

# Wir möchten beide auch andere erotische Kontakte

## RATGEBER

### Heute zum Thema:

Gesundheit

Stil

Recht

**Beziehungen**

Geld

Daheim

Erziehung

Auch wenn in unserer Kultur die Monogamie der gegebenen Norm entspricht, wird unsere Gesellschaft in Bezug auf dieses Thema toleranter. Eine Auseinandersetzung damit macht vielleicht schon deshalb Sinn, weil die gelebte Realität der Paare stark von der Norm abweicht: Die hohe Anzahl der Affären zeigt, dass es nicht einfach ist, sich ein Leben lang auf einen Sexualpartner/eine Sexualpartnerin zu beschränken.

Ob eine offene Beziehung ein Trugschluss oder der Schlüssel zu mehr Glück ist, daran scheiden sich die Geister. Tatsächlich entscheiden sich nur rund 10 Prozent der Paare dafür. Vielleicht weil es schwer abschätzbar ist, wie man sich dann damit fühlen wird. Die Vorstellung ist reizvoll, wie sieht es mit der anderen Seite der Medaille aus?

### Nicht unter Druck einwilligen

Eine Hauptbedingung scheint bei Ihnen beiden gegeben zu sein: Beide

Mein Partner und ich (42, 39, seit 12 Jahren zusammen) haben kürzlich spasseshalber über «offene Beziehungen» geredet. Wir haben dabei gemerkt, dass es für uns beide nicht unvorstellbar ist, auch erotische Kontakte zu anderen zu haben und dabei in der festen und innigen Zweierbeziehung zu bleiben. Ist das eine Illusion? Gibt es Paare, wo das auf lange Sicht funktioniert? Und wenn, soll man sich gegenseitig von den «Abenteuern» erzählen? Oder sie womöglich sogar gemeinsam erleben? T. S. aus L.

können sich eine offene Beziehung gut vorstellen. Sie sind gemeinsam auf die Idee gekommen. Riskanter ist es, wenn ein Partner sich dem anderen zuliebe – oder aus Angst, den Partner/die Partnerin zu verlieren – auf so eine Abmachung einlässt. Denn dann sind Verletzungen vorprogrammiert.

Doch generell gilt: Nur weil Sie sich gegenseitig andere Sexualkontakte er-

lauben und sich gemeinsam darauf geeinigt haben, heisst das nicht, dass Sie das vor Eifersucht oder Verlustängsten schützt. Setzen Sie sich mit diesem Gedanken auseinander, bevor Sie sich endgültig entscheiden. Viele Erfahrungsberichte beschreiben eine offene Beziehung als schwierig, weil trotz Abmachung das Vertrauen auf die Probe gestellt wird. Gleichzeitig wird die Erfahrung aber auch als bereichernd erlebt, da der Partner auf eine neue Art kennen gelernt werden kann.

### Klare Regeln definieren

Um Konfliktherde bestmöglich zu umgehen, sollten Sie zu Beginn klare Regeln definieren. Vielleicht will Ihr Partner nicht, dass Sie verschiedene Männer treffen, oder es ist für Sie nicht o. k., wenn Ihr Partner bei seinen Affären übernachtet. Vielleicht wollen Sie sich gegenseitig zur Probe erst einmal ein Abenteuer erlauben oder die Abenteuer gemeinsam erleben.

Sprechen Sie auch über Dinge, von deren Selbstverständlichkeit Sie ausge-

hen (z. B. Schutz der Gesundheit). Wenn Sie merken, dass im Laufe der Zeit ein Punkt der Vereinbarung für Sie nicht mehr passt, sprechen Sie das an. Suchen Sie immer wieder das Gespräch, versuchen Sie fair zu bleiben, und finden Sie heraus, wie Sie sich beide fühlen.

### Nicht jedes Detail erzählen

Um das Vertrauen zu erhalten, ist es zentral, ehrlich zueinander zu sein. Das gilt übrigens auch für die Drittpersonen, mit denen Sie sich einlassen und die ebenfalls das Recht haben, über ihren Beziehungsstatus informiert zu werden. Wenn Sie beide es wollen, können Sie auch über die Abenteuer miteinander sprechen. Aber es ist wohl nicht immer günstig, wenn Sie sich über jedes Detail austauschen. Hören Sie auf sich, welche Informationen Sie brauchen, um vertrauen zu können, und welche Ihnen eher Schwierigkeiten bereiten.

Wenn Sie ein Abenteuer gemeinsam erleben wollen und beide damit einverstanden sind, steht einem Versuch nichts im Wege. Klären Sie ebenfalls vorher ab, was für Sie in Ordnung geht und was nicht. Tauschen Sie sich im Nachhinein genau darüber aus, was Ihnen gefallen hat und was weniger.



**BIRGIT KOLLMAYER**  
Diplom-Psychologin, Leiterin  
Paarlife, Universität Zürich,  
[www.paarlife.ch](http://www.paarlife.ch)