

KALASHATRA GOVINDA

# KAMA SUTRA

DIE KUNST DER  
ACHTSAMEN EROTIK

IRISIANA





EINFÜHRUNG .....	7
<b>DER KLASSIKER DER LIEBESLITERATUR .....</b>	<b>8</b>
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
<b>DIE PRÄXIS DER LIEBESKUNST.....</b>	<b>24</b>
KAMASUTRA – DER YOGA DER SINNLICHKEIT.....	27
WEIT GEÖFFNETE STELLUNG .....	30
INDRAS GATTIN .....	32
HARMONISCHE UND UNVORTEILHAFTEN VEREINIGUNG.....	34
GESCHLOSSENE STELLUNG .....	36
SCHENKELKLÄMMER.....	38
MITGEFÜHL ALS SCHLÜSSEL.....	40
UMRANKENDE STELLUNG.....	41
AUFGESTELLTE LÄGE .....	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 KRÄBBE .....	50
VON DEN UMRÄMUNGEN .....	52
LOTOSBLATT-STELLUNG.....	54
DIE GESTÜTZTE VEREINIGUNG .....	56
ZUGEWANDTE STELLUNG .....	57

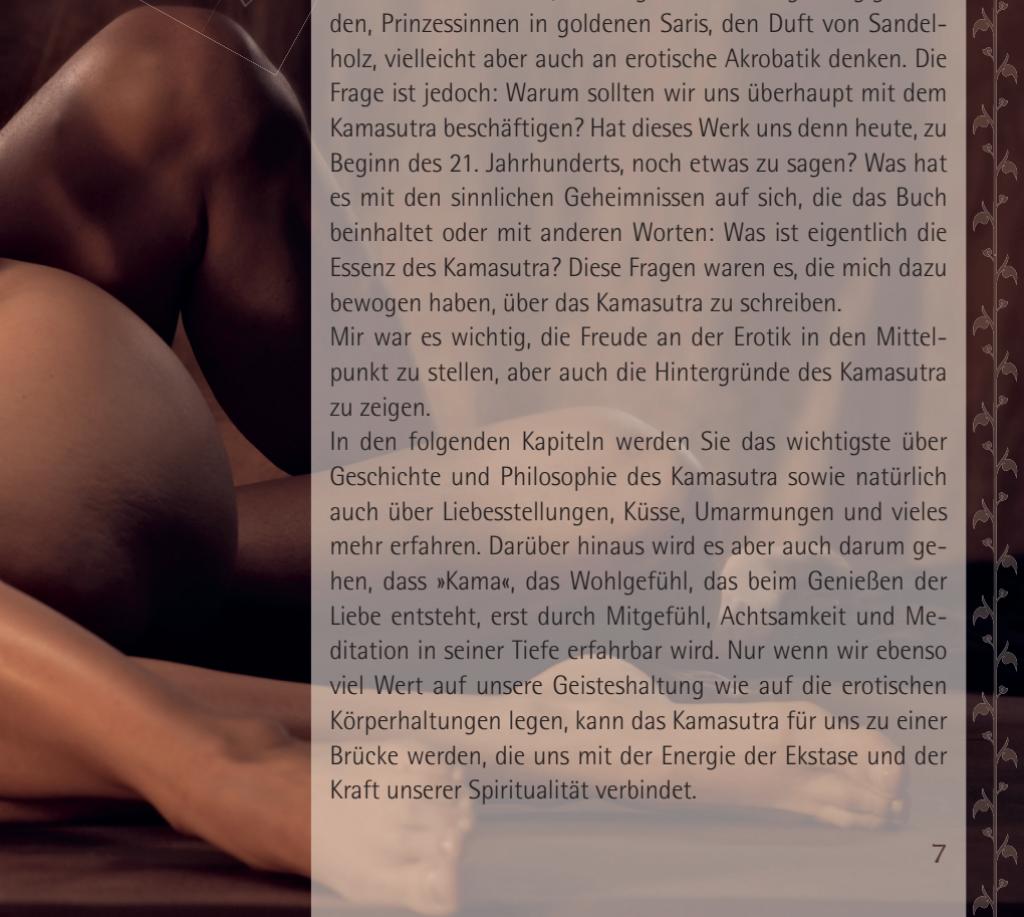


# INHALT

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 SPÄLTEN .....	97
KAMAS SITZ .....	98
BOGENSTELLUNG .....	100
SHAKTISTHRON .....	102
DIE AUSTER .....	104
LIEBESPERLE .....	106
SCHERENSTELLUNG .....	108
POSITIVE GEFÜHLE NÄHREN .....	111
IMPRESSUM .....	112



# EINFÜHRUNG



**E**s 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



**D**as 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 Vatsayana 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 Küssem, Bissen, Umarmungen sind ebenso zu finden, wie natürlich die Beschreibung der Liebesstellungen.

