

Konsensuelle Nicht-Monogamie, was bedeutet das genau?

Eine erste Annäherung

Lisa Ernst

Matrikelnummer 30913

Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapie, Zürich

Hochschule Merseburg, Fachbereich Soziale Arbeit.Medien.Kultur

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	2
2	Begriffsklärungen	3
3	Konsensuelle Nicht-Monogamie	3
4	Prinzipien der Konsensuellen Nicht-Monogamie	4
5	Vorteile und Herausforderungen der Konsensuellen Nicht-Monogamie	5
6	Schlussfolgerung	7
7	Fazit	8
8	Literaturverzeichnis	9
9	Selbstständigkeitserklärung	10

1 Einleitung

Wenn ich an Beziehungen denke, dann denke ich an deren Vielfalt in meinem Leben. Dazu gehören private Beziehungen wie die zu meinen Eltern, meinem Bruder, meinen Grosseltern, meinen Freund*¹innen und meinem Partner ebenso wie berufliche Beziehungen zu Kolleg*innen, der Schulleitung, Schüler*innen sowie deren Bezugspersonen.

Seit sieben Jahren führe ich eine glückliche, monogame Beziehung und bin damit sehr zufrieden. Die Frage, ob ich eine andere Beziehungsform ausprobieren möchte, habe ich mir bislang nicht gestellt. Dennoch interessiere ich mich grundsätzlich für verschiedene Formen von Beziehungen.

Die Frage, wie Beziehungen definiert werden und ob solche Definitionen überhaupt notwendig sind, ist komplex. Die Antworten können sowohl bereichernd als auch einschränkend sein. Die ständige Anpassung und Neubewertung unserer Beziehungen können herausfordernd sein. Entscheidend ist, offen darüber zu sprechen.

Viele Menschen sind auf der Suche nach einer für sie passenden Beziehungsform, und es stellt sich die Frage, ob es denn die „richtige“ Beziehungsform gibt.

Letztendlich liegt es an uns selbst zu entscheiden, welche Beziehungsform wir wählen und mit wem wir sie leben möchten.

In diesem Essay werde ich die Aspekte der konsensuellen Nicht-Monogamie untersuchen. Ziel ist es, ein tieferes Verständnis für diese Beziehungsform zu entwickeln und aufzuzeigen, was Vorteile und Herausforderungen sind.

Das Buch „*polysecure: Bindung, Trauma und konsensuelle Nicht-Monogamie*“ von Jessica Fern, wird in dieser Arbeit verwendet, da es mir von verschiedenen Personen empfohlen wurde, die ihre Beziehungsform öffnen wollen. Jessica Fern ist Psychotherapeutin, öffentliche Rednerin und Expertin für Trauma und Beziehungen. Sie arbeitet mit Einzelpersonen, Paaren und Menschen in Mehrfachbeziehungen (Fern, 2020/2023).

Auch das Buch „*Schlampen mit Moral*“ von Dossie Easton und Janet W. Hardy wurde mir empfohlen. Dossie Easton ist Ehe- und Familientherapeutin und spezialisiert auf Beziehungen. Janet W. Hardy hat einen Spezialverlag für erotische Bücher gegründet und selbst zehn Bücher geschrieben (Easton & Hardy, 1997/2020).

¹ Für eine gendergerechte Sprache wird in diesem Essay das Sternchen (*) verwendet, um alle Geschlechter einzuschliessen.

2 Begriffsklärungen

Die Idee einer traditionellen **monogamen Beziehung** besteht darin, dass sexuelle und emotionale Exklusivität zwischen zwei Personen besteht. Sie sehen sich gegenseitig als die einzigen Sexualpartner*innen und emotionale Primärpartner*innen an (Fern, 2020/2023). Nach Easton und Hardy (1997/2020) ist Ziel und Zweck der Monogamie die lebenslange Partnerschaft. Somit kann die ganze Energie auf einen Partner/eine Partnerin konzentriert werden.

Konsensuelle Nicht-Monogamie (KNM) ist ein Überbegriff, der verschiedene Beziehungsformen umfasst, in denen Menschen gleichzeitig mehrere romantische und/oder sexuelle Beziehungen haben. Alle Beteiligten sind sich diesem Beziehungsgefüge bewusst und sind auch damit einverstanden. Menschen in solchen Beziehungsstrukturen legen Wert auf Transparenz, gegenseitige Zustimmung, offene Kommunikation, Ehrlichkeit, persönliche Verantwortung und Freiheit für sich und andere (Fern, 2020/2023).

Eine Form von KNM ist **Polyamorie**. Das heisst, mit mehreren Personen zur gleichen Zeit Sexuelle- und Liebesbeziehungen zu führen. Menschen, welche polyamor sind, haben dementsprechend emotionale Bindungen zu mehr als einer Person. Wichtig dabei ist, dass alle Beteiligten einverstanden und über die jeweiligen anderen Partner*innen informiert sind (Burkart, 2018). Nach Fern (2020/2023) konzentrieren sich Menschen in einer polyamoren Beziehung auf das Verlieben, sowie zu lieben und mehrere emotionale und sexuelle Beziehungen zu führen. Wie sie ihre Beziehungen hierarchisch ordnen, ist dabei sehr offen.

3 Konsensuelle Nicht-Monogamie

Es gibt zahlreiche Arten, wie Menschen KNM praktizieren und für jede Person gibt es vielfältige Optionen, diese zu leben. Die verschiedenen Formen unterscheiden sich in ihrer Offenheit für sexuelle und/oder emotionale Intensität und den getroffenen Vereinbarungen (Fern, 2020/ 2023).

Bei der **Polyamorie** geht es vor allem um romantische Beziehungen. Es gibt Unterschiede, wie die verschiedenen Beziehungen hierarchisch geführt werden (Fern, 2020/2023).

In der **hierarchischen Polyamorie** besteht eine Rangordnung der Beziehungen. Die Verwendung der Begriffe primär, sekundär und manchmal auch tertiär zeigt an, wer welche Bedeutungs- und Verantwortungsebene hat. Typischerweise haben Personen, die die Primärbeziehung führen, Vorrang, da sie die Regeln aller nachfolgenden Beziehungen festlegen. Unterschiedliche Machtverhältnisse können eine Schwierigkeit sein, da Personen in den sekundären Positionen wenig bis kein Mitspracherecht haben (Fern, 2020/2023).

In der **Nicht-hierarchischen Polyamorie** gibt es keine Rangordnung zwischen den Primär- und Sekundärpartnerschaften. Jede beteiligte Person in diesem Beziehungsgefüge hat eine gleichwertige Stimme. Es kann vorkommen, dass Beziehungen priorisiert werden,

wenn Personen zusammenleben oder gemeinsame Kinder haben. Dennoch soll es keine Machtunterschiede geben (Fern, 2020/2023).

Menschen in einer **Solo-Polyamorie** setzen die Beziehung zu sich selbst an erster Stelle. Sie können sehr wohl in ihren Beziehungen engagiert sein, sie entscheiden sich aber bewusst gegen den Paarstatus, der mit finanziellen und/oder häuslichen Verpflichtungen einhergeht. In der Solo-Polyamorie stellen sie die persönliche Handlungsfähigkeit ins Zentrum (Fern, 2020/2023).

Stehen eher sexuelle Aspekte im Vordergrund sprechen wir vom **Swinging** oder von einer **offenen Beziehung/Ehe** (Fern, 2020/2023). Beim Swinging praktizieren Paare sexuelle Aktivitäten mit Einzelpersonen, anderen Paaren oder Gruppen. Der soziale Rahmen und der sexuelle Austausch stehen bei diesen Treffen im Zentrum. Die emotionale Aktivität wird eher im Hintergrund gehalten, damit die Beziehung zum/zur Primärpartner*in nicht gefährdet werden kann (Fern, 2020/2023). Führen Paare eine offene Beziehung/Ehe, können beide Personen oder eine Person andere sexuelle oder romantische Beziehungen führen. Auch hier steht der Sex im Vordergrund und die emotionale Interaktion wird auf das Minimum beschränkt, damit auch hier die Primärbeziehung nicht gefährdet wird und an erster Stelle bleibt (Fern, 2020/2023).

4 Prinzipien der Konsensuellen Nicht-Monogamie

Konsens

Das Prinzip des Konsenses ist unabdingbar und steht immer an oberster Stelle. Das gegenseitige Einvernehmen ist eine aktive Zusammenarbeit zum Vorteil und zum Genuss aller Beteiligten. Eine echte Zustimmung funktioniert nur, wenn alle beteiligten Personen zu ihren Gefühlen stehen und diese auch klar ausdrücken. Setzen sich Personen mit ihren Gefühlen auseinander, fällt es leichter, Bedürfnisse und Wünsche zu äussern (Easton & Hardy, 1997/2020).

Vereinbarungen

Nach Moors et al. (2017) können romantische und/oder sexuelle Beziehungen als Vereinbarungen betrachtet werden, über die alle Beteiligten entscheiden. Das heisst, alle beteiligten Personen treffen einvernehmliche Vereinbarungen, sich gleichzeitig auf eine Beziehung einzulassen oder eben nicht. Nach Easton und Hardy (1997/2020) sind Vereinbarungen zudem bewusste und einvernehmliche Entscheidungen, die Platz für Individualität, Wachstum und Veränderungen zulassen. Die Vereinbarungen müssen mit den nahestehenden Menschen abgestimmt werden, so dass klar ist, welche Bedingungen, Umstände und Verhaltensweisen es braucht, um Bedürfnisse zu befriedigen und die Grenzen aller zu respektieren (Easton & Hardy, 1997/2020). Es gibt unterschiedliche Vereinbarungen. Bei einigen geht es beispielsweise um die Art des Sexes und bei anderen

um die Beziehung, die eingegangen werden darf, sei es eine romantische, aber keine sexuelle Beziehung oder umgekehrt (Moors et al., 2017).

5 Vorteile und Herausforderungen der Konsensuellen Nicht-Monogamie

Persönliches Wachstum und persönliche Entwicklung

Ein Vorteil für Menschen in einer KNM ist die Freiheit der Selbstverwirklichung und der sexuellen Entfaltung (Moors et al., 2017). Fern (2020/2023) stellt diese Vorteile auch in ihrer Praxis fest. Menschen streben eine Bedürfnisbefriedigung an. Sie können sich durch die verschiedenen Erlebnisse und Erfahrungen mit anderen Partner*innen besser in ihrem Selbst ausdrücken. Die Menschen sind an diesem Persönlichkeitswachstum und der -entwicklung interessiert (Fern, 2020/2023). Nach Easton und Hardy (1997/2020) können Menschen somit verschiedene „Ichs“ ausleben und ihre Vielfalt auf verschiedenste Weise zeigen. Sie erleben durch verschiedene Partner*innen unterschiedliche Grenzen und Beziehungstypen kennen.

Bedürfniserfüllung

Menschen in einer KNM sehen es als Vorteil, dass sie eine erhöhte Bedürfnisbefriedigung haben, da ihre unterschiedlichen Bedürfnisse von mehr als nur einem Menschen gestillt werden kann (Moors et al., 2017). Nicht immer steht der Sex im Zentrum. Es kann auch um die zusätzliche Liebe, Unterstützung und Verbindung, die in einer Partnerschaft mit mehreren Personen erlebt wird, an erster Stelle stehen. Geht es nur um Sex, steht die Sexualität des Menschen im Zentrum, um die verschiedenen Wünsche und Ausdrucksformen, sexuelle Bedürfnisse, unterschiedliche Sexualstile sowie Vorstellungen oder Sexualtriebe zu erfahren (Fern, 2020/2023).

Zeitmanagement

Genug Zeit zu haben, kann eine Herausforderung sein. Eine sorgfältige Planung ist hierbei dienlich. Wie viel Zeit wird für das Erfüllen der eigenen Bedürfnisse gebraucht? Wie viel Zeit braucht der Mensch für sich? Zu beachten ist, dass stets alle beteiligten Personen informiert werden sollen (Easton & Hardy, 1997/2020).

Kommunikationsfähigkeit

Reden und Zuhören sind zentrale Aspekte guter Kommunikation. Gutes Zuhören gelingt, indem das Gegenüber reden kann und dabei nicht unterbrochen wird. Wird anschliessend das Gehörte in eigenen Worten wiedergegeben, kann sichergestellt werden, dass das Gesagte auch verstanden wurde (Easton & Hardy, 1997/2020). Darauffolgend können eigene Gedanken und Gefühle geteilt werden. Das Formulieren von Ich-Botschaften ist ein gutes Kommunikationswerkzeug, um eine Aussage über die eigenen Gefühle zu machen, ohne dass sich das Gegenüber angegriffen fühlt. Es ist wichtig, dass genügend Zeit für den Austausch und das Absprechen eingeplant wird. So können Fakten und Gefühle genau

erklärt und verstanden werden (Easton & Hardy, 1997/2020). Auch Fern (2020/2023) weist auf die Wichtigkeit einer offenen und ehrlichen Kommunikation hin.

Eifersucht

Mit der Thematik der Eifersucht müssen sich Menschen, die konsensuell nicht-monogam leben, beschäftigen. Wie sich Eifersucht bei einzelnen Personen anfühlt, ist sehr unterschiedlich (Kettner, 2023). Nach Easton und Hardy (1997/2020) ist Eifersucht ein Sammelbegriff für verschiedene Gefühle, welche entstehen, wenn Partner*innen eine erotische Hingabe zu jemandem anderen haben. Auftretende Gefühle können sich in Form von Trauer, Hass oder Wut zeigen oder sie ist Ausdruck von Angst, Unsicherheiten oder Minderwertigkeitsgefühlen. Kettner (2023) ergänzt die Emotionen mit dem des Zweifels und der Enttäuschung. Eifersucht kann das Unterdrücken eines starken Gefühls sein, welches im Innern einer Person ist, aber nicht wahrgenommen wird. Fern (2020/2023) und Easton und Hardy (1997/2020) sind der Ansicht, dass Eifersucht nicht vermieden werden soll. Menschen sollen sich der Eifersucht stellen, denn so lässt sie sich bewältigen.

Je nachdem mit welchen anderen Emotionen die Eifersucht kombiniert wird, kann es durchaus sein, dass sie plötzlich positiv genutzt werden kann (Kettner, 2023). Haben Menschen nebst der Eifersucht auch Emotionen von Offenheit oder zeigen Verständnis für die anderen Personen, dann kann es Menschen in gemeinsamen Beziehungen näher zusammen- als auseinanderbringen und die Eifersucht überwunden werden (Kettner, 2023).

6 Schlussfolgerung

Die Möglichkeit, verschiedene emotionale und/oder sexuelle Beziehungen gleichzeitig zu führen, bringt verschiedene Vorteile und Herausforderung mit sich. Die beteiligten Personen stellen sich diesen und setzen sich gezwungenermassen damit auseinander. Sind sich Menschen ihres Handelns und ihren innersten Bedürfnissen bewusst, können sie ihre Wünsche äussern, Grenzen setzten, haben Vorstellungen der Beziehungsformen und ihrer Sexualität, so können sie wachsen und ihre Persönlichkeit weiterentwickeln. Diese Auseinandersetzung ist aufregend und spannend, da Grenzen neu entdeckt werden können, Liebe geteilt und Bedürfnisse kommuniziert werden. Durch die Erfahrungen und Erlebnisse lernen Menschen sich selbst besser kennen und wissen genau, welche Bedürfnisse wie und von wem zu erfüllen sind.

Diese Entwicklung passiert nicht von heute auf morgen, sondern gestaltet sich ganz unterschiedlich. Das Zeitmanagement kann eine Herausforderung für Menschen in einer KNM sein, sowie das Organisieren und Planen des Lebens. Wie kann erreicht werden, genügend Zeit zu haben und sich dabei selbst nicht zu vernachlässigen? Wichtig für jede Beziehungsform ist schliesslich der Austausch über Befindlichkeiten, Organisation des gemeinsamen Lebens, aktives Zuhören und offene Kommunikation. Zudem muss die Vorstellung des gemeinsamen Konsenses immer wieder hinterfragt werden, weil es sonst zu Spannungen kommen kann, wenn nicht alle vom Gleichen sprechen und ausgehen. Die Vielfalt der Beziehungen zu leben und zu geniessen, erfordert Offenheit und Mut.

7 Fazit

Die intensive Auseinandersetzung mit der KNM war spannend. Mir wurde bewusst, wie viele Beziehungsformen es gibt und wie unterschiedlich und vielseitig Beziehungen gelebt und geführt werden können. Praktizieren Menschen eine Form von KNM, sehe ich positive, wie auch herausfordernde Aspekte. Ich habe mir viele Gedanken gemacht und es stellten sich mir immer wieder Fragen.

Was ist, wenn ein monogam lebendes Paar seine Beziehung plötzlich ändern will? Die Veränderung, beziehungsweise Umstellung stelle ich mir schwierig vor, weil beide Personen einverstanden sein müssen, eine andere Beziehungsform führen zu wollen. Das Verständnis für den/die Partner*in soll aufgebracht werden, Bedürfnisse formuliert und Vorstellungen ausgetauscht werden. Was passiert aber wenn, trotz aller Bereitschaft, Missverständnisse entstehen und Bedürfnisse auf der Strecke bleiben? Gibt es den idealen Zeitpunkt, um eine andere Beziehungsform zu beginnen oder nicht?

Den ganzen Prozess dieser Neuorientierung verlangt den beteiligten Parteien viel ab. Das bedingt stetiges Kommunizieren, Austauschen, Priorisieren und Analysieren. Es ist wichtig, dass sich die Menschen immer wieder im Gefüge wiedererkennen und sich überlegen, ob die Art der Beziehung nach wie vor so stimmt. Denn es besteht die Gefahr, dass eine Person darunter leidet, weil die gelebte Realität nicht mehr den Vorstellungen entspricht und die Dynamik unterschätzt wird.

Ich denke, erfolgsversprechend für alle Beteiligten ist, dass ein offener und ehrlicher Umgang gepflegt und gelebt wird und der Konsens immer wieder erfragt wird. Gibt es die „perfekte“ Beziehung oder leben wir in einer Zeitspanne in den richtigen und perfekten Beziehungen und ziehen dann weiter? Wie sieht es aus, wenn Kinder, andere Familien und verschiedene Wohnsituationen involviert sind? Ich denke, hier ist einerseits Organisations- und andererseits Kommunikationstalent gefragt.

Als grosse Herausforderung erachte ich die Wahrnehmung in der Gesellschaft. Sind wir grundsätzlich bereit, dieses gebrochene Tabu zu akzeptieren und ohne Stigmatisierung zu betrachten? Grundsätzlich finde ich es aufschlussreich, sich als Person in verschiedenen Beziehungen kennen zu lernen und eine Bewusstseinsweiterung zu erleben. Durch die Literatur und den daraus folgenden Wissenszuwachs, habe ich versucht, mich und meine Beziehung, neu einzuordnen und die Vorteile und Herausforderungen gegenüber den verschiedenen Beziehungsformen abzuwägen. Dennoch ist die Monogamie für mich die richtige Beziehungsform.

Für die Zukunft wünsche ich mir mehr Offenheit und Toleranz bezüglich neuen Beziehungsformen, denn Beziehungen sind so vielfältig wie die Gesellschaft es auch ist. Die Forschung dazu trägt zur Aufklärung bei und ist wichtig.

8 Literaturverzeichnis

- Burkart, G. (2018). Soziologie der Paarbeziehung. In *Springer eBooks*.
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-19405-5>
- Easton, D. & Hardy, J. W. (2020). *Schlampen mit Moral: erweiterte Neuausgabe: Warum es an der Zeit ist, Sex und Liebe neu zu denken – wie Polyamorie, offene Beziehungen und andere Abenteuer gelingen können* (Bauer, M. & Zerbst, M., Übers.; 1. Aufl.). MVG Verlag. (Originalquelle veröffentlicht 1997)
- Fern, J. (2023). *Polysecure: Bindung, Trauma und konsensuelle Nicht-Monogamie* (Mehlis, A. & Riedel, A., Übers.; 2. Aufl.). divana Verlag. (Originalquelle veröffentlicht 2020)
- Kettner, V. (2023). Der Gebrauch von Emotionen als Regierungshandeln? *Zeitschrift für Praktische Philosophie*, 10(2). <https://doi.org/10.22613/zfpp/10.2.11>
- Moors, A. C., Matsick, J. L. & Schechinger, H. A. (2017). Unique and Shared Relationship Benefits of Consensually Non-Monogamous and Monogamous Relationships. *European Psychologist*, 22(1), 55–71. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000278>

9 Selbstständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst und keine anderen Hilfsmittel als die angegebenen verwendet habe. Sämtliche Textstellen der Arbeit, alle Formulierungen, Ideen, Untersuchungen, Gedankengänge, Analysen und sonstigen schöpferischen Leistungen, Grafiken, Tabellen und Abbildungen, die benutzten Werke oder Quellen aus dem Internet eins zu eins oder dem Sinn nach entnommen sind, habe ich durch Quellenangaben korrekt kenntlich gemacht.

Die Eigenständigkeit der Arbeit erstreckt sich über alle Phasen der Erstellung, von der Konzeption über die Durchführung bis hin zur Dokumentation. Diese Erklärung gilt als verbindliche Zusicherung meinerseits über die Authentizität und Selbständigkeit meiner wissenschaftlichen Leistung.

Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen inländischen oder ausländischen Prüfungsbehörde vorgelegt und noch nicht veröffentlicht. Die vorliegende schriftliche Fassung entspricht der eingereichten elektronischen Version.

Name, Vorname: Ernst, Lisa

Matrikelnummer: 30913

Ort, Datum: Bern, 29. September 2024

Unterschrift:

