



Auf einen Blick

Einleitung	21
Teil I: Grundlagen der Polyamorie	27
Kapitel 1: Mehr Liebe und mehr Freude finden	29
Kapitel 2: Was Polyamorie ist	37
Kapitel 3: Herausfinden, ob Poly das Richtige für Sie ist	57
Kapitel 4: Die vielen Formen der Polyamorie entdecken	77
Teil II: Aufbau von Beziehungsfähigkeiten für die Polyamorie	99
Kapitel 5: Die wichtige Rolle der Kommunikation verstehen	101
Kapitel 6: Gesunde Grenzen setzen und aufrechterhalten	117
Kapitel 7: Bindungsstile erkennen und Vertrauen aufbauen	135
Kapitel 8: Traumata überleben und Polyamorie erkunden	155
Teil III: Polyamorie leben, Polyamorie lieben	173
Kapitel 9: Poly-Familienvereinbarungen	175
Kapitel 10: Eine bestehende monogame Beziehung öffnen	195
Kapitel 11: Polyamores Coming-out	215
Teil IV: Umgang mit gemeinsamen Herausforderungen	231
Kapitel 12: Mit Eifersucht fertig werden	233
Kapitel 13: Gebrochenes Vertrauen wiederherstellen	253
Kapitel 14: Elternschaft als Poly	271
Kapitel 15: Polyamore Beziehungen beenden	285
Kapitel 16: Anpassungen im Leben vornehmen	293
Teil V: Der Top-Ten-Teil	307
Kapitel 17: Zehn Mythen über Polyamorie entlarven	309
Kapitel 18: Zehn Möglichkeiten zum Aufbau Ihrer Beziehungskompetenz	313
A Glossar	317
B Ressourcen	327
Abbildungsverzeichnis	333
Stichwortverzeichnis	335





Inhaltsverzeichnis

Einleitung	21
Über dieses Buch	21
Konventionen in diesem Buch	22
Törichte Annahmen über die Leser	23
Wie dieses Buch aufgebaut ist	23
Teil I – Grundlagen der Polyamorie	23
Teil II – Aufbau von Beziehungsfähigkeiten für die Polyamorie	24
Teil III – Polyamorie leben, Polyamorie lieben	24
Teil IV – Umgang mit gemeinsamen Herausforderungen	24
Teil V – Der Top-Ten-Teil	24
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	25
Wie geht es weiter?	25
TEIL I GRUNDLAGEN DER POLYAMORIE	27
Kapitel 1 Mehr Liebe und mehr Freude finden	29
Die erste Begegnung mit Polyamorie	30
Erkennen, was Polyamorie ist	30
Beurteilen, ob Polyamorie das Richtige für Sie ist	30
Träumen Sie Ihre polyamoren Träume	31
Konzentration auf die Grundlagen der Polyamorie	31
Kommunikation mit Ihren Partnerpersonen	32
Üben, Grenzen zu setzen	32
Vertrauensbildung mit Ihren Partnerpersonen	33
Trotz Traumata aus der Vergangenheit polyamor leben	33
Lieben Sie Ihr polyamores Leben	33
Vereinbarungen und Grenzen	34
Von monogam zu polyamor	34
Anderen sagen, dass Sie polyamor sind	34
Mit den vielen Veränderungen im Leben umgehen	35
Kapitel 2 Was Polyamorie ist	37
Definition von Polyamorie: Mehr lieben	38
Einvernehmen unter relativ Gleichgestellten	41
Vollständige Offenlegung und Transparenz	43
Der Umgang mit Lügen in der Polyamorie	44
Begegnung mit Lügen in der Polyamorie	44
Transparenz in der heutigen Welt	44
Gegenseitiger Respekt	45



14 Inhaltsverzeichnis

Warum sich Menschen heute für Polyamorie entscheiden	47
Möglicherweise passt Polyamorie besser als Monogamie	48
Der Aufbau Ihres polyamoren Selbst	50
Den Anstieg der Polyamorie verstehen	52
Massenmedien und Sichtbarkeit	52
Mehr polyamore Menschen outen sich	52
Soziale Kräfte hinter dem Aufschwung der Polyamorie	53
Reaktion auf die Schwierigkeiten der Monogamie	53
Man spricht darüber: Die Ära des Geheimnisverratens	54
DNA lügt nicht	55
Kapitel 3	
Herausfinden, ob Poly das Richtige für Sie ist	57
Entdecken Sie die Beziehungsformen, die zu Ihnen passen	58
Das ganze Leben lang nach neuen Beziehungen und Intimitäten streben	59
Sich auf Wünsche einstellen und Ängste erforschen	60
Rückblick auf den Beginn Ihrer Reise	60
Verstehen, worauf es ankommt	61
Ich sehe mir dein Namensschild an	62
Sieben und Aussortieren	64
Mit Sex und Intimität zwischen verschiedenen Partnerpersonen experimentieren	64
Den Neinsagenden Paroli bieten	66
Soziale Stigmatisierung und familiäre Vorurteile überwinden	68
Barrieren für heterosexuelle Menschen mit Poly-Neugier	69
Unter heterosexuellen Männern	69
Unter heterosexuellen Frauen	69
Alle Heterosexuellen	69
Barrieren für Frauen und Femmes mit Poly-Neugier	70
Barrieren für LGBTQ+-Personen mit Poly-Neugier	70
Barrieren für Menschen mit Migrationsgeschichte oder Kinder	70
Zugewanderter mit Poly-Neugier	70
Barrieren für BIPOC-Personen mit Poly-Neugier	71
Allgemeine Barrieren für alle	71
Hin und Her mit internen und externen Barrieren	72
Interne Barrieren: Sich selbst in Bezug auf Geschlechtsidentität und Sexualität nicht im Weg stehen	72
Externe Barrieren: Stigmatisierung, Scham und Poly-Leben erkennen	74
Kapitel 4	
Die vielen Formen der Polyamorie entdecken	77
Verstehen, dass die Möglichkeiten endlos sind	77
Triade, Throuple und Dreier, oh je	78
Uneindeutig oder ambivalent poly	79
Solo-Poly mit Paarspiel	81
Nestpartnerschaft; Freunde sind am wichtigsten	82
Beziehungsanarchie und nicht-hierarchische Polyamorie	83
Spiritualitätsorientiertes Poly mit separatem Sex	84
Ein rotierendes Bankett der Liebenden	86

Polyamor sein als Eltern – Geliebte als Dessert.....	87
Warten auf den richtigen Zeitpunkt	88
Finden Sie das richtige Format für sich	89
Überlegen Sie, welche Wünsche und Bedürfnisse Sie haben	90
Eigene Grenzen definieren und akzeptieren	90
Größer träumen in der Welt: Lebendige sexuelle Intimitäten können helfen	92
Mut führt zu mehr Mut	92
Einige meiner besten Freunde sind monogam	93
Polyamorie ausprobieren.....	94
Das Terrain sondieren.....	95
TEIL II	
AUFBAU VON BEZIEHUNGSFÄHIGKEITEN FÜR	
DIE POLYAMORIE.....	99
Kapitel 5	
Die wichtige Rolle der Kommunikation verstehen	101
Identifizieren Sie Ihren Kommunikationsstil	102
Unterscheidung zwischen Introversion und Extraversion.....	102
Den MBTI beobachten und nutzen	103
Kommunikation trotz Neurodiversität	106
Kämpfen, Fliehen, Erstarren oder Unterwürfigkeit.....	107
Bewerten, was die vier Reaktionen bedeuten	108
Entdecken Sie, wie Sie kommunizieren.....	109
Umgang mit psychischen Problemen	110
Entwicklung von Kommunikationswegen, die für alle funktionieren.....	111
Spaß mit Bewertungstools	111
Unterschiede wertschätzen und berücksichtigen.....	112
Auf Kommunikationsformen setzen, die für jede Person am besten funktionieren	113
Auf der Suche nach unterhaltsamen Kommunikationswegen	114
Kapitel 6	
Gesunde Grenzen setzen und aufrechterhalten	117
Die Bedeutung von Grenzen entdecken	117
Grenzen im Blick: Was sie wirklich sind	118
Auf sich selbst hören, statt anderen gefallen wollen	118
Verstehen, was es bedeutet, Grenzen zu setzen und einzuhalten	120
Grenzen für Polyamorie setzen	121
Die Zusammenhänge zwischen Verstrickung und Co-Abhängigkeit erkennen.....	123
Definieren Sie beim Setzen Ihrer Grenzen, wie weit Sie zu gehen bereit sind	124
Grenzen aufrechterhalten und anpassen	127
Neubewertung und Änderungen bei Überschreitung der Grenzen.....	127
Klarheit schaffen	127
Umgang mit einer Grenzverletzung	129
Überprüfen Sie Ihre Fähigkeit, Ihre Grenzen einzuhalten	129
An den eigenen Grenzen festhalten, statt andere einzuschränken	131



16 Inhaltsverzeichnis

Reaktivität versus Reaktionsfähigkeit	131
Die dritte Methode.....	131
Übung macht (fast) den Meister	133
Kapitel 7	
Bindungsstile erkennen und Vertrauen aufbauen	135
Untersuchen Sie Ihre Bindungsgeschichte	136
Untersuchung Ihrer Bindungsgeschichte in der frühen Kindheit.....	137
Die Integration Ihrer Bindungsgeschichte kann harte Arbeit sein	140
Bindungsstile genauer betrachten	142
Erkennen Sie Ihren Bindungsstil	142
Identifizierung Ihres Bindungsstils als Erwachsener.....	143
Vertrauensbildung ist eine Frage der Bindung	145
Reflektieren, wie sich Ihr Bindungsstil auf das Vertrauen auswirkt	146
Nach ausreichend sicherer Bindung streben.....	147
Umgang mit toxischer Bindung	149
Hilfe bekommen	151
Professionelle Unterstützung finden	152
Suche nach anonymer und kostenloser Unterstützung online.....	152
Kontakt zu polyamoren Gleichgesinnten und anderen Freunden	153
Sich der Selbstfindung und dem Wachstum widmen.....	154
Kapitel 8	
Traumata überleben und Polyamorie erkunden	155
Verstehen, wie sich Trauma auf Bindung und Kommunikation auswirkt.....	156
Das Durchforsten Ihrer Kindheitsgeschichte kann schmerhaft sein	158
Verbinden Sie die Punkte zwischen vergangenen Traumata und Ihrer gegenwärtigen Realität	159
Deeskalieren Sie Ihre Reaktionen	162
Das Akzeptieren der Wirkungsweise eines Traumas ist der Schlüssel, um Ihre Stärken wertzuschätzen.....	164
Polyamorie als Heilmethode nutzen.....	166
Schaffung neuer Möglichkeitswelten durch Poly-Beziehungen	166
Mit verschiedenen Partnerpersonen neue Seiten an sich ausprobieren	167
Ihre Geschichte annehmen	169
Die eigenen Grenzen zu respektieren, ist eine Stärke	170
Sich in der Gemeinschaft um sich selbst kümmern	171
Behalten Sie den Glauben an sich selbst und andere Überlebende	172
TEIL III	
POLYAMORIE LEBEN, POLYAMORIE LIEBEN	173
Kapitel 9	
Poly-Familienvereinbarungen	175
Ein Leitbild für die Familie erstellen	175
Erklären, wer Sie sind und was Sie gemeinsam schaffen wollen	176
Gemeinsames Entscheiden als Kernkompetenz der Polyamorie.....	177
Poly-Familienvereinbarungen oder Pläne erstellen	178

Formen finden, die funktionieren	180
Den Weg zur Freude durch bestimmte Formen schaffen	181
Polyrelationale Formen: Zeichnen Sie Ihre Ziele	181
Polyrelationale Formen: Überlappende und benachbarte Karten	183
Mit den individuellen Bedürfnissen Ihrer Poly-Konstellation arbeiten	185
Kalender – Verfolgen Sie Ihre Aktivitäten!	186
Erkennen, dass niemand alles bekommt, was er will	188
Den Unterschied zwischen Poly-Euphorie und Poly-Dystopie erkennen	188
Safer Sex mit mehreren Partnerpersonen	190
Erfüllen Sie Ihre Verpflichtungen	192
Kapitel 10	
Eine bestehende monogame Beziehung öffnen	195
Die Entscheidung treffen, Ihre Beziehung zu öffnen	196
Abwägung der wichtigsten Überlegungen	196
Das »Warum« herausfinden	196
Bestandsaufnahme Ihrer Bereitschaft: Sind Sie ein starker, unterstützender Kommunikator?	198
Beachten, was Sie unbedingt tun oder lassen sollten	199
Verantwortung für Ihre Macht als Paar übernehmen, wenn Sie einen Dritten suchen	200
Reden Sie sich nicht heraus	200
Erwarten Sie das Unerwartete	201
Nicht katastrophisieren	201
Wissen, was zu tun ist: Der eine will, der andere nicht	202
Umgang mit asymmetrischen Bedürfnissen nach sexueller Exklusivität	202
Vorsichtig öffnen	203
Transparent sein	203
Verpflichtung zur vollständigen, ausdrücklichen Zustimmung	204
Einen alternativen Weg finden	205
Flucht vor der Tolyamorie	209
Polyamorie ausprobieren: Setzen Sie sich erreichbare Ziele	209
Ein Gefühl für HOT-Ziele bekommen	210
Ehren Sie Ihre Hauptbeziehung (und verbrennen Sie sie nicht)	210
Verfolgen Sie Ihre HOT-Ziele	211
Erfolg schafft mehr Erfolg	212
Vertrauen und Freude aufbauen	212
Erweitern Sie Ihre Erkundung	213
Kapitel 11	
Polyamores Coming-out	215
Entscheiden, mit wem man spricht oder wem man es erzählt	216
Beginnen Sie bei sich selbst	216
Erzählen Sie es Ihrem Schwarm	217
Erzählen Sie es anderen	218
Überlegen, es anderen Leuten zu erzählen	219
Mit Ihrer Familie sprechen	219
Öffnung gegenüber Gesundheitsdienstleistern	221



18 Inhaltsverzeichnis

Erzählen Sie es Klassenkameraden, Lehrern oder Kollegen	222
Überlegen, es der Religionsgemeinschaft zu sagen	222
Eine Community aufbauen: Die Freude am Coming-out.....	223
Herausfinden, wer das ist.....	223
Pod-Mapping.....	224
So gelingt das Coming-out	226
Planen, wann und wo Sie sich outen.....	227
Vermeiden Sie heikle Orte	228
Polyamore Freunde finden: Den langen Weg gemeinsam gehen	229

TEIL IV UMGANG MIT GEMEINSAMEN HERAUSFORDERUNGEN..... 231

Kapitel 12 Mit Eifersucht fertig werden..... 233

Jeder kann eifersüchtig sein.....	233
Eifersucht ist eine Reaktion auf Knappheit	234
Monogamiekultur verstärkt Eifersucht.....	235
Polyamoriekultur kann Eifersucht stigmatisieren.....	237
Der Wurzel Ihrer Eifersucht auf den Grund gehen.....	237
Die Ursprünge Ihrer Eifersuchtsgeschichte entdecken	237
Entdecken Sie Ihre Eifersuchtauslöser	238
Herausfinden, wie Sie auf sich selbst aufpassen können	241
Unterstützung schaffen, statt zu urteilen	245
Gute polyamore Menschen erleben Eifersucht.....	245
Unterstützung Ihrer eifersüchtigen Partnerpersonen	246
Gemeinsam Wege finden	247
Compersion verstehen: Mehr Liebe lässt mehr Liebe wachsen.....	248
Bei genauerem Hinsehen ist Compersion eine Reaktion auf Fülle.....	249
Fülle durch Vertrauen und Reaktionen fördern	250
Freude an der Freude anderer finden	251

Kapitel 13 Gebrochenes Vertrauen wiederherstellen

Sich Zeit zur Erholung nehmen	253
So nehmen Sie sich Zeit – Eine Checkliste	254
Erzählen Sie Ihre Geschichte!.....	255
Die Bedürfnisse jedes Einzelnen durchgehen	255
Die Wahrheit über das gebrochene Vertrauen sagen	256
Erkennen, was Sie tun müssen	257
Herausfinden, ob eine Wiederherstellung möglich ist.....	258
Die Art der Unehrlichkeit untersuchen, um weitere Hinweise zu erhalten	260
Vereinbarungen nach Bedarf anpassen.....	262
Anpassungen berücksichtigen.....	262
Erkennen, dass nicht jeder das Gleiche braucht.....	263
Die Reihen schließen – erzähl es nicht deinen Freunden.....	263
Streben nach gerechter Behandlung statt nach Symmetrie	264



Hilfe von außen holen, wenn die Lage unbeständig ist oder Sie nicht weiterkommen	264
Heilung ist möglich	265
Eine große Entschuldigung aussprechen	265
Entschuldigung + Ehrlichkeit + Konsequenz + Zeit = Vertrauen wiederherstellen	267
Vergeben und loslassen	268
Kapitel 14 Elternschaft als Poly	271
Klare Vereinbarungen treffen	272
Denken Sie daran, dass Geliebte keine Co-Eltern sind	272
Verstehen, dass die gemeinsame Elternschaft eine erhebliche Verpflichtung darstellt	273
Schaffen Sie ein Dorf, das sich für Ihre Kinder einsetzt	275
Umgang mit Konflikten im Erziehungsstil	276
Priorisieren Sie Ihre Werte als Eltern	276
Das Wohl Ihres Kindes hat Priorität	277
Akzeptieren, dass nicht alle Partnerpersonen für die Erziehung von Kindern geeignet sind	277
Es den Kindern sagen oder nicht sagen	278
Erkennen, welche Informationen altersgerecht sind	278
Schützen Sie sich und Ihre Kinder vor den Urteilen anderer	279
Trauen Sie Ihren Kindern etwas zu – sie wissen es oft, auch wenn Sie es nicht sagen	280
Wichtige elterliche Präsenz	281
Berücksichtigung sozialer Risiken und Auswirkungen	283
Offen zu sein, ist nicht für jede Familie das gleiche Risiko	284
Kapitel 15 Polyamore Beziehungen beenden	285
Entscheiden, wann Differenzen zum Ausschlusskriterium werden	285
Erschöpft und niedergeschlagen sein	286
Neuausrichtung und Trauer	287
Bei Trennungen an Werten und Grenzen festhalten	289
Akzeptieren Sie Dinge, die Sie nicht ändern können	289
Entschleunigung	291
Kapitel 16 Anpassungen im Leben vornehmen	293
Jobwechsel und andere große Schritte	294
Anpassung an große Umstellungen	294
Leere Nester	295
Umgang mit einer veränderten Libido	297
Nachlassende Libido muss nicht nachlassende Intimität bedeuten	297
Körperliche Veränderungen und die Zeit nach der Menopause	298
Umgang mit Krankheit, Alter und Behinderung	299
Poly-Leben mit Behinderung	300
Veränderungen in der sexuellen Orientierung und Geschlechtsidentität	302
Älter werden heißt, wissen, worauf es ankommt	304



TEIL V	
DER TOP-TEN-TEIL	307
Kapitel 17	
Zehn Mythen über Polyamorie entlarven	309
Es gibt keine Polyamorie	309
Polyamorie ist unnatürlich	309
Wenn Sie jemanden wirklich lieben, ist Eifersucht natürlich	310
Menschen, die polyamor leben, sind in Wirklichkeit nur Betrüger	310
Polyamorie ist ein Deckmantel für Menschen mit Bindungsangst	311
Polyamorie verbreitet Krankheiten	311
Polyamorie macht sich schutzbedürftige Menschen zunutze	311
Polyamorie ist unmoralisch	312
Polyamorie funktioniert nie	312
Polyamorie ist eine toxische Lebensweise	312
Kapitel 18	
Zehn Möglichkeiten zum Aufbau Ihrer	
Beziehungskompetenz	313
Lassen Sie Ihre Beziehungsträume zu	313
Legen Sie ein Gefühlstagebuch an	314
Erwägen Sie, einen Therapeuten aufzusuchen	314
Recherchieren Sie	315
Suchen Sie nach einem Bodyworker	315
Suchen Sie kostenlose Ressourcen und Schulungen	315
Schließen Sie sich einer kostenlosen Selbsthilfegruppe an	315
Grenzen für Konflikte setzen	316
Zeigen Sie Freunden und Geliebten Ihre Wertschätzung	316
Lieben Sie sich selbst so, wie Sie sind	316
A Glossar	317
B Ressourcen	327
Bücher	327
Podcasts	329
Poly-Filme und Fernsehserien	329
Poly-Konferenzen & Events & Workshops	330
Social Media	330
Poly-Playlist	330
Selbsthilfegruppen und Organisationen	331
Polyamorie-freundliche Beratung und Therapieangebote	331
Anlaufstellen bei häuslicher/partnerschaftlicher Gewalt	331
Abbildungsverzeichnis	333
Stichwortverzeichnis	335