

USA Reise März/ April 2011 Erlebnisbericht

Lust und Orgasmus der Frau wurden von Forschern jahrhundertlang übersehen und werden selbst in unserer anscheinend so Sex offenen Zeit noch stiefmütterlich behandelt. Regina Heckert widmet sich seit mehr als 20 Jahren diesem überreifen Lebensthema. Es birgt das Potential des Himmels auf Erden. Wenn Frauen auf richtige Weise körperlich geliebt werden, verwandelt sich eine kollektive weibliche Unzufriedenheit zu einer sprudelnden Lebensquelle, die nicht nur Frauen, sondern vor allem auch Männer und Kinder nährt, belebt und inspiriert. Im Zuge der permanenten Weiterentwicklung ihrer Vortrags- und Seminartätigkeit sowie ihrer Internetprodukte holt sie seit Jahren Expertenwissen in ihr Institut, um Ihre Kunden stets auf der Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse bedienen und fördern zu können. In diesem Frühjahr stand die Reise in die USA an:



Nicole Daedone hat als Gründerin der „Slow Sex Bewegung“ das **One Taste Center** in San Francisco gegründet. Dort lehren ihre ausgebildeten OM-Trainer die 15 Minuten-Orgasmus-Meditation. Mit meinem Mann zusammen habe ich drei Einzelcoachings gebucht, sowie die Teilnahme an einem offenen Abend. Rachel Cherwitz ist unser OM-Coach. Nach einer Einweisung in die Prinzipien des OMings geht es an die Praxis. Zunächst wird der Platz gemeinsam gestaltet: Decke, Kissen, Tuch und das spezielle OM Gleitgel liegen so bereit, dass die Meditationszeit nicht unterbrochen werden muss. Als Tantralehrerin kann ich sofort einsteigen. Scheu und Scham sind keine Hürde. Rachel leitet alle Schritte des klar strukturierten OMings an. Fünfzehn Minuten Lust für die Frau – am besten jeden Tag – das soll die Welt verändern.



Zuhause üben wir nach Audio-Anleitung und kommen einen Tag später zum zweiten Coaching. Nach einem Feedback zu unseren Erfahrungen steht die Praxis wieder im Mittelpunkt. Rachel greift erläuternd ein, als mein Mann nach vorbereitenden Berührungen der Beine genau nach Millimeter-Anweisung meine Klitoris auf vorgeschriebene Art stimuliert. Das Austauschen des Gefühlten währenddessen sorgt für permanente innere Verbindung. Der Zeitplan wird exakt eingehalten. Mit Abschluss Berührungen und einer abschließenden Kommunikationsstruktur findet die Orgasmus-Meditation ihr Ende. Jetzt sollen wir die Grundübungen für die nächsten 10 Tage üben und vor unserer Abreise zu einem letzten Coaching kommen. In der Zwischenzeit stehen wir in E-Mail Kontakt und erhalten weitere Audio-Anleitungen mit neuen Berührungen. Der offene Abend im Nobelhotel „Le Meridien“ im Stadtzentrum von San Francisco dient dem Vorstellen der Arbeit des One-Taste Centers. Das Sprechen über Sex in einigen Kommunikationsspielen schafft durch Lachen und Humor einen leichten Einstieg ins Thema. Dennoch wird über das OMing, wie wir es bereits kennen, kaum etwas verraten. Es bleibt das Flair des Geheimen und Reizvollen im Raum. Kurz nach unserer Rückkehr nach Deutschland erhalten wir das erste Buch von Nicole Daedone noch druckfrisch: „Slow Sex“.



Dr. Steve und Vera Bodansky erforschen seit 35 Jahren gemeinsam den intensiv verlängerten Orgasmus. Ihre **vier Bestseller** sind in viele Sprachen übersetzt worden. Wir begegnen ihnen in ihrem Ferien Domizil in Calistoga, Indian Springs, circa eine Autostunde nördlich von San Francisco. Nach einem Gespräch am Vorabend werden wir im ersten Coaching auf sehr private Art angeleitet. Dr. Bodansky demonstriert an seiner Frau Vera verschiedene Techniken „How to do a woman“. Wir schauen zu und können Fragen

stellen, die gerne beantwortet werden. Wir sind erstaunt, dass die Berührungen identisch sind mit denen von One Taste, bis hin zu den Start- und Schluss Berührungen. Hier jedoch gibt es keine Zeitbegrenzung von 15 Minuten. Man spricht dagegen vom „Ein Stunden Orgasmus der Frau“. Der Atem, die Kommunikation und immer wieder Entspannung statt Anspannung sind die Liebesschlüssel. Das Paar lehrt uns sehr einfühlsam und aufgeschlossen. „Üben, üben, üben!“ das ist der Rat, den uns Steve Bodansky nach der zweiten Coachingstunde mit nach Hause gibt, sowie sein Video „Extended massive orgasm“.



Inzwischen habe ich im Internet nach dem Ursprung dieses „Einstunden-Orgasmus“ recherchiert, der uns hier bis auf den Unterschied in der Dauer von zwei ganz verschiedenen Experten präsentiert wird. Ich stoße auf den Namen „**Vic Baranco**“. Wir nehmen Kontakt mit dem von ihm gegründeten **Zentrum Lafayette Morehouse in Walnut Creek, Oakland**, auf. Vic Baranco lebt nicht mehr. Seine Schüler lehren jedoch weiterhin und geben Kurse. Der Email Kontakt ist von besonderer Freundlichkeit geprägt.

Extra für uns beide wird ein Tagesseminar veranstaltet, da mein Mann kein Englisch kann und somit eine Teilnahme am Wochenendseminar nicht viel Sinn macht. Der Vormittag ist der Theorie gewidmet, die uns von drei Lehrern in gemütlicher Runde übermittelt wird. Wir erfahren die Hintergründe und Entstehungsgeschichte der Forschungsarbeit von Vic Baranco, der eine erfolgreiche Karriere als Geschäftsmann aufgab, um als **Pionier** nicht nur die weibliche Lust- und Orgasmusfähigkeit zu verbreiten, sondern auch soziale Werte durch das Leben in Gemeinschaft umzusetzen. Die drei Teacher strahlen diese Werte jenseits aller Worte aus. Darüber hinaus scheint auch noch der Geist des Meisters selbst an diesem Ort zu wehen. Zum ersten Mal seit Reisebeginn schließt sich für mich der Kreis, auch zu meiner tantrischen Heimatstation. Hier wird von der „Köstlichkeit des gegenwärtigen Augenblicks“ gesprochen, vom Loslassen des sexuellen Ziels und der Hingabe an das, was ist. Sinnlichkeit und Genießen werden durch absolute Aufmerksamkeit, permanente Kommunikation, Freundlichkeit und die richtige Technik zu einem zeitlich unbegrenzten sexuellen Flow-Erlebnis verwoben. Vic Baranco hat über den Tellerrand der menschlichen Vorstellungen und Begrenzungen geschaut. Er hat sich nicht von Durchschnittswerten, wie z.B. in den empirischen Untersuchungen von Masters und Johnson, in die Irre leiten lassen. Ganz im Gegenteil: Er hat



dorthin geschaut, wo Wahrscheinlichkeitsrechnungen nicht mehr greifen, und dadurch ein sexuelles Potential erschlossen und gelebt, das weit über jegliche Vorstellung hinausgeht. Während ich zu meinem Erstaunen mit Leichtigkeit übersetze, weil sich meine Welt und diese hier ineinander auflösen, finde ich mich an der Wurzel dieser Reise angekommen. Hier ist die Brutstätte all der Bücher, Filme und Seminare, die es wie in einem Nest in und um San Francisco zum Thema Orgasmus und Lust der Frau zu geben scheint. Hier wird für mich spürbar, worum es wirklich geht. Mögen die Techniken von One Taste, den Bodanskys und auch hier in Morehouse exakt gleich sein, der dahinter wehende Geist mit seiner Quelle hier in Morehouse entspricht meiner Tantrawelt. Diese Stimmung des Einklangs erfasst uns alle. Der Vormittag verfliegt im Nu. Nach der Mittagspause findet die einstündige Demonstration des weiblichen Orgasmus statt. Mit einer ersten öffentlichen Vorführung der Stimulierung einer Frau hat Vic Baranco im Jahr 1976 Schlagzeilen gemacht. Weitere Gäste kommen. Der Raum füllt sich. Die Demonstration verläuft exakt so wie damals, was ich zuhause beim Anschauen des Videos aus Barancos Zeiten feststelle. Danach nehmen sich alle drei Lehrer noch zwei Stunden Zeit für einen gemeinsamen Austausch und weitere theoretische Informationen. In Freude und Verbundenheit und dem Mut, neue Ufer zu erobern verlassen wir Morehouse.



Anmerkungen für das Coaching:

1. One Taste und Bodanskys sind „Ableger“ von Vic Baranco, der wohl als einziger wirklich diese zeitlich lange sexuelle Ekstase gelebt hat. Überlebt hat von ihm nur noch die Technik, die aber nicht wirklich das fühlbar macht, was der „Erfinder“ damals entdeckt hat.
2. Das eigentlich Bedeutsame an der Reise, das mich inspiriert und Mut gemacht hat, war die Person von Vic Baranco, der in einem Land wie Amerika und in der damaligen Zeit wirklich Unglaubliches gewagt hat. Das steckt an und ist in Morehouse immer noch zu spüren.
3. Die „Techniken“ waren überall eher sehr „beschränkt“. Irgendwie scheint die Zeit seit 1976 angehalten zu haben. Es gab nicht wirklich eine Erweiterung oder Weiterentwicklung.
4. Die direkte Stimulierung der Klitoris, wie sie in allen drei Instituten gelehrt wird, führt nicht wirklich zu einem verlängerten Orgasmus. Der Nutzen ist jedoch, dass durch Kommunikation bei der Stimulierung und viel Zeit für die Frau ein Ausgleich geschaffen wird für den eher an männlichen Bedürfnissen orientierten Geschlechtsverkehr (was Zeitdauer und Technik angeht). Beim normalen Geschlechtsverkehr ohne Zusatzstimulierung der Klitoris kommen laut neuesten wissenschaftlichen Forschungen nur 4 Prozent aller Frauen zum Orgasmus, allerdings 65-80 Prozent aller Männer. Die meisten Frauen erreichen den Orgasmus nur durch Stimulation der Klitoris.
5. Bei allen drei Instituten wird der Begriff „Orgasmus“ neu definiert, um die Werbung mit „Der 15 Minuten Orgasmus“ oder „Der 1 Stunden Orgasmus“ oder sogar „Der 24 Stunden Orgasmus“ zu rechtfertigen. Orgasmus in der neuen Definition bedeutet: Ohne Zielfixierung auf den Höhepunkt (Climax) miteinander in einer sexuellen Situation bei Stimulierung der Klitoris (oder des Penis) über einen längeren Zeitraum sein. Das Hinspüren und Kommunizieren hilft den Beteiligten, ganz im Moment und miteinander verbunden zu sein. Es geht immer wieder um Entspannung. Die sexuelle Lust ist dabei mal mehr mal weniger

stark da oder gar nicht. Meiner Meinung nach ist deshalb der Begriff „Orgasmus-Meditation“ gerechtfertigt, aber nicht der Begriff Orgasmus.

6. Das miteinander Verweilen im gegenwärtigen Augenblick ist auch zentrales Anliegen tantrischer Methoden, wie z.B. bei der sanften Vereinigung. Dort sind ebenfalls das Hinspüren und die Kommunikation vorrangig. Dabei steht jedoch die Verfeinerung der Wahrnehmung im Zentrum, die allmählich dazu führt, dass der sogenannte „innere Körper“, bzw. der Energiekörper spürbar wird. Wer so weit kommt, kann feine innere Ströme wahrnehmen, die durchaus sehr sexuell sein können und sich über mehrere Stunden ausdehnen. Diesen Zustand kann man auch durch alleinige Meditation erreichen. Er ist aber nicht „machbar“ nach Rezept, sondern, wenn er geschieht, eher ein „Gnadengeschenk“. Dennoch trägt regelmäßige Praxis dazu bei, dass sich solche Zustände häufen. Im Tantra spricht man vom „Talorgasmus“, der als Voraussetzung ebenfalls die tiefe Entspannung hat.

Fazit:

Was ich in USA erlebt habe, kann bestenfalls eine Ergänzung zu dem sein, was ich bereits anbiete. Allerdings habe ich mich nochmal in den tantrischen Schriften umgeschaut und die Techniken der Verlängerung des Orgasmus von Mann und Frau nachgelesen. Dort geht es tatsächlich darum, den wirklichen Orgasmus, wie er bei uns definiert ist, zu verlängern. Die Techniken der Kontrolle, die dazu erworben werden müssen, verlangen schon einen wirklich großen Zeiteinsatz und viel Übung.

Die Frage ist, ob die Menschen das wollen und brauchen: (E-Mail eines Freundes und aufgeschlossenen Seminarleiters):

„klingt ja großartig mit den extended orgasm....ist das im Wesentlichen für Frauen? Jedenfalls hat meine Süße manchmal ganz schön lange. Ich beneide sie da, aber es ist auch wiederum nicht ein solcher Antrieb, dass ich deswegen einen Kurs machen würde.

*Sei herzlich begrüßt von
Martin“*

Laut neuesten Studien ist ein hoher Prozentsatz aller Männer und orgasmusfähigen Frauen mit der Intensität ihres Orgasmus sehr zufrieden.

Wo es jedoch Bedarf gibt:

1. Überhaupt orgasmusfähig sein als Frau (12 Prozent aller Frauen haben noch nie einen Orgasmus gehabt)
2. Im sexuellen Zusammensein mit einem Mann orgasmusfähig zu sein (das sind weltweit nur 32 % aller Frauen, dagegen ca. 70 Prozent aller Männer)
3. Beim Geschlechtsverkehr orgasmusfähig zu sein (ohne Zusatzstimulation der Klitoris) – das gelingt nur 4 % aller Frauen
4. Einen gleichzeitigen Orgasmus mit dem Mann zu bekommen (sehr, sehr selten – Studien gibt es dazu anscheinend nicht)
5. Die Unlust zu überwinden (größtes heutiges sexuelles Problem nach Aussagen heutiger Sexualwissenschaftler)