

# OOOOOOOMMM MEIN GOTT!

Orgasmic Meditation soll nicht nur für **intensivere Höhepunkte** sorgen, sondern gleich das ganze **Leben besser machen**. Äh, wie bitte? Unsere Autorin hat einen Streichelkurs besucht

**G**uten Tag! Nett, Sie kennenzulernen! Hätten Sie vielleicht mal Zeit und Lust, mir 15 Minuten lang die Klitoris zu streicheln?“ Das klingt absurd, doch so stelle ich mir vor, was gleich passieren wird. Mein Plan für heute: ein Orgasmic-Meditation-Seminar zu besuchen. Orgasmiwas? Genau! „Die Erleuchtung steckt in der Pussy“ – das behaupten die Gründer von Orgasmic Meditation, kurz OM. In San Francisco schon 2001 ins Leben gerufen, breitet sich die Bewegung allmählich in die ganze Welt aus. Mit einer ziemlich simplen Klitoralstreicheltechnik will sie nicht nur die weibliche Lust revolutionieren, sondern das restliche Leben (und das des Partners) gleich mit. Bei OM geht es darum, dass einem jemand – und zwar tatsächlich erst mal IRGENDjemand – für 15 Minuten den oberen linken Quadranten der Klitoris streichelt und danach erzählt, was dabei in ihm vorgegangen ist. Laut Website werden dadurch Intimität und Aufmerksamkeit der Frau trainiert, das Selbst- und Körperbewusstsein weiterentwickelt und die Kommunikationsfähigkeit geschult – und damit auch gleich die ganze Lebensenergie

neu entfacht. Nicht zu vergessen: Ein ganz besonderer Orgasmus gehört natürlich auch zum Paket. Dazu später mehr. Neuerdings werden auch in Deutschland Kurse angeboten: theoretische Einführung, Kommunikationsspiele, eine praktische Vorführung der Technik und dann ab in die Praxis! Wer nach dem offiziellen Teil des Seminars noch bleiben möchte, kann sich nämlich direkt selbst im OMen versuchen, fachkundige „Weiter links!“-Einweisung der Coaches inklusive.

## Anfangshemmung

Auf dem Weg zum Veranstaltungsort, einem Yogastudio in einem gediegeneren Hamburger Stadtteil, wird mir kurz ein bisschen mulmig. Was sind das wohl für Leute, die 130 Euro zahlen, um sich samstagnachmittags die Wunder der Klitoris näherbringen zu lassen? Hippies? Perverse? Frustrierte Hausfrauen? Oder noch schlimmer: gelangweilte Pärchen, die ihre Sätze in Wir-Form sprechen, sich dabei das Knie tätscheln und dann wundern, dass es im Bett nicht mehr so läuft? Mit denen für vier Stunden zum Muschistreicheln in einem Raum gefangen zu sein – meine Vorstellung des Fegefeuers. Denn die eigentliche Frage ist doch: Werde

Bitte  
gemütlich  
machen,  
der Mann  
kümmert  
sich um  
Sie!

**Die Klitoris ist hier der Star, alles dreht sich um sie. Und das ist sehr heiß!**

**Unsere Autorin Theresa Lachner, 28, freut sich immer über News in Sachen Sex. Nicht nur privat – sie betreibt seit Kurzem auch einen Blog zum Thema: [lvstprinzip.de](http://lvstprinzip.de)**



ich am Ende des Tages Lust drauf haben, mir von einer komplett unbekanntem Person an meinen heiligen Tempel der Lust fassen zu lassen? Und wird das gut sein? Im Yogastudio angekommen, atme ich erst mal auf. Räucherstäbchenfreie Zone, ein helles Loft in ruhigen Farben und zehn seminarmäßige Stühle, die im Halbkreis um die Vortragenden stehen. Selina, Elisa und Axel, die drei Orgasmus-Coaches, alle Anfang bis Mitte 30, die uns zu neuen Höhenflügen verhelfen sollen, sind selbst die beste Werbung für OM: Sie haben diesen Glow, den man mit keinem Bronzing Powder der Welt faken kann, und wirken auch sonst so richtig ... quietschvergnügt. Die übrigen Teilnehmer? Stinknormale Leute (und kein einziges Pärchen) zwischen Mitte 20 und Mitte 60, die einem auch in der U-Bahn nicht weiter auffallen würden. Außer vielleicht durch den besonders intensiven Augenkontakt, den hier alle draufzuhaben scheinen. Mir wird zum ersten Mal etwas heiß – im allerpositivsten Sinne.

### Gemeinsam einstimmen

Dann erklären Selina und Elisa die Philosophie von OM. Meditation ist cool, aber eine einsame Angelegenheit. Beim OM verbinden sich zwei Meditierende über die Klitoris, allein OMen geht nicht, genauso wenig wie sich selbst zu kitzeln. „Man kann sich nicht selbst außer Kontrolle bringen“, doziert Selina.

Hui, das finde ich schon wieder ziemlich hot! Obwohl hier uneingeschränkt die weibliche Lust im Zentrum der Aufmerksamkeit steht, OMen auch die teilnehmenden Männer nicht aus purem Altruismus: „Eine Katze streichelt man ja auch nicht nur, weil das der Katze Spaß macht, oder?“ Jetzt wird mir auch die exzessive Benutzung des Ausdrucks „Pussy“ klar, auf den die Omer so viel Wert legen. Da kommt auch wieder der Orgasmus ins Spiel – es wird nämlich zwischen diesem und einem schnöden Höhepunkt unterschieden. Die weibliche Lust verläuft wellenförmig. Und diese Wellen während der 15-minütigen Session ganz bewusst zu erleben, das ist das Ziel der ganzen Massiererei.

### In der Full Frontal Row

Nach einer kurzen Kaffeepause geht es in die Vollen: Der Raum wird verdunkelt, und ein erfahrenes Paar macht sich an die Live-Vorführung der Technik. Ich habe einen Premiumpplatz, mit Frontaleinsicht zwischen die gespreizten Beine, über die sich der „Stroker“, noch so ein Fachausdruck, jetzt beugt. Ich sehe kein Gesicht mehr, nur noch sehr viel Pussy. Das letzte Stück Gebäck bleibt mir im Hals stecken, und ich wage es nicht, meine Kaffeetasse auf dem Boden abzustellen, aus Angst, die Muschi-Vibes direkt vor mir zu stören. Das Publikum ist angehalten, während der 15-minütigen Präsentation seine

**BISSCHEN WEITER LINKS. JAAA, DA!**

körperlichen Empfindungen mitzuteilen, und das geht gleich los. Streichel, streichel ... „Mein rechtes Ohr juckt“, tönt es von irgendwo links. Streichel ... „Mir wird ganz warm im Bauch.“ Streichel ... „Ein Brennen in der Speiseröhre!“ Streichel, streichel ... „Meine Pussy vibriert.“ Streichel ... „Mein ganzer Körper wird schwer.“ Die Frau am Boden stöhnt. Ich fühle mich wie in einem postmodernen Performance-Theaterstück, das an einer Fleischereifachtheke spielt, und komme irgendwie gar nicht klar. Dann klingelt der Timer, der Spuk ist vorbei, doch die Stimmung im Raum weiterhin, gelinde gesagt, erhitzt. Axel erklärt noch einmal die technischen Details des eben Erlebten (siehe Kasten unten), aber ich bin in Gedanken schon bei der Muschi-Mutprobe. Das? Jetzt gleich selbst machen? Und mit WEM bitte? Zehn Minuten Pause, wer jetzt gehen mag, kann gehen. Ich bleibe sitzen. Doch dann kommt es zu einer Völkerballsituation wie im Schulsport – und ich möchte von denen, die übrig sind, niemanden als Teamplayer haben. Also verziehe ich mich ins Nebenzimmer, wo ich von Axel für den nächsten Tag auf eine kleine OM-Privatparty eingeladen werde.

### Grande Finale

Sonntagmorgens halb elf in Deutschland – im Hintergrund läuft Hot Chip, und die sexy entspannten jungen Menschen, die hier auf Axels Dachterrasse Erdbeeren essen, könnten auch zum Brunch verabredet sein. Doch dann heißt es „Finger an die Klit“ – und mit grandioser Selbstverständlichkeit reißen sich die anwesenden Ladys ihre Skinny-Jeans vom Leib. Und ich? Was soll's. Omm! Die folgenden 15 Minuten sind dann tatsächlich ziemlich bewusstseinsweiternd: Die Monotonie der Technik ist alles andere als langweilig, man kann sich voll auf den eigenen Körper konzentrieren, statt wie sonst oft nur dem Orgasmus hinterherzujagen. Und meine größten Bedenken, nämlich dass es ein völlig Fremder ist, der sich um mein Allerheiligstes kümmert, werden bei so viel Fokus auf mich selbst zur Nebensache. Bei OM geht es schlussendlich gegenwärtig nur darum zu kommen wie beim Yoga darum, die Erleuchtung zu finden. Wer nicht kommt, genießt trotzdem. Und wer schon nach fünf Minuten kommt, genießt noch zehn Minuten weiter. Mindfulness für die Muschi, ohne irgendwelchen Druck. Und gerade diese Ziellosgigkeit intensiviert das Erlebnis, macht es leichter, sich fallen zu lassen – und seine Sexualität zu genießen. Danach fühle ich mich, als hätte ich drei Espresso geest, und möchte den restlichen Tag nur noch kichern und kuscheln und Milchschnitte essen. Herzlichen Dank, ich KOMme sehr gerne wieder.

TERESA LACHNER

**Hallo, andere Sphäre! Wer nicht OMt, der verpasst etwas!**

## NA, AUCH LUST BEKOMMEN?

Wunderbar! Sie sind nur noch **fünf Schritte** vom ultimativen Sex-Erlebnis entfernt:

- 1) Sie benötigen: eine Decke, fünf Kissen, Gleitgel, ein Handtuch, einen Timer (z.B. die Apps „Zen Time Lite“ oder „Insight Timer“, für iOS und Android) und natürlich einen Partner, der Lust auf Muschistreicheln hat. Dann auf dem Boden ein Nest bauen! Die genaue Anleitung gibt's auf: [orgasmic-meditation.de/video](http://orgasmic-meditation.de/video).
- 2) Am besten die OM-Position einmal kurz angezogen durchturnen, bevor es losgeht. Denn jetzt wird es ein wenig kompliziert: Sie legen sich bequem auf den Rücken, während ihr Partner rechts neben ihrer Hüfte sitzt, sein linkes Bein über Sie schlägt und ihr rechtes Bein über seinen rechten Schenkel legt, während sich die Fußsohlen Ihres linken und seines rechten Fußes treffen.
- 3) Anschließend heißt es: Hosen runter! Beim „Noticing“ beschreibt der Streichelpartner erst einmal, was er

gerade sieht. Z.B.: „Deine äußeren Schamlippen sind leicht geöffnet und dunkelrosa.“ Dann massiert er zunächst nur Ihre Oberschenkel, damit Sie sich beide entspannen, und stellt den Timer auf 15 Minuten.

4) Jetzt trägt der Streichler eine erbsengroße Menge Gleitgel auf seinen linken Zeigefinger und den rechten Daumen auf. Der rechte Daumen wird locker auf den Vaginaleingang aufgelegt, die linke Fingerspitze streichelt die Klitoris sanft mit einer minimalistischen Lockbewegung im linken oberen Drittel.

5) Fester/zarter, weiter links, schneller/langsamer, kürzere/längere Streichelbewegungen – wie hätten Sie es denn gerne? Erteilen Sie Ihrem Partner unbedingt klare Anweisungen, auch darum geht es bei OM. Und dann: einfach auf die Klitoris konzentrieren und genießen ...