

JUHI CHARMA

DAS KAMASUTRA

DIE GEHEIMNISSE DER ALTINDISCHEN LIEBESKUNST



mvgverlag 

JUHI CHARMA

DAS KAMASUTRA

DIE GEHEIMNISSE DER ALTINDISCHEN LIEBESKUNST



mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@mvg-verlag.de

Originalausgabe

2. Auflage 2023

© 2018 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89 | 80799 München

Tel.: 089 651285-0 | Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Redaktion: Petra Holzmann

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Umschlagabbildung: shutterstock/MatiasDellarmino

Illustrationen im Innenteil: Isabel Große Holtforth

Layout: Manuela Amode

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunkttwo.de)

Druck: Florjancic Tisk. d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86882-949-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-248-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-249-1



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

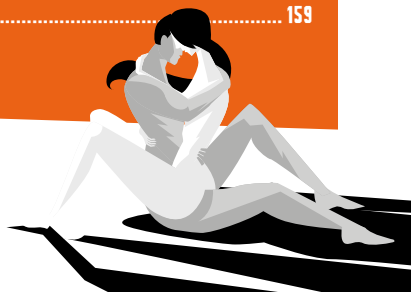
INHALT

EIN WORT ZUVOR	6
DIE KUNST DER LIEBE	8
DAS KAMASUTRA – EIN JUWEL DER EROTISCHEN LITERATUR	10
DIE SCHÖNSTE HAUPTSACHE DER WELT	13
DAS KAMASUTRA-VORSPIEL	19
13 TIPPS ZUR LUSTSTEIGERUNG.....	39
DIE 77 SCHÖNSTEN KAMASUTRA-STELLUNGEN	46
LIEBESSTELLUNGSSPIELE	48
ENGE VEREINIGUNG – SAYUJYA	52
DIE MUSCHEL – SHANKHA	53
SHIVAS GLÜCK.....	55
DIE STUTE – VADABA	56
DIE SCHENKELKLAMMER	57
DAS DREIECK – TRIKONA.....	58
DIE UMGEKEHRTE UMARMUNG.....	60
DAS X – SWASTIKA	61
HÖCHSTE GLÜCKSELIGKEIT – PARAMANANDA	62
DAS RAD DES KAMA – KAMA	63
DER GESPALTENE BAMBUS.....	65
SANFTE VEREINIGUNG – MRIDU.....	66
DAS V – VISHVAMITRA JAMADAGNI.....	67
DER ENGEL – DEVA	69
DER BOGEN – DHANU.....	70
KNIENDE VEREINIGUNG – PARVA	71
WAFFENSTILLSTAND – SHASTRANYASA	73
DER LOTOSSITZ FÜR SIE – PADMASANA	74



UNERSCHÖPFLICHES GLÜCK – JOSHÄ	75
RUHENDE TIGERIN – VYAGHRA	77
DIE BAUMRANKE – VALLI	78
ÜBERKREUZ – VAJRASANA	79
STUHL I – PITHA	81
NIRWANA	82
ENGSTE UMARMUNG – JAGHANA	83
STELLUNG DES SUVARNANABHA	84
HEILIGE KUH – DHENU	86
DER LOTOSSITZ FÜR IHN – PADMASANA	87
DER SPAGAT – ANJANEYASANA	88
DIE UNTERSCHENKELKLAMMER	89
DIE SCHILDKRÖTE – KURMA	91
SCHWEBENDES GLÜCK – MANGALYA	92
DIE KUGEL – PINDA	93
DIE ZWILLINGSSTELLUNG – YAMINI	94
GLÜHENDER WACHOLDER – HAPUSHA	96
DER HELD – VIRA	97
DER ELEFANT – GAJA	99
DAS FEUERRAD – NATARAJA	100
MILCH UND WASSER – DHUGDHA JAPA	101
DER HIMMELSRITT – AKASHA	102
DIE KERZE IM WIND – SARVANGASANA	104
DER SCHLÜSSEL – JATRU	105
DAS BOOT – NAVA	107
DAS KANINCHEN – MUYAL	108
DER FROSCH – VARSHAHU	109
DIE KOBRA – BHUJANGASANA	110
DOPPELTE FREUDE – ANANDA	112
STUHL II – PITHA	113
DIE BLUME – SARASWATI	114

DIE TREPPE – AVAKSEPASOPANA	115
DER STERN – TARAKA	117
SCHWEBENDES ERHEBEN – VIMANA	118
SCHLAFENDE SCHÖNE – MOHINI	119
DIE UNENDLICHKEIT – BHUMA	120
DAS SCHIFF – BOHITTHA	122
DER DIENER – DASA	123
INNIGE VERSCHLINGUNG – GRATHANA	125
DIE TÄNZERIN – NRITU	126
DIE LÖWIN – SINHI	129
SANFTE UMSCHLINGUNG – BHUJI	131
DER SCHMETTERLING – BHADRASANA	132
STEHENDE VEREINIGUNG	134
ERHABENES GLEICHGEWICHT – SAVIVADHA	136
DER AFFE – MARKATA	137
DIE BRÜCKE – SETU II	139
DAS UMSCHLINGEN EINER LIANE I – LATAVESHTITAKA I	140
DER GIPFEL	142
DER WAGEN – VAHAT	143
ABSOLUTE HINGABE – SANGITA	145
DIE VOLLENDETE POSITION – NISHTA	146
DIE KERZE II	147
DAS KREUZ – SWASTIKA	148
DER LIEBESSPAGAT – HANUMANASANA	150
DAS UMSCHLINGEN EINER LIANE II – LATAVESHTITAKA II	151
DIE MÜHLE	152
DIE HALBE VORBEUGE – UTTANASANA	155
DIE ZANGE	157
ZUM WEITERLESEN	159



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!



DIE KUNST

DER LIEBE



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

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:

	sehr einfach
	einfach
	für Geübtere
	anspruchsvoll
	für sehr bewegliche Paare

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 unsiegbare 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.