



BODYMIND THERAPY

ONLINE COACHING

Übung: Beziehungsformen – Welche ist die richtige für Dich?

Stell Dir vor, Du möchtest Deine Beziehung öffnen oder verändern. Welche dieser modernen Beziehungsformen wäre etwas für Dich und/oder Deinen Partner:In?

Würdest Du in einer dieser Beziehungsformen leben, was wären die Vorteile für Dich, was wären die Vorteile für Deinen Partner:In und was gäbe es für Nachteile?

Überlege Dir, in welcher Beziehungsform Deine Bedürfnisse und die Deines Partners:In erfüllt wären.

Monogamie

Monogamie bezeichnet eine lebenslange exklusive Romantik und Sexualität zwischen zwei Individuen.

Monogamisch

Monogamisch ist eine Art von Beziehung, die tiefe emotionale Bindungen zwischen den beiden Beziehungspartnern impliziert. Es ist dem Paar aber ‚erlaubt‘, unter bestimmten Umständen, gleichzeitig Sex mit anderen Partnern zu haben oder an Gruppensex teilzunehmen.

Polyfidelität

Polyfidelität ist eine Form der Nicht-Monogamie, eine romantische Beziehungsstruktur, in der alle Mitglieder als gleichberechtigte Partner angesehen werden und zustimmen, sexuelle und/oder romantische Aktivitäten nur auf andere Mitglieder der Gruppe zu beschränken.

Offene Beziehung

Eine offene Beziehung bezeichnet eine Beziehung (gewöhnlich zwischen zwei Personen), in der die Beteiligten voneinander wissentlich die Freiheit haben, andere Partner zu haben.

Swinging

Swingen ist die Praxis, Sexualpartner als Paar auszutauschen, und zwar gewohnheitsmäßig.

Hierarchische Polyamorie

In der hierarchischen Polyamorie ordnet man die Partner/innen in einer Art Ranking und spricht von einem Primärpartner, Sekundärpartner und so weiter. Es bildet sich also eine Hierarchie, in der manche Partner/innen als „irgendwie wichtiger“ als andere eingestuft werden.



BODYMIND THERAPY

Nicht hierarchische Polyamorie

Gleichwertige Polyamorie sind mehrere Beziehungen, die in der Wertigkeit nicht unterschieden werden.

Solopolyamorie

Bei Solo-Polyamorie wird die eigene Unabhängigkeit klar priorisiert. Das schließt langfristige, intime Verbindungen mit anderen Partner*innen nicht aus so lange die Beziehung zu sich selbst an erster Stelle steht.

Beziehungsanarchie

Beziehungsanarchie ist die Praxis, zwischenmenschliche Beziehungen auf der Basis individueller Wünsche anstatt feststehender Normen und Regeln zu führen und es gibt keine formelle Unterscheidung oder Hierarchie zwischen verschiedenen Typen von Beziehungen (auch nicht sexuell oder romantisch).



| Beziehungsform | Welche Beziehungsformen wäre für Dich und/oder Deinen Partner:In? | Vorteile für Dich | Vorteile für Deinen Partner:In | Nachteile | Welche Bedürfnisse und die Deines Partners würden erfüllt? |
|--------------------------------|--|--------------------------|---------------------------------------|------------------|---|
| Monogamie | | | | | |
| Monogamisch | | | | | |
| Polyfidelität | | | | | |
| Offene Beziehung | | | | | |
| Swinging | | | | | |
| Hierarchische Polyamorie | | | | | |
| Nicht hierarchische Polyamorie | | | | | |
| Solopolyamorie | | | | | |
| Beziehungsanarchie | | | | | |