

A circular portrait of a woman with dark brown, wavy hair, blue eyes, and a gentle smile. She is wearing a black top and two gold necklaces. The background is a plain, light color.

Ethical  
LOVERS

BY JAMILA MEWES

# WORKBOOK

DIE WICHTIGSTEN VORAUSSETZUNGEN FÜR EINE  
ETHSICHE NICHT-MONOGAME BEZIEHUNG

# REFLEXIONSFRAGEN ZUR PODCAST-FOLGE

“WELCHE VORAUSSETZUNGEN BRAUCHEN WIR FÜR  
EINE OFFENE BEZIEHUNG?”

Dieses Workbook begleitet dich durch die wichtigsten Reflexionsfragen aus Podcastfolge 2. Nimm dir Zeit, ehrlich mit dir selbst zu sein. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

## 1: Emotionale Sicherheit in der Beziehung

Emotionale Sicherheit entsteht, wenn ich innerlich weiß:

- Ich darf hier sein, wie ich bin
- Meine Gefühle werden ernst genommen
- Wenn ich verletzlich bin, werde ich nicht beschämt oder allein gelassen
- Konflikte führen nicht dazu, dass die Beziehung infrage steht

Das bedeutet nicht, dass es nie Streit gibt. Oder dass alles harmonisch sein muss.

Es bedeutet:

Auch wenn es schwierig wird,

bleibt die Verbindung zwischen uns erreichbar. Ich kann Unsicherheit zeigen, ohne dass du dich abwendest oder mich abwartest. Du kannst Angst haben, ohne dass ich dich dafür verurteile.

Wir können unterschiedlich fühlen, ohne dass einer von uns emotional abgeschnitten wird.

Das ist der Kern von emotionaler Sicherheit.

### Woran merkst du, ob emotionale Sicherheit da ist?

Kann ich in dieser Beziehung zugeben, wenn ich Angst habe, ohne dass meine Partnerperson sich zurückzieht oder mich als "zu bedürftig" abstempelt?

---

---

---

# “WELCHE VORAUSSETZUNGEN BRAUCHEN WIR FÜR EINE OFFENE BEZIEHUNG?”

## **Emotionale Sicherheit in der Beziehung**

Können wir über Unsicherheiten sprechen, ohne dass es sofort zu Vorwürfen oder Verteidigung führt?

---

---

---

Gibt es Momente, in denen wir uns wirklich sehen - nicht nur funktional, sondern emotional?

---

---

---

Fühle ich mich grundsätzlich sicher genug, um verletzlich zu sein?

---

---

---

# “WELCHE VORAUSSETZUNGEN BRAUCHEN WIR FÜR EINE OFFENE BEZIEHUNG?”

## **2: Differenzierung** **Die Fähigkeit, bei sich zu bleiben**

Wie gut kann ich aushalten,  
dass mein Partner etwas anderes will oder fühlt als ich?

---

---

---

---

---

Was passiert in mir,  
wenn ich merke, dass mein Partner sich gerade nicht auf mich fokussiert?

---

---

---

---

---

# **“WELCHE VORAUSSETZUNGEN BRAUCHEN WIR FÜR EINE OFFENE BEZIEHUNG?”**

## **Differenzierung Die Fähigkeit, bei sich zu bleiben**

Kann ich bei mir bleiben,  
auch wenn mein Partner emotional oder körperlich nicht verfügbar ist?

---

---

---

---

---

## **3.Die Fähigkeit, Unsicherheit zu kommunizieren**

Kann ich sagen "Ich fühle mich gerade unsicher", ohne dass daraus wird:  
"Du bist schuld", "Das darf nicht sein" oder "Dann lassen wir das"?

---

---

---

---

---

# “WELCHE VORAUSSETZUNGEN BRAUCHEN WIR FÜR EINE OFFENE BEZIEHUNG?”

## **Die Fähigkeit, Unsicherheit zu kommunizieren**

Wie gut gelingt es mir, zwischen Gefühl und Interpretation zu unterscheiden?

---

---

---

---

---

Kann ich Rückversicherung einfordern, ohne zu “klammern”?

---

---

---

---

---

# “WELCHE VORAUSSETZUNGEN BRAUCHEN WIR FÜR EINE OFFENE BEZIEHUNG?”

## **4. Klarheit über die eigene Intention**

### **Dein WHY – Warum möchtest du eine offene Beziehung?**

Was erhoffe ich mir emotional von einer offenen Beziehung?

---

---

---

---

Gibt es etwas in meiner jetzigen Beziehung, das ich durch Öffnung zu lösen versuche?

---

---

---

---

---

Bin ich bereit, auch dann in der Beziehung zu bleiben und zu arbeiten, wenn Öffnung schwierig wird?

---

---

---

---

---

# “WELCHE VORAUSSETZUNGEN BRAUCHEN WIR FÜR EINE OFFENE BEZIEHUNG?”

**Klarheit über die eigene Intention**

**Dein WHY – Warum möchtest du eine offene Beziehung?**

Kann ich mit meinem Partner über meine echten Intentionen sprechen – auch die unangenehmen?

---

---

---

---

---

Geht es mir um Verbindung oder um Flucht?

---

---

---

---

---

# “WELCHE VORAUSSETZUNGEN BRAUCHEN WIR FÜR EINE OFFENE BEZIEHUNG?”

**Klarheit über die eigene Intention**

**Dein WHY – Warum möchtest du eine offene Beziehung?**

Kann ich mit meinem Partner über meine echten Intentionen sprechen, auch die unangenehmen?

---

---

---

---

---

Geht es mir um Verbindung oder um Flucht?

---

---

---

---

---

# **“WELCHE VORAUSSETZUNGEN BRAUCHEN WIR FÜR EINE OFFENE BEZIEHUNG?”**

## **5. Die Bereitschaft, Verantwortung für die eigenen Gefühle zu übernehmen**

**Was bedeutet Verantwortung übernehmen konkret?**

Kann ich unterscheiden zwischen Gefühl und Vorwurf?

---

---

---

Kann ich sagen: "Ich fühle mich unsicher" statt "Du machst mich unsicher"?

---

---

---

Kann ich spüren oder versuche ich rauszukriegen, was ich brauche, und darum bitten?

---

---

---

# “WELCHE VORAUSSETZUNGEN BRAUCHEN WIR FÜR EINE OFFENE BEZIEHUNG?”

**Die Bereitschaft, Verantwortung für die eigenen Gefühle zu  
übernehmen**

**Was bedeutet Verantwortung übernehmen konkret?**

Kann ich akzeptieren, dass meine Partnerperson mir nicht immer das geben kann, was ich mir wünsche?

---

---

---

---

---

Kann ich mich auch selbst regulieren, statt immer Coregulation zu fordern?

---

---

---

---

---

# “WELCHE VORAUSSETZUNGEN BRAUCHEN WIR FÜR EINE OFFENE BEZIEHUNG?”

## **6. Konfliktfähigkeit und Reparaturfähigkeit**

Können wir nach einem Streit wieder aufeinander zugehen?

---

---

---

Gibt es Rituale oder Gesten, die uns helfen, wieder in Verbindung zu kommen?

---

---

---

Können wir uns entschuldigen, ohne uns zu rechtfertigen?

---

---

---

# “WELCHE VORAUSSETZUNGEN BRAUCHEN WIR FÜR EINE OFFENE BEZIEHUNG?”

## **Konfliktfähigkeit und Reparaturfähigkeit**

Können wir Verantwortung übernehmen, ohne die andere Person “mit schuldig” zu machen?

---

---

---

## **7. Ein gemeinsames Verständnis davon, was Beziehung bedeutet**

Was macht für mich eine Beziehung aus?

---

---

---

Was bedeutet Verbindlichkeit für mich?

---

---

---

# “WELCHE VORAUSSETZUNGEN BRAUCHEN WIR FÜR EINE OFFENE BEZIEHUNG?”

**Ein gemeinsames Verständnis davon, was Beziehung bedeutet**

Was brauche ich, um mich sicher gebunden zu fühlen?

---

---

---

Wo unterscheiden sich unsere Vorstellungen von Beziehung – und ist das okay?

---

---

---

## **8. Verantwortungsübernahme für die Beziehung**

Bin ich bereit, etwas für diese Beziehung zu tun, unabhängig davon, was meine Partnerperson gerade tut?

---

---

---

# “WELCHE VORAUSSETZUNGEN BRAUCHEN WIR FÜR EINE OFFENE BEZIEHUNG?”

## **Verantwortungsübernahme für die Beziehung**

Bin ich bereit, den ersten Schritt zu machen?

---

---

---

---

Bin ich bereit, hinzuschauen, auch wenn es unangenehm ist?

---

---

---

---

Was kann ich beitragen, damit es uns besser geht?

---

---

---

---

# “WELCHE VORAUSSETZUNGEN BRAUCHEN WIR FÜR EINE OFFENE BEZIEHUNG?”

## **Verantwortungsübernahme für die Beziehung**

Bin ich bereit, meine Partnerperson und Beziehung zu berücksichtigen?

---

---

---

Was würde es für mich bedeuten, Rücksicht zu nehmen?

---

---

---

---

## **Abschließende Reflexion**

Welche Voraussetzungen sind in unserer Beziehung bereits vorhanden?

---

---

---

# “WELCHE VORAUSSETZUNGEN BRAUCHEN WIR FÜR EINE OFFENE BEZIEHUNG?”

## **Abschließende Reflexion**

An welchen Voraussetzungen möchten/müssen wir noch arbeiten?

---

---

---

---

Was ist mein nächster Schritt?

---

---

---

---

Brauche ich/Brauchen wir Unterstützung? Wenn ja, welche?

---

---

---

---

# “WELCHE VORAUSSETZUNGEN BRAUCHEN WIR FÜR EINE OFFENE BEZIEHUNG?”

## Die 8 Voraussetzungen im Überblick

1. Emotionale Sicherheit in der Beziehung
2. Differenzierung – die Fähigkeit, bei sich zu bleiben
3. Die Fähigkeit, Unsicherheit zu kommunizieren
4. Klarheit über die eigene Intention
5. Die Bereitschaft, Verantwortung für die eigenen Gefühle zu übernehmen
6. Konfliktfähigkeit und Reparaturfähigkeit
7. Ein gemeinsames Verständnis davon, was Beziehung bedeutet
8. Verantwortungsübernahme für die Beziehung

## Begleitung von mir

Wenn du merkst, dass du Unterstützung dabei brauchst, diese Themen nicht nur zu verstehen, sondern auch konkret zu bearbeiten, dann findest du hier alle Option:

Ethical Lovers – Die Methode für sichere Bindung in ethischer Nicht-Monogamie  
In meinem gleichnamigen Paartherapie-Programm Ethical Lovers begleite ich Paare dabei, emotionale Sicherheit und Verbindung in nicht-monogamen Beziehungen Schritt für Schritt aufzubauen:

<https://www.jamilamewes.de/ethical-lovers>

Emotionsfokussierte Paartherapie und Beziehungscoaching:

<https://www.jamilamewes.de/>

Kostenloses und unverbindliches Kennenlerngespräch:

<https://calendly.com/info-jm0/45min>

Instagram

<https://www.instagram.com/jamila.mewes/>

## GLOSSAR

# BEZIEHUNGSFORMEN

Hier ist eine Liste von möglichen Beziehungsformen, die unterschiedliche Dynamiken und Strukturen widerspiegeln. Diese Liste ist nicht abschließend, da die Möglichkeiten zur Beziehungsgestaltung so vielfältig sind wie die Menschen selbst.

### MONOGAMIE

Eine Beziehung zwischen zwei Personen, in der beide Partner\*innen exklusiv romantische und sexuelle Kontakte miteinander haben.

### MONOGAMISCH (SPEKTRUM)

Beschreibt die unterschiedlichen Ausprägungen und Interpretationen von Monogamie, die über die traditionelle, exklusive Bindung zwischen zwei Partnerinnen hinausgehen in bestimmten abgesprochenen Situationen.

### OFFENE BEZIEHUNG/EHE

Eine offene Beziehung ist ein Beziehungsmodell, in dem zwei Partner\*innen einvernehmlich vereinbaren, romantische oder sexuelle Beziehungen zu anderen Menschen einzugehen. Dabei bleibt die primäre Beziehung bestehen, und klare Regeln sowie Grenzen werden häufig festgelegt.

### POLYAMORIE (HIERARCHISCH)

Die Praxis oder die Fähigkeit, mehrere romantische Liebesbeziehungen gleichzeitig zu führen, wobei alle Beteiligten informiert und einverstanden sind, es aber eine primäre und sekundäre Beziehungen gibt.

## GLOSSAR

# BEZIEHUNGSFORMEN

### POLYAMORIE (EGALITÄR, NICHT-HIERARCHISCH)

Egalitäre Polyamorie bezeichnet eine Form der polyamoren Beziehung, bei der alle Partner\*innen gleichwertig behandelt werden, ohne Hierarchien oder bevorzugte Beziehungen. Die Entscheidungen werden gemeinsam getroffen, und es wird Wert auf Gleichheit, Respekt und offene Kommunikation gelegt, um das Wohlbefinden aller Beteiligten zu fördern.

### SOLO POLYAMORIE

Eine Beziehungsform, in der eine Person in mehreren romantischen Beziehungen lebt, aber keine primäre Beziehung oder keine gemeinsame Lebenssituation mit einem Partner anstrebt.

### TRIADE

Eine Beziehung zwischen drei Personen, die romantisch und/oder sexuell miteinander verbunden sind, entweder in einer gleichberechtigten Struktur oder mit einer bestimmten Hierarchie.

### QUARTERNITY

Eine Beziehung, die vier Personen umfasst, die romantische oder sexuelle Beziehungen zueinander haben; dies kann in verschiedenen Konstellationen passieren (z. B. gleichberechtigt oder mit bestimmten Rollen).

## GLOSSAR

# BEZIEHUNGSFORMEN

### **SWINGING**

Eine Form der offenen Beziehung, bei der Paare sexuelle Kontakte mit anderen Paaren oder Einzelpersonen eingehen, meist ohne emotionale Bindung.

### **CASUAL DATING**

Eine ungezwungene Form des Datings, bei der sich Menschen treffen und romantische oder sexuelle Beziehungen eingehen, aber ohne die Absicht einer langfristigen Bindung.

### **FREUNDSCHAFT PLUS**

Eine freundschaftliche Beziehung, die zusätzlich erotische oder sexuelle Elemente beinhaltet, ohne eine romantische Beziehung anzustreben.

### **RELATIONSHIP ANARCHY (BEZIEHUNGSA anarchie)**

Ein Ansatz, bei dem Beziehungen aller Art (romantisch, platonisch, sexuell) auf individuelle Vereinbarungen und keine festgelegten gesellschaftlichen Normen basieren.