

Abo [Beziehungstrend Polyamorie](#)

# «Sie sagte, sie würde gerne eine Nacht mit ihrem Lehrling verbringen»

Kann man gleichzeitig zwei Menschen lieben? Und wie geht man mit der Eifersucht um? Ein polyamores Trio erzählt von den Chancen und Tücken dieser besonderen Beziehungsform.



Tina Huber

Publiziert: 04.03.2023, 19:33



Polyamor und glücklich damit: Seit vier Jahren leben und lieben Steff, Lara und Nico (Namen geändert) zu dritt.

Foto: Silas Zindel

Gesprochen hatten sie ab und zu darüber, unter Freunden. Übers Fremdgehen, über offene Beziehungen. Nichts für uns. Obwohl sie beide aufgeschlos-

sen seien, sagt Steff\*. Auch mal andere Menschen küsst oder rummachten, meist unter Kollegen. Das Konzept Monogamie hinterfragten die beiden trotzdem nie. Man ist zu zweit, man ist sich treu. Bis Lara eines Tages Steff eröffnete, dass sie gerne mit ihrem Arbeitskollegen schlafen würde.

**Lara:** «Vor vier Jahren habe ich mich aus heiterem Himmel verknallt. Im Büro, klassisch. Nico war unser Lehrling, 20 Jahre jünger. Alles nur sexuell, sagte ich mir anfangs – völlig normal, dass man nach acht Jahren Beziehung Lust auf ein Abenteuer hat. Ich zögerte lange, ob ich mich Steff anvertrauen sollte. Eine Freundin ermutigte mich.»

**Steff:** «Eines Abends sagte sie mir, dass sie gerne eine Nacht mit einem anderen Mann verbringen würde – und bat mich um Erlaubnis.»

**Lara:** «Als ich sagte, ich sei in meinen Lehrling verknallt, hat er erst gelacht.»

**Steff:** «Für mich war rasch klar, dass es auf eine Öffnung der Beziehung hinausläuft. Ich war sofort dabei. Der Zeitpunkt stimmte. Ich empfand es beinahe als Befreiungsschlag – raus aus der Monogamie. Nur hätte ich nie von mir aus das Thema aufgebracht. Ich fand es mutig von Lara, dass sie die Konfrontation wagte und ehrlich mit mir war.»

**Lara:** «Am Anfang unserer Beziehung hatte ich eine kurze Affäre, die aufflog. Ich rechne es ihm hoch an, wie er damals damit umgegangen ist. Er hat mich nicht verurteilt, sondern gesagt: Wir können doch offen miteinander reden.»

Seit zwölf Jahren sind Steff (41) und Lara (43) ein Paar, seit vier Jahren leben sie polyamor. Laras ehemaliger Arbeitskollege Nico (23) ist mittlerweile ihr zweiter fester Freund. Steff hat wechselnde Affären und One-Night-Stands. Wir treffen die drei an einem Freitagabend in der gemeinsamen Wohnung von Steff und Lara. Sie verbringen viel Zeit zu dritt, schlafen im gleichen Bett. «Wir sind ein eingespieltes Team», sagt Lara.

Damit gehören die drei zu einer wachsenden Gruppe von Menschen, die aus dem romantischen Ideal der monogamen Zweierbeziehung ausbrechen. Manche propagieren das Glück des Singledaseins, andere suchen Erfüllung in der Polyamorie. Wer «poly» lebt, führt langfristige und offen kommunizierte Liebesbeziehungen mit zwei oder mehreren Partnern. Dies im Unterschied zu offenen Beziehungen, in denen kürzere, rein sexuelle Abenteuer erlaubt sind. Polyamorie ist, wenn man so will, die Kombination der hippiehaften «freien Liebe» mit dem traditionellen Konzept der Verbindlichkeit.

---

## Ist Polyamorie, quasi die höhere Schule der romantischen Liebe, für junge, unerfahrene Menschen eine Überforderung?

---

Die Zürcher Paar- und Sexualtherapeutin Tina Beerli stellt ein wachsendes In-

teresse an nicht monogamen Beziehungsformen fest – bei Menschen jeden Alters. «Unter Jüngeren ist das Thema populär, sie suchen bewusst nach alternativen Modellen», sagt sie. Bei älteren oder langjährigen Paaren sei der Ursprung manchmal ein Fremdverlieben des einen Partners oder der Wunsch, das Sexleben zu beflügeln. «Bei ihnen passiert es meist schrittweise: erst die sexuelle Öffnung, dann – vielleicht – eine polyamore Beziehung.»

**Nico:** «Wir hatten im Büro bereits geflirtet. Aber sie war liiert und für mich darum klar, ich mische mich nicht in diese Beziehung ein. Erst als sie signalisierte, dass alles geklärt ist mit ihrem Partner, gingen wir einen Schritt weiter.»

**Lara:** «Weil er noch zu Hause wohnte und ich zusammen mit Steff, haben wir uns klischeehaft ein Hotelzimmer genommen.»

**Steff:** «In dieser Nacht blieb ich zu Hause. Ich wollte mich bewusst nicht ablenken, indem ich mich mit Kollegen verabredete. Zu wissen: Deine Freundin hat jetzt gerade Sex mit einem anderen – das ist schon nervenaufreibend.»

**Lara:** «Als ich am Morgen nach Hause kam, fiel er mir um den Hals und sagte, wie froh er sei, dass ich wieder da sei. Das ist mir eingefahren. Mir wurde bewusst, dass es vielleicht nicht so einfach ist, wie ich mir das vorgestellt hatte.»

**Steff:** «Sie war verliebt, das war offensichtlich. Also gingen wir das ernsthaft an: die Zeit untereinander aufteilen, Nico als «Neuling» in unserer Beziehung gleichberechtigt behandeln. Wir haben auch ein paarmal Sex zu dritt probiert. Aber das hat irgendwie nicht gepasst.»

Anfänglich hätten sie sich auf viele Regeln geeinigt, erzählen Steff und Lara: zum Beispiel an Partys nicht in Gegenwart des anderen mit Dritten herumknutschen, niemanden in die gemeinsame Wohnung nach Hause nehmen. «Haben wir alles irgendwann gebrochen», sagt Lara. Heute hätten sie keine festen Regeln mehr – ausser diese eine: Enge Freunde sind tabu.

Die beiden Männer haben sich mittlerweile angefreundet. Verbrachte Lara früher je ein Wochenende mit Steff und eines mit Nico, sind sie heute oft zu dritt unterwegs, verreisen sogar gemeinsam in die Ferien. Eine Hierarchie zwischen ihren beiden Beziehungen erkenne sie nicht, sagt Lara, auch wenn sie mit Steff einen mehrjährigen «Vorsprung» hat.

Doch ist das überhaupt möglich, mehr als eine Person zu lieben? Ja, findet Paarcoach Tina Beerli; sie lebt selber in einer nicht monogamen Partnerschaft: «Jeder Mensch ist fähig, mehrere Menschen zu lieben.» Es sei eine individuelle, sehr persönliche Sache, zu wie vielen Personen jemand emotionale Nähe zulassen könne oder wolle.

Und was meint ein Experte, der dieser Lebensform quasi nicht aus eigener Betroffenheit nahesteht? René Hess ist Paartherapeut in Bern und lebt in einer langjährigen, monogamen Partnerschaft. Auch er sagt, es sei möglich, mit zwei Menschen gleichzeitig in Liebe verbunden zu sein. Allerdings: «Es ist eine Illusion, dass beide Beziehungen identisch sind. Vielleicht ist der Sex mit dem einen speziell, oder man fühlt sich in Gesprächen besonders gut aufge-

hoben beim anderen.»

## Polyamorie entspricht dem Zeitgeist

Kulturkritisch betrachtet, könnte man Polyamorie als Ausdruck unserer Multiptionsgesellschaft betrachten. Wozu sich in der Liebe festlegen, wo wir doch überall im Leben gewohnt sind, maximale Auswahl zu haben?

Tatsächlich würden polyamouröse Lebensformen zum Zeitgeist passen, sagt René Hess. Es sei jedoch utopisch, «poly» zu leben in der Hoffnung auf möglichst wenig Verzicht: «Die Beziehungsform ohne Nachteile existiert nicht.» Wer polyamor liebt, verzichtet oft auf Stabilität – je mehr Menschen involviert sind, desto unkontrollierbarer wird es. Auch die Vorstellung, man könne in offenen Beziehungen mit Spielregeln einfach Sicherheit schaffen, kann sich als unrealistisch erweisen: Was, wenn man sich verliebt in die Affäre? Tina Beerli sagt: «Viele unterschätzen, wie unvorhersehbar romantische Begegnungen sind.»

Und was ist mit dem Problem Nummer eins langjähriger Liebespaare, dem lustlosen Sex? Kein Thema, wenn man die Auswahl zwischen mehreren Partnern hat? Auch hier muss die Paartherapeutin mit einem Mythos aufräumen. «Nicht monogame Paare haben nicht per se häufiger Sex als andere», sagt Tina Beerli. «Pausenlos fremde Leute zu daten, kann sehr anstrengend sein.» Sexuelle Langeweile komme bei zahlreichen langjährigen Paaren irgendwann auf, egal ob monogam oder nicht.



Eifersucht kommt auf viele zu, die eine polyamore Beziehung leben – man kann versuchen, das Gefühl anzunehmen und einen Umgang damit zu finden.

Foto: Silas Zindel

Bleibt ein drittes Stichwort: die Eifersucht. Sie scheint in nicht monogamen Konstellationen mehr als ein Klischee zu sein. Beerli sagt: «Man muss ihr Raum geben – sie kommt meistens auf die Beteiligten zu.»

**Nico:** «Als wir das erste Mal zu dritt im Ausgang waren und die beiden rumknutschten, hatte ich mega Mühe. Das Gefühl zulassen, das ist das Einzige, was man in einem solchen Moment tun kann. Und später darüber reden.»

**Lara:** «Ob ich Eifersucht kenne, obwohl ich ja als Erste mit einem anderen Mann schlafen wollte? O ja! Am Anfang hatte Steff sehr viele Frauen. Irgendwann fand ich: Reichts jetzt dann mal? Aber ich wäre nicht so weit gegangen, ihm etwas zu verbieten.»

**Steff:** «Klar, ich kenne die Angst, dass sie Nico plötzlich besser findet als mich, wenn sie mit ihm zusammen ist. Meine Devise: Ich muss an mir selbst arbeiten, anstatt eine Szene zu machen. Das Anspruchsdenken, die Unsicherheit oder was eben hinter der Eifersucht steckt, mit mir aushandeln. Was hilft: das Vertrauen in meine Partnerin, dass sie mich liebt und akzeptiert.»

**Lara:** «Das Schwierigste an unserer Beziehungsform finde ich nicht die Eifersucht, sondern die Ungewissheit. Wer weiss, wie lange die Idylle, die wir uns zu dritt aufgebaut haben, noch anhält? Mit Steffs aktueller Affäre geht es eher in Richtung einer festen Beziehung. Ich stelle es mir komplizierter vor, wenn nun eine vierte Person zu unserem Konstrukt hinzukommt. Diese Unbeständigkeit ist zwar spannend, manchmal aber auch anstrengend.»

Es gibt keine offiziellen Studien dazu, wie viele Schweizerinnen und Schweizer polyamor leben. Junge scheinen jedenfalls offen dafür: Gemäss dem Generationen-Barometer des Forschungsinstituts Sotomo von 2021 <sup>7</sup>gehen 61 Prozent der Befragten zwischen 18 und 25 Jahren davon aus, dass in Zukunft nicht monogame Beziehungsformen normal sein werden. Sie beurteilen das mehrheitlich positiv – während die ältere Generation diese Entwicklung eher skeptisch betrachtet.

---

### Könnten Sie sich vorstellen, polyamor zu leben?

- Niemals! Einander treu zu sein, ist etwas Schönes.
- Eine offene Beziehung, bei der ich nicht erfahre, mit wem sich mein Partner / meine Partnerin trifft – okay. Aber polyamor zu leben: Nein, das ginge zu weit.
- Ich würde meine Beziehung gerne öffnen, aber ich getraue mich nicht. Oder mein Partner / meine Partnerin möchte nicht.
- Klar, ich lebe bereits in einer offenen/polyamoren Beziehung.

Senden

---

Das ist Polyamorie – muss die höhere Schule der romantischen Liebe nicht

DOCH IST POLYAMORIE, QUASI DIE HÖHERE STUFE DER ROMANTISCHEN LIEBE, NICHT gerade für junge, unerfahrene Menschen eine Überforderung? René Hess widerspricht: Auch junge Menschen seien fähig, polyamor zu leben. «Ich glaube nicht, dass dieses Liebesmodell wesentlich mehr Reife oder Beziehungskompetenz verlangt.» Im Vorteil ist, wer seine Gefühle und Bedürfnisse offen kommunizieren und sich in andere einfühlen kann – in jedem Alter und jeglichen Beziehungen.

**Nico:** «Eine polyamore Beziehung erfordert Vertrautheit und Intimität. Sich nur oberflächlich aufeinander einzulassen, reicht nicht. Eine gewisse Reife ist wohl Voraussetzung. Ich weiss nicht, ob ich dieses Modell mit zwei gleichaltrigen Menschen würde leben wollen.»

**Steff:** «Schwierig ist es auch, wenn der eine nur dem anderen zuliebe mitmacht. Alle Beteiligten müssen einen persönlichen Grund, einen Mehrwert haben, warum sie das tun: sich entfalten, sich ausleben etc. Sonst macht es dich kaputt.»

**Lara:** «In unserem Freundeskreis war ich am Anfang der Buhmann. Ich musste mir anhören: Deinetwegen muss Steff leiden; er tut das alles nur, weil er dich liebt.»

**Steff:** «Ich habe mehrfach gesagt, es sei alles in Ordnung für mich. Ich tue das nicht ihr zuliebe, sondern weil ich es auch will. Es hat ungefähr ein Jahr gedauert, bis unsere Freunde unsere Lebensform begriffen und akzeptiert haben.»

Wahrscheinlich ist es doch schwieriger als gedacht, die Hollywood-Ideale im Kopf hinter sich zu lassen. Aber vielleicht ist gerade dies die Essenz von offenen und polyamoren Beziehungen: die Bereitschaft, das eigene Liebesleben unablässig zu reflektieren und neu auszuhandeln. Eigene Grenzen und Spielregeln formulieren, wo die Gesellschaft keine mehr vorgibt.

*\*Namen der drei Protagonisten geändert*

# SonntagsZeitung

Dieser Text stammt aus der aktuellen Ausgabe. Jetzt alle Artikel im E-Paper der SonntagsZeitung lesen: [App für iOS](#) – [App für Android](#) – [Web-App](#)

---

**Tina Huber** schreibt seit 2014 für die Redaktion Tamedia, seit 2017 im Ressort Gesellschaft. Sie ist Historikerin und hat zudem ein Übersetzerstudium absolviert. [Mehr Infos](#)

 [@tina\\_\\_huber](#)

Fehler gefunden? [Jetzt melden.](#)

**41 Kommentare**