



Der schönste Kuss meines Leben

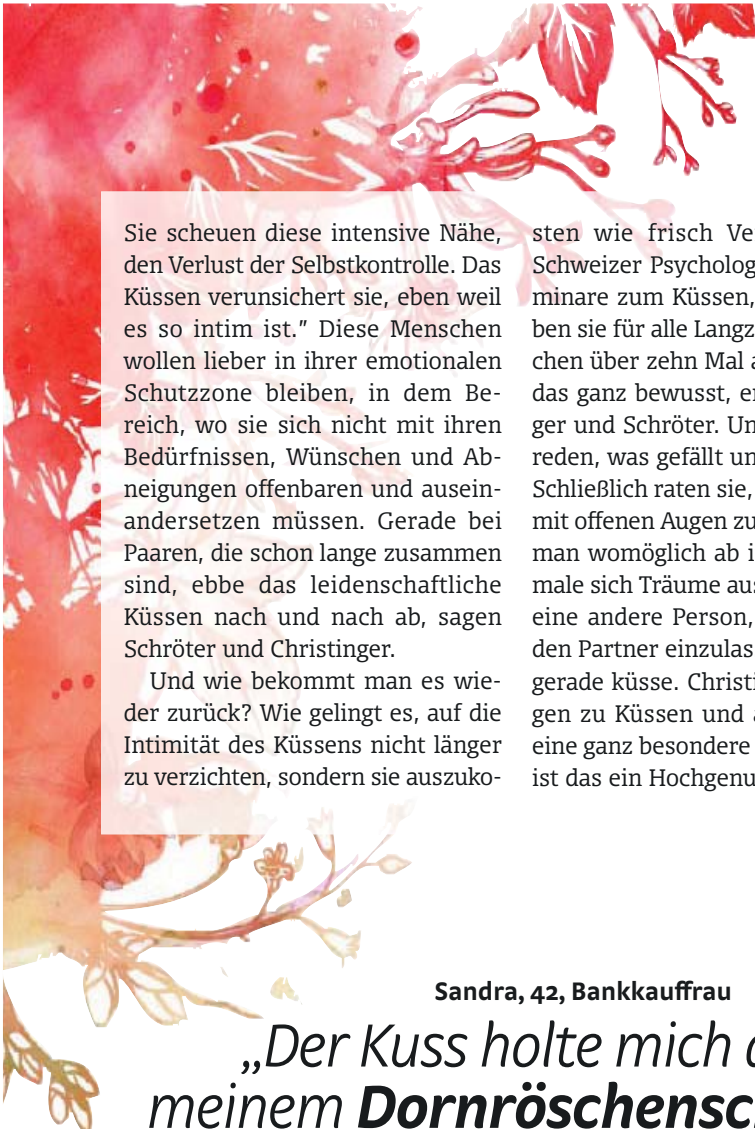
Warum können wir uns an bestimmte Küsse so gut erinnern? Warum bedeuten sie uns soviel? Psychologen sagen, dass Küssen das intimste sei, was zwei Menschen tun können, intimer noch als Sex. Wir haben fünf Frauen nach ihrem besonderen Kusserlebnis gefragt

TEXT_Nicole Maibaum FOTO_Vorman Nachname

Ein schöner, vielleicht der schönste Kuss, kann immer und überall, völlig unerwartet und ohne großes Aufhebens geschehen. Und versetzt den Körper in einen rauschartigen Ausnahmezustand. Der Puls steigt rasch auf 120, das Herz rast und schnell werden Ort und Tageszeit zur Nebensache.

Denn es passiert viel: „Küssen löst ein Feuerwerk an Emotionsregungen aus, es wird haufenweise Adrenalin ausgeschüttet und die Produktion der Sexualhormone läuft auf Hochtouren“, erklären die zwei Züricher Sexualtherapeuten und Buchautoren Peter A. Schröter und Doris Christinger. „Es werden wirklich weit mehr Nerven aktiviert, als beim Sex selbst“.

Küssen ist sogar intimer. Was grundsätzlich wunderbar ist, aber manchmal auch problematisch: „Einige Paare schlafen eher miteinander, als sich leidenschaftlich zu küssen. →



Sie scheuen diese intensive Nähe, den Verlust der Selbstkontrolle. Das Küssen verunsichert sie, eben weil es so intim ist.“ Diese Menschen wollen lieber in ihrer emotionalen Schutzzone bleiben, in dem Bereich, wo sie sich nicht mit ihren Bedürfnissen, Wünschen und Abneigungen offenbaren und auseinandersetzen müssen. Gerade bei Paaren, die schon lange zusammen sind, ebbe das leidenschaftliche Küssen nach und nach ab, sagen Schröter und Christinger.

Und wie bekommt man es wieder zurück? Wie gelingt es, auf die Intimität des Küssens nicht länger zu verzichten, sondern sie auszukö-

sten wie frisch Verliebte? Die beiden Schweizer Psychologen veranstalten Seminare zum Küssen, ein paar Tipps haben sie für alle Langzeitpaare: Zehn Wochen über zehn Mal am Tag küssen und das ganz bewusst, empfehlen Christinger und Schröter. Und über das Küssen reden, was gefällt und was nicht gefällt. Schließlich raten sie, immer wieder auch mit offenen Augen zu küssen. Sonst drifte man womöglich ab in seine Fantasiewelt, male sich Träume aus, denke womöglich an eine andere Person, statt sich wirklich auf den Partner einzulassen, den man tatsächlich gerade küsse. Christinger: „Mit geöffneten Augen zu Küssen und auch Sex zu haben erzeugt eine ganz besondere Intimität.“ Und im besten Fall ist das ein Hochgenuss.



Sandra, 42, Bankkauffrau

„Der Kuss holte mich aus meinem **Dornröschenschlaf**“

Ein Kuss am Morgen, ein Kuss beim Wiedersehen am Abend – über 20 Jahre lebte ich in einer festen Beziehung, war verheiratet. Vieles ist dabei zur Routine geworden, auch das Küssen, leider. Lange haben wir es verdrängt, doch vor gut einem Jahr war es dann soweit und wir trennten uns im Guten. *Ich zog in die freie Wohnung eines gemeinsamen Freundes, Ralf, ein Mann, den ich ebenfalls schon seit fast 20 Jahren kenne.* Ralf kam mich regelmäßig besuchen. Wir tranken Wein, haben uns gut unterhalten und an genau so einem Abend passierte es: Er wollte nach Hause gehen, wir standen uns gegenüber, schauten uns in die Augen. Jeder wusste, was kommen sollte, aber keiner traute sich. Da fasste Ralf mit einer Hand an meinen Nacken, zog mich an sich und küsste mich. Es war ein wenig wie in einem Film und ich dachte „Der ist es!“ Der Kuss war voller Zärtlichkeit, Wärme und Innigkeit. All das, was ich seit einigen Jahren nicht mehr gespürt hatte. Es war wie eine Befreiung aus einem Dornröschenschlaf. Seitdem gab es einige dieser Küsse, denn wir sind ein Paar geworden.“

