

Orgasmic Meditation

Diese Meditation zur Verehrung der Yoni geht zurück auf Arbeiten an der experimentellen More-Universität in Californien der 1970er Jahre, wo Nicole Daedone, Joseph Kramer und Vera Bodansky aktiv waren. Bekannt sind die Seminare von OneTaste.

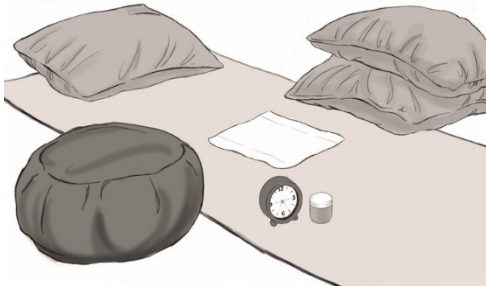
Die ursprünglich etwas mechanisch wirkenden Anleitungen in Verbindung mit tantrischer Bewusstheit können tiefe Gefühle und Prozesse der Lebendigkeit fördern.

Der strukturierte und zeitlich klar definierte Rahmen schafft Vertrauen und ermöglicht damit Hingabe. Diese Übung/Meditation zwischen zwei Menschen fokussiert auf den weiblichen Orgasmus während der Mann (andere Mensch) meditiert und sich auf die Gefühle der Frau einstimmt.

Praxis:

Bereite einen geschützten, warmen Raum vor mit Kissen, Handtuch und Timer, legt Sie sich (weitgehend) nackt auf den Rücken und öffnet ihre Beine, bequem durch Kissen unterstützt. Er setzt sich an die Seite, ein Bein unter ihr Knien und evtl. das andere Bein über ihrem Bauch, so dass er in einer aufrechten und entspannten Sitzhaltung bequem ihre Klitoris streicheln kann.

Er streicheln mit einem einzelnen, mit Gleitmittel benetzten Finger, ganz sanft (so sacht, wie über ein Augenlid) in

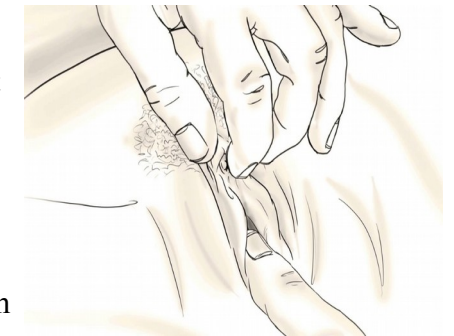


gleichmäßigem langsamen Rhythmus von unten nach oben über den oberen Bereich der Klitoris.

Dabei kann er, wenn mit dem rechten Mittelfinger gestreichelt wird, mit Ring- und Zeigefinger das Klit-Hütchen etwas zurück ziehen und die Venuslippen etwas zur Seite halten und den Handballen auf dem Venushügel ablegen. Ein Finger der anderen Hand kann auf die Yoni-Öffnung gelegt werden. Die Streichelbewegung kann auch auf- und abwärts gehen, aber in einer Session ohne weitere Variationen, ganz gleichmäßig meditativ. Keine anderen, weiteren stimulierenden Berührungen. Es bleibt eine Meditation!



Er ist achtsam und präsent und beschreibt verbal, wie er die Yoni sieht und kündigt verbal an, was er macht. Die letzten 2 Minuten sind Integrationszeit, wo er die Hände über die ganze Yoni legt und einen sanften (abschließenden) Druck gibt. Danach gerne austauschen und reflektieren. Am Ende das „Nest“ wegräumen.



OMing ist eine gemeinsame Übung zwischen zwei Menschen, die kein anderes Ziel hat, als zu fühlen, was jetzt im Moment passiert. Bei Oming geht es nicht um mehr Höhepunkte. Es geht um eine Erweiterung der Wahrnehmung des angenehmsten Teil des Orgasmus. OM ist Yoga für Ihren Orgasmus. Es ist eine Möglichkeit, Ihren Orgasmus zu trainieren und tiefere Orgasmen in Ihrem Körper zu erleben.

Was haben Männer davon? Mehr Intimität und Verbundenheit, und Frauen, die orgasmisch sind und mehr Sex wollen. Gemeinsame Meditative Zeit und eine Technik, die Frauen in Ekstase bringt.

Mehr bei orgasmische-koerpermeditation.de/

Film: www.himmlich-lieben.de/tl_files/videos/How-to-OM.mp4