

JUHI CHARMA

DAS KAMASUTRA

DIE GEHEIMNISSE DER ALTINDISCHEN LIEBESKUNST

© das Titel- Das Kamasutra (978-3-88882-949-5)
2018 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



mvgverlag 

EIN WORT ZUVOR ...

»So weit nur reicht das Gebiet der Lehrbücher, als die Menschen nur mäßige Erregung spüren: wenn aber das Rad der Wollust in Gang gekommen ist, dann gibt es kein Lehrbuch und keine Reihenfolge mehr.«

Das Kamasutra, Vers 8,30

Wer das Kamasutra heute liest, kann sehr viel Spaß haben – sofern er Lust am Spiel, Übermut zwischen den Laken und Spaß am eigenen Körper und dem des Menschen hat, mit dem er sich den (Beziehungs-)Alltag versüßen will.

An den Ufern des Ganges entstand um 250 n. Chr. das hautnahe, sinnenfrohe und in seiner Naturnähe herrlich unverklemmte Werk – ein unterhaltsames Bilder- und Lesebuch und zugleich ein Juwel der Lehre von Erotik, Zuneigung und kunstfertigem Spiel –, in dem von Hengsten, Stieren und Rammlern, Gazellen, Elefantenkühen und Stuten die Rede ist. Dabei sind diese Bilder von Liebenden keineswegs herabsetzend gemeint, sondern heben ganz im Gegenteil die sexuelle Sphäre an, denn hier wird nichts verborgen, als unrein verschwiegen oder hinter romantisch vernebelnden Schleiern verhüllt. Es geht bei diesen detailreichen Spielarten der Ekstase vielmehr um gedankliche wie körperliche Freiheit, Toleranz und Lebendigkeit: So

schlingen sich im Stellungsspiel Ranken umeinander, Bäume werden bestiegen und »Reis und Sesam« oder »Milch und Wasser« ausgetauscht. Beide Partner sind unendlich aufmerksam und einander zugewandt, die Anweisungen dazu sind übermütig, es wird nach Belieben auch gebissen, geschlagen und gekratzt, doch alles im Dienste ekstatisch verbrachter Stunden, die noch lange danach für Glanz in den Augen, einen rosigen Teint und ein Grundgefühl der tiefen Verbundenheit sorgen sollen.

Dass Sex der jungen wie der älteren, gereiften Liebe durchaus förderlich ist, wusste der Gelehrte Vātsyāyana Mallanaga, der um 250 n. Chr. die Schriften dreier unterschiedlicher Autoren zur Lebens- und Liebeskunst zu einem Werk, dem Kamasutra, zusammenfasste. Er gibt dabei sämtlichen Spielarten der sexuellen Befriedigung das gleiche Recht – eine Diktatur der Pornografie und ihrer unendlichen Langeweile, wie sie heute grassiert, ist vor einem solchen Hintergrund undenkbar.

Tatsächlich ist das Kamasutra eine zeitlose Lektüre, der sich jeder von uns neugierig und lustvoll bedienen kann, um den Akt der Liebe bewusster zu genießen. In diesem Buch erfahren Sie alles Wissenswerte über die traditionelle Liebeskunst und lernen die 100 beliebtesten Kamasutra-Stellungen kennen.

Genießen Sie sich!

© des Titels »Das Kamasutra« (978-3-86882-949-5)
2018 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

DIE KUNST

DER LIEBE

© des Titels - Das Kamasutra® (978-3-86882-949-5)
2018 by myg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.myg-verlag.de>



DAS KAMASUTRA – EIN JUWEL DER EROTISCHEN LITERATUR

Bis heute ist das älteste erhaltene indische Lehrbuch der Erotik, ein aus sieben einzelnen Büchern bestehender Liebesleitfaden, Objekt der Forschungen von Indologen und Kulturhistorikern. Die erste Übertragung des Kamasutra ins Englische übernahm Ende des 19. Jahrhunderts der berühmte Forscher und Orientalist Richard Francis Burton, der sich auch um die Übertragungen der Geschichten aus 1001 Nacht und des im 16. Jahrhundert verfassten persischen Erotikwerks *Der duftende Garten* verdient gemacht hat.

Der Verfasser des Kamasutra, Vātsyāyana Mallanaga, widmete sich dem Werk »in Keuschheit und höchster Versenkung« und schuf so am Südufer des Ganges im Nordosten Indiens ein teilweise wahres, teilweise idealisiertes Zeitgemälde, das geprägt war von einem luxuriösen Lebensstil, verfeinerter Lebenskunst und Ästhetik. Erotik durchdringt dabei jeden Aspekt des Alltags kultivierter Männer und Frauen aus der gesellschaftlich hoch stehenden Brahmanen-Kaste.

Das Kamasutra behandelt Fragen zum harmonischen Zusammenleben in einer Ehe wie auch zur gleichberechtigten Stellung der Geschlechter auf dem Liebeslager. Die Vorbilder für die Liebesstellungen stammen aus der Natur und Tierwelt sowie aus der altindischen Mythologie.

DIE 64 LIEBESTECHNIKEN

Der Weise Babhravya von Pancala, auf dessen Autorität in allen Fragen von Sex und Erotik sich Vātsyāyana häufig beruft, verkürzte das Kamasutra auf 150 Verse und 74 Abschnitte, in denen acht Varianten von acht Liebestechniken beschrieben werden: Umarmen, Küssen, Kratzen, Beißen, sexuelle Stellungen, Stöhnen, die Frau spielt die Rolle des Mannes und Oralverkehr. Aus diesem reichen erotischen Repertoire können wir heute schöpfen, ohne dass es uns zwischen den Laken je langweilig werden würde.

Verfasst wurde das Buch für wohlhabende junge Männer, die ihre Künste als Verführer und Liebhaber vervollkommen wollten. Schließlich geht es um nichts weniger, als immer wieder gekonnt die Lust und Sinnlichkeit der Geliebten zu erwecken. Ausführlich werden in diesem Zusammenhang auch Ratschläge zur Verschönerung von Haut und Haar, zum erregenden Vorspiel, dem gekonnten Küssen, aber auch für leidenschaftliche Spielereien, wie Kratzen und Beißen, oder zur Herstellung von Sex-Toys, wie Dildos aus Edelmetall oder Horn, abgehandelt. Auch wenn manches eigentümlich oder sogar lustig anmutet, so scheinen die Prinzipien, denen die altindische Liebeskunst folgt, überaus zeitgemäß. Denn es geht um nichts weniger

© des Titels → Das Kamasutra® (978-3-96882-949-5)
 2018 by myg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
 Nähere Informationen unter: <http://www.myg-verlag.de>

als darum, sich bewusst Zeit für die Liebe zu nehmen und diese ebenso aufmerksam zu praktizieren. So will man nie die schnellstmögliche Lusterfüllung erreichen, sondern das Hinauszögern der Ekstase, um im richtigen Moment zu einem starken und intensiven Höhepunkt des Liebesspiels zu kommen.

Die Praxis des Liebesaktes und die Beherrschung von 64 Liebeskünsten stehen im Mittelpunkt des Kamasutra. Doch die Lehre geht weit über die bloße Auflistung von Stellungen hinaus. Das Kamasutra orientiert sich dabei an den Lebenszielen eines Mannes – Religion, Macht und Lust – und der einer Frau, zu denen ebenfalls die genannten Liebeskünste gehören. Ausgehend davon geht es um die Rollen von Mann und Frau in ihrer Beziehung, um den Akt des Werbens, die Ehe, das Verhältnis zu anderen Frauen und Geliebten wie auch um den Besuch bei Prostituierten.

Seine Berühmtheit erlangte das Kamasutra jedoch durch die detaillierte Beschreibung verschiedenster Positionen beim Geschlechtsakt. Diese dienen bis heute als Inspirationsquelle, um die Leidenschaft im heimischen Bett anzufeuern, auch wenn es scheint, dass einige Positionen nur nach langjähriger Yogapraxis oder Leistungsturnen zu bewerkstelligen sind. Tatsächlich gibt es Kulturwissenschaftler, die vermuten, dass einige Positionen einfach der Fantasie des bildenden Künstlers der Abbildungen im Kamasutra ent-

sprungen sind – vielleicht als Inspiration dafür, wie frei, abwechslungsreich und fantasievoll jeder von uns Erotik leben und genießen darf, wenn er es nur will.

EROTISCHE VARIATIONEN OHNE ENDE

Die sexuelle Lust (Rati) hat im Kamasutra zahlreiche Entsprechungen, was wiederum zeigt, wie variantenreich sich das Liebesspiel gestalten kann:

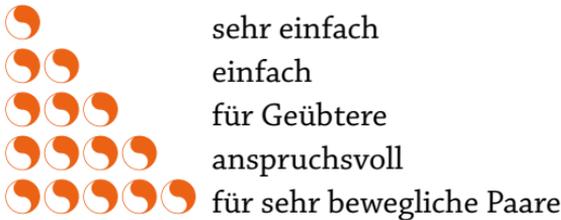
- Sexuelles Gefühl (Rasa),
- Liebe oder Ekstase (Priti),
- Gefühl und Höhepunkt (Bhava),
- Leidenschaft (Raga),
- Sexuelle Energie (Vega).

DIE SCHÖNSTE HAUPTSACHE DER WELT

Auf den nächsten Seiten werden Sie viel über die Künste des Liebens und der Verführung erfahren. Einiges kennen Sie vielleicht schon, anderes ist wahrscheinlich neu, manches mutet ziemlich akrobatisch an, kann aber auch viel Spaß machen – denn Lachen ist beim Sex, der schönsten Hauptsache der Welt, ausdrücklich erlaubt. Aber eines dürfte sicher sein: Die Lehren des Kamasutra zur gekonnten Verführung, der Kreation einer lustvoll knisternden Liebesatmosphäre, eines erregenden Vor-

spiels sowie ausgefeilter Finger- und Zungenspielerien und spannender, unterhaltsamer Stellungswechsel lassen aller Wahrscheinlichkeit kaum mehr Wünsche offen ...

Die verschiedenen Stellungsspiele, die Sie ab Seite 46 finden, bauen vom Schwierigkeitsgrad her aufeinander auf. Dabei finden Sie fünf unterschiedliche Icons, die Folgendes bedeuten:



Das heißt nun keinesfalls, dass Sie das Buch »durcharbeiten« müssen, um schließlich bei den besonders schwierigen Stellungen zu reüssieren. Es dient lediglich dem Hinweis, ob Sie es sich zu Beginn eines Liebesabenteuers etwas einfacher machen wollen, ob Sie als miteinander vertrautes Paar mal etwas Neues ausprobieren möchten, ein bisschen mehr Schwung in Ihr Liebesleben bringen wollen oder aus reiner Lust an der Freude ein bisschen ausgefallene Bettgymnastik betreiben möchten.

Nun kommt es darauf an, wie viel Raum Sie gutem, lustvollem Sex in Ihrer Beziehung einräumen. Denn

dieser bereichert nicht nur Ihr Lebensgefühl, sondern kann einer Beziehung auch in stressigen Zeiten Halt geben und ihr diesen gewissen Kick verleihen. Tatsächlich erkennt man Paare, die ein erfülltes Sexleben haben, an einem ganz bestimmten Glow, der sie unbesiegbar und strahlend wirken lässt – sie sind Königinnen und Könige ihres Lebens.

Lieben Sie sich deshalb, wann immer Sie es sich gut gehen lassen wollen. Gönnen Sie sich einen kleinen, feinen Quickie auf dem Küchentisch oder zelebrieren Sie die Kunst des Liebens nach einem romantischen Date in einem extra zu diesem Zweck gebuchten Hotelbett im feinsten Haus der Stadt (oder in der kuscheligen Pension um die Ecke) oder im heimischen Schlafzimmer mit oder ohne Rosenblüten auf den Laken.

SEX ALS SPIRITUELLE ÜBUNG

Der Körper eines Menschen gilt im Hinduismus und im Buddhismus als Fahrzeug auf dem Weg zur persönlichen Weiterentwicklung. Deshalb sollten wir – so steht es in den über tausend Jahre alten vedischen Schriften – gut zu uns sein und den Körper auch gut pflegen, indem wir uns viel bewegen, uns gesund ernähren und auch guten Sex haben.

© des Titels: Das Kamasutra® (978-3-96882-949-5)
 2018 by myg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
 Nähere Informationen unter: <http://www.myg-verlag.de>

Mit diesem Buch, das Sie vielleicht vorher einmal durchgeblättert haben und bei dem Sie dann hoffentlich an der einen oder anderen Stelle hängen geblieben sind, um interessiert zu staunen oder auch ruhig einmal die Luft anzuhalten, können Sie Ihre Künste der Verführung und des Liebesspiels vervollkommen oder auch einüben und so peu à peu mehr Erfahrungen sammeln. Werden Sie kundige Liebhaberin und Geliebter, üben Sie Ihre Sinnlichkeit. Denn guter Sex lässt sich, wie jede andere Lebenskunst auch, lernen – vorausgesetzt, Sie sind offen und neugierig auf Ihre erotischen Talente und die Ihres Liebepartners. Sprechen Sie gemeinsam über Wünsche und Vorlieben und worauf Sie Lust hätten, es auszuprobieren. Offenheit, Neugier, Spielfreude und Vertrauen sind die Basics für gelungenen Sex.

Und dann: Genießen Sie Ihren Sex als Wohlfühlzeit für zwischendurch, der Sie Alltagsblödsinn, Alltagsstress und Alltagsärger vergessen lässt. Allein der Blick in den Spiegel danach, wenn Sie beide auf Ihre Kosten gekommen sind, ist eine Belohnung, denn Sex hat ja diese wunderbare Nebenwirkung: Er macht zufrieden, stark, glücklich – und wunderschön!

KLASSIKER DER SEXLITERATUR

Das altchinesische *Tao der Liebe* kennt wie das Kamasutra viele Sexpraktiken und -stellungen, die alle dem Zweck dienen, die Verbindung eines Paares zu stärken und die Lebensenergie der Liebespartner zu bereichern. Mit dem Übergang zum Konfuzianismus wurde der Sex zum Tabuthema. Innerhalb der Traditionellen Chinesischen Medizin, die auch hierzulande immer mehr Anhänger findet, hat sich die Kunst zu lieben aber als eine der Säulen einer guten Gesundheit bis ins hohe Alter hinein erhalten.

© des Titels: „Das Kamasutra“ (978-3-96882-949-5)
2018 by myg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.myg-verlag.de>

»Darum, wenn die
beiden so in gegenseitiger
Geneigtheit schamhaft
wandeln, wird ihre Liebe
selbst in hundert Jahren
nicht zugrunde gehen.«

Vers 12.43

DAS KAMASUTRA-VORSPIEL

Vātsyāyana geht sehr genau auf die unterschiedlichen Arten ein, wie man die körperliche Liebe genießen kann. So behandelt er auf einigen Seiten zum Beispiel auch die Zeitdauer, die eine Runde Sex in Anspruch nehmen kann: Das geht vom Drei-Minuten-Quickie bis hin zum stundenlangen, tantrischen Hinauszögern des Höhepunktes. Hier ist alles möglich. Dabei berücksichtigt der Kamasutra-Autor auch, dass sich die Leidenschaft einer Frau in der Regel anders entwickelt als die eines Mannes. Mit der weiblichen Lust verhalte es sich wie mit einer sich drehenden Töpferscheibe, schreibt er: Diese dreht sich erst langsam und schwerfällig und wird dann nach und nach immer schneller und schneller, sodass sie nur durch die kunstfertige Hand des Töpfers gebändigt werden kann. Oder, anders ausgedrückt: »Dem Mann geht die Flüssigkeit aus, bevor sie der Frau ausgeht.« (Vers 8.36)

Natürlich gibt es auch Frauen, die auf einen eindeutigen Blick oder eine Berührung sofort anspringen, um dann im Bett ein wahres Feuerwerk zu entfachen. Vor allem bei jüngeren Paaren und frisch Verliebten ist das häufig der Fall. Oft verhält es sich jedoch so, wie von Vātsyāyana beschrieben, weshalb aus seiner Sicht auch erst dann gegenseitige Zufriedenheit herrschen kann, wenn sich der Liebespartner die Zeit nimmt, mit einem erregenden Vorspiel die Liebeslust seiner

© des Titels: »Das Kamasutra« (978-3-96882-949-5)
 2018 by myg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
 Nähere Informationen unter: <http://www.myg-verlag.de>

Gefährtin zu wecken. Das gilt natürlich auch andersherum, doch die Erfahrung zeigt, dass SIE das Vorspiel noch mehr schätzt als ER, um sich zu entspannen und entsprechend in Fahrt zu kommen.

Ich will dich!

Dabei muss man sich für ein lustvolles Vorgeplänkel gar nicht unbedingt im selben Raum befinden und kann damit auch schon eine ganze Zeit vorher beginnen. Hinterlassen Sie beispielsweise kleine Hinweise auf Post-its auf dem Badezimmerspiegel als Erinnerungen an ein Sex-Date oder einen Kuss, den SIE ganz besonders liebt und den ER ihr demnächst zu schenken gedenkt. Lassen Sie einen Überraschungsstrauß Blumen ins Büro zu Ihrer Liebsten schicken, seien Sie liebevoll, immer möglichst absichtslos und ohne den direkt ausgesprochenen Wunsch, demnächst wieder fulminanten Sex miteinander zu haben – besonders dann, wenn Sie sich vielleicht erst zwei Tage später sehen und spüren werden. Die Wartezeit aufeinander tut ihr Übriges ...

Der Clou beim eigentlichen Vorspiel ist dann das Erleben des Moments durch alle Sinne. Schalten Sie Ihren Kopf ein Stück weit aus und spüren Sie. Augen und Ohren, Nase und Zunge und vor allem die Haut als unser größtes Fühl- und Sinnesorgan können und sollen im Liebesakt auf ihre Kosten kommen und die Lust des geliebten Partners anstacheln.

EROTISCHE GEDANKEN

Fantasieren ist vor dem Liebesspiel ausdrücklich erwünscht. Denn nach Vātsyāyana lassen erst die Vorstellungskraft und die Gedanken erotische Liebesgefühle entstehen. Bei dieser Art von Erregung geschieht der Sex allein im Kopf – und da ist alles möglich. Regen Sie auch Ihre Fantasie an, indem Sie Ihre Gedanken um Ihr nächstes Liebesabenteuer und wie Sie es sich wünschen, kreisen lassen.

Guter Sex wird nicht nur von gegenseitigem Vertrauen, der Lust, sich dem anderen mit Haut und Haar hinzugeben und der gleichzeitigen Bereitschaft loszulassen bereichert. Er gewinnt auch ungemein durch ein angenehmes sinnenfrohes Ambiente.

Fühle dich geliebt

Wenn Sie sich vor dem Sex begegnen, seien Sie aufmerksam und zugewandt. Das betrifft ein spontanes Date von Frischverliebten ebenso wie das länger geplante Liebeswochenende eines berufstätigen Paares oder junger Eltern. Flirten Sie, lachen Sie und lassen Sie es sich gut gehen. Sorgen Sie dafür, dass Sie sich beide entspannen können und dass Ihnen kein ständiger Strom von To-do-Listen, Sorgen und Problemen durch den Kopf geht. Nehmen Sie sich Zeit füreinan-