

Kamasutra

Buch für Paare

100 aufregende Sexstellungen & erotische Spiele für Zwei

Lerne, wie du mit diesem sinnlichen Geschenk für Paare dein Sexleben aufpeppen kannst

Alisha Schmidt

**Spannende
Bucket List inkl.
dem nötigen
Sexspielzeug für
Paare**



Inhaltsverzeichnis

1. **Einführung**

1.1 Geschichte

1.2 Sexualität

2. **Praxisteil**

2.1 Sexstellungen

2.2 Sexspiele

2.3 Sexspielzeuge

3. **Schlusswort**

1. Einführung

Schön, dass Ihr hier seid und mich in den Händen haltet.

Mit Sicherheit seid Ihr neugierig, wie Kamasutra Euer Leben als Paar bereichern kann.

Denn Eure Entscheidung, einmal ein wenig über den Tellerrand des Bekannten hinauszuschauen, ist eine sehr gute Entscheidung.

Kamasutra ist so viel mehr als eine reine Auflistung von Sexstellungen oder Sexualpraktiken – und das möchte ich Euch in diesem Buch ein wenig näherbringen.

Es ist vielmehr ein Konzept oder eine Anleitung, die Paaren dabei hilft, sich gegenseitig besser zu verstehen oder auch – auf sexueller Basis – sich ganz neu kennenzulernen.

Gerade in unserer heutigen, schnelllebigen Zeit leidet auch oft „die schönste Sache der Welt“ unter dem Druck und Stress, den viele von Euch in ihrem Alltag verspüren.

Mithilfe von Kamasutra lernt Ihr als Paar gemeinsam, wie schön es sein wird, wenn Ihr Euch selbst die Ruhe gebt, wieder aufeinander und auf die gegenseitigen und persönlichen Bedürfnisse einzugehen, wirklich tiefe und befriedigende Gefühle zu entwickeln, und Ihr werdet feststellen, wie schön es ist, sich fallen zu lassen und wieder richtig „zu fühlen“.

In diesem Buch werdet Ihr ganz konkrete Anleitungen zu den später vorgestellten Sexstellungen finden, aber auch die Philosophie und Anschauung des Kamasutra wird Euch zunächst nähergebracht, sodass Ihr aus einem neuen Blickwinkel Eure Zweisamkeit als Paar wertschätzt und genießt.

[vgl. 2]

1.1 GESCHICHTE

Um Kamasutra und die dahinterstehende Philosophie richtig zu verstehen, ist es wichtig, erst einmal einen Blick auf die Geschichte des Kamasutra zu werfen.

Kamasutra ist bereits in der Zeit von 200 bis 300 n. Chr. im alten Indien entstanden.

Es setzt sich aus den zwei Wörtern **kama** (= **Liebe, Lust, Begehren**) und **sutra** (= **Schriftstück, Abhandlung**) zusammen.

Ursprünglich wurde es von seinem Autor – Mallanga Vatsyayanna – in sieben Bücher aufgeteilt, die aus 36 unterschiedlichen Kapiteln bestanden.

Die einzelnen Kapitel beendete der Autor mit Versen, die sehr explizite und ausdrückliche Empfehlungen enthielten.

Auch die jeweilige Beschreibung der einzelnen Sexualpraktiken wurde zumeist sehr konkret gehalten.

In allen sieben Bänden richtete sich Mallanga Vatsyayanna nach noch älteren Überlieferungen, bezog aber auch die Meinungen und Ansichten anderer Gelehrter mit – in seine Ausführungen – ein.

So kam es im ursprünglichen Kamasutra ohne Weiteres vor, dass das Buch an verschiedenen Stellen sehr wissenschaftlich erschien, die Ausführungen und Erklärungen somit recht schwer zu verstehen waren.

Im Laufe der Jahre halfen dann Kommentare anderer dabei, die Bücher immer besser zu entschlüsseln und zu verstehen.

Das heutige Kamasutra bietet Euch nun zunächst einmal eine recht konkrete Anleitung, wie Ihr die wichtigste Grundlage für eine Beziehung zwischen Euch gemeinsam wiederfindet oder neu entdeckt.

Hierbei spreche ich von der gegenseitigen Achtung.

Das ursprüngliche Kamasutra wurde zwar von einem Mann geschrieben und es erscheint auch oft so, dass es ein Buch für männliche Leser ist, aber es wird immer sehr großen Wert daraufgelegt, dass die Wünsche und Bedürfnisse der Frau verstanden und ernst genommen werden.

Erotik und Sexualität soll beiden Partnern Freude bereiten, gewaltlos, teilweise keusch, aber immer auch von gegenseitigem Mitgefühl („gemeinsam mit dem Partner fühlen“) geprägt sein.

Gerade die Frau soll ein neues oder anderes Selbstbewusstsein bei der Erotik entwickeln. Sie ist nicht mehr nur eine passive „Empfängerin“, sondern darf und soll Lust empfinden. Der Mann bekommt auch hierzu teilweise recht konkrete Anleitungen oder Hinweise.

Mallanga Vatsyayanna empfiehlt dem Mann, seine Frau/Partnerin ähnlich einer Blume zu pflegen, sodass sie nicht zu schnell verblüht und ihren Duft verliert.

Es geht im Kamasutra um das gegenseitige Verständnis der unterschiedlichen Geschlechter und ihrer Bedürfnisse, aber auch moralische Werte haben einen sehr hohen Stellenwert.

Tauchen wir gemeinsam ein, in diese – jetzt noch fremd erscheinende – Welt der gemeinsamen Erotik, welche im Laufe der Zeit und durch immer mehr Übung eine wunderbare Kraft für Euch beide entfalten wird.

[vgl. 2, 3, 4]

1.2 SEXUALITÄT

Bevor es wirklich um die Praxis des Kamasutra geht, möchte ich Euch zunächst noch in das Kapitel Sexualität entführen.

Sexualität ist sehr vielschichtig und etwas besonders Schönes, wenn sie richtig gelebt wird.

Sexualität kann aber auch negativ empfunden werden, insbesondere dann, wenn ein Partner immer und immer wieder eher der passive Teil ist.

Hierbei spielt es keine Rolle, ob es sich dabei um die Frau oder den Mann handelt.

Wie in vielen Bereichen des Lebens ist es auch beim Thema Sexualität und Erotik sehr wichtig, dass Ihr als Partner offen miteinander kommuniziert.

„War es für Dich auch so gut?“... wir alle kennen diese Frage und allzu oft nicken wir nur oder sagen „Ja“, obwohl wir unbefriedigt neben unserem Partner liegen.

Nutzt von nun an diese Frage, um ganz offen über Eure Bedürfnisse und Wünsche zu sprechen.

Sagt Eurem Partner, wenn Ihr Berührungen vermisst, wenn Ihr ein etwas längeres Vorspiel braucht, um entspannen und genießen zu können, etc.

Oftmals scheuen sich Partner, trotz aller Liebe, die sie füreinander empfinden, über solche wichtigen Sachen zu sprechen.

Im Hinterkopf herrscht dann der Gedanke vor, den anderen nicht verletzen zu wollen oder sauer zu machen.

Eine erfüllende Sexualität – über die erste Verliebtheit hinaus bis ins hohe Alter – lebt aber von der Kommunikation, dem gegenseitigen Verständnis, und auch dadurch, dass Ihr gemeinsam aufgeschlossen für Neues seid und gemeinsam Neues ausprobiert.

Gemeinsam ist hier das Zauberwort.

Kennt Ihr auch Paare, die in sogenannten „offenen“ Beziehungen leben und sich gegenseitig das Fremdgehen zugestehen?

Oftmals wird dies von einem Partner angeregt, weil er/sie die eigene LUST gewinnen lässt.

Lust kann Frau und Mann dazu treiben, immer auf der Suche nach der ultimativen Befriedigung zu sein, diese aber nicht wirklich zu finden. Wahrlich tiefe Gefühle werden bei reiner Lust auf Sexualität nicht wirklich befriedigt.

Viel erfolgversprechender ist es aber, gemeinsam mit der Person, die man liebt, auf die Reise zu gehen, um zusammen Sexualität, Lust und Befriedigung zu erlernen und zu erleben.

Dafür ist Kamasutra hervorragend geeignet, denn mit dem eigenen Partner all das zu erleben, bereichert Euer Leben ungemein.

Laut dem Kamasutra ist es für den Mann zunächst einmal wichtig, herauszufinden, was seine Partnerin in Bezug auf die Sexualität wirklich glücklich macht.

Frauen wünschen sich oftmals mehr Zärtlichkeit, eine entspannte Atmosphäre (Kerzenschein, leise Musik im Hintergrund, etc.), um sich entspannen zu können. Da Männer in der Regel viel schneller erregt und bereit sind als ihre Partnerinnen, ist es wichtig, der Frau die Zeit zu gewähren, die sie braucht, um sich zu entspannen. Küsse, Zärtlichkeiten, Berührungen erzeugen Gänsehaut und steigern zugleich auch Stück für Stück die Erregung.

Das Gleiche kann die Frau aber auch für ihren Partner tun, wenn dieser z. B. nach einem stressigen Tag zwar Lust verspürt, aber auch erst den Zustand der Entspannung erreichen muss, um genießen zu können.

Sexualität in einer Partnerschaft ist ein Geben und Nehmen, ein Verstehen der gegenseitigen Bedürfnisse, eine langsame Steigerung der Leidenschaft bis zur Ekstase, die beide Partner im Idealfall gemeinsam empfinden.

Nach einem solchen Akt erübrigt sich nämlich auch die Frage an den Partner, ob es für ihn/sie ebenfalls schön gewesen ist.

Kamasutra ist also sehr viel mehr als nur eine Darstellung von Sexpositionen und ihrer Erklärung.

Es geht im Kamasutra vielmehr darum, die Erotik und Sexualität mit dem Partner gemeinsam zu praktizieren, und dadurch gemeinsam die Erfüllung zu finden, nach der sich jeder Mensch so sehr sehnt.

Während Ihr Euch gemeinsam mit Kamasutra beschäftigt, werdet Ihr feststellen, dass sich Eure Sinne und Euer Bewusstsein Schritt für Schritt öffnen.

Und Ihr werdet Euch dabei erwischen, dass Ihr Euch während eines Spazierganges oder dem gemeinsamen

Essen anlächelt und dass beide den gleichen Gedanken haben: „Ich liebe Dich noch mehr, weil Du mir all das gibst, von dem ich schon immer geträumt habe. Ich danke Dir dafür und freue mich schon auf die nächste Etappe unserer gemeinsamen Reise in die Welt des Kamasutra.“

[vgl. 2, 3, 4, 5]

2. Praxisteil

Wenn Ihr nun schon neugierig gewesen seid und Euch die folgenden Bilder der unterschiedlichen Positionen angeschaut habt, dann gibt es sicherlich die ein oder andere Stellung, die Ihr schon einmal ausprobiert habt.

Das ist gut – aber jetzt werdet Ihr diese Positionen und auch die, die neu für Euch sind, unter einem ganz anderen Blickwinkel kennenlernen.

Jetzt geht es um das gemeinsame Erleben Eurer gemeinsamen Ekstase.

Als Empfehlung möchte ich Euch noch die folgenden Tipps mit auf den Weg geben.

Hierbei geht es nicht darum, Euch „Vorschriften“ zu machen, sondern es geht einzig und allein darum, dass das gemeinsame Ausprobieren und Praktizieren der Kamasutra-Stellungen für Euch zu etwas Besonderem werden.

- Eine schöne Atmosphäre wirkt Wunder.
- Zündet ein paar Kerzen an.
- Auch ein angenehmer Duft ist wohltuend und entspannend für die Sinne.
- Eine entspannende Musik, leise im Hintergrund, ist eine wunderschöne Untermalung.
- Stellt Euch doch gemeinsam eine solche Musikliste zusammen.

- Überlegt gemeinsam, wie Ihr Eure „Kamasutra-Zeit“ gestalten möchtet.
- Trefft Ihr Euch bereits nackt, oder ist für Euch das gegenseitige Entkleiden schon ein wichtiger Faktor Eurer Erotik?
- Lasst Euren Partner auch gerne durch Stöhnen, etc. wissen, wenn er/sie etwas besonders gut macht und Euch an Stellen berührt, die für Euch sehr erotisch und erregend sind.
- Wenn Ihr nach dem Akt kuschelt oder wenn Ihr Euch später darüber unterhaltet, denkt bitte daran, den Partner zu loben – aber Ihr dürft und sollt ihm/ihr auch sagen, welche Stellen an Eurem Körper sehr erogen sind. So gebt Ihr Euch gegenseitig die Möglichkeit, beim nächsten Mal noch intensiver aufeinander einzugehen.
- Genießt diese gemeinsame Zeit, zelebriert sie – denn es ist die Zeit, die nur Euch gehört.
- Und wenn Euch zwischendurch einmal die Lust überkommt, gebt ihr nach. Es muss nicht immer ein sich langsam aufbauendes Sexspiel sein. Die eine oder andere Stellung des Kamasutra bietet sich auch für einen Quickie an.

Jetzt wünsche ich Euch ganz viel Lust und Freude beim gemeinsamen Kennenlernen und Ausprobieren der vorgestellten Kamasutra-Positionen.

Taucht zusammen in eine neue Welt der gemeinsamen Ekstase und Befriedigung ein. [vgl. 2]

2 .1 SEXSTELLUNGEN

Parken



Das Hilfsmittel für diese Übung ist eine Bank oder Ähnliches. Seid kreativ.

Die Frau legt sich mit dem Rücken auf die Bank, die Beine sind angewinkelt.

Dann setzt sich der Mann mit gespreizten Beinen zwischen die angewinkelten Beine der Frau, legt seine Hände auf das obere Becken seiner Partnerin und hebt es leicht an.

Der so geschaffene rechte Winkel ist ideal, damit beim Eindringen zusätzlich die Klitoris stimuliert werden kann.

Wenn der Mann sich in dieser Stellung weiter nach vorne beugt, dringt er tiefer ein und kann auch gleichzeitig die Brüste seiner Partnerin mit seinem Mund stimulieren.

Auch die Stimulierung des G-Punktes ist in dieser Position um einiges einfacher.

Ich halte Dich



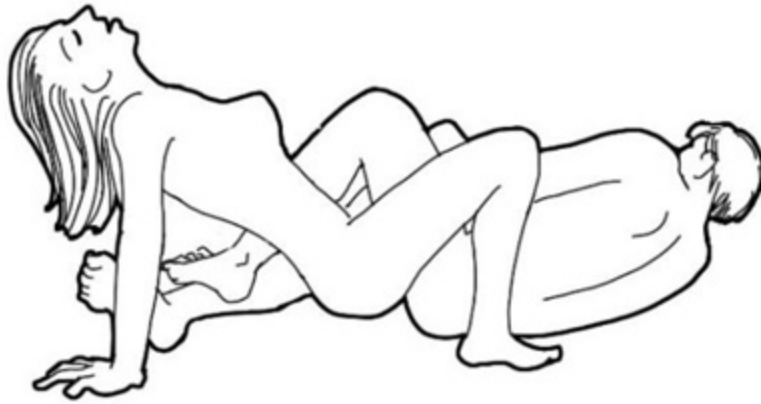
Beide Partner setzen sich auf das Bett und rücken so nah zusammen, dass die Frau ihre Beine über die Beine ihres Partners legen kann.

Dann rücken sie eng zueinander, sodass der Mann in die Frau eindringen kann.

Dann umarmen sich die Partner und beginnen sich gemeinsam, langsam zu bewegen.

Durch diese Enge, Verbundenheit und Bewegung in einem gemeinsamen Rhythmus entsteht ein ungeheurer Genuss auf dem Weg zum gemeinsamen Höhepunkt.

Wo fangen wir an, wo hören wir auf



Diese Position sieht akrobatischer aus, als sie in Wirklichkeit ist.

Der Mann legt sich im Bett ganz bequem auf die Seite, wobei er sein unteres Bein entspannt anwinkelt.

Die Frau schiebt nun ihre ebenfalls geöffneten Beine zwischen die ihres Partners.

Das Körpergewicht der Frau liegt hauptsächlich auf ihren Händen.

In dieser Position kann der Mann nun leicht in seine Partnerin gleiten.

Sie finden nun ein gemeinsames Tempo – das ihnen beiden Genuss und Erfüllung verspricht.