

EIN ENTSCHEIDUNGS-GUIDE MONOGAMIE. OFFENE BEZIEHUNG ODER POLYAMORIE?

JAMILA MEWES - EMOTIONSFOKUSSIERTE PAARTHERAPEUTIN



KAPITEL 1: DIE BEZIEHUNGSMODELLE IM ÜBERBLICK

Welche Beziehungsmodelle gibt es – von monogam bis polyamor, von serieller Monogamie bis zu fluiden Formen? In diesem Kapitel lernst du die Unterschiede, Chancen und Herausforderungen kennen, um dich klarer einordnen zu können.

KAPITEL 2: BINDUNG & SICHERHEIT ALS GRUNDLAGE

Freiheit braucht Sicherheit. Hier erfährst du, warum Bindung das Fundament jeder Beziehungsform ist, welche Bindungsstile es gibt und wie die Emotionsfokussierte Therapie (EFT) dir helfen kann, eine stabile Basis für Offenheit zu schaffen.

KAPITEL 3: SELBSTREFLEKTION – WELCHE WERTE SIND MIR WICHTIG?

Bevor du als Paar Entscheidungen triffst, ist es wichtig, deine eigenen Werte zu kennen. Mit Reflektionsfragen und Übungen findest du heraus, was dir wirklich in einer Beziehung wichtig ist und welche Bedürfnisse dich leiten.

KAPITEL 4: PAARGESPRÄCH – GEMEINSAM KLARHEIT FINDEN

Wie spricht ihr über Wünsche, Ängste und Grenzen, ohne euch zu verlieren? Dieses Kapitel gibt dir Leitfragen und Methoden an die Hand, um im Gespräch offen und ehrlich zueinander zu sein – und eine gemeinsame Vision zu entwickeln.

KAPITEL 5: TYPISCHE STOLPERFALLEN VERMEIDE

Eifersucht, unterschiedliche Geschwindigkeiten oder gesellschaftlicher Druck – offene Modelle bringen Herausforderungen mit sich. Hier lernst du, wie ihr Stolperfallen erkennt, konstruktiv damit umgeht und Konflikte in Wachstum verwandelt.

KAPITEL 6: RESSOURCEN & NÄCHSTE SCHRITTE

Zum Abschluss findest du Buchempfehlungen, Podcasts und Communities, die dich weiter begleiten können. Außerdem zeige ich dir, welche nächsten Schritte du mit mir gehen kannst – Mit meinem Online-Kurs, Community oder durch persönliche Begleitung.

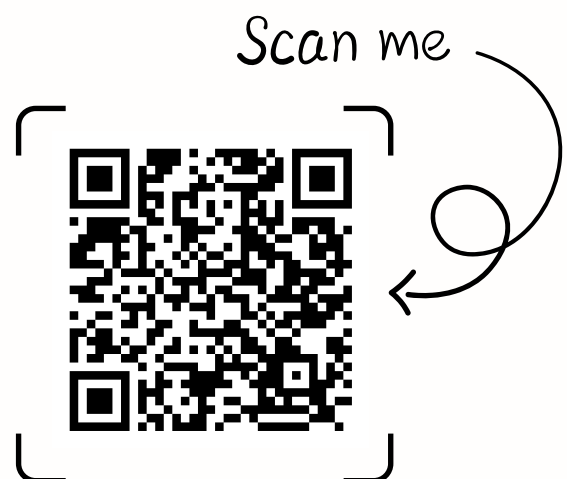


EINLEITUNG

Viele Paare und Einzelpersonen stehen irgendwann an einem Punkt, an dem sie sich fragen: „**Ist Monogamie wirklich unser Weg – oder wollen wir andere Beziehungsformen erkunden?**“

Dieser Guide hilft dir, die Unterschiede zwischen Monogamie, offenen Beziehungen und Polyamorie zu verstehen, deine eigenen Werte zu reflektieren und mit deinem Partner oder deiner Partnerin ins Gespräch zu kommen. Am Ende hast du mehr Klarheit, welches Modell jetzt am besten zu dir und euch passt, wissend, dass sich Beziehungen entwickeln und verändern dürfen.

HÖRBUCH



ÜBER MICH

Mein Name ist Jamila Mewes und ich begleite seit vielen Jahren Paare und Einzelpersonen auf ihrem Weg zu erfüllenden, authentischen Beziehungen.

Als Paartherapeutin mit Schwerpunkt auf Emotionsfokussierter Paartherapie (EFT) unterstütze ich Menschen dabei, Sicherheit und Vertrauen in ihrer Partnerschaft aufzubauen – auch dann, wenn sie neue Wege wie offene Beziehungen oder Polyamorie gehen möchten.

Ich weiß aus eigener Erfahrung:

- Freiheit & Bindung schließen sich nicht aus.
- Erst wenn wir uns sicher fühlen, können wir wirklich mutig nach außen gehen und neue Formen von Nähe und Intimität leben.

Mit meiner Praxisarbeit, meinen 2 Beziehungs- Podcast „Intensiv gewollt“ den ich mit meinen Partnern habe und meinem Podcast über ethische Nicht-Monogamie “Ethical Lovers”, Angeboten wie Workshops und Online-Kursen möchte ich Paare dabei unterstützen, ehrlich miteinander zu kommunizieren, Eifersucht zu transformieren und ihre Beziehungen bewusst zu gestalten – jenseits von starren Normen und Tabus. Mein Wunsch ist es, dir Mut zu machen: Deine Beziehung darf so einzigartig sein wie du. Es gibt nicht die “normale” Beziehungsform. Aber wie Esther Perel sehr oft sagt: „Es ist die Qualität unserer Beziehungen, die die Qualität unseres Lebens bestimmt.“



01

KAPITEL 1

BEZIEHUNGSMODELLE IM ÜBERBLICK

MONOGAMIE

- Strenge Form der Exklusivität: eine Person als Liebes- und Sexualpartner:in für das gesamte Leben
 - Oft kulturell, religiös oder gesellschaftlich tief verankert
-

SERIELLE MONOGAMIE

- Abfolge von aufeinanderfolgenden, exklusiven Beziehungen
 - Zwischen den Beziehungen besteht keine Überschneidung, aber es gibt im Laufe des Lebens mehrere Partnerschaften
 - Heute in westlichen Gesellschaften sehr verbreitet: Menschen trennen sich häufiger und gehen neue exklusive Beziehungen ein
-

KONSENSUELLE NICHT-MONOGAMIE (KNM)

MONOGAMISCH

- Aktuell exklusive Beziehung mit einer Person, ohne Anspruch, dass dies lebenslang so bleiben muss oder bestimmte Ausnahmen werde toleriert wie z.B. ein Kuss bei einer Party...
 - Flexiblere Haltung: „Wir sind jetzt exklusiv, aber offen dafür, dass sich das ändern könnte“
-

FLUIDE

- Flexible Beziehungsmodelle, die sich nicht klar in eine Kategorie einordnen lassen
- Paare wechseln je nach Lebensphase zwischen Formen (z. B. mal monogam, dann offen, dann wieder exklusiv)

OFFENE BEZIEHUNG

- Primärpartnerschaft bleibt bestehen, zusätzliche sexuelle Kontakte sind erlaubt
- Basierend auf klaren Absprachen (Vereinbarungen, Grenzen, Ehrlichkeit), meist auf Sexualität beschränkt

POLYAMORIE

- Mehrere (gleichwertige) Liebesbeziehungen sind möglich, Liebe und/oder Sexualität werden gelebt. Mit oder ohne Hierarchien.
- Fokus auf Transparenz, Kommunikation und (langfristige) Verbindlichkeit

MYTHEN UND MISSVERSTÄNDNISSE

Wenn es um offene Beziehungen oder Polyamorie geht, tauchen immer wieder bestimmte Vorurteile auf:

Offene Beziehungen = „nur Sex“



Viele Menschen glauben, eine offene Beziehung diene lediglich dazu, sexuelle Abenteuer außerhalb der Partnerschaft zu erleben. Dabei übersehen sie, dass in offenen Beziehungen Themen wie Vertrauen, Kommunikation, Absprachen und emotionale Sicherheit im Zentrum stehen. Körperliche Begegnungen können ein Teil davon sein. Doch ohne stabile Absprachen und gegenseitigen Respekt funktioniert auch dieses Modell nicht.

Polyamorie = „keine Bindung“



Ein weiteres Vorurteil lautet, Polyamorie bedeute, sich nicht festlegen zu wollen und keine tiefen Bindungen eingehen zu können. In Wahrheit ist es genau umgekehrt: Polyamorie erfordert oft besonders viel Verbindlichkeit, Offenheit und emotionale Reife, weil mehrere Beziehungen gleichzeitig gepflegt und balanciert werden. Polyamore Menschen suchen nicht weniger Nähe – sondern oft mehr davon.

DIE REALITÄT

Alle Beziehungsmodelle – ob monogam, monogamisch, offen oder polyamor – bedeuten Arbeit an der Beziehung.

- In monogamen Beziehungen liegt der Schwerpunkt häufig auf Beständigkeit und Exklusivität.
- In offenen Beziehungen geht es stark um Absprachen, Eifersuchtsmanagement und Vertrauen.
- In polyamoren Strukturen rücken Kommunikation, Zeitmanagement und Gleichwertigkeit mehrerer Bindungen in den Vordergrund.

Kein Modell ist „leichter“ oder „schwieriger“. Jedes hat seine eigenen Herausforderungen und seinen eigenen Reichtum, und jede Beziehungsform ist legitim, führen zu wollen. Es gibt nicht die *eine* richtige Beziehungsform. Aber es gibt sehr falsche, verletzende und unachtsame Wege, Beziehungen zu führen. Du darfst den Anspruch haben, deine Beziehung ethisch zu erleben, und deine Partnerperson darf denselben Anspruch an dich haben, ganz gleich, für welche Form du/ihr euch entscheidet.

KAPITEL 2

BINDUNG & SICHERHEIT ALS GRUNDLAGE

Emotionale Sicherheit
ist die Basis für jede
Form der Beziehung.



BINDUNG & SICHERHEIT ALS GRUNDLAGE

Wenn wir über Beziehungsmodelle sprechen - ob monogamisch, offen, polyamor oder fluide - stoßen wir immer wieder auf eine zentrale Frage:

Wie sicher fühle ich mich in meiner Beziehung?

Denn egal, wie viel Freiheit oder Abenteuer wir uns wünschen: Ohne ein Gefühl von Sicherheit und Halt wird es schwer, andere Türen zu öffnen.



Was bedeutet Bindung?

Der britische Psychologe John Bowlby hat mit der Bindungstheorie gezeigt, dass Menschen ein grundlegendes Bedürfnis nach verlässlichen Bindungen haben.

- Bindung ist das Gefühl: „Da ist jemand, der/sie für mich da ist, wenn ich ihn/sie brauche.“
- Dieses Bedürfnis bleibt unser Leben lang bestehen. Nicht nur in der Kindheit, sondern auch in Liebesbeziehungen.

Wir können Freiheit und Abenteuer nur dann wirklich genießen, wenn wir eine sichere Basis haben.

💡 Wenn du tiefer in die Bindungstheorie und ihre Anwendung in nicht-monogamen Beziehungen eintauchen möchtest, empfehle ich dir das Buch „**Polysecure**“ von Jessica Fern. Dort findest du ein sehr ausführliches und praxisnahes Verständnis über Bindungsstile und deren Bedeutung für offene Beziehungsmodelle. In diesem Guide gebe ich dir einen ersten Einblick – als Orientierung und Ausgangspunkt für deine eigene Reflexion.

BINDUNGSSTILE UND IHRE WIRKUNG

Unsere frühen Erfahrungen mit Bezugspersonen prägen, wie wir Nähe, Distanz und Vertrauen in Beziehungen erleben. In der Bindungstheorie unterscheiden wir vier Grundmuster. Diese zeigen sich auch sehr deutlich, wenn es um offene Beziehungsmodelle oder Polyamorie geht.



Sicher gebunden

- Menschen mit einem sicheren Bindungsstil haben in der Kindheit in der Regel erlebt: „Meine Bezugsperson ist für mich da, wenn ich sie brauche.“
- Sie haben gelernt, dass Nähe verlässlich ist und Freiheit nicht bedeutet, verlassen zu werden.
- In Partnerschaften können sie Nähe und Distanz flexibel balancieren.
- In offenen Beziehungen: Sicher gebundene Partner:innen können leichter auf Vereinbarungen vertrauen und fühlen sich nicht schnell bedroht, wenn andere Menschen ins Spiel kommen.

Sie fragen eher: „Wie können wir das gemeinsam gestalten?“ statt: „Was verliere ich dadurch?“



Ängstlich gebunden

- Dieser Stil entsteht oft, wenn Bindung in der Kindheit unzuverlässig oder unberechenbar war.
- Menschen mit diesem Stil haben ein starkes Bedürfnis nach Nähe und Bestätigung, gleichzeitig die Angst, verlassen zu werden. Ihr Bindungsbedürfnis ist überaktiviert.
- In Partnerschaften zeigen sie oft Eifersucht, Klammern oder starke Sorgen, nicht genug geliebt zu werden.
- In offenen Beziehungen: Für ängstlich gebundene Partner:innen können offene Modelle besonders herausfordernd sein. Schon kleine Anzeichen von Distanz werden als Bedrohung erlebt.

Typischer Gedanke: „Wenn du andere triffst, heißt das, dass ich dir nicht genüge.“

Vermeidend gebunden

- Dieser Stil entsteht häufig, wenn Nähe in der Kindheit nicht zuverlässig verfügbar war – oder wenn Distanz bevorzugt wurde.
- Menschen mit vermeidendem Bindungsstil betonen Unabhängigkeit und Selbstständigkeit, haben aber oft Schwierigkeiten, Verletzlichkeit zu zeigen. Ihr Bindungsbedürfnis ist deaktiviert.
- In Partnerschaften neigen sie dazu, sich zurückzuziehen, wenn es emotional intensiv wird. Bindungsbedürfnis wird intern unterdrückt.
- In offenen Beziehungen: Vermeidend gebundene Partner:innen fühlen sich anfangs vielleicht sehr wohl („Ich behalte meine Freiheit“), können aber Schwierigkeiten haben, tiefe emotionale Bindungen zuzulassen oder zu halten.

Typischer Gedanke: „Zu viel Nähe ist einengend, ich brauche Abstand.“

Desorganisiert / Ambivalent

- Dieser Stil ist komplexer und entsteht oft nach widersprüchlichen oder traumatischen Erfahrungen in der Kindheit.
- Menschen mit diesem Muster schwanken zwischen dem Bedürfnis nach Nähe und gleichzeitiger Angst davor.
- Sie können sehr intensive Beziehungen eingehen, aber auch schnell in Rückzug, Angst oder Verwirrung geraten. Das führt zu chaotischen Reaktionen. Mal sehr anhänglich, mal abrupt distanziert.
- In offenen Beziehungen: Dieser Stil ist besonders herausfordernd, weil das Nebeneinander von Bindung und Freiheit sehr viel Stabilität braucht. Ohne therapeutische Unterstützung kann es schwerfallen, innere Sicherheit zu entwickeln.

Typischer Gedanke: „Ich will Nähe – aber wenn ich sie bekomme, erschreckt sie mich.“

DIE ROLLE DER EMOTIONSFOKUSSIERTEN THERAPIE (EFT)

Die Emotionsfokussierte Paartherapie (EFT) wurde von der kanadischen Psychologin Dr. Sue Johnson entwickelt und gehört heute zu den am besten erforschten und wirksamsten Ansätzen in der Paartherapie.

Der zentrale Gedanke von EFT:

Nicht oberflächliche Konflikte oder Regeln entscheiden über die Qualität einer Beziehung, sondern die Fähigkeit, einander emotional zu erreichen.

Emotionale Bedürfnisse im Zentrum

Während viele Paartherapie-Ansätze sich stark auf Kommunikationstechniken konzentrieren („richtig streiten lernen“, „Ich-Botschaften formulieren“), geht EFT tiefer.

- Konflikte werden verstanden als Hilferufe nach Nähe und Sicherheit.
- Wut, Eifersucht oder Rückzug sind oft Schutzreaktionen – dahinter stehen Gefühle wie Angst, Verletzlichkeit oder Sehnsucht.
- Ziel ist es, dass Partner:innen (wieder) aufrichtig über ihre tieferen Gefühle sprechen können.

Drei zentrale Fragen

EFT geht davon aus, dass sich Paare im Kern immer wieder dieselben Fragen stellen – oft unausgesprochen:

1. *Bist du für mich da, wenn ich dich brauche?*
2. *Bin ich dir wichtig?*
3. *Kann ich mich auf dich verlassen?*

Wenn diese Fragen bejaht werden können, entsteht **Bindungssicherheit** - egal, ob die Beziehung monogam, offen oder polyamor gestaltet wird.

SICHERHEIT UND FREIHEIT – KEIN WIDERSPRUCH

Sicherer Hafen & sichere Basis als Teil einer sicheren Bindung

In der Emotionsfokussierten Paartherapie ist die Zielsetzung für ein Paar beides füreinander zu sein:

- Sicherer Hafen: Ein Ort, an den man zurückkehrt, wenn man verletztlich ist oder Trost braucht.
- Sichere Basis: Von hier aus können wir mutig nach draußen gehen, Neues ausprobieren und unsere Welt erweitern.

In offenen Beziehungen bedeutet das:

- Der/die Partner:in bleibt der sichere Hafen, auch wenn andere Kontakte bestehen.
- Die Partnerschaft gibt Halt, während gleichzeitig Freiheit möglich ist.

EFT in offenen Beziehungsmodellen

EFT öffnet, bietet Raum sich mit den verletzbaren Anteilen zu zeigen. Die Herzen liegen aufm Tisch und die Paare erleben sich (teils zum ersten Mal) sich gesehen zu fühlen. Doch wenn wir uns so verletzlich machen, gehen wir dann schutzlos in eine Vertzung mit Zustimmung, wenn wir die Beziehung daraufhin öffnen?

Aus meiner Sicht: nein! Ganz im Gegenteil. Genau diese Verbindung schützt uns und bietet die Grundlage für all die offenen, ehrlichen Gespräche die KNM braucht.

Gerade in polyamoren oder offenen Strukturen zeigt sich:

- Wenn die Basis nicht sicher ist, verstärken neue Partner:innen Unsicherheiten, Eifersucht oder Konflikte.
- Wenn die Basis stabil ist, können neue Begegnungen die Beziehung sogar bereichern.

EFT hilft Paaren, diese Basis zu schaffen – durch das Erleben von emotionaler Verbundenheit, das Aussöhnen alter Verletzungen und das Einüben neuer Muster von Nähe und Responsivität.

Was bedeutet das praktisch?

- Statt Regeln oder Kontrolle steht bei EFT die Frage nach Verbindung im Zentrum.
- Partner:innen lernen, die eigenen verletzlichen Gefühle auszudrücken und auf die des Gegenübers einzugehen.
- Offene Absprachen werden dadurch nicht weniger wichtig, aber sie sind eingebettet in eine tiefe emotionale Sicherheit, die sie tragfähig macht.

💡 Kurz gesagt: EFT zeigt uns, dass es nicht reicht, nur über Grenzen, Regeln und Freiheiten zu sprechen. Erst wenn wir uns emotional verbunden fühlen, können wir auch komplexe Beziehungsmodelle wie Polyamorie oder offene Beziehungen sicher gestalten.

PRAKTISCHE IMPULSE FÜR MEHR BINDUNGSSICHERHEIT

Frage dich selbst:

- Wann fühle ich mich in meiner Beziehung wirklich sicher und gesehen?

.....

- Was brauche ich, um mich geborgen zu fühlen, auch wenn wir uns für mehr Freiheit öffnen?

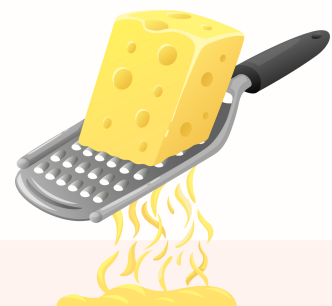
.....

Frage deine Partnerperson:

- „Was kann ich tun, damit du dich sicher fühlst, wenn wir Neues ausprobieren?“
- „Woran merkst du, dass ich dir nah bin, auch wenn wir gerade nicht zusammen sind?“

Kleine Übung: „*Ich bin da für dich*“

- Setzt euch 5 Minuten gegenüber.
- Jede:r sagt abwechselnd: „Ich bin da für dich, wenn ...“ und ergänzt eine konkrete Situation (z. B. „... du unsicher bist“, „... du Freude teilst“, „... du dich ängstlich fühlst“).
- Diese Übung stärkt das Gefühl der Verlässlichkeit.



BINDUNG IST DIE WURZEL – FREIHEIT DIE KRONE

Nur wenn wir uns gehalten fühlen, können wir die Flügel ausbreiten.
Ob monogamisch, offen oder polyamor: Das Fundament bleibt gleich,
eine verlässliche, sichere Verbindung, die es erlaubt, neugierig und frei
zu leben.

03

KAPITEL 3

SELBSTREFLEKTION WELCHE WERTE SIND MIR WICHTIG?

SELBSTREFLEKTION WORKSHEET

Nimm dir 10–15 Minuten Zeit und beantworte die Fragen ehrlich, ohne gleich über „richtige“ oder „falsche“ Antworten nachzudenken. Die gibts nämlich nicht ;)

- Was bedeutet Treue für mich?

-

- Brauche ich mehr Exklusivität oder mehr Freiheit?

-

- Welche meiner Ängste halte ich bisher zurück?

-

- Was sind meine größten Ängste in Beziehungen?

-

- Wenn ich ehrlich bin: Was passt weniger zu mir: Exklusivität, Freiheit oder Verantwortung für mehrere Bindungen?

-

- Welche Vorstellung macht mich neugierig oder begeistert mich. Auch wenn sie mir vielleicht ein bisschen Angst macht?

-

- Welche drei Werte sind mir in einer Beziehung am wichtigsten?

-

-

-



04

KAPITEL 4

Beziehungsklarheit
entsteht im Gespräch.

PAARGESPRÄCH
GEMEINSAM
KLARHEIT FINDEN

PAAR-REFLEKTION WORKSHEET

Nutzt diese Fragen als Gesprächsimpuls.

Jeder antwortet für sich, danach teilt ihr eure Gedanken miteinander.

- Was verstehe ich unter Treue?

-

- Was bedeutet Freiheit für mich?

-

- Wo brauche ich klare Sicherheit von dir?

-

- Wo wünsche ich mir Freiheit oder Spielraum?

-

- Was macht mich in unserer Beziehung glücklich?

-

- Wo spüre ich Einschränkung oder Sehnsucht?

-

- 1. Was wäre für mich ein Dealbreaker in einer Beziehung?

-

- 1. Welche gemeinsame Vision können wir uns für unsere Beziehung vorstellen?

-

- Welche Risiken bin ich bereit einzugehen – und welche nicht?

-

TYPISCHE STOLPER- FALLEN VERMEIDEN

Neue Beziehungsmodelle eröffnen Chancen und bringen gleichzeitig Herausforderungen mit sich. Wer Monogamie verlässt und sich auf offene Beziehung, Polyamorie oder fluide Formen einlässt, wird früher oder später auf Stolpersteine treffen. Das ist nicht ungewöhnlich und kein Zeichen dafür, dass die Beziehung „falsch“ läuft. Vielmehr sind diese Punkte eine Einladung, tiefer hinzuschauen und miteinander zu wachsen.



EIFERSUCHT

💡 Disclaimer: **Eifersucht ist natürlich**

Eifersucht ist ein ganz normales Gefühl und Teil unseres menschlichen Emotionsspektrums. Sie zu erleben bedeutet **nicht**, dass deine Beziehung instabil ist oder dass du ungeeignet wärst, eine nicht-monogame Beziehung zu führen.

Eifersucht zeigt in der Regel, dass ein Bedürfnis nach Sicherheit, Nähe oder Bestätigung gerade nicht erfüllt ist. Sie ist also ein Signal, das uns helfen kann, bewusster über unsere Wünsche zu sprechen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen.



Entscheidend ist nicht, ob Eifersucht auftaucht, sondern **wie ihr als Paar damit umgeht**.

Eifersucht ist wahrscheinlich die häufigste Herausforderung in offenen Beziehungsmodellen. Viele erleben sie als schmerzhaft oder sogar bedrohlich. Doch Eifersucht ist kein Feind – sondern ein Signal.

- Sie zeigt dir, dass ein Bedürfnis nach Sicherheit, Nähe oder Bestätigung gerade nicht erfüllt ist.
- Häufig geht es weniger um den anderen Menschen, sondern darum, sich selbst nicht genug gesehen oder geliebt zu fühlen.
- Es ist so herausfordernd, das Gefühl von Eifersucht auszuhalten und zu ownen (ich weiß das sehr gut, hab da meine eigene Historie mit ;))

👁👁 Übung eigene Wahrnehmung:

Der erste Schritt ist anzuerkennen: das ist ein Gefühl. Ein menschliches, und es ist MEINS, auch wenn meine Partnerperson es ausgelöst hat, bleibt es bei mir. Meine Alarmglocken gehen an und ich suche nicht nach Schuldigen dafür, sondern danach, was mein alarmiertes Bindungssystem braucht. Von mir, meiner Partnerperson oder einer anderen Bezugsperson.

→ Übung Kommunikation:

Statt „Ich bin eifersüchtig, weil du ...“ zu sagen, formuliere deine Gefühle so:

- „Ich fühle mich unsicher, wenn ...“
- „Ich brauche von dir ..., um mich wieder verbunden zu fühlen.“



Übung Selfcare:

erstelle eine Liste mit Personen/ Ritualen/ Treats

Beispiele:

- Badewanne (Wasser reguliert unser Nervensystem)
- Eine Serie/Film, auf die ich mich freue.
- Sich selbst lecker bekochen/ was zu Essen bestellen
- Eine Freundin oder ein Freund, der/die gut halten kann, ohne Judgment. Was nicht hilft in dem Moment, ist Unverständnis für die Beziehungsform zu bekommen. Wo sind die Freund*innen, die ein Ohr für deine Ängste haben und den liebevollen Blick für deine Stärke und emotionale Kompetenz?

VEREINBARUNGEN STATT REGELN

Viele Paare starten mit strengen Regeln, um Sicherheit zu gewinnen (z. B. „Kein Übernachten“, „Nur wenn ich auch jemanden habe“, „Nie zweimal mit derselben Person“).

Das Problem: Regeln wirken oft wie Verbote, die Druck erzeugen und schnell Machtdynamiken entstehen lassen.

Besser ist es, von den eigenen Ängsten zu sprechen und dadurch absprachen zu finden:

- Dynamische Vereinbarungen, die ihr regelmäßig überprüft
- Offene Haltung: „Wir probieren aus und passen an“
- Fokus auf Bedürfnisse statt auf Verbote



Macht einen festen „Check-in“ alle 2–4 Wochen, um Absprachen neu zu verhandeln.

UNTERSCHIEDLICHE GESCHWINDIGKEITEN

Nicht alle Partner:innen bewegen sich gleich schnell. Oft möchte eine Person mehr oder früher öffnen, während die andere noch zögert.

- Das kann zu Druck, Schuldgefühlen, Verletzungen, Machtungleichgewicht oder Rückzug führen.
- Wichtig ist, anzuerkennen: Beide Geschwindigkeiten sind legitim.



Übung: Jede:r schreibt für sich auf, welche Bedürfnisse hinter den Geschwindigkeiten stecken:

- „Was reizt mich an einem offenen Modell?“
- „Was macht mir Angst?“
- Teilt eure Antworten, ohne zu bewerten.

Wie ihr damit umgehen könnt:

- *Tempo anerkennen*: Macht euch bewusst - Unterschiedliche Geschwindigkeiten sind normal. Sie bedeuten nicht, dass ihr nicht kompatibel seid.
- *Kleine Schritte gehen*: Statt sofort alles freizugeben, könnt ihr mit kleineren Öffnungen beginnen (z. B. Flirten, gemeinsames Ausgehen, Kuschelabende mit Freund:innen, gemeinsames swipen).
- *Check-Ins vereinbaren*: Legt feste Zeiten fest, um über Gefühle, Erfahrungen und Ängste zu sprechen. So entsteht ein Rhythmus des Austauschs.
- Vereinbart, dass jede:r jederzeit „Stopp“ sagen darf – ohne Rechtfertigungsdruck. Das kann auch ein vereinbartes Signal sein, zum Beispiel eine Farbe („Rot“) oder ein Symbol, auf das ihr euch einigt. Die Vereinbarung bedeutet, verantwortungsbewusst damit umzugehen – no doubt. Wenn eine:r „Stopp“ sagt, hat die Beruhigung des Nervensystems oberste Priorität. Es geht darum, einander zu „sichern“ – safety first.

⚠ Notfallregel: Safety first!

- Jede:r darf jederzeit „Stopp“ sagen – ohne Rechtfertigungsdruck.
- Das Signal kann ein Wort, eine Farbe (z. B. „Rot“) oder ein Symbol sein, auf das ihr euch geeinigt habt.
- Wenn ein „Stopp“ ausgesprochen wird, gilt:
 - a. Nervensystem beruhigen (was brauchst du? Umarmung, Atmen, Wasser trinken, kräftiges Laufen auf festem Boden)
 - b. Einander sichern
 - c. Erst dann weitermachen oder neu verhandeln



Die wichtigste Vereinbarung: Respektiert das Signal ohne Zweifel.

FEHLENDE KOMMUNIKATION

Viele Konflikte entstehen nicht durch das Beziehungsmodell selbst, sondern durch unausgesprochene Erwartungen.

Und wer Öffnen will muss auch seinen Mund öffnen und zwar oft!

- „Du hättest mir doch sagen müssen ...“
- „Ich dachte, das sei klar ...“

Das Problem ist selten die Vereinbarung an sich, sondern die Annahme, dass das Gegenüber die eigenen Gedanken kennt.

Grundsatz: Geht nicht von Annahmen aus, sondern spricht sie aus. Lieber eine Frage mehr stellen als eine zu wenig.

Auch wenn es manchmal mühsam erscheint: Offene Kommunikation schafft Transparenz und Vertrauen. Gerade in offenen oder polyamoren Beziehungen, wo mehrere Dynamiken parallel laufen, ist es unabdingbar.

Fragt euch immer wieder:

- „Haben wir das wirklich besprochen oder nehme ich es nur an?“
- „Welche Information würde meinem Gegenüber gerade Sicherheit geben?“

IDEALISIERUNG NEUER BEZIEHUNGEN

Gerade in polyamoren oder offenen Modellen kommt es vor, dass neue Partner:innen „glänzen“ – frisch, aufregend, leidenschaftlich.

Das kann die bestehende Beziehung belasten, wenn Vergleiche entstehen.

Tipp:

- Sprecht offen über diese Dynamik.
- erinnert euch: Eine lange Beziehung hat andere Qualitäten (Tiefe, Verlässlichkeit, geteilte Geschichte), die genauso wertvoll sind wie die Aufregung des Neuen.

Hier liegt auch eine spannende Aufgabe für dich: Widerstehe der Versuchung, dich vergleichen zu wollen.

Das ist ungewohnt, denn spätestens seit der Schulzeit haben wir gelernt, uns mit Mitschüler:innen zu vergleichen. Doch wie dir sicher schon aufgefallen ist: Anziehung, Sexualität, Leidenschaft und Interesse sind vielfältig und lassen sich nicht in ein Ranking pressen.

Vergleichen vs. Würdigen

Vergleichen (ängstliche Gedanken)	Würdigen (stärkende Gedanken)
„Bestimmt ist sie/er spannender als ich.“	„Mein:e Partner:in darf Neues erleben – und unsere Verbindung bleibt einzigartig.“
„Wenn er/sie so verliebt ist, verliere ich an Bedeutung.“	„Ich habe einen Platz im Herzen meiner Partnerperson, den niemand anderes einnehmen kann.“
„Neue Leidenschaft bedeutet, dass unsere Beziehung langweilig ist.“	„Jede Beziehung hat ihre eigene Farbe: die Aufregung des Neuen und die Tiefe des Gewachsenen.“
„Was ist, wenn der Sex mit der anderen Person besser ist als mit mir?“	„Sex ist vielfältig – mit jeder Person entsteht etwas anderes. Unsere Intimität ist einzigartig und nicht vergleichbar.“

GESELLSCHAFTLICHER DRUCK

Nicht-monogame Beziehungen sind nach wie vor mit Vorurteilen belegt. Manche erleben Unverständnis im Freundeskreis oder sogar Ablehnung in der Familie.

 Tipp:

- Sucht euch eine Community, die ähnliche Werte teilt (Stammtische, Online-Gruppen, “Polypicknick”).
- Definiert gemeinsam, wem gegenüber ihr offen sein wollt und wo ihr euch schützt.

Stolpersteine sind normal – entscheidend ist, wie ihr mit ihnen umgeht. Wenn ihr Eifersucht als Signal versteht, Absprachen flexibel haltet, unterschiedliche Geschwindigkeiten respektiert und offen miteinander spricht, werden diese Herausforderungen zu Wachstumsmomenten.

💡 Denkt daran: Nicht das Beziehungsmodell entscheidet über Gelingen oder Scheitern, sondern die Qualität eurer Verbindung und Kommunikation.

06

KAPITEL 6

RESSOURCEN & NÄCHSTE SCHRITTE

BÜCHER UND PODCASTS

Bücher zum Thema KNM:

- „Mehr als zwei“ – Franklin Veaux & Eve Rickert
- „Polysecure“ – Jessica Fern (ehrlicherweise alles was ihr von Jessica Fern zu lesen/hören bekommen könnt lohnt sich.)

WEITERE NÄCHSTEN SCHRITTE MIT MIR:

Meine Podcasts zum Thema KNM:

“**Intensiv Gewollt**” mit meinen Partnern



“**Ethical Lovers**” Der Poly-Podcast für Nicht-Monogamie



MEIN PAARTHERPAIE-PROGRAMM ETHICAL LOVERS

- **Bindungsorientierte Paartherapie**
Methode für sichere nicht monogame Beziehungen
- Begleitete Beziehungsarbeit für Paare, die sich **ehrlich und verbunden** entwickeln wollen



- **Mini Kurs** “Die 5 wichtigsten Schritte beim öffnen Eurer Beziehung für 99€



- Ihr wünscht Euch eine persönliche **Begleitung**, dann bucht euch ein kostenloses und unverbindliches **Kennenlerngespräch**





Ob Monogamie, offene Beziehung oder Polyamorie – kein Modell ist „besser“. Es geht darum, was zu dir, deinem Partner/deiner Partnerin und eurem Lebenskontext passt. Dieser Guide soll dir Mut machen, die ehrlichen Gespräche zu führen, die ihr braucht.

Deine Jamila

DANKE

info@jamilamewes.de

www.jamilamewes.de

[@jamila.mewes](https://www.instagram.com/jamila.mewes)