohe sexuelle Energie hinein entspannt.

Copyright der Bilder:

© Ralf Lieder (eine Verwendung dieser Bilder außerhalb dieser Seite ist nicht erlaubt)