

Lär dig njuta av kama sutra 6.0

Kama sutra är en underbart knäpp, fantastiskt excentrisk och lätt galen lunta som mitt i alltihopa råkar innehålla några absoluta pärlor, när det handlar om sexuell visdom. Det säger psykolog Tracey Cox som nu kommer ut med sin sjunde bok om sex.

Text Tracey Cox, ur boken "Kama sutra"

Redigering Monica Katarina Frisk

Foto John Davis

Text och bilder är publicerade med tillstånd av det svenska förlaget.

” Jag har lagt ner själ och hjärta (och andra delar som jag inte ska nämna) i den här boken, men jag måste varna dig, för den är förmodligen inte alls som de andra böcker om andligt sex som du eventuellt har läst. Den är inte vördnadsfull, inte ens särskilt andlig om man med andlighet menar att man måste be till Gud - och det finns mer än ett vågat ord i den. Dessutom har jag skamlöst blandat koncept, ställningar och tekniker från alla de kända gamla texterna. I stället för att troget hålla mig till de ursprungliga formuleringarna har jag arbetat om, formulerat om och ofta tagit mig friheter med något som en del tycker är heliga texter. För detta ber jag ödmjukt om ursäkt. Men det fanns en anledning till att jag gjorde det.

DET FINNS MÅNGA utmärkta böcker på marknaden som är trogna originalen, och de miljontals exemplar som dessa böcker trycks i vittnar om hur fascinerade människor är av det här. Jag har tidigare varit klart avståndstagande när det gällt andligt sex, men jag började utforska ämnet igen när jag gjorde efterforskningar inför min förra bok "Superhett sex", och greps plötsligt av ett behov av att väcka liv i det jag läste och sätta min egen prägel på det. För jag har fortfarande intrycket att de flesta människor ser Kama sutra som en bok om samlagsställningar. Det är den inte. Den är en

underbart knäpp, fantastiskt excentrisk och lätt galen lunta som mitt i alltihopa råkar innehålla några absoluta pärlor när det handlar om sexuell visdom. Problemet är bara att om man håller sig till originalformuleringarna verkar en stor del av innehållet inte ens tillämpligt i vår samtid, vilket är anledningen till att de flesta helt enkelt hoppar över teorierna och i stället intresserat studerar de vackra bilderna där viga människor gör erotiska akrobatkonster.

I STÄLLET FÖR ATT fotografera det på ett traditionellt sätt och hedra det andliga sexets indiska rötter med passande hippiemiljö bestämde vi oss för att ta fram fotoillustrationerna för den här boken i hypermodern miljö. Hur som helst kommer du att märka att boken är upplagd på ett särskilt sätt. De "främsta ställningarna" - noga räknat tjugotre stycken - är från den ursprungliga Kama sutra. De andra hämtar sin inspiration från diverse andliga källor, inräknat tao och tantra. En del av dem ser löjligt enkla ut, andra omöjligt svåra. Men låt dig inte luras. Mycket av det som faktiskt händer går inte att se, och de akrobatiska ställningarna är inte avsedda för traditionella stötar. Allt är inte som det verkar. Och som vanligt är den här boken för alla: heterosexuella, homosexuella, bisexuella, singlar, sambor, gifta. Ha det så kul!

”

A portrait of Tracey Cox, a woman with long brown hair and blue eyes, smiling warmly at the camera. She is wearing a light-colored, patterned spaghetti-strap top and a silver watch on her left wrist. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

Tracey Cox:

"Om andligt sex har ett enda rungande budskap är det väl att man i parförhållanden måste anstränga sig när det gäller sexlivet. Beklagar om jag krossar dina illusioner, men det är sant: Folk bryter upp när de är uttråkade."

Tracey Cox är välkänd som sex-, kroppsspråk- och relationsrådgivare i tv och tidningar, förutom för sina bästsäljande böcker. Hon har tidigare bland annat varit redaktör på australiska Cosmopolitan.

Det andliga sexets källor

Många pratar om tantriskt sex och berömda böcker som Kama sutra, men hur många har egentligen någon aning om vad det verkligen handlar om? Här kommer en snabbkurs i det andliga sexets ursprungliga källor. Visste du förresten att i de flesta av dessa urkunder sägs att det är främst mannens uppgift att skänka sin partner njutning.

Text Tracey Cox, utdrag ur boken "Kama sutra"

Foto John Davis

Liksom med allt annat som håller oss ljuvligt fångslade råder det viss förvirring kring vilka fakta som gäller för ursprungsverket Kama sutra. Man känner till att det sammanställdes mellan Kristi födelse och 300-talet av en vis, äldre indisk man vid namn *Mallanga Vatsyayana*, men man vet inte särskilt mycket annat om honom. En del historiker kan gå ed på att han levde i celibat, medan andra hävdar att han studerade de redan då uråldriga texterna, omsatte råden i praktiken och körde på!

En del tror också att Vatsyayana inte alls skrev Kama sutra, trots att man oftast hänvisar till honom som författare. Sägner säger att han studerade vad heliga män före honom skrivit och upptäckte att Nandi, den vita tjuren, stod på vakt utanför de mäktiga gudarna Shivas och Parvatis sovrum medan de älskade i tiotusen år. (Och du som trodde att ett fyrtioåttatimmarsmaraton var något att skryta med!). Nandi svor på att aldrig avslöja de sexhemligheter han bevittnade, men precis som en felande människa bröt han sitt löfte och skvallrade. Hans ord "föll som blommor" och blom- ▶





morna samlades ihop, träd-
des på tråd och vävdes in i
en bok med tusen kapitel.
Allteftersom tiden gick blev
boken kortare, och till sist
var den kondenserad till
hundrafemtio kapitel.
Vatsyayana lyckades göra
den ännu kompaktare och
åstadkom sju delar (varav
bara en handlar enbart om
sex, faktiskt).

”

Kama sutra

är i
grunden en
vägledning
till livet
och
kärleken.

”

KAMA SUTRA ÄR i grun-
den en vägledning till livet
och kärleken. Den riktar sig
till män, men Vatsyayana
rekommenderar varmt att
även unga kvinnor bladdrar
igenom den innan de gifter
sig (med fästmannens god-
kännande, naturligtvis!).
När Kama sutra skrevs var
sex ingenting skamligt, och
hinduerna ansåg att sex inte
bara var naturligt och nöd-
vändigt utan också heligt.

En veritabel sexfest, tycks
det! År 1883 översattes
Kama sutra av sir *Richard
Burton* och *Forster
Fitzgerald Arbuthnot*. Den
var så vågad med västvärldens
mått mätt att de var
tvungna att starta ett eget
bokförlag för att kunna ge
ut den. När den kom ut gick
den bara att få tag på genom
prenumeration, och den läs-
tes främst av vetenskaps-
män eller överklassmän med
aptit på erotisk litteratur.
1962 gavs den ut för allmän-
heten i USA och
Storbritannien, och är fort-
farande världens mest
kända sexbok, även om de
flesta felaktigt tror att det
är en bok om samlagsställ-
ningar med en massa fräcka
teckningar.

"ANANGA RANGA", vilket
betyder "Den hinduiska
boken om kärlek" skrevs i
Indien under 1400- eller
1500-talet av prinsen och
vishetsmästaren
Kalyanamalla som under-
hållning för kungens son.
Inställningen till sex hade
vid det laget förändrats
sedan kama sutra-tiden, och
inte till det bättre.

Utomäktenskapligt sex
fördömdes nu hårt (och inte
för att det måste vara något
dåligt), och attityden till sex
hade blivit väldigt stelbent.
Kalayanamalla föreställde
sig dock slugt att det måste
uppträda tristess i de flesta
äktenskap, och det i allt
högre utsträckning allt
eftersom sex blev mer och
mer skamfyllt. Han skrev
Ananga ranga för att skydda
äktenskapet från den sexu-
ella tristess som han uppfat-
tade riskerade att hota det.
Verket vänder sig till äkta
män som vill hålla sin hust-
ru nöjd, och det innehåller
allt från fantasifulle ställ-
ningar till kyssar, klösnigar,
bett och smisk på stjärten.

"Den doftande trädgård-
den" skrevs av shejk
Nefzawi i Tunisien på 1500-
talet, och även den var

ursprungligen avsedd enbart för män, eftersom Nefzawi ansåg att det var männens uppgift att skänka njutning. Bortsett från det är den inte det minsta sexistisk utan syftar bara till att underblåsa livslång passion. Den doftande trädgården sticker ut från andra liknande böcker på grund av stilen den är skriven med. Andra böcker informerar, medan den här boken underhåller stort med många adjektiv, jordnära humor och en entusiasm som lyser från varje sida.

TANTRA HÄRSTAMMAR från det antika Indien för över femtusen år sedan. Orsaken var ett lågmält men beslutsamt uppror mot det

manliga prästerskapet, som ansåg att åtrå och sex måste undertryckas om man ville uppnå upplysning. De första tantrautövarna var lärare som ansåg att sex var något gudomligt.

Det anser naturligtvis vi andra också, men de menade det på ett andligt sätt. Tantrautövarer anser att det flödar en energi som de kallar kundalini genom kroppen genom olika energicenter eller chakran. Det tantriska sexet öppnar kroppens chakran, vilket hjälper till att transportera energin till en punkt överst på huvudet som skänker ren extas. Teknikerna är komplicerade, det är allvarliga saker, det här (vilket är skälet till att lättamt sex inte ges någon

uppmärksamhet).

Taoisterna var en grupp kinesiska läkare som studerade sex för omkring tvåtusen år sedan. Deras slutsats var att sex främst var till för att skänka fysiskt, andligt och mentalt välbefinnande. Amen!

Deras skrifter författades före de övriga andliga texterna och kungör att energi är källan till allt liv. De tror också att det råder en balans mellan motsatserna och visar hur man balanserar yin (feminin energi) och yang (maskulin energi). Båda krafterna utbyts genom sex, och det är under orgasmen som de är mest kraftfulla. I mina öron låter det som en bra ursäkt för att ha mer sex!"



Plus mer

Kama sutra, Tracey Cox (Ica Bokförlag)
Kontakt med Tracey Cox:
www.traceycox.com

