

## **„6-Sekunden-Kuss“**

Paare, die sich zweimal am Tag mindestens sechs Sekunden küssen, können die langfristige Bindung zueinander stärken.

Dies hat der Psychologe Dr. John Gottman festgestellt, als er über die Zufriedenheit in langjährigen Partnerschaften geforscht hat. Als wichtige Basis einer glücklichen und andauernden Beziehung nennt er vor allem die kleinen Gesten und Rituale von Nähe, Berührung und Zärtlichkeit im Alltag.

Um langfristig glücklich zu bleiben, empfiehlt er Paaren, sich mindestens 2-mal täglich zu küssen – und zwar jeweils mindestens 6 Sekunden lang. Denn erst dann entfaltet ein Kuss seine hormonelle Wirkung, da das Bindungshormon Oxytocin, auch Liebes- oder Kuschelhormon genannt, ausgeschüttet wird.

Ein Gefühl von Geborgenheit und Vertrauen kann entstehen, wenn wir uns ganz auf unser Gegenüber fokussieren.

Viel Spaß beim Ausprobieren!