

„Wo finde ich denn Gesprächspartner,
mit denen ich mich
über diese Idee austauschen kann?“

Polyamor lebende Menschen gibt es in allen Gesellschaftsschichten, Berufsgruppen und Subkulturen, daher existiert keine einheitliche „Polyamory-Szene“.

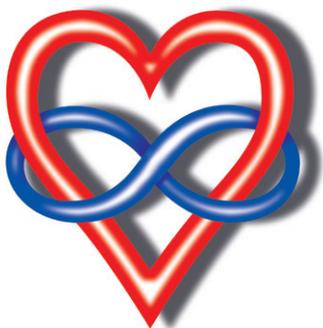
Obwohl diese Beziehungsform immer öfter in den Medien vorkommt, gibt es viele, die Polyamorie nur im Privaten leben. Es gibt aber bereits in vielen Orten Stammtische und Treffen. Diese findet man unter:

- www.polyamory.ch/doc/treffen
- www.beziehungsgarten.net/forum/ (→Treffen)
- www.polyamory.de/regionale-treffen

„Gibt es Bücher zum Thema?“

Ja, es gibt richtig viel Literatur über Polyamorie, eine Übersicht von deutschsprachigen Werken mit kurzen Inhaltsangaben findet man unter:

- beziehungsgarten.net/blog/buecherliste-polyamorie



„Wo kann ich mich im Internet informieren?“

Folgende Seiten sind gehaltvolle Startpunkte:

- de.wikipedia.org/wiki/Polyamory
- www.polyamory.ch
- www.beziehungsgarten.net
- www.herrschaftsfreilieben.blogspot.de

PAN e.V. übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte der verlinkten Seiten.



www.polyamory.de

Das PolyAmore Netzwerk (PAN e.V.) unterstützt den Austausch und die Vernetzung von Menschen, die in einvernehmlichen und verantwortungsvollen Liebesbeziehungen zu mehreren Menschen leben oder dies anstreben.

Das Netzwerk erhebt keinen Alleinvertretungsanspruch für polyamore Menschen. Es hat nicht die Absicht festzulegen, wie Polyamorie gelebt werden soll oder Polyamorie als besonders erstrebenswert zu propagieren. Der Verein verfolgt keine kommerziellen Interessen. Das Engagement der Mitglieder und des Vorstands ist ehrenamtlich.

PAN e.V.

Alle Rechte an Texten, Bildern und Grafiken
in diesem Flyer liegen bei PAN e.V.

ViSdP: Christopher Gottwald (Medienbeauftragter)
Ebersstraße 11, 10827 Berlin-Schöneberg
Gestaltung: www.copy-company.de

Dieses Werk ist unter der Creative-Commons-Lizenz vom Typ
Namensnennung-Keine Bearbeitung 3.0 Deutschland Lizenz.
Details siehe: <https://creativecommons.org/licenses/by-nd/3.0/de/>

Polyamorie

mehr als eine(n) lieben



Ein alternatives Beziehungskonzept
Fragen und Antworten

„Was bedeutet Polyamorie denn eigentlich?“

Polyamorie ist aus dem griechischem „Poly“ (viele) und dem lateinischen „Amor“ (Liebe) gebildet und steht für „vielfache Liebe“. Polyamorie ist ein Oberbegriff für einvernehmliche, verantwortungsvolle, langfristige Liebesbeziehungen zwischen mehr als zwei Menschen, in denen alle Beteiligten über das gesamte Beziehungsnetz Bescheid wissen.



„Leben denn Menschen nicht immer monogam?“

Das Konzept der lebenslangen Monogamie ist keineswegs so alt oder so verbreitet, wie viele glauben. In Europa gab es erst in der Romantik (vor etwa 200 Jahren) einen Trend zur Inszenierung des Liebespaares als Ideal des Lebensglücks. Es gab aber immer auch Menschen, die anders lebten und liebten.

Immer wieder wurde die Vorstellung der Zweierbeziehung als einzig erstrebenswerte Form des Zusammenlebens in Frage gestellt, z. B. durch die „Freie-Liebe“-Bewegung.

„Und wie sieht so eine polyamore Beziehung aus?“

Die gelebten Formen von Polyamorie können viele verschiedene Formen annehmen, jede einzelne Beziehung ist einzigartig und kann sich von anderen unterscheiden. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, z. B. offene (sexuell freizügige) und geschlossene (sexuell treue) Polybeziehungen, Beziehungen mit vielen oder wenigen Partnern und auch alle sexuellen Orientierungen sind vertreten. Manche Polybeziehungen bestehen sehr lang, andere nur wenige Monate oder Jahre; manche haben Kinder, andere nicht.

Trotz dieser Vielfalt gilt für alle Polybeziehungen, dass alle Partner voneinander wissen und mit der Beziehung in ihrer bestehenden Form einverstanden und glücklich sind.

„Mehrere Partner zur gleichen Zeit? Das klingt nach Bindungsangst, Sexgier und Unverbindlichkeit!“

Bei Polyamorie geht es in erster Linie um Liebe, Verbindlichkeit und den Wunsch nach langfristig angelegten Beziehungen. Dass manche Menschen außerdem noch Spaß an unverbindlichem Sex haben, ist natürlich möglich. Das ist aber unabhängig vom Beziehungsmodell.

„Das geht doch schon wegen der Eifersucht nicht!“

Es geht durchaus: Allein in Deutschland leben bereits ein paar Tausend Menschen in unterschiedlichen polyamoren Konstellationen. Eifersucht kommt dabei zwar vor, ist aber kein so selbstverständliches Gefühl, wie oft behauptet wird.

Erforscht man die eigene Eifersucht, gibt es viel über sich selbst zu entdecken. Wo liegt die Ursache für dieses Gefühl in mir? Besitzdenken? Angst vor Verlust oder Verzicht? Angst vor dem Vergleich? Eifersucht kann man „verlernen“! Und sich für den anderen freuen zu können, macht glücklich.

„Und wo bleibt die Treue?“

Treue ist eine Tugend: die Verlässlichkeit eines Menschen gegenüber anderen. Sie basiert auf gegenseitigem Vertrauen und Loyalität und hat grundsätzlich weder mit Sex noch mit Exklusivität zu tun. In polyamoren Beziehungen hat Treue einen großen Stellenwert: Ehrlichkeit, Verbindlichkeit und das Einhalten von Absprachen werden als zentrale Werte verstanden.

„Welche Regeln gelten in solchen Beziehungen?“

Anders als in monogamen Beziehungen, in denen die Partner oft unausgesprochen auf bestehende Regeln zurückgreifen, wird in polyamoren Beziehungen individuell besprochen, wie die Beziehung gestaltet wird. Das erfordert von allen beteiligten Partnern eine hohe Bewusstheit der eigenen Bedürfnisse und die Fähigkeit, diese zu äußern.

„Sollen jetzt etwa alle polyamor werden?“

Natürlich nicht! Doch Polyamorie ist ein gleichwertiges Beziehungskonzept neben der traditionellen Paarbeziehung. Alle sollten die Möglichkeit haben, zu anderen Menschen genau die Beziehung zu entwickeln, die für alle passt.

