

KAMA SUTRA



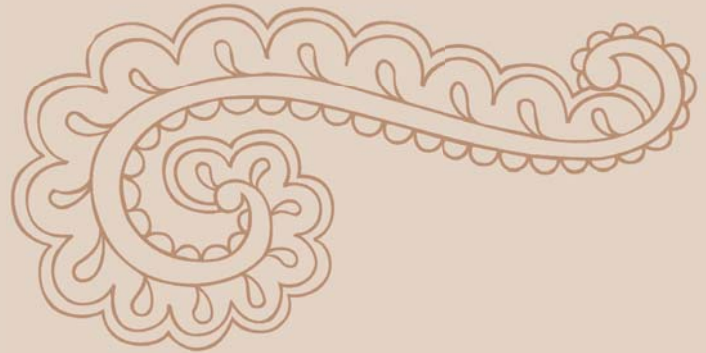


KAMA SUTRA

*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



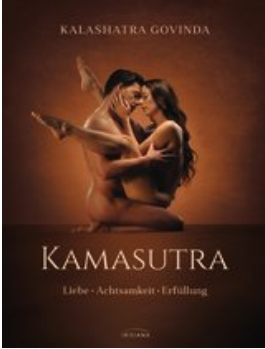
EINFÜHRUNG

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.



Der Titel im Katalog