

Inhalt

I. EINLEITENDE GEDANKEN	7
Offene Beziehung: Faszinierend, polarisierend und herausfordernd	9
Für wen ist das Buch was?	11
Was erwartet dich im Buch?	14
II. OFFENE BEZIEHUNG, MONOGAMIE & POLYAMORIE	19
Label-Wahn und Schwarz-Weiß-Schrecken	21
Weg von den Labels, hin zur individuellen Beziehung	23
Wie offen darf's denn sein?	25
Gespräche: Von der Affäre hin zum Beziehungsgeflecht	38
• Im Gespräch mit Jess: Offene Beziehung als Kombination aus Affäre und klassischer Beziehung	43
• Im Gespräch mit Ben: Sexuelle Freiheit	48
• Im Gespräch mit Simon und Johanna: Balance zwischen Verbindlichkeit und Freiheit	51
• Im Gespräch mit Jörg: Die polyamore Beziehung	56
• Im Gespräch mit Marina: Weg von den Labels	61
Möglicherweise das Wichtigste: Die Liebe	65
Auch nicht unwichtig, aber oft ein Krisenherd: Sex	68
III. MYTHEN ZU OFFENEN BEZIEHUNGEN	73
1. »Menschen in offenen Beziehungen sind untreu«	75
2. »In einer offenen Beziehung ist man nicht richtig zusammen«	80
3. »Offene Beziehungen sind nicht zukunftsfähig«	85
4. »Gesunde Beziehungen brauchen ›das‹ nicht«	89
5. »Früher oder später verliebt sich eh jemand, und dann ist es aus«	93
6. »Von einer offenen Beziehung profitiert doch meistens nur einer von beiden«	97
7. »In einer offenen Beziehung wird alles gevögelt, was nicht bei drei auf dem Baum ist«	99
8. »Eine offene Beziehung hilft, wenn man sich noch nicht so sicher ist«	101
9. »Wer Sex mit wechselnden Partnern hat, setzt sich einem hohen Gesundheitsrisiko aus«	104

10. »Das funktioniert doch nur für Hipster in Berlin«	108
11. »Nur Chaoten lieben offen«	111
12. »Offene Beziehungen sorgen dafür, dass unsere Werte verkommen« ...	114

IV. WARUM ÜBERHAUPT OFFEN LIEBEN? 119

1. Kann der Mensch monogam leben?	121
2. Kann es mit einem Partner überhaupt ein Leben lang aufregend bleiben? ..	126
3. Kann man verhindern, sich in jemand anderen zu verlieben?	128
4. Was, wenn nicht beide gleich oft wollen?	133
5. Was, wenn sich die Partner überfordert fühlen?	134
6. Darf ich meinem Partner etwas verbieten?	136

V. BLICK DURCHS SCHLÜSSELLOCH: PROBLEME UND LÖSUNGEN 139

1. Die eigenen Bedürfnisse kennenlernen, hinterfragen und befriedigen ...	141
2. Wenn nicht beide das Gleiche wollen	148
3. Ein häufiges Problem: Eifersucht	151
4. Missverständnisse beim Ausleben von Freiheiten	154
5. Umgang mit schwierigen Themen	156
6. Begrenzte Ressourcen und idealistisches Zeitmanagement	164
7. Sicherheitsdenken und Entwicklungsresistenz	168
8. Probleme mit Außenstehenden	171
9. Und wenn das Experiment »fehlschlägt«?	174
10. Wenn der Spaß auf der Strecke bleibt	175

VI. SCHLUSSWORT: MUT WIRD BELOHNT 177

Und wie geht es für dich weiter?	182
----------------------------------------	-----

VII. ANHANG 187

Glossar	188
Die Paare und Personen im Buch	191
Danksagung	193
Quellen	194
Literatur	195
Adressen im Netz	198
Über den Autor	199
Register	200