

Podcast Buchstabensuppe Folge 10: Polyamorie

Hallo und herzlich willkommen zu unserer heutigen Folge zum Thema Polyamorie. Wir wollen euch einen kurzen Einstieg in das Thema bieten und ein paar wichtige Fragen dazu beantworten. Nämlich: Was genau ist Polyamorie? Wie können polyamouröse Beziehungen aussehen? Und was ist Mononormativität?

Was ist Polyamorie?

Übersetzt bedeutet Polyamorie so etwas wie ‚viele lieben‘ oder ‚mehr als eine Liebe‘. Polyamouröse Menschen können sich also in mehr als eine Person gleichzeitig verlieben oder sie sind gleichzeitig mit mehr als einer Person in einer Liebesbeziehung, oder beides. Manchmal wird Polyamorie auch verantwortungsvolle nicht-Monogamie genannt, denn damit eine Beziehung polyamourös genannt werden kann, müssen alle Partner*innen von dem Arrangement wissen und damit einverstanden sein; das ist die wichtigste Grundvoraussetzung. Jemand, der seine*n Partner*in also mit einer anderen Person betrügt, ist also nicht in einer polyamourösen Beziehung, sondern geht einfach nur fremd. Das hat nichts mit Polyamorie zu tun. Deswegen sind Werte wie Verantwortungsbewusstsein, Kommunikation, Offenheit, Ehrlichkeit und Konsens wichtig für polyamouröse Menschen. Gemeinsam wird festgelegt, welche Regeln die Beziehung hat, und an die müssen sich dann auch **alle** Partner*innen richten. Das kann zum Beispiel so aussehen: Miro und Alex sind in einer offenen Beziehung. Beide sind polyamourös und möchten auch gerne mit anderen Leuten zusammen sein. Sie treffen die Vereinbarung, dass sie beide andere Menschen küssen dürfen oder mit anderen schlafen dürfen, ohne das vorher abzusprechen, dass sie aber zusammen darüber reden, wenn eine*r von ihnen eine weitere feste Beziehung eingehen will. Das muss natürlich auch mit neuen Partner*innen alles besprochen werden. Ihr seht also, es sollte immer abgesprochen werden, womit alle Partner*innen in einer Beziehung einverstanden sind, und unter welchen Bedingungen sie damit einverstanden sind. Gemeinsam sollen außerdem alle Ängste, Unsicherheiten und Probleme besprochen werden, damit eine Lösung gefunden werden kann, mit der alle Partner*innen zufrieden sind. Wenn aber eine Person gedrängt, erpresst, manipuliert oder belogen wird handelt es sich nicht um eine freiwillige Zustimmung und ist nicht in Ordnung.

Obwohl es natürlich schon immer Menschen gegeben hat, die sich in mehr als eine Person verlieben konnten, stammt das Polyamorie-Konzept, so wie wir es gerade beschrieben haben, aus der feministischen Kritik an Monogamie und Heteronormativität der 1960er Jahre. Monogamie ist das Gegenteil zu Polyamorie – es bedeutet, sich nur in eine Person zu verlieben und immer auch nur mit einer Person in einer Liebesbeziehung zu sein.

Wie können polyamouröse Beziehungen aussehen?

Polyamouröse Beziehungen können unterschiedlich strukturiert sein: In manchen Poly*-Beziehungen sind alle Beziehungen zwischen allen Partner*innen gleichwertig, in anderen sind die verschiedenen Beziehungen unterschiedlich viel wert. In manchen gibt es sogenannte Haupt- und Nebenbeziehungen. Während in unserer Gesellschaft die Norm gilt, dass ausschließlich in einer monogamen Zweierbeziehung Sexualität, Kindererziehung, Altersvorsorge, Zusammenwohnen und ähnliches stattfinden soll, ist dies bei polyamourösen Beziehungen nicht der Fall. Wir haben da mal zwei Beispiele vorbereitet.

Ein Beispiel zu Haupt- und Nebenbeziehungen:

Kai und Maike sind in einer sogenannten Primär- oder Hauptbeziehung. Diese Beziehung hat vor allen anderen immer Priorität, das bedeutet, im Zweifelsfall ist diese Beziehung die

wichtigste. Kai und Maike wohnen zusammen, verwalten ihr Geld gemeinsam und haben zusammen drei Kinder, um die sie sich kümmern. Kai hat außerdem eine Sekundärbeziehung mit Sven. Kai und Sven sehen sich mehrmals die Woche und manchmal übernachtet Kai bei Sven. Ab und zu kommt Sven auch bei Maike und Kai zum Sonntagsfrühstück vorbei. Maike weiß von der Beziehung und findet es gut, dass Kai mit Sven Sex haben kann, sie selbst ist nämlich a_sexuell und mag Sex nicht so gerne. Maike hat neben Kai auch noch eine weitere Beziehung, nämlich zu Julia und Fatima. Einmal im Jahr fahren die drei gemeinsam in den Urlaub, und haben da viel Zeit, um zu reden und zu kuscheln. Kai freut sich für Maike und darüber, dass es dann mit seinen Kindern ganz viel Unfug anstellen kann. Wenn Kai oder Maike sich in eine andere Person verlieben, dürfen sie nicht einfach eine neue Beziehung eingehen oder Sex mit der Person haben, das haben sie zusammen ausgemacht. So etwas wollen sie zuerst miteinander besprechen.

Und noch ein Beispiel:

Monika, Lisa, Robyn, Alice und Luca sind zusammen ein Polycule, sie sind alle miteinander zusammen und keine Beziehung ist wichtiger als eine andere. Manche Beziehungen sind sexuell, zum Beispiel zwischen Lisa und Monika, aber auch zwischen Lisa und Alice. Robyn und Luca sind vor allem eng mit einander befreundet, kuscheln viel und wollen eines Tages gerne Kinder zusammen bekommen. Robyn und Lisa knutschen gerne miteinander und schlafen gerne nebeneinander ein und Luca und Monika überlegen sich, zusammenzuziehen, damit sie noch mehr Zeit miteinander verbringen können. Alice hat außerdem noch eine Fernbeziehung zu Rachel. Das Polycule von Monika, Lisa, Robyn, Luca und Alice ist offen, das bedeutet, jede Person darf auch mit ganz anderen Menschen schlafen oder eine Beziehung anfangen, ohne dass die anderen gefragt werden müssen.

Es gibt natürlich auch noch andere Formen von Polyamorie, zum Beispiel offene Beziehungen, bei denen die Partner*innen auch mit anderen Menschen Sex haben können, aber nur eine Liebesbeziehung führen, oder geschlossene Liebesbeziehungen zwischen drei Menschen, so genannte Triaden, bei denen nicht einfach so neue Partner*innen dazu kommen dürfen.

Was ist Mononormativität?

Mononormativität bezeichnet eine gesellschaftliche Struktur, bei der nur monogame Beziehungen als richtige und gute Beziehungen gelten. Polyamouröse Menschen werden davon diskriminiert. Zum Beispiel ist eine Ehe immer noch nur zwischen zwei Menschen erlaubt und Kinder können auch immer nur zwei Elternteile haben, obwohl sich in polyamourösen Beziehungen oft drei oder mehr Erwachsene um Kinder kümmern. Außerdem wird zum Beispiel bei einer Essenseinladung selten daran gedacht, dass Menschen mehr als nur eine Partner*in haben können, wenn sie diese*n mitbringen sollen. Oft sind auch Vermieter*innen von Wohnungen nicht mit polyamourösen Beziehungen einverstanden und vermieten Wohnungen dann nicht. Vor allem auch Frauen, die in polyamourösen Beziehungen leben, erleben viel Diskriminierung und Vorurteile, sie werden zum Beispiel als unmoralische ‚Schlampen‘ beschimpft. Polyamouröse Beziehungen gelten in einer mononormativen Gesellschaft oft als nicht-richtige Beziehungen, die außerdem schädlich für die Partner*innen und Ausdruck von einem krankhaften Sexualverhalten sind. Unsere gesellschaftliche Vorstellung der Ehe als eine monogame, lebenslange Verbindung zweier Menschen, die gemeinsam wohnen, Kinder bekommen und nur miteinander Sex haben ist die Wurzel von Mononormativität. Allerdings wird Mononormativität bisher kaum erforscht.

Mononormativität heißt auch, dass Eifersucht oft als positives Gefühl angesehen wird. Es wird gesagt, Eifersucht würde zeigen, wie wichtig eine Person dem*der Partner*in sei und es wird gefragt, wie polyamouröse Menschen mit Eifersucht umgehen. Wenn du dich das auch fragst, haben wir dazu Lesetipps in der Infobox gesammelt. Dabei kommt Eifersucht von

Besitzdenken, also der Vorstellung, dass eine Person einer anderen gehört innerhalb einer Liebesbeziehung, und das ist ein Ausdruck von etwas, was wir toxic monogamy culture nennen, also giftige oder schädliche Monogamiekultur. Damit wird eine Kultur beschrieben, in der Monogamie als Norm sehr viel Schaden anrichtet.

Es ist interessant, dass sich nur sehr wenige Menschen selbst als polyamourös bezeichnen. Gleichzeitig gehen fast die Hälfte aller Menschen in ihrem Leben fremd, leben also in einer Konstellation mit zwei Partner*innen, nur eben, ohne dass die beiden voneinander wissen. Es würde also uns allen helfen, wenn es einen offeneren und unverfälschten Umgang mit Polyamorie geben würde. Dann könnte in Beziehungen offener über Gefühle, Bedürfnisse und Probleme geredet werden, und mit Problemen wie Eifersucht oder Fremdgehen könnte ein anderer Umgang gefunden werden.

Literatur

Easton, Dossie / Hardy, Janet W. (2014): Schlampen mit Moral. Eine praktische Anleitung für Polyamourie, offene Beziehungen und andere Abenteuer. München: mgv Verlag.

Méritt, Laura / Bührmann, Traude / Boris Schefzig, Nadja (Hrsg.) (2005): Mehr als eine Liebe. Polyamuröse Beziehungen. Berlin: Orlanda.

Pieper, Marianna / Bauer, Robin (2014): Polyamourie: Mono-Normativität – Dissidente Mikropolitik – Begehren als transformative Kraft? In: Journal für Psychologie. 22/1.

Schroedter, Thomas / Vetter, Christina (2010): Polyamoury. Eine Erinnerung. [2. Auflage]. Stuttgart: Schmetterling Verlag.