

# Küssen hält die Sexualität auf Trab

Eine aktuelle Studie belegt, dass Paare, die sich mehr küssen, auch mehr Erotik erleben. Daraus eine Leistungsübung zu machen, wäre jedoch ein Irrweg, meint ein Tiroler Sexualtherapeut.

TEXT: ANDREA WIESER

**A**ls Angelina Jolie und Brad Pitt sich 2005 verliebten, konnte die ganze Welt zuschauen. Während der Dreharbeiten kamen sie sich nicht nur als Schauspieler sehr nahe. Ein Zeugnis davon ist ein grandios leidenschaftlicher Kuss in dem entstandenen Film „Mr. & Mrs. Smith“. Elf Jahre später war die große Liebe weg und die Scheidung da. Ob sie sich eventuell im Beziehungsaltag zu wenig geküsst haben?

Das wissen wir natürlich nicht. Eine aktuelle Studie aus den USA legt den Verdacht jedoch nahe. Die Wissenschaftlerinnen Dean M. Busby, Veronica Hanna-Walker und Chelom E. Leavitt gingen der Frage nach, wie relevant das Küssen für eine glückliche, lustvolle Liebesbeziehung ist. Die Antwort: Es ist sehr wichtig.

Mehr tägliches Küssen deutete auf eine höhere Beziehungszufriedenheit hin, fanden die Forscherinnen nach der Befragung von 878 Teilnehmern heraus, die alle seit mindestens sechs Monaten in einer Beziehung waren. Und nicht nur das. Mehr Küssen beim Sex führe zu einer höheren sexuellen Häufigkeit und bei Frauen sogar zu einer gesteiger-

ten Orgasmushäufigkeit, schreiben die Forscherinnen in der September-Ausgabe des *Journal of Sex and Marital Therapy*.

„Ich würde sogar noch weiter gehen und sagen, dass genereller der Austausch von Intimität im Alltag, wie schon etwa regelmäßige kleine Berührungen, sehr wichtig sind“, kommentiert das Tiroler Sexualtherapeut Martin Felder. Wenn das im täglichen Leben nicht stattfindet, sei der Weg zur tatsächlichen Intimität und zur Sexualität oft zu weit. Der Psychotherapeut betont, dass es in Beziehungen Räume der Begegnung braucht, in denen wir aufrichtig aufeinander zugehen. „Heute würde man das Achtsamkeit nennen“, beschreibt er die Bereitschaft der Partner, sich auf sinnlicher und erotischer Ebenen zu begegnen.

Wer aus der US-Studie ein Leistungsprinzip ableitet, ist aber auf dem Holzweg. Wie oft das Küssen stattfinden muss, ist relativ. Ebenso, wie der ideale Kuss sich anfühlen soll. „Am besten ist es, die Neugierde nicht zu verlieren und mit dem Partner im Moment präsent zu sein“, rät Felder. Dann könne man ohne Bewertung erfüllen, wohin sich die sexuelle Reise entwickle. ■



## Die richtige Position einnehmen

Erlaubt ist die Kuss-Position, die gefällt. Tatsächlich gibt es aber Kopfhaltungen, die relativ gängig sind. In der Phonetikologie, so wird die Kussforschung genannt, kennt man mehrere Untersuchungen dazu. In einer Studie der britischen Universität Bath wurde ermittelt, dass zwei Drittel aller Menschen den Kopf beim Küssen fast automatisch nach rechts drehen.



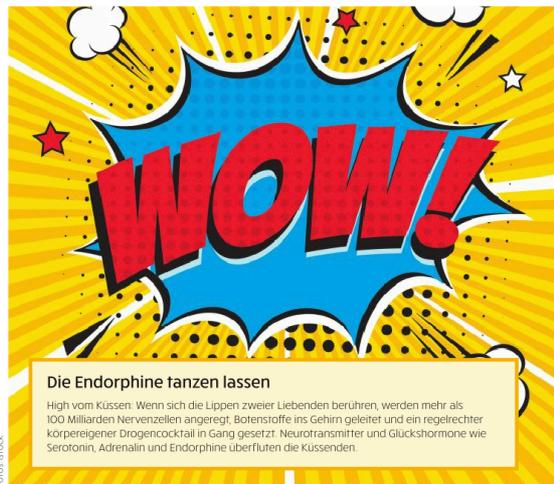
## Den passenden Partner finden

An der Universität Oxford ist man der Frage nachgegangen, warum wir überhaupt küssen. Das Ergebnis: Es konnte helfen, potenzielle Partner zu erkennen. Schönes Knutschen zu Beginn einer Beziehung ist natürlich noch kein Garant für ewige Liebe, aber schon einmal ein sehr guter Anfang.



## Das Immunsystem mit einem Kuss stärken

Bei einem zehn Sekunden andauernden Zungenkuss wird nicht nur Speichel übertragen, auch rund 80 Millionen Bakterien wegt. Die Seite, belegen ein Experiment der Universität Amsterdam. Dennoch ist Küssen sehr gut für das Immunsystem. Außerdem hilft Knutschen auch beim Abstreifen. Pro Minute Küssen verbrauchen wir 6,4 Kalorien. Damit sich das fiktiv abzeichnet, müsste man aber ziemlich lange dran bleiben.



## Die Endorphine tanzen lassen

High vom Küssen: Wenn sich die Lippen zweier Liebenden berühren, werden mehr als 100 Milliarden Nervenzellen angeregt. Botenstoffe ins Gehirn geleitet und ein regelreicher körpereigener Drogencocktail in Gang gesetzt. Neurotransmitter und Glückshormone wie Serotonin, Adrenalin und Endorphine überfluten die Küssenden.

Erschienen am 31.10.2021 im Magazin der Tiroler Tageszeitung - irrtümlich wurde der Name falsch (Martin statt Markus Felder) geschrieben!