

# 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 Mitgeföhls ..... 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



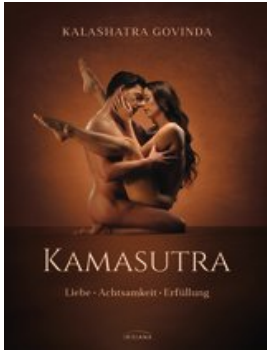
## EINFÜHRUNG

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.



Kalashatra Govinda

**Kamasutra**

Liebe - Achtsamkeit - Erfüllung

Gebundenes Buch, Pappband, 160 Seiten, 21,0 x 28,0 cm

ISBN: 978-3-424-15267-8

Irisiana

Erscheinungstermin: August 2015

Achtsam zu einem erfüllten Liebesleben

Das altindische Kamasutra ist der bekannteste Leitfaden für Liebe und Erotik der Weltliteratur. Diese Ausgabe bringt den Erfahrungsschatz des Klassikers für die heutige Zeit praktisch und verständlich auf den Punkt. Achtsamkeitsübungen und Reflexionen regen dazu an die Sinnlichkeit mit seinem Partner bewusster zu genießen. In kunstvoll ästhetischen Farbaufnahmen werden über 50 Liebesstellungen präsentiert.