

---

# Inhoud

<b>Inleiding</b>	<b>6</b>	- de Jager	44
		- de Offerande	46
<b>I. Personaliseer je voorgerecht</b>	<b>8</b>	- de Soezende	48
		- de Verrassing	50
		- de Boom	52
<b>II. Posities naar ieders smaak</b>	<b>18</b>	- de Bamboe	54
		- de Hongerige	56
<b>III. Stel je fastfoodmenu samen</b>	<b>30</b>	Hoofdgerechten	
		- de Amazone	58
		- de Missionaris	60
		- de Verliefde	62
<b>IV. Kama Sutra: laat het spel beginnen!</b>	<b>33</b>	- het Gebed	64
		- de Kikker	66
		- de Tête-à-tête	68
<b>V. De volledige kaart: alle posities</b>	<b>35</b>	- de Deinende Boot	70
		- de Hiëroglief	72
Voorgerechten		- de Brug	74
- 69	36	- de Ligstoel	76
- het Paradijs	38	- het Kruis	78
- de Aanbidding	40	- de Hazewind	80
- het Blad	42	- de Kruiwagen	82

---

- de Schommelstoel	84	- de Huzaar	128
- het Paard	86	- de Tafel	130
- het Bestand	88	- de Grote Zuiger	132
- de Achteroverleunende	90	- de Pomp	134
- de Zuil	92		
- het Krukje	94	Desserts	
- de Put	96	- de Lotus	136
- de Schommel	98	- de Rustende	138
- de Schelp	100	- de Omkering	140
- de Opening	102	- de Lange Haren	142
- de Panda	104	- de Chauffeur	144
- de Kabels	106	- de Luiwaard	146
- de Galop	108	- de Slapende	148
- de Winkelhaak	110	- de Duin	150
- de Ontloken Bloem	112	- de Lepels	152
- de Tijger	114	- het Doosje	154
- de L	116		
- de M	118	<b>Snelkeuzes voor</b>	
- de X	120	<b>iedereen en alle</b>	
- de Zuiger	122	<b>omstandigheden</b>	<b>156</b>
- het Hangslot	124		
- de Liaan	126	<b>Alle posities</b>	<b>158</b>

---

# Inleiding

De **Kama Sutra**... iedereen heeft er weleens van gehoord, maar wie kent er echt de inhoud van?

Is het een catalogus van erotische standjes? Ja, maar de Kama Sutra is veel meer dan dat. De originele Indische tekst van Vâtsyâyana uit de zevende eeuw beslaat niet minder dan zeven boeken, waarvan er slechts één daadwerkelijk gewijd is aan de 'verenigingen', dat wil zeggen: de verschillende manieren waarop het lichaam van man en vrouw zich met elkaar kunnen verstrengelen. De andere hoofdstukken zijn gewijd aan de echtelijke relatie, maar gaan toch vooral over kennismaken, verleiden en ze geven duizend-en-een details om een kwaliteitsvolle relatie te bevorderen.

Waarom zijn die bladzijden min of meer in vergetelheid geraakt, maar de standjes niet? Vermoedelijk is de reden dat de man-vrouwrelatie in de huidige westerse wereld totaal anders is dan die in het India van veertien eeuwen geleden...

Het algemene idee dat **elk koppel anders is**, dat elke amoureuze, sensuele en seksuele relatie uniek is, blijft echter nog steeds overeind. De Kama Sutra is trouwens geen geheel van universele regels die iedereen letterlijk moet toepassen, maar een middel voor de lezer om te bepalen van welke soort partnerrelatie hij deel uitmaakt, zodat hij zijn intieme gedrag daarop kan afstemmen. Niet de eentonige, ongezellige menukaart van een kantine dus, maar de bijna eindeloze menukaart van een groots restaurant.

*Wat de Kama Sutra niet is*

Een buffet van posities om zomaar in te graaien. Het is geen *all you can eat*-buffet waarin je jezelf zomaar kunt storten zonder je af te vragen wat het lekkerst is om mee te beginnen.

### *Wat de Kama Sutra wel is*

Een verzameling ingrediënten om zelf je gerecht, of liever gerechten, samen te stellen voor een menu dat helemaal bij jou past. Net zoals sommige gerechten op de menukaart van een restaurant zijn liefdespositives namelijk niet altijd wat ze lijken. Hoe lekker een foto er ook uitziet, het gerecht lijkt soms weinig op datgene waar je echt naar verlangt. Iets anders is dan weer perfect als afsluiter, maar niet geschikt voor het begin van de 'maaltijd'.

Net zoals je weet wat je voedselbehoeften, -voorkeuren en -intoleranties zijn, moet je die ook voor jezelf bepalen op seksueel gebied. Dat is de enige manier om tot een aangepast en telkens weer aangenaam resultaat te komen; **jouw eigen, persoonlijke Kama Sutra à la carte.**

Als we het hebben over relaties, dan zijn de zaken uiteraard gecompliceerder dan aan tafel. In elke fase kies je als het ware voor twee en niet alleen voor je eigen 'bord'.

**Klaar om het avontuur aan te gaan?  
Klaar om te genieten?**

# I. Personaliseer je voorgerecht

## 1. Ontdek je erogene zones

Onervaren koppels (of mensen die zich nooit veel vragen hebben gesteld over hun seksualiteit) zijn geneigd te denken dat elk lichaam ongeveer hetzelfde werkt in bed, dat je bij een bepaalde streling altijd dezelfde reactie krijgt. Een fatale vergissing!


Ons persoonlijk verleden, de manier waarop ons lichaam voor het eerst in contact kwam met genot, maakt ieder van ons tot een unieke seksuele partner. Onze reacties op verschillende erotische stimuli kunnen door niemand van tevoren verwacht of geraden worden.

**In de praktijk:** om jezelf beter te leren kennen **teken je een kruisje op je vijf gevoeligste secundaire erogene zones** (dus niet de geslachtsorganen) op de tekeningen hiernaast. Geef elk ervan een cijfer van 1 tot en met 5 ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ naargelang het genot dat je ervaart als je partner die bepaalde zone streeft. Kun je deze vraag niet zomaar beantwoorden, vraag je partner dan om de vermelde zones te liefkozen, zodat je ze kunt beoordelen.

**Verfijn nu je kennis van je erogene zones door te bepalen op welke manier je ze het liefst gestimuleerd ziet.**



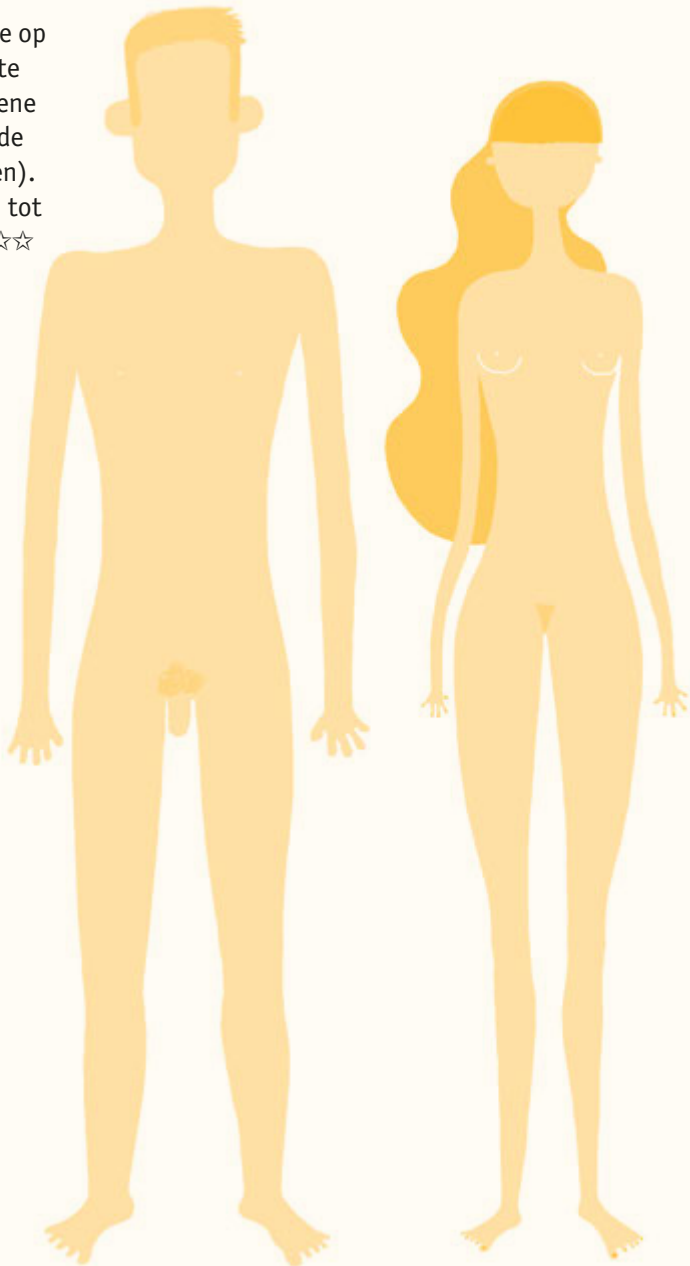
**Zij** Schrijf in onderstaande tabel je drie gevoeligste (niet-genitale) zones. Geef voor elke zone aan welke stimulatie je het liefst hebt (meerdere mogelijkheden).

	 Strelen met de vingers/handen	Likken	Kussen/zuigen	Stimuleren met een vibrator	Strelen met een attribuut (veer enz.)	Bijten	Zachtjes stimuleren	Intensief stimuleren	Kort stimuleren	Lang stimuleren
Zone 1:										
Zone 2:										
Zone 3:										



## Zij & hij

Teken een kruisje op je vijf gevoeligste secundaire erogene zones (dus niet de geslachtsorganen). Geef elke zone 1 tot en met 5 ☆☆☆☆☆ naargelang de gevoeligheid.





**Hij** Schrijf in onderstaande tabel je drie gevoeligste (niet-genitale) zones. Geef voor elke zone aan welke stimulatie je het liefst hebt (meerdere mogelijkheden).

	 Strelen met de vingers/handen	Likken	Kussen/zuigen	Stimuleren met een vibrator	Strelen met een attriboot (veer enz.)	Bijten	Zachtjes stimuleren	Intensief stimuleren	Kort stimuleren	Lang stimuleren
Zone 1:										
Zone 2:										
Zone 3:										

### Wat zet je meteen in vuur en vlam?

Bij deze eerste verkenningronde heb je misschien nieuwe dingen ontdekt over je eigen lichaam en dat van je partner. Om die kennis niet verloren te laten gaan, brengen jullie tijdens je volgende vrijpartij minstens een van die ontdekkingen in de praktijk voor elk van jullie beiden.

Voorbeeld voor haar: de nek masseren, de buik strelen en daarna in het oor bijten.

Als de gekozen combinatie even aangenaam is als gedacht, zal ze na enkele keren een automatisme worden, zeg maar een verkorte weg naar het opwekken van je begeerte.

### Ik houd jou vast, jij houdt mij vast...

Doordat seksualiteit een spontaan gebeuren is en niet zomaar een les die je opdreunt, draaien bepaalde handelingen in het heetst van de strijd soms anders uit dan voorzien. Vaak stimuleert een van beiden bij de partner de zones die hij of zij het liefst gestimuleerd ziet bij zichzelf. Daardoor verminder je de kansen om de zintuigen van je partner een voor een te wekken en bestaat het risico dat je een onaangenaam effect teweegbrengt.

Om onaangename verrassingen te voorkomen, vullen jullie nu samen de onderstaande tabel in. Ga na hoe het voelt om elk van de vermelde zones in contact te brengen met de zones van je partner en zet een kruisje als je iets lekker vindt. Kruisen jullie beiden dezelfde combinatie van zones aan (bv. borst bij haar tegen borst bij hem), dan kunnen jullie die beschouwen als een basisingrediënt voor jullie voorspel. Het gaat er in deze verkenningronde niet zozeer om een definitief menu op te stellen, maar combinaties uit te sluiten die jullie niet lekker vinden.



**Hij**  
**Zij**



	Lippen	Tong	Neus	Oren	Hals/nek	Borst	Buik	Schaamheugel	Dijen (binnenkant)	Billen	Voeten (zolen)
Lippen											
Tong											
Neus											
Oren											
Hals/nek											
Borst											
Buik											
Schaamheugel											
Dijen (binnenkant)											
Billen											
Voeten (zolen)											

Voer deze laatste verkenningronde zonder vooroordelen of taboes uit. Uiteraard kan het jullie onmogelijk lijken om haar schaamheugel te strelen met