

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](mailto:info@mvg-verlag.de)

Originalausgabe

1. Auflage 2018

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

Nymphenburger Straße 86

D-80636 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.

Redaktion: Petra Holzmann

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Umschlagabbildung: shutterstock/MatiasDellarmine

Illustrationen im Innenteil: Isabel Große Holtforth

Layout: Manuela Amode

Satz: inpunkt[w]o, Haiger ([www.inpunktwo.de](http://www.inpunktwo.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](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# INHALT

EIN WORT ZUVOR .....	6
<b>DIE KUNST DER LIEBE .....</b>	<b>8</b>
DAS KAMASUTRA – EIN JUWEL DER EROTISCHEN LITERATUR .....	10
DIE SCHÖNSTE HAUPTSACHE DER WELT .....	13
DAS KAMASUTRA-VORSPIEL .....	19
13 TIPPS ZUR LUSTSTEIGERUNG.....	39
<b>DIE 77 SCHÖNSTEN KAMASUTRA-STELLUNGEN .....</b>	<b>46</b>
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 LOTOSITZ 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 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.

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!