



IN DIESEM KAPITEL

Entdecken, was mehr Liebe bedeutet

Darüber nachdenken, was Sie zurückhält

Erste Schritte auf einer Reise voller Freude und
neuer Entdeckungen machen

Kapitel 1

Mehr Liebe und mehr Freude finden

In einer Zeit, in der unsere soziale, wirtschaftliche und sogar geologische Sicherheit zu schwinden scheint, hält Polyamorie ein verlockendes Versprechen bereit: mehr Liebe.

Der Widerstand gegen Polyamorie ist jedoch groß, und es gibt die unterschiedlichsten Argumente: Polyamorie ist nur ein schicker Begriff für Untreue. Polyamore Menschen sind bindungsunfähig. Sie benutzen andere. Sie verbreiten Krankheiten und hinterlassen eine Spur gebrochener Herzen.

Andererseits können bestimmt auch Sie mit Leichtigkeit ein Dutzend monogame Menschen nennen, die Sie kennen, auf die mindestens eine dieser Aussagen zutrifft, und die ihre Liebsten und Partnerpersonen am Boden zerstört zurückgelassen haben.

Dieses Kapitel dient als Einstieg in dieses Buch. Ich gehe hier auf viele häufige offene Fragen zu dieser kreativen, umfassenden Form der Liebe und Familiengründung ein. Beruflich bin ich Sex- und Beziehungscoach mit einem Doktortitel in Sexualwissenschaft. Privat praktizierte ich seit über 40 Jahren Polyamorie. Ich habe außerdem das Glück, in einer lebendigen Gemeinschaft von Menschen leben zu dürfen, die alle möglichen offenen, polyamoren Beziehungen aufgebaut haben. In diesem Buch erwecken ihre Geschichten die Theorien und Geheimnisse der Polyamorie zum Leben.

Was bedeutet es, in mehr als eine Person verliebt zu sein? Wie schafft man das, ohne emotionale Katastrophen zu verursachen und sich selbst und seine Liebsten zu verletzen? Schnallen Sie sich an! Es geht los!



Die erste Begegnung mit Polyamorie

Polyamorie bedeutet wörtlich: *mehr lieben*. Oft wird diese expansive Beziehungsform in einem Atemzug mit einer Vielzahl nicht-monogamer Beziehungsformen genannt: unverbindlicher Sex, Swingen, Dreier und Party- oder Konferenzsex. Tatsächlich jedoch zeichnet sie sich durch den Wunsch nach tieferen Bindungen aus. Polyamore Menschen leben oft in einer Konstellation oder Familie von Liebenden, die intim, romantisch oder sexuell miteinander verbunden sein können, aber nicht müssen. Die folgenden Abschnitte geben Ihnen einen kurzen Überblick über Polyamorie.

Erkennen, was Polyamorie ist

Ein Kennzeichen der Polyamorie ist die gleichzeitige Pflege und Aufrechterhaltung mehrerer wichtiger Beziehungen. Ein weiterer zentraler Aspekt ist, dass diese Beziehungen offen sind – alle wissen über alle Bescheid. Alle Beteiligten werden mit Respekt und Fürsorge behandelt, auch wenn ihre Rollen und Funktionen sehr unterschiedlich sind.

Auch wenn manche Menschen mit polyamorem Leben gerne flüchtige sexuelle Begegnungen haben, leben Menschen, die sich selbst als polyamor bezeichnen, oft in einem komplexen Beziehungsgeflecht, das mit der Zeit wächst, sich verändert und vertieft. Kapitel 2 befasst sich mit den historischen Praktiken der Polyamorie und den spezifischen Merkmalen dieser modernen Version.

Beurteilen, ob Polyamorie das Richtige für Sie ist

Wie können Sie entscheiden, ob Polyamorie für Sie geeignet ist? In mehr als eine Person verliebt zu sein – oder eine enge Bindung zu ihnen aufzubauen –, klingt nach einer großen emotionalen Herausforderung. Und das ist es auch.

Kapitel 3 hilft Ihnen, herauszufinden, warum Sie dieses Buch zur Hand genommen haben und was in Ihrer Beziehung vor sich geht, das Ihre Neugier auf Polyamorie weckt. Dort biete ich Ihnen viele Reflexionsübungen an, damit Sie Ihre Gedanken und Gefühle zu Monogamie und Polyamorie hinterfragen können.



Ihre Gründe, Polyamorie in Betracht zu ziehen, sind ganz individuell. In meiner Praxis als Coach kommen die Menschen in der Regel mit einigen dringenden Motivationen zu mir, wie zum Beispiel:

- ✓ Sie wissen nicht, wer und wie Sie selbst sind. Sie haben so lange die Erwartungen anderer erfüllt – Ihrer Eltern, Ihrer Freunde, Ihrer Religionsgemeinschaft oder Ihrer Partnerperson –, dass Sie nicht einmal wirklich wissen, wie Ihre ehrliche Sexualität oder Ihre Beziehungen aussehen könnte. Sie haben Ihr wahres Ich lange Zeit verheimlicht.
- ✓ Sie sind ein notorischer Fremdgänger oder ein regelmäßig an der Monogamie gescheiterter Mensch. Sie sind unglücklich oder schämen sich sogar für Ihre Beziehungsgeschichte. Sie wissen nicht, wie Sie aus sich

wiederholenden, destruktiven Mustern ausbrechen können. Sie fragen sich, ob Monogamie das Richtige für Sie ist.

- ✓ Sie haben im Laufe Ihrer Partnerschaft einen Teil Ihrer selbst verloren. Sie wissen nicht mehr, was Ihre Bedürfnisse sind oder wie Sie so weit gekommen sind. Sie fühlen sich gefangen und haben möglicherweise schon seit einiger Zeit keinen Sex mehr oder fühlen sich nicht mehr begehrswert.
- ✓ Ihre Partnerperson möchte Ihre Beziehung öffnen, Sie aber nicht, oder umgekehrt. Oft liegt ein Vertrauensbruch vor – eine Affäre oder eine emotionale Hinwendung zu einer anderen Person. Dies ist eine Zeit der Krise und des großen Schmerzes, und es braucht Zeit, um zu klären, ob Heilung möglich ist (siehe Kapitel 13) und ob Polyamorie für Sie als Paar sinnvoll ist (siehe Kapitel 10).
- ✓ In Ihrem Leben hat eine Krise oder eine große Veränderung stattgefunden, die Sie dazu bringt, viele Dinge infrage zu stellen, die immer schon selbstverständlich waren – und Monogamie ist eine dieser Selbstverständlichkeit, die einer Überprüfung unterzogen werden muss.

Träumen Sie Ihre polyamoren Träume

Übungen zur persönlichen Reflexion können Sie dabei unterstützen, Ihre polyamoren Träume zu verwirklichen. Sie helfen Ihnen, herauszufinden, was Sie sich selbst nicht über Ihre Wünsche und Bedürfnisse in Ihren Beziehungen eingestehen und was Sie schon immer einmal ausprobieren wollten, sich aber bisher nicht erlaubt haben.

Wenn niemand zusieht oder kommentiert, wie würden Sie Ihr Intim- und Sexualleben und Ihre Partnerschaften gestalten? Kapitel 3 führt Sie durch einige Übungen, die Ihnen helfen, diese Fragen selbst zu beantworten. Kapitel 4 zeigt Ihnen Beispiele, wie viele andere dies bereits getan haben und so ein freudvolles polyamores Leben und Familienleben geschaffen haben.

Konzentration auf die Grundlagen der Polyamorie

Obwohl die emotionalen und intimen Vorteile der Polyamorie enorm sind, sind auch die Anforderungen hoch. Offen und ehrlich mit mehreren Partnerpersonen zu kommunizieren – damit alle die nötigen Informationen haben und man sich nicht versteckt, Partnerpersonen nicht durch das Verschweigen bestimmter Wahrheiten manipuliert oder nur performt, statt sich auf sie einzulassen –, kann harte Arbeit sein! Das gilt besonders, wenn man gerade erst anfängt, sich dem Thema Polyamorie zuzuwenden.

Die Entwicklung Ihrer Kommunikationsfähigkeiten – indem Sie herausfinden, was für ein Kommunikationstyp Sie sind, Sie neue Werkzeuge erlernen und Gleichgesinnte und eine



polyamore Community finden – kann Ihnen helfen, die Voraussetzungen für ein polyamores Leben zu schaffen. Die folgenden Abschnitte geben Ihnen einen kurzen Überblick.

Sobald ich es weiß, sage ich es dir

Eine meiner liebsten Praktiken des polyamoren Lebens ist: »Sobald ich es weiß, sage ich es dir.« Wenn Menschen in ihren Beziehungen Probleme haben, neigen sie dazu, grundlegende Wahrheiten zu einem nebulösen Geheimnis zu machen. Sie sagen dann beispielsweise, sie seien verwirrt oder etwas sei kompliziert, während sie in Wahrheit einfach nicht bereit sind, das Schwierige auszusprechen, über das sie sich bereits sehr wohl im Klaren sind. Sie haben Angst vor den Konsequenzen dieser Wahrheit – sei es eine Schwärmerei für einen Kollegen, das Bewusstsein, nicht mehr monogam leben zu wollen, oder die Erkenntnis, dass ihre sexuellen Bedürfnisse nicht erfüllt werden und sie eine Veränderung brauchen. Eine häufige Folge dieser Art von Ausweichmanövern ist, dass eine verzweifelte oder verängstigte Person dann allein eine Reihe schlechter Entscheidungen trifft und ihre Partnerperson oft mit den desaströsen Folgen konfrontiert ist – einem Vertrauensbruch, einer Affäre oder einer Reihe von Lügen.

Beziehungscoach Asha Leong, eine der vielen Autorinnen, deren Geschichten Sie in diesem Buch lesen werden, betont, dass diese Praktik des polyamoren Lebens ihr am meisten am Herzen liegt. Wahrscheinlich fällt es jedem Menschen schwer, sich selbst zu verstehen. Aber Wissen über sich selbst zu verschweigen, weil man sich nicht mit den Gefühlen der Partnerperson auseinandersetzen will oder Angst hat, dass die Reaktion der anderen Person nicht mit den eigenen Wünschen übereinstimmt, ist nicht ehrlich. Letztendlich schützt oder hilft es niemanden und demonstriert nur eine Art von Egoismus oder Missachtung, wovon man sich nur schwer erholen kann. »Sobald ich es weiß, sage ich es dir«, ist eine grundlegende Praktik.

Kommunikation mit Ihren Partnerpersonen

Wenn Sie beginnen, Ihr grundlegendes Kommunikationsverhalten zu identifizieren und zu bewerten, können Sie Ihre Stärken besser einschätzen. Möglicherweise erkennen Sie auch, wo Sie in Ihren früheren Beziehungen Schwierigkeiten mit der Kommunikation hatten. So können Sie einen Plan entwickeln, um mehr Unterstützung zu erhalten und neue Fähigkeiten zu entwickeln. Kapitel 5 befasst sich mit allen grundlegenden Aspekten der Kommunikation – darunter Introversion und Extroversion, Kampf-oder-Flucht-Reaktionen und Neurodivergenz.

Üben, Grenzen zu setzen

Grenzen sind für polyamore Beziehungen das, was das Atmen für das Leben ist. Wenn Sie nicht wissen, wo Ihre Grenzen liegen, was Sie emotional und intim bewältigen können und was nicht – wenn Sie nicht wissen, wie Sie nach dem fragen, was Sie wollen, und nicht



»Nein« sagen können, wenn es nötig ist –, dann wird Polyamorie für Sie chaotisch und schmerhaft sein.



Tatsächlich suchen viele meiner Klienten Polyamorie als Ausweg aus den schmerhaften Kommunikationsmustern ihrer monogamen Beziehungen. Doch Polyamorie ist kein Ausweg aus der Unfähigkeit, die eigenen Bedürfnisse zu artikulieren und zu respektieren. Kapitel 6 bietet Übungen und Tipps, um Ihre Fähigkeit zu beurteilen, die Wahrheit zu sagen und Grenzen zu setzen und einzuhalten. Sie finden dort Aktivitäten und Ressourcen, die Ihnen helfen, Ihre Kompetenz in diesem wichtigen Bereich zu erweitern.

Vertrauensbildung mit Ihren Partnerpersonen

Die *Bindungstheorie* (eine psychologische Theorie, die frühe Bindungs- und Verlassenheitserfahrungen und deren Auswirkungen auf Beziehungen im Erwachsenenalter untersucht) bietet nachvollziehbare Erklärungen, warum es Ihnen möglicherweise schwerfällt, in Ihren Beziehungen Grenzen zu setzen. Und warum es Ihnen vielleicht schwerfällt, sich selbst und Ihren Partnerpersonen zu vertrauen. In Kapitel 7 erfahren Sie, welche Bindungsstörungen Sie möglicherweise aus Ihrer Kindheit mit sich herumtragen, die Ihre alltäglichen Beziehungen beeinträchtigen. Anschließend können Sie überlegen, wie sie sich auf Sie auswirken könnten, wenn Sie Polyamorie in Betracht ziehen.

Trotz Traumata aus der Vergangenheit polyamor leben

Die heutige Kultur ist geprägt von Gewalt – emotionaler, sozialer, körperlicher und sexueller Gewalt. Viele Menschen haben in ihrer Jugend Angst, Zwang oder Kontrolle erlebt, und viele haben körperliche und sexuelle Gewalt erlitten. Daher kann es sehr hilfreich sein, sich mit den eigenen Erfahrungen von Zwang und Gewalt auseinanderzusetzen, um herauszufinden, welche Barrieren man als Kommunikationspartner oder -partnerin in intimen Beziehungen aufweist. Traumata aus der Vergangenheit können in emotional belastenden Situationen reaktiviert werden, und es ist eine Herausforderung, in mehrere Partnerpersonen verliebt zu sein, die möglicherweise widersprüchliche Bedürfnisse oder sehr unterschiedliche Lebensweisen haben. Kapitel 8 kann Ihnen helfen, Ihre Bedürfnisse als Trauma-überlebender Mensch zu erkennen und anzuerkennen und einen Weg zu finden, die gewünschten Fähigkeiten und Beziehungen zu entwickeln.

Lieben Sie Ihr polyamores Leben

Die Grundlage Ihres glücklichen polyamoren Lebens bilden gemeinsam getroffene Vereinbarungen darüber, wie Sie und Ihre Partnerpersonen zusammenarbeiten und füreinander sorgen. Für manche ist der Aufbau dieser polyamoren Strukturen ein Prozess komplexer, detaillierter Zusammenarbeit. Für andere ist es ein einfaches Gespräch mit einem klaren, gemeinsamen Rahmen. Teil III befasst sich mit einigen der freudigen und kreativen Wege, wie Menschen polyamore Familien gründen. Dort finden Sie viele Ideen zum Thema Polyamorie und betrachten einige der wichtigen Entscheidungen, die Sie treffen könnten,



wie beispielsweise die Öffnung Ihrer monogamen Beziehung oder das Coming-out vor Familienmitgliedern.

Vereinbarungen und Grenzen

Polyamore Menschen lieben ihre Beziehungsstrukturen. Kapitel 4 enthält Illustrationen mehrerer Autoren, die ihre verwobenen Poly-Formationen beschreiben. Manche Poly-Beziehungsnetze sind untereinander eng verbunden, andere nicht. Einige polyamore Menschen möchten alles mit allen ihren Partnerpersonen teilen, andere möchten ihre Beziehungen getrennt und die intimen Aktivitäten mit jeder Partnerperson privat halten. Wieder andere schaffen eine Mischung aus Privatsphäre und Integration zwischen ihren Partnerpersonen und ihren sexuellen Praktiken. Nur Sie wissen, was Sie wollen und welche Art von Beziehung Ihren Bedürfnissen und Wünschen entspricht. Kapitel 9 hilft Ihnen bei der Überlegung, welche Art von Vereinbarungen Sie mit Ihren Partnerpersonen treffen möchten, um die von Ihnen gewünschte Konstellation oder das gewünschte Beziehungsnetz zu erreichen.

Von monogam zu polyamor

Viele Menschen wenden sich an mich als Coach, weil sie Hilfe bei der Öffnung einer bestehenden monogamen Beziehung benötigen. Das kann eine komplexe und heikle Angelegenheit sein. Oftmals wünscht sich das eine Partnerperson mehr als die andere. Manchmal sind Versprechen bereits gebrochen, wenn der Kontakt zu mir aufgenommen wird. Und nicht selten steht ein Paar am Rande einer tiefgreifenden Veränderung – es überdenkt eine grundlegende Vereinbarung, die man zur Exklusivität getroffen hat, und das kann erschütternd sein, selbst wenn alle mit dem weiteren Vorgehen einverstanden sind.

Wenn Sie überlegen, eine bestehende monogame Beziehung zu öffnen, und es Ihnen schwerfällt, sind Sie hier richtig. Kapitel 10 behandelt dieses oft heikle Themengebiet mit viel Einfühlungsvermögen und vielen Ressourcen.

Anderen sagen, dass Sie polyamor sind

Sich als polyamor zu outen, ist keine Kleinigkeit. Viele Menschen, die offen und ehrlich über komplexe oder kontroverse Themen sprechen, bekennen sich nicht zu ihrer Polyamorie – und das aus gutem Grund. Polyamore Menschen können soziale und wirtschaftliche Konsequenzen erleben, wenn sie sich outen. Kapitel 11 hilft Ihnen, Ihre Risiken und Schwachstellen beim Coming-out einzuschätzen und zu überlegen, wer Ihre besten Unterstützer sein könnten, um Ihr optimales polyamores Leben aufzubauen. Ein wichtiger Teil des Coming-outs ist die Stärkung Ihres Unterstützungsnetzwerks. Daher bietet Kapitel 11 auch eine Übung, mit der Sie Ihre Gruppe von Unterstützern benennen können.

Mit den vielen Veränderungen im Leben umgehen

Wenn Sie sich wie ich für ein Jahrzehntelanges Leben mit mehreren Partnerpersonen entscheiden, werden Sie auf viele Herausforderungen und Veränderungen stoßen. In jeder Beziehung gibt es ständig Veränderungen, aber im polyamoren Leben müssen Sie diese mit mehreren Partnerpersonen meistern. Teil IV behandelt einige dieser Herausforderungen und Veränderungen, zum Beispiel:

- ✓ **Elternschaft als polyamore Person:** Kapitel 14 behandelt einige wichtige Aspekte, darunter die Abstimmung grundlegender Erziehungswerte, die Entscheidung, wer die Erziehungsverantwortung trägt, und die Entscheidung, ob man sich den Kindern gegenüber outet oder nicht. Lesen Sie dazu auch den Einschub.
- ✓ **Trennung in polyamoren Beziehungen:** Kapitel 15 untersucht Trennungen in miteinander verbundenen polyamoren Konstellationen und hilft Ihnen, herauszufinden, wann eine Beziehung wirklich vorbei ist und was zu tun ist, wenn eine Partnerperson nicht mit der Person Schluss machen will, mit der Sie Schluss machen. Dieses Kapitel hilft Ihnen auch, mit all dieser emotionalen Komplexität umzugehen.
- ✓ **Große Veränderungen im Leben:** Kapitel 16 untersucht alle Arten von Veränderungen im Leben, wie Altern, Libidoveränderungen, geografische Umzüge, Krankheit und Behinderung, und führt Sie durch den Umgang mit großen Veränderungen in Poly-Beziehungen im Laufe der Zeit.

Das Leben in jeder Beziehungsform ist voller Veränderungen und immer wieder neu entstehender Hindernisse. Polyamorie bietet vielen Menschen eine kreative, befreieende und freudvolle Möglichkeit, mit diesen Herausforderungen umzugehen und das Leben nach den eigenen Wünschen zu gestalten.

Gefahr, Will Robinson!

Sie kennen vielleicht die Science-Fiction-Serie *Verschollen zwischen fremden Welten*, in der der Familienroboter den jungen Helden Will Robinson ständig warnt, wenn Gefahr droht.

Wenn Sie doch nur einen Roboter in Ihrer Familie hätten, der Gefahren erkennt! Wenn Sie viel in eine Partnerperson oder einen Liebhaber oder eine Geliebte investiert haben, fällt es Ihnen vielleicht schwer, die Wahrheit zu erkennen oder sich selbst die Wahrheit einzugehen, wenn Sie jemanden gewählt haben, der eine Gefahr für Ihre Kinder darstellt. Emotionaler, körperlicher und sexueller Missbrauch von Kindern ist in diesem Land weit verbreitet, teilweise begünstigt durch autoritäre Erziehungsmethoden, die Kinder zum Schweigen bringen und ihnen beibringen, sich verschiedenen Autoritäten zu unterwerfen – seien es Eltern, Geistliche, Lehrer oder Trainer.



Viele Jahre lang konzentrierte sich die Missbrauchsprävention auf die Gefahren, die von Fremden ausgehen. Doch dank der Arbeit von Frauen- und Antirassismusgruppen und der Forschung in den letzten 40 Jahren hat sich gezeigt, dass die häufigsten Täter Menschen sind, die die Kinder kennen.

Wen Sie in Ihren Haushalt aufnehmen, ist von großer Bedeutung. Der beste Weg, Kindesmissbrauch zu verhindern, besteht meiner Meinung nach darin, die eigene Missbrauchsgeschichte im Blick zu behalten – den emotionalen, körperlichen oder sexuellen Missbrauch in Ihrer Geschichte vollständig zu verstehen, den entstandenen Schaden zu akzeptieren und in den Heilungsprozess zu investieren. Nur dann sind Sie wach und aufmerksam genug, um die Risiken für das Wohl Ihrer Kinder zu erkennen.

Da ich selbst Kindesmissbrauch erlitten habe, war es mir eine unglaubliche Freude, meinen Kindern ein gewaltfreies Zuhause zu bieten. Aber ich musste wieder lernen, auf meine Intuition zu hören, denn sie war durch den Missbrauch verstummt. Und dann musste ich mich dazu verpflichten, wach zu bleiben, egal, welche neuen, verlockende Liebe mir über den Weg lief.

Im Laufe der Jahre habe ich den Datingprozess mit vielen attraktiven und an meiner Familie interessierten Menschen abgebrochen. Das waren Menschen, die nach außen hin liebevoll wirkten, aber gleichzeitig ein ungutes Bauchgefühl bezüglich meiner Sicherheit auslösten. Manchmal lag es daran, dass ich Widersprüche zwischen ihren Werten und ihrem Umgang mit anderen Menschen sah, obwohl sie mir gegenüber sehr liebevoll waren. Manchmal lag es daran, dass sie mich verbessern oder die Dinge kontrollieren wollten, während wir uns gerade erst kennenlernten.

Das waren Warnzeichen, die man in der Anfangszeit von großartigem Sex oder einer wunderbaren Schwärmerei oft übersieht. Und ich bin dankbar, in einer Gemeinschaft von früheren Missbrauchsopfern gelebt zu haben, die sich über viele Jahre für unsere Heilung eingesetzt haben, sodass ich früh erkennen konnte, dass diese Verhaltensweisen problematisch waren. Diese Erkenntnis half mir, mich gegen Menschen zu entscheiden. Das wirklich Erstaunliche ist, dass ich jetzt meinen eigenen inneren Roboter habe: *Gefahr, Jaime Grant!*