

Kamasutra
& Co

Kamasutra & Co

Die besten Sex-Tipps aus zwei Jahrtausenden

Eleanor McKenzie

HANS-NIETSCH-VERLAG

First published 2005
under the title Pocket Guide: „Beyond
the Kama Sutra“ by Hamlyn,
an imprint of Octopus Publishing
Group Ltd, London E14 4JP
© 2005 Octopus Publishing Group Ltd
All rights reserved

Fotos: Darren Paul; Bridgeman Art
Library, London/New York, Bonora 8,
Privatbesitz 13, 25; Christie's
Images 18, 21; Corbis UK Ltd,
Burstein-Sammlung 15; The Art
Archive, Victoria and Albert
Museum, London, Sammlung Sally
Chappell 10; Werner Forman
Archive, Privatbesitz 16, 22

Deutsche Erstausgabe
© 2007 Hans-Nietsch-Verlag

Alle Rechte vorbehalten.
Nachdruck, auch auszugsweise, nur
mit ausdrücklicher Genehmigung
des Verlages.

2. Auflage Frühjahr 2011

Aus dem Englischen von Burkhard
Hickisch
Lektorat: Martina Klose
Korrektorat: Sylvia Schaible
Satz: Rosi Weiss

Hans-Nietsch-Verlag
Am Himmelreich 7
D-79312 Emmendingen
info@nietsch.de
www.nietsch.de

ISBN: 978-3-939570-02-8





INHALT

Einführung 6

Die östlichen Traditionen 12

Den Körper vorbereiten 26

Verführen 36

Das Vorspiel 46

Oraler Sex 60

Tiefe Penetration 68

Sanfter Sex 90

Schneller Sex 108

Quellenverzeichnis 126

Stichwortverzeichnis 126

EINFÜHRUNG

Sexualität ist die intimste und zugleich kreativste Ausdrucksform des Menschen, sie ist grundlegender als Musik, Kunst oder Literatur. Sie ist der Impuls hinter allem Schöpferischen, die Quelle unserer Menschlichkeit. Sex gehört nicht nur einfach dazu, wenn man liebt, er ist vielmehr ureigenster Ausdruck der Liebe.

Sex ist ein Geschenk, an dem sich alle erfreuen können. Man braucht viel Übung, um ihn zur vollen Blüte zu bringen. Setzen Sie sich also mit Ihrer Sexualität auseinander, experimentieren Sie mit ihr, sprechen Sie darüber, beschäftigen Sie sich intensiv damit und lesen Sie nach. Sex ist ein vergnügliches Spiel, ein Akt der Hingabe. Wie der Sexualforscher Havelock Ellis schon zu Beginn des 20. Jahrhunderts in seinen Studien über die Psychologie der Sexualität schrieb: „Sexualität ist die Wurzel des Lebens und erst wenn wir sie wertschätzen, haben wir auch Ehrfurcht vor dem Leben.“

DIE SINNLICHEN FREUDEN DES OSTENS

Im Westen gibt es keine altüberlieferten Schriften, die uns leiten, wenn wir das unbekannte Terrain der Sexualität betreten. Auf Reisen zu sein ist jedoch immer einfacher, wenn man eine Landkarte dabei hat. Und zu den besten Landkarten auf dem Gebiet der Sexualität gehören die alten Texte östlicher Weisheit.

Kamasutra & Co nimmt Bezug auf einige dieser Texte, auf das *Kamasutra* und die *Ananga Ranga*, *Das Tao der Liebe* und den *Duftenden Garten*. Außerdem streift es die tantrische Tradition und die japanische Liebeskunst der Geishas. Stellungen, die aus all diesen Traditionen stammen, werden erklärt und durch Fotos veranschaulicht. Uralte sexuelle Praktiken bekommen auf diese Weise ein modernes, zeitgenössisches Gesicht.

MIXEN SIE SICH IHREN EIGENEN LIEBESTRANK

Die Liebesstellungen, die in diesem Buch vorgestellt werden, sind so zusammengestellt, dass Sie sie leicht verändern und auf diese Weise herausfinden können, was Ihnen am meisten Spaß macht. Bei den einzelnen Stellungen geht es nicht darum, sie ganz genau auszuführen; lassen Sie sich einfach von ihnen inspirieren. Nehmen Sie die Stellungen als Anregung, um daraus Ihr eigenes Liebeselixier zusammenzustellen. Betrachten Sie Ihre Räume und die Umgebung draußen als „Spielwiese“: Hier haben Sie die Freiheit, sich Ihr Liebesleben nach Ihren eigenen Wünschen zu gestalten. Der sexuelle Impuls entsteht im Geist, nicht im Körper. Ihre Vorstellungskraft ist also die stärkste Antriebskraft auf Ihrer sexuellen Entdeckungsreise, die wichtigste Quelle Ihrer sexuellen Kreativität.

Kamsutra & Co bringt Ihnen östliche Weisheiten nahe, die Ihre Fantasie anregen können. Hier finden Sie alle Zutaten für Ihren ganz persönlichen Liebestrank: Verführung, Vorspiel, Masturbation, oralen Sex und vieles mehr. Dieses Buch ist eine Anleitung für alle, die das sexuelle Vergnügen voll und ganz auskosten und dadurch eine tiefe Liebeserfahrung machen wollen.



SEXUALITÄT UND DAS GÖTTLICHE

Im Osten gehörten Sexualität und das Göttliche schon immer zusammen. Hinduistische Gottheiten treten oft als Paar auf und stehen so für die Einheit des Männlichen und des Weiblichen in der sexuellen Ekstase. Im Hinduismus wird gelehrt, dass man Erleuchtung erlangen kann, wenn es gelingt, Geist und Körper durch bestimmte Praktiken – zu denen auch Sex gehört – in Einklang zu bringen.

Tantra ist eine Art sexueller „Gottesdienst“ und wird von Hindus und Buddhisten schon seit Jahrtausenden praktiziert. Diese

Praxis der Hingabe beinhaltet, dass Männer Sex mit sogenannten *Vratjas* hatten, die als heilige Prostituierte galten, durch die göttliche Energie floss. Heute versteht man unter Tantra hauptsächlich die heilige Lehre, der zufolge die Vereinigung von Penis (*Lingam*) und Vagina (*Yoni*) für die Vereinigung kosmischer Kräfte steht. Beim Sex können Mann und Frau ihre Getrenntheit überwinden und miteinander und mit Gott eins werden.



Dieser Holzschnitt zeigt, wie sich Brahma der Verehrung des *Lingam* hingibt.

WENN JEDER FRAU UND MANN IST

Manche Paare machen die Erfahrung des Eins-Seins spontan, wenn beide Partner eine tiefe Liebe verbindet und sie gut aufeinander eingestimmt sind. In Indien ging man davon aus, dass so etwas nicht bei verheirateten Paaren geschieht, und daher gab es „Tempelprostituierte“ für das Ritual der sexuellen Vereinigung. Mädchen wurden Krishna oder Shiva zum Geschenk gemacht. Im Tempel lernten sie zu singen und zu tanzen und andere erotische Künste, die sie für die tantrischen Rituale brauchten.

Für Frauen gab es keine männlichen Prostituierten, denn die tantrische Lehre besagt, dass Frauen mehr spirituelle Energie haben als Männer. Ein Mann kann das Göttliche beim Geschlechtsverkehr erfahren, wenn nur die Frau einen Orgasmus hat und der Mann ihre sexuelle Energie in sich aufnimmt. So kann er seine *Kundalini*-Energie am unteren Ende der Wirbelsäule erwecken, die nun nach oben steigt, durch den Scheitelpunkt aus seinem Kopf austritt und sich außerhalb seines Körpers mit dem Göttlichen verbindet. Diese Praxis nennt sich *Maithuna*. Sie ähnelt der taoistischen Praxis, bei der der Mann nicht ejakuliert und so seine Lebenskraft erhält.

Im Tantra und im Taoismus ist der gemeinsame Orgasmus nicht Ziel der sexuellen Praxis. Im Orgasmus entlädt sich eine Anspannung, während göttliche Ekstase durch das Vergnügen erlangt wird, das es uns bereitet, Körper und Seele in Einklang zu bringen.

BRINGEN SIE KÖRPER UND SEELE IN EINKLANG

Das *Kamasutra*, die *Ananga Ranga* und *Der duftende Garten* wurden geschrieben, um zu zeigen, wie man Körper und Seele durch die sexuelle Vereinigung ins Gleichgewicht bringen kann. Diese Bücher lehren uns, dass eine erfüllte Sexualität grundlegend wichtig ist, wenn wir erfahren wollen, was es bedeutet, Mensch zu sein.

GÖTTER UND GÖTTINNEN

Die hinduistischen Gottheiten haben unterschiedliche Wesensmerkmale, die uns mit unseren göttlichen Aspekten in Berührung bringen. Jede Gottheit verkörpert eine andere Qualität, die Eigenschaften widerspiegelt, die wir gern hätten. Wenn wir uns



Radha and Krishna im Bett
nach dem Liebesspiel

mit diesen Eigenschaften vertraut machen, können wir sie auch in unseren Beziehungen und unserer Sexualität leben.

Shiva ist die höchste Gottheit im hinduistischen Tantra, doch seine Macht beruht auf der Verbindung mit Shakti und allein die sexuelle Vereinigung mit ihr verleiht ihm seine Schöpferkraft. Krishna und Radha sind im Hinduismus ein bekanntes Liebespaar. Krishna ist der höchste Gott der *Bhagavad Gita* und Radha war die Schönste der

Gopis oder Hirtenmädchen. Krishna soll von den *Gopis* so ange-tan gewesen sein, dass er ihre Kleider stahl, nur weil er sie nackt sehen wollte. Radha wird in sexuellen Darstellungen oft in der Stellung gezeigt, in der sie oben sitzt, und ihre Beziehung zu Krishna war eine des leidenschaftlichen Kampfes.

VERBINDEN SIE SICH MIT DEM INNEREN GOTT ODER DER INNEREN GÖTTIN

Es macht Spaß, sich in der Fantasie mit diesen Liebenden zu identifizieren, denn Sie können auf diese Weise einen Hauch von der göttlichen Kraft erfahren, die Ihrer eigenen Sexualität inne-

wohnt. Dabei kann Ihnen die folgende Visualisierungsübung helfen. Männer ersetzen hierbei das Wort „Göttin“ durch „Gott“ und denken an männliche Eigenschaften, die sie sehr schätzen.

VISUALISIEREN

Konzentrieren Sie sich mit geschlossenen Augen auf Ihren Körper. Vielleicht möchte ihr Nacken liebkost werden. Und Ihre Brüste sind wirklich ein herrlicher Anblick. Ihre Arme sind schön wie die einer Tänzerin; Ihre Schenkel und Beine hüten erotische Geheimnisse; die weichen Innenseiten Ihrer Schenkel sehnen sich danach, geküsst zu werden und Ihren Geliebten zu umschlingen. Spüren Sie Ihre eigene Schönheit.

Sehen Sie sich selbst so, wie Sie gern wären. Lassen Sie vor Ihrem inneren Auge die Göttinnen erscheinen, zu denen Sie sich hingezogen fühlen, und konzentrieren Sie sich auf die Eigenschaften, mit denen man Sie gern in Verbindung bringen darf: nicht nur körperliche Schönheit, auch Bildung oder Eigenschaften wie Furchtlosigkeit ... Stellen Sie sich vor, dass Männer diese Wesenszüge genauso anziehend finden wie Ihre Brüste oder die Vorstellung, mit Ihnen Sex zu haben. Spüren Sie Ihre Stärke.

Wiederholen Sie diese Übung, sooft Sie es möchten, und konzentrieren Sie sich dabei jedes Mal auf eine andere Eigenschaft. Sie werden sehen, dass die Menschen in Ihrer Umgebung anders auf Sie reagieren, wenn Sie mit Ihrer inneren Göttin verbunden sind.



Die östlichen Traditionen

„Sinnesfreuden sind für den Körper genauso wichtig wie Nahrung.“ Kamasutra

Das *Kamasutra* und die taoistischen Texte wurden vor mehr als 2000 Jahren geschrieben. Die jüngere *Ananga Ranga* aus dem 15. Jahrhundert könnte ebenfalls als längst überholt gelten. Dennoch finden Sie in diesen alten Texten viele Weisheiten, die für Liebespaare bis heute von Bedeutung sind und bestimmte Saiten in ihnen zum Klingen bringen. Wenn es um Sinnlichkeit und Sexualität geht, hat sich also nicht viel verändert.



DAS KAMASUTRA

Das *Kamasutra*, eine der ältesten Schriften über die Sinnesfreuden, wurde vor über 2000 Jahren von dem indischen Weisen Mallanaga Vatsyayana geschrieben. Es geht auf die erotischen Schriften des Hinduismus zurück. Sexualität galt hier als ein wichtiger Bereich des Lebens, der genauso gelehrt und studiert wurde wie jeder andere.

Das Sanskritwort *Sutra* steht für spirituelle Lehren in kurzer Versform. Das *Kamasutra*, das 1883 zum ersten Mal von Sir Richard Francis Burton aus dem Sanskrit ins Englische übersetzt wurde, beinhaltet die Verse Vatsyayanas und einen Kommentar, der der richtigen Einordnung des Buches diene.

Im Hinduismus wird von jedem Menschen erwartet, dass er in seinem Leben stets *Dharma*, *Artha* und *Kama* praktiziert, um vom Leiden der Wiedergeburt befreit zu werden. Dharma bedeutet, dass man sich nach den Lehren der Schriften richtet. Artha heißt, dass man Wissen, materiellen Wohlstand und soziale Verbundenheit erwirbt. Kama steht dafür, dass man die Welt genießt, indem man sich seiner fünf Sinne, seines Verstandes und seiner Seelenkräfte bedient. Und genau darum geht es im *Kamasutra*, der „Wissenschaft der Liebe“.

DIE KUNST DER LIEBE STUDIEREN

Das *Kamasutra* ist ein Praxisbuch, das zu Sinnesfreude und zum richtigen gesellschaftlichen Umgang mit Sexualität anleiten soll. Der Teil, mit dem wir uns näher befassen werden, nennt sich „Die geschlechtliche Vereinigung“. Es geht hier allerdings nicht nur um die verschiedenen Stellungen beim Sex, sondern auch um die unterschiedlichen Arten der Umarmung und des Küssens.

Vatsyayana empfiehlt Frauen, sich in sexuellen Dingen kundig zu machen, denn seiner Meinung nach ist eine Frau verführerischer, wenn sie mit den Liebeskünsten vertraut ist.



Ein wohlhabender Prinz verwöhnt seine Hofdamen mit dieser Stellung aus dem *Kamasutra*.

Das *Kamasutra* ist aber nicht nur ein praktisches Sex-Handbuch, sondern auch ein faszinierendes Zeitzeugnis und noch immer eine der wichtigsten Abhandlungen über Sexualität.

Dieses Werk wird uns heute eher zur Inspiration dienen, weniger zur Nachahmung der dargestellten Stellungen, denn diese erfordern oft einen sehr gelenkigen Körper und eine ausreichende Erfahrung im Yoga. Die Lehren des *Kamasutras* werden daher in diesem Buch nicht exakt wiedergegeben, sondern im Geiste des Originals interpretiert. Sie bekommen außerdem einen Einblick, auf welche Weise sich Liebende vor Tausenden von Jahren den sinnlichen Freuden hingaben.

DIE ANANGA RANGA

Kalyana Malla hat dieses Buch im späten 15. Jahrhundert geschrieben. Es sollte keine generelle Anleitung für sexuelle Beziehungen sein, sondern war speziell auf verheiratete Männer zugeschnitten. Die *Ananda Ranga* lässt klar erkennen, wie sich die Gesellschaft seit dem *Kamasutra* verändert hat: Es gelten strengere Regeln für beide Geschlechter, besonders aber für Frauen. Als Vatsyayana sein Buch schrieb, waren Frauen nicht ausgeschlossen und die sexuelle Vereinigung vor oder außerhalb der Ehe wurde zwar nicht empfohlen, sie war aber auch nicht ausdrücklich verboten.

Die *Ananda Ranga* sollte in erster Linie zu verhindern helfen, dass sich die Partner in der Ehe sexuell langweilen. Am Ende des Buches schreibt der Autor: „Die Hauptursache der Trennung der Ehegatten, die den Mann in die Arme fremder Frauen, die Frau in die fremder Männer treibt, ist der Mangel an abwechslungsreichen Liebesfreuden und die Eintönigkeit, die auf die Inbesitznahme



folgt.“¹ Er gibt an, dass er das Buch geschrieben habe, um hierfür eine Lösung anzubieten. Die *Ananga Ranga* kann sowohl als mystischer Führer als auch zur Schulung in der Liebeskunst gelesen werden.

Kalyana Malla, der von sich selbst sagte, er sei ein „weiser Poet“, behauptet, dass er sich auf die Gedan-

Ein Paar experimentiert mit erotischen Stellungen.

ken und Aufzeichnungen heiliger Männer und Dichter stütze. Er verbindet Mystik und Romantik und kommt zu dem Schluss, dass für Sterbliche die größte Freude darin bestehe, den eigenen Schöpfer zu kennen. Die zweitgrößte Freude sei jedoch schon „der Besitz einer schönen Frau“, wobei er betont, dass dieser „Besitz“ innerhalb der Ehe stattfinde. Die Ehe sei hauptsächlich da, um Liebe und Geborgenheit zu geben, aber auch die Möglichkeit zu „ungestörter sexueller Vereinigung“. Die Männer warnt er vor Überheblichkeit. Die meisten wüssten nicht, wie sie ihre Ehefrauen sexuell befriedigen könnten. Sie würden den Sex noch nicht einmal selbst genießen, weil sie sich nicht durch das Lesen der erotischen Schriften bildeten.

Nach der *Ananga Ranga* ist der erste und wichtigste Schritt allerdings, den richtigen Partner zu finden.

DIE LUST AM LEBEN ERHALTEN

Die *Ananga Ranga* sagt, es sei für die lebendige Sexualität in einer stabilen Ehe entscheidend, dass man einen Partner finde, der gut zu einem passe – und zwar was Charakter, Temperament, sexuelle Vorlieben und Größe des sexuellen Appetits anbelange. Es wird außerdem im Detail beschrieben, welches die Anzeichen von Gleichgültigkeit bei der Ehefrau sind und was man dagegen tun kann.

Kalyana Malla hat das Buch geschrieben, „um die Vergeudung von Leben und Liebe zu verhindern“². Wenn die Männer sein Buch lesen, erfahren sie, „welch kostbares Instrument die Frau ist, wenn man es versteht, kunstvoll darauf zu spielen, und wie sie imstande ist, die erlesenste Harmonie zu erzeugen, die kompliziertesten Variationen auszuführen und göttliche Wonnen zu verschaffen“³. Diese weiblichen Fähigkeiten anzuerkennen und die Abwechslung im Liebesakt lassen die Lust niemals „sterben“.

DAS TAO DER LIEBE

Der berühmte taoistische Sexualforscher Jolan Chang schreibt in seinem Buch *Das Tao der Liebe* über den Taoismus: „Ohne eine natürliche Einstellung zur Liebe und zur Sexualität kann es keine Lösung geben für die Leiden der Welt. Zerstörung und Selbstzerstörung, Hass und Kummer, Habsucht und Besitzgier haben fast



Ein heimlicher Beobachter ist verzaubert von der sexuellen Ekstase eines Paares.

immer eine einzige Ursache: den Hunger nach Liebe.“⁴

Aus taoistischer Perspektive ist das keine Übertreibung. Schon vor 2000 Jahren waren taoistische Heiler der Ansicht, dass Sex eine ganzheitliche und die Lebensenergie erhaltende Erfahrung sei, die man genießen solle. Man entwickelte Liebespraktiken und schrieb über sie, erotische Zeichnungen sollten ihre Ausführung erleichtern. *Su-Nu-Ching* (Deutsch: Das dunkle

Mädchen) gilt als eine der besten dieser Schriften. Dennoch gibt es im Taoismus kein Lehrbuch zu diesem Thema. Man findet lediglich allgemeine Richtlinien; die drei wichtigsten lauten:

1. Der Mann sollte die Häufigkeit der Ejakulation von seinem Alter und seinem Gesundheitszustand abhängig machen.
2. Für den Mann ist die Ejakulation nicht der Höhepunkt der Ekstase, und wenn er das verstanden hat, wird er den Sex auf einer tieferen Ebene genießen können.
3. Es ist sehr wichtig, dass die Frau zufrieden und glücklich ist.

YIN UND YANG

Das Wort *Tao* bedeutet „der Weg“ und meint: Wir sollten die physische und die nicht-physische Welt bewusst wahrnehmen und danach trachten, einen Zustand zu erreichen, in dem wir eins mit ihr sind. Das geschieht, wenn Yin und Yang im Gleichgewicht sind. Den Taoisten zufolge findet man die beiden Qualitäten *Yin* und *Yang* überall in der natürlichen Welt. Yin ist das weibliche Prinzip und Yang das männliche. Aber jedes Yin enthält auch ein wenig Yang und umgekehrt. Beim Geschlechtsverkehr können Frauen und Männer nun ihre Yin- bzw. Yang-Energien austauschen und auf diese Weise ihre eigenen Energien ins Gleichgewicht bringen. Die Taoisten glauben, dass häufiger und ausdauernder Geschlechtsverkehr für beide Partner zu mehr Gesundheit und Ausgeglichenheit führt und die Lebenserwartung erhöht. Gleichzeitig trägt er zu einer harmonischen Beziehung zwischen den Partnern bei.

Die Taoisten halten den männlichen Samen für eine vitale Essenz, die nicht verschwendet werden sollte, wenn man gesund bleiben und alt werden will. Eine grundlegende Methode, die Energie des Mannes bei der sexuellen Vereinigung zu erhalten, besteht darin, einen Orgasmus zu haben, ohne zu ejakulieren. Beim tantrischen Sex wird das ebenfalls häufig praktiziert.

UNBEGRENZTE SINNLICHE FREUDEN

Die Taoisten legen viel Wert darauf, dass der Mann die Ejakulation kontrolliert: Nur so wird Männern und Frauen die Möglichkeit zu unbegrenztem sinnlichem Genuss eröffnet. Der Mann kann auf diese Weise während der körperlichen Vereinigung mehrere Orgasmen haben und muss sich keine Gedanken darüber machen, ob er es schaffen wird, seine Partnerin zu befriedigen, da sein Energieniveau und seine Fähigkeit zu einer lang anhaltenden Erektion größer ist als bei einem Mann, der diese Technik nicht beherrscht.

DER DUFTENDE GARTEN

Der vollständige Titel dieses Buchs lautet *Der duftende Garten zur Erbauung des Gemüts*; es wurde im frühen 15. Jahrhundert, zur Zeit des ottomanischen Reiches, von Abu Abdallah Muhammad Nafzâwî in Tunis geschrieben. Im *Duftenden Garten* finden Sie einzelne Geschichten, die jeweils einen philosophischen Standpunkt veranschaulichen. Während das *Kamasutra* und die *Ananga Ranga* mehr aus einer spirituellen Perspektive geschrieben worden sind, ist der Schreibstil hier eher erotischer Natur und voller Witz, auf keinen Fall ausschließlich belehrend.

Allah wird als Quelle der sinnlichen Freuden gepriesen, da er die schönen Körper der Männer und Frauen geschaffen hat. Die vielen Anleitungen und die sinnliche, erotische Sprache machen das Buch für Leser beiderlei Geschlechts zu einem wahren Vergnügen. So sagt Nafzâwî zum Beispiel über die Reize des weiblichen Körpers Folgendes: „Er gab ihnen faltige Bäuche und verzierte sie mit einem wundersamen Nabel, mit Fettfalten, Hüften und prallen Hinterteilen; er verstärkte die Oberschenkel darunter und schuf zwischen ihnen ein fabelhaftes Ding, das in seiner Breite dem Kopf eines beleibten Löwen ähnelt, genannt die Scheide. Wie viele Männer sind schon verstorben aus Kummer oder Bedauern darüber, dass sie ihnen nicht zur Verfügung stand!“⁶⁵

Dieses Buch besticht durch seine offene Art, über Sexualität zu schreiben, und dient mehr dem sinnlichen Vergnügen des Lesers als seiner sexuellen Aufklärung. Man spürt die Absicht des Autors, die Leser allein schon durch die Worte zu erregen. Sehr unterhaltsam ist der Teil, in dem Nafzâwî eine Liste mit Namen für die männlichen und weiblichen Geschlechtsorgane aufführt. Über das männliche Glied sagt er:



Mann und Frau beim erotischen Spiel

„Aufgeregter nennt man ihn, weil ihn in erregtem Zustand nichts bekümmert; er hebt mit seinem Kopf die Hosen seines Besitzers an und beult sie aus, und selbst wenn sein Besitzer ganz beschämt wird, lässt er sich davon nicht beeindrucken.“⁶

TANTRISCHER SEX

Tantra ist eher eine Philosophie und eine Lebensweise, weniger eine Sammlung gezielter Anleitungen. Das Wort *Tantra* stammt von der Sanskritwurzel *tan*, die „ausdehnen“ bedeutet. Die tantrischen Lehren entstanden in Indien in der Zeit zwischen 400 und

600 n. Chr.

Im Tantra geht es darum, Körperbewusstsein zu entwickeln und seine Emotionen, Empfindungen und Wünsche bewusst wahrzunehmen. Bestimmte Elemente können auch Ihr Liebesleben bereichern.

Ein verliebtes Paar tauscht Shiva- bzw. Shakti-Energien beim tantrischen Sex aus.



SPIRITUELLE EKSTASE BEIM SEX

Anhänger des Tantras glauben, dass durch Sex die *Kundalini*-Energie am unteren Ende der Wirbelsäule geweckt werden kann. Wenn diese Energie dann durch die Chakras nach oben bis zum Kronenchakra aufsteigt, erfährt man spirituelle Ekstase.

Steigt die *Kundalini*-Energie auf, so bringt sie die männliche und die weibliche Energie in Einklang. Die männliche Energie wird von der Hindu-Gottheit Shiva repräsentiert und durch den *Lingam* oder Penis symbolisiert. Sie kann zerstören und wieder aufbauen, erneuern, also das Alte beseitigen und durch das Neue ersetzen, was aus tantrischer Sicht beim Geschlechtsverkehr geschieht: Sex löst Energieblockaden auf und stellt so die Harmonie wieder her. Er verjüngt, weil er frische Energie durch

DIE „VERSCHMELZENDE UMARMUNG“

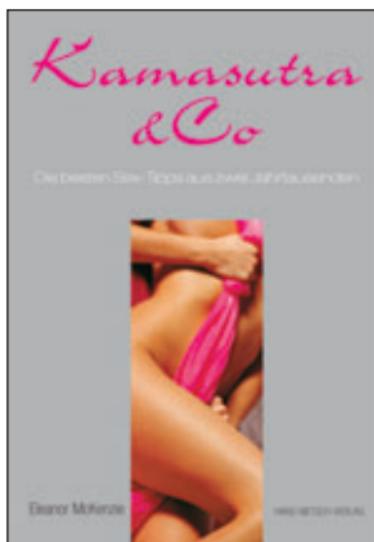
Lassen Sie Ihr Liebesleben aufblühen mit tantrischen Übungen und beginnen Sie mit der „verschmelzenden Umarmung“. Öffnen Sie Ihre Arme und umarmen Sie sich ohne jeden Druck. Berühren Sie Brust, Bauch, Becken und Oberschenkel Ihres Partners. Schließen Sie dabei Ihre Augen und atmen Sie langsam ein und aus. Empfangen Sie die Liebe Ihres Partners und fühlen Sie, wie sich seine Wärme in Ihrem Körper ausbreitet. Lassen Sie sich los und schauen Sie sich in die Augen. Spüren Sie die Liebe, die Sie ausgetauscht haben. Bei der sexuellen Vereinigung werden Sie noch mehr Liebe geben und empfangen.



uns hindurchströmen lässt; er schenkt uns sinnliche Freuden, einen gesunden Körper und einen gesunden Geist.

Shakti steht für die weibliche Energie. Sie kann sich sexuell in Sanftmut oder in Wildheit zeigen. Alle Menschen haben Shiva- und Shakti-Energien. In der sexuellen Vereinigung können diese erweckt, ausgedrückt und so ins Gleichgewicht gebracht werden.

Beim Sex stellen wir unsere innere Harmonie wieder her und verjüngen uns, indem wir uns gegenseitig durch liebevolle Berührungen nähren und dem Partner unseren wahren Kern offenbaren. Eine tantrische Methode besteht darin, den Geschlechtsverkehr in vollkommener Stille zu vollziehen. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper und auf den Ihres Partners – spüren Sie die Energie, die zwischen Ihnen fließt.



Eleanor McKenzie
Kamasutra & Co

**Eine praxisorientierte Einführung
in die Geheimnisse orientalischer Liebeskunst**

Eine praxisorientierte Einführung in die Geheimnisse orientalischer Liebeskunst. Die Autorin ließ sich von den alten erotischen Schriften des Ostens inspirieren und hat deren „erprobte“ Weisheiten für unsere Zeit neu aufbereitet. Kamasutra & Co enthält die besten Ratschläge für ein aufregendes Liebesleben und ist ein ideales Nachschlagewerk: Es inspiriert uns, unsere eigene Sinnlichkeit kreativ zu leben, und bietet für jeden Geschmack und jede Stimmung passende Anregungen.

130 Seiten, Broschur • ISBN: 978-3-939570-02-8