

# ICH LIEBE EUCH ALLE

*Ist Monogamie ein Auslaufmodell? Immer mehr Menschen halten Polyamorie – die Praxis von Liebesbeziehungen zu mehreren Personen zur selben Zeit – für das bessere Modell. Ist eine offene Beziehung nur ein Freibrief für ungehemmten Sex? Gibt es trotzdem Eifersucht? Und welche Regeln sollte man einhalten? OOOM fragt nach.*

STORY **JESSICA JANE SCHRECKENFUCHS**

Ausgeglichen und gelassen sitzt Marie auf ihrem Yogakissen. Ihre Augen sind geschlossen, und ihr Gesicht ist entspannt. Als ob sie die letzten Jahre nichts anderes getan hätte als zu meditieren. Im Hintergrund läuft ein Mantra, das nach einer warmen, fernöstlichen Sommernacht klingt. Nach einigen tiefen Atemzügen öffnet sie die Augen und beginnt von ihrer Liebe zur Liebe zu erzählen.

Marie liebt mehrere Männer – und das gleichzeitig. „Ich war schon sehr früh sehr lange in Beziehungen. Damals mit einem Freund, der sehr offen gegenüber Sexualität und dem klassischen Beziehungsmodell war. Irgendwann habe ich gemerkt, dass

mich diese Offenheit reizt und ich mehr ausprobieren möchte.“

Vor zwei Jahren hat sich Marie dazu entschlossen, der Monogamie den Rücken zu kehren und mehrere Menschen gleichzeitig zu lieben. Sie wirkt ausgeglichen und zufrieden, wenn sie von ihren festen Beziehungen erzählt.

Das Modell, das Marie lebt, heißt Polyamorie. Es beruht auf der Liebe zu mehreren Menschen zur selben Zeit – sowohl sexuell als auch emotional. Marie lebt schon seit einiger Zeit nach dem Prinzip. Zur ausschließlichen Monogamie will sie nie mehr zurück.

Sie hat neuerdings angefangen, Bücher über Polyamorie zu lesen. Danach war es nur eine Frage der Zeit, bis sie sich der Poly-Community angeschlossen hat, um sich

regelmäßig mit anderen Mitgliedern aus der Community zu treffen. „In monogamen festen Beziehungen hatte ich immer das Gefühl unterzugehen. Mit mehreren Männern kann ich meine eigene Interessenslage besser verfolgen. Nach und nach habe ich dann meine eigenen Grenzen ausgetestet und parallel multiple Liebesbeziehungen geführt“, erzählt sie. Meistens sind es zwei Männer parallel. So kann sie zu einem Viertel mit einem Mann zusammen sein, zu einem Viertel mit dem anderen und zur Hälfte Single sein. Das ist ihr Ansporn, um längerfristig eine Beziehung aufzubauen. So weiß sie besser, was ihre Partner brauchen, und wie sie mit deren Bedürfnissen umgeht.

Klingt in der Theorie einfach, in der Praxis ist es das nicht immer. In jeder Beziehung spielen Eifersucht und das richtige Zeitmanagement eine wesentliche Rolle. Auch bei polyamorösen Beziehungen?

**01** Marie beim Meditieren am Strand. Eine schöne, begehrte Frau, die sich bei mehreren Männern holt, was sie braucht - emotional und sexuell.

## IHR PARTNER ERZÄHLTE MARIE VON SEINEN ONE-NIGHT-STANDS: „ES WÄRE GELOGEN, WENN ICH SAGEN WÜRD, DAS MIR DAS KEINEN STICH VERSETZT HAT. ABER ICH VERSUCHTE ES SO ZU SEHEN, ALS WÜRD ES MIR EIN GUTER FREUND ERZÄHLEN.“

**One-Night-Stands.** „Am Anfang waren hin und wieder One-Night-Stands meines Freundes dabei“, schildert Marie ihre Erfahrung, „über die ich mit meinem Freund auch geredet habe. Es wäre gelogen, wenn ich sagen würde, dass mir das keinen Stich versetzt hat. Ich habe aber versucht, diese Emotionalität auf eine neue Ebene zu heben und die Sache aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten: so, als ob mir ein guter Freund von seinen Abenteuern erzählen würde.“

Für sie ist es eine Frage des richtigen Umgangs. Man sollte andere Partner „nicht als Bedrohung sehen“, sondern die gemeinsamen Erfahrungen teilen und sich füreinander freuen: „Es kommt immer darauf an, wie es einem selber geht, wie gut man dem anderen etwas gönnen kann, oder wie gut man miteinander klarkommt bei dem, was der

andere tut.“ Dabei spielt die Kommunikation untereinander eine enorm wichtige Rolle. Funktioniert diese nicht, entstehen Probleme, die man im Vorfeld hätte umgehen können. Maries damaliger Freund ist durch das offene Beziehungsmodell über seine Grenzen gegangen und hat der Polyamorie seiner Freundin zuliebe zugestimmt. Widerwillig. Die unausgesprochenen Gefühle haben sich im Endeffekt so aufgestaut, dass er eines Nachts wutentbrannt in der Bar, in der sich Marie mit ihren Freunden ein paar Drinks genehmigte, auftauchte. Mit dem Gedanken, seine Freundin würde sich auf andere Männer einlassen, konnte er einfach nicht leben. Er wollte sie exklusiv.

In dieser Zeit wurde ihm bewusst, dass eine Zweitpartnerin zu zeitintensiv ist und eine Beziehung mit einer Frau ausreicht. Auch Marie wurde vieles klarer: nämlich dass die Monogamie nichts für sie ist. Es hat noch ein weiteres Jahr funktioniert, bis sie sich trennten.

**Freibrief für ungehemmten Sex?** In monogamen Beziehungen wird Sexualität in der Regel nur mit einer Person ausgelebt. Die Verbindlichkeit, eine Person exklusiv zu lieben, ist quasi ein ungeschriebenes Gesetz. Bei Polyamorie ist die emotionale und sexuelle Verbindlichkeit genauso gegeben – nur eben mit mehreren Partnern. Kritiker sehen Polyamorie deshalb als Freibrief für ungehemmten offenen Sex. Marie: „Es gibt viele Menschen, die ihre Partner belügen und betrügen. Das ist genau das, was in einer Poly-Beziehung nicht passiert. Es ist wundervoll, wenn man die Liebe, die man verspürt, mit mehreren Menschen teilen und ausleben kann. Es gibt keine

festgesetzten Regeln, die man sich einfach überstülpt. Beziehungen sind individuell und bedürfen viel Kommunikation, Einfühlungsvermögen und Toleranz. Wenn man dieses Dreieck in Einklang bringen kann, gibt es wahrscheinlich nichts Schöneres, als mehrere Partner zu lieben und mit ihnen Sex zu haben“, erzählt Marie.

Sex steht in polyamorösen Beziehungen trotzdem – angeblich – nicht an erster Stelle. Es geht vielmehr um die vertraute, innige und leidenschaftliche Beziehung zu mehreren Menschen zur selben Zeit: „Man baut eine sehr intime Verbindung zu jemandem auf. Das kann auch auf nicht sexuelle Weise passieren“, schildert Marie ihre Erfahrungen. Sex mit anderen Partnern ist aber durchaus erlaubt und erwünscht, solange mit offenen Karten gespielt wird und die Partner ehrlich und aufrichtig miteinander umgehen.

Für Chris stand von Anfang an fest, dass er polyamorös leben möchte. Für ihn war es schon in der Jugendzeit befremdlich, sich auf eine bestimmte Person festlegen zu müssen. Es war für ihn total normal, für zwei oder manchmal drei Frauen gleichzeitig Gefühle zu haben, das allerdings auf unterschiedliche Art und Weise: „Es gibt unterschiedliche Arten von Verliebtheit. Manchmal empfindet man Verbundenheit, manchmal etwas Aufregendes.“

**Offene Beziehung mit zwei Frauen.** Bevor Chris das erste Mal in die Welt der Polyamorie eintauchte, lebte er in monogamen Beziehungen: „Ich habe meine monogamen Beziehungen nicht hinterfragt, sondern mich ihnen angeschlossen. Bis vor zwölf Jahren. Ich lernte eine Frau kennen, die mir vorschlug, eine offene Beziehung miteinander zu versuchen, auch weil es eine Fernbeziehung war. Das war für mich eine Erlösung. Ich wusste theoretisch schon, dass ich zwei Frauen lieben kann, ohne dass sich die Gefühle füreinander ändern. Wir waren nicht mehr hundertprozentig aufeinander festgelegt.“ Chris und seine Partnerin bildeten das Grundkonstrukt, in das sie immer wieder gemeinsam neue Partner einluden. Die Beziehung war eine lange, stabile. Längere Affären gab es zwischenzeitlich trotzdem.

Die Polyamorie besteht aus einem großen Beziehungsgeflecht, das alle Partner und die Partner der Partner miteinschließt. Die Grenzen zwischen einer Beziehung mit verschiedenen Sexualpartnern oder einer Beziehung mit mehreren Beziehungspartnern kann trotz alledem verschwimmen. „Es gibt verschiedene Arten der Polyamorie: zum einen das klassische Modell mit mehreren Partnern und die Relationship-Anarchy, bei der Beziehungen nicht mehr definiert werden“, erzählt Chris. Die Notwendigkeit, sich festzulegen, ist nicht mehr gegeben. Der Vorteil liegt für ihn vor allem in der stetigen Interaktion mit Menschen. Allerdings dauert es länger, bis aus einer Affäre eine Beziehung wird.

**02** Sexualtherapeutin  
Dr. Claudia Wille.

**Fixe Regeln.** Chris lebt in einer Primärbeziehung mit Regeln. Dabei ist zum Beispiel die passive Kommunikation verboten. Wenn etwas gesagt wird, dann heißt es auch genau das. Es gibt keinen zusätzlichen Spielraum für Interpretationen. Kann das funktionieren? „Ja, natürlich. Und es macht Riesenspaß! Das permanente Grübeln und Interpretieren fällt dadurch weg“, meint Chris. Für ihn ist jede Partnerin eine Bereicherung. So ergeben sich auch oft innerhalb der offenen Beziehung neue Beziehungen zu den Partnern untereinander, sowohl freundschaftlich als auch intim.

**Eifersucht.** Selbst in polyamorösen Beziehungen spielt Eifersucht eine Rolle. Aber lässt sich Eifersucht einfach so abstellen? Chris sagt, ja, wenn man sein Eifersuchtsempfinden einfach zurückweist: „Eifersucht ist nichts anderes als eine Empfindung. Als Mensch bin ich in der Lage, eine Empfindung anzunehmen oder zurückzuweisen.“

Chris hat länger gebraucht, um zu verstehen, dass das Gefühl der Eifersucht in einem monogamen Kontext durchaus Sinn ergibt: „Wenn eine monogame Beziehung vereinbart wird, würde jeder neue Partner automatisch die bestehende Beziehung gefährden. In einem polyamorösen Kontext gibt es das nicht. In vielen Fällen sind neue Partner eine Bereicherung.“ So ganz lässt sich aber auch bei Chris die Eifersucht nicht abstellen. Vor allem dann nicht, wenn es um die eigene persönliche Zeit geht: „Meine Freundin wollte einen Nachmittag nur für sich alleine. Ich habe mich sofort gefragt, warum sie lieber alleine ist, als mit mir Zeit zu verbringen. Aber Eifersucht kann ja auch auf



02

## „DIE GESELLSCHAFT IST SPIESSIG“

*Die österreichische Ärztin und Sexualtherapeutin Dr. Claudia Wille erklärt, warum Eifersucht eine wichtige Signalwirkung hat und was eine perfekte Beziehung heutzutage ausmacht.*

### **Ist Polyamorie in unserer Gesellschaft ein gängiges Beziehungsmodell?**

*Es gibt Beziehungsmodelle mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen wie zum Beispiel in der Südsee oder anderen Inselländern. Hier gibt es schon lange offene Beziehungsformen, die auch zu funktionieren scheinen. In unserer westlichen, postindustriellen Kultur gibt es das nicht. Wir leben in einer Zeit, in der man sich eher trennt oder scheidet und wieder etwas Neues beginnt.*

### **Welche Rolle spielt die Eifersucht?**

*Gefühle wie Eifersucht lassen sich nicht abstellen und gehen oft mit Verlustängsten einher. Das ist prinzipiell auch gut, weil sie eine Signalwirkung haben. Aber man kann lernen, damit umzugehen, wenn man einen Menschen wirklich liebt und es einem wert ist, andere Partner in Kauf zu nehmen.*

### **Worin liegt der Reiz der Polyamorie?**

*Im Augenblick ist unsere Gesellschaft sehr spießig. Wenn man betrogen wird, ist das häufig ein Scheidungsgrund. Ich frage mich, ob das wirklich sein muss. Man muss auch damit leben lernen, irgendwann einmal einen anderen Menschen kennenzulernen. Und zwar nicht nur sexuell, sondern auch emotional. In so einem Fall muss man sich aber nicht unbedingt scheiden lassen. Der Versuch, eine offene Beziehung zu führen und mehrere Partner zu haben, ist hier durchaus ein möglicher Lösungsansatz.*

### **Gibt es ein Patent für die perfekte Beziehung?**

*Eine perfekte Beziehung ist die, die zu einem Menschen passt. Der Mut, eigene Wege zu gehen und auch in diesen flexibel zu sein, macht ein Beziehungssetting „perfekt“.*

anderen Ebenen stattfinden. Es ist nicht die Angst, den Partner an jemanden anderen zu verlieren, sondern das Empfinden von Eifersucht als Unsicherheit. Das war für mich ein sehr lehrreicher und wertvoller Moment.“

Vieles hat sich durch die Polyamorie bei Marie und Chris verändert, vor allem bei Chris: „Ich bin ein sozialer Mensch, dem der Kontakt mit Menschen sehr wichtig ist. Die Polyamorie hat viele meiner Bedürfnisse positiv beeinflusst. Durch den Austausch und Kontakt mit meinen Partnerinnen bin ich weniger zynisch und neurotisch.“ Seine Wünsche, Bedürfnisse und Vorstellungen kann er nun gemeinsam mit seinen Partnerinnen ausleben.

### **Impuls, mit anderen zu schlafen.**

Der Weg zurück zur Monogamie kommt für Chris nicht mehr infrage: „Irgendwann kommt bei jedem der Impuls, mit einem anderen Menschen zu schlafen. Die Entwicklung der Beziehung, des Herzens und der Erotik von zwei Menschen ist irgendwann an einem Punkt, wo sich die Wege trennen. Man geht ein Stück miteinander, das Stück kann sehr lang sein, aber irgendwann ist das Ende erreicht. Und dann muss man den Weg mit jemand anderem fortsetzen.“ Dieser Weg ist für Chris nicht das Ende, sondern eine „Transformation der bestehenden Beziehung“ hin zu einer Freundschaft. Die Beziehung funktioniert dann einfach anders.

Maries als auch Chris' Wunschvorstellung wäre es, mit all ihren Partnern gemeinsam Zeit zu verbringen. Ohne Eifersucht. Ohne Voreingenommenheit. Ohne Drama. Ein Wunsch. Und wahrscheinlich nicht mehr.