

DIE SPRACHE DER Liebe



**AUTORIN HEIDEMARIE HILLJE ÜBER ENDORPHINE,
DEN URKUSS UND TIEFE LIEBESGEFÜHLE**
Text: SEBASTIAN SAUER, Hünfeld

Der Oxforder Psychologe Robert Wlodarski hat die Bedeutung des Kusses untersucht.

Frau Hillje, welchen Stellenwert hat das Küssen in unserer heutigen Gesellschaft?

Heidemarie Hillje: Sagen wir es so, es sollte auf jeden Fall mehr geküsst werden! Das Küssen auf den Mund ist ein Ausdruck von Intimität. Es gibt sehr unterschiedliche Kusstechniken und vor allem – wann und wo geküsst wird zeigt in welcher Verbindung die Menschen zueinander stehen.

Sie sagen, es sollte mehr geküsst werden, welche positiven Aspekte hat das Küssen?

Heidemarie Hillje: Wir wissen heute aus Forschungsergebnissen – Küssen ist gesund – und der Kuss ist ein Genuss der Sinnlichkeit. Die Atemfrequenz und der Puls steigen. Die Adrenalin- und Endorphin-Ausschüttung wird angeregt. Die Glückshormone machen high und wir verbrauchen Kalorien.

Es gibt ganz unterschiedliche Arten von Küssen, beispielsweise den unter guten Freunden im Vergleich zur Intimität zweier Liebenden. Wie machen sich diese Unterschiede bemerkbar?

Heidemarie Hillje: Der Begrüßungskuss auf die Wange ist eher oberflächlich, gut gemeint und schnell. Dazu sehen wir oft die „Entenhaltung“, nur die Oberkörper sind nach vorne gebeugt, der Rest des Körpers dreht sich weg. Es wird Zuneigung signalisiert. Wenn ich dagegen einen lieben Freund oder Freundin auf die Wangen küsse, dann stelle ich gerne eine Herzverbindung her, umarme gleichzeitig den

Körper des Gegenübers und lege meine linke Hand auf den Rücken in Herzhöhe. Es zeigt Offenheit, Zuneigung und Nähe. Bei einem flüchtigen Kuss fehlt es an Achtsamkeit und Genuss. Wenn sich zwei Liebende treffen, liegen sie sich beim Küssen in den Armen und der ganze Körper wird mit einbezogen.

Wie ist das Verhältnis zwischen dem Küssen und Sex?

Heidemarie Hillje: Sex kann ohne zu Küssen gelebt werden. Prostituierte legen deshalb keinen Wert auf innige Küsse. Hier können vor allem Männer ihre Phantasien ausleben oder sich sexuell abreagieren, ohne ein Vorspiel, ohne einen Austausch von Zärtlichkeit. Es ist ein Tauschhandel, ist das Geschäft erledigt, wird sich schnell verabschiedet. Wenn sich Liebende küssen, sprechen wir von einem Liebeskuss, einer Intimität, die tiefe Gefühle der Liebe offenbaren. Dass der Kuss der Liebe, der Kuss aller Küsse, der Urkuss ist, wer wollte daran zweifeln?

Wenn man Umfragen glaubt, sind vor allem Frauen nicht immer mit den Küssen ihres Partners zufrieden. Können Sie der Männerwelt da auf die Sprünge helfen?



AUTORIN HEIDEMARIE HILLJE (64) xxx



10 Fakten zum Thema Küssen:

Wussten sie schon, dass...

- ...Frauen fast genauso gerne im Nacken wie auf den Mund geküsst werden?
- ...knapp 80 Prozent der Menschen jeden Tag küssen?
- ...über 90 Prozent der Frauen mit geschlossenen Augen küssen, aber nur knapp die Hälfte der Männer?
- ...zwei Drittel aller Menschen beim Küssen ihren Kopf nach rechts drehen?
- ...beim Küssen 38 bis 60 Muskeln bewegt werden?
- ...man die wissenschaftliche Beschäftigung mit dem Küssen Philematologie nennt?
- ...ein Kuss pro Minute 6,4 Kalorien verbraucht?
- ...beim Küssen die Hormone Adrenalin und Dopamin ausgeschüttet werden, die vor Schmerzen schützen?
- ...Dreißigminütiges Küssen die Symptome von Heuschnupfen messbar lindern?
- ...der aktuelle Weltrekord im Küssen bei 31 Stunden, 30 Minuten und 30 Sekunden liegt?

» *Der erste Kuss ist das Streifen der Lippen der Rose mit den zarten Fingern der Brise, in der man die Rose einen langen Seufzer der Erleichterung und ein sanftes Stöhnen von sich hört. Er ist die Vereinigung von zwei duftenden Blumen, damit ihre vermischten Düfte die Bienen zum Honigsammeln rufen.* «

Khalil Gibran



DER KUSS: EINE KLEINE KULTURGESCHICHTE

Wussten Sie, dass noch unlängst ein Handkuss unter freiem Himmel undenkbar war? Die Chinesen im Kuss ein Rudiment des Kannibalismus sahen? Öffentliche Küsse in Indien vielerorts noch heute verboten sind? Und dass Küsse in Iowa nicht länger als fünf Minuten dauern dürfen? Diese kleine Studie untersucht den Kuss als kulturelles Phänomen. Alain Montandon durchstreift die Geschichte und Literatur und sammelt zahlreiche unterhaltsame Anekdoten und Zitate über das Küssen. Kurzweilig, knapp und fundiert untersucht er die vielfältige Semantik dieser wortlosen Mitteilung, die für ihn beides ist: mystisch und erotisch.

Der Kuß: Eine kleine Kulturgeschichte, 140 Seiten, Verlag Klaus Wagenbach, 10,90 €, ISBN: 978-3803125491

Heidemarie Hillje: Die Kunst des Küssens kann auf jeden Fall erlernt werden, zum Beispiel in Liebesschulen: Wie küsse ich, wo küsse ich, kenne ich die vielen Varianten des Küssens und des Zungenspiels? Was bringe ich zum Ausdruck? Es handelt sich hierbei um das delikate Spiel der Energien, um Ihre sinnlichen Qualitäten zum Ausdruck zu bringen, all das ist mit ein wenig Übung erlernbar und entfacht neues Feuer in jeder Beziehung.

Gibt es denn grundsätzliche Unterschiede in der Wahrnehmung des Küssens zwischen Männern und Frauen?

Heidemarie Hillje: „Du... ich bin so wild nach deinem Erdbeermund“ Dieser Ausdruck stammt von einem Mann, der sein großes Verlangen kund tut. Ein Kuss kann sehr sinnlich, aufregend oder gar besitzergreifend sein. Aus zarten Küssen können leidenschaftliche Zungenspiele werden und dienen der sexuellen Annäherung. Schnell wird durch ein intensives Küssen auf den Mund die Sehnsucht nach mehr geweckt. Bei Männern wie bei Frauen gibt es eine direkte Nervenverbindung, die über den Solarplexus geht und in den Geschlechtsorganen spürbar ist. So wird der Fluss der erotischen Energien in Bewegung gesetzt.

Frau Hillje, vielen Dank für dieses interessante Interview.

Ein Tipp für Paare:

Versuchen Sie doch einfach mal wieder, den Partner/in in ganz unterschiedlichen Facetten zu küssen, lassen Sie Ihrer Kreativität und Fantasie freien Lauf. Auf das einfallsslose Aufeinanderpressen der Lippen aus Gewohnheit können Sie getrost verzichten. ■



ICIAS VEL IUR, Snobitat mi, ut ut la magnis nullorias dolum reptat dolesed istrum rem quae cum es nonsent. Ratiis sim ium ea uae cum es nonsent. Ratiis sim ium ea dolupta temquiae dolesed istrum rem quae cum es nonsent. Ratiis sim ium ea dolupta temquiae



KUSSKUSS: WIRKLICH ALLES ÜBER DEN KUSS

Wussten Sie, dass der Kuss einen Duft und ein Gewicht hat, hygienischer ist als Händeschütteln und bis zu 6 Kalorien pro Minute verbraucht? „KussKuss“ ist die fast vollständige Sammlung aller Kuriositäten rund um die zweit Schönste Sache der Welt. In kurzen Kapiteln erzählt das heitere Lexikon von der Anatomie und der Evolution des Kusses und vom Kuss in der Geschichte, in Film, Literatur und Dichtung. Von der Kuss-Etikette über Kussspiele, -rätsel und -songs steckt in „KussKuss“ wirklich alles über diesen Ausdruck der Liebe. Ein Leckerbissen und ein Geschenk für alle, die nicht genug vom Küssen kriegen!

KussKuss: Wirklich alles über den Kuss, 256 Seiten, Sanssouci Verlag, 12,90 €, ISBN: 978-3836302678

Fotos: Fotolia