

## OMing & Co. - Varianten des Deliberate Orgasm (DOing)

Die Verbindung von Meditation und sexueller Energie ist nichts Neues. Vor allem das Tantra, aber auch der Taoismus, kannten bereits vor mehreren Hundert Jahren Rituale und Übungen, um die starke Kraft der sexuellen Energie für spirituelle Entwicklung zu nutzen.

Neben [IVO](#), [Orgasmic Meditation nach Nicole Daedone](#) und [Orgasmic Wave](#) gibt es noch einige andere Methoden, die in diesem Zusammenhang stehen. Vor allem 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.

### “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.

## **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.

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.

Weitere Infos findest du auf der Website <http://www.orgasmicyoga.com/>

## **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.

Weitere Infos findest du auf der Website <http://genital-meditation.com/>

## **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.

Weitere Infos findest du auf der Website <http://www.tantramassage-lernen.de/set-sexuelle-tiefenentspannung.phtml>

**Copyright der Bilder:**

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