

KUSSEN EN DE INVLOED OP ONS (EMOTIONEEL) WELBEVINDEN

Huibrecht Boluijt, juli 2018

Bij een kus (of zoen) druk je je lippen tegen de lippen of een ander lichaamsdeel van iemand anders. Een kus is een uiting van liefde, passie, respect, vriendschap of begroeting. Veel mensen staan echter niet stil bij het eenvoudige plezier dat kussen kan geven. Laat staan bij het gezondheidsaspect ervan. Te vaak denkt men dat kussen slechts een formaliteit is bij bijvoorbeeld een begroeting of een 'verplicht' onderdeel van het voorspel voor seks. Maar naast het feit dat kussen op zich natuurlijk heel fijn kan zijn is het ook lichamelijk en geestelijk erg gezond.

Kussen is goed voor het lijf

Kussen werkt bloeddrukverlagend. Omdat kussen het lichaam ontspant en het voor een regelmatige hartslag zorgt blijkt het hart goed te gedijen bij kussen. Ook voor het gebit is kussen gewenst. Kussen maakt namelijk extra speeksel aan en dat werkt reinigend. Ook de gezichtspieren en de huid blijven er sterk en elastisch door. Kussen zou zelfs een goed middel zijn tegen de hooikoorts. Kussen maakt ook hormonen vrij. Door het zogenaamde knuffelhormoon (Oxytocine) wordt het stressniveau verlaagd en wordt men rustiger en maakt het mensen weerbaarder tegen verslavingen. Ook blijkt dit hormoon ervoor te zorgen dat men zich eerder verzadigd voelt bij het eten. Dat kussen, evenals vrijen, ook nog bijdraagt aan de slanke lijn is algemeen bekend. Alleen is het effect bij kussen vrij gering. Eén kus zou slechts 10 calorieën verbanden.

Kussen is goed voor de psyche

Kussen maakt als gezegd hormonen vrij, waaronder ook Endorfine en Serotonine. Deze hormonen geven een geluksgevoel, ze maken de mens blij en zorgen voor zelfvertrouwen. Het hierboven genoemde hormoon Oxytocine zorgt als gezegd voor ontspanning maar ook verstevigt het de band met de naasten en geliefde(n). Aanraken in het algemeen en kussen in het bijzonder zijn dus een must voor elke liefdesrelatie. Zeker als het gaat over een partnerrelatie. Maar nabijheid en intimiteit is niet altijd eenvoudig te realiseren. Trauma's die hun oorzaak hebben op het terrein van intimiteit en seksualiteit, maar zeker ook het gevolg kunnen zijn van een opvoeding in een affectieloos en emotioneel arme omgeving, kunnen ervoor zorgen dat het aanraken en kussen door mensen als een moeilijke opgave wordt ervaren.

Waarom kussen mensen?

Sommige romantici vatten zoenen op als een poging tot letterlijke samensmelting. Antropologen veronderstellen dat mensen elkaar in de vroege mensheid mogelijk besnuffelden om elkaar te begroeten. Net zoals sommige dieren dat doen. En dat door evolutie de kus is overgebleven.

Volgens de Zwitserse psychiater Jung, ging het bij zoenen in het begin van de mensheid om voedseloverdracht. Zoals dat ook bij dieren vaak gebeurt.

Sigmund Freud betrok de zoen op seks, een 'op de moeder gerichte obsessie'. Zoenen was een egocentrische neiging tot terugkeer naar de moederschoot.

In onze moderne opvattingen over kussen stellen we vast dat het de behoefte aan nabijheid, geborgenheid, liefde en vertrouwdheid belichaamt. Vanuit die gedachtegang komen we terug bij zowel Jung als Freud en komen dan bij de moederborst terecht. Zoenen zou voortkomen uit het zuigen en likken van de moederborst in de vroegste jeugd. Zoenen en ook erotisch zoenen is dus een vorm van zogen. Het fijne gevoel, respectievelijk het genot dat het ons geeft, heeft te maken met liefde en vertrouwdheid.

Intieme en foute zoenen

Er zijn verschillende soorten zoenen. In de inleiding werd al aangehaald dat de zoen een formaliteit kan zijn of een 'verplichting'. Ook is er een onderscheid te maken tussen de gewone zoen en de intieme tongzoen. Van de genoemde positieve effecten van beide vormen is uiteraard alleen sprake indien de zoen een gewenste is en oprecht is gegeven en/of ontvangen. Er moet dus tussen de gever en ontvanger sprake zijn van afstemming, invoelen en aandacht. Is dat er niet dan zorgt de kus voor stress en spanning en zullen de effecten eerder tegenovergesteld zijn, nadelig dus.

Ook de 'foute' (tong)zoen, of die nu te nat, te wild, te hard of te lang is, maakt slechts somber en moe.