



Leseprobe

Katharina Bonk

Kamasutra, Baby!

Sieben origiastische Sex-Flows

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 144

Erscheinungstermin: 14. September 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Das must-have Kamasutra Buch

Lust-Expertin Katharina Bonk hat das Kamasutra neu geschrieben. Den verstaubten patriarchalen Ansatz des über 2000 Jahre alten "Beziehungsratgebers" hat sie dabei im Zuge des Feminismus beherzt korrigiert und in die Moderne übersetzt. Mit verschiedenen praktischen Impulsen für eine nachhaltig erotische Beziehung und sieben sexy Untenrum-Sorglos-Paketen zeigt sie, dass es in der Liebe und der Lust vor allem um eines geht: Die Verbindung im Moment.

- Sieben komplett orchestrierte Sex-Flows mit Musikplaylists zum einfach Loslegen
- Viele erotische Illustrationen, die die Diversität feiern und der Lust frönen
- Unzählige Tipps und Einsichten für eine dauerhaft anregende Beziehung



Autor

Katharina Bonk

Katharina Bonk, geboren 1990, studierte Medien und Kunst an der Bauhaus Universität in Weimar. Nebenher verfolgte sie ihren Lehrweg in Kundalini-Yoga, Tantra und Sexual- als auch Paartherapie. Mit ihrem Partner gründete Bonk 2017 die Liebelei, eine Berliner Brand rund um Erotik und natürliche Sexualität. Ihre selbstgewählten Berufsbezeichnungen sind Muse und Lustwandlerin.

Katharina Bonk
KAMASUTRA, BABY!

Katharina Bonk

**KAMA
SUTRA,
BABY!**

SIEBEN ORGIASTISCHE SEX-FLOWS

MIT ILLUSTRATIONEN
VON KIM HOSS

The page is framed by a decorative border of pink floral and lip prints. The top and bottom corners feature large, stylized pink flowers with multiple petals and a central stem. The sides of the page are decorated with smaller, repeating pink lip prints, each with a white outline. The background is a solid, light pink color.

Für
Ferdinand,
die Liebelei 
meines Lebens

Inhalt

VORSPIEL	9
Kama ... – was?	9
This is reloaded	11
Praktische Hinweise	13
1. BUCH	
IN EROS WE TRUST	19
Zusammenfassung des Originals:	
Allgemeines	20
Lust als Pforte zur Glückseligkeit	21
Am Anfang war die Selfcare	25
Das innere & äußere Setting	27
SEX-FLOW: MAKE LOVE!	30
2. BUCH	
EIN BALZTANZ	37
Zusammenfassung des Originals:	
von der Brautwerbung bis zur Hochzeit	38
Vom Fuchs zum Schweinehund	40
Sprachen der Lust	41
Ritual und Flow	44
SEX-FLOW: TEASE ME, BABY	46
3. BUCH	
MAY ORGASMS BE WITH YOU	53
Zusammenfassung des Originals:	
auf den Geschlechtsverkehr Bezügliches	54
It's a genital match?!	56
Die Kunst der Berührung	57
Vorspiel & Aftercare	59
SEX-FLOW: LECK MICH!	62

4. BUCH

DIE NACHHALTIGE LUST	69
Zusammenfassung des Originals: über das Verhalten einer Ehegattin	70
Die innere und äußere Haltung	71
Die liebe Libido	73
Schall und Hauch	75
SEX-FLOW: GET THE FUCK GOING!	78

5. BUCH

UND DANN KAM POLY	85
Zusammenfassung des Originals: über das Verhalten zu den Gattinnen anderer Männer	86
Ethical Polyamory	87
Treue und Eifersucht	90
Rollenspiele	92
SEX-FLOW: HELLO, STRANGER	94

6. BUCH

LET'S PLAY KINKY	101
Zusammenfassung des Originals: Prostitution	102
Konsens, bitte	104
Hingabe und Machtspiele	106
Der Reiz der Objektifizierung	108
SEX-FLOW: GIBT GLEICH KLATSCH!	112

7. BUCH

SEXMAGICK	119
Zusammenfassung des Originals: Geheimmittel	120
Stramm & Schlüpfrig	121
Der Beckenboden	123
Erotische Psychomagie	126
SEX-FLOW: FUCKING JESUS	130

NACHSPIEL	137
Was guten Sex ausmacht	137
Weiterführend	140
Über die Autorin	143
Impressum	144

VORSPIEL

Kama ... – was?

Lovers & Loverines, ein herzlichstes Willkommen im *Kamasutra*! Die Gerüchteküche brodelt tüchtig, wenn es um dieses altindische Werk geht, von dem fast alle eine grobe Vorstellung und auch Meinung haben, aber fast niemand sagen kann, worum es dabei wirklich geht. Uns ploppen Bilder von anatomisch unmöglich anmutenden oder kräftezehrenden Sexstellungen in den Kopf, und wir denken: *Kamasutra, das ist doch, wenn die Yogis verknotet poppen ...* Ein Gefühl von Neugierde und Das-auch-können-Wollen begleitet zumeist die vorgeschobene Distanz. Dieses Buch möchte euch die Kunst des *Kamasutra* näherbringen. Auf nette, frische und ganzheitliche Weise.

Doch first things first! Was ist denn nun eigentlich dieses *Kamasutra* außer Sexgymnastik? Das *Kamasutra*, wie es uns heute vorliegt, ist im Grunde ein kommentiertes Sammelwerk, dessen Ursprung im Alten Indien liegt und das zirka 250 bis 350 nach Christus entstand. Es handelte sich um Schriften und Essays, welche über die Zeit zu zerfleddern und verloren zu gehen drohten, woraufhin ein indischer Mann, über den nicht viel mehr

als sein Name bekannt ist, diese sortierte, zusammenfasste und kommentierte: Mallanaga Vatsyayana. Deswegen spricht man heute auch vom *Kamasutra* nach Vatsyayana. Es besteht aus sieben Büchern, welche wiederum in mehrere Kapitel unterteilt sind. Kleiner Funfact am Rande: Die Kopulations-Stellungen, welche heute gemeinhin mit dem *Kamasutra* gleichgestellt werden, umfassen lediglich das zehnte Kapitel im dritten Buch. Merkt ihr was? Na klar haben wir ein großes und offensichtlich vorangestelltes Interesse an schlüpfrigen Themen, und so erging es dem *Kamasutra* ganz ähnlich wie dem Tantra, das gleichermaßen im allgemeinen Verständnis auf Sexpraktiken und Massagen reduziert wird.

Das Wort Kama wird mit Sinnlichkeit oder auch Lust übersetzt

Das *Kamasutra* könnte mit ein bisschen Wohlwollen als einer der ersten Beziehungsratgeber bezeichnet werden. Innerhalb der sieben Bücher werden die Leser*innen gelehrt, wie sie ein gutes Leben führen, wie sie einander romantisch näherkommen, wie Beziehungen zu gestalten sind und wie Mensch diese erotisch leben und optimieren kann. Der Titel legt bereits die Betonung auf die körperlichen Freuden: Das Wort *Kama* wird mit Sinnlichkeit oder auch Lust übersetzt. Hinter *Sutra* verbirgt sich der Begriff für die indischen Lehrschriften in Versform. Es handelt sich also um ein Lehrbuch über die Lust. Klingt gut, oder? Neben den romantischen und sexy Praktiken, die eigentlich lediglich im dritten Buch abgehandelt werden, gibt uns das *Kamasutra* einen tiefen Einblick in die gesellschaftlichen Strukturen des alten Indiens. Deswegen sind die meisten Autoren, die das *Kamasutra* literarisch neu aufarbeiten, der Auffassung, dass nur eines, höchstens zwei der Bücher heute noch Relevanz haben. Ich wiederum bin davon überzeugt, dass uns jedes Buch noch etwas sagen und uns bereichern kann; wenn denn in den rechten Rahmen gesetzt und gekonnt analogisiert. So komme ich zum nächsten Kapitel.

This is reloaded

Es ist mir ein großes Anliegen, euch den dem *Kamasutra* innewohnenden Zauber einzuhauchen. Um dies zu tun, habe ich es für das einundzwanzigste Jahrhundert sinngemäß übertragen und mache es damit meinem Vorgänger Vatsyayana gleich, indem ich das *Kamasutra* neu sortiere, kommentiere und auch erweitere. Was zunächst anmaßend erscheinen mag, hat seine Berechtigung. Die Hintergründe seines Entstehens, also Zeitepoche und Geographie, erschweren die heutige Rezeption. Vieles, was darin steht, taugt für uns nur, wenn es entsprechend neu gedeutet und in den Kontext unserer Zeit gestellt wird. Auch wenn Vatsyayana schreibt, das *Kamasutra* könne von gesellschaftlich hochgestellten Frauen gelesen und gelernt werden, so ist es doch in seinem Kern ultra-patriarchal. Und ja, ich meine *ultra*. Denn tatsächlich liest sich das *Kamasutra* wie eine Pick-Up-Artist-Anleitung, die den Männern erklärt, wie sie frau ins Bett und in die Ehe tricksen (durch Lügen, Betrügen und auch Gewalt) und wie sie frau dann anschließend mit vielen anderen Frauen betrügen können und wie diese wiederum rumzukriegen sind.

Lasst euch den dem *Kamasutra* innewohnenden Zauber einhauchen.

Ein gleichermaßen zentrales Thema ist, welche Frau dabei überhaupt nur des Mannes Aufmerksamkeit verdient hat (sittsam, furchtsam, be-zwingbar, schwach, schön und reich, frei von Traurigkeit, ohne maskulinen Einschlag, Namen dürfen nicht auf l oder r enden) und wie Frau sich dann in der Ehe zu benehmen hat (den Gatten wie einen Gott behandeln, niemals widersprechen, Nebenfrauen dulden, alles für ihn tun). Es versteht sich von selbst, dass ich mich gegen dieses Frauenbild richte, das im Kern fern von Humanität und Gleichberechtigung ist und realitätsferne wie auch absurde Pauschalitäten verkündet.

Zum erkonservativen Geschlechterbild gesellt sich die absolute Heteronormativität. So ist beispielsweise in einem Kapitel von Männern die Rede, die auf gleichgeschlechtliche Menschen stehen, welche dann als *Eunuchen* geführt werden. *Well ...*

Das geht heute für uns natürlich gar nicht, aber ich glaube eben, das *Kamasutra* auf ein paar Stellungen zu reduzieren, ist nicht die Lösung. Selbst in den haarsträubendsten Kapiteln verbergen sich Anweisungen, die sich mit ein bisschen Fantasie gewinnbringend auf die heutige Zeit übertragen lassen. Ich hab das für euch unternommen.

Ihr findet in jedem Kapitel zunächst eine Zusammenfassung des Originals unter dessen ursprünglichem Titel, in der ich euch den Inhalt näherzubringen anstrebe und auch bereits erste Kommentare hinterlasse.

Im Gegensatz zu anderen Autorinnen und Autoren möchte ich nicht die Schieflagen dieses monumentalen Werkes unterschlagen, sondern das *Kamasutra* als meinen bescheidenen Beitrag neu interpretieren und aus heutiger Sicht korrigieren. Mir ist dabei völlig klar, dass ich weder dem Kulturkreis noch den religiösen Gruppen angehöre, denen es entspringt, und ich weise auf meine gesellschaftliche Herkunft als privilegierte weiße Cis-Frau aus Deutschland ausdrücklich hin, woraus sich meine Wahrnehmung von *Richtigkeit* ergibt, die selbstverständlich subjektiv ist und keinen Anspruch auf Vollständigkeit hegen kann.

So hoffe ich demütig, eine Stimme des gleichberechtigten und selbstermächtigten Zeitgeistes zu sein und frischen Wind in eure Schöfze und Herzen zu bringen.

Und nun zu meinen konkreten Änderungen: Wie vorher bereits erwähnt, behandelt das *Kamasutra* im Grunde nur in einem Buch die konkret sinnlichen Freuden in Form von Praktiken und Anleitungen. Ich habe dieses dritte Buch in diesem euch vorliegenden *Kamasutra* nicht nur mit dem zweiten aus Gründen der Schlüssigkeit getauscht, sondern die dort vorgestellten Praktiken in die einzelnen Flows über dieses Buch hinweg verteilt und außerdem erweitert.

Wir finden im originalen *Kamasutra* Anleitungen zum Küssen, Umarmen, Schlagen, Beißen, Penetrieren und auch die berühmt-berüchtigten Stellungen und selbst Vatsyayana schreibt, diese Typologisierungen können beliebig erweitert werden, was ich freudig getan habe. So lusten wir

uns durch insgesamt sieben Sex-Flows, welche sich in der Intensität steigern und in ihrer Ausrichtung jeweils dem Thema des Kapitels folgen und diesem in seiner Energie entsprechen.

Zu guter Letzt möchte ich euch darauf hinweisen, dass ich die Sprache und Begrifflichkeiten des Originals nicht übernommen habe. Das begründet sich schlichtweg in ihrer Unsexyness und teilweise auch Abwertung nach unseren heutigen Maßstäben. So werden beispielsweise gewisse Vaginatypen als *Elefantenkuh* bezeichnet, oder Sexstellungen tragen Titel wie *Bambus spalten* oder den *Penis schleifen*. Da bei mir allein schon beim Lesen solcher Begriffe der Schoß zur Wüste wird, habe ich mir erlaubt, dem vorliegenden *Kamasutra* eine neue Sprache zu verleihen.

**Für Liebe &
Lust auf
Herzenshöhe**

Insgesamt möchte diese Neuauflage des *Kamasutra* modern und menschenfreundlich sein, Liebe und Lust auf Herzenshöhe verkünden und euch auf Basis des Originals die wichtigen Themen für eine gelungene Beziehung näherbringen. Zu jedem Kapitel habe ich einen passenden sexy Flow der Sinnlichkeit, zum direkt In-die-Kiste-hüpfen, entwickelt. Klingt vielversprechend, oder? Bevor wir jetzt also gleich in die Vollen gehen, noch das eine:

Praktische Hinweise

Dies ist ein Buch für Paare, die der Sinnlichkeit frönen und in neue Sphären der Lust eintauchen möchten. So findet ihr in jedem Kapitel ein paar theoretisch befruchtende Themen für Körper, Geist und Seele, gefolgt von einem durchorchestrierten praktischen Sex-Flow.

Andere Werke neigen dazu, die verschiedenen Übungen und Stellungen kontextbefreit aufzulisten. Ihr hingegen bekommt eine konkrete All-Inclusive-Reiseleitung, sozusagen ein Untenrum-Sorglos-Paket, das euch ers-

