

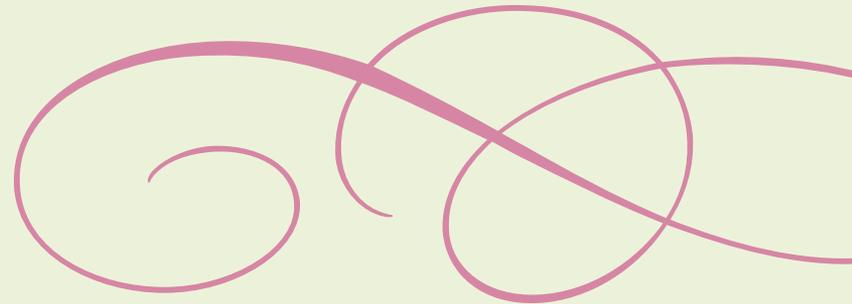
DAS KUSCHELSUTRA



DAS KUSCHELSUTRA

KAREN, KOMM KUSCHELN!

Eine liebevolle Hommage an die Zärtlichkeit



Von Rob Grader

SCHWARZKOPF & SCHWARZKOPF

INHALT

Einleitung

DIE DREI MAXIMEN DES KUSCHELNS

Seite 9

Kapitel 1

BETTGEFLÜSTER

Im Schlafzimmer kuscheln

Seite 17

Wir verbringen etwa ein Drittel unseres Lebens im Bett und haben daher unheimlich viel Zeit, die vielen Varianten des Schlafzimmerskuschelns zu entdecken – von traditionellen bis zu scheinbar akrobatischen Stellungen.

Der Klassiker	19
68 ½	21
Abrahams Schoß	23
Die große Umarmung	25
Verschmelzen	27
Tauziehen	29
Eis am Stiel	31
Beine über Kreuz	33
Frühstück im Bett	35
Halb zehn	37
Löffelchen	39
Gäbelchen	41
Berg-und-Tal-Fahrt	43
Zwei Kissen	45
Das menschliche Kissen	47
Wange an Wange	49

Kapitel 2
COUCH-KUSCHELEIEN

Auf dem Sofa schmusen

51

Egal, ob man fernsieht, einander das Herz ausschüttet oder die Sonntagszeitung liest, diese Stellungen geben dem Wort Multitasking eine ganz neue Bedeutung.

Schalten & schmusen	53
Ölsardinen	55
Immer wieder sonntags	57
Wie ein Ei dem anderen	59
Kitzliges Vergnügen	61
Die Horizontale	63
Plitsch Platsch	65
Die Schichttorte	67
Der Lieblingsplatz	69
Jemand zum Anlehnen	71
Das Kissen-Set	73
Das Tête-à-Tête	75

Kapitel 3
KUSCHELN IN DER ÖFFENTLICHKEIT

Händchenhalten, Umarmungen & mehr

77

Händchenhalten und Umarmungen in der Öffentlichkeit würde man vielleicht nicht gerade als Kuschneln bezeichnen, aber genau das sind die am weitesten verbreiteten Formen des Kuschnelns. Lasst euch nicht von ihrer Schlichtheit täuschen – es sind bedeutungsvolle Gefühlsäußerungen. Ihr werdet staunen, auf wie viele verschiedene Arten zwei Menschen beim Laufen ihre Verliebtheit zeigen können.

Auf die altmodische Art	79
Auf die neomodische Art	81
Das Gäh-Manöver	83
Oh là là!	85
Der Taschendieb	87
Geld oder Liebe	89
Der Kumpel	91
Die Pose	93
Das Geflecht	95
Der Klettverschluss	97

Den kleinen Finger reichen	99
Hand aufs Herz	101
Die Teamplayer	103
Arm in Arm	105
Der Knuddel	107
Der Heber	109
Der Freudensprung	111
Über die Schwelle	113
Die Kür	115
Sich fallen lassen	117

Danksagung

118

Der Autor und die Illustratorin

119

EINLEITUNG

**DIE DREI MAXIMEN
DES KUSCHELNS**

»ENTGEGEN DER LANDLÄUFIGEN MEINUNG
KUSCHELN MÄNNER SEHR GERN ... ABER WARUM
MÜSST IHR MIT EUREM KOPF DIE SICHT AUF DEN
FERNSEHER VERSPERREN?« Dennis Miller

Es begann an einem Samstagmorgen im Bett – wo sonst. Es war der zweite Samstag im Oktober, um ganz genau zu sein. Meine Frau und ich tendieren dazu, uns immer viel zu viel fürs Wochenende vorzunehmen, aber das war einer dieser seltenen Tage, an denen wir nicht bei Sonnenaufgang aus dem Bett hüpfen mussten, um irgendjemanden zu treffen, bevor wir irgendwohin fahren mussten, um irgendetwas zu tun. Wir hatten alle Zeit der Welt. Wir mussten zwar einkaufen gehen, die Wäsche stapelte sich und das Badezimmer wollte unbedingt geputzt werden, aber das waren alles Dinge, die man getrost aufschieben konnte. An jenem kostbaren Tag konnten wir uns einmal so richtig dem Kuschneln hingeben.

Wenn ich sage, dass wir ein wenig gekuschelt haben, dann soll das keine prude Anspielung auf Sex sein. Ich spreche von der unschuldigen, reinen Sache: kuscheln, knuddeln, schmusen, herzen und liebkosn, und ja, vielleicht auch ein bisschen streicheln, fummeln und kitzeln als Zugabe. Versteht mich bitte nicht falsch, an Sex ist überhaupt nichts auszusetzen. Sex ist toll, aber Kuscheln ist das Nonplusultra der Zweisamkeit – inniger als ein Candle-Light-Dinner, persönlicher als eine gemeinsame Steuererklärung und ja, auch intimer als Sex. Es ist reinste körperliche Kommunikation – so drücken wir alles aus: unsere Zuneigung, Hingabe und Verletzlichkeit. Mit einer einfachen Umarmung können zwei Menschen eine dermaßen intensive Bindung eingehen, dass Worte überflüssig sind – die Umarmung drückt alles aus.

Sehen wir den Tatsachen ins Auge, man kann mit jemandem schlafen, ohne dass es etwas bedeutet, aber es ist so gut wie unmöglich, einfach mal mit einem fremden Menschen zu kuscheln. Es könnte sogar ein guter Test sein, ob der Mensch in deinem Bett der richtige für dich ist. Probier es einmal aus. Drücke ihn fest an dich, schlinge deine Arme um ihn, verhakt eure Beine und streich ihm über die Haare. Was sagt dein Bauchgefühl? Fühlt es sich gut an? Möchtest du ewig so weiter-

machen? Oder zählst du die Sekunden, bis du dich aus dem Staub machen kannst, ohne schroff zu wirken? Wenn man auf diese Weise mit jemandem intim wird, kann man sich auf seine Instinkte verlassen.

Kuscheln gehört zu den angenehmen Seiten des Lebens und zählt zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Das menschliche Wesen kann schlicht und einfach nicht ohne die Berührungen eines anderen Menschen überleben. Klinische Studien des Touch Research Institute der University of Miami und anderer Einrichtungen haben ergeben, dass Säuglinge, die nicht auf dem Arm gehalten und berührt werden, unter Entwicklungsverzögerungen leiden – zum Beispiel bei der Gewichtszunahme, aber auch in Bereichen der kognitiven und motorischen Fähigkeiten. Diese Studien haben außerdem gezeigt, dass Berührungen bei Menschen sehr positiven Einfluss auf Depressionen, Arthritis, Asthma, ADHS, Autismus, Diabetes, chronische Schmerzerkrankungen, Bluthochdruck und Migräne haben können.

Der Mensch ist dafür geschaffen, Berührungen wahrzunehmen. Der Tastsinn spielt in allen Lebensbereichen eine überaus wichtige Rolle. Berührungen sind mehr als nur körperliche Erfahrungen, sie haben eine nachweisbare Wirkung auf den

Hormonhaushalt, der für unser Gefühlsleben verantwortlich ist. Studien haben gezeigt, dass Massagen und andere Formen von Körperkontakt die Konzentration der Glückshormone Serotonin und Dopamin im Körper erhöhen – das hat den gleichen Effekt, den sich Menschen von der Einnahme von Antidepressiva erhoffen.

Aber das soll hier keine wissenschaftliche Abhandlung werden, sondern eine Hommage an das Kuschneln! Man findet in diesem Buch alles, was es über das Kuschneln zu wissen und zu erfahren gibt. Es beinhaltet detaillierte Beschreibungen und Illustrationen der verschiedenen Möglichkeiten, die gegenseitige Zuneigung auszudrücken – sei es in der Abgeschiedenheit des eigenen Schlafzimmers oder beim Bummel auf der Straße. Es soll ein liebevoller Blick auf ein erfülltes Zusammensein voller Harmonie und Liebe sein. Denn Kuschneln ist die perfekte Art, grenzenlose Liebe zu zeigen.

Kommen wir zurück zu jenem faulen Oktobertag, dem zweiten Samstag im Oktober. Ihr erinnert euch? Da lagen wir also und knuddelten und kuschnelten. »Wir sollten aufstehen.« »Ja, sollten wir.« Und wir umarmten und drückten uns. »Möchtest du spazieren gehen?« »Ja ... gleich.« Und wir streichelten und

küschneten uns. »Möchtest du etwas zu Mittag essen?« »Ja, das sollten wir wohl ...« Inzwischen hatten wir unsere Kuschnelorgie auf die Couch verlagert. »... oder möchtest du den ganzen Tag einfach nur kuschneln?« »Jaaaa!« Und so entstand unser ganz persönlicher kleiner Feiertag. Der zweite Samstag im Oktober ist jetzt und für alle Zeit unser Nationaler Tag des Kuschnelns. Wir haben das Haus an jenem Tag nicht mehr verlassen und haben noch nie einen so perfekten Tag miteinander verbracht ... Natürlich nur bis der nächste Tag des Kuschnelns vor der Tür stand.

Die drei Maximen des Kuschnelns

Beim Kuschneln kann man eigentlich nichts falsch machen, aber es gibt schon die eine oder andere Möglichkeit, es noch intimer und noch angenehmer zu gestalten. Hier sind die drei Maximen des Kuschnelns, die man immer im Hinterkopf haben sollte und die bei fast jeder Kuschnelstellung dieses Buches eine Rolle spielen:

REDEN – Wenn man mit seinem Partner erst einmal körperlich kommuniziert, bekommt die verbale Kommunikation

eine ganz neue Bedeutung. Egal, ob es albernes Bettgeflüster oder tiefgründige Gespräche über Hoffnungen, Wünsche und Träume sind, teilt euch gegenseitig eure Gedanken und Gefühle mit – die Wirkung des Kuschelns wird sich dadurch nur noch verstärken.

ANFASSEN – Während eure Körper sich verknotet haben, bleibt den Händen immer noch ein gewisser Spielraum, um den Partner anzufassen. Es gibt vier grundsätzliche Arten von Berührungen, die sich besonders gut mit dem Kuschneln verbinden lassen: streicheln, kitzeln, kraulen und die leichte Berührung mit den Fingerspitzen – man sollte sie alle anwenden!

NÄHE SPÜREN – Die Schwerkraft ist ein bemerkenswertes Hilfsmittel beim Kuschneln und zwar eines, das man nicht scheuen sollte einzusetzen. Egal in welcher Stellung, man sollte jede Gelegenheit nutzen, sein volles Gewicht einfach auf dem Partner ruhen zu lassen. Ob es nun der ganze Körper oder nur ein Arm oder ein Bein ist, man darf das Gewicht des eigenen Körpers nutzen, um das Kuschneln behaglicher und intensiver zu gestalten.

Ein Hinweis zu den Stellungen und Beschreibungen

Eines der tollen Dinge am Kuschneln ist doch, dass es jeder tun kann. Man kann dafür nicht zu dünn oder zu dick, zu klein oder zu groß, zu alt oder zu jung, zu ungelinkig oder zu beweglich sein. Eines der weniger tollen Dinge am Schreiben eines Buches ist, dass man Pronomen wie »sie« und »er« benutzen muss, um sich verständlich zu machen. Der Eindeutigkeit halber habe ich jede Kuschnelstellung so beschrieben, wie sie in der Illustration dargestellt ist. Das ist natürlich nur eine Hilfskonstruktion. Im wahren Leben kann selbstverständlich jeder immer und überall jede Rolle beim Kuschneln einnehmen.

In Abhängigkeit von Größe und Körpertyp der Partner sind vielleicht nicht alle Stellungen in diesem Buch für alle Menschen perfekt geeignet. In diesen Fällen empfehle ich euch: Experimentiert! Sprecht darüber! Das Bein ein wenig in die eine Richtung, den Arm ein wenig in die andere Richtung, ein bisschen mehr auf die Seite rollen – was auch immer, Hauptsache man kann sich entspannen. Denn eine Grundregel lautet doch: Beim Kuschneln muss man sich vor allem wohl fühlen, damit sich ein wohlige Gefühl einstellt.

»Jeder von uns ist ein Engel mit nur einem Flügel,
und wir können nur fliegen, wenn wir uns umarmen.«

Luciano De Crescenzo



KAPITEL 1



BETTGEFLÜSTER:

IM SCHLAFZIMMER

KUSCHELN

DER KLASSIKER



Das ist die klassische, multifunktionale »Kuschel dich die ganze Nacht dicht an mich«-Liebkosung. Er liegt auf dem Rücken, sie liegt auf der Seite und ihr ganzer Körper ruht an seinem. Er umarmt ihren Oberkörper sanft, stützt ihren Kopf und ihren Nacken. Sie umarmt ihn mit ihrem oberen Arm, ihren unteren Arm legt sie unter ihren Busen, so dass er bequem zwischen den beiden Körpern liegt. Sie würde vielleicht gerne diesen Arm unter seinen Körper schieben, um ihn ganz zu umschlingen, wenn man allerdings zu lange in dieser Stellung verharrt, schläft der Arm durch das Gewicht seines Körpers irgendwann ein. Und für ihn ist es auch nicht sonderlich bequem. Eure Beine werden sich wie von selbst verhaken. Legt sie so hin, wie es für euch am bequemsten ist. Bei dieser Stellung geht es um möglichst viel Körperkontakt und Komfort. Sie ist übrigens auch prima für die Couch geeignet.

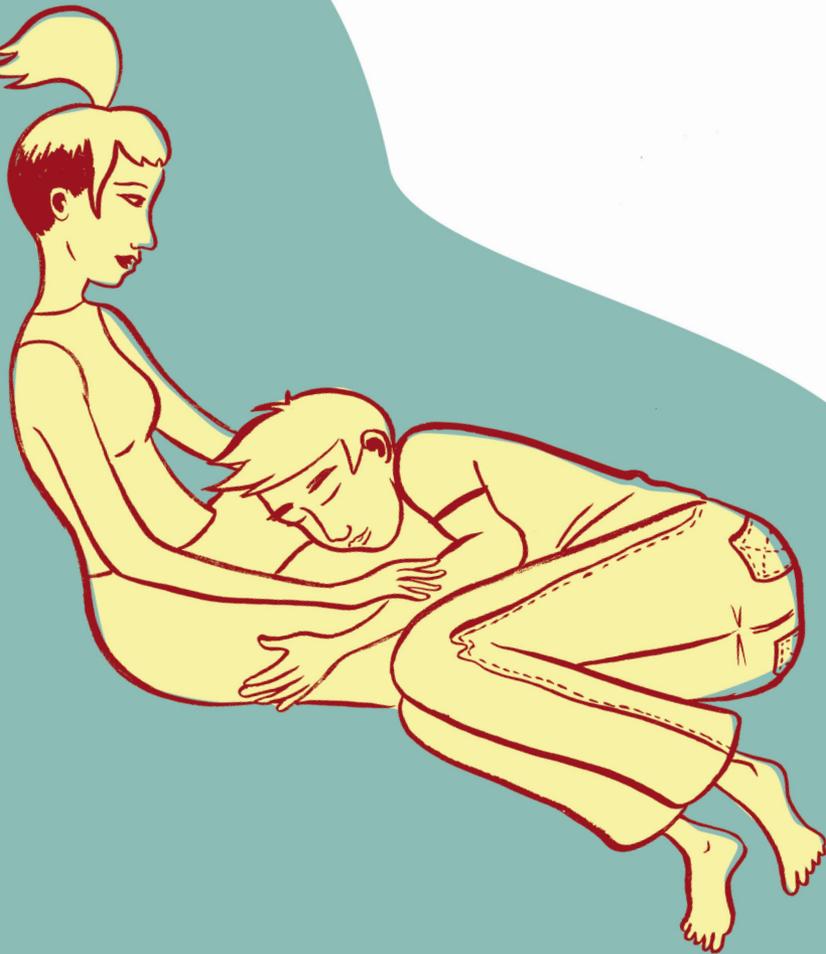




68 ¹/₂

Es ist nicht das, was ihr denkt ... na gut, ist es doch, aber auf andere Art, als ihr vielleicht denkt. Ihr liegt einander zugewandt auf der Seite, Kopf an Fuß. Die Knie sind leicht gebeugt und das untere Knie liegt etwas weiter vorn als das obere, so dass die Innenseite des unteren Oberschenkels zum perfekten Kopfkissen für den Partner wird. Diese Stellung ist überraschend intim und ideal, um den Partner sanft zu streicheln und genüsslich seinen Kopf zu kraulen.





ABRAHAMS SCHOSS

Das ist die perfekte »Alles wird gut«-Kuschelstellung. Wenn einer von euch deprimiert oder gestresst ist oder einfach mal ein wenig Zuwendung braucht, sorgt diese Kuschelei dafür, dass die Welt wieder in Ordnung ist. Sie sitzt im Schneidersitz auf dem Bett und ihre Beine formen eine Wiege für seinen Kopf. Er liegt auf der Seite und sein Kopf schmiegt sich in ihren Schoß. Sein Körper befindet sich in einer Art Fötusstellung. So kann sie seinen Rücken streicheln, und ihr beide könnt ohne Probleme ziemlich lang in dieser behaglichen Position verharren.





DIE GROSSE UMARMUNG

Das ist die »Ich kann nicht genug von dir kriegen«-Umarmung par excellence. Wenn ihr manchmal in Babysprache miteinander redet, seid ihr definitiv reif, euch mit der großen Umarmung zu knuddeln und zu wuddeln, bis euch die Luft wegbleibt. Ihr liegt einander zugewandt auf der Seite. Sie schlingt ihre Beine um seine Taille und ihre Arme um seinen Oberkörper. Er wird spontan beide Arme um ihren Körper schlingen wollen, aber es ist besser, das nur mit dem oberen Arm zu tun. Der untere Arm sollte sich zwischen die Körper schmiegen, sonst wird er schnell taub werden (auch wenn sie leicht wie eine Feder sein sollte, was sie natürlich auch ist).

