

Der Spielplatz



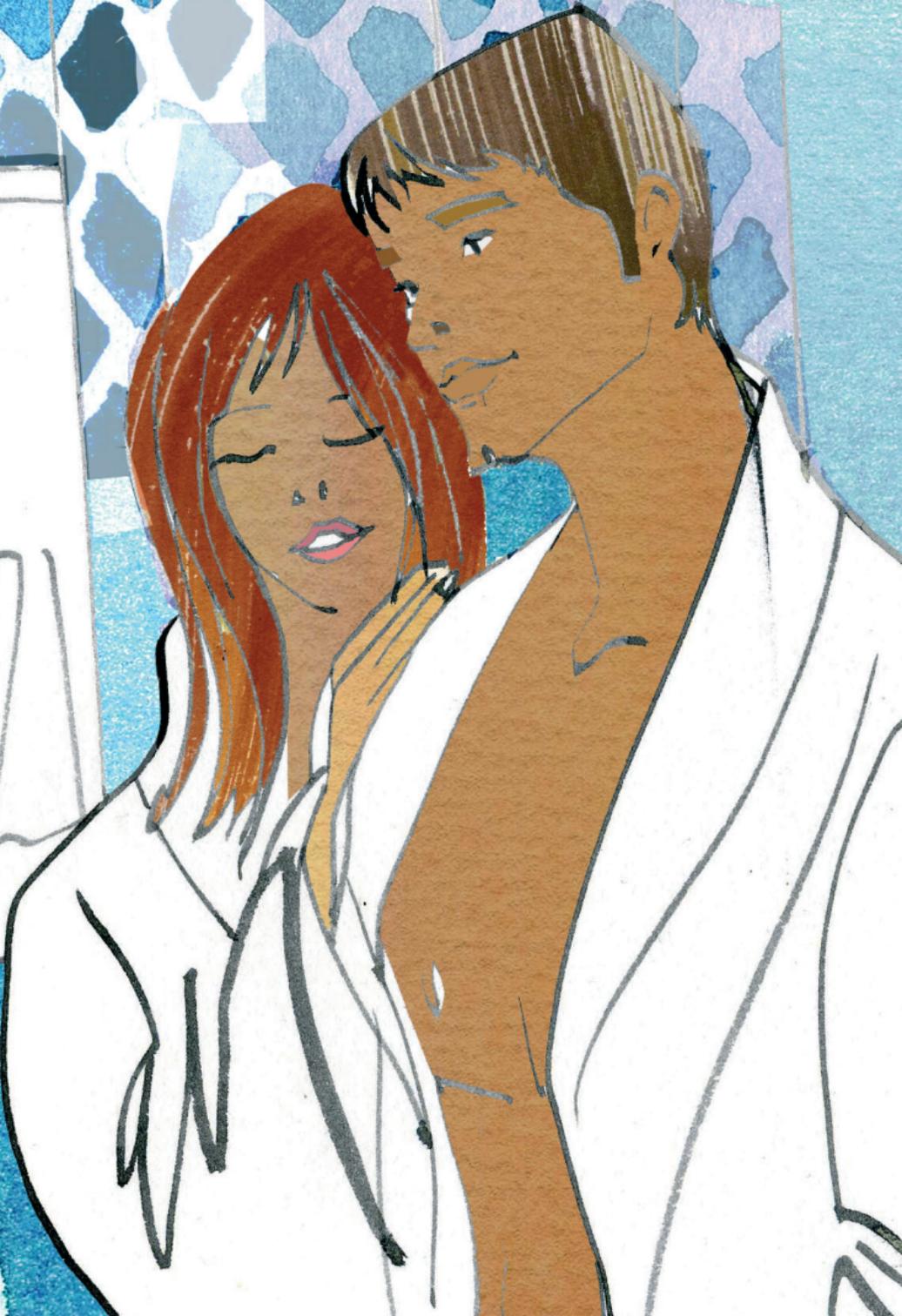
Sexualität ist für das Überleben der Menschheit unverzichtbar, so wie die körperliche Gesundheit der Nahrung bedarf, und von beidem hängen spirituelle Tugendhaftigkeit und Wohlstand ab.

VATSYAYANA

DER TEMPEL DES LEIBES

Guter Sex geschieht nicht einfach so. Die erfahrenen Liebhaber von gestern und heute wissen, dass das Liebesspiel bereits Stunden, manchmal gar Tage vor dem Geschlechtsverkehr beginnt. Große Liebhaber nehmen das empfindlichste Sexualorgan (das Gehirn) schon hinzu, bevor sich irgendwelche Körperteile berühren. Die Sitten mögen sich ändern (wir kauen nach der Mahlzeit zum Beispiel keine Betelnüsse mehr, um den Atem wohlriechender zu machen), doch die grundlegenden Spielregeln haben sich in den letzten beiden Jahrtausenden nicht sonderlich geändert. Vatsyayana beschreibt in seinem Text die Regeln für Ernährung, Hygiene und Betragen in einer höfischen Gesellschaft.

Überträgt man den altmodisch klingenden Rat von Vatsyayana hinsichtlich des regelmäßigen Wechsels der Unterwäsche und dem Rasieren der Schamhaare (beides empfehlenswert), erfahren wir daraus folgende Wahrheit: Eine gute persönliche Hygiene ist für guten Sex wichtig, obgleich es gelegentlich auch schwitzige Begegnungen am Strand oder nach einem Tag in den Bergen geben kann. So demonstriert man Respekt gegenüber dem Partner und sich selbst. Sie



machen sicher nicht gerne mit jemandem Liebe, der den eigenen Körper so wenig respektiert, dass er ihn nicht sauber hält. Sauberkeit ist also auch für unseren metrosexuellen Mann des 4. Jahrhunderts wichtig.

Damit ein Mann bei Frauen erfolgreich ist, muss er ihnen besondere Aufmerksamkeit erweisen. Seine Kleidung sollte gepflegt, seine Gestalt anmutig sein und er sollte sich durch seine Erscheinung von seinen Kameraden abheben. Er muss wahrhaftig und aufrichtig sein, großzügig und tapfer. Er sollte nicht eitel sein und sich in Gesellschaft als gefällig erweisen.

SCHEICH NAFZAWI

Auch in der Zeit vor der Badewanne und der Wassertoilette ist Vatsyayana schon klar, dass gegenseitige Körperpflege äußerst anregend sein kann. Um dafür den Rahmen zu schaffen, machen Sie Folgendes:

- **Achten Sie darauf, dass das Bad sauber und warm ist.** Im Sommer sollten Sie auf passende Belüftung durch einen Ventilator achten oder ein Fenster öffnen.
- **Legen Sie ausreichend flauschige Handtücher bereit.** Wärmen Sie diese mit einer Wärmflasche vor.

- **Angenehm duftende (und allergiefreie) Produkte** garantieren viel Spaß im Schaum.
- **Kerzen schaffen eine romantische Stimmung**, aber Sie sollten immer darauf achten, sie fern von Vorhängen und Handtüchern zu halten.
- **Die Frau sorgt ordentlich für Schaum und rasiert mit langsamen und bedächtigen Bewegungen vorsichtig das Gesicht ihres Mannes.**
- **Der Mann kann die Beine seiner Frau mit lang gezogenen, sinnlich aufreizenden Bewegungen rasieren und beginnt dafür am Knöchel.**

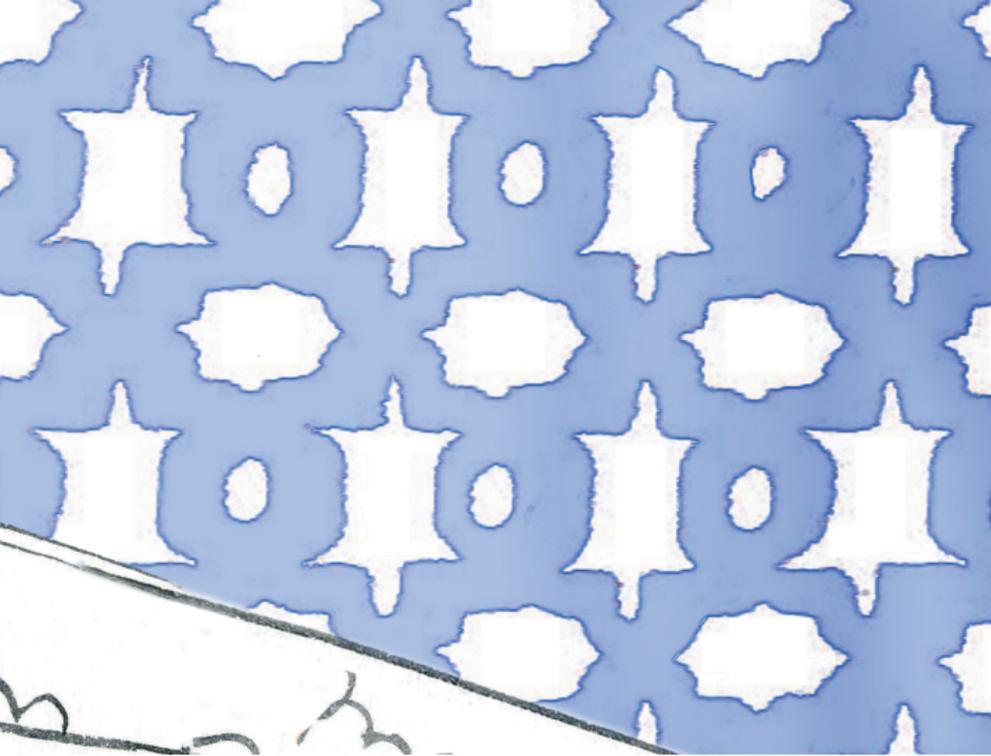
Er sollte ihren Gürtel und die Knoten ihres Kleides lockern, und während er ihre Unterwäsche emporschiebt, sollte er die Gelenke ihrer nackten Schenkel einseifen ... doch in dieser Zeit sollte er noch nicht mit der eigentlichen Vereinigung beginnen.

VATSYAYANA



JENSEITS VON KOPF UND SCHULTERN

Einer der bezauberndsten – und frustrierendsten – Aspekte des *Kamasutra* sind die vieldeutigen und schwer fassbaren Bedeutungen vieler darin verwendeter Wörter. Abhängig vom Zusammenhang kann beispielsweise das Wort „Shampoo“ tatsächlich auf Einseifen und Waschen verweisen oder eine nicht-erotische Massage meinen. Oder es kann einen deutlich sexuellen Beiklang haben. Prostituierte oder Personen mit fragwürdigem moralischem Charakter werden oft



als „Einseifer“ bezeichnet. Durch das Unklare an dieser Begrifflichkeit erhalten die beschriebenen Praktiken eine gewisse Freiheit. Wir dürfen die Anleitungen nach Belieben und den Umständen entsprechend frei auslegen. So können Sie sich im modernen Sinn einseifen, doch niemand wird Sie tadeln, wenn Sie auf die altertümliche Bedeutung zurückgreifen und Ihrem Partner eine sinnliche Massage schenken!



SINNE UND SINNLICHKEIT

*Der Bürger betritt die Liebeskammer ...
sie ist sorgfältig geschmückt und mit Blumen verziert
und darin verteilt sich der Duft parfümierten
Rauches. Er lädt die Frau ein, mit ihm ein Getränk
zu genießen ... Dann folgt Gesang und
Musik von Instrumenten ...*

VATSYAYANA

Unsere Vorfahren kümmerten sich um alle fünf Sinne, und Sie sollten das auch. Die sexuelle Erfahrung kann durch Schauen, Riechen, Schmecken, Fühlen und Hören gesteigert werden.

- **Die Beleuchtung sollte dezent sein.** Kerzenlicht lässt die Haut und die Umgebung in einem warmen Glanz leuchten. Bei Kerzenlicht sieht jeder besser aus und fühlt sich auch besser. So ist es einladender, ein gut ausgestattetes Boudoir zu betreten. Räumen Sie die Stapel an Wäsche und Zeitschriften weg und schalten Sie den Fernseher aus!
- **Wenn Sie eine romantische Stimmung schaffen wollen,** nehmen Sie am besten Abstand von aufpeitschender und lauter Musik. Wenn Sie und Ihre Geliebte nicht gerade eine Vorliebe für Marschmu-

sik haben, ist dies womöglich der falsche Moment für Preußens Gloria. Aber wie wäre es mit einem anregenden Gespräch?

Er unterhält sie mit lustigen Geschichten, bringt sie zum Lachen und deutet in seinem Reden unanständige und geheime Dinge an.

VATSYAYANA

- **Geruch ist etwas sehr Persönliches.** Experimentieren Sie damit, was Ihnen und Ihrer Partnerin gefällt. In alter Zeit war Sandelholz sehr beliebt, doch auch das Aroma von Ylang-Ylang, Patschuli und Rosen soll aphrodisische Eigenschaften besitzen. Düfte können an sich schon sehr erinnerungsträchtig sein. Lässt ein Hauch des Parfüms Ihrer Geliebten Ihnen schon einen wohligen Schauer den Rücken hinunterlaufen? Oder erinnert Sie der Duft von Orangen an ein romantisches Abenteuer in der Provence?

Wenn eine Frau den Duft einatmet, mit dem ein Mann parfümiert ist, verliert sie ihre Kontrolle ...

SCHEICH NAFZAWI

- **Ein gemeinsames Mahl bildet oft den sinnlichen Auftakt für die Liebe.** Sich gegenseitig mit Essen zu füttern, kann äußerst erotisch sein ... Wechseln Sie sich dabei ab und nehmen Sie zum Beispiel Erdbeeren oder andere, mundgerechte Leckerbissen. Sie können sich auch mit Schokolade oder Schlag Sahne vergnügen (machen Sie das am besten in der Küche oder im Bad). Beachten Sie allerdings, dass schweres Essen und Alkohol das Verlangen hemmt oder gar unterdrückt – Sie oder Ihre Gespielin nicken ein, bevor der Spaß überhaupt angefangen hat.
- **Neben einem gelegentlichen Stelldichein im Freien oder einer Rangelai auf dem Küchenboden** wird Ihr Liebesspiel wahrscheinlich meist im Bett stattfinden. Das Bett ist Ihr Freund. Eine komfortable Ausstattung ist Pflicht: Schenken Sie Stoffen und Oberflächen besondere Aufmerksamkeit – Ihr Partner wird es honorieren. Werfen Sie kratzige oder abgewetzte Laken hinaus und investieren Sie in hochwertiges, gut gewebtes Leinen. Das Zwiebelprinzip bei Kleidung passt auch im Bett: Legen Sie Decken und Kissen ab, die Sie nicht brauchen, oder kuscheln Sie sich in kühlen Nächten unter mehrere Schichten von Decken und Laken. Gönnen Sie sich auch etwas Satinwäsche (aber nicht zu viel,

denn sonst landen Sie schnell auf dem Boden) oder Überwürfe mit interessanten Mustern, ob gepolstert oder aus Chenille. Dann können Sie loslegen! Die Kissen sollten von bester Qualität sein. Das zahlt sich für den Rest der Nacht in einem guten Schlaf aus, nachdem Sie alle Positionen dieses Buches erschöpfend ausprobiert und ein paar eigene erfunden haben.

Ein Wort zur Temperatur: Am besten richten Sie sich danach, wie Sie selbst sich wirklich wohl fühlen. Auch hier gilt: „Nichts zu viel“. Halten Sie das Zimmer im Winter angenehm warm und im Sommer angenehm kühl.

AM KÖRPER GIBT ES KEINE FALSCHEN BEREICHE

Alles ist gut und in Ordnung

Stellen Sie sich Ihren Körper als eine riesige erogene Zone vor, die von der größten und wichtigsten erogenen Zone gesteuert wird: Ihrem Gehirn! Jeder Zentimeter Ihrer Haut (das größte und wohl empfindsamste Organ des Körpers) kann geneckt und gereizt und auf vielerlei Weise genossen und erfreut werden. Da sind Ihrer eigenen Fantasie – und der Ihres Partners – keine Grenzen gesetzt.

Durch die eigene Vorstellungskraft wird die Vorfreude auf die romantische Begegnung beinahe ebenso süß wie der Akt selbst. Vor dem richtigen Hintergrund kann jede leichte Zärtlichkeit oder jeder verstohlene Blick unglaublich berauschend sein. Auch eine beiläufige oder „zufällige“ leichte Berührung Ihrer Geliebten im Vorbeigehen auf einer Party kann als eine Form der Umarmung betrachtet werden (siehe Seite 37).

- **Haare:** Berühren Sie Ihre eigenen Haare auf sinnliche Weise. Kraulen Sie Ihrem Geliebten den Kopf. Die Kopfhaut enthält sehr viele Nervenenden. Probieren Sie es auch mit federleichten Berührungen.



- **Gesicht:** Auch hier finden sich sehr viele Nervenenden. Ein Finger, vorsichtig auf die Lippen gelegt oder die Form der Lippen nachzeichnend, kann Ihren Partner schnell erregen – in jeder Umgebung.
- **Hals und Schultern:** Folgen Sie der Linie ihres Halses und Nackens mit Ihrer Fingerspitze. Kneten Sie, während der Partner die Zeitung liest, leicht und vorsichtig die Schultern.
- **Arme und Hände:** Die Innenseite des Handgelenks und die weiche Innenseite des Arms sind besonders empfindsam. Versuchen Sie doch einmal, aus der Handfläche Ihres Partners zu lesen. Was können Sie dort erkennen?

Leidenschaftlich hingerissen liebkost sie ihn mit einer Hand, mit dem anderen Arm erregt sie ihn durch ihre Berührungen und massiert ihn, ganz beiläufig und wie zufällig.

VATSYAYANA

- **Rumpf:** Genießen Sie die Kurven ihrer Hüften. Ein Spiel mit dem Bauchnabel kann gleichermaßen lustig und sexy sein. Vergessen Sie den Rücken nicht und die spielerischen Kurven des Gesäßes mit seinen vielen Nervenenden. Beides sind wunderbare

Bereiche für Massagen – sowohl mit als auch ohne Kleidung!

- **Beine und Füße:** Bei vielen ist die Kniekehle besonders berührungsempfindlich. Und die Füße? Tja, manche werden bei Füßen regelrecht verrückt. Passen Sie nur auf, Ihren Partner nicht zu sehr zu kitzeln. Sex macht Spaß und kann sehr lustig sein, doch sollten Sie die Grenzen Ihres Partners respektieren, wenn es heißt, es sei genug.



*Gott hat uns den Kuss auf den Mund,
auf die Wangen und den Hals geschenkt,
desgleichen das Saugen an köstlichen Lippen ...
Den Leib der Frauen schmückte er mit den
süßen Brüsten. Auch verlieh er ihnen Augen,
die Liebe erwecken ...*

SCHEICH NAFZAWI

SO GREIFEN SIE RICHTIG ZU Wohin eine kleine Massage führen kann

Es ist kein Geheimnis, dass die meisten Menschen ein entspannendes Rückenkräulen sehr genießen oder eine Massage ein sanftes Vorspiel für die Liebe sein kann. Auch findet sich hier eine nicht erotische Intimität, falls ein Partner für Sex zu müde ist. Doch beschränken Sie sich mit Ihren therapeutischen Berührungen nicht nur auf den Rücken! Für die Linderung müder Füße, gestresster Köpfe oder durch Sport verspannte Muskeln gibt es Möglichkeiten im Überfluss.

Die Massage unterscheidet sich natürlich vom Kitzeln, obwohl das Resultat am Ende ähnlich sein mag. Und wenn Sie unsicher sind, dann sollten Sie sich stets für die leichtere Berührung entscheiden.



GRUNDLEGENDE HANDGRIFFE DER MASSAGE

- **Kompression** ist die Ausübung eines leichten Drucks durch die Handfläche oder die locker geballten Fäuste. Am Arm oder Bein kann die Kompression auch Bewegung der ganzen Hand und mit deutlichem Druck sein. Finger und Zehen nimmt man zwischen Zeigefinger und Daumen und drückt und zieht vorsichtig daran.
- **Effleurage** (Streichung) ist der typische Handgriff der schwedischen Massage. Dabei werden lange, gleitende Bewegungen zur Entspannung ausgeführt – perfekt für Arme, Beine und Rücken. Holen Sie die Kraft nicht nur aus Armen und Fingern, sondern nehmen Sie Ihr eigenes Körpergewicht zu Hilfe, um Ihren Händen Kraft und Druck zu geben.
- Zur **Petrissage** (Walkung) gehört das feste Ergreifen, Anheben und Kneten des Muskels mit der ganzen Hand. Konzentrieren Sie sich nicht zu sehr auf den Druck zwischen Fingerspitzen und Daumen – kneifen sollen Sie nicht! Setzen Sie diese Handgriffe bei langen Muskeln mit einem „Bauch“ ein, zum Beispiel bei Waden, Schenkeln und Bizeps.

- **Kreisförmige Friktion** (Reibung) wird mit Daumen, Fingern, Handballen, Handflächen oder lockeren Fäusten ausgeführt. Setzen Sie kleine, kreisförmige Bewegungen ein, damit die Haut über die darunter liegenden Muskeln gleiten kann, oder um einen oberflächlichen Muskel über einen tieferen Muskel bzw. Knochen zu bewegen.

Um den Effekt der Massage zu erhöhen, nehmen Sie Duftöle und Lotionen hinzu (achten Sie auf allergiefreie Produkte). Durch diese Flüssigkeiten wird die Haut weich, und Ihre Hände können über den Körper Ihrer Partnerin gleiten und ihn so weiter erwärmen. Sie sollten auch die Eigenschaften der Düfte berücksichtigen, die Sie einsetzen wollen. Lavendel ist für seine entspannende und heilende Wirkung sehr bekannt. Zitrusdüfte sind belebend und energetisierend – ideal für eine morgendliche Massage, die Sie für den Tag in Schwung bringt.





DIE VÖGEL MACHEN ES, DIE BIENEN AUCH

Manche behaupten, Verführung und Flirts seien mittlerweile ausgestorbene Künste. Das ist sicher nicht richtig! Balztänze sind so alt – oder gar noch älter – wie die schriftlich belegte Geschichte. Ist die Verführung uns womöglich fest einprogrammiert?

Gott hat die Frau mit Schönheit und appetitlichem Leib geschaffen ... Er hat sie beschenkt mit Haaren, einem Bauch und Hals, schwellenden Brüsten und amourösen Gesten, die das Verlangen steigern.

SCHEICH NAFZAWI

Die alten Texte sind voller Ratschläge und Hinweise über die Verführung, die allerdings teilweise eher ins Altertum gehören. Einem Beo das Sprechen beizubringen, ist vielleicht nicht gerade Ihre Vorstellung einer heißen Verabredung, doch im *Kamasutra* werden Partyspiele, Glücksspiele und Vergnügungen für draußen beschrieben, die auch heute nicht unpassend wären. Viel vom Vorspiel geschah bei sozialen Treffen, wenn man sich gegenseitig neckte. Auch geheime Zusammenkünfte und heimliche Verabredungen gab es im Überfluss – ein sexy Brauch, den wir wieder neu beleben sollten.



Liebesbriefe, die von Mittelsmännern (und -frauen) überbracht wurden, wanderten rasch hin und her. Wie wäre es statt einer hastig eingetippten E-Mail mal mit einem handgeschriebenen Brief? Oder einem Gedicht an Ihre Liebste? Sie sind kein Dichter? Konsultieren Sie die Experten: Goethe, Shakespeare, die Bibel.

Das *Kamasutra* ist auch eine hervorragende Quelle, wenn es darum geht, wie man sich am besten unnahbar gibt. So war es früher kulturelle Norm für Frauen, die Verführung in der Öffentlichkeit mit Zurückhaltung zu beantworten. So wurden häufig Geschenke mit geheimen Botschaften vergeben – zum Vorteil der Frauen!

Sie können Ihre Absichten heute mit kleinsten Gesten in aller Öffentlichkeit kundtun: eine hingeworfene Kuschhand, ein verstohlener Blick, ein geflüstertes Versprechen.

*Wenn das Paar alleine ist, zeigt sie ihre Gefühle,
doch lässt sie andere nichts davon merken.*

*In der Öffentlichkeit verstellt sie sich
und schützt ihr Geheimnis vor anderen.*

VATSAYANA