

KAMA SUTRA





KAMA SUTRA

*Liebe
Achtsamkeit
Erfüllung*



INHALT



EINFÜHRUNG 10

DAS KAMASUTRA –
EIN KLASSIKER DER
LIEBESLITERATUR 12

DAS KAMASUTRA AUS
MODERNER SICHT 14

**Dhama, Artha, Kama und Moksha:
die Philosophie des erfüllten Lebens 16**

✿ DIE VIER LEBENSZIELE 17

Im Mittelpunkt die Lust 20

✿ VOM RECHTEN LEBENSWANDEL DES EDELMANNES 21

Das Leben des Edelmanns 22

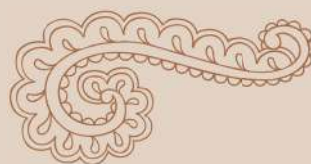
SEXUALITÄT ALS TOR ZUR
SPIRITUALITÄT 23

Rituale der Liebe 23

Liebe in Achtsamkeit 24

Der Weg des Mitgefühls 27

INHALT

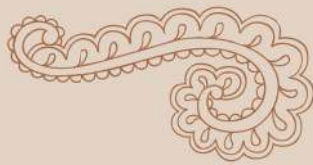


DIE PRAXIS DER LIEBESKUNST 28

KAMASUTRA – EINE ART »SEXGYMNASTIK«?	31
WEIT GEÖFFNETE STELLUNG	34
GÄHNENDE STELLUNG	36
INDRAS GATTIN	38
* DIE TYPOLOGIE DER VEREINIGUNG	40
GESCHLOSSENE STELLUNG	42
GESCHLOSSENE STELLUNG SEITLICH	44
SCHENKELKLAMMER	46
* MITGEFÜHL ALS SCHLÜSSEL	48
UMRANKENDE STELLUNG	49
DIE STUTE	50
AUFGESTELLTE LAGE	52
* DIE VIERFACHE NATUR DER LIEBE	54
GESTRECKTE HALTUNG	55
GEPRESSTE STELLUNG	56
HALBGEPRESSTE STELLUNG	57
* ACHTSAM IM HIER UND JETZT	58
DEN BAMBUS SPALTEN	59
DEN NAGEL EINSCHLAGEN	60
DIE STELLUNG DER KRABBE	62
* VON DEN UMARMUNGEN	64
LOTOSBLATT-STELLUNG	66
DIE MÜHLE	68
DIE GESTÜTZTE VEREINIGUNG	70
ZUGEWANDTE STELLUNG	71
* DIE MAGIE DER BERÜHRUNG	72
HÄNGEBRÜCKE	74
STEHENDE KUHSTELLUNG	75
DIE STELLUNG DER KUH	76
* DAS GEHEIMNIS DER ABWECHSLUNG	78
EINFACHE GÄHNSTELLUNG	79
OFFENE PFLUGSTELLUNG	80
* VOM KÜSSEN	82
DER ELEFANT	84
GEÖFFNETE PERLMUSCHEL	86
LIEBESGROTTE	88
* VOM KRATZEN UND DEN NÄGELMALEN	90







INHALT

DIE SPEERSPITZE	92
LIEBESDIWAN	94
STELLUNG DES EBERS	96
* DAS SPIEL DER LIEBE	98
KREUZSTELLUNG STEHEND	99
AUFGESTELLTE SCHENKELPRESSE	100
* VOM BEISSEN	102
SHAKTIS HOCKE	104
SHAKTIS RITT	106
* SEXUELLE ENERGIEN WECKEN	108
UMGEKEHRTE REITERIN	109
GESCHLOSSENE TIGERSTELLUNG	110
DAS DREIECK	112
* WENN FRAUEN DIE ROLLE DES MANNES SPIELEN	114
SEITGEDREHTE LIANE	116
OFFENE TIGERHALTUNG	118
ZUGEWANDTE REITERIN	120
* ATMEN	122
STÜTZSTELLUNG	124
UMGEKEHRTER LOTOS	126
UMSCHLINGENDER LOTOS	128
* VOM MUNDVERKEHR	130
KAMAS SITZ	132
BOGENSTELLUNG	134
DIE KATZE	136
* BEGINN UND ABSCHLUSS DES LIEBESSPIELS	138
SHAKTIS THRON	140
DIE AUSTER	142
LIEBESPERLE	144
* IN DEN KLANG EINTAUCHEN	146
SCHERENSTELLUNG	148
GESCHLOSSENE PERLMUSCHEL	150
BLÜTENBLATT	152
* POSITIVE GEFÜHLE NÄHREN	154
LITERATUREMPFEHLUNGEN	156
IMPRESSUM	160



EINFÜHRUNG

Es gibt wohl kein anderes Buch der klassischen 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, weltweit bekannt 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. Schon vor vielen Jahren ist mir bei meinen Reisen durch die USA aufgefallen, was inzwischen auch für den deutschsprachigen Raum gilt: Entweder wird das Kamasutra auf reine Bildbände reduziert, die sich darauf beschränken, Liebespositionen aufzulisten, oder es werden relativ wortgetreue Übersetzungen des gesamten Originals angeboten, die zwar kulturhistorisch interessant, für die Freude an der Erotik jedoch kaum von Bedeutung sind. Und so schien es mir sinnvoll, das Thema einmal auf eine andere Weise anzugehen.

In den folgenden Kapiteln werden Sie das Wichtigste über Geschichte und Philosophie des Kamasutra sowie natürlich auch über Liebesstellungen, Küsse, Umarmungen usw. 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

EIN KLASSIKER DER
LIEBESLITERATUR



Das Kamasutra gilt auch heute noch als 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, das in gewisser Weise als Vorläufer des heutigen Beziehungsratgebers angesehen werden kann, weltweit bekannt gemacht.

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

Entstanden ist das Kamasutra etwa um 250 nach der westlichen Zeitrechnung im Norden Indiens. Vatsyayana Mallanga gilt als sein Verfasser; über ihn ist wenig bekannt. Auch wenn das Kamasutra mitunter als »Vatsyayana Kamasutra« bezeichnet wird, war Vatsyayana nicht der Autor, sondern Bearbeiter und Herausgeber des Werkes. Genau genommen ist das Kamasutra eine Sammlung von Texten, die sich aus sieben Büchern verschiedener Autoren zusammensetzt:

1. Allgemeine Bemerkungen über das Leben des Edelmannes (Autor: Charayana)
2. Über den Liebesgenuss (Autor: Suvarnanabha)
3. Über die Jungfrauen (Autor: Ghotakamukha)
4. Über die Ehefrauen (Autor: Gonardiya)
5. Über die Ehefrauen anderer Männer (Autor: Gonikaputra)
6. Über die Kurtisanen (Autor: Dattaka)
7. Über die Esoterik der Erotik (Autor: Kuchumara)

DAS KAMASUTRA AUS MODERNER SICHT

Eine erste Bearbeitung des Kamasutra erschien 1883 in Europa. Knapp 15 Jahre später veröffentlichte der deutsche Indologe Richard Schmidt dann seine eigene Übersetzung. Noch heute gilt diese als die beste innerhalb Europas. Im Anhang finden alle Leser, die sich für die Originaltexte interessieren, den entsprechenden Literaturhinweis.

Auch wenn das Kamasutra aus sieben Abschnitten besteht, sind aus heutiger Sicht nur noch zwei davon interessant. Das erste Buch, Sadharana, gibt eine allgemeine Übersicht und verrät einiges über die rechte Lebensweise sowie über die drei Lebensziele, und damit über die spirituelle Entwicklung des Menschen. Das zweite Buch, Samp-rayogika, enthält die Texte, an die wohl die meisten von uns denken, wenn sie den Begriff »Kamasutra« hören und die oft fälschlicherweise mit dem gesamten Kamasutra gleichgesetzt werden. Dieses zweite Buch behandelt den Liebesgenuss in detaillierter Form – es enthält Regeln und Hinweise für verschiedene Arten von Küssen, Bissen, Umarmungen und natürlich insbesondere die Beschreibung der Liebesstellungen.

Zwar geht es auch in den folgenden fünf Büchern des Kamasutra um erotische, vor allem aber doch um gesellschaftliche Themen. Sie beziehen sich etwa auf die Gesell-



schaftsstruktur und das Kastensystem im alten Indien und behandeln unter anderem die Gestaltung der Hochzeitsfeier, den Umgang mit Jungfrauen, das Benehmen der Gattin, während ihr Gemahl auf Reisen ist, oder Anweisungen für die Botin. Das sechste Buch richtet sich in erster Linie an die Kurtisanen und gibt beispielsweise Vorschläge für den Erwerb von Vermögen oder die Wiederaufnahme eines ruinierten Liebhabers. Es versteht sich, dass diese Themen in der heutigen Zeit und erst recht in der westlichen Welt kaum noch nachvollziehbar sind, geschweige denn einen Bezug zur Lebenspraxis haben. Für alle Interessierten gibt es dennoch einige gute Übersetzungen des Gesamttextes.

In diesem Buch werden wir uns jedoch auf das Wesentliche konzentrieren: auf »Kama«, die Liebe zur Lust oder die Lust an der Liebe. Dabei habe ich mir erlaubt, die Zitate aus dem Kamasutra neu zu übersetzen, wobei ich mich in weiten Teilen an der gängigen Übersetzung Richard Schmidts orientiert habe. Ferner habe ich darauf verzichtet, die Originalpassagen aus dem Kamasutra zu kommentieren, da dies den Rahmen dieses Buches sprengen würde. Textstellen, die für unsere heutige Zeit ungewöhnlich sind – wie etwa der Abschnitt über Eunuchen –, sind ohnehin rar und können auch für uns heutige Leser interessant sein, sofern wir dabei nie vergessen, dass das Kamasutra ein Schriftzeugnis aus einer lange vergangenen Zeit und einer weit entfernten Kultur ist.



DHAMA, ARTHA, KAMA UND MOKSHA: DIE PHILOSOPHIE DES ERFÜLLTEN LEBENS

Das Kamasutra hat auch für den heutigen Menschen noch viel zu bieten. Es gibt zahlreiche Anregungen, um die Leidenschaft zu entfachen, und lädt zu neuen Erfahrungen in der Partnerschaft ein. Zuweilen hilft es sogar dabei, sexuelle Probleme und Beziehungsprobleme zu lösen. Zudem weckt das Kamasutra die Fantasie und fordert uns dazu auf, der Erotik und der Sinnlichkeit mehr Raum in unserem Leben zu geben, wodurch das Kamasutra auch ein Weg der Lebensfreude ist.

Ebenso wie in den meisten anderen Texten aus dem alten Indien geht es jedoch auch im Kamasutra um mehr: Es geht darum, sich seelisch weiterzuentwickeln und nicht zuletzt auch darum, Glück zu erfahren. Ein geglücktes und somit glückliches Leben ist der indischen Philosophie zufolge jedoch davon abhängig, ob man einige grundlegende Ziele erreicht.

Im Hinduismus gehört Kama, ebenso wie Dharma, Artha und Moksha zu den essenziellen Lebenszielen. Nicht etwa nur das Befolgen ethischer Richtlinien (Dharma), sondern auch das Streben nach Wohlstand (Artha) und die Entwicklung der Lust (Kama) galten im Alten Indien als legitime, vernünftige Ziele, um die jeder Mensch sich bemühen sollte.