

# LEBEN

Therapeutin **Ursina Donatsch** arbeitet seit vielen Jahren mit nicht-monogamen Paaren. Jetzt hat sie einen Ratgeber für sie geschrieben. Im Interview räumt sie mit **Vorurteilen über offene Beziehungen und Polyamorie** auf.

SANDRA CASALINI INTERVIEW  
UND RAPHAËL DUPAIN FOTOS

# Sind Menschen in nicht-monogamen Beziehungen glücklicher?

Immer mehr Menschen leben in offenen oder polyamoren Beziehungen. Hat die Monogamie ausgedient in Zeiten, in denen maximale Unverbindlichkeit boomt? «Offene Beziehungsformen haben nichts mit Unverbindlichkeit zu tun. Im Gegenteil»,

sagt Ursina Donatsch. Aber worum geht es dann? Welche Regeln muss man beachten? Und was ist mit Eifersucht? Diese und weitere Fragen beantwortet die Paartherapeutin in ihrem soeben erschienenen Ratgeber «Verbunden und trotzdem frei – Das Praxis-

handbuch für offene Beziehungen und Polyamorie».

**Ist man nicht-monogam oder wird man es?**  
**Ursina Donatsch:** Es gibt Menschen, die sagen, sie hätten schon in der Kindheit gespürt, dass

sie polyamor sind, andere können sich aufgrund von Erfahrungen keine monogame Beziehung mehr vorstellen. Wieder andere sehen, dass sie zwar die Fähigkeit haben, mehrere Menschen zu lieben, das aber nicht immer leben möchten.

**Nicht-Monogamie ist also eine Fähigkeit, die manche haben und andere nicht?**  
Nicht die Nicht-Monogamie an und für sich, aber zum Beispiel die Fähigkeit zur Selbstreflexion. Man muss die eigenen Gefühle und Grenzen spüren und dies ausdrücken und regulieren können. Diese Fähigkeiten kann man ein Stück weit lernen. Aber nur, weil man sie hat, muss man nicht zwingend polyamor leben.

**Sie schreiben in Ihrem Buch, dass eine Beziehung sehr stabil sein muss, damit man sie öffnen kann. Warum hat man in einer stabilen Partnerschaft den Wunsch, sie zu öffnen?**  
Die Gründe sind vielfältig. Persönlichkeiten und Beziehungen entwickeln sich. Etwas ändern zu wollen bedeutet nicht immer, dass das, was man hat, schlecht ist. Wer in einer offenen Beziehungsform lebt, kann allerdings nicht einfach machen, was er oder sie will. Man muss sehr viel in diese Lebensweise investieren. Viele Paare unterschätzen das.

**Was sind denn die Vorteile einer offenen Beziehung?**  
Die Ausgangsbedürfnisse sind häufig Flexibilität, Freiheit, Autonomie, Diversität, Vielfalt. Manchen geht es dabei in erster Linie um das Sexuelle. Andere möchten neue Gefühle erleben, die so in der Sicherheit einer Partnerschaft nicht mehr vorkommen. Im Lauf der Zeit merken viele, dass noch etwas Spannendes dazu kommt: Wachstum. Die Auseinandersetzung mit den eigenen Grenzen, Bedürfnissen und Vorstellungen ist eine grosse Herausforderung, an der alle, die sich darauf einlassen, wachsen. Wer sich entscheidet, nicht-monogam zu leben, muss gemeinsam Vereinbarungen treffen, mit-



einander diskutieren, was man wie will und was nicht. Im sicheren Rahmen einer Monogamie sind solche Diskussionen nicht zwingend nötig.

**Ist dieser sichere Rahmen der Grund dafür, dass wir als Gesellschaft an der Monogamie als ideale Beziehungsform festhalten, auch wenn ein gutes Drittel der Menschen in einer Partnerschaft fremdgeht?**

Ja. Sicherheit und Bindung sind Grundbedürfnisse, die wir alle haben. Zudem haben wir in unseren Köpfen das Bild, dass wir, wenn wir unseren Partner lieben, niemand anderen toll und attraktiv finden dürfen. Das ist total unrealistisch. Wenn wir uns entscheiden, gewisse Bedürfnisse auch mit jemand anderem auszuleben, können wir das entweder mit dem Konsens der Partnerin tun, oder wir betrügen. Viele ziehen Non-Monogamie nicht in Betracht, weil sie die Sicherheit der Beziehung nicht gefährden möchten.

**Haben Sie in Ihrer Praxis einem Paar schon mal geraten, seine Partnerschaft zu öffnen?**  
Ich hatte einmal ein Paar in der Beratung, das sich mit seinen sexuellen Wünschen einfach nicht gefunden hat. Nach vielen Sitzungen mussten wir uns eingestehen, dass wir nicht weiterkommen und uns fragen, welche Varianten und Möglichkeiten es sonst gibt. Hier kam die Idee auf, gewisse Wünsche anderweitig abzudecken. Das Umgekehrte kommt allerdings öfter vor.

**Also dass Sie einem Paar mit dem Wunsch, die Beziehung zu öffnen, davon abraten?**  
Ja. Wenn ich sehe, dass ein Paar extrem unterschiedliche Vorstellungen hat, wie eine offene Beziehung gelebt werden soll, weiss ich, das

kann nicht gut gehen. Da muss man miteinander einen anderen Weg finden, zum Beispiel an der Sexualität arbeiten. Viele denken gar nicht daran, dass man auch die gemeinsame Sexualität verändern kann.

## Beziehungs-Expertin



Ursina Donatsch ist Paartherapeutin, Psychotherapeutin, Sexologin, Dozentin und Autorin mit eigener Praxis in Zürich. Lesungen zum aktuellen Buch «Verbunden und trotzdem frei – Das Praxishandbuch für offene Beziehungen und Polyamorie» finden am 3. und 10. März in Zürich statt. Alle Informationen unter [ursinadonatsch.ch](http://ursinadonatsch.ch). Die 45-Jährige hat vier Kinder und lebt mit ihrer Familie am Walensee.

**Ist es realistisch, dass die Begegnungen ausserhalb der Beziehung rein sexuell bleiben?**  
Wenn man denselben Menschen öfter sieht, wohl nicht. Aber ob man Gefühle weiter nährt oder nicht, ist ein Entscheid. Wenn ein Paar die emotionale Exklusivität behalten will und nur ausprobieren, wie Sex mit anderen ist, gibt es einen ganz pragmatischen Weg: Man trifft jemanden nicht öfter als zwei-, maximal dreimal. Dann kann man ziemlich gut gewährleisten, dass man sich nicht verliebt.

**Kommen in queeren Umfeldern offene Beziehungen häufiger vor als in heterosexuellen?**  
Ja, viel häufiger. Queere Menschen müssen sich mit ihrer eigenen sexuellen Orientierung und Identität automatisch auseinandersetzen. Da ist es naheliegender, dass man sich im gleichen Zug die Frage stellt, welche Beziehungsform man leben will.

**Ein grosses Thema ist Eifersucht. Gibt es Menschen, die gar nicht eifersüchtig sind?**

Ich glaube, alle Menschen kennen dieses Gefühl in irgendeiner Form. Eifersucht ist psychologisch gesehen keine primäre Emotion. Dahinter steckt häufig eine Angst, zum Beispiel die, verlassen zu werden. Das kommt auch in offenen Beziehungen vor, zumal man da ganz direkt mit Konkurrenz konfrontiert ist. Dass nicht-monogame

Illustration: Imago

◀ Menschen nicht eifersüchtig sind, ist ein Mythos. Sie lernen aber, sich mit der Eifersucht auseinanderzusetzen und sie zu regulieren.

**Besteht nicht die Gefahr, dass eine offene Beziehung zu einer Art Wettbewerb ausartet?**

Das ist tatsächlich eine der grössten Herausforderungen. Eine offene Beziehung ist nicht fair. Damit, dass die Partnerin vielleicht bereits drei Dates hatte und man selbst erst eines, muss man zurechtkommen.

**Was sind Ihrer Erfahrung nach die grössten Stolpersteine in offenen Beziehungen?**

Der grösste liegt zu Beginn der Öffnung. Angefangen damit, dass der eine nur mit der offenen Beziehung einverstanden ist, aus Angst, die andere zu verlieren. Das ist ein Gefallen, kein Konsens, und führt in der Regel früher oder später zu einer Situation, die eskaliert. Dann erlebe ich oft, dass zu wenig Austausch stattfindet, man sich zu wenig darum kümmert, wie es dem anderen geht, was er braucht.

Eine der zentralen Fragen ist, wie viel man wissen will von den Aktivitäten des anderen. Funktioniert es, zu sagen, man hat grundsätzlich eine offene Beziehung, stellt ein paar Regeln auf, und dann will man absolut nichts wissen? Mir ist nur ein Paar bekannt, welches das so handhabt. Das lebt allerdings in separaten Städten und befindet sich nicht im täglichen Austausch.

**Das andere Extrem ist, dass man einander jedes Detail erzählt.**

Das hat sehr viel mit Eifersucht und Kontrolle zu tun, und es überfordert die Betroffenen. In den meisten Fällen ist ein Mittelweg am gesündesten, und dieser ist individuell. Man muss sich gemeinsam überlegen, was man aus welchen Gründen wissen möchte und was nicht.



**Soll man sexuelle Praktiken, die man auswärts ausprobiert hat, im heimischen Schlafzimmer anwenden?**

Viele Menschen öffnen ihre Beziehung, um neue sexuelle Impulse zu bekommen, die man dann auch gemeinsam erleben kann. Allerdings ist da viel Achtsamkeit gefragt. Es braucht unbedingt den Konsens des Partners, ob er überhaupt hören will, was man gemacht hat, und ob er das auch ausprobieren möchte. Einfach mal machen ist keine gute Idee.

**Sie bieten in Ihrem Buch ganz konkrete Anleitungen für eine offene Beziehung. Welches ist die wichtigste?**

Ein Gefäss für einen regelmässigen, verbindlichen Austausch zu schaffen. Ich nenne dieses Check-in. Häufig redet man erst dann, wenns schwierig wird, und dann ist oft zu spät.

**Wenn es in einer offenen Beziehung nicht nur um Sex geht, wo ist die Grenze zur Polyamorie?** Die ist meist fließend. Viele Menschen finden den Weg in die Polyamorie, bei der zwei oder mehrere Beziehungen gleichzeitig gepflegt werden, über eine offene Beziehung. Die Partnerschaften in der Polyamorie müssen nicht immer gleichwertig sein. Es gibt zum Beispiel auch die hierarchische Polyamorie, in der man eine Hauptbeziehung hat, oder die Monopolyamorie, in der nur der eine Partner polyamor lebt, der andere ist monogam.

**Eine teilt, der andere nicht? Wer tut sich denn so etwas an?**

Das gibts recht häufig. Bedürfnisse sind unterschiedlich und ergeben sich zu unterschiedlichen Zeiten – da wären wir wieder beim Thema Fairness. Auch polyamore Beziehungen sind nicht immer fair.

**Ist es überhaupt möglich, mehrere Partnerschaften genau gleich zu pflegen, ohne die eine oder andere zu priorisieren?**

Für die meisten polyamoren Paare sind gewisse Formen von Priorisierung kein Problem. Man hat sein gemeinsames «Ding», das die andere Person mit anderen nicht hat. Jemand geht zum Beispiel mit einem Partner zweimal pro Jahr in die Ferien, mit dem anderen nicht, dafür mit diesem wöchentlich ins Theater.

**Warum entscheiden sich Menschen für Polyamorie?**

Aus dem Wunsch heraus, mit mehreren Menschen eine tiefe emotionale Verbindung haben zu können. Warum soll das nur mit einem Menschen gehen? Das ist eine Typenfrage. Es gibt Menschen, die sind der Typ für eine einzige allerbeste Freundin, mit der sie sich täglich austauschen. Und andere können gut zwei oder drei enge Freunde haben.

**Was sind die grössten Stolpersteine in polyamoren Beziehungen?**

Bei der Polyamorie sind zeitliche Ressourcen tatsächlich ein grosses Thema. Wer mehrere Partnerschaften pflegt, und versucht, allen gerecht zu werden, ist eigentlich ständig mit irgendeiner Beziehung beschäftigt. Da bleibt nicht viel Zeit für sich selbst.

**Ein schwieriges Thema sind Kinder in nicht-monogamen Partnerschaften.**

Das ist eine der herausforderndsten Situationen. Ich erlebe in der Praxis Paare, die in ihrer Begeisterung für ihr Modell ihre Kinder masslos mit Transparenz überfordern. Für das Kind ist die Beziehungsform der Eltern nicht wichtig, sondern nur, dass es sich sicher fühlt und weiss, wer sich um es kümmert.

**Aber spätestens im Kindergarten werden Kinder mit dem monogamen Idealbild von Mama und Papa konfrontiert.**

Polyamore Eltern müssen ihren Kindern dann altersgerecht erklären, und zum Beispiel sagen, dass es ja auch zwei beste Freundinnen hat. So kann man das gut vermitteln und das Kind kann solche Bilder auch brauchen, wenn es mit Fragen oder Vorurteilen konfrontiert wird.

**Sind Menschen in nicht-monogamen Beziehungen glücklicher?**

Dazu gibt es eine ganz aktuelle Studie, die zeigt, dass es überhaupt keinen Unterschied im Zufriedenheitsempfinden zwischen monogamen und nicht-monogamen Paaren gibt. Die Beziehungsform ist nicht entscheidend, ob eine Partnerschaft gut ist oder nicht. Entscheidend ist, wie man sie pflegt, wie viel man investiert und dass man einander an den eigenen Gefühlen und Gedanken teilhaben lässt. ●



**«Wer in einer offenen Beziehungsform lebt, kann nicht einfach machen, was er oder sie will»**

ANZEIGE

Mehr Infos zur Sendung: 



**7 vs. WILD**  
+  
**CASTAWAY**

FREE-TV-  
PREMIERE

SONNTAG  
DIENSTAG  
20.15 UHR

**3+**

Und auf [oneplus.ch](https://oneplus.ch) streamen

**CHF 500,  
UM WOANDERS  
HINZUGEHEN**

Kommen Sie zum Schweizer Leader im Digital Banking:  
**CHF 500 Transferkosten werden zurückerstattet!**

Siehe Angebotsbedingungen.



 [swissquote.com/transfer](https://swissquote.com/transfer)

