

# 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<sup>5</sup> 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.

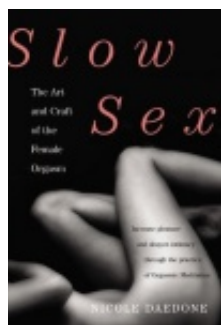
Mit finanzieller Unterstützung ihres Freundes Reese Jones, einem Software-Entwickler, der seine Firma Netopia für 208 Millionen US-Dollar an Motorola verkauft hat, gründete sie das Unternehmen OneTaste mit Hauptsitz in San Francisco und mehreren Filialen weltweit. Mit ihrem Charme und ihren rhetorischen 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 TEDx <sup>6</sup>) und oft eingeladene Sexexpertin im Fernsehen.

Wir, hatten von 2010 an einige Jahre engeren Kontakt zu Onetaste und haben die deutschsprachige Website für Orgasmic Meditation 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.



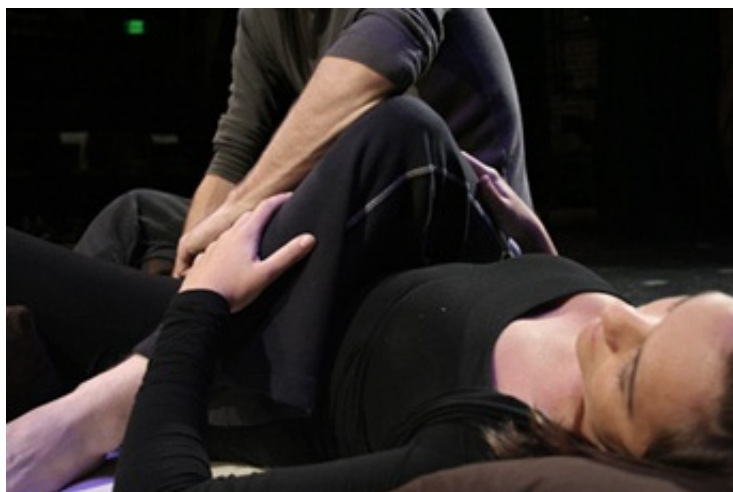
Nicole Daedone bezeichnet die Orgasmic Meditation auch als die “Kunst des weiblichen Orgasmus”. Tatsächlich bezieht sie sich fast ausschließlich auf den weiblichen Orgasmus und die Einstimmung des Mannes auf die Gefühle der Frau. Es gibt zwar auch eine Methode für Männer, die jedoch kaum propagiert wird. In ihrem Buch “[Slow Sex - The Art and Craft of the female orgasm](#)” 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.

## Was ist Orgasmic Meditation?

**Diese Frage wird uns oft gestellt: Was ist eigentlich OM oder OMing (Orgasmic Meditation)? Kurz gesagt, ist es eine einfache Möglichkeit den Orgasmus zu üben. Es ist wie ... Yoga für Ihren Orgasmus – je mehr Sie üben, desto mehr fühlen Sie.**



### OMing - in wenigen Worten.

Sie entkleidet sich von der Hüfte abwärts und klappt ihre aufgestellten Beine nach außen. Er sitzt auf ihrer rechten Seite und stellt einen Wecker auf 15 Minuten. Mit seinem linken, mit Gleitmittel benetzten, Zeigefinger streicht er über den linken oberen Quadranten ihrer Klitoris (1-Uhr-Position, von unten gesehen). Ganz langsam. So sachte, als würden Sie über Ihr Augenlid streichen. Exakt 15 Minuten lang. Immer hoch und wieder herunter. Hoch und herunter. Ihre Aufgabe ist es nur, sich zu entspannen und beide nehmen die entstehenden Empfindungen bewusst wahr.

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.

OMing-Praktizierende berichten über die folgenden Ergebnisse:

- Gesteigerte Libido. Sie wollen mehr Sex.
- Erhöhte sexuelle Befriedigung.
- Erhöhte Fähigkeit zu fühlen und Verlangen zu spüren.
- Mehr Energie.
- Ausgedehntere sexuelle Lust beim Geschlechtsverkehr.
- Größeres Vertrauen zu Ihrem Körper und Ihre Fähigkeiten im Schlafzimmer.
- Erreichen höherer Konzentration und Aufmerksamkeit.
- Wirkt chronischer Unzufriedenheit entgegen.
- Reduziert Stress und Reizbarkeit.
- Mehr Intimität mit Ihrem Partner. Sie kommunizieren besser, fühlen sich mehr verbunden und sind besser in der Lage sich in Ihren Partner und seine Wünsche hinein zu fühlen.



OM ist Yoga für Ihren Orgasmus. Es ist eine Möglichkeit, Ihren Orgasmus zu trainieren und tiefere Orgasmen in Ihrem Körper zu erleben.

Dieses [kostenlose Video](#) gibt Ihnen einen sehr guten Einblick in die Orgasmische Meditation:

Auf der Webseite <http://www.himmlisch-lieben.de/artikel/oming.htm> finden Sie zusätzlich eine

ausführliche Anleitung zur Orgasmic Meditation.

## Was haben die Männer davon?

Dies ist eine der meist gestellten Fragen (vor allem von Frauen). Tatsächlich geht es bei der Orgasmic Meditation vorwiegend um die Kunst des weiblichen Orgasmus und die Einstimmung des Mannes auf die Gefühle der Frau. Es handelt sich dabei um eine spezielle Technik, mit der Frauen eine erfüllende sexuelle Befriedigung erreichen und negative Konditionierungen bezüglich ihrer Sexualität auflösen können. Erst wenn der Eisberg von Angst und Scham, der die weibliche Sexualität oft umgibt, abgetaut ist, so die Ansicht von Nicole Daedone, kann es eine befriedigende Sexualität für beide Partner geben.

Die heutige Kultur des Orgasmus ist vor allem männlich geprägt. Folglich haben Männer meist auch wenig Probleme, einen Orgasmus zu erreichen. Frauen fühlen und denken aber anders als Männer und benötigen andere Voraussetzungen, um befriedigende Orgasmen erleben zu können. OMing verschiebt deshalb den Fokus auf die weibliche Orgamuskultur.



Also, was haben Männer davon? Frauen, die orgasmisch sind und mehr Sex wollen. Das Erlernen einer Technik, die Frauen mit größter Wahrscheinlichkeit zum Orgasmus bringen. Mehr Intimität und Verbundenheit. Und ... es gibt auch eine Technik für Männer!

Möchten Sie noch mehr Argumente haben, was OMing für Männer bringt? Dann [downloaden Sie sich das kostenlose \(englischsprachige\) Video](#).

### Copyright der Bilder:

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