

Silvester 2026: Tipps für den perfekten Kuss wie in Hollywood

 watson.de/leben/fragendeliebe/155601034-silvester-2026-tipps-fuer-den-perfekten-kuss-wie-in-hollywood

Julia Dombrowsky

December 28, 2025

[LebenFragen der Liebe](#)



"Ka-Boom!" So starten wir doch gerne ins neue Jahr. Bild: iStockphoto / Elchinim

Fragen der Liebe

Silvester: Was sind die besten Tipps für einen perfekten Kuss um Mitternacht?

Wenn der Himmel sich mit bunten Funken füllt und alle lautstark in einen Countdown einstimmen, suchen viele den Augenkontakt mit Partner:innen oder Flirts, in der Hoffnung, einen New Year's Kiss abzustauben, den ersten Kuss im neuen Jahr. Wir sprachen mit einer Sexologin über das Geheimnis des perfekten Kisses für einen gelungenen Jahresstart.



Julia Dombrowsky

Mehr «Leben»

Urlaub & Freizeit

Ratgeber

Good News

Job & Uni

Urlaub & Freizeit

In Hollywood hat der Silvester-Kuss oft große Bedeutung ("When Harry Met Sally", "Der Pate"), aber auch hierzulande sieht man viele Menschen um Mitternacht leidenschaftlich knutschen oder sich zumindest einen Schmatzer auf den Mund drücken.

So liebevoll ins neue Jahr zu starten, scheint für viele eine hübsche Vorstellung. Aber was sollte man beachten, wenn es ums Küssen geht?

Wir haben Lea Holzfurtner gefragt. Sie ist klinische Sexologin und Autorin des Buches "Dein Orgasmus" und coacht Menschen mit Vulva und Paare bei Orgasmus- und Lustproblemen in ihrer Praxis in Berlin oder online.

Instagram-Inhalte ausblenden [Mehr dazu in unseren Datenschutzhinweisen.](#)

Wie wichtig ein Kuss für die meisten Menschen ist, weiß sie aus erster Hand. "Wenn ich mit Menschen in offenen Beziehungen spreche, höre ich immer wieder: 'Sex mit anderen Ja. Aber kein Küssen. Das ist nicht erlaubt.'"

Emotionale Bedeutung des Kusses ist für viele sehr hoch

Holzfurtner erinnert sich auch an eine Klientin [aus ihrem Coaching](#), die sich selbst "Kein Küsselfen" als Regel bei Sexdates auferlegte, um sich nicht zu verlieben. Und auch bei Sexarbeitenden sei der Kuss auf den Mund oft nur "der festen Partnerperson" erlaubt, wie die Expertin weiß. **"Für viele scheint Küsselfen intimer als Penetration zu sein."**

Kein Wunder also, dass es für einige Menschen gar nicht unwichtig ist, ob und wen sie küsselfen dürfen, wenn das neue Jahr begrüßt wird. Der New Year's Kiss ist nicht nur überschwänglicher Freude geschuldet, sondern zeigt auch, mit wem man ins brandneue Jahr starten will.

"Bitte dein Gegenüber, dich so zu küsselfen, wie er oder sie selbst geküsselft werden will."

Kompliziert wird es, wenn einer Person das Küsselfen wichtiger ist als der anderen. "Ich habe im Sexcoaching mal mit einem Paar gearbeitet, das 20 Jahre verheiratet war", erinnert Lea Holzfurtner eine Anekdote, "Sie haben nie darüber gesprochen, wie sie eigentlich gerne geküsselft werden wollen. Es kam erst im Sexcoaching zur Sprache, als er traurig angemerkt hat, dass sie sich kaum noch küsselfen."

Eigene Vorlieben beim Küsselfen sollten kommuniziert werden

Wie schade! Denn die Knutscherei verschafft uns Dopamin, Serotonin, Norepinephrine (positive Aufregung) und Oxytocin (Bindung) "und reduziert das Stresshormon Cortisol", wie die Sexologin erklärt. Allerdings sind die Vorlieben beim Küsselfen genauso individuell wie im Bett. Holzfurtner führt aus:

"Was einen guten Kuss ausmacht ist daher total unterschiedlich: Viel Zunge, Tiefe, offene Münder, Speichelauftausch? Kleine delikate Schmetterlingsküsse? Knabbern am Hals inklusive Knutschflecken? Oder doch eher geschlossene Lippen, und nur ein leichtes verspieltes Knabbern an den Lippen des Partnerperson?"

Was eine Person als den perfekten Kuss beschreibt, löst bei der nächsten vielleicht "Ekel, Langeweile oder Lachen aus", mahnt die Expertin. Daher ihr Rat: "Sprecht darüber! Geht nicht davon aus, dass die Partnerperson eine bestimmte Kuss-Art bevorzugt – auch in Langzeitbeziehungen!" Wem es schwerfällt, dafür Worte zu finden, für den hat sie einen Tipp: "Bitte dein Gegenüber, dich so zu küsselfen, wie er oder sie selbst geküsselft werden will."

Für manche Menschen sei Küsselfen zudem "fast untrennbar" mit sexueller Erregung verknüpft, ergänzt die Sexologin. **Sie sehen Knutscherei primär als Vorspiel.** "Für andere ist Küsselfen eher mit einem Gefühl von Vertrauen und Intimität" verbunden, sagt die Expertin, also eine romantische Angelegenheit.

Konsens beim Küssen ist wichtig

In jedem Fall gilt auch beim Küssen: "**Nur ein enthusiastisches Ja ist wirklich ein Ja**", sagt **Holzfurtner**. Dafür muss man vorher um Erlaubnis fragen und das geht auch ganz ohne Behördensprache.

"Jemandem in die Augen zu sehen und zu sagen 'Ich denke gerade nur noch daran, dass ich dich gerne küssen würde. Geht's dir genauso?', kann unglaublich sexy sein", sagt Holzfurtner. "Leider haben wir in den letzten Jahrzehnten unzählige Romcoms gesehen, die uns davon überzeugen wollen, nur ein spontaner, ungefragter Kuss sei heiß." Unsinn.

[Fragen der Liebe](#)

[Weihnachtsfeier-Flirt: Ist es okay, mit Kollegen ins Bett zu gehen?](#)

Die besten Tipps für einen intensiven Kuss an Silvester

Ein guter Kuss ist aus vollem Herzen gewollt. Für unsichere Küsser:innen gibt es zudem ein paar Tipps, die helfen können, einen intensiven Moment zu schaffen.

Als Sexcoach rät Lea Holzfurtner: "Lass den Moment nicht einfach passieren, baue ihn auf." Das bedeutet, dass man schon ein paar Sekunden vor Mitternacht den Blickkontakt hält, näherkommt. Dann sage offen, was du in diesem Moment spürst. Die Expertin gibt ein Beispiel:

"Ich denke gerade die ganze Zeit darüber nach, wie es wäre, dich zu küssen. Geht's dir genauso?". Nur (!) wenn du ein Ja bekommst: Beginne zart, geschlossen, ruhig. Dann eine kleine Pause, dabei Augen öffnen, nah bleiben, einatmen, kurz ansehen, und dann ein zweiter, tieferer Kuss."

Dabei könne man durchaus "Führung zeigen, ohne grob zu sein", sagt Holzfurtner. Zum Beispiel: "Eine Hand an den Nacken oder leicht in die Haare, sanfter Druck."

- **Auch interessant:** [Silvester als Single: Was hilft gegen den Solo-Blues zum Jahreswechsel?](#)
- [Liebe und Beziehung: Zwei Fragen können der Schlüssel zu lebenslanger Lust sein](#)
- [Silvester: "Polizei gern Mutti für alles" – wie wird illegales Böllern geahndet?](#)

Schön wäre es auch, sich nach dem Kuss nicht sofort wegzudrehen, rät sie. "Bleib kurz mit der Stirn aneinander, vielleicht ein Lächeln, ein tiefes Atmen." Das zeige: Dieses hier war echt und "nicht nur ein Feuerwerksmoment." Was für ein schöner Start ins neue Jahr!