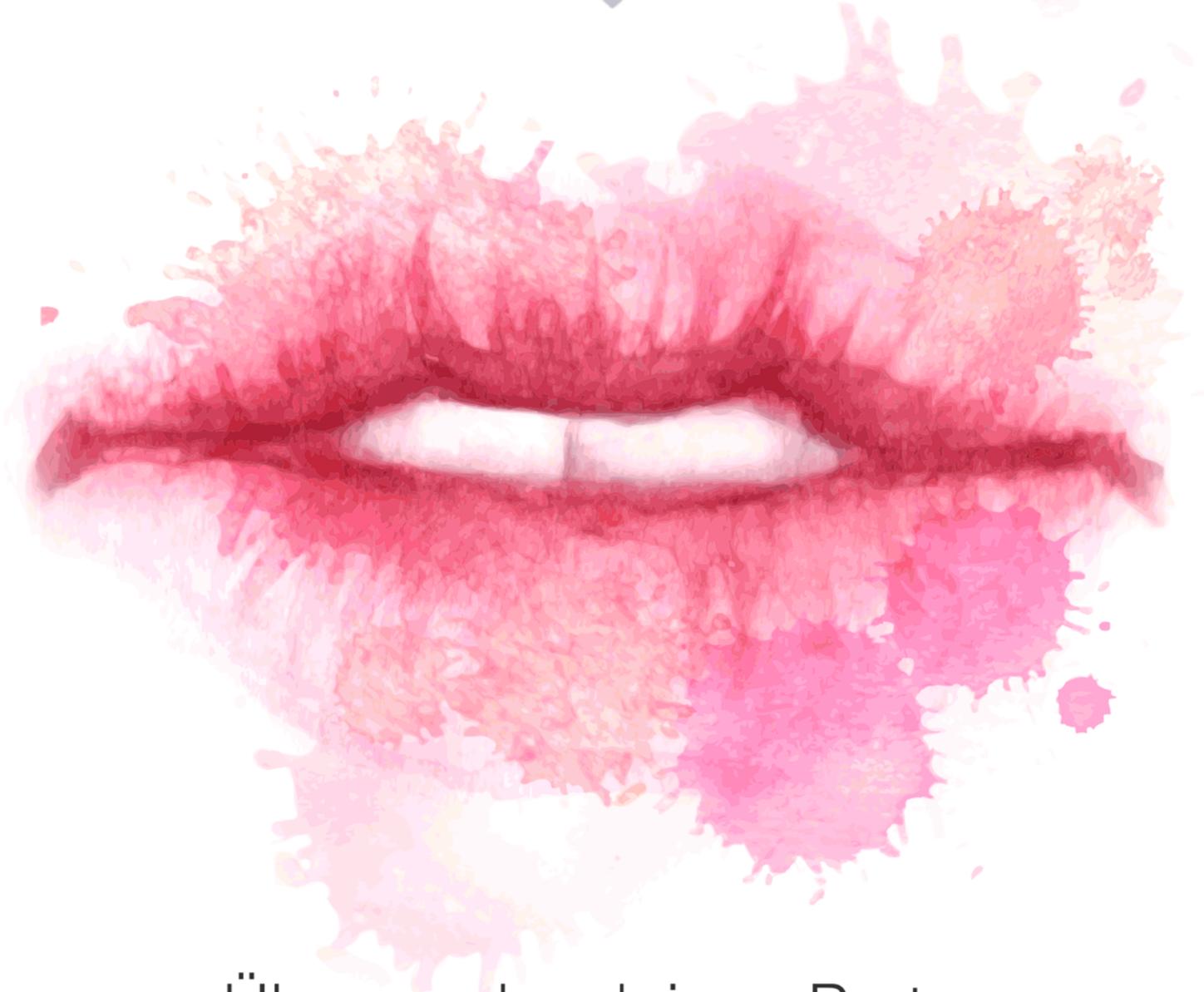




1X1 LIEBE

KUSS KUSS

Leidenschaft Küssen



Überrasche deinen Partner
mit diesem Wissen!

Inhalt

1. Warum küssen wir uns eigentlich?	5
Küssen und Bindung	5
Männer und Küssen	6
Frauen und küssen	7
2. Wie du an den Kuss herangehen solltest	8
Die Signale richtig deuten	7
Die Signale des Mannes deuten	7
„Wann küsst er mich denn endlich?“	9
Die Signale der Frau deuten	10
„Kann ich sie jetzt küssen?“	12
Erstes Date - Erster Kuss?	14
3. Die verschiedenen Kusstechniken	16
Der Zungenkuss	16
Den Zungenkuss optimieren	17
Die sieben goldenen Regeln	18
Den Körper einsetzen	19
Der Wangenkuss	20
Der Stirn- und Handkuss	21
Der Halskuss	22
Der Mundkuss	22
4. Der wichtigste Tipp	24

Haftungsausschluss:

Die Nutzung dieses E-Books und die Umsetzung der enthaltenen Informationen, Anleitungen und Strategien erfolgt auf eigenes Risiko. Der Autor kann für etwaige Schäden jeglicher Art aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen. Haftungsansprüche gegen den Autor für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind daher ausgeschlossen. Dieses Werk wurde sorgfältig erarbeitet und niedergeschrieben. Der Autor übernimmt jedoch keinerlei Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Qualität der Informationen. Druckfehler und Falschinformationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben vom Autor übernommen werden.

Urheberrecht:

Das Werk einschließlich aller Inhalte, wie Informationen, Strategien und Tipps ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten. Die Inhalte dürfen keinesfalls veröffentlicht werden. Bei Missachtung werden rechtliche Schritte eingeleitet.

Einleitung

Schon im Kindergarten gaben wir Jungen, bzw. Mädchen, ein Küschen, wenn wir sie gernhatten. Daran erkennst du schon, dass das Küssen in uns Menschen tief verwurzelt ist und diese Geste ein eindeutiges Zeichen von Zuneigung ist. Jedoch haben Küsse unterschiedliche Bedeutungen. Zwischen einem freundschaftlichen Kuss auf die Wange und einem heißen, intimen Zungenkuss können Welten liegen. Eines ist allerdings sicher ein Kuss auf den Mund kann für den Verlauf zwischen zwei Menschen ausschlaggebend sein. Zum Beispiel, wenn man sich in einer Freundschaft dadurch plötzlich nähert.

Das Küssen hat generell bei uns Menschen einen sehr hohen Stellenwert und wird von Paaren manchmal als noch wichtiger empfunden als Sex. Wenn Anziehung zwischen zwei Menschen besteht, dann kommt meist zuerst zu einem Kuss und danach folgt erst der Sex. Der Kuss fließt somit auch in die Entscheidung ein, ob zwei Menschen überhaupt Sex miteinander haben werden oder nicht. Denn ist der Partner ein schlechter Küsser, kann das für Manche ein echter Abtörner sein.

In unserem Kuss-Ratgeber erklären wir dir deshalb detailliert, wie du es schaffst, mit einem leidenschaftlichen Kuss, deine Zielperson, sei es ein Mann oder eine Frau, von dir zu überzeugen. du wirst erfahren, wie du am besten an das Thema Küssen herangehst und verschiedene Kusstechniken anwendest. Außerdem bekommst du verschiedene Tipps mit an die Hand, welche dir helfen werden, die Signale deines Gegenübers besser verstehen zu können, sodass du den perfekten Moment für einen Kuss abpassen kannst. Egal ob du jemanden kennenlernen möchtest oder in einer festen Partnerschaft steckst. Unser Kuss-Ratgeber wird dir in vielen Situationen helfen und dir viele Türen bei deinem Traummann bzw. bei deiner Traumfrau öffnen können. So viel sei gesagt.

Kapitel 1

Warum küssen wir uns eigentlich?

Das Küssen beschäftigt die Wissenschaft schon seit über einem Jahrhundert. Wie kommt es eigentlich dazu, dass wir Menschen uns küssen? Laut Sigmund Freud ist das Küssen uns angeboren, Iwan Pawlow wiederum behauptete, es sei angelernt. Nun fand man jedoch folgendes heraus: In früheren Jahren werden Babys an der Brust der Mutter gestillt, wodurch eine Bindung zwischen Mutter und Kind aufgebaut wird. Das Baby verlangt somit nicht nur nach Nahrung, wenn es gestillt werden will, sondern auch nach Zuneigung. Wenn wir erwachsen werden ist dieses Bedürfnis immer noch tief in uns. Wir vergeben Küsse an unseren Partner und an unsere Kinder. Wir küssen unsere Freunde zum Abschied auf die Wange. Wir geben uns erotische Küsse, wenn wir miteinander schlafen. Man kann davon ausgehen, dass Küssen ein menschlicher Instinkt ist, auch wenn sich in einem kleinen Teil der Erdbevölkerung Menschen als Zeichen ihrer Zuneigung nicht küssen.

Küssen und Bindung

Dahinter steckt ein evolutionsbiologischer Trieb. Sexualforscher haben herausgefunden, dass Küssen verrät, ob der Partner die passenden Gene mitbringt, oder nicht. Demnach erfahren wir dies, weil wir beim Küssen an unserem Partner riechen und ihn quasi schmecken. Beim Küssen erkennt man also, ob man aus biologischer Sicht wirklich zu seinem Gegenüber passt, oder eben nicht.

Außerdem steigt beim Küssen unser Oxytocin-Level im Körper an. Oxytocin ist das sogenannte Kuschelhormon, denn es wird auch ausgeschüttet, wenn wir mit jemandem kuscheln. Es wirkt auf uns besonders beruhigend und hilft uns anderen Menschen zu vertrauen. Außerdem hat es eine luststeigernde Wirkung. Es gibt jedoch Unterschiede bei Männern und Frauen im Hinblick auf das Küssen. Man fand heraus, dass beim Küssen das Oxytocin-Level nur bei Männern erheblich ansteigt.

Bei Frauen bleibt es eher gleich. Das zeigt, dass Frauen wahrscheinlich mehr brauchen um eine Bindung einzugehen, als nur einen Kuss. Allerdings würde laut Forschungsergebnissen, ein Kuss bei beiden Geschlechtern das Cortisol-Level senken. Das bedeutet, dass Küssen generell eine stressreduzierende Wirkung hat, wodurch wir uns besonders wohlfühlen bei unserem Partner. Generell kann man also sagen, dass das Küssen dazu beiträgt, dass Menschen sich binden wollen.

Ein weiterer Grund dafür, dass wir uns küssen, ist sexuelle Erregung. Gerade wenn wir uns gegenseitig Anziehend finden kann inniges langes Küssen unser sexuelles Verlangen steigern. Deshalb wird es auch meist beim Vorspiel benutzt. Man fand außerdem heraus, dass bei Menschen, die wählerisch bei der Partnerwahl sind, dass Küssen einen höheren Stellenwert hat (besonders am Anfang einer Beziehung), als bei Menschen, die weniger selektiv sind. Auch Menschen, denen eine langfristige Beziehung wichtig ist, ist oft auch das Küssen sehr wichtig. Das unterstreicht somit ebenfalls die Theorie, dass Bindung beim Küssen eine große Rolle spielt.

Männer und Küssen

Ein Kuss hat bei Männern und Frauen meistens einen unterschiedlichen Stellenwert. Für Männer ist der Kuss am Anfang eher ein Mittel zum Zweck. Der Mann nutzt den Kuss vor allem zur Eroberung der Frau. In den meisten Fällen soll er dazu dienen, die Frau zu verführen und mit nach Hause zu nehmen. Männer haben also im Allgemeinen den „einen“ Hintergedanken und nutzen das Mittel des Kusses aus.

Sie küssen vor allem in der Eroberungsphase bzw. in der Verliebtheitsphase extrem viel. Sind sie länger in einer Beziehung lässt das Küssen bei ihnen in der Regel eher nach. Als Mann solltest du generell darauf achten, dass das Küssen nicht zu kurz kommt. Wenn du also schon in einer Beziehung mit deiner Traumfrau bist, solltest du sie so oft wie möglich küssen.

Auch die Länge des Kusses lässt meistens mit der Zeit nach. Während man in den ersten Monaten noch länger küsst, küsst man in einer längeren Beziehung nur noch wenige Sekunden und auch nicht mehr so oft am Tag. Frauen wünschen sich aber oftmals die längeren Küsse. Das solltest du wissen. Küsse deine Frau oder Freundin nicht nur einmal für drei Sekunden am Morgen, sondern küsse sie auch mal für längere Zeit. Ein langer leidenschaftlicher Kuss bewirkt wahre Wunder. du kannst sie auch gerne mal mit einem Kuss überraschen. Es wird sich für dich und für sie lohnen.

Natürlich musst und solltest du hierbei auch nicht übertreiben. Wie in vielen anderen Bereichen auch: „Die Dosis macht das Gift“. Studien haben im Übrigen gezeigt, dass Frauen, welche weniger von Ihrem Partner geküsst werden, häufiger Fremdgehen. Selbst ein schlechter Sex steht da hinten dran.

Frauen und küssen

Frauen sind bei der Partnerwahl eher wählerisch. Evolutionsbiologen sagen, dass eine Frau sicherstellen muss, dass der Partner sich mit ihr binden möchte und auch bei ihr bleibt, wenn der Nachwuchs da ist. Deshalb lässt sie sich normalerweise nicht so schnell auf einen Mann ein, sondern macht sich erst einmal ein Bild von ihm (wenn auch unbewusst). Da Frauen also sehr selektiv bei der Partnerwahl sind und eine Bindung für sie sehr wichtig ist, hat das Küssen für sie auch einen hohen Stellenwert. Frauen haben deshalb auch, im Gegensatz zu Männern ein konstant hohes Interesse am Küssen. Es ist egal, ob sie schon ein Jahr oder zwei Jahre in einer Beziehung sind. Das Interesse an einem schönen und guten Kuss ist bei ihnen normalerweise immer gleich hoch.

Alleine an diesen Unterschieden sieht man, dass der Kuss für eine Frau eine viel höhere Bedeutung hat, als bei einem Mann. Wie du als Mann und auch als Frau am besten an den Kuss herangehst, wirst du jetzt erfahren.

Kapitel 2

Wie du an den Kuss herangehen solltest

Die Frage, wann du deinen Schwarm küssen solltest, hast du dir wahrscheinlich schon oft gestellt. Frauen erwarten dabei meist, dass der Mann den ersten Schritt macht. Oftmals weiß der Mann aber gar nicht, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist. Eine Frau ist manchmal relativ schwer zu verstehen. Sie gibt einfach keine eindeutigen Signale ab.

Die Signale richtig deuten

Um nicht mit der Tür ins Haus zu fallen und vor allem um einen Korb zu vermeiden, solltest du unbedingt die Signale deines Gegenübers richtig deuten können. Wie zeigen Männer, dass sie dich am liebsten küssen wollen? Was tun Frauen, um ihr Interesse an einem Kuss zu zeigen? Wir haben für dich die wichtigsten Punkte zusammengefasst, sodass du selbstsicher an die Sache herangehen kannst und du nie wieder Angst davor haben musst, dass Dein Kussversuch abgewiesen wird.

Die Signale des Mannes deuten

Den meisten Männern sieht man es schnell an, wenn sie dich küssen wollen. Manchen fehlt aber der Mut es einfach zu tun. An den folgenden drei Anzeichen erkennst du, dass ein Mann wirklich interessiert an einem Kuss mit dir ist:

1. Er wird gegen Ende des Gesprächs immer ruhiger. Wenn ihr euch schon eine Weile unterhalten habt und das Gespräch bisher gut verlief, kann es passieren, dass Dein Traummann plötzlich stiller wird. Er sieht dir tief in die Augen und lächelt dich nur noch an? Das ist ein eindeutiges Signal dafür, dass er dich in diesem Moment gerne küssen möchte. Dieses Signal ist jedoch nicht zu verwechseln mit der peinlichen Stille, die auftaucht, wenn man sich einfach nichts mehr zu sagen hat. Du solltest daher gut abschätzen können, ob die Anziehung zwischen euch groß genug ist.

2. Er befeuchtet seine Lippen. Wenn ein Mann immer wieder mit seiner Zunge die Lippen benetzt und dabei auf deine Lippen schaut, dann steht er quasi kurz vor dem Versuch dich zu küssen. Auch dann, wenn er noch schnell ein Kaugummi oder ein Pfefferminz in den Mund steckt, bedeutet das, dass er sich um seine Mundhygiene sorgt. Er versucht sich also abzusichern, dass er einen angenehmen Atem hat, wenn es zu einem Kuss zwischen euch kommen sollte.

3. Er kommt dir näher. Um die Distanz zwischen euch zu verringern wird dein Traummann versuchen sich dir langsam anzunähern. Vielleicht rückt er mit dem Stuhl etwas näher oder legt seinen Arm um dich (das wäre zum Beispiel eine klassische Situation im Kino). Bei solchen Verhaltensweisen kannst du sicher sein, dass er dich wirklich gerne küssen würde. Lehnt sich dein Traummann allerdings eher zurück oder verschränkt sogar die Arme, ist das entweder ein Zeichen des Desinteresses oder der Unsicherheit. In dem Fall solltest du vielleicht noch ein wenig warten.

„Wann küsst er mich denn endlich?“

Frauen können sich in Thema Küssen meistens entspannt zurücklehnen. Jedoch sollten sie deutliche Signale senden. Lenke seine Aufmerksamkeit zum Beispiel auf deine Lippen und öffne sie leicht damit sie einladender wirken. Außerdem kannst du dich an den Signalen orientieren, die wir in unter der Überschrift „Die Signale der Frau deuten“ aufgelistet haben.

Was kannst du allerdings tun, wenn dich dein Traummann einfach nicht küsst, obwohl die Signale von seiner Seite aus vorhanden sind? Niemand hat je behauptet, dass Frauen nicht den ersten Schritt machen dürfen. Wenn er also immer noch zögert, kannst du dich ihm ruhig annähern.

Gehe dabei langsam vor und nicht zu stürmisch. Eine geschickte Vorgehensweise wäre wenn du ihm zum Beispiel unter einem Vorwand etwas aus dem Gesicht wischst und dich dabei zu ihm hinüberbeugst. Dadurch kommt ihr euch schon ein ganzes Stück körperlich näher. Wenn du mit deinem Kopf wieder zurückgehst, solltest du mit deinem Mund möglichst nah an seinem Mund vorbei gehen und kurz vor seinem Mund inne halten. Das Ganze schaut auf diese Weise ein bisschen nach einem Zufall aus. Schau ihm nun tief in die Augen und öffne deine Lippen ganz leicht. Sollte Dein Traummann mit seinem Kopf nicht zurückweichen, kannst du ihn nun küssen.

Wenn du allerdings möchtest, dass er dich küsst, dann kannst du ihn auch einfach ganz direkt fragen, ob er dich küssen möchte. Wenn du denkst, dass Interesse besteht, aber er einfach zu schüchtern ist, ist die Frage auf jeden Fall hilfreich, um ihn zu ermutigen. Du solltest dabei auf jeden Fall ein wenig spielerisch bzw. sexy klingen. Jedoch sollte dir bewusst sein, dass du durch deine Direktheit auch eine direkte Antwort bekommst. Das kann entweder gut für dich ausgehen und dazu führen, dass er dich endlich küsst. Oder er antwortet darauf mit „Nein“. Das würde bedeuten, dass es heute nicht mehr zu einem Kuss zwischen euch kommen wird. Verliere aber nicht gleich den Mut, denn vielleicht braucht ihr beide einfach noch ein bisschen Zeit.

Die Signale der Frau deuten

Du stellst dir die Frage, wann der erste und richtige Moment gekommen ist, dass du deine auserwählte Dame küssen darfst? Wann ist der Moment gekommen für den ersten Kuss. Sieh diese Frage nicht als Problem an. Dafür gibt es auch eine Lösung. Wir gehen davon aus, dass du es schon geschafft hast, dich der Frau zu nähern. Vielleicht hast du auch schon einen einfachen Small-Talk mit ihr gehalten. Das sind doch schon einmal super Voraussetzungen. Wäre die Dame von dir abgeneigt, dann hätte sie es dir schon lange gezeigt. Achte auf die Signale. Redet sie mehr oder redest du mehr. Wenn Sie mehr redet, bedeutet es, dass sie schon einmal Interesse an dir bekundet. Das ist ein super Zeichen. Führst du hingegen einen reinen Monolog können wir dir dazu raten, es sein zu lassen. In der Regel sind Frauen genervt, bzw. haben einfach kein Interesse an dem Mann. Umso mehr die Frau mit dir kommuniziert, umso mehr Interesse hat sie an dir. Sieh das als kleine Faustregel. Damit kannst du „arbeiten“.

Da Frauen manchmal etwas schwieriger zu durchschauen sind, solltest du die Signale deiner Traumfrau besonders gut deuten können. Die folgenden drei Anzeichen sind bei einer Frau quasi sichere Signale dafür, dass sie will, dass du sie küsst:

1. Sie redet viel über das Küssen. Dabei muss sie nicht unbedingt über das Küssen reden. Es kann auch sein, dass sie über den Austausch von anderen Zärtlichkeiten redet. Zum Beispiel erzählt sie dir beim ersten Date, dass sie sich geborgen fühlen möchte oder welcher Austausch von Zärtlichkeiten in einer Beziehung besonders wichtig sind. Das sind schon einmal die ersten groben Anzeichen dafür, dass du die Chance hast, die Frau küssen zu dürfen.

2. Sie sucht körperliche Nähe. Wie auch Männer, suchen Frauen die Nähe ihres Traummannes, wenn sie ihn gerne küssen würden. Dies tun sie allerdings etwas passiver und unterbewusster als Männer. Es kommt vor, dass sie Dein Bein leicht berührt und auch weiteren Körperkontakt zu dir sucht. Wenn sie sich selbst die Haare aus dem Gesicht streicht oder mit ihren Haaren spielt und dich dabei anlächelt ist sie evtl. etwas nervös und erwartet, dass es bald zu einem Kuss zwischen euch kommt. Dieses Signal ist sehr wichtig für dich. Wenn es schon so weit ist, dann kannst du sie mit einer großen Wahrscheinlichkeit küssen. Sie ist mit Sicherheit nicht abgeneigt.

3. Sie schaut dir sehr lange in die Augen. Schaut sie dir für einen Moment tief in die Augen und lächelt ihr Beiden euch gegenseitig an? SUPER! Das ist unserer Meinung nach einer der wichtigsten Punkte. Ein Lächeln sagt bekanntlich mehr als 1000 Worte! Besonders dann, wenn sie dir schon nah ist, solltest du sie küssen. Nutze deine Chance! Wenn sie allerdings versucht Distanz herzustellen indem sie sich körperlich von dir entfernt oder nervös von dir wegschaut, dann solltest du lieber noch ein bisschen mit dem Kuss warten.

„Kann ich sie jetzt küssen?“

Um den Kuss einzuleiten benötigst du nicht den richtigen Ort. Den richtigen Ort gibt es dafür sowieso nicht. Mach dir das bewusst. Viele Männer fragen immer nach dem richtigen Ort. Der richtige Ort oder der richtige Moment ist jetzt! Und nicht morgen beim Edelitaliener. Nein, der ist jetzt. Natürlich solltest du schon ein gepflegtes Erscheinungsbild und eine gute Mundflora aufweisen und nicht am Mittag noch den Döner mit einer Extraportion Knoblauch verspeist haben. Aber davon gehen wir einfach mal aus und sehen es als eine Selbstverständlichkeit an.

Das der Ort jetzt nicht entscheidend ist, stimmt. Jedoch solltest du ihn insgeheim mit Bedacht wählen. Ist er eher ruhig oder ist dort eine romantische Geräuschkulisse wie auf dem Bahnhofsvorplatz. Vom zweiten raten wir dir eher ab. Wenn Ihr Euch also schon ein bisschen näher kennengelernt habt, ihr euch vielleicht schon das zweite Mal trefft, dann ist das ein guter Moment. Der erste Schritt wäre körperliche Nähe zu signalisieren. Du kannst unauffällig näher an sie heranrutschen. Sie wird es im Unterbewusstsein sehr schnell registrieren. Wenn sie von dir abgeneigt wäre, würde sie sich wieder von dir distanzieren. Ein kleiner Tipp: Wenn du näher an sie herangerutscht bist und sie das Klo besucht, solltest du dich unbedingt auf Ihr Wiederkommen vorbereiten. Hat die Frau kein Interesse an dir, wird sie sich wieder ein wenig von dir distanzieren und sich ein wenig weiter von dir wegsetzen. Dann weißt du Bescheid und merkst, dass das Heute wahrscheinlich nichts mehr wird. Lass den Abend dennoch schön ausklingen und versuche einen guten Eindruck zu hinterlassen. Vielleicht wird es dann noch was mit Euch beiden. Für Heute ist die Sache jedoch „gegessen“.

Sollte sich die Frau dir auch nähern, wird sie es dir mit verschiedenen Signalen verdeutlichen. Gestik und Mimik spielen da eine große Rolle. Wenn die Frau dich die ganze Zeit anlächelt, weißt du, dass da heute noch etwas laufen könnte und du den Kuss wagen kannst. Wenn ihr nebeneinandersitzt, habt ihr schon Körperkontakt und wenn es auch nur seitlicher Körperkontakt ist.

Auf jeden Fall ist es schon einmal positiv. Versuche einfach mal den Arm um sie zu legen. Wenn sie diesen Versuch des Annäherns nicht ablehnt, bist du auf der sicheren Seite. Eine tolle Möglichkeit, um den Kuss auf den Mund zu wagen ist, es vielleicht erst einmal am Hals zu wagen. Frauen finden den Halskuss extrem erotisch. Sie schütten mehr Hormone aus. Streiche ihr beim Halskuss einfach mal die Haare zur Seite und versuche es. Wenn du die ersten Punkte beachtet hast, wird sie den Kuss zulassen. Du kannst ihr auch ins Ohr flüstern wie gut sie heute duftet. Knabbere ihr dabei bitte nicht das Ohr ab, sondern versuche es in einem charmanten, leisen, vielleicht auch flüsternden Ton.

Wenn du diese Punkte beachtet hast, kannst du anfangen und sie auf Ihre Lippen küssen. Sie wird mit hoher Wahrscheinlichkeit darauf eingehen. Du musst sie jetzt nicht 30 Sekunden lang mit deiner Zunge versuchen zu verschlingen. Das ist äußerst unerotisch und war wahrscheinlich auch der letzte Kuss mit ihr für dich. Küsse sie ganz nach deinem Gefühl und mache dann wieder eine kurze Pause. Schau ihr in die Augen und küsse sie nochmal. Wir sind uns sicher, du wirst es schaffen. Mach dir keine zu großen Sorgen. Die brauchst du dir auch gar nicht machen, denn nun weißt du ja schließlich schon, wie du die Signale richtig deuten kannst. Es ist wirklich nicht so schwer, wie du es dir vorstellst. Nimm also deinen Mut zusammen und küsse sie.

Ganz wichtig:

Frage deine Traumfrau bitte nicht, ob du sie küssen darfst. Keine Frau möchte danach gefragt werden. Es sollte nicht geplant werden, sondern einfach spontan passieren. Also tu es einfach!

Wenn du den ersten Kuss geschafft hast und es vielleicht auch auf ein wenig mehr hinauslaufen wird, solltest du dich unbedingt mit den verschiedensten Kusstechniken vertraut machen. Diese werden dir helfen, einen bleibenden Gedanken bei deiner auserwählten Frau zu hinterlassen. Und das sollte Dein Ziel sein. Dazu erfährst du später mehr.

Erstes Date – Erster Kuss?

Über die Frage, ob man sich beim ersten Date direkt küssen sollte oder nicht kann man streiten wie man möchte. Das ist eine individuelle Sache und von Person zu Person unterschiedlich. Vor allem Frauen lassen sich bekanntlich mehr Zeit beim Kennenlernen des Mannes. Manche Frauen haben Angst davor, den ersten Schritt zu machen und sehnen sich danach, dass der Mann den ersten Schritt wagt. Aber auch wenn du als Frau deinen Traumprinzen schon beim ersten Date küssen möchtest dann ist das auch kein Problem, solange das Ambiente und die Zeichen stimmen.

Es kommt natürlich darauf an, wo ihr euch befindet. Das erste Date in der Diskothek zum Beispiel (Obwohl wir die Disko nicht als Treffpunkt für das erste Date empfehlen), dort passiert es eher, dass man sich küsst. Wenn Ihr euch schon eine Weile unterhalten habt und euch ein ruhiges Plätzchen gesucht habt, steht dem Kuss an sich nichts mehr im Wege. Aber auch bei anderen Dates ist es kein Problem sich zu küssen. Allerdings ist die Hemmschwelle da meist etwas höher. Seid ihr beispielsweise tagsüber in einem Café, wo viele Menschen sind, könnte es sein, dass sich dein Gegenüber nicht richtig entspannen kann. Abends in einem Kino oder in einer Bar ist die Stimmung eher ausgelassener und es fällt beiden leichter sich näher zu kommen.

Jedoch gibt es vor allem beim ersten Date viele Punkte, die du beachten solltest, damit der Kuss nicht nach Hinten losgeht. So solltest du die Signale richtig deuten und die bereits von uns gelernten Grundsätze richtig anwenden. Die Grundregel besagt: „Weniger ist meistens mehr“. Es muss also nicht direkt beim ersten Date ein Zungenkuss erfolgen. Ein Kuss auf den Mund wirkt meistens Wunder. Aber auch ein Kuss auf die Wange kann nicht schaden. Beobachte dein Gegenüber instinktiv und versuche abzuschätzen, ob sich der Kuss lohnt. Wenn dein Date noch nicht bereit dazu ist, wird er oder sie es dir schon signalisieren. Das bedeutet aber nicht, dass dein Date niemals dazu bereit wäre. Nur eben nicht zu diesem Zeitpunkt. Dann heißt es: „Geduld bewahren“. Aber das wirst du mit unseren Tipps sicherlich leicht schaffen und bemerken.

Jedoch gibt es vor allem beim ersten Date viele Punkte, die du beachten solltest, damit der Kuss nicht nach Hinten losgeht. So solltest du die Signale richtig deuten und die bereits von uns gelernten Grundsätze richtig anwenden. Die Grundregel besagt: „Weniger ist meistens mehr“. Es muss also nicht direkt beim ersten Date ein Zungenkuss erfolgen. Ein Kuss auf den Mund wirkt meistens Wunder. Aber auch ein Kuss auf die Wange kann nicht schaden. Beobachte dein Gegenüber instinktiv und versuche abzuschätzen, ob sich der Kuss lohnt. Wenn dein Date noch nicht bereit dazu ist, wird er oder sie es dir schon signalisieren. Das bedeutet aber nicht, dass dein Date niemals dazu bereit wäre. Nur eben nicht zu diesem Zeitpunkt. Dann heißt es: „Geduld bewahren“. Aber das wirst du mit unseren Tipps sicherlich leicht schaffen und bemerken.

Wir raten dir dazu, es beim ersten Date einfach nicht zu übertreiben. Wenn es am Ende nur ein Abschiedskuss auf der Wange war, dann heißt das nicht, dass aus euch Beiden nie etwas wird. Es macht dich meist sogar attraktiver, wenn du den ersten Kuss noch ein bisschen herauszögerst. Viel wichtiger ist, dass das Date einen bleibenden Eindruck bei deinem Schwarm hinterlässt und das erreichst du vor allem durch interessante und lustige Gespräche.

Kapitel 3

Die verschiedenen Kusstechniken

Beim den verschiedenen Kusstechniken kann man sehr viel philosophieren. Es gibt die unterschiedlichsten Techniken und der Eine mag in der Regel etwas anderes lieber als der Andere. Es gibt jedoch auch Kusstechniken, welche 99 Prozent der Menschen mögen. Diese werden wir dir nun erörtern, damit du einen bleibenden Eindruck bei deinem Partner oder Schwarm hinterlassen kannst. Und damit meinen wir nicht den Knutschfleck. Dieser ist zwar noch mit 15/16 Jahren unter Jugendlichen beliebt, da sie damit die Eroberung vom Wochenende präsentieren können. Für Menschen, die allerdings im festen Job stehen oder vielleicht noch ein Studium absolvieren ist der Knutschfleck eher lästig da sie ihn verschleiern müssen. Das macht keinen guten Eindruck. Natürlich kann es durchaus einmal vorkommen, dass nach innigen Küssen ein Knutschfleck passiert. Und wenn beide darüber lachen können, ist es auch nur halb so wild.

Der Zungenkuss

Der wohl bekannteste Kuss, der auch im Fernsehen immer zu sehen ist, ist der Zungenkuss. Dieser ist neben dem Wangenkuss und dem einfachen Kuss auf den Mund, der wohl beliebteste Kuss unter den Deutschen. Doch man kann bei ihm so einiges falsch machen. Frauen und Männer küssen nämlich komplett anders. Das solltest du unbedingt beherzigen, wenn du einem Partner bzw. deiner Partnerin eine Freude machen möchtest.

Männer küssen viel feuchter und mit mehr Speichel. Frauen hingegen küssen viel sanfter und mit viel weniger Speichel. Dies hat den einfachen Grund, da Männer schlechter riechen und schmecken können. Sie bevorzugen feuchte Küsse. Der Speichel, der beim feuchten Zungenkuss entsteht übermittelt dem Gehirn Informationen, ob die Frau im Hinblick auf potentielle Nachkommen auch die richtige Wahl für ihn ist. Eine Frau hat aber einen viel feineren Geruchs- und Geschmackssinn. Ihr reicht schon ein leicht geöffneter Mund. Es wird eben viel weniger Speichel in ihrem Mund produziert.

Du brauchst jetzt als Mann aber keine Panik zu haben und denken, dass du deine Eroberung nicht mit der Zunge küssen darfst. Das ist absolut nicht der Fall. Ein gekonnter Zungenkuss kann ebenso schön für Frauen sein. Während Männer sich einfach etwas zurückhalten sollten, dürfen Frauen ruhig mehr an die Sache herangehen. Um zum perfekten Küsser bzw. zur perfekten Küsserin zu werden solltest du an deiner Kusstechnik arbeiten. Wir möchten dir nun detailliert erklären, wie du den Zungenkuss am besten anwendest. Mit diesen Tipps werden du und Dein Traumpartner das Küssen auf jeden Fall als schöner und inniger empfinden.

Den Zungenkuss optimieren

Zunächst einmal solltest du sichergehen, dass du nichts zu dir genommen hast, was deinen Atem unerträglich macht. Davon gehen wir aber grundsätzlich mal aus, wenn du dich mit jemanden triffst, den du näher kennenlernen willst. Verzichte also auf Kaffee, scharfes Essen, Knoblauch und Zwiebeln. Auch den Konsum von Nikotin solltest du vermeiden. Dieser ist nämlich nicht nur schädlich, sondern macht auch noch einen grausamen Atem. Das finden manche Menschen (vor allem dann, wenn sie selbst nicht rauchen) widerlich.

Wenn du diesen Punkt beachtet hast, hast du schon die halbe Miete. Dennoch gibt es hier einige Punkte, die du dir merken solltest, damit Dein Kusspartner sich wohlfühlt. Eventuell kannst du ihn damit auch erregen.

Drehe deinen Kopf zuerst etwas zur Seite und nähere dich langsam an. Wichtig ist hier, dass du nicht zu schnell zum Kuss ansetzt, denn dann kann es schnell passieren, dass ihr mit der Stirn aneinanderprallt. Und das möchtest du wirklich vermeiden. Zu welcher Seite du deinen Kopf neigst, hängt ganz davon ab, in welche Richtung sich der Kopf deines Gegenübers neigt. Meistens passiert dies auf ganz natürlicher Weise und man passt sich dem Anderen irgendwie an. Sobald du den Lippen deines Partners bzw. deiner Partnerin nah bist, öffne leicht deinen Mund. Berühre nun die Lippen deines Partners. Warte aber noch kurz ab, wie dein Partner reagiert, bevor du zum Zungenkuss ansetzt.

Wenn sein bzw. ihr Mund ebenfalls geöffnet ist, kann es losgehen. Tauche mit deiner Zunge langsam in den Mund deines Partners ein. Tu dies auf keinen Fall zu schnell, denn das kann ihn zurückschrecken lassen. Versuche dann mit deiner Zunge, die Zunge deines Partners sanft zu umkreisen und zu streicheln. Dies solltest du möglichst langsam tun. Beim Küssen geht es nämlich nicht um Geschwindigkeit. Ziehe deine Zunge ab und zu wieder zurück in deinen Mund und dringe dann wieder in Mund deines Partners bzw. deiner Partnerin ein.

Du kannst dabei immer mal wieder an der Zunge saugen oder lecken. Das ist auf alle Fälle eine sichere Nummer, denn die meisten finden diese Technik ganz besonders erregend. Du kannst auch an der Zunge knabbern, aber beiß sie bitte nicht ab. Das tut nämlich nicht nur weh, sondern ist auch noch total unerotisch. Mit deinen beiden Lippen umschließt du immer die Ober- oder Unterlippe deines Kusspartners. Sei dabei vorsichtig. Bewahre die Ruhe und seizärtlich beim Küssen. Es sollte vor allem nicht zu hastig zugehen.

Die sieben goldenen Regeln

Diese sieben Regeln, solltest du unbedingt beim „Zungenspiel“ beachten:

1. Lasse beim Zungenkuss deine Zunge möglichst entspannt. Eine fest angespannt Zunge ist nämlich einfach nur unangenehm und alles andere als zärtlich. Lass deine Zunge also ganz natürlich und sanft in den Mund deines Partners bzw. deiner Partnerin hineingleiten.
2. Stupse die Zunge deines Partners bzw. deiner Partnerin einfach ein paar Mal an. Das machst du am besten dann wenn er oder sie es nicht erwartet. Aber stochere nicht in dem Mund deines Gegenübers herum, denn das empfinden Viele als äußerst unerotisch.
3. Auch wenn wir sagen, dass du ruhig und zärtlich beim Küssen sein solltest, so kannst du dennoch mal stürmisch und heftig sein. Das Zusammenspiel zwischen heftig und ruhig macht es erst richtig interessant. Um aber auf Nummer sicher zu gehen, sollte der erste Kuss weniger hektisch ausfallen.

4. Spiele ruhig mit den Zungenbewegungen deines Partners. Knabber an der Lippe deines Partners und lasse sie wieder los. Mach es interessant für ihn er bzw. sie wird es mögen.

5. Der Kuss sollte nicht zu nass ausfallen, denn das kommt normalerweise nicht gut an. Versuche also deinen Speichel beim Küssen so gut es geht zurückzuhalten.

6. Beim Hineingleiten mit der Zunge solltest du darauf achten deine Zunge nicht zu tief in den Mund deines Partners bzw. deiner Partnerin zu stecken. Du solltest also seinen Mund nicht mit deiner Zunge komplett ausfüllen. Wenn du dich nur im vorderen Bereich des Mundes langsam herantastest dann brauchst du dir keine Sorgen machen, dass du zu penetrant sein könntest.

7. Schließe beim Küssen die Augen. Damit demonstrierst du deinem Partner bzw. deiner Partnerin, dass du den Kuss wirklich genießt. Solltest du sie zwischendurch einmal öffnen, ist das gar kein Problem. Allerdings solltest du ihn oder sie nicht die ganze Zeit anstarren, denn das kann ganz schön unromantisch sein. Deine Augen sollten also überwiegend geschlossen sein.

Den Körper einsetzen

Beim Küssen spielt nicht nur der Mund eine wichtige Rolle. Du solltest außerdem deinen gesamten Körper mit einsetzen. Denn durch Körpereinsatz kann ein Kuss richtig leidenschaftlich werden. Dabei solltest du vor allem deine Hände einsetzen und nicht einfach nur hängen neben deinem Körper hängen lassen. du kannst zum Beispiel den Kopf deines Traumpartners festhalten und sanft durch seine bzw. ihre Haare streichen. Auch im Nackenbereich und am Hals sind Berührungen durchaus erwünscht.

Wenn du einen Schritt weiter gehen möchtest, kannst du deine Hände auch unter das Shirt deines Partners bzw. deiner Partnerin gleiten lassen. Streichle dann seinen bzw. ihren Rücken sanft mit deinen Fingern. Versuche außerdem dich fallen zu lassen und entspannt an die Sacher heranzugehen. Denn das ist die Voraussetzung dafür, dass dein Partner deine Leidenschaft spürt.

Wenn du unsere Tipps beim Zungenkuss beherzigst steht dir nichts mehr im Wege. Aber es gibt noch andere, wichtige Punkte, die du beim Küssen unbedingt beachten solltest. So möchten wir jetzt auf die unterschiedlichen Bedeutungen der jeweiligen Kussformen eingehen. Man unterscheidet nämlich in der Bedeutung zwischen Halskuss, Wangenkuss, Mundkuss, Stirnkuss und Handkuss. Die Bedeutungen solltest du als baldiger Flirtprofi kennen und umsetzen können.

Der Wangenkuss

Der Wangenkuss ist eine eher freundschaftliche Kussform. Er ist das komplette Gegenteil zum Halskuss (den werden wir dir später erklären). Man bezeichnet einen Kuss auf die Wange auch als Gute-Laune-Kuss. Man gibt ihn sich zum Beispiel am Morgen an der Haustür oder bei der abendlichen Begrüßung. Das Ursprungsland ist Frankreich. Du kennst sicherlich das berühmte „Küsschen Links – Küsschen Rechts“. Wir haben es in Deutschland adaptiert und geben in der Regel unseren Freunden und Bekannten eher den Wangenkuss. Der Wangenkuss ist keine Kussform, welche einen gewissen Trieb, wie sexuelle Lust ausstrahlt. Dennoch solltest du ihn kennen und ihn einzusetzen wissen. Der Wangenkuss drückt nämlich eine Form von Aufmerksamkeit aus. Er ist sozusagen eine harmlose Art der Berührung und kann dich beim kennen lernen deines Schwarms näher ans Ziel bringen. Du kannst diesen Kuss sehr oft einsetzen, ohne dabei zu aufdringlich zu wirken. Bekannte Beispiele sind die Begrüßung oder die Verabschiedung.

Ein Tipp von uns: Gib deinem Schwarm einen Wangenkuss und lächle ihn danach an. Wenn er bzw. sie zurücklächelt kannst du auch noch den Versuch wagen und deinen Schwarm auf den Mund küssen. Es ist eben auch ein kleiner Türöffner. Der Wangenkuss einen bleibenden Eindruck bei Frauen, wie auch bei Männern hinterlassen. Sei dir dessen bewusst. Auch wenn er nicht wirklich erotisch ist, ist er dennoch unverzichtbar. Vor allem wenn du jemanden längerfristig kennenlernen willst.

Der Stirn- und Handkuss

Der Stirnkuss und der Handkuss sind zwei etwas in die Jahre gekommene Kussvarianten. So gibt man sich den Stirnkuss in der Regel zur Begrüßung. Der Stirnkuss ist eine andere Form des Wangenkusses. Wir empfehlen dir jedoch den Wangenkuss, da dieser noch ein wenig intimer ist und eher als normal angesehen wird. Du kannst den Stirnkuss trotzdem zur Begrüßung und zur Verabschiedung einsetzen. Aber auch hier zählt. Schau genau was dein Gegenüber möchte und teste beide Variationen aus. Wenn dein Partner bzw. Schwarm den Stirnkuss bevorzugt, dann verwende ihn. Du kannst natürlich auch mit beiden Varianten spielen und deiner Zielperson abwechselnd die Stirn oder die Wange küssen. Achtung, wir meinen hier nicht, dass du erst die Wange und dann die Stirn küsst. Sondern abwechselnd. An einem Tag die Stirn, dann mal die Wange. So weißt du genau, worauf dein Partner steht und was er besonders anziehend findet. In einer langen Partnerschaft bedeutet ein Stirnkuss übrigens, dass man auf dem Partner aufpasst. Besonders Männer nutzen ihn daher oft, um ihre Stärke und ihre Rolle als Beschützer zu demonstrieren.

Der Handkuss ist eine besondere Höflichkeitsform, welche hier zu Lande kaum noch vorkommt. Früher hat man der Frau zur Begrüßung und zur Verabschiedung die Hand geküsst. Dies kommt heute kaum noch vor. Heutzutage wird auch kaum noch jemand die Frau fragen: „Fräulein darf ich Ihre Hand küssen?“. Das wirkt altbacken und macht keiner mehr. Wir empfehlen dir daher eher deinen Partner bzw. deiner Partnerin auf die Wange, die Stirn oder auch auf den Mund zu küssen. Je nach dem in welcher Beziehung ihr zueinander steht.

Der Halskuss

Der Halskuss ist ebenso ein Türöffner zu vielem. Du musst wissen, dass der Hals bei Männern, wie auch bei Frauen, eine der erogenen Zonen ist. Daher finden die meisten Menschen Küsse am Hals auch extrem erotisch. So kannst du deine Zielperson vor dem Zungenkuss am Hals und Nacken küssen, um dem Ganzen Stimmung einzuheizen. Der Zungenkuss wird daraufhin ein Kinderspiel für dich werden.

Der Nacken ist ein sehr zarter Bereich. Die Haut ist dort relativ dünn. Damit musst du umgehen können. Küsse deinen Partner oder Schwarm sanft und nicht zu fest. Atme ihm vielleicht tief ins Ohr (Achtung, ein schlechter Atem macht alles kaputt). Wenn du eine Frau am Hals küssen möchtest kannst du ihre Haare zur Seite nehmen und sie langsam am Hals küssen. Aber auch Männer stehen total darauf, am Hals geküsst zu werden. Biege den Hals deines Partners ruhig vorsichtig nach hinten. Lass deine Lippen dabei geöffnet. Die Meisten finden es besonders anziehend, wenn man dabei den Atem des Anderen spürt. Aber Vorsicht: Die meisten Menschen bekommen dabei Lust auf mehr. Sei dir also vorher bewusst, wohin dies führen kann. Es ist der Türöffner für den ersten Kuss und auch für eine schöne, lustvolle Nacht. Sei dir dessen bewusst.

Der Mundkuss

Der wohl bekannteste Kuss ist der Mundkuss. Hierzu zählen wir auch den wirklich intimen Zungenkuss, welchen wir dir schon genau erläutert haben. Der Mundkuss kann entweder eine einfache Berührung beider Lippen sein oder eben das bekannte Zungenspiel. Es ist ein Ausdruck von einem „sich mögen“ und von Liebe. Du musst deinen Schwarm jetzt nicht unbedingt lieben, bzw. ihr Beide müsst euch nicht unbedingt lieben, um euch gegenseitig auf den Mund zu küssen. Der Mundkuss ist eher eine Form der Zuneigung und wird daher häufig angewandt. Wenn es intimer zugeht, kommt der Zungenkuss ins Spiel. Den Mundkuss kannst du aber jederzeit anwenden. Zum Beispiel wenn du deinen Schwarm verabschiedest, Ihr aber noch nicht unbedingt bereit dazu seid, euch intim zu küssen. Dann küsse ihn bzw. sie einfach mal auf den Mund.

Unser Geheimtipp: Küsse deine Zielperson ruhig und trocken auf den Mund. Geh einen Meter nach Hinten, lächle sie dabei an und sage zu ihr: „Komm gut nach Hause“ oder „Pass auf dich auf“. Das sind zwei markante Sätze, welche bei deinem Schwarm garantiert im Gedächtnis bleiben. Du hast damit schon den ersten Grundstein gelegt.

Aber auch wenn du schon in einer Beziehung stehst, kannst du diese Methode anwenden. Dein Partner oder deine Partnerin wird auf jeden Fall begeistert sein und sich positive Gedanken machen. Probiere es einfach mal aus und blicke in ein Lächeln zurück. Wir können dir diese Kussform sehr ans Herz legen. Es muss nicht immer der wilde Zungenkuss sein. Manche mögen es auch ruhiger. Du wirst nach einer gewissen Zeit wissen, was dein Partner mag und was er nicht mag. Probiere es aus. Nur dann, wenn du verschiedene Dinge probierst, weißt du, was du besser machen kannst. Und das sollte Dein primäres Ziel sein.

Wenn du unsere Ratschläge beherzigst, bist du auf dem richtigen Weg ein Kussprofi zu werden. Lese dir unsere Tipps ruhig mehrmals durch. Am Ende bist du selbst gefragt und musst die Tipps nur noch 1:1 umsetzen. Aber auch ein wenig Individualität kann nicht schaden. Versuche deinen eigenen Stil beim Küssen zu finden. Das wichtigste ist, dass du letztendlich in den Gedanken deines Traummannes bzw. deiner Traumfrau bleibst. Wenn du das geschafft hast, bist du ein wahrer Flirtprofi! Wir sind uns sicher, dass auch du es schaffen kannst! Probiere es einfach. Abschließend haben wir aber noch einen Tipp, den du unbedingt wissen musst.

Kapitel 4

Der wichtigste Tipp

Schon bei How I Met Your Mother hat Barney Stinson gesagt: „Wer sich zuerst meldet, verliert!“. Bleibe nach deinem Kuss geheimnisvoll. Melde dich nicht von selbst und lasse deinen Partner ein wenig zappeln. Dies ist besonders hilfreich, wenn du das Gefühl hast du einen Kuss zu viel gegeben zu haben. deine Zielperson wird verwirrt sein, dass nach einem heißen Kuss plötzlich Funkstille herrscht. Du wirst sehen, es zahlt sich aus! Du darfst es natürlich nicht übertreiben, denn wenn du dich über einen zu langen Zeitraum nicht meldest, dann signalisierst du damit, dass du kein Interesse mehr hast. Aber solange du ein bisschen geheimnisvoll bleibst, erhältst du die Anziehung aufrecht.

Diesen Tipp kannst du übrigens auch in einer festen Partnerschaft anwenden. Hierbei solltest du aber beachten, dass du es definitiv nicht übertreiben darfst. Jedoch kennst du deinen Partner und weißt was er mag.

Wir wünschen dir alles Gute und viele schöne Erlebnisse beim Küssen!

Euer 1x1 Liebe – Team

Bilderrechte

<https://de.depositphotos.com>

Cover: @Vik_Y (# 76784893)

Rechtliches

Dieses Ebook darf weder online noch offline vervielfältigt werden!