

Uwaga: W tej książce są bezpośrednio omawiane tematy erotyczne oraz przedstawiane ilustracje kobiecych narządów płciowych. Służą one do zobrazowania przedstawionych tu technik.

## WSTĘP

Książka, którą trzymasz w ręku, traktuje o sprawach tak intymnych, że dziwne było by, gdybym zwracał się do osoby czytającej per Pani/Pan. Dlatego też będę się do Ciebie zwracać per Ty, licząc na zrozumienie i wybaczenie.

Nie będę ukrywać, że napisałem tę książkę w pierwszym rzędzie dla mężczyzn ... i głównie dla nich. Nie oznacza to oczywiście, że kobietom nie wolno jej czytać. Nawet powinno – i bardzo, bardzo serdecznie do tego zachęcam. Być może jedyną możliwością poznania tej metody przez mężczyznę jest przeczytanie tej książki przez jego partnerkę?

Ta książka ma przede wszystkim pomóc mężczyznom wyswobodzić kobiety, uwięzione w fałszywym modelu seksu, który za swój główny cel przyjmuje szczytowanie mężczyzny i – bardziej lub mniej udawane – szczytowanie kobiety.

Przez całe dziesięciolecia głównym tematem był orgazm u mężczyzny; szczytowanie kobiety wstydliwie przemilczano. Gdy rozpoczęła się dyskusja o kobiecym orgazmie, nie istniały wówczas dla niego żadne wzory, a więc ogólnie przyjęto dla kobiet męski model.

Jeśli dziwisz się, dlaczego używam takiego, archaicznego już może, sformułowania jak *szczytowanie*, wyjaśniam od razu, iż rozróżniam znaczenie pojęć „orgazm” i „szczytowanie” (tak jak np. w języku angielskim też mamy rozróżnienie pomiędzy *orgasm* i *climax*).

**Szczytowanie** (*climax*) to krótkotrwały stan ciała, charakteryzujący się skurczami określonych partii mięśni, zlokalizowany głównie w okolicach genitalii i prowadzący np. u mężczyzn do wytrysku.

**Orgazm** (*orgasm*) to trwający przez dłuższy czas stan szczęśliwości i rozkoszy, ogarniający całe ciało i duszę. Orgazm jest "zdolnością ciała do odczuwania i reagowania na rozkosz."

W naszej zachodniej kulturze koncentrujemy się głównie na osiągnięciu szczytowania, czyli tego krótkotrwałego stanu, nie zawsze przynoszącego nam oczekiwane zadowolenie. Ze statystyk wynika, że co trzecia kobieta w USA nie jest w stanie osiągnąć satysfakcjonującego ją szczytowania.

I właśnie dlatego napisałem tę książkę.

Opisuję tu Metodę OM, czyli Orgazmiczną Metodę – Metodę Głębokiego

Orgazmu. Jest to swego rodzaju ceremonia, rytuał, podczas którego kobieta jest skoncentrowana na zagłębieniu się w siebie i na obserwowaniu własnych doznań, podczas gdy jedynie mężczyzna odgrywa tu aktywną rolę.

Aby nie było tu żadnych nieporozumień: Jest to metoda, której celem jest sprawienie przyjemności kobiecie, aczkolwiek nie tylko, ponieważ – moim zdaniem – uszczęśliwienie kobiety powinno być także przyjemnością samą w sobie dla mężczyzny.

Metoda OM nie ma na celu bezpośredniego doprowadzenia kobiety do orgazmu, lecz ułatwienie jej – poprzez zogniskowanie się na własnych doznaniach – intensywnego i głębokiego przeżywania tego stanu.

Jest to rytuał bardzo głęboko związany z medytacją i dlatego właśnie często nazywam ją też Medytacją Głębokiego Orgazmu.

Nie jest to moja pierwsza książka. Napisałem już sześć innych książek po polsku i byłem przekonany, że jedno ze współpracujących ze mną wydawnictw wyda także i tę pozycję.

Niestety, ani te współpracujące dotychczas ze mną wydawnictwa, ani inne, do których się zgłosiłem, nie wykazały zainteresowania – a to ze względu na nieopłacalność takiego przedsięwzięcia, czy też z powodu napiętego planu wydawniczego. Niektóre mnie po prostu zignorowały.

Z tego powodu postanowiłem wydać tę książkę w formie eBooka. Wszystkie znajdujące się w niej ilustracje opracowałem sam w pocie czoła za pomocą darmowego programu paint.net. Ponieważ nie mam w tej dziedzinie żadnego doświadczenia ani wprawy, z góry przepraszam za ich niewystarczającą jakość. Mam jednak nadzieję, że odpowiednio jasno i zrozumiale przedstawiają one opisywane przez mnie pozycje i czynności.

Od blisko czterdziestu lat mieszkam poza granicami kraju i z roku na rok coraz trudniej przychodzi mi posługiwanie się piękną polską mową. Ponieważ sam wydaję tę książkę, zrezygnowałem ze sprawdzenia tekstu przez zawodowego lektora. Za błędy w tekście również serdecznie przepraszam.

Życzę Wam przyjemnej lektury!

## MAŁY DYSKURS ANATOMICZNY

Poczas Metody OM mężczyzna pobudza łechtaczkę kobiety.

W związku z tym, zanim przejdę do opisanie tej metody, pozwolę sobie, drogi Czytelniku (ale też Czytelniczko), zaznajomić Cię z intymną budową kobiety.

Tak, wiem, wszyscy wiemy, jak wygląda kobieta. W *Nowych Atenach*, bodajże pierwszej polskiej encyklopedii z XVIII wieku (1745-46), jej autor, ksiądz Benedykt Chmielowski wyjaśnia: „Koń jaki jest, każdy widzi”. Oczywiście, można i tak definiować różne pojęcia. Ponieważ jednak taki sposób definicji mi nie wystarcza, zajmę się tutaj dokładniej tą częścią kobiecego ciała.

Co to więc jest łechtaczka? Z rozmów z wieloma mężczyznami wiem, że wielu z nich nie za bardzo się orientuje, co to właściwie jest. Tak, oczywiście wiedzą, gdzie się znajduje, ale na tym już kończy się ich wiedza.

Jako mężczyzna mam prącie (trochę śmieszy mnie to określenie, ale to nie ja je wymyśliłem). W prąciu znajdują się ciała jamiste, które w przypadku erekcji napęniają się krwią, prowadząc do wzwodu, czyli usztywnienia członka. W przeciwieństwie do penisa, narządu osiagającego nieraz dosyć znaczne rozmiary, wyglądająca jak różowa perełka łechtaczka wydaje się nam być bardzo mała. Bardzo wielu mężczyzn, ale też niektóre kobiety, nie wiedzą jednak o tym, że łechtaczka jest właściwie całkiem dużym narządem i że widzimy tylko jej zewnętrzną część – wierzchołek góry lodowej.

Łechtaczka jest w rzeczywistości o wiele większym organem, niż jej widoczna część – żołądź. Żołądź łechtaczki to ten już wspomniany „wierzchołek góry lodowej”, jej przeważająca część jest natomiast ukryta we wnętrzu kobiecego ciała.

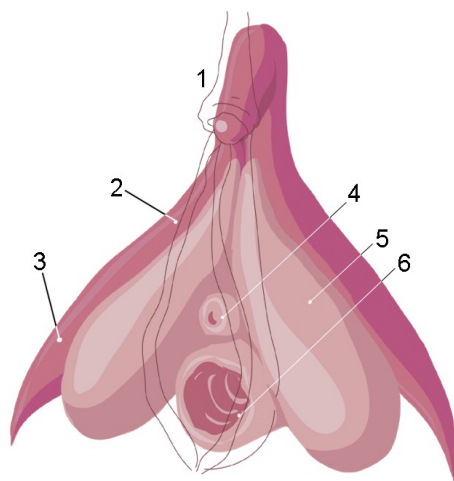
Nie dziwny się, że tak mało wiemy o budowie łechtaczki – jej wewnętrzna część jest dokładniej znana dopiero od roku 1998! Ponieważ podręczniki anatomii, medycyny i biologii zostały napisane przed tym rokiem, jej faktyczna budowa nie jest nauczana w szkołach.

Łechtaczka ma tylko jedną funkcję: ma dostarczać przyjemności seksualnej. Znajduje się w niej około 8.000 zakończeń nerwowych, a

więc mniej więcej dwa razy więcej niż w żołądź penisa. Należy jednak podkreślić, że łechtaczka nie jest kobiecym odpowiednikiem prącia. Penis, oprócz dostarczania przyjemności, ma jeszcze inne funkcje: urynację i zapładnianie. Łechtaczka ma wyłącznie dostarczać swojej właścicielce rozkoszy seksualnej.

Łechtaczka składa się z trzech części:

- z żołądź, zakrytej kapturkiem (napletkiem łechtaczki), utworzonym przez przedłużenie mniejszych warg sromowych. Kapturek można zazwyczaj odciągać, aby obnażyć żołądź. Gdy w dalszym przebiegu tej książki będę używać terminu „łechtaczka”, będę mieć na myśli właśnie żołądź łechtaczki.
- żołądź jest podłączona do trzonu łechtaczki. Przez trzon przebiega dużo żył, a więc ma on zdolność nabrzmiwania.
- trzon łączy się z odnogami łechtaczki. Odnogi są pobudzane poprzez ścianki pochwy.



*Budowa łechtaczki: 1. Żołądź łechtaczki (glans clitoridis) 2. Ciało jamiste (corpus cavernosum) 3. Odnoga łechtaczki (crus clitoris) 4. Ujście cewki moczowej 5. Opuszka przedsionka pochwy 6. Pochwa.*

Źródło: CC SA 1.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=426229>

Wielu z nas słyszało już o tzw. Punkcie-G. Ten osławiony punkt to po prostu spód trzonu łechtaczki. Jest on szczególnie wrażliwy i może dostarczać wiele rozkoszy. Na ściankach pochwy nie ma zakończeń nerwowych i – aby pobudzić Punkt-G – należy wywrzeć nacisk na ścianki, aby podziałać na znajdującą się pod nimi łechtaczkę. Unikajmy jednak naciskania obszaru godziny 12:00, ponieważ przebiega tamtędy przewód moczowy.

Punkt-G błędnie jednak w porównaniu z górnym lewym kwadrantem żołądźci łechtaczki (patrząc od strony jej właścicielki, jest to natomiast godzina 1:00 – 1:30 z punktu widzenia partnera siedzącego u stóp kobiety). Jest to najbardziej wrażliwy obszar łechtaczki u zdecydowanej większości kobiet.

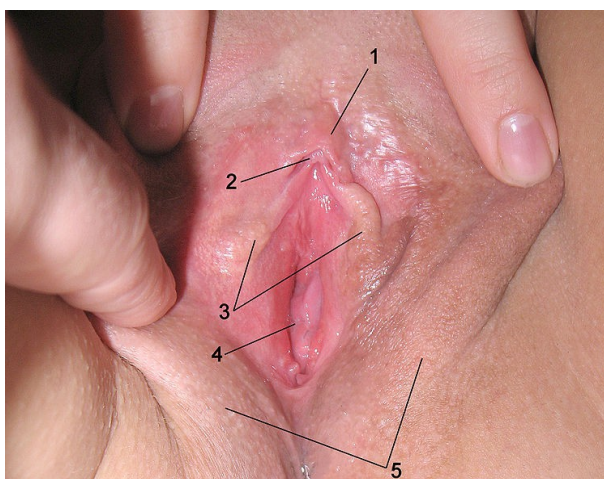
Dodatkowe punkty to jeszcze godziny 3:00 i 9:00. Wywołane tu sensacje promieniują zazwyczaj w dół, tak jak przebiega nerw kulszowy.

Ciałka jamiste łechtaczki odpowiadają tym znajdującym się w penisie, które odpowiadają za jego wzwód. W przeciwieństwie jednak do męskiego prącia, o wiele wolniej napełniają się one krwią. Gdy się już jednak napełnią, krew odpływa z nich o wiele wolniej niż u mężczyzny.

Łechtaczka jest częścią kobiecego sromu. Z czego składa się srom?

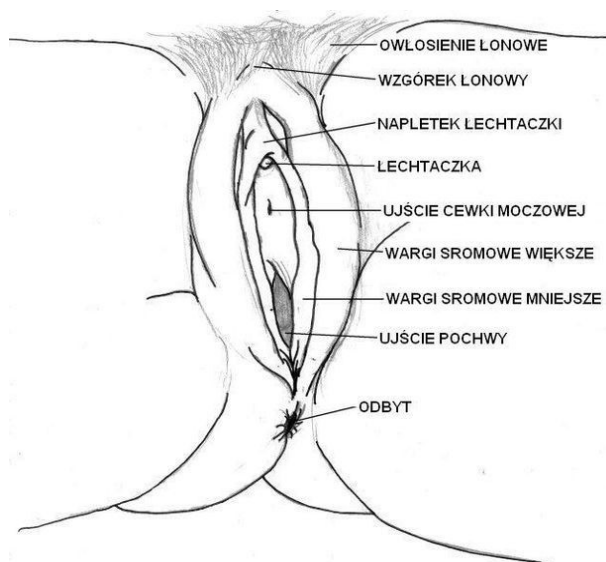
Srom to:

- wzgórek łonowy
- wargi sromowe większe
- wargi sromowe mniejsze
- wspomniana już wcześniej łechtaczka
- przedsionek pochwy
- ujście pochwy
- i cewka moczowa.



Zdjęcie kobiecego sromu: 1 – napletek łechtaczki, 2 – żołądź łechtaczki, 3 – wargi sromowe mniejsze, 4 – wejście do pochwy, 5 – wargi sromowe większe





*Schematyczne przedstawienie kobiecego sromu*

Mała wskazówka dla szukających analogii: Za pewien odpowiednik lechtaczki można by uważać więzadelko penisa (*apex*), ponieważ wywodzi się ono z tej samej tkanki embrionalnej.

Inne odpowiedniki to: wargi sromowe wewnętrzne i trzon penisa, ścianki pochwy i moszna (*scrotum*), Punkt-G i prostata, jajniki i jądra, jajowody i nasieniowód. Jedynie macica nie ma swego męskiego odpowiednika.

Jest faktem, że wiele kobiet nie osiąga orgazmu poprzez pobudzanie ścianek pochwy. Jest to zrozumiałe z punktu widzenia naszych odpowiedników: ścianki pochwy to przecież moszna!

Nie wykluczam, że wielu czytelników jest doskonale zaznajomionych z tymi anatomicznymi szczegółami. Niemniej jednak pozwalam sobie na tak dokładne przedstawienie tej części kobiecej budowy, aby pomóc tym mężczyznom, którzy nie mieli dotąd możliwości dokładnego zapoznania się z kobiecą budową intymną. Ta wiedza będzie Wam potrzebna w celu dokładnego ułożenia dłoni podczas Medytacji OM.

Przedstawione tu zdjęcia i rysunki mają na celu ogólne zaznajomienie Was z kobiecą anatomią. Tak jak i w przypadku penisa, który może mieć u różnych mężczyzn odmienny wygląd i wielkość, tak i tu mamy do czynienia z bogatą paletą wyglądu kobiecego sromu.

W Medytacji OM szczególnego znaczenia nabiera górny prawy

kwadrant łechtaczki<sup>1</sup>. Jest to to miejsce łechtaczki, które znajduje się w pozycji godziny 1:00 – 1:30. Dlaczego akurat ten kwadrant? Ponieważ jest on najbardziej unerwiony i, jak pokazuje doświadczenie, najbardziej wrażliwy.

---

<sup>1</sup> Z punktu widzenia osoby patrzącej od strony stóp.



## METODA OM – CO TO JEST?

W USA od kilkunastu lat robi furorę pewna metoda, znajdująca coraz więcej zwolenników, zarówno wśród ustabilizowanych już par jak i w gronie przyjaciół. Stosują ją tam ludzie we wszystkich przedziałach wiekowych: od 20, poprzez 50, do nawet 80-letnich.

Metoda ta opiera się na eksperymentalnych badaniach przeprowadzonych w latach 70-tych w More University w Północnej Kalifornii, zajmującym się naukowo pojęciem "zmysłowości" (tak, aczkolwiek wydaje nam się to niemożliwe, taki wydział istniał tam wtedy). Na tym właśnie uniwersytecie opracowano technikę „Przedłużonego Intensywnego Orgazmu” (w amerykańskim oryginale "EMO - Extended Massive Orgasm").

W ostatnich latach zostały opracowane pewne modyfikacje tej metody, znane szczególnie w USA pod nazwą „Metody Orgazmicznej Medytacji – OM”. Jej najbardziej znaną przedstawicielką jest Nicole Daedone i założona przez nią organizacja OneTaste.

Praktykujący tę metodę ludzie stwierdzają takie zmiany, jak na przykład:

- Nasilenie się libido – zwiększoną chęć seksu
- Podniesienie satysfakcji seksualnej
- Intensywniejsze odczuwanie pragnienia erotycznego
- Więcej energii
- Głębsze odczuwanie rozkoszy podczas stosunku
- Zwiększone zaufanie do swego ciała i do własnej wartości seksualnej
- Lepszą zdolność koncentracji
- Przeciwdziałanie chronicznym stanom niezadowolenia
- Redukcję stresu i rozdrażnienia
- Więcej intymności z partnerką/partnerem.
- Lepszą komunikację, uczucie związanania i zdolność do wczuwania się w potrzeby partnerki.

W ten sam sposób, w jaki przechodzimy z fast foodów do wartościowego odżywiania się, od prostych ćwiczeń do jogi, tak i OM wyprowadza seks z ciemności pod kołdrą, z obszaru potępionego zawstydzenia i z czysto konsumpcyjnego nastawienia, na światło dzienne. Pozwala nam doznawać odczuć poprawiających naszą jakość

życia.

Przekonany o skuteczności tej metody i bazując na pozytywnych doświadczeniach tysięcy par z USA ale także z Wielkiej Brytanii, chciałbym ją teraz wprowadzić do Polski.

Dlaczego?

Według statystyk co trzecia kobieta ma problemy z odczuwaniem orgazmu, tzn. nigdy go nie przeżywa albo bardzo rzadko.

Chyba wszyscy wiemy o tym, jak ważny jest seks dla naszych związków i jak niszczące mogą być związane z nim problemy.

Szczególnie ważny jest tu konflikt, w którym znajdują się kobiety. Wynika on z tego, że istniejące (i stworzone przez mężczyzn) opcje nie są dopasowane do ich ciał. Opierają się one prawie wyłącznie na definicji ograniczającej orgazm do momentu szczytowania. Podniecenie u kobiety manifestuje się jednak bardzo często zupełnie inaczej. Przywykliśmy do myślenia o orgazmie jako o wielkim szczycie i o gwałtownym uwalnianiu energii, wraz z towarzyszącym temu zwijaniem się i jękami. Podniecenie u kobiety może być jednak o wiele bardziej subtelne. Może ono objawiać się nabrzmieniem, wydzielaniem „soków”, skurczami ścianek pochwy, pulsowaniem, mrowieniem i wieloma innymi doznaniem. Wiele kobiet doświadcza tego ale ignoruje te objawy, ponieważ nie odpowiadają one konwencjonalnej definicji orgazmu.

Wiele kobiet udaje więc orgazm, aby jej partner nie czuł się jak nieudacznik. Niektóre chcą natomiast po prostu jak najszybciej zakończyć tę nieinteresującą je czynność.

Mamy indywidualne podejścia do różnych spraw. Każdy z nas ma swoje punkty widzenia, które albo ułatwiają albo utrudniają mu osiągnięcie wytyczonych celów. Jeżeli punkt widzenia utrudnia nam osiągnięcie celu, często uznajemy, że jest to wina celu a nie naszych poglądów.

Poglądy ułatwiające nam osiągnięcie celu należy uznać za dobre – w danej sytuacji. Blokujące nas poglądy powinniśmy ocenić jako złe – również w danej sytuacji. Uprzedzenie jest złym poglądem i utrudnia nam osiągnięcie celu.

Często działamy powodując się uprzedzeniami a nie osądami. Osąd to

zdanie, wyrobione sobie na podstawie doświadczeń. Uprzedzenie to ocena wynikająca z niedostatku informacji. Bardzo często uprzedzenia prowadzą do wydawania osądów i, jako skutek, do podejmowania błędnych decyzji w życiu.

Ludzie mają uprzedzenia we wszystkich dziedzinach swojego życia. Prawie każdy ma swoje uprzedzenia, dotyczące rasy, płci, żywności, wzrostu itd. Większość ma uprzedzenia dotyczące seksu, np. że orgazm jest ważniejszy dla mężczyzny niż dla kobiety. Wynika to z braku informacji o kobiecym orgazmie.

Uprzedzenia w dziedzinie erotyki są bardzo często spotykane i przeszkadzają w osiągnięciu lepszego życia seksualnego.

Kobiecy orgazm stał się dopiero pod koniec XX wieku tematem dyskusji naukowych i publicznych. Być może męski orgazm jest ważniejszy jedynie z punktu widzenia reprodukcji, chociaż i tu można się spierać, ponieważ nieraz dochodziło do zapłodnień męskim nasieniem, wydzielonym jeszcze przed wytryskiem.

Metoda OM może – dzięki zwalczeniu uprzedzeń – pomóc kobietom poprawić ich odczuwanie rozkoszy seksualnej – i to za pomocą trwającego zaledwie 15 minut rytuału; mam nadzieję – codziennie.

Nie oznacza to, że ta książka nadaje się jedynie do ratowania całkowicie nieudanego pożycia seksualnego. Wiele par, które uważało, iż prowadzi całkiem udane życie intymne, stwierdziło dzięki Metodzie OM znaczną poprawę odczuwania erotycznych przeżyć i poprawę swych związków.

Jak już wspomniałem, Metoda OM powstała w USA. Dlaczego nikogo nie dziwi, że większość innowacji w dziedzinie seksu przychodzi do nas z kraju, w którym stwierdzamy wyjątkowe zakłamanie seksualne? To tam bodajże znajduje się największa ilość klubów erotycznych i swingerskich. To również tam nakazuje się pięcioletnim dziewczynkom noszenie staników na plaży.

Skupmy się jednak na pozytywnych aspektach tego kraju pod względem erotyki.

Metoda OM nie jest jedynie techniką; jest ona również swego rodzaju filozofią życiową, medytacją, pewną drogą do osiągnięcia szczęścia i spełnienia w życiu erotycznym. W zasadzie można by było używać

słowa *Medytacja* zamiennie z określeniem *Metoda*.

Zdaję sobie sprawę z tego, że spotkam się również z krytyką. Kiedyś, przed laty, pani doktor Wisłocka<sup>2</sup> była bardzo ostro atakowana za propagowanie „zabawy w łóżku”. Czasy co prawda się zmieniają, ta książka bulwersuje jednak nadal. Również i ja obrażam tu pewne świętości, otwarcie mówiąc o tym, że kobieta ma łechtaczkę. (Tak, naprawdę ją ma!) I jeszcze na dodatek zachęcam do jej pobudzania!

Proszę Państwa, nikogo nie zmuszam do jej pobudzania ani do otrzymywania tych karesów. Ci natomiast, którzy będą chcieli to wypróbować, sami mogą ocenić tego sensowność.

Jest całkiem naturalne, że ta metoda ma zażartych przeciwników. Być może i Ty, po przeczytaniu tej (mam nadzieję – całej) książki, stwierdzisz, że jest to przejaw nadmiernego rozpasania i upadku obyczajów. Masz do tego święte prawo; tak samo, jak masz prawo do wypróbowania tej metody i dopiero wtedy do wyrobienia sobie swego zdania o niej. Możesz ją wtedy odrzucić – to naturalne, albo ją przyjąć – to też naturalne. Wybór należy do Ciebie.

Moja propozycja brzmi następująco: Jeżeli nie odrzucisz z góry tej metody, wypróbuj ją pięć razy i wtedy zdecyduj, czy ją przyjmujesz, czy też nie jesteś nią zainteresowany (zainteresowana). Jeden z moich znajomych twierdził całe życie, że nie znosi owoców morza. Na moje pytanie, czy ich kiedykolwiek próbował, odpowiedział: „Nie, nie muszę, one mi przecież nie smakują”. Mam nadzieję, iż Ty najpierw próbujesz, zanim powiesz „nie”!

Opisywana tu metoda jest całkowitym przeciwieństwem do coraz szybszego i coraz bardziej „dzikiego” seksu. To więcej intymności i więzi z partnerem. Na dodatek jest to całkiem nowe doświadczenie, pod warunkiem, że będziecie chcieli go doświadczyć.

OM to wspólne ćwiczenie wykonywane przez dwojga ludzi, którzy nie mają innego celu, niż odczuwanie tego, co się dzieje właśnie w danej chwili. Celem jest rozszerzenie percepcji najbardziej przyjemnej części orgazmu. Ta metoda może jednak wpłynąć nie tylko na Wasze życie erotyczne; może ona stać się impulsem do napełnienia radością wielu, nawet tych małych i nieznaczących rzeczy w naszym codziennym życiu. Być może wpłynie ona pozytywnie na odczuwanie tych wielu

---

<sup>2</sup> Sztuka kochania, Michalina Wisłocka, 1976.

„drobiazgów”.

Rozumiem, że niektóre kobiety mogą podejść do tego z dużą porcją sceptycyzmu, z dystansem, a może nawet obawą. Może pojawić się pytanie: „Jak to, czy rzeczywiście mogę ryzykować to, by pozwolić memu partnerowi na jeszcze większą bliskość? Czy nie stanę się, jako kobieta, jeszcze bardziej wystawiona na zranienie? Czy naprawdę jestem w stanie tak, po prostu, odpuścić i pozwolić się dziać?”

W naszym współczesnym pożyciu seksualnym znajdujemy niestety bardzo dużo „trzeba” i „muszę”. Metoda OM jest całkiem inna. Jest to naprawdę rodzaj medytacji. Nie zajmuje się niepotrzebnymi ozdobnikami, lecz koncentruje na najważniejszym: na zagłębieniu się w siebie, na obserwowaniu swych własnych odczuć i na przyzwoleniu: „Dziej się!”.

Szczególnie kobietom jest bardzo trudno odprężyć umysł, zagłębić się w siebie i po prostu czuć. Myślą przecież ciągle o odprowadzeniu dzieci do przedszkola lub do szkoły, o jutrzejszej naradzie w pracy, o tym, jak wygląda ich ciało itd. OM to bezcenny sposób na rozluźnienie ducha i umysłu oraz na przeniesienie uwagi na swe odczucia. To jakby blackout na trzeźwo, całkowite rozluźnienie, a potem powrót – odświeżona i z całkiem nową perspektywą.

Zauważ, że ta metoda zdejmuje również z mężczyzny olbrzymi ciężar: Ciężar odpowiedzialności za „dogodzenie” kobiecie. Nie zależy ona od anatomicznych szczegółów ani od czasu trwania. Jako mężczyzna, nie musisz stanąć na „wysokości zadania”. Nie odgrywają tu roli centymetry, minuty ani siła erekcji. Liczy się chęć, intencja, pozwolenie kobiecie na zagłębienie się w siebie i w jej erotycznych odczuciach, bez presji konieczności orgazmu – po prostu dzianie się.

Jak stosuje się OM? W parach. Jest to niezwykle niesymetryczna metoda. Jedna osoba prosi drugą: „Czy zrobisz mi OM?” Pytana osoba może zawsze odmówić, i to bez podawania uzasadnienia. Gdy para zdecydowała się już jednak na OM, strona aktywna (zazwyczaj, ale niekoniecznie – mężczyzna) przez 15 minut delikatnie głaszcze łechtaczkę biernej partnerki, podczas gdy ta, naga od pasa w dół, przyjmuje te pieszczoty i ustala jakość sesji (mocniej, delikatniej, centymetr w górę lub w dół). Werbalna komunikacja pomiędzy partnerami jest pełna zamierzonego respektu i pozbawiona ocen i, co jest olbrzymią niespodzianką, biorąc pod uwagę, że jest tu głaskany

najbardziej wrażliwy organ płciowy kobiety – nieseksualna. Celem OM jest stworzenie bezpiecznego środowiska, w którym kobieta może przestać się kontrolować, doświadczyć absolutnej akceptacji i zaufania, zrelaksować się bez uczucia zobowiązania do odwzajemnienia się. Nie ma tu oczekiwania seksualnego rewanżu, tak normalnego w przypadku kochanków.

Kobiety często myślą, że mężczyźni sami powinni dokładnie wiedzieć, czego one pragną i jak chcą być traktowane. To recepta na problemy. Na pewno było by lepiej, gdyby kobieta powiedziała swojemu partnerowi, jakie są jej oczekiwania i pragnienia. Mężczyzna chciałby być poinformowany, czego chce jego kobieta, aby jej to dać.

Zaskakującym jest, że bardzo wielu partnerów jest niezmiernie zadowolonych z otrzymywania od kobiety konkretnych instrukcji. Pewna para zrezygnowała po 17 latach małżeństwa z pożycia seksualnego. Gdy poznali Metodę OM, kobieta powiedziała mu, czego pragnie, jaka ma być siła nacisku i jakie tempo. W pewnym momencie sesji mąż zaczął płakać. Powiedział, że przez cały czas chciał wiedzieć, jak może swojej partnerce dogodzić.

Istnieje niepisana umowa między kobietą a mężczyzną: Kobieta oczekuje, że mężczyzna ją uszczęśliwi. Jeśli kobieta nie jest szczęśliwa – mężczyzna przegrywa ... i w rezultacie również i ona. Najlepszymi związkami są przecież te, w których kobieta czuje się zaspokojona i kochana.

Niezwykle ważne jest „wyjście poza brzeg talerza”. Półki są pełne książek na temat technik seksualnych, porad typu „Jak dogodzić mu/jej w łóżku”, a jednak nie znajdujemy tam tego, czego szukamy. Powodem jest, że to, czego szukamy, nie leży w technice.

To „coś ekstra” leży w intymności, w nauczaniu instynktownego wyczuwania się nawzajem. Nauczanie się odczuwania w dłoniach przyjemności z dotykania drugiej osoby. To trochę tak, jak głaskanie aksamitu czy ulubionego psa lub kota. Głaszczesz, bo sprawia Ci to przyjemność. Nie robisz tego dla efektu, lecz aby własnym ciałem odczuwać przyjemność dawaną partnerce, aby być w tym momencie razem z nią.

Małym cudem jest fakt, że gdy odrzucimy na bok zabawki erotyczne, pióra boa i podniecającą bieliznę, zauważymy, że cały czas pragnęliśmy



jedynie prostego połączenia. I to możemy rozszerzyć na wszystkie dziedziny naszego życia. Uczymy się czerpać przyjemność z doświadczenia. Nie według utartych recept, lecz tak, jak jest nam najlepiej.

Czego do tego potrzebujemy? Bardzo niewiele. Dwóch osób i uczuć, chęci uszczęśliwienia drugiej osoby. Potrzebujemy jeszcze zagłębienia się w siebie. Zarówno osoba dająca jak i otrzymująca kobieta wchodzi w stan, który mogę nazwać transem. W tym stanie wiem, że w tej chwili najważniejsi jesteśmy tylko my, uczucia, które odczuwamy w naszych ciałach.

Czy OM jest seksem?

Nie, Metoda OM nie jest seksem. Większość ludzi mówiąc o seksie ma na myśli stosunek płciowy. Każdy z partnerów dzieli wówczas swą uwagę na obserwowanie reakcji swoich i drugiej strony. Cel takiego seksu, jednoczesny orgazm, jest rzadko kiedy osiągany.

OM jest medytatywną praktyką seksualnej natury, lecz nie jest to akt seksualny. Oboje partnerzy mogą odczuwać sensacje w całym ciele, a nawet mogą być podnieceni. OM nie jest alternatywą dla seksu, ale jego rozszerzeniem. Jako kobieta możesz dzięki tej metodzie nauczyć się lepiej odczuwać to, co dzieje się w ciele, dowiedzieć się, czego chcesz i jak o to poprosić. Dla kobiet jest to możliwość nauczenia się proszenia o to, czego chcą i doświadczania otrzymywania tego. Jest to rewolucyjne dla większości kobiet. Zmniejsza to także ich oczekiwania, by doznawać takich samych „wspaniałych” doświadczeń, jak gwiazdy porno, co przecież i tak jest tylko grą. Karykatura seksualności zamienia się dzięki temu w ich autentyczną, prawdziwą seksualność.

Praktyka OM nie ma na celu zabronienia szczytowania. Ma za zadanie powiedzenie „TAK” temu, co przychodzi i co oboje partnerzy odczuwają. Nie chodzi tu o zdobywanie kobiety, chociaż może ona szczytować podczas sesji. OM nie ma być seksualna sama w sobie, choć trudno jest sobie wyobrazić, że nie doprowadzi ona czasami do czegoś seksualnego. Centralnym punktem troskliwego połączenia dwojga partnerów ma tu być kontakt palca z łechtaczką, dający zadowolenie zarówno dającemu jak i otrzymującej. Robimy OM tak samo, jak robimy wszystko inne. Chodzi o to, by być obecnym. To zasada wielu szkoleń jogi lub medytacji.



W tej książce przedstawiam, krok po kroku, przebieg Metody OM. Życzę Wam wiele radości i rozkoszy przy jej wypróbowaniu!