

KALASHATRA GOVINDA

KAMA SUTRA

DIE KUNST DER
ACHTSAMEN EROTIK

The logo for IRISIANA features a thin, curved line above the word "IRISIANA" in a serif font.

IRISIANA





EINFÜHRUNG	7
DER KLASSIKER DER LIEBESLITERATUR	8
DIE PHILOSOPHIE DES ERFÜLLTEN LEBENS	12
IM MITTELPUNKT DIE LUST	14
VOM RECHTEN LEBENSWANDEL DES EDELMANNES	16
SEXUALITÄT ALS TOR ZUR SPIRITUALITÄT	18
LIEBE IN ACHTSAMKEIT	20
DER WEG DES MITGEFÜHLS	22
DIE PRAXIS DER LIEBESKUNST	24
KAMASUTRA – DER YOGA DER SINNLICHKEIT	27
WEIT GEÖFFNETE STELLUNG	30
INDRAS GATTIN	32
HARMONISCHE UND UNVORTEILHAFTE VEREINIGUNG	34
GESCHLOSSENE STELLUNG	36
SCHENKELKLAMMER	38
MITGEFÜHL ALS SCHLÜSSEL	40
UMRANKENDE STELLUNG	41
AUFGESTELLTE LAGE	42
DIE VIERFACHE NATUR DER LIEBE	44
GESTRECKTE HALTUNG	45
GEPRESSTE STELLUNG	46
ACHTSAM IM HIER UND JETZT	47
DEN NAGEL EINSCHLAGEN	48
DIE STELLUNG DER KRABBE	50
VON DEN UMRÄHMUNGEN	52
LOTOSBLATT-STELLUNG	54
DIE GESTÜTZTE VEREINIGUNG	56
ZUGEWANDTE STELLUNG	57






INHALT

HÄNGEBRÜCKE	58
STEHENDE KUHSTELLUNG	59
VOM KÜSSEN	60
DER ELEFANT	62
DIE SPEERSPITZE	64
VOM KRATZEN UND DEN NÄGELMALEN.....	66
STELLUNG DES EBERS	68
AUFGESTELLTE SCHENKELPRESSE	70
VOM BEISSEN.....	72
SHAKTIS HOCKE	74
SHAKTIS RITT	76
WENN DIE FRAU DIE ROLLE DES MANNES SPIELT	78
DAS DREIECK	80
SEITGEDREHTE LIANE.....	82
OFFENE TIGERHALTUNG	84
VOM MUNDVERKEHR DER EUNUCHEN.....	86
BLÜTENBLATT	88
STÜTZSTELLUNG.....	90
UMGEKEHRTER LOTOS.....	92
UMSCHLINGENDER LOTOS.....	94
DIE SIEBEN ARTEN DER EROTISCHEN VEREINIGUNG.....	96
DEN BAMBUS SPALTEN	97
KAMAS SITZ.....	98
BOGENSTELLUNG	100
SHAKTIS THRON	102
DIE AUSTER.....	104
LIEBESPERLE	106
SCHERENSTELLUNG.....	108
POSITIVE GEFÜHLE NÄHREN	111
IMPRESSUM	112



EINFÜHRUNG



Es gibt wohl kein anderes Buch der indischen Literatur, dem ein so verheißungsvoller Zauber anhaftet, wie dem Kamasutra. Die detaillierten Schilderungen über das Verhalten des Edelmannes, den Umgang mit Kurtisanen, Jungfrauen und Ehefrauen, vor allem aber die Ausführungen über die Liebesstellungen und erotischen Umarmungen haben das Buch, dessen Quellen sich bis in die indische Mythologie zurückverfolgen lassen, zu einem zeitlosen Klassiker gemacht.

Wer »Kamasutra« liest, der mag zunächst an glutäugige Helden, Prinzessinnen in goldenen Saris, den Duft von Sandelholz, vielleicht aber auch an erotische Akrobatik denken. Die Frage ist jedoch: Warum sollten wir uns überhaupt mit dem Kamasutra beschäftigen? Hat dieses Werk uns denn heute, zu Beginn des 21. Jahrhunderts, noch etwas zu sagen? Was hat es mit den sinnlichen Geheimnissen auf sich, die das Buch beinhaltet oder mit anderen Worten: Was ist eigentlich die Essenz des Kamasutra? Diese Fragen waren es, die mich dazu bewogen haben, über das Kamasutra zu schreiben.

Mir war es wichtig, die Freude an der Erotik in den Mittelpunkt zu stellen, aber auch die Hintergründe des Kamasutra zu zeigen.

In den folgenden Kapiteln werden Sie das wichtigste über Geschichte und Philosophie des Kamasutra sowie natürlich auch über Liebesstellungen, Küsse, Umarmungen und vieles mehr erfahren. Darüber hinaus wird es aber auch darum gehen, dass »Kama«, das Wohlgefühl, das beim Genießen der Liebe entsteht, erst durch Mitgefühl, Achtsamkeit und Meditation in seiner Tiefe erfahrbar wird. Nur wenn wir ebenso viel Wert auf unsere Geisteshaltung wie auf die erotischen Körperhaltungen legen, kann das Kamasutra für uns zu einer Brücke werden, die uns mit der Energie der Ekstase und der Kraft unserer Spiritualität verbindet.

DAS



KAMASUTRA

DER KLASSIKER DER
LIEBESLITERATUR



Das Kamasutra ist auch heute noch das bekannteste und einflussreichste Lehrwerk über die erotische Liebe. Das Buch gehört zur indischen Tradition von Kamashastra-Texten, den Lehrwerken über Erotik, und ist deren ältestes überliefertes Zeugnis. Besonders die Beschreibungen der zahlreichen Liebesstellungen haben das Buch weltweit bekannt gemacht. Es ist gewissermaßen der erste Beziehungsratgeber.

Der Begriff »Kamasutra« setzt sich aus zwei Sanskritbegriffen zusammen, aus »Kama«, was so viel wie »sinnliches Verlangen« oder »Erfüllung der Lust« bedeutet, und aus »Sutra« – »Sutras« sind kurze, in Versform verfasste Lehrtexte aus dem alten Indien.

Entstanden ist das Kamasutra etwa vor 1800 Jahren. Auch wenn das Kamasutra mitunter als »Vatsayana Kamasutra« bezeichnet wird, war Vatsyayana nicht der eigentliche Autor, sondern Bearbeiter und Herausgeber des Werkes. Das Kamasutra ist eine Sammlung von Texten, die sich aus sieben Büchern verschiedener Autoren zusammensetzt.

- 1. Über das Leben des Edelmannes**
- 2. Über den Liebesgenuss**
- 3. Über die Jungfrauen**
- 4. Über die Ehefrauen**
- 5. Über die Ehefrauen anderer Männer**
- 6. Über die Kurtisanen**
- 7. Über die Esoterik der Erotik**

Auch wenn das Kamasutra aus sieben Abschnitten besteht, sind für uns nur zwei davon interessant. Das erste Buch, Sadharana, gibt eine allgemeine Übersicht und verrät einiges über die Lebensziele, und damit über die spirituelle Entwicklung des Menschen. Das zweite Buch, Samprayogika, enthält die Texte, an die wohl die meisten von uns denken, wenn sie den Begriff »Kamasutra« hören. Hier wird der Liebesgenuss in detaillierter Form behandelt – Regeln und Hinweise für verschiedene Arten von Küssen, Bissen, Umarmungen sind ebenso zu finden, wie natürlich die Beschreibung der Liebesstellungen.

