

# Kama-Sutra: O manual do prazer!

escrito por Universo e Cultura



Conheça os princípios e lições essenciais do Kama Sutra, o mais completo guia erótico de todos os tempos.

**Texto • Carine Portela / Triada.com.br**

Inspiradores secretos da arte de amar, conselhos valiosos para apimentar a relação e, claro, dezenas de posições sexuais tão desafiadoras quanto tentadoras. Esses são os elementos que compõem o Kama Sutra, o famoso manual indiano do sexo e do amor.

Escrito pelo nobre Mallagana Vatsyayana, entre os séculos 2 e 4 d.C., o livro foi chamado originalmente de Kamasutran, que em sânscrito significa “ensinamentos sobre o desejo”. Seu conteúdo, porém, vai muito além do erotismo, relacionando-se intimamente com conceitos fundamentais da cultura védica, como espiritualidade e religião.

O próprio Vatsyayana, ao contrário do que muitos poderiam supor, era um estudante celibatário que dedicou grande parte da sua vida ao culto das divindades hindus. De acordo com a sua crença, não é possível falar de sexo sem falar de entrega, assim como não é possível falar de amor sem falar de transcendência.

Séculos se passaram até o Ocidente descobrir o Kama Sutra. Hoje em dia, quem se aventura em suas páginas não precisa necessariamente ter como objetivo se elevar espiritualmente. Totalmente adaptadas à sociedade moderna, suas técnicas e

sugestões podem funcionar, simplesmente, como uma poderosa ferramenta para esquentar o clima de romance e tirar qualquer relação da monotonia.

Entre as revelações do livro, encontramos jogos eróticos, estratégias para prolongar o prazer e, claro, as 64 posições sexuais mais criativas e acrobáticas de que se tem notícia. Então, mãos a obras! Mesmo que a sua intenção não seja desenvolver algum tipo de transcendência espiritual, vale a pena entregar-se a esse verdadeiro manual do prazer.

### **A atmosfera ideal**

Saiba como criar o clima perfeito para o seu encontro romântico.

- A iluminação deve ser quente e suave
- Velas aromáticas são uma boa pedida
- Incensos e perfumes também são bem vindos
- Uma música romântica pode fazer a diferença
- Para completar, que tal uma taça de vinho?

### **Palavras picantes**

Confira alguns dos trechos mais quentes do Kama Sutra.

“Alguns atos de paixão e gestos amorosos que surgem espontaneamente durante o coito não podem ser definidos: são tão irregulares quanto sonhos.”

“Beijar, com as unhas marcar e dar mordidas de amor: isso deve sempre preceder o ato sexual. Já os golpes e gritos de amor devem ser utilizados durante o ato em si.”

“Quando muitos homens estão com a mesma mulher ao mesmo tempo, um deles deve a segurar, o outro a possui, o terceiro usa sua boca, o quarto a segura pelos quadris. E, dessa maneira, eles vão desfrutando as diversas partes da mulher alternadamente.”

“A ponta do pênis ela deve pegar, gentilmente, entre os lábios. Ora apertando, ora apenas beijando ternamente e a pele macia puxando.”

“A pessoa criativa deve multiplicar os tipos de posições

sexuais, inspirando-se nos mais variados animais e pássaros. Assim, o amor também se multiplicará.”

### **O poder do toque**

Segundo o Kama Sutra, nada melhor do que usar e abusar das carícias.

- Massageie o parceiro utilizando óleos perfumados
- Invista sempre nos beijos e mordidinhas no pescoço e na nuca do outro
- Alterne carinhos suaves com movimentos intensos
- Explore ao máximo as zonas erógenas do parceiro
- Deixe sempre fluir a espontaneidade e a imaginação

### **Saiba mais**

Se você quer se aprofundar na arte do prazer, uma boa dica é conferir o livro *O jardim perfumado do xeque Nefzauí*. Clássico do erotismo árabe, escrito provavelmente entre os séculos 11 e 15 pelo Xeque Umar Ibn Mohammed al-Nefzauí, é um verdadeiro elogio ao amor e à sensualidade. Além de dicas de carícias e posições, traz ensinamentos sobre ervas afrodisíacas e sugestões para turbinar a paixão. A versão disponível em português foi traduzida e adaptada à realidade ocidental pelo inglês Richard Burton.

*O JARDIM PERFUMADO DO XEQUE NEFZAUI*

*Richard Burton*

*Editora RCB*