

Katharina Bonk
KAMASUTRA, BABY!

Katharina Bonk

KAMA
SUTRA,
BABY!

SIEBEN ORGIASTISCHE SEX-FLOWS

MIT ILLUSTRATIONEN

VON KIM HOSS



Für
Ferdinand,

die Liebelei
meines Lebens



Inhalt

VORSPIEL	9
Kama ... – was?	9
This is reloaded	11
Praktische Hinweise	13
1. BUCH	
IN EROS WE TRUST	19
Zusammenfassung des Originals:	
Allgemeines	20
Lust als Pforte zur Glückseligkeit	21
Am Anfang war die Selfcare	25
Das innere & äußere Setting	27
SEX-FLOW: MAKE LOVE!	30
2. BUCH	
EIN BALZTANZ	37
Zusammenfassung des Originals:	
von der Brautwerbung bis zur Hochzeit	38
Vom Fuchs zum Schweinehund	40
Sprachen der Lust	41
Ritual und Flow	44
SEX-FLOW: TEASE ME, BABY	46
3. BUCH	
MAY ORGASMS BE WITH YOU	53
Zusammenfassung des Originals:	
auf den Geschlechtsverkehr Bezugliches	54
It's a genital match?!	56
Die Kunst der Berührung	57
Vorspiel & Aftercare	59
SEX-FLOW: LECK MICH!	62

4. BUCH	
DIE NACHHALTIGE LUST	69
Zusammenfassung des Originals: über das Verhalten einer Ehegattin	70
Die innere und äußere Haltung	71
Die liebe Libido	73
Schall und Hauch	75
SEX-FLOW: GET THE FUCK GOING!	78
5. BUCH	
UND DANN KAM POLY	85
Zusammenfassung des Originals:	
über das Verhalten zu den Gattinnen anderer Männer	86
Ethical Polyamory	87
Treue und Eifersucht	90
Rollenspiele	92
SEX-FLOW: HELLO, STRANGER	94
6. BUCH	
LET'S PLAY KINKY	101
Zusammenfassung des Originals: Prostitution	102
Konsens, bitte	104
Hingabe und Machtspiele	106
Der Reiz der Objektifizierung	108
SEX-FLOW: GIBT GLEICH KLATSCHE!	112
7. BUCH	
SEXMAGICK	119
Zusammenfassung des Originals: Geheimmittel	120
Stramm & Schläfrig	121
Der Beckenboden	123
Erotische Psychomagie	126
SEX-FLOW: FUCKING JESUS	130
NACHSPIEL	137
Was guten Sex ausmacht	137
Weiterführend	140
Über die Autorin	143
Impressum	144

VORSPIEL

Kama ... – was?

Lovers & Loverines, ein herzlichstes Willkommen im *Kamasutra*! Die Gerüchteküche brodelt tüchtig, wenn es um dieses altindische Werk geht, von dem fast alle eine grobe Vorstellung und auch Meinung haben, aber fast niemand sagen kann, worum es dabei wirklich geht. Uns ploppen Bilder von anatomisch unmöglich anmutenden oder kräftezehrenden Sexstellungen in den Kopf, und wir denken: *Kamasutra, das ist doch, wenn die Yogis verknotet poppen ...* Ein Gefühl von Neugierde und Das-auch-können-Wollen begleitet zumeist die vorgeschobene Distanz. Dieses Buch möchte euch die Kunst des *Kamasutra* näherbringen. Auf nette, frische und ganzheitliche Weise.

Doch first things first! Was ist denn nun eigentlich dieses *Kamasutra* außer Sexgymnastik? Das *Kamasutra*, wie es uns heute vorliegt, ist im Grunde ein kommentiertes Sammelwerk, dessen Ursprung im Alten Indien liegt und das zirka 250 bis 350 nach Christus entstand. Es handelte sich um Schriften und Essays, welche über die Zeit zu zerfleddern und verloren zu gehen drohten, woraufhin ein indisches Mann, über den nicht viel mehr

als sein Name bekannt ist, diese sortierte, zusammenfasste und kommentierte: Mallanaga Vatsayana. Deswegen spricht man heute auch vom *Kamasutra* nach Vatsayana. Es besteht aus sieben Büchern, welche wiederum in mehrere Kapitel unterteilt sind. Kleiner Funfact am Rande: Die Kopulations-Stellungen, welche heute gemeinhin mit dem *Kamasutra* gleichgestellt werden, umfassen lediglich das zehnte Kapitel im dritten Buch. Merkt ihr was? Na klar haben wir ein großes und offensichtlich vorangestelltes Interesse an schlüpfrigen Themen, und so erging es dem

Kamasutra ganz ähnlich wie dem Tantra, das gleicherweise im allgemeinen Verständnis auf Sexpraktiken und Massagen reduziert wird.

Das Wort *Kama* wird mit Sinnlichkeit oder auch Lust übersetzt

Das *Kamasutra* könnte mit ein bisschen Wohlwollen als einer der ersten Beziehungsberater bezeichnet werden. Innerhalb der sieben Bücher werden die Leser*innen gelehrt, wie sie ein gutes Leben führen, wie sie einander romantisch näherkommen, wie Beziehungen zu gestalten sind und wie Mensch diese erotisch leben und optimieren kann. Der Titel legt bereits die Betonung auf die körperlichen Freuden: Das Wort *Kama* wird mit Sinnlichkeit oder auch Lust übersetzt. Hinter *Sutra* verbirgt sich der Begriff für die indischen Lehrschriften in Versform. Es handelt sich also um ein Lehrbuch über die Lust. Klingt gut, oder? Neben den romantischen und sexy Praktiken, die eigentlich lediglich im dritten Buch abgehandelt werden, gibt uns das *Kamasutra* einen tiefen Einblick in die gesellschaftlichen Strukturen des alten Indiens. Deswegen sind die meisten Autoren, die das *Kamasutra* literarisch neu aufarbeiten, der Auffassung, dass nur eines, höchstens zwei der Bücher heute noch Relevanz haben. Ich wiederum bin davon überzeugt, dass uns jedes Buch noch etwas sagen und uns bereichern kann; wenn denn in den rechten Rahmen gesetzt und gekonnt analogisiert. So komme ich zum nächsten Kapitel.

This is reloaded

Es ist mir ein großes Anliegen, euch den dem *Kamasutra* innewohnenden Zauber einzuhauen. Um dies zu tun, habe ich es für das einundzwanzigste Jahrhundert sinngemäß übertragen und mache es damit meinem Vorgänger *Vatsayana* gleich, indem ich das *Kamasutra* neu sortiere, kommentiere und auch erweitere. Was zunächst anmaßend erscheinen mag, hat seine Berechtigung. Die Hintergründe seines Entstehens, also Zeitepoche und Geographie, erschweren die heutige Rezeption. Vieles, was darin steht, taugt für uns nur, wenn es entsprechend neu gedeutet und in den Kontext unserer Zeit gestellt wird. Auch wenn *Vatsayana* schreibt, das *Kamasutra* könne von gesellschaftlich hochgestellten Frauen gelesen und gelernt werden, so ist es doch in seinem Kern ultra-patriarchal. Und ja, ich meine *ultra*. Denn tatsächlich liest sich das *Kamasutra* wie eine Pick-Up-Artist-Anleitung, die den Männern erklärt, wie sie Frau ins Bett und in die Ehe tricksen (durch Lügen, Betrügen und auch Gewalt) und wie sie Frau dann anschließend mit vielen anderen Frauen betrügen können und wie diese wiederum rumzukriegen sind.

Ein gleichermaßen zentrales Thema ist, welche Frau dabei überhaupt nur des Mannes Aufmerksamkeit verdient hat (sittsam, furchtsam, bezwingbar, schwach, schön und reich, frei von Traurigkeit, ohne maskulinen Einschlag, Namen dürfen nicht auf l oder r enden) und wie Frau sich dann in der Ehe zu benehmen hat (den Gatten wie einen Gott behandeln, niemals widersprechen, Nebenfrauen dulden, alles für ihn tun). Es versteht sich von selbst, dass ich mich gegen dieses Frauenbild richte, das im Kern fern von Humanität und Gleichberechtigung ist und realitätsferne wie auch absurde Pauschalitäten verkündet.

Zum erzkonservativen Geschlechterbild gesellt sich die absolute Heteronormativität. So ist beispielsweise in einem Kapitel von Männern die Rede, die auf gleichgeschlechtliche Menschen stehen, welche dann als *Eunuchen* geführt werden. Well ...

**Lasst euch den
dem *Kamasutra*
innewohnenden
Zauber ein-
hauchen.**

Das geht heute für uns natürlich gar nicht, aber ich glaube eben, das *Kamasutra* auf ein paar Stellungen zu reduzieren, ist nicht die Lösung. Selbst in den haarsträubendsten Kapiteln verbergen sich Anweisungen, die sich mit ein bisschen Fantasie gewinnbringend auf die heutige Zeit übertragen lassen. Ich hab das für euch unternommen.

Ihr findet in jedem Kapitel zunächst eine Zusammenfassung des Originals unter dessen ursprünglichem Titel, in der ich euch den Inhalt näherzu bringen anstrebe und auch bereits erste Kommentare hinterlasse.

Im Gegensatz zu anderen Autorinnen und Autoren möchte ich nicht die Schieflagen dieses monumentalen Werkes unterschlagen, sondern das *Kamasutra* als meinen bescheidenen Beitrag neu interpretieren und aus heutiger Sicht korrigieren. Mir ist dabei völlig klar, dass ich weder dem Kulturreis noch den religiösen Gruppen angehöre, denen es entspringt, und ich weise auf meine gesellschaftliche Herkunft als privilegierte weiße Cis-Frau aus Deutschland ausdrücklich hin, woraus sich meine Wahrnehmung von *Richtigkeit* ergibt, die selbstverständlich subjektiv ist und keinen Anspruch auf Vollständigkeit hegen kann.

So hoffe ich demütig, eine Stimme des gleichberechtigten und selbst- ermächtigten Zeitgeistes zu sein und frischen Wind in eure Schöfze und Herzen zu bringen.

Und nun zu meinen konkreten Änderungen: Wie vorher bereits erwähnt, behandelt das *Kamasutra* im Grunde nur in einem Buch die konkret sinnlichen Freuden in Form von Praktiken und Anleitungen. Ich habe dieses dritte Buch in diesem euch vorliegenden *Kamasutra* nicht nur mit dem zweiten aus Gründen der Schlüssigkeit getauscht, sondern die dort vorgestellten Praktiken in die einzelnen Flows über dieses Buch hinweg verteilt und außerdem erweitert.

Wir finden im originalen *Kamasutra* Anleitungen zum Küssen, Umarmen, Schlagen, Beißen, Penetrieren und auch die berühmt-berüchtigten Stellungen und selbst Vatsyayana schreibt, diese Typologisierungen können beliebig erweitert werden, was ich freudig getan habe. So lusten wir

uns durch insgesamt sieben Sex-Flows, welche sich in der Intensität steigern und in ihrer Ausrichtung jeweils dem Thema des Kapitels folgen und diesem in seiner Energie entsprechen.

Zu guter Letzt möchte ich euch darauf hinweisen, dass ich die Sprache und Begrifflichkeiten des Originals nicht übernommen habe. Das begründet sich schlichtweg in ihrer Unsexyness und teilweise auch Abwertung nach unseren heutigen Maßstäben. So werden beispielsweise gewisse Vaginatypen als *Elefantenkuh* bezeichnet, oder Sexstellungen tragen Titel wie *Bambus spalten* oder den *Penis schleifen*. Da bei mir allein schon beim Lesen solcher Begriffe der Schoß zur Wüste wird, habe ich mir erlaubt, dem vorliegenden *Kamasutra* eine neue Sprache zu verleihen.

Für Liebe & Lust auf Herzenshöhe

Insgesamt möchte diese Neuauflage des *Kamasutra* modern und menschenfreundlich sein, Liebe und Lust auf Herzenshöhe verkünden und euch auf Basis des Originals die wichtigen Themen für eine gelungene Beziehung näherbringen. Zu jedem Kapitel habe ich einen passenden sexy Flow der Sinnlichkeit, zum direkt In-die-Kiste-hüpfen, entwickelt. Klingt vielversprechend, oder? Bevor wir jetzt also gleich in die Vollen gehen, noch das eine:

Praktische Hinweise

Dies ist ein Buch für Paare, die der Sinnlichkeit frönen und in neue Sphären der Lust eintauchen möchten. So findet ihr in jedem Kapitel ein paar theoretisch befruchtende Themen für Körper, Geist und Seele, gefolgt von einem durchorchestrierten praktischen Sex-Flow.

Andere Werke neigen dazu, die verschiedenen Übungen und Stellungen kontextbefreit aufzulisten. Ihr hingegen bekommt eine konkrete All-Inclusive-Reiseleitung, sozusagen ein Untenrum-Sorglos-Paket, das euch ers-

tens das nötige Wissen an die Hand gibt und euch zweitens erlaubt, ohne großes Stöbern und Überlegen direkt einzutauchen.

So findet ihr am Ende jedes Kapitels einen praktischen Sex-Flow, der euch jeweils mit ein paar vorspielerischen Übungen in die richtige Stimmung und euch einander näherbringt, gefolgt von jeweils fünf aufeinander abgestimmten Sexstellungen und beschlossen von einer gemeinsamen Aftercare. Dabei diktiere ich euch nicht, wie ihr konkret von einer Stellung in die nächste kommt. Einfach, um die ergänzenden Hinweise zu den schönen Illustrationen der multitalentierten Kim Hoss nicht weiter zu verkomplizieren und euch nicht das Gefühl zu vermitteln, ihr müsstet erst eine ganze Choreografie auswendig lernen. Und auch um euch genügend Freiraum für den eigenen Fluss zu geben.

Ein Erfahrungsraum, den ihr weitgehend erwartungsfrei betreten könnt

Wenn ihr euch eine exakte Eins-zu-eins-Anleitung wünscht, da ihr auch nichts lesen und noch tiefer in eure Beziehung und Sexualität gehen möchtet, findet ihr in meinen Online-Kursen *Tantric Lovers* und *Tantric Woman* wunderbare Möglichkeiten, diesen Durst zu stillen.

Bei manchen Anleitungen in diesem Buch könnt ihr Hinweise auf Zeitspanne oder mögliche Wirkungen lesen; allerdings bei den meisten nicht. Denn ich möchte euch weder vorschreiben, wie lange ihr in dieser oder jener Stellung vögeln sollt oder euch gar mit einer Stoppuhr im Bett wissen, noch will ich euch vorsagen, was die eine oder andere Praxis mit euch macht. Ganz im Gegenteil ist es mir wichtig, euch euren eigenen Erfahrungsraum zu eröffnen, den ihr weitestgehend erwartungsfrei betreten könnt.

Als Bonus gibt es in jedem Flow einen QR-Code, der euch zu einer von mir erstellten Musik-Playlist auf Spotify führt, mit der aus meiner Sicht energetisch zum Flow passenden Musik. Aber das ist, na klar, optional.

Ich habe mich bemüht, sowohl die theoretischen als auch praktischen Anleitungen ungeachtet sexueller Identitäten oder Orientierungen zu verfassen und zu kreieren, weswegen ihr, ganz egal, welche fabelhafte Kombination von einzigartigen Lustwesen ihr seid, alles praktizieren könnt. Bei