



# **KÜSSEN - DAS TASTEN MIT DEN LIPPEN**

*Text: Christine Grabher*

Tasten und Berührungen fördern unsere Beziehungen und sind für unser Leben und unsere Persönlichkeitsentwicklung essentiell. Wir brauchen Berührung! Durch unser Fühlen, Berühren und Tasten lernen wir uns selbst und unsere Umwelt besser kennen. Schon das Baby will alles „begreifen“ und erforscht mit Händen und Mund um dadurch zu verstehen. Durch das ganze Leben begleitet uns der Tastsinn und je nach Art der Berührung positiver oder negativer Art prägt es uns und unsere Art auf die Welt und mein Gegenüber zu reagieren. Im heutigen Impuls geht es um den Tastsinn und spontan fällt mir „küssen“ ein. Gibt es ein schöneres Thema?

## KÜSSEN LÖST EIN FEUERWERK IM GEHIRN AUS!

Adrenalin wird ausgeschüttet, das Herz und der Atem gehen schneller, es gelangt mehr Sauerstoff ins Blut, das Glückshormon Oxytocin wird ausgeschüttet und gleichzeitig wird die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol gebremst. Serotonin sorgt für gute Laune. Forscher haben herausgefunden, dass insgesamt 34 Gesichtsmuskeln sowie 112 Haltungsmuskeln beim Küssen aktiviert werden und 5 der insgesamt 8 Hirnnerven aktiv sind. Millionen von Bakterien, Speichelflüssigkeit, Salze und Eiweiß wandern von einem Mund zum anderen und ja, *küssen ist gesund und stärkt unser Immunsystem.*

## KÜSSEN IST TASTEN MIT DEN LIPPEN.

Ein Kuss kann verschiedenes vermitteln. Er kann romantisch, freundschaftlich, zärtlich, begehrend wild oder sinnlich sein. Die Botschaft übermitteln wir durch unsere Lippen. Die meisten Tastrezeptoren finden sich in den Fingerspitzen und auf den Lippen. Nicht umsonst sagt man - *"Ein Kuss sagt mehr als 1000 Worte!"*.

Der Psychologe und Kussforscher Wolfgang Krüger vergleicht das Küssen mit einem Gespräch zwischen zwei Menschen. *Durch das Küssen tauschen wir unterbewusst Botschaften aus und erkennen, ob uns unser Gegenüber schmeckt, ob wir ihn riechen können, ob unser Gegenüber einfühlsam und leidenschaftlich ist. Ein perfekter Kuss lässt unsere Knie weich werden und uns alles um uns herum vergessen.*

Küssen ist etwas ganz Individuelles und sehr Persönliches und für manche Menschen sogar intimer als Sex. Die Berührung der Lippen kann die Anziehung vervielfachen und uns in einen beäuschenden Zustand versetzen. Der Hormoncocktail löst prickeln, Schauer, Hitze, manchmal Zittern und weiche Knie aus.

Wir kennen aber auch das Gegenteil. Wir küssen einen Menschen, von dem wir uns angezogen fühlen und just in diesem Moment verpufft das ganze Interesse und die vorherige Anziehung. *Küssen ist eben Geschmackssache und nicht jedes Lippenpaar passt zueinander!*

## KÜSSEN IN ZEITEN VON CORONA

Das Küssen erlebt gerade eine große Veränderung. In Zeiten von Abstandsregeln, Kontaktbeschränkungen und Masken ist das Küssen in die eigenen 4 Wände verbannt worden. Jene, die zusammenleben, haben eindeutig einen Vorteil. Für Singles ist die Suche nach der großen Liebe nicht einfacher geworden. Das "Daten" ganz ohne Körperkontakt, auf Abstand und mit dem Risiko einer Tröpfcheninfektion fühlt sich nicht wirklich leicht an.

Viele merken erst jetzt, wie sehr ihnen Nähe und Berührung fehlen. In einem Artikel habe ich gelesen, dass die Niederlande alleinstehenden Menschen empfehlen, sich während des Lockdowns einen Kuschelpartner zu suchen, da dies besser für die psychische Gesundheit sei. Wie wahr, denn ohne Berührung ist das Leben nicht lebenswert.



Berührungen tun uns allen gut und küssen ist nur eine Art der Berührung. Wir sollten gut auf uns achten und uns - wo auch immer - „berühren lassen“. Neben der körperlichen Berührung können wir uns zum Beispiel auch durch Musik berühren lassen, durch ein Gespräch innerlich berühren und berührt werden. Düfte und Aromen, verbunden mit einer Massage oder das mit Liebe zubereitetes Essen unseres Partners – auch das kann uns berühren.

## KÜSSEN MACHT GLÜCKLICH

Küssen macht glücklich, verbrennt Kalorien und Küssende leben länger. Forschungen haben gezeigt, dass die verschiedenen Kulturen sehr unterschiedlich mit dem Kuss umgehen. Ist es für manche ein Liebesbeweis, so ist es für andere Kulturen ein Tabu. Es gibt Völker, die reiben lieber ihre Nasen aneinander oder reagieren sogar mit Ekel aufs küssen. In unserer westlichen Welt verbinden wir den Kuss meist mit Zuneigung, Vertrauen und Verbundenheit. Wir küssen, knutschen, busserln, schmatzen – und es macht einfach Spaß!

Nicht nur am Tag des Kusses, am 6. Juli, sondern jeden einzelnen Tag gibt es jemanden in Ihrem Umfeld dem Sie einen Kuss schenken können. Ich schicke Ihnen einen Luftkuss - fühlen Sie sich geküsst!

*Auf die Hände küsst die Achtung,  
Freundschaft auf die offene Stirn.  
Auf die Wange Wohlgefallen,  
Sel'ge Liebe auf den Mund.*

*Aufs geschlossene Aug' die Sehnsucht,  
in die hohle Hand Verlangen,  
Arm und Nacken die Begierde;  
Überall sonst die Raserei.*

(Franz Grillparzer 1791 - 1872)

Bildquellen:  
© Kotin - shutterstock.com - Nr. 417136198  
© Daxiao Productions - shutterstock.com - Nr. 386724640



**Christine Grabher**  
Kinesiologie,  
Persönlichkeits-  
entwicklung  
Karriereplanung

Staldenweg 2b  
6890 Lustenau  
T: 0660 45 00 789

M: info@christinegrabher.com

[www.christinegrabher.com](http://www.christinegrabher.com)