

vertrauen einander. Wir unterstützen uns gegenseitig
im Freundeskreis. Wir probieren einfach mal was aus.

Kontakt

Das waren unsere Best Practices. Wir hoffen, wir
erinnern euch nicht an Lehrer_innen oder Eltern,
sondern kommen halbwegs sympathisch rüber. Wir
wünschen uns, dass ihr dies nicht als Ratschläge
versteht sondern als Anregung und daraus macht, was
euch gut tut. Wenn ihr Kontakt zu uns aufnehmen
wollt, schreibt an [lieben-ohne-verrueckt-zu-
werden/at/gmx.de](mailto:lieben-ohne-verrueckt-zu-werden/at/gmx.de).

Links

<http://www.nvcwiki.com/> <http://www.contraste.org/> <http://www.theanarchistlibrary.org/>
<http://www.anarchismus.de/> <http://transformation.blogspot.de/> <http://www.diepolytanten.de/de/>
<http://www.polyamory.ch> <http://www.lovemore.com/> http://en.wikipedia.org/wiki/The_Ethical_Slut

Lieben ohne verrückt zu werden

Unsere "Best Practices" im Umgang mit Beziehungen

Du willst endlich lieben ohne verrückt zu werden?
Ohne anstrengendes Getue, Vorschriften und
Verlogenheit. Dafür mit um so mehr Spass, Genuss
und Ehrlichkeit. Dann könnte dir dieses Heftchen
gefallen...

Projektgruppe „Lieben ohne verrückt zu werden“, 2010

vertrauen einander. Wir unterstützen uns gegenseitig
im Freundeskreis. Wir probieren einfach mal was aus.

Kontakt

Das waren unsere Best Practices. Wir hoffen, wir
erinnern euch nicht an Lehrer_innen oder Eltern,
sondern kommen halbwegs sympathisch rüber. Wir
wünschen uns, dass ihr dies nicht als Ratschläge
versteht sondern als Anregung und daraus macht, was
euch gut tut. Wenn ihr Kontakt zu uns aufnehmen
wollt, schreibt an [lieben-ohne-verrueckt-zu-
werden/at/gmx.de](mailto:lieben-ohne-verrueckt-zu-werden/at/gmx.de).

Links

<http://www.nvcwiki.com/> <http://www.contraste.org/> <http://www.theanarchistlibrary.org/>
<http://www.anarchismus.de/> <http://transformation.blogspot.de/> <http://www.diepolytanten.de/de/>
<http://www.polyamory.ch> <http://www.lovemore.com/> http://en.wikipedia.org/wiki/The_Ethical_Slut

Lieben ohne verrückt zu werden

Unsere "Best Practices" im Umgang mit Beziehungen

Du willst endlich lieben ohne verrückt zu werden?
Ohne anstrengendes Getue, Vorschriften und
Verlogenheit. Dafür mit um so mehr Spass, Genuss
und Ehrlichkeit. Dann könnte dir dieses Heftchen
gefallen...

Projektgruppe „Lieben ohne verrückt zu werden“, 2010

Wir sind eine Gruppe von Menschen, die in den unterschiedlichsten oder auch gar keinen Beziehungen lebt und die angernert davon ist, wie mit Beziehungen in Medien, gewöhnlichen Beziehungsratgebern und in vielen realen Beziehungen umgegangen wird. Denen, die davon auch angernert, irritiert oder nur desorientiert sind, möchten wir unsere Erfahrungen und Lektionen, die wir gelernt haben, gerne als eine mögliche Alternative mitteilen, weil uns wichtig ist, dass in Beziehungen nicht mehr soviel verrückt machende Scheiße passiert. Warum dieses Thema? Ist das nicht ein Luxusproblem in Zeiten von wirtschaftlichen Unsicherheiten, Armut, Hunger und Kriegen? Ja, ist es. Wir wollen trotzdem auch in unseren Beziehungen was verändern, denn wenn der zwischenmenschliche Umgang uns verrückt macht, haben wir keine Kraft mehr, die anderen, großen Dinge anzugehen.



Wir wollen kein Ratgeber sein. Es ist uns wichtig, dass ihr eure eigenen Erfahrungen macht und selbst herausfindet, was für euch ok ist. Dies soll kein "so findest du zum Glück" und auch kein "so machst du's richtig" sein, sondern eine Sammlung unserer subjektiver "Best Practices" (Vorgehensweisen, die sich in der Praxis als brauchbar erwiesen haben), die wir euch zur Verfügung stellen. Was ihr damit macht ist eure Sache.

Wir sind eine Gruppe von Menschen, die in den unterschiedlichsten oder auch gar keinen Beziehungen lebt und die angernert davon ist, wie mit Beziehungen in Medien, gewöhnlichen Beziehungsratgebern und in vielen realen Beziehungen umgegangen wird. Denen, die davon auch angernert, irritiert oder nur desorientiert sind, möchten wir unsere Erfahrungen und Lektionen, die wir gelernt haben, gerne als eine mögliche Alternative mitteilen, weil uns wichtig ist, dass in Beziehungen nicht mehr soviel verrückt machende Scheiße passiert. Warum dieses Thema? Ist das nicht ein Luxusproblem in Zeiten von wirtschaftlichen Unsicherheiten, Armut, Hunger und Kriegen? Ja, ist es. Wir wollen trotzdem auch in unseren Beziehungen was verändern, denn wenn der zwischenmenschliche Umgang uns verrückt macht, haben wir keine Kraft mehr, die anderen, großen Dinge anzugehen.



Wir wollen kein Ratgeber sein. Es ist uns wichtig, dass ihr eure eigenen Erfahrungen macht und selbst herausfindet, was für euch ok ist. Dies soll kein "so findest du zum Glück" und auch kein "so machst du's richtig" sein, sondern eine Sammlung unserer subjektiver "Best Practices" (Vorgehensweisen, die sich in der Praxis als brauchbar erwiesen haben), die wir euch zur Verfügung stellen. Was ihr damit macht ist eure Sache.

mal und total ok, sich immer mal wieder in Menschen aus unserem alltägliche Umfeld oder Menschen, die wir neu kennen gelernt haben zu verlieben. Selbst dann, wenn ich in meiner Beziehung richtig glücklich und erfüllt bin. Für viele Menschen ist das in Beziehungen nicht kommunizierbar - sie verschweigen sich Verliebtheit in andere, gehen heimlich "fremd" oder trennen sich von einer eigentlich sehr angenehmen Beziehung, nur um einer neuen, scheinbar helleren Flamme nachzulaufen. Wir finden das ziemlich schräg und meinen, dass das echt nicht sein muss.

Es geht auch anders. Viele Menschen leben in offenen oder Mehrfachbeziehungen. Ich kann in unterschiedlichen Beziehungen unterschiedliche Aspekte von mir ausleben ohne eine einzelne Person dabei zu überfordern. Auf einige mögen Mehrfachbeziehungen wie Existenzbedrohende Unverbindlichkeit wirken. Uns geht es jedoch um auf freien Vereinbarungen basierenden Verbindlichkeiten und existenzsichererenden solidarischen Netzwerken. Es muss nicht alles einfach sein, was Mehrfachbeziehungen betrifft, aber wir können auch viel dabei lernen. Wir überlegen uns, was uns gut tut. Solo, Paarbeziehung, Kuschelkontakt, Fernbeziehung, Mehrfachbeziehung oder oder oder - alles ist ok, wenn es für uns passt. Wir reden miteinander. Wir

mal und total ok, sich immer mal wieder in Menschen aus unserem alltägliche Umfeld oder Menschen, die wir neu kennen gelernt haben zu verlieben. Selbst dann, wenn ich in meiner Beziehung richtig glücklich und erfüllt bin. Für viele Menschen ist das in Beziehungen nicht kommunizierbar - sie verschweigen sich Verliebtheit in andere, gehen heimlich "fremd" oder trennen sich von einer eigentlich sehr angenehmen Beziehung, nur um einer neuen, scheinbar helleren Flamme nachzulaufen. Wir finden das ziemlich schräg und meinen, dass das echt nicht sein muss.

Es geht auch anders. Viele Menschen leben in offenen oder Mehrfachbeziehungen. Ich kann in unterschiedlichen Beziehungen unterschiedliche Aspekte von mir ausleben ohne eine einzelne Person dabei zu überfordern. Auf einige mögen Mehrfachbeziehungen wie Existenzbedrohende Unverbindlichkeit wirken. Uns geht es jedoch um auf freien Vereinbarungen basierenden Verbindlichkeiten und existenzsichererenden solidarischen Netzwerken. Es muss nicht alles einfach sein, was Mehrfachbeziehungen betrifft, aber wir können auch viel dabei lernen. Wir überlegen uns, was uns gut tut. Solo, Paarbeziehung, Kuschelkontakt, Fernbeziehung, Mehrfachbeziehung oder oder oder - alles ist ok, wenn es für uns passt. Wir reden miteinander. Wir

ist es unserer Meinung nach ein Unding, so etwas menschliches wie Beziehungen in Gesetze zu packen.

16. Resonanzfreude

Eines der schönsten Dinge in Beziehungen ist für uns zusammen zu Lachen. Sich gemeinsam über Dinge zu freuen. Sich mitzufreuen, wenn es der_dem Partner_in gut geht, wenn sie etwas schönes erlebt, einen ihr wichtigen Schritt gegangen ist oder nette Menschen kennen gelernt hat. Nicht neidisch zu sein. Nicht mit sich selbst zu vergleichen oder gar Minderwertigkeitsgefühle zu bekommen, sondern die Person fest in den Arm zu nehmen, sie anzulächeln, nachzufragen, was in ihr vorgeht, und sich ehrlich mit ihr zu freuen.



17. Polyamoröse Beziehungen

Wenn Beziehung kein Besitz ist, wenn wir uns Raum zur Entwicklung lassen, wenn wir ehrlich über unsere Gefühle und auch Ängste reden können, wenn wir Vereinbarungen treffen und wenn wir Resonanzfreude erleben können, dann müssen Gefühle zu anderen Personen keine Bedrohung für die Beziehung sein. Es ist unserer Meinung nach völlig nor-

ist es unserer Meinung nach ein Unding, so etwas menschliches wie Beziehungen in Gesetze zu packen.

16. Resonanzfreude

Eines der schönsten Dinge in Beziehungen ist für uns zusammen zu Lachen. Sich gemeinsam über Dinge zu freuen. Sich mitzufreuen, wenn es der_dem Partner_in gut geht, wenn sie etwas schönes erlebt, einen ihr wichtigen Schritt gegangen ist oder nette Menschen kennen gelernt hat. Nicht neidisch zu sein. Nicht mit sich selbst zu vergleichen oder gar Minderwertigkeitsgefühle zu bekommen, sondern die Person fest in den Arm zu nehmen, sie anzulächeln, nachzufragen, was in ihr vorgeht, und sich ehrlich mit ihr zu freuen.



17. Polyamoröse Beziehungen

Wenn Beziehung kein Besitz ist, wenn wir uns Raum zur Entwicklung lassen, wenn wir ehrlich über unsere Gefühle und auch Ängste reden können, wenn wir Vereinbarungen treffen und wenn wir Resonanzfreude erleben können, dann müssen Gefühle zu anderen Personen keine Bedrohung für die Beziehung sein. Es ist unserer Meinung nach völlig nor-

Wir wünschen uns, dass dieses Heft von vielen Menschen gelesen und diskutiert wird. Wir freuen uns über Austausch und Feedback zum Thema "Best Practices" in Beziehungen. Wir wünschen uns außerdem, dass "Best Practices" auch zu anderen Themen entwickelt und weiterentwickelt werden, damit endlich alles besser wird. :-)

Unsere Best Practices im Umgang mit Beziehungen:

1. Es gibt keine Normen

Wir lassen uns nicht von anderen sagen, was für uns beziehungstechnisch richtig oder falsch ist. Wir finden es selbst heraus. Wir lassen uns beispielsweise nicht von Medien oder Verwandten einreden, dass uns etwas fehlen würde, wenn wir nicht in einer Beziehung leben, oder dass Mann und Frau heiraten und 1,2 Kinder bekommen sollten - vielleicht stimmt das für uns so nicht. Und in keinem Fall lassen wir uns von anderen sagen, dass wir ohne Beziehung "weniger Wert" oder "nur eine Hälfte" wären. Wir sind immer ein vollständiges, selbständiges Individuum, egal ob und in welchen Beziehungen wir leben. Wir verurteilen uns nicht selbst. Wir sind ok so wie wir sind.

Wir wünschen uns, dass dieses Heft von vielen Menschen gelesen und diskutiert wird. Wir freuen uns über Austausch und Feedback zum Thema "Best Practices" in Beziehungen. Wir wünschen uns außerdem, dass "Best Practices" auch zu anderen Themen entwickelt und weiterentwickelt werden, damit endlich alles besser wird. :-)

Unsere Best Practices im Umgang mit Beziehungen:

1. Es gibt keine Normen

Wir lassen uns nicht von anderen sagen, was für uns beziehungstechnisch richtig oder falsch ist. Wir finden es selbst heraus. Wir lassen uns beispielsweise nicht von Medien oder Verwandten einreden, dass uns etwas fehlen würde, wenn wir nicht in einer Beziehung leben, oder dass Mann und Frau heiraten und 1,2 Kinder bekommen sollten - vielleicht stimmt das für uns so nicht. Und in keinem Fall lassen wir uns von anderen sagen, dass wir ohne Beziehung "weniger Wert" oder "nur eine Hälfte" wären. Wir sind immer ein vollständiges, selbständiges Individuum, egal ob und in welchen Beziehungen wir leben. Wir verurteilen uns nicht selbst. Wir sind ok so wie wir sind.

2. Die Beziehung zu mir selbst

Wenn es um Beziehungen geht, ist das wichtigste die Beziehung zu mir selbst. Wir versuchen ehrlich zu uns selbst zu sein. Wir verstellen uns nicht für andere Leute. Ich bleibe in Kontakt mit mir. Ich frage mich immer wieder, wie es mir mit meiner jetzigen Situation geht und was ich genau will. Wir versuchen einigermaßen selbstsicher zu sein. Wir machen uns aber nicht den Druck perfekt zu sein oder zu erscheinen, denn wir sind es genau so wenig wie alle andern. Wir haben Geduld mit uns. Wir nehmen Veränderungen der eigenen Gefühle wahr und reden darüber, statt sie in uns hinein zu fressen.

3. Welche Art von Beziehungen möchte ich?

Wenn ich in Beziehung leben will, was sind die Gründe dafür? Welche meiner Bedürfnisse will ich damit erfüllen? Geborgenheit? Sicherheit? Gesellschaft? Spass? Was ist mir in einer Beziehung wichtig? Wo sind meine Grenzen, was geht gar nicht für mich? Ich mache mir eine Liste, um mir über meine Motivation und Bedürfnisse klar zu werden. Ich benutze sie aber nicht als Checkliste, um die höchste "Trefferquote" zu erreichen.

2. Die Beziehung zu mir selbst

Wenn es um Beziehungen geht, ist das wichtigste die Beziehung zu mir selbst. Wir versuchen ehrlich zu uns selbst zu sein. Wir verstellen uns nicht für andere Leute. Ich bleibe in Kontakt mit mir. Ich frage mich immer wieder, wie es mir mit meiner jetzigen Situation geht und was ich genau will. Wir versuchen einigermaßen selbstsicher zu sein. Wir machen uns aber nicht den Druck perfekt zu sein oder zu erscheinen, denn wir sind es genau so wenig wie alle andern. Wir haben Geduld mit uns. Wir nehmen Veränderungen der eigenen Gefühle wahr und reden darüber, statt sie in uns hinein zu fressen.

3. Welche Art von Beziehungen möchte ich?

Wenn ich in Beziehung leben will, was sind die Gründe dafür? Welche meiner Bedürfnisse will ich damit erfüllen? Geborgenheit? Sicherheit? Gesellschaft? Spass? Was ist mir in einer Beziehung wichtig? Wo sind meine Grenzen, was geht gar nicht für mich? Ich mache mir eine Liste, um mir über meine Motivation und Bedürfnisse klar zu werden. Ich benutze sie aber nicht als Checkliste, um die höchste "Trefferquote" zu erreichen.

auch verändern, entwickeln, andere Formen annehmen, die jetzt passender für uns erscheinen.

15. Beziehungen und die Struktur und das System



Wir übernehmen Verantwortung für unser Handeln (nicht nur) in der Beziehung. Nicht jedes Problem in der Beziehung ist durch das System, in dem wir leben verursacht. Andererseits müssen wir nicht die Schuld für alle unsere Probleme und unser

Unwohlsein in uns (und schon gar nicht in unserer Beziehung) suchen - es ist nun mal echt schwer, in diesem System ehrlich zu sich selbst und gleichzeitig wirklich glücklich zu sein. Die Welt in der wir leben (der Druck auf der Arbeit und oder dem Arbeitsmarkt, unsinnige, nicht verstehbare Bürokratie, Freizeitaktivitäten in Geld rechnen zu müssen, sich Mieten in der Lieblingsgegend nicht leisten zu können, ...) ist schwierig und nervig bis ätzend. Wir passen aufeinander auf, um nicht darin kaputt zu gehen. Wir suchen uns da auf jeden Fall auch Unterstützung im Freund_innenkreis.

Wir überlegen uns, ob wir die Antworten, die das System uns zu Beziehungen gibt (z.B. staatliche Ehe) für praktikabel halten. Nur weil es ein Gesetz ist, muss es für uns nicht gut oder richtig sein. Überhaupt

auch verändern, entwickeln, andere Formen annehmen, die jetzt passender für uns erscheinen.

15. Beziehungen und die Struktur und das System



Wir übernehmen Verantwortung für unser Handeln (nicht nur) in der Beziehung. Nicht jedes Problem in der Beziehung ist durch das System, in dem wir leben verursacht. Andererseits müssen wir nicht die Schuld für alle unsere Probleme und unser

Unwohlsein in uns (und schon gar nicht in unserer Beziehung) suchen - es ist nun mal echt schwer, in diesem System ehrlich zu sich selbst und gleichzeitig wirklich glücklich zu sein. Die Welt in der wir leben (der Druck auf der Arbeit und oder dem Arbeitsmarkt, unsinnige, nicht verstehbare Bürokratie, Freizeitaktivitäten in Geld rechnen zu müssen, sich Mieten in der Lieblingsgegend nicht leisten zu können, ...) ist schwierig und nervig bis ätzend. Wir passen aufeinander auf, um nicht darin kaputt zu gehen. Wir suchen uns da auf jeden Fall auch Unterstützung im Freund_innenkreis.

Wir überlegen uns, ob wir die Antworten, die das System uns zu Beziehungen gibt (z.B. staatliche Ehe) für praktikabel halten. Nur weil es ein Gesetz ist, muss es für uns nicht gut oder richtig sein. Überhaupt

13. Meine Identitäten in der Beziehung

Wir lassen uns von unseren Beziehungen nicht auf irgendwas (Mann, Frau, Sexualobjekt, Hetero, Ausgehbegleitung, ...) reduzieren. Wir sind viel mehr als das. Wir sind vielfältig und bunt. So vielfältig, dass das mit einzelnen Identitäten kaum zu beschreiben ist. Wir achten darauf, dass immer genug Raum bleibt, uns selbst zu entfalten, uns weiter zu entwickeln, neue Aspekte unserer Identität kennen zu lernen und auszuprobieren.

14. Veränderungen in Beziehungen

Die Welt um uns verändert sich, wir verändern uns. Veränderungen und Bewegungen halten wir für wichtig, weil wir wollen, dass unser Umfeld, die ganze Welt, menschlicher wird. Wir sind ehrlich zu einander und geben uns den Raum, uns verändern und entwickeln zu können. Wir haben Vertrauen in unsere Ehrlichkeit zueinander.

Veränderungen der an der Beziehung Beteiligten in unterschiedliche Richtungen müssen nicht das Ende der Beziehung bedeuten. Beziehungen können sich

4. Beziehungen finden

Wenn ich bereit bin, Menschen mit ihren Eigenheiten und Fehlern, also keine Traumgestalten oder Kopien einer verflossenen Liebe, kennen zu lernen, dann laufe ich los. Mit offenen Augen und Neugier. Wir überlegen, wo und wie wir Menschen treffen könnten, die unseren Beziehungsbedürfnissen nahe kommen. Alles was uns einfällt von Freizeitaktivitäten, Beruf und Party bis Kontaktanzeigen und Internet ist ok, wenn es für uns funktioniert. Wir suchen Menschen, die uns sympathisch sind. Wir

finden das Spannende in ihnen. Neue

Menschen kennen zu lernen kann anstrengend sein - wir stressen uns nicht zu sehr. Eine Beziehung muss und kann nicht zu allen Aspekten meiner Person passen.

Wir versuchen nicht in die Logik des Beziehungsmarktes zu verfallen: Es geht nicht darum, immer coolere, schlaudere, hübschere, ... Menschen an mich zu binden oder "gute" Beziehungen gegen "bessere" einzutauschen, sondern sich immer weiter kennen zu lernen und glücklich zu sein.

13. Meine Identitäten in der Beziehung

Wir lassen uns von unseren Beziehungen nicht auf irgendwas (Mann, Frau, Sexualobjekt, Hetero, Ausgehbegleitung, ...) reduzieren. Wir sind viel mehr als das. Wir sind vielfältig und bunt. So vielfältig, dass das mit einzelnen Identitäten kaum zu beschreiben ist. Wir achten darauf, dass immer genug Raum bleibt, uns selbst zu entfalten, uns weiter zu entwickeln, neue Aspekte unserer Identität kennen zu lernen und auszuprobieren.

14. Veränderungen in Beziehungen

Die Welt um uns verändert sich, wir verändern uns. Veränderungen und Bewegungen halten wir für wichtig, weil wir wollen, dass unser Umfeld, die ganze Welt, menschlicher wird. Wir sind ehrlich zu einander und geben uns den Raum, uns verändern und entwickeln zu können. Wir haben Vertrauen in unsere Ehrlichkeit zueinander.

Veränderungen der an der Beziehung Beteiligten in unterschiedliche Richtungen müssen nicht das Ende der Beziehung bedeuten. Beziehungen können sich

4. Beziehungen finden

Wenn ich bereit bin, Menschen mit ihren Eigenheiten und Fehlern, also keine Traumgestalten oder Kopien einer verflossenen Liebe, kennen zu lernen, dann laufe ich los. Mit offenen Augen und Neugier. Wir überlegen, wo und wie wir Menschen treffen könnten, die unseren Beziehungsbedürfnissen nahe kommen. Alles was uns einfällt von Freizeitaktivitäten, Beruf und Party bis Kontaktanzeigen und Internet ist ok, wenn es für uns funktioniert. Wir suchen Menschen, die uns sympathisch sind. Wir

finden das Spannende in ihnen. Neue

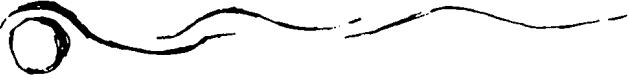
Menschen kennen zu lernen kann anstrengend sein - wir stressen uns nicht zu sehr. Eine Beziehung muss und kann nicht zu allen Aspekten meiner Person passen.

Wir versuchen nicht in die Logik des Beziehungsmarktes zu verfallen: Es geht nicht darum, immer coolere, schlaudere, hübschere, ... Menschen an mich zu binden oder "gute" Beziehungen gegen "bessere" einzutauschen, sondern sich immer weiter kennen zu lernen und glücklich zu sein.



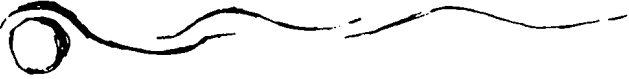
5. Umgang mit der Beziehung

Wir begegnen uns mit Akzeptanz, Wertschätzung und Einfühlungsvermögen. Wir geben uns gegenseitig den Freiraum, den wir brauchen um uns entwickeln zu können. Eine Beziehung ist nicht dazu da, meine Probleme zu lösen, oder dafür zu sorgen, dass es mir immer gut geht. Ich bleibe selbständig. Wir machen uns nicht gegenseitig fertig, erpressen uns nicht, kein Psychoterror, kein "wenn du mich wirklich lieben würdest...". Eine Beziehung ist die Interaktion mit einem gleichberechtigten Menschen, der so wie ich Gefühle und Bedürfnisse hat. Eine Beziehung ist unserer Meinung nach auf keinen Fall Besitz oder Statussymbol. Ich denke darüber nach, was es bedeutet "ich _habe_ eine Freundin" oder "ich _bin_ in Beziehung mit jemandem" zu sagen?



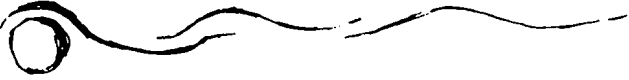
6. Ehrlichkeit in der Beziehung

Wir sagen nur "ja" wenn wir wirklich, wirklich "ja" sagen wollen. Wir tun nichts, nur um anderen einen Gefallen zu tun. Letzteres macht aus unserer Beobachtung schnell schlechte Stimmung und die Beteiligten drohen in die ekel-




5. Umgang mit der Beziehung

Wir begegnen uns mit Akzeptanz, Wertschätzung und Einfühlungsvermögen. Wir geben uns gegenseitig den Freiraum, den wir brauchen um uns entwickeln zu können. Eine Beziehung ist nicht dazu da, meine Probleme zu lösen, oder dafür zu sorgen, dass es mir immer gut geht. Ich bleibe selbständig. Wir machen uns nicht gegenseitig fertig, erpressen uns nicht, kein Psychoterror, kein "wenn du mich wirklich lieben würdest...". Eine Beziehung ist die Interaktion mit einem gleichberechtigten Menschen, der so wie ich Gefühle und Bedürfnisse hat. Eine Beziehung ist unserer Meinung nach auf keinen Fall Besitz oder Statussymbol. Ich denke darüber nach, was es bedeutet "ich _habe_ eine Freundin" oder "ich _bin_ in Beziehung mit jemandem" zu sagen?




6. Ehrlichkeit in der Beziehung

Wir sagen nur "ja" wenn wir wirklich, wirklich "ja" sagen wollen. Wir tun nichts, nur um anderen einen Gefallen zu tun. Letzteres macht aus unserer Beobachtung schnell schlechte Stimmung und die Beteiligten drohen in die ekel-




meine Wahrnehmung oder die meines Gegenübers stimmt, erinnere ich mich daran, dass es kein absolutes richtig oder falsch gibt. Ich nehme meine Gefühle ernst. Ich rede mit vertrauten Menschen aus meinem Freundeskreis über meine Sorgen oder Unsicherheiten. Ich lasse mich von ihnen unterstützen. Manchmal kann mir ein klärendes Gespräch zwischen mir und meiner Partnerin oder meinem Partner, das durch eine vermittelnde Person moderiert wird, helfen, Wahrnehmungs- und Verständnisschwierigkeiten zu überwinden.



12. Machtstrukturen in Beziehungen

Wir reflektieren unsere Beziehungen zueinander, unseren Umgang miteinander. Haben sich Selbstverständlichkeiten eingeschlichen? Fühlen wir uns abhängig voneinander? Betrifft das vielleicht eine Person mehr als die andere? Wir überlegen gemeinsam, wie wir damit umgehen können. Wir versuchen asymmetrische Machtstrukturen aufzulösen. Das ist eine knifflige Aufgabe, aber wenn wir es schaffen, verdammt, dann sind wir wirklich richtig gut. Wir überlegen auch, ob wir in Rollenmuster wie "Mann" oder "Frau", "Erfahrene" oder "Neuling" verfallen und ob uns das im Ausleben unserer eigenen Identitäten einschränkt.

meine Wahrnehmung oder die meines Gegenübers stimmt, erinnere ich mich daran, dass es kein absolutes richtig oder falsch gibt. Ich nehme meine Gefühle ernst. Ich rede mit vertrauten Menschen aus meinem Freundeskreis über meine Sorgen oder Unsicherheiten. Ich lasse mich von ihnen unterstützen. Manchmal kann mir ein klärendes Gespräch zwischen mir und meiner Partnerin oder meinem Partner, das durch eine vermittelnde Person moderiert wird, helfen, Wahrnehmungs- und Verständnisschwierigkeiten zu überwinden.



12. Machtstrukturen in Beziehungen

Wir reflektieren unsere Beziehungen zueinander, unseren Umgang miteinander. Haben sich Selbstverständlichkeiten eingeschlichen? Fühlen wir uns abhängig voneinander? Betrifft das vielleicht eine Person mehr als die andere? Wir überlegen gemeinsam, wie wir damit umgehen können. Wir versuchen asymmetrische Machtstrukturen aufzulösen. Das ist eine knifflige Aufgabe, aber wenn wir es schaffen, verdammt, dann sind wir wirklich richtig gut. Wir überlegen auch, ob wir in Rollenmuster wie "Mann" oder "Frau", "Erfahrene" oder "Neuling" verfallen und ob uns das im Ausleben unserer eigenen Identitäten einschränkt.

Ben ohne auf das eine Ziel hinzuarbeiten, können wir viel mehr entspannten Spass haben.

10. Verantwortung in Beziehungen

Wir passen aufeinander auf, schauen, dass es uns gut geht. Wir sind ehrlich zueinander und machen uns nicht gegenseitig kaputt. Wir reden über alles, was uns wichtig ist. Über Dinge, die uns sehr wichtig sind treffen wir gemeinsame Vereinbarungen und halten uns an sie. Vereinbarungen können ganz unterschiedlich aussehen. Wir vereinbaren beispielsweise uns einmal in der Woche zu sehen, uns nicht zu kitzeln oder uns keine teuren Geschenke zu machen. Wir reden ab und zu mal wieder über unsere Vereinbarungen und verändern sie, wenn es sinnvoll erscheint.

11. Wahrnehmung in Beziehungen, Unterstützung durch den Freundeskreis

Wir verstehen unsere Beziehung nicht als Privatsache. Wir behalten unsere Zweifel, Unsicherheiten und Sorgen nicht für uns sondern teilen sie der Beziehung mit. Manchmal ist die Kommunikation in der Beziehung schwierig. Wenn ich mir unsicher bin, ob

Ben ohne auf das eine Ziel hinzuarbeiten, können wir viel mehr entspannten Spass haben.

10. Verantwortung in Beziehungen

Wir passen aufeinander auf, schauen, dass es uns gut geht. Wir sind ehrlich zueinander und machen uns nicht gegenseitig kaputt. Wir reden über alles, was uns wichtig ist. Über Dinge, die uns sehr wichtig sind treffen wir gemeinsame Vereinbarungen und halten uns an sie. Vereinbarungen können ganz unterschiedlich aussehen. Wir vereinbaren beispielsweise uns einmal in der Woche zu sehen, uns nicht zu kitzeln oder uns keine teuren Geschenke zu machen. Wir reden ab und zu mal wieder über unsere Vereinbarungen und verändern sie, wenn es sinnvoll erscheint.

11. Wahrnehmung in Beziehungen, Unterstützung durch den Freundeskreis

Wir verstehen unsere Beziehung nicht als Privatsache. Wir behalten unsere Zweifel, Unsicherheiten und Sorgen nicht für uns sondern teilen sie der Beziehung mit. Manchmal ist die Kommunikation in der Beziehung schwierig. Wenn ich mir unsicher bin, ob

hafte Logik des sich gegenseitig Aufrechnens zu kommen. Wir sagen uns ehrlich, was die Beziehung für uns bedeutet, und wir sagen uns auch, wenn sich unsere Gefühle verändern.

7. Geschenke in der Beziehung

Wir fordern nichts von unserer Partnerin oder unserem Partner, sondern bitten. Wir bitten mit der Einstellung, dass ein "nein" ok ist und ein "ja" ein gerne, aber nicht selbstverständlich gegebenes Geschenk. Wir erwarten z.B. nicht, dass auf ein "ich mag dich" automatisch ein "ich dich auch" folgt. Wenn es kommt ist es ein ehrliches Geschenk, wenn es nicht kommt, kommt es vielleicht zu einem anderen Zeitpunkt und ist dann aber super ehrlich und echt.

8. Kommunikation in der Beziehung

Kommunikation ist uns sehr wichtig. Wir nehmen uns Zeit dafür. Wir sagen uns, wie es uns geht. Wir reden über unsere Ängste, Freuden und über Veränderungen unserer Gefühle. Wir fragen nach, wie es den Anderen geht, und ob wir die Anderen richtig verstanden haben. Wir denken nicht darüber nach,

hafte Logik des sich gegenseitig Aufrechnens zu kommen. Wir sagen uns ehrlich, was die Beziehung für uns bedeutet, und wir sagen uns auch, wenn sich unsere Gefühle verändern.

7. Geschenke in der Beziehung

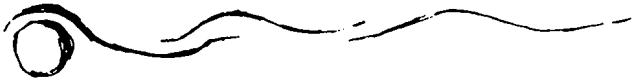
Wir fordern nichts von unserer Partnerin oder unserem Partner, sondern bitten. Wir bitten mit der Einstellung, dass ein "nein" ok ist und ein "ja" ein gerne, aber nicht selbstverständlich gegebenes Geschenk. Wir erwarten z.B. nicht, dass auf ein "ich mag dich" automatisch ein "ich dich auch" folgt. Wenn es kommt ist es ein ehrliches Geschenk, wenn es nicht kommt, kommt es vielleicht zu einem anderen Zeitpunkt und ist dann aber super ehrlich und echt.

8. Kommunikation in der Beziehung

Kommunikation ist uns sehr wichtig. Wir nehmen uns Zeit dafür. Wir sagen uns, wie es uns geht. Wir reden über unsere Ängste, Freuden und über Veränderungen unserer Gefühle. Wir fragen nach, wie es den Anderen geht, und ob wir die Anderen richtig verstanden haben. Wir denken nicht darüber nach,

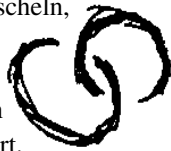
was die andere Person wohl denken mag, sondern fragen, was sie denkt und geben Zeit und Raum diesen Gedanken zuzuhören.

Wir achten auf unseren Sprachgebrauch. Wörter wie "Liebe" sind durch Werbung, Musik, Filme und ähnliches ziemlich abgenutzt. Wir sind deshalb vorsichtig damit. Wir beschreiben lieber kreativ, was wir genau fühlen: Wärme, Verbundenheit, Freude, Zufriedenheit, Kribbeln im Bauch, Anspannung, Aufregung, ...



9. Körperliche Nähe in der Beziehung

Körperliche Nähe durch Lächeln, Kuscheln, Sex und alles was uns sonst noch einfällt kann richtig, richtig gut tun. Jedoch nur dann, wenn alle Beteiligten sich wohl fühlen mit dem, was passiert. Deshalb ist es uns sehr wichtig, immer nachzufragen, was das Gegenüber will, was ihm gut tut, ob es sich wohl fühlt. Dass mensch sich an den Augen, an der Atmung oder an sonst irgendwas ablesen könnte, welche Berührung ok ist und welche nicht, mag in mag in vielen Fällen stimmen, dass mensch sich darauf verlassen könne ist unserer Meinung nach eine gefährliche Erfindung von Film und Fernsehen. In der Realität wurden schon viel zu viele Menschen dadurch verletzt, dass das Gegenüber von dessen Zustimmung ausgegangen ist, ohne nachzufragen. Auch



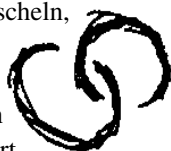
was die andere Person wohl denken mag, sondern fragen, was sie denkt und geben Zeit und Raum diesen Gedanken zuzuhören.

Wir achten auf unseren Sprachgebrauch. Wörter wie "Liebe" sind durch Werbung, Musik, Filme und ähnliches ziemlich abgenutzt. Wir sind deshalb vorsichtig damit. Wir beschreiben lieber kreativ, was wir genau fühlen: Wärme, Verbundenheit, Freude, Zufriedenheit, Kribbeln im Bauch, Anspannung, Aufregung, ...



9. Körperliche Nähe in der Beziehung

Körperliche Nähe durch Lächeln, Kuscheln, Sex und alles was uns sonst noch einfällt kann richtig, richtig gut tun. Jedoch nur dann, wenn alle Beteiligten sich wohl fühlen mit dem, was passiert. Deshalb ist es uns sehr wichtig, immer nachzufragen, was das Gegenüber will, was ihm gut tut, ob es sich wohl fühlt. Dass mensch sich an den Augen, an der Atmung oder an sonst irgendwas ablesen könnte, welche Berührung ok ist und welche nicht, mag in mag in vielen Fällen stimmen, dass mensch sich darauf verlassen könne ist unserer Meinung nach eine gefährliche Erfindung von Film und Fernsehen. In der Realität wurden schon viel zu viele Menschen dadurch verletzt, dass das Gegenüber von dessen Zustimmung ausgegangen ist, ohne nachzufragen. Auch



wenn wir "zusammen sind", ist es nicht selbstverständlich, dass wir regelmäßig Sex haben müssen. Wir fragen immer nach Lust und Zustimmung.

Wir reden über alles und finden unsere eigene Sprache für Dinge, die sonst nicht angesprochen werden. Wir erfinden die Wörter, die uns fehlen einfach selbst. Ihr auch? Vielleicht ist die Vulva für euch eine wilde Bärin oder ein saftiger Hügel, vielleicht könnt ihr liebevoll Fotze sagen, vielleicht ist der Penis für euch eine sprudelnde Quelle oder eine neugierige Giraffe. Wir sind phantasievoll und probieren aus, was uns gut tut. Es gibt nichts, was peinlich wäre - es sind unsere Körper - wir sind freundlich zu ihnen. Wir reden darüber, was wir ausprobieren möchten, wie wir uns gerade fühlen und ob wir weiter erregt werden möchten. Wir reden auch über mögliche Konsequenzen von körperlicher Nähe wie Schwangerschaft und Geschlechtskrankheiten.

Sex, vor allem penetrativer Sex, wird nach unserer Wahrnehmung von den Medien stark überbewertet. Wir lassen uns davon nicht unter Druck setzen. Und wir verfallen nicht in einen sexuellen Leistungsdruck. Es ist ok, fünf mal am Tag Lust auf Sex zu haben und es ist auch ok, nie Lust darauf zu haben. Wir müssen nicht immer Lust auf Sex haben, immer genialer kommen oder sonst irgendwas. Wir sehen den Orgasmus nicht als Ziel unserer körperlichen Nähe - das erhöht nur Druck und Verkrampfung. Wenn wir jede Berührung für sich genommen genie-

wenn wir "zusammen sind", ist es nicht selbstverständlich, dass wir regelmäßig Sex haben müssen. Wir fragen immer nach Lust und Zustimmung.

Wir reden über alles und finden unsere eigene Sprache für Dinge, die sonst nicht angesprochen werden. Wir erfinden die Wörter, die uns fehlen einfach selbst. Ihr auch? Vielleicht ist die Vulva für euch eine wilde Bärin oder ein saftiger Hügel, vielleicht könnt ihr liebevoll Fotze sagen, vielleicht ist der Penis für euch eine sprudelnde Quelle oder eine neugierige Giraffe. Wir sind phantasievoll und probieren aus, was uns gut tut. Es gibt nichts, was peinlich wäre - es sind unsere Körper - wir sind freundlich zu ihnen. Wir reden darüber, was wir ausprobieren möchten, wie wir uns gerade fühlen und ob wir weiter erregt werden möchten. Wir reden auch über mögliche Konsequenzen von körperlicher Nähe wie Schwangerschaft und Geschlechtskrankheiten.

Sex, vor allem penetrativer Sex, wird nach unserer Wahrnehmung von den Medien stark überbewertet. Wir lassen uns davon nicht unter Druck setzen. Und wir verfallen nicht in einen sexuellen Leistungsdruck. Es ist ok, fünf mal am Tag Lust auf Sex zu haben und es ist auch ok, nie Lust darauf zu haben. Wir müssen nicht immer Lust auf Sex haben, immer genialer kommen oder sonst irgendwas. Wir sehen den Orgasmus nicht als Ziel unserer körperlichen Nähe - das erhöht nur Druck und Verkrampfung. Wenn wir jede Berührung für sich genommen genie-