

# Mit offenen Händen

## Handbuch von Paxus Calta

Das ist ein Wegweiser, der dir einen Pfad zeigt. Es gibt viele andere Beziehungspfade, und offene Beziehungen sind fast immer komplexer als geschlossene. Es sind mehrere Menschen beteiligt und du musst öfters mit schwierigen Gefühlen zu tun, die man in einem monogamen Kontakt runterspielen oder ignorieren kann.

Dieses Handbuch geht davon aus, dass zumindest der Center ernsthaft an der Kontinuität aller Beziehungen interessiert ist. Vieles vom schlechten Ruf offener Beziehungen kommt von Menschen, die eigentlich monogam sind, aber einen neuen, „besseren“ Geliebten während einer bestehenden Beziehung gefunden haben. Sie tun so, als wären sie für offene Beziehungen, aber eigentlich wollen sie die alte Beziehung nur langsam „ausgehen“ lassen. Nach einiger Zeit, wenn die Beziehung kaputtgeht, heißt es, oh ja, offene Beziehungen funktionieren nicht, und oft erhalten sie dafür Zustimmung. Nichts funktioniert, wenn du es ohne Vertrauen anfängst. Offene Beziehungen sind mehr Arbeit als einfache Paarbeziehungen. Manche Menschen glauben, dass es sich lohnt.

Dieses Handbuch kommt aus meiner Erfahrung und einer Menge Fehler, sowie den Ratschlägen anderer, die diesen Lebensstil praktizieren. Ich habe es hauptsächlich deswegen geschrieben, weil so wenig Nützliches über dieses Thema geschrieben wird. Ich hoffe, ich kann die Sache auch ein bisschen entmystifizieren – offenen Beziehungen sind möglich, schwierig vielleicht, aber möglich.

## Eifersucht

Fast jeder ist eifersüchtig. Wie kann sich dein Freund zu jemand anderem hingezogen fühlen? Bist du nicht genug? Wie kann dich deine Freundin so verletzen und dir untreu sein?

Offenen Beziehungen sind eine Vereinbarung, über diese Art von Gefühle zu kommunizieren. Wenn du über die anderen Beziehungen nicht kommunizieren willst, funktioniert s nicht. Das heißt nicht, dass offene Beziehungen nur funktionieren, wenn du völlig frei von Eifersucht bist – überhaupt nicht.

Wenn du eifersüchtige Gefühle hast, musst du Brücken um sie herum bauen. Du musst mit deinem Partner daran arbeiten, wie er sich um dich kümmern soll. Wenn du zum Beispiel mit deiner Partnerin zusammenwohnst „Bitte ihn, dir die Liebesbrief zur Arbeit zu schicken, damit ich sie nicht sehen muss.“ Oder „sag mir nicht, wie toll sie im Bett ist, weil du weißt, ich fühle mich sexuell manchmal unsicher“.

Jedoch solltest du dich auch von der anderen Beziehung nicht völlig isolieren, aus einigen Gründen: Erstens, es geht nicht: du wirst ihn mal an der Strippe dran haben aus Versehen; deine Partnerin wird ihn im Zeitplan berücksichtigen; ihr könnt euch aus Versehen auf derselben Party treffen.

Noch wichtiger: es wird für dich nicht funktionieren – wenn du nie eine Info über die andere Lieb-schaft hören willst, wird sie in deinem Kopf immer bedrohlicher werden – wenn immer dein Partner weg ist, wirst du denken, dass er gerade zeit mit ihr verbringt. Indem du dich selbst ausschließt, machst du es dir unmöglich, deinen Partner zu unterstützen, wenn er Schwierigkeiten in der anderen Beziehung hat (oft ein großer Vorteil langer Beziehungen). Und schließlich: du wirst nie hinter deine Eifersucht gelangen.

Also: die Brücken über die Eifersucht können keine Wände sein, die deine Sicht auf andere Beziehungen blockieren. Besser ist, an die Grenze dessen zu gehen, was du dir gut anhören und ansehen kannst, um ehrlich zu kommunizieren. Die erste Hürde in offenen Beziehungen fällt, wenn du es

schaffst, „sichere“ Dinge deinem Partner zu kommunizieren, der mit Eifersucht zu tun hat. Es ist wahrscheinlich leichter, über ein gutes Gespräch im Café zu sprechen, als über eine wilde Nacht im Bett.

Du kannst z.B. einem möglicherweise eifersüchtigen Lover begegnen, indem du die Unterschiede zwischen ihm und der anderen Person herausstreichst, positiv wie negativ. Wenn dein eifersüchtiger Freund kein Interesse an Kunst hat, kannst du ihm erklären, dass der andere dieses Bedürfnis von dir erfüllt. Ebenso kannst du ihm sagen, dass er deine Interesse an Meditation viel besser erfüllt. Die Aufgabe des Wings ist, klar zu erkennen, warum beide Beziehungen Sinn machen, anstatt sich zu vergleichen.

Eifersucht transzendieren: Man kann sich darüber streiten, ob Eifersucht kulturell oder genetisch verankert ist. Ich bin mir sicher, dass es etwas ist, durch das man durchgehen kann, wenn man dazu bereit ist.

Die Theorie ist einfach: du willst, dass deine Geliebte glücklich ist; sie ist glücklich, wenn sie mit dem anderen ist; das sollte dich glücklich machen. Leider funktioniert es meist nicht so – zumindest am Anfang nicht!

Die wichtigste Sache, die du tun kannst, um Eifersucht zu überwinden, ist, selbstsicher zu sein – dir über den eigenen Wert im klaren zu sein, dich stark in deiner Beziehung zu fühlen, und zu verstehen, was ihr euch gegenseitig gebt und warum das für euch beide Sinn macht, zusammen zu sein. Das braucht nicht zu heißen, dass ihr perfekte Worte dafür finden müsst – manche Gefühle werden unbeschreiblich sein (z.B. was wir fühlen, wenn wir nackt im Regen tanzen, oder „dieser Nachmittag im Kanu“) Wenn du dich sicher in der Beziehung fühlst, hat Eifersucht keinen so großen Nährboden.

Wenn sie hartnäckig bleibt, versucht euch damit zu verbinden, was an euer Beziehung wirklich toll ist, für dich und deinen Partner. Finde die Stärken deiner Beziehung und spiele sie aus ( wenn es das Gemeinsame Kochen ist, dann bereitet ein Festmahl zusammen vor, wenn es intellektuelle Gespräche sind, diskutiert eine Thema, wie ihr es noch nie getan habt).

Eifersucht loszuwerden ist ein Prozess, der Zeit braucht. Wenn du dich stark in dir selbst und mit deiner Partnerschaft fühlst, bitte deinen Partner, etwas über den Lover zu erzählen. Eine der besten Dinge, die du tun kannst, um die Eifersucht zu schmelzen, ist, den anderen kennen zu lernen. Eifersüchtige Einbildung kann daraus einen perfekten Feind machen; wenn du ihn triffst, wird er Lebensgröße bekommen.

Der ultimative Test, ob du die Eifersucht überwunden hast, ist, deinen Partnerin zu sehen, wie sie den anderen genießt, und dich von innen her wohl damit zu fühlen. Das kann eine unglaublich befreiende Erfahrung sein. Es ist in einer offenen Beziehung nicht notwendig, manche werden nie dahin kommen und müssen es auch gar nicht. Für andere ist das ein erstrebenswertes Ziel.

## **Diskretion und Ehrlichkeit**

Selbst wenn alle Beteiligten einer offenen Beziehung ihre eifersüchtigen Gefühle transzendiert haben, ist es nicht sinnvoll oder wünschenswert, alle Intimitäten mit allen Beteiligten zu teilen. Beziehungen haben ihre Vertrauensmomente, Geheimnisse, Privatessen, Insiderwitze und mehr.

Das richtige Maß zwischen Diskretion und Ehrlichkeit zu finden, ist eine der schwersten Balanceübungen in einer funktionierenden offenen Beziehung. Du kommst von einem phantastischen Abend mit einer Geliebten zurück; wie viel erzählst du der anderen? Du bist vom stundenlangen Feiern mit einem erschöpft und der andere will mit dir tanzen gehen oder Liebe machen; was sagst du ihm? Die zweite Frage ist einfacher: du sagst, du bist müde, und erklärst dazu soviel wie du denkst, dass der andere hören kann. Die erste Frage ist eher tricky: es kommt drauf an, wie stark eure Gefühle in der

Partnerschaft sind und ob der andere Gelebte die guten Nachrichten auf eine taugliche Weise teilen kann.

Wenn du die direkte Frage gestellt kriegst: wie war es letzte Nacht? Dann trägt der fragende Partner eine gewisse Verantwortung dafür, die Wahrheit zu hören. Entscheide, wie sehr du ins Detail gehen willst, anhand deiner bisherigen Erfahrung mit ihm und anhand seines Gesichtsausdrucks, wenn du zu erzählen beginnst.

Das beantwortet noch nicht, ob du weißt, was du geheim halten solltest. Idealerweise ist die Regel, ähnlich wie im Fall von Freunden zu verfahren. Leider scheint es, dass viele, die in Freundschaften diskret sein können, es okay finden, alle heißen News mit Lovern zu teilen. Ich will hier keine Anweisungen geben; ich denke, es ist besser, ungefragt etwas zu diskret als etwas zu offen zu sein, um niemandes Vertrauen zu zerstören.

## **Sags, bevor du küsst**

Es könnte unbequem sein, wenn du eine neue Beziehung anfängst, dich zu offenbaren, dass du schon mit jemand anderem verbunden bist. Die Antwort auf die Frage: wann soll ichs sagen, dass ich schon eine andere Beziehung habe? Ist: „so schnell wie möglich“. Wenn das die neue Beziehung schwierig oder unmöglich macht, wäre es fair, das so schnell wie möglich klarzustellen. Ihr könnt euch beide eine Menge Schmerz und Zeit sparen. Für Verheiratete gilt dies dreifach – wenn du jemand garantiert wütend machen willst, dann halte ihn emotional ein paar Dates lang zum Narren und erwähne dann, dass du verheiratet bist.

Wenn du nur ne heiße Nacht willst, kannst du bis zum Morgen mit der Wahrheit warten. Wenn du ne offene Beziehung willst, sag's bevor du küsst.

## **Wechsel und Überkreuz-Effekte**

Wenn du vom Zusammensein mit einem Geliebten zum nächsten gehst, braucht es etwas Management. Die einfachste Art ist, etwas anderes dazwischenzusetzen - etwas Arbeit, ein Buch, einen Freund anrufen, einen Spaziergang. Wenn das Wechseln schwer für dich ist, tu es nicht mehr als nötig (z.B. ruf einen Lover nicht an, nachdem du mit der anderen telefoniert hast; wenn du einen Lover bis zum Frühstück hattest, lade den anderen nicht gleich zum Mittagessen ein usw.)

Switchen kann auch für die Lover zum Problem werden. Es kann hart sein, einen Liebhaber mit dir zusammen zu sehen, mit dem du gerade eine so tolle Zeit hattest, dass man es euch ansieht. Wenn deine Situation mit einem Lover den anderen beeinflusst (z.B. du bist traurig oder wütend, deinen Partner zu sehen, nachdem er mit einer anderen zusammen war), ist das der Überkreuz-Effekt. Manche Menschen glauben, dass verschiedenen Beziehungen unabhängig voneinander sind. Das ist ein Mythos.

In den meisten Dingen zögern Menschen nicht, den Lover um Hilfe zu bitten, ideal wäre es ebenso um Hilfe bzgl. Deiner anderen Beziehungen zu bitten – nur entgleitet uns dieses Ideal leicht. Es gibt da zwei wahrscheinliche Problem-Szenarien: Erstens, wenn deine Freund über einen anderen Lover nicht sehr glücklich ist, wird er dir vorschlagen, die Beziehung zu beenden: die einfache Lösung. Oder aber, wenn die Probleme in einer Beziehung überhand nehmen, können sie die andere ständig belasten und auch die zerstören. Wenn diese Fälle eintreten, ist es besser, andere Menschen zu Rate zu ziehen, nahe Freunde z.B.

Jedoch kann ein Partner oft der beste Ratgeber für Probleme mit dem anderen sein, es ist vielleicht die Person, mit der du am besten reden kannst. Sie kennt dich gut und kennt deine Strukturen, weiß

also meistens, was dein Teil in den Problemen mit dem anderen Partner ist (was dir vielleicht nicht so klar ist).

Wenn du in einer offenen Beziehung lebst, musst du mit einem gewissen Überkreuz-Effekt leben wie, wie mit fast allem, je besser und genauer du darüber kommunizierst, was du brauchst und womit du umgehen kannst, desto mehr Erfolg wirst du haben.

## Kein Wettbewerb

„Welcher Lover ist für dich wichtiger?“ wurde ich gefragt. Weil offenen Beziehungen ungewöhnlich sind, fragen Leute diese Art von Fragen um mich zu verstehen. Du würdest wahrscheinlich keine ernste Antwort auf die Frage : „Welcher deiner Freunde ist dir wichtiger?“ erwarten. Die meisten Menschen wählen offenen Beziehungen, weil sie unterschiedliche Qualitäten bei ihren Liebhabern schätzen. In der Regel macht es aber wenig Sinn, sie in jeder Eigenschaft zu vergleichen, wenn manches davon auch unvermeidlich ist.

Ein Lover wird immer etwas interessanter, witziger, sexueller, kreativer, politischer, gut aussehender, intelligenter, geerdeter oder spiritueller sein, wird dir mehr Aufmerksamkeit schenken oder was auch immer – aber es ist unwahrscheinlich, dass einer davon all das stärker hat, was dir wünschenswert scheint.

Aber eine absolut wichtige Sache in offenen Beziehungen ist, dass deine Partnerinnen wissen, was an ihnen einzigartig ist und warum sie dir wichtig sind. Selbst Menschen, die neu in einem solchen Netzwerk sind, müssen wissen, dass sie nicht nur Teil einer Gruppe sind, sondern dass ihre Beziehung wichtig ist und warum.

## Zählen und „managen“

Leute fragen mich manchmal : „Wie viele Beziehungen hast du?“, oft antworte ich mit der Gegenfrage: „Wie viele Freunde hast du?“ Wenn sie sich dann ärgern und sagen: ich zähl das nicht, sage ich ihnen „ich auch nicht!“

Ich bin es einfach müde, zu entscheiden, ob eine nicht-sexuelle Romanze „zählt“ oder jemand wie die wundervolle Bebo, die eine enge Freundin über zehn Jahre lang war, bis wir „es“ taten, und mit der die Freundschaft eigentlich wie früher geblieben ist. Womit ich nicht sagen will, dass Sex Beziehungen nicht ändern kann. In einer idealen Welt kannst du intensive Freundschaften entwickeln, mit Sex experimentieren und wenn es nicht passt, wieder zur Freundschaft zurückgehen. In der realen Welt geht das fast nie. Sex bringt Erwartungen auf und es gibt oft kein Zurück.

Außer den Schwierigkeiten zu sagen „wer zählt“ finde ich, dass das Zählen meist gegen mich verwendet wird. Selten sagen Leute: „Es ist großartig, dass du so vielen so nahe sein kannst.“

Meist höre ich „dann kannst du nur oberflächlich Beziehungen haben“ noch mal eine Regel, die man auf Freundschaften nicht anwenden würde.

Wenn mich Leute fragen: Wie hast du nur Zeit für alle diese Romanzen? , worauf ich antwortete: ich schau nicht fern (was wahr ist, aber etwas am Punkt vorbei). Du nimmst dir Zeit für was dir wichtig ist. Ich mache politische Arbeit und verbringen ne Menge Zeit damit, Beziehungen zu „managen“. Wenn dir das unromantisch vorkommt, die meisten beschäftigten Leute tun was Ähnliches (Partnerschaft mit ner Menge anderen Dingen balancieren).

## Primärbeziehungen

Viele Menschen haben Primärbeziehungen, meistens, aber nicht immer, ist es der Partner, mit dem du lebst.

Die meisten Menschen würden sagen, die Primärbeziehung ist die wichtigste, oder die, mit der du die meiste Zeit verbringst. Primärbeziehungen haben oft gemeinsames Eigentum oder gemeinsame Langzeitpläne, aber nicht davon ist Notwenig oder hinreichend.

Die beste Definition ist leider die folgende: eine Primärbeziehung ist die, um die du dich kümmerst, wenn du keine Entscheidung fällen kannst, wie du dich um alle Beziehungen kümmern kannst. Das ist eine negative Definition, aber es definiert die „primäre“ Natur der Beziehung: wenn es Ärger gibt und ihr euch nicht alle einig seid, dann kümmerst du dich zuerst um den Primary.

Idealerweise hast du dich auf die Primärbeziehung eingelassen mit dem Verständnis, für andere Beziehungen offen zu sein, aber das ist oft nicht der Fall. Wir schauen zuerst auf den einfachen Fall.

Gehen wir davon aus, dass dein Primary-Partner mit jemand anderem Zeit verbringt. Du wusstest, dieser Tag wird kommen; ihr seid offen für neue Beziehungen, habt darüber während eures Honey-moons nicht viel nachgedacht, aber es fühlt sich an wie „an der Zeit“ . Wie du mit Eifersucht und anderem klarkommen kannst, wurde schon erörtert; was an der Primärbeziehung besonders ist, ist Macht, und Verantwortung.

Du könntest sagen: „ ich brauch es, dass du dich um mich kümmerst und diese Person nicht siehst, bis sich unsere Beziehung sicherer anfühlt“, und weil ihr die Primärbeziehung habt, wird sich dein Partner wahrscheinlich dran halten. Du solltest dir dieser Macht bewusst sein, und sie entsprechend selten nutzen.

Die Gründe sind klar und einfach: wenn du deine Macht missbrauchst und der anderen Beziehung eine Menge Restriktionen auferlegst, wirst du vielleicht deine eigene aufs Spiel setzen. Da ist noch ein höherer Grund: halte den Geist offener Beziehungen aufrecht. Versuch dem Partner so viel Freiheit wie möglich zu geben. Sorge für dich, aber achte darauf, dass der Partner prinzipiell aus eigener Freude zu dir kommt, nicht weil du es brauchst.

Monogame Beziehungen, die „aufbrechen“, sind ein häufiger Sonderfall. Wenn ihr eure vorher möglicherweise unklaren Vereinbarungen ändert, wird dies fast mit Sicherheit eine lange und vielleicht schwierige Diskussion mit sich ziehen, warum sich eure Beziehung verändert. Der Older Wing wird sich vielleicht verletzt fühlen und wenn der Center wirklich will, dass die Dinge laufen, macht es Sinn, den Rest deines Bewegten Lebens grade mal hinten anzustellen und diese Sache zum Laufen kriegen. Zieht ernsthaft in Betracht, einen gemeinsamen Freund als Mediator ins Spiel zu bringen (wenigstens am Anfang der Diskussion). Geht idealerweise zu einem ungewöhnlichen (und schönen !?) Platz ohne Ablenkungen, um diese Sache zu starten. Kommt zurück mit klaren Absprachen und Normen und einem hoffentlich neuen Gefühl der Zugehörigkeit und Anziehung zu eurer Langzeitbeziehung.

## Offene Beziehungen und freie Liebe

Freie Liebe unterscheidet sich meiner Meinung nach von offenen Beziehungen. Freie Liebe meint sich von jemand angezogen fühlen und sich frei fühlen, Sex mit ihr zu haben. Es meint auch frei zu sein, weiterzugehen. Offene Beziehungen bedeutet eine höhere Verpflichtung: an schwierigen Gefühlen zu arbeiten, wenn sie auftreten. Sich zu verpflichten, die Gefühle deines Partners für andere zu unterstützen. Leute, die freie Liebe praktizieren, haben andere Erwartungen: wir kommen zusammen, wir haben unsere wundervollen Momente und wenn es wieder Passiert, großartig, wenn nicht, ist es auch okay.“

## Zeit für Honeymoons

Viele Menschen, die zum ersten Mal offene Beziehungen leben, scheinen zu vergessen, dass Beziehungen in der Regel mit einer recht intensiven Honeymoon-Phase anfangen. In dieser Zeit haben die Verliebten Sterne in ihren Augen. Sie sehen alle wundervollen Dinge des neuen Partners, sie sind noch nicht den Problemen und Charakterschwierigkeiten begegnet, die sie später stören werden. Das ist aus mehreren Gründen eine sehr schwere Zeit für die „alten“ Beziehungen. Als erstes wird sich der Older Wing oft verletzt fühlen – weil da ist immer ein wenig Vergleich in Beziehungen, der alte Lover wird immer etwas weniger wundervoll sein als der neue (den du noch nicht sehr klar sehen kannst). Dann wird der alte Lover wahrscheinlich einige weniger attraktive Seiten zeigen: Ärger, Beschwerden. Schließlich neigen Frischverliebte dazu, ziemlich viel Zeit miteinander zu verbringen, gerade wenn der Older Wing Unterstützung braucht.

Aber Honeymoons gehen nicht ewig. Wenn du der Older Wing bist, sehe es langfristig. Du wurdest den Honeymoon aussitzen und dir ansehen, wo die Dinge am Ende landen. Und wenn du es vermeiden kannst, wahnsinnig eifersüchtig zu werden, wird der Center sich hoffentlich an die starken Gefühle für dich erinnern und warum er in einer offenen Beziehung lebt.

Wenn möglich, sind Honeymoons die Gelegenheit für den Older Wing, was Neues anzufangen. Von einem lange geplanten Projekt bis zu einem neuen Hobby kann alles funktionieren. Es gibt eine Versuchung, selbst einen neuen Lover dazu zu nehmen, um gleichzuziehen, oder um für sich zu sorgen – in der Regel funktioniert das nicht so gut. Neue Partner sind meistens nicht einfach zu finden, und schlechte Wahl kann emotionell teuer werden. Verbringe besser mehr Zeit mit guten Freunden.

Der Center steht in der Honeymoon-Phase vor einer anderen schwierigen Herausforderung. Eine feinfühlig Mischung aus dem Older Wing unterstützen und den neuen zu genießen ist die beste Wahl. Um das zu schaffen, wenn du sehr beschäftigt bist, lass irgendwas sein. Geh seltener zur Uni, verbringe weniger Zeit mit Freunden, lege ein Projekt auf Eis, nimm Urlaub oder feiere krank. Behandle die Beziehungen wie lebendige Wesen, die Zeit brauchen. Schaffe dir freie Zeit nicht nur für den Honeymoon, sondern auch, um Zeit mit dem Older Wing zu haben.

## Fehler

Die klassische Angst ist ja, einen Geliebten in einem leidenschaftlichen Augenblick mit dem Namen des anderen zu versehen. In der Realität passiert das nicht so häufig; Menschen wissen, mit wem sie zu Gange sind, und Partner fühlen sich unterschiedlich an – physisch und in vielen anderen Hinsichten. Aber Fehler passieren. Lach drüber, mach dich drüber lustig, aber verlier dich nicht in ihnen.

Ich hatte eine Freundin, die einmal in etwas angetrunkenem Zustand eine Geschichte erzählt hat, in der ich die Hauptperson war. Diese Geschichte war mir nicht vertraut. Irgendwann erkannte ich, dass sie mich mit einem anderen Geliebten verwechselt hatte – ich ließ sie weitererzählen, konnte mich ein wachsendes Grinsen nicht verbergen. Als ihr Fehler schließlich für alle offensichtlich war, wurde sie tiefrot. Die Zuhörer warteten auf eine Krise, aber es wurde ziemlich komisch und schließlich lachten wir alle.

Du suchst dir keine Partner, weil sie perfekt sind. Du bist es mit Sicherheit auch nicht.

## Safe Sex

Wenn du dachtest, du hättest eine Ausrede, keinen Safe Sex zu praktizieren, weil du jetzt offenen Beziehung lebst, dann hast du dich geirrt. Selbst wenn du sexuell nicht sehr aktiv bist, spricht die Mathematik der offenen Beziehungen gegen dich. Offene Beziehung heißt, für mehrere zu sorgen; safe Sex ist Sorge auf der physischen Ebene. Die Gefahr ist weniger AIDS (gefährlich, aber nicht so

leicht anzustecken) als andere sexuell übertragbare Krankheiten. Wenn du nicht weißt, was safe ist, mach dich schlau.

Sexuelle Vereinbarungen und Restriktionen bezüglich safer Sex gehören zu den sensiblen und schwierigeren Dingen, über die man sich in offenen Beziehungen einigen muss (speziell, wenn es einen Primary gibt). Die Werkzeuge sind dieselben wie überall: sei ehrlich, sieh Probleme voraus und diskutiere sie bevor sie vor dir stehen. Eine der Dinge, die du tun kannst, ist, in den Verhandlungen immer mal wieder die Plätze zu tauschen – stell sicher, dass die Vereinbarungen nicht einseitig sind, sonst werdet ihr Verstimmungen erzeugen.

## **Einander begegnen – Lover miteinander bekannt machen**

Wenn die Partner damit klarkommen, ist eine der besten Ideen in offenen Beziehungen, die Beteiligten einander vorzustellen. Es gibt viele Meinungen, wie das zu tun sei, aber ich denke, der Center sollte beim ersten Treffen nicht dabei sein. Es ist auch weise, dass die beiden, die sich treffen, sich selbst darum kümmern.

Wozu sich kennen lernen? Für mich war eines der erstaunlichen Ergebnisse, das sich diese Leute oft mögen, auch wenn sie recht unterschiedlich sind. Zweitens, der andere wird entmystifiziert – wenn du jemand triffst, siehst du, dass er ein Mensch ist, nicht viel wundervoller als du, mit Sicherheit nicht die Bedrohung, die deine Phantasie aus ihm gemacht hat. Eines der Gesprächsthemen wird meistens der Center sein, und manchmal wird es humorvolle Momente geben, in denen ihr gemeinsam über gewisse Eigenschaften des Centers lästern könnt.

Drittens, durch diese Art von Beziehung, die die beiden haben, werden sie miteinander kommunizieren können, ohne die Brücke des Centers – der sonst oft in der Position ist, Nachrichten zu überbringen, die er gar nicht mag. Das schafft auch Vertrauen. Die Nachrichten kommen direkt von der Quelle, und nicht durch den Filter der Center-Person.

Schließlich macht es einfach Sinn, dass Leute, die wichtige Kontakte eines Menschen sind, einander kennen. Vielleicht werden es keine großen Freunde und sie entscheiden sich, einander selten zu sehen, aber ein bisschen Kontakt ist besser als Angst vor dem Unbekannten.

Man sollte vermeiden, danach gemeinsam auf den Center loszugehen. Vielleicht müssen ein paar Dinge klargestellt werden, aber es ist kein guter Start, zu sagen : „Du hast uns angelogen und wir sind beide sauer auf dich“ – erkennt lieber an, dass er schwer genug für alle ist, auch den Center. Die Dinge sollen nicht unter den Teppich gekehrt werden, aber erklärt ihm lieber, dass die Geschichte auch noch eine andere Seite hat, oder so ähnlich.

## **Flexible Vereinbarungen**

Offene Beziehungen zu haben, bedeutet, die Möglichkeit neuer Romanzen zuzulassen. Das braucht Vertrauen und kann durch Vereinbarungen unterstützt werden. Einige Vereinbarungen, die erst mal gut aussehen, sind aber Fehler. Der häufigste Fehler, den auch ich ein paar Mal gemacht habe, ist, dem alten Lover zu versprechen, ihn zu informieren, bevor du dich mit jemand Neuem einlässt. Ist ne nette Idee, aber manchmal funktioniert es einfach nicht. Speziell willst du nicht einen unerwarteten herrlichen romantischen Abend sausen lassen, weil du deinen Partner grade nicht informieren kannst.

Nutzt flexible Absprachen. Ihr müsst euch gemeinsam dafür entscheiden, aber sie können sinnvoller sein als starre Regeln. Du kannst Vereinbarungen als Regeln oder als Normen betrachten- Regeln, wie auch Gesetz, müssen eingehalten werden, sonst folgt die Strafe. Normen werden auch fast immer

eingehalten, wenn aber mal nicht, ist es keine Krise. Es ist nur eine Ausnahme. Je mehr ihr mit Normen statt mit Regeln leben könnt, desto dauerhafter werden eure Beziehungen sein.

## **Unkooperative Partner**

Manchmal passiert es, dass ein Lover absolut nichts mit der anderen Beziehung zu tun haben will, den anderen nicht am Telefon haben will, seinen Namen nicht hören will und absolut kein Interesse hat, ihn oder sie kennen zu lernen. Das ist eine un stabile Situation, nicht völlig chancenlos, aber schwierig.

Die Möglichkeiten des Centers sind hier ziemlich eingegrenzt und er muss seine eigenen Gefühle beobachten. Wenn die neue Beziehung sehr wichtig ODER sehr komplex wird, könnte es emotional oder ethisch unmöglich werden, dein Leben einfach aufzuteilen und so tun, als ob die neue Beziehung nicht existierte. Optimal ist es hier, nicht einfach davonzulaufen. Versuche stattdessen, dem unkooperativen Partner Möglichkeiten zu bieten (die sich nicht wie Erpressung anfühlen sollten), das ist immer noch besser als einfach Schluss zu machen.

## **Offene Beziehungen enden auch**

Monogamie ist einfach. Du bist mit jemand zusammen; wenn ein neuer in deine Leben kommt, der dir toller erscheint, beendest du entweder die alte Beziehung und fängst die neue an, oder aber du schiebst die neue Möglichkeit weg und bleibst bei der alten.

In einer offenen Beziehung hast du eine andere Möglichkeit. Was ist jedoch, wenn du nach sechs Monaten heftiger Eifersucht oder anderer Gefühle, mit denen ihr nicht klarkommt, merkst, dass du die alte Beziehung nicht mehr haben willst? Nun, die alte Beziehung wird wahrscheinlich wegfallen – aber bevor sie es tut, solltest du dir klar sein, weswegen. Es reicht nicht, zu sagen: neu ist besser als alt. Damit fällst du in die Monogamie-Falle. Es geht eher drum, dass es nicht möglich war, die Balance aufrechtzuerhalten. Manchmal geht's nicht weiter. Es ist aber Teil der Vereinbarungen in offenen Beziehungen, mit den Dingen in Verbindung zu bleiben, die dich an der alten Beziehung mal angezogen haben.

Versuch die Magie zu zelebrieren, das „Wir“ zu finden. Manchmal könnt ihr Freunde oder gelegentliche Liebespartner bleiben, manchmal steht wirklich was Neues an. Aber versuch die monogame Blindheit zu vermeiden, in der du vor deiner zerbrochene Beziehung fliehst und den anderen beschuldigst und deinen eigenen Anteil ignorierst und dich damit um den Sinn der Beziehung bringst.

„Verlasse niemanden wegen eines anderen“. Das ist eine Schlüsselnorm in offenen Beziehungen. Eine der wichtigsten Verantwortungen in offenen Beziehungen ist, den Sinn einer Beziehung in ihr selbst und nicht in den anderen zu finden.

## **Wozu offene Beziehungen?**

### **Wenn das alles Arbeit ist, warum soll man sich damit herumärgern?**

Zum Teil fordert es einen Teil unserer Sozialisation heraus: der Standard der Gesellschaft ist Monogamie, ein possessiver Vertrag, der die Vorannahme birgt, Liebe sei etwas Seltenes, wie ein CD-Player oder ein Haartrockner, und sobald du sie hast, schnapp sie dir am besten und halte sie fest, weil du ohne sie nicht sein kannst. Ich denke, wir könnten mit unseren Gefühlen etwas kreativer sein.

Die Philosophie hinter den offenen Beziehungen ist, dass die dran Interessierten komplexe Leute sind. Es ist unwahrscheinlich, dass eine einzige Person all unsere Bedürfnisse erfüllt. Wenn mehr als ein Intimpartner diese Bedürfnisse eher erfüllen würde, macht es Sinn, darüber nachzudenken, ob es sinnvoll ist, Sex mit mehreren unabhängig voneinander zu haben.



Ich denke, dass die Bedeutung, die unsere Gesellschaft der Sexualität zuspricht, ein wenig dumm ist. Manche bedeutungslosen Beziehungen sind sexuell, andere kraftvollen Intimbeziehungen sind ohne physischen Kontakt. Die ersten werden „Geliebte“ genannt und die zweiten „Freunde“ – ich finde das mehr als dumm.

Die Idee hinter offenen Beziehungen ist, dass jede Verbindung frei ist, ihre beste Form der Kommunikation zu finden. Wenn das Sex einschließt, dann ist es fein. Weil wir noch nicht frei von unserer Sozialisation sind, müssen wir mit unseren Partnern daran arbeiten, andere Lover zu akzeptieren. Aber es ist sinnvolle Arbeit, die uns hilft, unsere Wünsche und unsicheren Gefühle zu verstehen. Wenn wir es schaffen, versetzen wir unsere Partner in die Gelegenheit, aus Freiheit und echtem Wunsch heraus zu uns zu kommen.

## **Das Ziel**

An dem Punkt, an dem du deine Eifersucht überwunden hast, wenn du dich freuen kannst, dass dein Partner jemand anderen genießt, passiert eine riesige Befreiung. Du hörst damit auf, festzuhalten – und liebst mit offenen Händen – dies wird dich viel attraktiver für deine Geliebten machen, die sich frei und auch sicher fühlen werden. Das ist der Ausgangspunkt eines positiven Zyklus – du fühlst dich besser, und das macht deine Freunde und Partner auch glücklicher.

## **Das Geschenk**

In einer sichern offenen Beziehung können die Geschenke der Offenheit geteilt werden. Eine Geliebte, die es schwer hatte, sich sexuell zu entspannen, konnte durch einen erfahreneren Partner als mich eine Befreiung erfahren. Ich fand mich mit einer leidenschaftlicheren und ausdrucksstärkeren Geliebten wieder. Einer der magischsten Momente meines Lebens war, als ich zusehen konnte, wie zwei meiner Geliebten zu Geliebten wurden – sehr selten, sehr kostbar.