

Vinger aan de poes... Start!

Het zijn er steeds meer: vrouwen die zich in groepsverband door wildvreemde 'strokers' laten vingeren. Exact vijftien minuten, volgens strikte regels. Dankzij dit Orgastisch Mediteren voelen ze zich energiever. Nieuwe Revu's Marith Iedema wordt met open benen ontvangen. 'Kun je misschien je duim uit mijn Yoni halen?'

Door Marith Iedema Fotografie Alexander Schippers



'Hoe wil je dat ik je poes noem?' vraagt Dirk (63) op zachte toon. 'Yoni,' antwoordt Sandra (53) terwijl ze stevig uitademt. Ze maakt zich klaar voor de OM-sessie die op het punt staat te beginnen. Haar gespreide blote benen worden ondersteund door een stel kleurrijke kussens. Dirk tuurt geconcentreerd naar het geslachtsdeel van zijn OM-partner. Een van de regels is dat de stroker (degene die de handelingen uitvoert) voor hij begint beschrijft wat hij daar ziet. Teksten als 'je hebt een mooie kut' zijn verboden. Alleen de feiten mogen genoemd worden. 'De buitenste schaamlippen laten de binnenste zien,' deelt Dirk op een neutrale toon mee, zoals de tandarts vertelt dat je een gaatje hebt. Als de aanblik van Sandra's poes hem opwindt, is dat niet te merken. 'De binnenste lippen zijn iets donkerder,' gaat hij verder. Sandra blijft ontspannen liggen. Ze is de inspectie van haar edele delen gewend. Haar Yoni wordt gemiddeld zo'n vier keer per week op deze manier omschreven.

In 2004 riep de Amerikaanse Nicole Daedone *One Taste* in het leven. Een groep mensen die aan Orgastisch Mediteren doet. Of, zoals ze het zelf noemen: OM'en (spreek je uit als oomen). Centraal staat een lichte aanraking (stroke) op een bepaald punt van de clitoris. Daedone, een voormalige boeddhiste, TEDx-spreker en auteur van de bijbel voor OM'ers (*Slow Sex*), wil de kunst van Orgastische Meditatie wereldwijd bekend maken. Dat lukt aardig. In Amerika zijn er inmiddels ongeveer 11.000 mensen die de lessen volgen. Ook in Engeland, Duitsland, Australië, Frankrijk en Nederland wordt steeds meer 'geOM'ed'. Via verschillende websites en Facebook-groepen kun je een partner scoren. Er kan altijd wel iemand en ook in het buitenland is een afspraak zo gemaakt.

Dennis (39) doet pas een paar maanden aan Orgastisch Mediteren. Dat betekent in zijn geval dat hij, soms meerdere keren per week, opgebeld wordt door een vreemde vrouw met het verzoek haar een potje te komen vingeren. Dennis wil op gebied van seks alles hebben gepro-



NATTEVINGERWERK. Latex handschoenen vormen een verplicht bestanddeel van de Orgastische Meditatie.

beerd en OM intrigeert hem. 'Maar soms ben ik de kut van een dikke vrouw aan het beroeren en denk ik: gadverdamme, waar ben ik nou eigenlijk mee bezig?'

JAN EN ALLEMAN

Ik ben aanwezig op een OM-dag, waar fans en geïnteresseerden bijeenkomen om meer te leren over Orgastisch Mediteren, partners te vinden en, niet onbelangrijk: te genieten. Niets aan de buitentank van het vrijstaande huis in een nette stad dichtbij Amsterdam verraadt

'Soms vinger ik een dikke vrouw en denk ik: gadverdamme, waar ben ik nou eigenlijk mee bezig?'

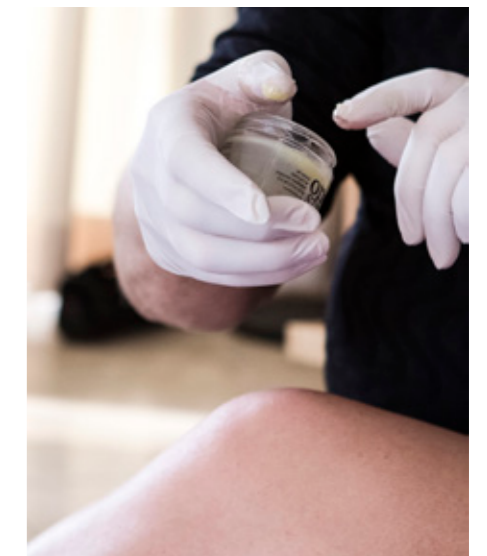
dat er binnen in groepsverband naar hartenlust wordt gevingerd. De zon schijnt en kinderen rennen lachend achter elkaar aan. Danielle (51) is de eigenaresse van de woning. Ze vertelt gepassioneerd over haar ervaringen met OM. Ondertussen wordt er in haar benedenvertrek door een groep van acht mannen en vrouwen orgastisch gemediteerd. Danielle

is sinds een half jaar aan het OM'en en heeft zeven verschillende partners, niet te verwarren met scharrels. 'OM'en is seksueel zonder seks,' legt ze uit. Verder dan de oefening gaat het nooit. Door te OM'en zet je de vrouw als het ware aan, waardoor ze zich continu opgewonden, vrolijk, energiek en gelukkig voelt. Danielle snapt dat dit voor buitenstaanders lastig te bevatten is. 'Je moet even over die drempel heen,' zegt ze. Voor

haar was dat in het begin ook vreemd. Nu kan ze OM'en met iedereen. Ook met een gerimpeld mannetje van tachtig? 'Ja hoor.' En daar geniet je net zo van? Danielle glimlacht: 'Zeker.' Iemand wel of niet aantrekkelijk vinden speelt geen enkele rol. 'Het enige wat telt is dat de stroker in kwestie zich aan de stappen houdt.' De rol van stroker kan zowel worden uitgevoerd door een man als vrouw. Volgens Nicole Daedone is de energie tussen twee vrouwen echter wel minder goed.

PLEASER

Initiatiefnemers van de groepsvingermiddag zijn de oprichters van OM NL, Dirk en Sandra. 'Alleen cello spelen vind ik heerlijk, maar in een orkest komt alles bij elkaar,' zegt Dirk. 'OM'en in groepsverband voelt voor mij net zo.' Hij vertelt dat er ongeveer een jaar geleden voor



ORGASTISCH MEDITEREN KUN JE LEREN. Revu's Marith Iedema is er helemaal klaar voor.

het eerst in Nederland orgastisch werd gemediteerd. Vooral de laatste maanden merkt Dirk dat de interesse toeneemt. Binnen drie jaar verwacht hij duizend Nederlandse leden. Momenteel schat hij dat het er ruim honderd zijn. De gemiddelde leeftijd van OM-beoefenaars is veertig. Maar er komen ook genoeg jonge mensen op deze dagen af, volgens Sandra. 'Vorige keer was er een meisje van 28 bij.' Ze wilde eerst alleen met vrouwen werken. Maar aan het einde van de dag durfde ze ook met mannen te OM'en. 'Het is puur een kwestie van wennen.'

Ik kijk om me heen en observeer de aanwezige mannen. Wat beweegt ze? Zonder dat ze er iets voor terugkrijgen rijden ze stad en land af om vreemde vrouwen te betasten. Voor wat, hoort wat, in het normale leven. Binnen de OM-community blijkt niet. Marcus (47), een lange man met grijs en spottende bruine ogen, denkt even diep na als ik vraag waarom hij aan OM doet. Voor hem ligt dat heel simpel, zegt hij dan. Hij geniet ervan als een vrouw geniet. Hij is een pleaser. Een tegenprestatie is geen vereiste. Hoe die vrouw eruit ziet doet er niet toe. Dik, dun, jong, oud: hij vingert ze allemaal met dezelfde overgave. 'Iedereen heeft iets moois als je goed kijkt.' Dirk denkt daar net zo over. Het stroken kan hem enorm opwinden. Klaarkomen is niet het doel van een OM-sessie, maar gebeurt soms wel. 'Dan schreeuwen vrouwen van genot, dat is heel intens.' Dat de vrouwen niet aan hem zitten, betekent niet dat hij niks aan de sessies heeft. 'Sinds ik aan OM doe, voel ik me meer gefocust en energiever.' OM'ers zien de oefening zelf niet als seks. De groep bevestigt dit. 'Absoluut niet,' zegt een stevige man zelfs. Alleen Marcus twijfelt. 'Wat is seks? Lastig.' Hij kijkt naar mij. 'Is iets geen seks als je er extatisch van wordt?' Ik haal mijn schouders op. 'Ik vind met jou praten ook seks,' zegt hij terwijl hij me diep in de ogen kijkt. 'Hmmm, heerlijk'

HANDSCHOENEN
Terug naar de OM-sessie van Sandra en Dirk. Speciaal voor ons doen ze voor hoe een-op-een OM'en in zijn werk gaat. Het stappenplan is heilig. Dat zorgt ervoor dat vrouwen in extase kunnen raken. De theorie erachter is dat als je



VINGEROEFENING. De hand- en spandiensten van de plaatselijke stroker nemen precies een kwartier in beslag.

elke keer op dezelfde manier de handeling uitvoert, je niet langer na hoeft te denken. Zo kan zowel stroker als ontvanger zich helemaal overgeven. De oefening begint met de vraag: wil je met

me OM'en? Vrouwen kunnen altijd nee zeggen. De stroker hoort dat niet als een belediging op te vatten.

Sandra ligt op een van de vele matrassen op de grond in een ruime kamer met grote ramen waar het zonlicht door naar binnen valt. Er klinkt een muziekje dat niet uit de toon zou vallen in een Chinese massagesalon. Voorafgaand aan een OM-sessie

maakt de stroker het bed op. Als alles goed ligt, mag de vrouw neerstrijken en een specifieke houding aannemen, die vastligt in het stappenplan. De benen van de vrouw en man zijn zo verstrengd dat de stroker perfect tussen haar benen kan komen. Dan wordt de timer op vijftien minuten gezet. Uit een doos pakt Dirk een stel latex handschoenen. Hygiëne is een van de



redenen voor het gebruik hiervan, een ander is dat de handschoenen OM'en klinisch maken. 'Dat scheidt afstand, zodat het minder voelt als seks,' legt Dirk op zachte toon uit. Hij smeert zijn handen in met glijmiddel. 'Mag ik je schaamlippen aanraken?' Pas als Sandra toestemming geeft, plant hij drie vingers rondom de clitoris, en beweegt bijna alsof hij piano speelt. Zijn rechterhand legt hij onder

Sandra's billen en zijn duim houdt hij voor haar ingang. Penetreren met vingers is niet de bedoeling, maar gebeurt in het heetst van de strijd nogal eens. 'Kan je je duim misschien uit mijn Yoni halen?' vraagt Sandra in zo'n geval vriendelijk. Naarmate de sessie vordert, wordt de ademhaling van beide partijen zwaarder. Sandra's lijf schokt regelmatig ongecontroleerd. Eerder vroeg ik Danielle of



KLAARKOMEN OPTIONEEL. Orgasmeren is geen doel, maar hoeft niet.



HYGIËNE. Het gebruik van handschoenen 'scheidt afstand, zodat het minder voelt als seks'.

PORNO-ACHTIG GEKREUN

'Wil je mijn hoed iets verder omhoog doen?' Dirk trekt de plooi boven Sandra's clitoris naar boven. Ze zucht. Geen porno-achtig gekreun, meer een geluid dat ontsnapt als je na een lange dag op je benen staan eindelijk kan zitten. Er klinkt een subtiel belletje. Dirk: 'Ik ga nu beginnen met de *down strokes*.' Een soort cooling down waarbij hij neerwaartse bewegingen maakt. Na twee minuten gaat er een wekker en dan is de oefening afgelopen. Versuft gaat Sandra rechtop zitten. Als ze een beetje is bijgekomen vraag ik of ze hier nou altijd zin in heeft. 'Je hoeft hier niet voor in de stemming te zijn,' zegt ze. 'Soms krijg je de beste orgastische mediatiesessie als je allebei helemaal geen zin hebt.' Om het gewenste effect te bereiken, dus een constante staat van 'mindfulness' en opwindend, raadt ze aan ten minste drie keer per week te OM'en. 'Hoe regelmatig je het doet, hoe beter je je voelt.' Sandra kijkt me aan: 'Zo, wil je het zelf proberen?' **R**

Wil jij ook **Marith Iedema** over de vloer? Volg haar op *Instagram* en nodig haar uit. Nooit geschoten is altijd mis.