

# ¿Qué es la meditación orgásmica?

## Descripción

Descubre la técnica que ha revolucionado el mundo de la sexualidad y que promete hacerte sentir los orgasmos más intensos y durante varias veces al día, si así lo deseas. Se trata de un tipo de meditación que funciona como fuente de energía infinita y que busca mejorar tu vida sexual.

**Danii Cortes C**

[dcortes@todomujeres.cl](mailto:dcortes@todomujeres.cl)

[Follow @DaniiCortesC](#)

144335223 or type unknown

La meditación orgásmica u OMing **es una disciplina que podría ayudar a las mujeres ayudar a tener orgasmos más seguidos y de mayor intensidad**. Esta se practica entre dos personas, ya sean entre extraños, entre amigos o entre parejas. Durante la meditación, un miembro de la pareja – en particular la mujer – es acariciada por la otra persona, mientras ambos focalizan su atención para que las sensaciones que se experimenten sean muy intensas.

Según **Nicole Daedone**, fundadora de *OneTaste orgasmic meditation centres*, la meditación orgásmica (OMing) es una técnica que funciona de manera similar al sexo tántrico del budismo, cuyo propósito es extender el clímax sexual.

Aunque este ejercicio puede realizarse en hombres y mujeres, Tal como se señala en el párrafo anterior, este tipo de meditación esta, mayoritariamente, enfocada hacia las mujeres y en la obtención del orgasmo femenino a través de estimulaciones sutiles en el clítoris.

Además, **esta técnica es muy recomendada para personas que tengan problemas para alcanzar el clímax sexual** y quienes lo promueven aseguran que la **meditación orgásmica** fomenta la estabilidad emocional, la conexión entre parejas y les otorga un sentido de plenitud.

## ¿Cómo se practica?



Esta disciplina se puede practicar en privado o individualmente. Sin embargo, la organización responsable por crear el término *OneTaste*, también organiza círculos de “OMing”, convirtiéndolo en un ejercicio grupal.

Tal como explica **Deadone**, la meditación orgásmica “**es una práctica de 15 minutos entre dos personas en la que ambas se centran toda su atención en las técnicas utilizadas y las sensaciones creadas cuando se lleva una mujer al orgasmo**”.

Además la **doctora Pooja Lakshmin**, investigadora de la Universidad de Rutgers, añade que durante la práctica de OMing y a través de los estados de meditación profunda, “se activan las mismas partes del cerebro que se activan durante el orgasmo”. Por lo cual, de esta manera, **se puede “entrenar” a las personas para que aprendan a alcanzar orgasmos múltiples durante 10 a 15 minutos**.

### **Orgasmo: Fuente de energía vital**

Para quienes realizan meditación orgásmica, **el orgasmo no es un momento fugaz en el tiempo, sino que se trata de una fuente ilimitada de energía que se encuentra presente en todos los seres humanos** y como tal, esta “fuente de energía” cultiva y activa nuestro organismo en su totalidad. Ello explica que quienes consideran el orgasmo como una fuente energética, se atreven a incursionar en este tipo de meditación para prolongar el estado de placer sexual.

La actriz y ex playmate, **Karen Lorre**, se ha declarado, en diversos medios, como una ferviente practicante de OMinig y **asegura que ha llegado a experimentar 11 orgasmos en un día, gracias a la meditación orgásmica** y agrega que esta disciplina se ha convertido en algo habitual en su vida y lo practica con religiosidad.

**Si te gustó el tema y quieres aprender a practicar meditación orgásmica mira el siguiente video:**

<http://youtu.be/X7bCke4LyKs>

### **Fecha de creación**

noviembre 2013