

Persönliche PDF-Datei für Bröning S, Clüver A, Gebhard K.

Mit den besten Grüßen von Thieme

www.thieme.de

**Facetten von Intimität in
konsensuell nicht-monoga-
men Liebesbeziehungen.
Eine qualitative Interview-
studie**

**Zeitschrift für
Sexualforschung**

2024

10.1055/a-2339-4107

Dieser elektronische Sonderdruck ist nur für die Nutzung zu nicht-kommerziellen, persönlichen Zwecken bestimmt (z. B. im Rahmen des fachlichen Austauschs mit einzelnen Kolleginnen und Kollegen oder zur Verwendung auf der privaten Homepage der Autorin/des Autors). Diese PDF-Datei ist nicht für die Einstellung in Repositorien vorgesehen, dies gilt auch für soziale und wissenschaftliche Netzwerke und Plattformen.

Copyright & Ownership

© 2024. Thieme. All rights reserved.

Die Zeitschrift *Zeitschrift für Sexualforschung* ist Eigentum von Thieme.

Georg Thieme Verlag KG,
Rüdigerstraße 14,
70469 Stuttgart, Germany
ISSN 0932-8114

Facetten von Intimität in konsensuell nicht-monogamen Liebesbeziehungen. Eine qualitative Interviewstudie

Facets of Intimacy in Consensually Non-Monogamous Relationships. A Qualitative Interview Study

Autor*innen

Sonja Bröning, Annette Clüver und Klara Patrizia Gebhard

Institute

Fakultät Humanwissenschaften, Medical School Hamburg

Schlüsselwörter

Bindung; Inhaltsanalyse; Intimität; Partnerschaft; Polyamorie

Keywords

attachment; content analysis; intimacy; relationship; polyamory

Bibliografie

Z Sexualforsch

DOI 10.1055/a-2339-4107

ISSN 0932-8114

© 2024, Thieme. All rights reserved.

Georg Thieme Verlag KG, Rüdigerstraße 14,
70469 Stuttgart, Germany

Korrespondenzadresse

Prof. Dr. phil. Sonja Bröning
Medical School Hamburg
Fakultät Humanwissenschaften
Am Kaiserkai 1
20457 Hamburg
Deutschland
sonja.broening@medschool-hamburg.de

ZUSAMMENFASSUNG

Einleitung Bedürfnisse nach Autonomie und Verbundenheit stehen im Kontext romantischer Beziehungen in einem spannungsreichen Verhältnis. In polyamoren Beziehungsmodellen herrscht im Vergleich zu monogamen Partnerschaften eine hohe sexuelle und romantische Autonomie. Gleichzeitig muss dort Intimität trotz Nicht-Exklusivität hergestellt werden.

Forschungsziele Wir explorieren die Alltagspraxis der Intimität in konsensuell nicht-monogamen Liebesbeziehungen. Wie erleben polyamor lebende Menschen ihre Simultanbeziehungen in Hinblick auf (1) Facetten von Intimität wie Selbstoffenbarung und emotionale Verbundenheit sowie (2) emotionale Distanz? Zeigen sich jeweils Unterschiede zwischen den verschiedenen Partnerschaften?

Methoden Mittels halbstandardisierter Leitfadeninterviews wurde eine Gelegenheitsstichprobe von 20 polyamor lebenden Individuen ($M_{\text{Alter}} = 33.15$, 70 % weiblich, 35 % bisexuell, 30 % pansexuell, 70 % kinderlos) befragt. Vergleichlich wurden Facetten von Intimität und Distanz (1) in der Beziehung zu der engsten Bindungsperson (operationalisiert als Partner*in, der*die im Falle einer persönlichen Krise als Erstes kontaktiert werden würde) und (2) in der zweitwichtigsten Liebesbeziehung. Die Auswertung erfolgte mittels qualitativer Inhaltsanalyse mit induktiver Kategorienbildung. Zusätzlich wurde Bindungssicherheit im Selbstbericht erfasst.

Ergebnisse Die Teilnehmenden wiesen insgesamt eine hohe Bindungssicherheit auf und beschrieben ein hohes Maß an emotionaler Verbundenheit mit ihren Primärpartner*innen, während sich bezüglich dieser Merkmale bei Sekundärpartner*innen ein differenzierteres Bild ergab. Bezogen auf emotionale Distanz zeigten sich in der Primärpartnerschaft mehr Absprachen und Regeln, aber auch mehr offene Kommunikation über Konflikte und Eifersucht. Sorgen bezüglich einer übermäßigen Distanz traten sowohl in Primär- als auch Sekundärpartnerschaften vielfach auf.

Schlussfolgerung Polyamorie bietet Potenzial für ein hohes Maß an Intimität in simultanen Liebesbeziehungen, setzt jedoch ausgeprägte Kompetenzen in der Selbstregulation und Kommunikation voraus.

ABSTRACT

Introduction In the context of intimate relationships, needs for autonomy and connectedness exist in constant tension. Polyamorous relationship models are characterized by a high degree of sexual and romantic autonomy compared to monogamous partnerships. At the same time, intimacy must be established in the face of non-exclusivity.

Objectives We explore everyday practices of intimacy in consensual non-monogamous relationships. How do polyamorous people experience their simultaneous relationships in terms of (1) facets of intimacy, such as self-disclosure and emotional closeness, and (2) emotional distance? Do they perceive differences between their relationships with regard to each of these aspects?

Methods A convenience sample of 20 polyamorous individuals ($M_{\text{Age}} = 33.15$, 70% female, 35% bisexual, 30% pansexual, 70% childless) was interviewed using a semi-structured format. Respondents were asked to compare experiences of intimacy and emotional distance in relationships with their closest attachment partner versus a secondary partner. We analyzed the data using qualitative content analysis in an inductive category building process. Furthermore, we assessed self-reported attachment security.

Results Overall, the participants reported high levels of attachment security. They described high levels of emotional

closeness with their primary partners, while a more nuanced picture emerged for secondary partners. In terms of emotional distance, the primary partnership involved more negotiated rules but also more open communication about conflict and jealousy. Concerns about becoming too distant were widespread in both relationships.

Conclusion Polyamory offers the potential for high levels of intimacy in romantic relationships. However, this relationship style requires advanced self-regulation and communication skills.

Das Erleben von Autonomie und Verbundenheit gilt jeweils als menschliches Grundbedürfnis (Ryan und Deci 2000). Deren Ausprägung wird von frühen Bindungserfahrungen beeinflusst (Fraley und Shaver 2000). In Liebesbeziehungen müssen Bedürfnisse nach Autonomie und Verbundenheit in einem spannungsreichen Prozess ausbalanciert werden (Baxter 1994). Das Bedürfnis nach sexueller Autonomie kann ein Motiv dafür sein, Sexualität auch außerhalb einer festen Partnerschaft zu leben (vgl. Hnatkovičová und Bianchi 2022). Unter konsensueller Nicht-Monogamie (KNM) werden Beziehungsmodelle zusammengefasst, bei denen dies einvernehmlich geschieht. Polyamorie („Vielliebe“) ist dabei die umfassendste Form der KNM. Sie erlaubt, mehrere voll entwickelte intime Partnerschaften parallel zu führen, wobei diese Simultanbeziehungen unterschiedlich organisiert werden. Verbreitet sind hierarchische Konstellationen mit Primär- und Sekundärpartner*in, wobei erstere*r typischerweise als *Nesting Partner*, z. B. mit gemeinsamem Wohnraum, Finanzen und/oder Kindern fungiert, während zweite*r eher als *Boyfriend* bzw. *Girlfriend* auftritt. Daneben existiert eine Vielzahl nicht-hierarchischer Konstellationen wie das *Polycule*, eine mehr oder weniger geschlossene Gruppe an Personen mit Liebesbeziehungen untereinander (Bröning und Mazziotta, im Druck). Während zu Polyamorie im Spezifischen bislang keine Prävalenzen existieren, fanden sich in nordamerikanischen Stichproben für die KNM Punktprävalenzen von 4–5% in der allgemeinen Bevölkerung (Fairbrother et al. 2019; Moors et al. 2015) und von 33–50% in queeren Stichproben (Cubells-Serra et al. 2021; Parsons et al. 2013). In der deutschen, repräsentativen ElitePartner-Studie 2024 gaben jede fünfte Frau (18%) und nahezu jeder dritte Mann (30%) unter dreißig an, sich eine „offene Beziehung“ vorstellen zu können. In älteren Untersuchungen erwarteten mit 85% (Statista Research Department 2018) bzw. 94–99% (Treas und Giesen 2000) mehr Befragte sexuelle Exklusivität in ihren Liebesbeziehungen.

Bezogen auf Formen/Praktiken der KNM, ihre Umsetzbarkeit und die gesellschaftlichen Implikationen existieren vielfältige Diskurse, z. B. in Hinblick auf Geschlechter- und Elternrollen, gendergerechte Care-Arbeit sowie amouröse und sexuelle Normen (vgl. Cardoso und Klesse 2022; Klesse et al. 2022; Mayer 2020; Raab und Schadler 2020). Sheff (2020) betont, dass KNM ein unüblich hohes Maß an sexueller Autonomie gewährt. Andere befürchten Konsequenzen für die emotionale Verbundenheit der Partner*innen. „Lebbare Intimität“ ist Wetzell (2014: 18 f.) zufolge das Hauptproblem polyamorer Beziehungen, da sich „Intimität nicht beliebig

auszudehnen lassen scheint“. Wie werden Nähe und Distanz bei geliebter Nicht-Exklusivität erlebt? Wie wird mit bindungsrelevanten Themen wie Eifersucht, Verlustangst, Neid und Entfremdung umgegangen? Die vorliegende Forschungsarbeit beschäftigt sich mit Intimität in polyamoren Beziehungen und legt den Fokus mithilfe qualitativer Interviewdaten auf das subjektive Erleben polyamor lebender Individuen.

Intimität in polyamoren Beziehungen

Intimität, das Kernmerkmal romantischer Beziehungen (Liebesbeziehungen), beschreibt ein Zusammenspiel aus Selbstoffenbarung, positiven Gefühlen von Verbundenheit sowie deren Kommunikation (verbal, physisch, praktisch-unterstützend; Baumeister und Bratslavsky, 1999). Subjektive Intimität ist wichtiger Prädiktor für Beziehungszufriedenheit (z. B. Ferreira et al. 2014). Autonomie liegt, der Selbstbestimmungstheorie zufolge (Ryan und Deci 2000), dann vor, wenn Handlungen und Erfahrungen als selbst initiiert und gesteuert erlebt werden und im Einklang mit persönlichen Werten und Bedürfnissen stehen. Neff und Harter (2003) stellten fest, dass sich Menschen, die in Beziehungen wenig Autonomie zeigten, als machtlos und unzufrieden erlebten. Die größte psychische Gesundheit und Zufriedenheit wiesen hingegen Personen auf, die einen gleichberechtigten Beziehungsstil mit hoher Verbundenheit pflegten.

Bedürfnisse nach Intimität und Autonomie in romantischen Beziehungen werden durch die Bindungssicherheit der Partner*innen beeinflusst (Birnbauer und Reis 2019). Aus frühen Bindungserfahrungen mit bedeutsamen Bezugspersonen entstehen im Zusammenspiel mit dem kindlichen Temperament im Entwicklungsverlauf Bindungsorientierungen, d. h. typische Denk-, Emotions- und Verhaltensmuster in intimen Beziehungen (Ainsworth et al. 1978; Bowlby 1979). Bindungssichere Personen sind im Allgemeinen eng mit romantischen Partner*innen verbunden und erleben Intimität nicht als Einschränkung ihrer Autonomie. Bindungsunsichere Menschen zeigen hingegen Bindungsangst (erhöhte Angst vor Ablehnung und Verlassenwerden, Sorge vor zu viel Autonomie der Partner*innen) und/oder bindungsbezogene Vermeidung (Unbehagen in Bezug auf Nähe, die schnell als Einschränkung eigener Autonomie erlebt wird). Beides kann die Beziehungsfähigkeit und -zufriedenheit einschränken (Mikulincer und Shaver 2012).

Bindungstheoretisch scheint Exklusivität kein erforderliches Kriterium für Intimität. Überdies sind polyamore Beziehungsmodelle von augenscheinlich Intimität fördernden Werten wie Commitment, Konsens, Offenheit und Verbundenheit geprägt (Katz und Katz 2022) und weisen hohe Zufriedenheitswerte auf (Garner et al. 2019; Muise et al. 2018), die teilweise ausgeprägter sind als bei monogam lebenden Menschen (Conley et al. 2013; Mitchell et al. 2014). Auch fühlen sich polyamor lebende Personen empirisch mit Intimität grundsätzlich wohl (Bricker und Horne 2007; Moors et al. 2015; Moors et al. 2019; Morrison et al. 2013), was Bindungssicherheit nahelegt. Da einige Studien Assoziationen zwischen heimlichen Außenbeziehungen und Bindungsunsicherheit zeigen (DeWall et al. 2011), wird die Vermeidung von Bindung häufig auch als Motiv für KNM diskutiert (Katz und Katz 2022). In einer Untersuchung zu KNM und Bindung befürworteten Bindung vermeidende Personen zwar KNM, tatsächlich in KNM lebende Menschen zeigten jedoch mehr Bindungssicherheit und weniger Bindungsvermeidung als monogam lebende Individuen (Moors et al. 2015), womöglich aufgrund von für KNM erforderlichen emotionalen und kommunikativen Fähigkeiten. Über konkrete (Bindungs-)Unterschiede zwischen den Ausprägungsformen der Polyamorie ist bislang wenig bekannt. Flicker und Mitautor*innen (2021) stellten zwischen Partner*innen in hierarchischen Beziehungen eine größere Variabilität in der Bindungssicherheit fest als in nicht-hierarchischen Beziehungen. Individuen in hierarchischen KNM-Beziehungen waren überdies weniger beziehungszufrieden und bindungssicher als Personen in nicht-hierarchischen Konstellationen. Ferner scheint die Bindungssicherheit mit primären Beziehungspartner*innen generell höher zu sein als mit sekundären oder weiteren Partner*innen (Flicker et al. 2021; Moors et al. 2019). Auch hinsichtlich Commitment, Fürsorge, emotionaler Unterstützung, Nähe und Vertrauen zeigten sich Primärpartnerschaften in den wenigen bisherigen Studien zu KNM den sekundären Partnerschaften überlegen (Balzarini et al. 2019; Conley et al. 2017; Mogilski et al. 2017). Eine gegenseitige Beeinflussung der Beziehungen untereinander ist bislang kaum erkennbar (Moors et al. 2019).

Zu der Frage nach dem Fehlen von Intimität bzw. emotionaler Distanz in KNM-Beziehungen existiert bislang kaum Forschung. Letztere könnte aus negativen Affekten wie Eifersucht oder Neid auf eine parallele intime Beziehung, aber auch durch das Bedürfnis nach Abgrenzung (z. B. zur Wahrung der persönlichen Autonomie gegen Ansprüche von Partner*innen) und jeweils daraus resultierende Konflikte entstehen. Vor allem bindungsunsichere Personen können durch die Existenz weiterer Partner*innen in KNM-Beziehungen von intensiver Verlustangst oder Misstrauensgefühlen bis hin zu Panik betroffen sein (Fern 2020).

Fragestellungen

Die Herstellung von Intimität im Alltag polyamorer Partnerschaften wurde bislang wenig erforscht. Alltagspraxen geben Einblick in die Umsetzbarkeit der Polyamorie und konkretisieren Aspekte, die in Beratungsprozessen bedeutsam sein könnten. Unsere Forschungsfragen lauten daher: Wie erleben polyamor lebende Menschen ihre Simultanbeziehungen in Hinblick auf (1) Facetten von Intimität wie Selbstoffenbarung und emotionale Verbundenheit sowie (2) potenzielle Quellen emotionaler Distanz? Hinsichtlich beider Aspekte in-

teressierte uns, ob Unterschiede in deren Ausgestaltung zwischen den simultanen Partnerschaften sichtbar werden.

Methode

Design und Instrumente

Zur Exploration der Forschungsfrage wurde die Methode des halbstandardisierten Leitfadenterviews gewählt. Dieses ermöglicht eine größtmögliche Offenheit bei gleichzeitig strukturierter und gezielter Informationsgewinnung (Helfferich 2011). Befragt wurden polyamor lebende Personen, die sich zum Zeitpunkt der Erhebung in mindestens zwei romantischen Partnerschaften gleichzeitig befanden. Der Interviewleitfaden umfasst insgesamt 34 Leitfragen, die in sechs Kategorien eingeordnet wurden: (1) Eingangsfragen, (2) Fragen zu der polyamoren Lebensweise, (3) Bezugspersonen in der Kindheit, (4) Bindungsgestaltung: Intimität, Nähe, Fürsorge, dyadisches Coping, (5) Bindungsgestaltung: Autonomie, Grenzen, Konflikt, Übergang zwischen den Partner*innen, (6) allgemeine Fragen zum Beziehungsmodell der Polyamorie. Zur Exploration der Fragestellungen wurde ein vergleichender Ansatz gewählt, d. h., es wurden diverse Facetten von Intimität sowie potenzielle Quellen emotionaler Distanz in der Beziehung zu Partner*in 1 (engste Bindungsperson, operationalisiert als Partner*in, der*die im Falle einer persönlichen Krise als Erstes kontaktiert werden würde) und dann in der Beziehung zu Partner*in 2 (die zweitwichtigste Liebesbeziehung) erfragt. Um die reflexive Qualität der Aussagen einschätzen zu können, wurde ergänzend quantitativ die Bindungssicherheit der interviewten Personen eingeschätzt. Hierfür wurde der Selbstbeurteilungsfragebogen „Experiences in Close Relationships – Revised“ (ECR-RD; Ehrenthal et al. 2008; Fraley et al. 2000) verwendet, der partnerschaftsbezogene Bindungs(un)sicherheit durch insgesamt 36 Items auf zwei Dimensionen erfasst: bindungsbezogene Angst (BANG, z. B. „Ich habe Angst, die Liebe meines Partners/meiner Partnerin zu verlieren“) und bindungsbezogene Vermeidung (BVER, z. B. „Es fällt mir schwer, mich auf meinen Partner/meine Partnerin zu verlassen“). Die Beantwortung der Items erfolgt auf einer siebenstufigen Likert-Skala von 1 („stimme gar nicht zu“) bis 7 („stimme völlig zu“). Berechnet werden jeweils Mittelwerte (Ehrenthal et al. 2008).

Durchführung

Die Rekrutierung der Teilnehmenden ($n = 20$) erfolgte in zwei Durchgängen von Juni bis Juli 2021 sowie April bis Juni 2022 deutschlandweit über soziale Netzwerke. Aufgrund der zu dem Zeitpunkt der Erhebung vorherrschenden COVID-19-Pandemie wurden die Interviews im Rahmen von Online-Videokonferenzen durchgeführt. Das erhobene Audiomaterial wurde pseudonymisiert und in Form wissenschaftlicher Transkripte (Fuß und Karbach 2014) verschriftlicht. Die Teilnehmenden wurden vor dem Interview schriftlich und telefonisch über alle Aspekte der Studienteilnahme sowie die Freiwilligkeit der Teilnahme aufgeklärt und erklärten schriftlich ihre Einwilligung (engl. *informed consent*). Ein Ethikvotum musste gemäß den Vorgaben unserer Hochschule für diese Studie nicht eingeholt werden.

► Tab. 1 Stichprobenbeschreibung.

	Alter (in Jahren)	Geschlecht	Sexuelle Orientierung	Familienstand	Kind/Kinder	Wohnsituation
TN_1	39	weiblich	pansexuell	mit Partner*in 1 verlobt	nein	mit Partner*in 1
TN_2	24	weiblich	bisexuell	unverheiratet	nein	ohne Partner*in
TN_3	41	weiblich	bisexuell	mit Partner*in 1 verheiratet	ja	mit Partner*in 1
TN_4	48	männlich	heterosexuell	mit Partner*in 1 verheiratet	ja	mit Partner*in 1
TN_5	37	weiblich	bisexuell, hetero-romantisch	unverheiratet	nein	ohne Partner*in
TN_6	25	weiblich	queer	unverheiratet	nein	ohne Partner*in
TN_7	45	weiblich	fluide	mit Partner*in 1 verheiratet	ja	mit Partner*in 1
TN_8	22	männlich	pansexuell	unverheiratet	nein	mit Partner*in 1
TN_9	48	männlich	heterosexuell	mit Partner*in 1 verheiratet	nein	mit Partner*in 1
TN_10	20	weiblich	bisexuell	mit Partner*in 1 verlobt	nein	mit Partner*in 1
TN_11	26	nichtbinär (Demigirl)	pansexuell	unverheiratet	nein	ohne Partner*in
TN_12	24	männlich	bisexuell, heterosexuelle Tendenz	unverheiratet	nein	ohne Partner*in
TN_13	42	queer	pansexuell	unverheiratet	nein	ohne Partner*in
TN_14	36	weiblich	bisexuell	unverheiratet	ja	ohne Partner*in
TN_15	22	weiblich	bisexuell, hetero-romantisch	unverheiratet	nein	ohne Partner*in
TN_16	37	weiblich	heteroflexibel	mit Partner*in 1 verheiratet	ja	mit Partner*in 1
TN_17	34	weiblich	nicht hetero- und nicht bisexuell	unverheiratet	nein	mit Partner*in 1
TN_18	30	weiblich bis non-binär	pansexuell	unverheiratet	nein	ohne Partner*in
TN_19	35	weiblich	pansexuell	mit Partner*in 1 verheiratet	ja	mit Partner*in 1
TN_20	28	weiblich	bi- oder pansexuell	unverheiratet	nein	ohne Partner*in

Stichprobe

► **Tab. 1** gibt Aufschluss über Merkmale der Stichprobe, die als jung und divers im Hinblick auf Geschlechtsidentität und sexuelle Orientierung charakterisiert werden kann ($M_{\text{Alter}} = 33$ Jahre). 13 der 20 Interviewten identifizierten sich als weiblich, sechs Personen hatten eigene Kinder, die Hälfte lebte mit keinem*keiner Partner*in zusammen. Im ECR-RD ergab sich über alle Interviewten hinweg ein Mittelwert von 2.60 ($SD = 1.09$) für bindungsbezogene Angst sowie von 2.08 ($SD = 1.23$) für bindungsbezogene Vermeidung, was auf eine tendenziell hohe Bindungssicherheit in der Stichprobe hindeutet (Ehrenthal et al. 2008).

Analyse

Die Auswertung des Interviewmaterials erfolgte mittels qualitativer Inhaltsanalyse mit induktiver Kategorienbildung mithilfe des Programms F4analyse. Ziel dieser Auswertungsmethode ist die Entwicklung eines Kategoriensystems durch eine schrittweise, streng methodisch kontrollierte Materialanalyse (Mayring 2015). In die Analyse eingeschlossen wurden subjektive Einschätzungen und Wahrnehmungen der Befragten über ihre eigene Lebenssituation und -wirklichkeit, während allgemeine oder hypothetische Aussagen sowie Vermutungen über andere Personen ausgeschlossen wurden. In mehreren Durchgängen wurden relevante Aussagen entweder unter eine bereits bestehende, passende oder neu formulierte Kategorie subsumiert. Für jeden der Themenbereiche wurde ein eigenes Kategoriensystem erstellt. Die Themenbereiche „Verbundenheit“ und „Quellen von Distanz“ werden im Folgenden

ausführlich dargestellt. Ergänzende Informationen liefern die Themenbereiche „schönster und schwierigster Aspekt der Polyamorie“ sowie der explizite Vergleich der Vorteile von Primär- versus Sekundärpartnerschaft.

Ergebnisse

Selbstoffenbarung

Beinahe alle befragten Personen berichten, sich mit Partner*in 1 grundsätzlich offen über eigene Gedanken und Gefühle sowie parallel bestehende Beziehungen auszutauschen:

TN_4: „Also ich bin der Meinung, dass ich keine Geheimnisse bewusst pflege und keine Themen unbesprochen lasse. [...] Das hat Grenzen manchmal in sehr intimen Fragen, es gibt schon eine Privatsphäre unter den Partnern. [...] Aber grundsätzlich wüsste ich nicht, was ich nicht erzählen dürfte oder könnte.“

Hier findet die Offenheit ihre Grenze an den Bedürfnissen (beispielsweise nach Informiertheit oder Privatsphäre) aller Partner*innen. Diese Offenheit über Gedanken, Gefühle und weitere Beziehungen besteht zwar überwiegend auch in der Beziehung zu Partner*in 2, allerdings berichten einige Teilnehmende hier gleichzeitig von einer weniger tiefgründigen Kommunikation bzw. einem geringeren Mitteilungsbedürfnis als in der Beziehung zu Partner*in 1. Auch zeigen sich gegenüber Partner*in 2 Unsicherheiten:

TN_9: „Also dadurch, dass ich sie deutlich kürzer kenne als ich meine Frau kenne, habe ich das Gefühl, das ist noch so ein bisschen so eine Aufholjagd. Also (..) ich glaube, die Sicherheit, Dinge zu teilen können ist da, aber so eine [...] Unsicherheit, ob, ob das alles stabil ist, [...] die ist da größer.“

Selbstoffenbarung wird hier mit Blick auf die Fragilität der neueren Beziehung reflektiert.

Wechselseitige Unterstützung

Hinsichtlich der von den Teilnehmenden wahrgenommenen Unterstützung innerhalb der Partnerschaften berichtet die eindeutige Mehrzahl, sowohl durch Partner*in 1 als auch durch Partner*in 2 eine gute Unterstützung wahrzunehmen, bei letzterem*letzterer jedoch mit Einschränkungen:

TN_6: „So oft fordere ich die [Unterstützung durch Partner 2, Anm. SB] halt gar nicht an. Also wahrscheinlich könnte ich das, aber ich glaube, da liegt eine unterschiedliche Erwartungshaltung. Also, wenn ich meinen Freund bitte um etwas, dann [...] hilft er nicht nur zu 100 %, sondern das wär' auch 100 % meine Erwartungshaltung. Wohingegen ich quasi glaube, dass wenn ich [Partner 2] anrufe, er auch 100 % sofort alles Mögliche in Bewegung setzt, ich aber gar nicht die Erwartungshaltung habe, dass er das leisten müsste.“

Hier wird ebenfalls eine Unsicherheit deutlich, die eher aus der eingeschränkten Rolle der Sekundärpartnerschaft resultiert als aus geringerer Unterstützung. Auch umgekehrt ist dies der Fall: Während alle Teilnehmenden berichten, Partner*in 1 selbst gut unterstützen zu können, gelingt dies für Partner*in 2 lediglich etwas mehr als der Hälfte der Interviewten.

Die Art und Weise, wie die Interviewten ihre Partner*innen als „Kraftquelle“ nutzen, ist vielfältig, wobei allgemein zu etwa gleichen Teilen berichtet wird, diese Rolle insbesondere Partner*in 1 zuzuschreiben sowie keinen bzw. konkrete Unterschiede zwischen den Partner*innen wahrzunehmen. Während Partner*in 1 diese Funktion vorrangig in Form praktischer Unterstützung zu erfüllen scheint, beispielsweise durch Problembesprechungen im Alltag, das Vermitteln eines Gefühls von Stabilität und Normalität oder einen intellektuellen Austausch, wird diese Rolle bei Partner*in 2 eher mit Leidenschaft und Sexualität, emotionaler und intensiver Kommunikation oder Ablenkung und Leichtigkeit assoziiert. Auch der Aspekt der Einzigartigkeit jeder Person wird aufgegriffen:

TN_20: „[...] sie sind ja unterschiedliche Menschen und natürlich weiß ich, dass wenn ich mich an die eine Person wende, wahrscheinlich 'ne andere Art von Support kriege [...] als wenn ich mich an die andere Person wende.“

Emotionale Nähe und positive Verbundenheit

Während etwas mehr als die Hälfte der Interviewten schildert, sich Partner*in 1 näher zu fühlen als Partner*in 2, nehmen die übrigen Teilnehmenden keinen Unterschied bzw. ein wechselhaftes Ausmaß an Nähe in ihren Beziehungen wahr:

TN_14: „Im Moment fühle ich mich [Partner 1] näher, ich glaube aber, oder ich weiß von mir, dass ich beide Qualitäten schätze und vielleicht auch brauche in meinem Leben.“

Die von den Befragten berichteten Situationen besonderer Nähe und Verbundenheit zeigen hinsichtlich Partner*in 1 und 2 weitgehend Überschneidungen, wobei vorrangig Situationen körperlicher Nähe, Kommunikationssituationen sowie gemeinsame Aktivitäten genannt werden. Hinsichtlich der Beziehung mit Partner*in 1 berichten viele der Interviewten von Alltagsritualen, Situationen des Alltags- und Familienlebens, einer gemeinsamen Zukunftsplannung sowie von Situationen, die Stabilität und Sicherheit vermitteln. Auch berichtet ein Großteil der Befragten, nach „übermäßiger Nähe“ gefragt, von Anforderungen oder Grenzverletzungen durch Partner*in 1. Das unterschiedliche Lebensgefühl in der Sekundärpartnerschaft schildert eine Teilnehmerin so:

TN_6: „Die Beziehung [mit Partner 2] profitiert nicht von langfristiger Planung oder von gemeinsamem Zukunftsdenken, sondern die profitiert eher davon, dass man halt super viel gemeinsam hat und super viel gemeinsam macht.“

Hier stehen die gemeinsamen Interessen im Vordergrund, Gegenwart und gemeinsam verbrachte Zeit machen die besondere Qualität aus.

Regeln, Grenzen, Absprachen

Im Gegensatz zu der Beziehung zu Partner*in 2, in der dies seltener zutrifft, bestehen in der Beziehung zu Partner*in 1 ausnahmslos bestimmte Grenzen, Absprachen und Regeln. Diese betreffen vorrangig die Art und Weise der Kommunikation, beispielsweise über weitere Beziehungen, sowie sexualitätsbezogene Absprachen, weniger hingegen Sachfragen wie Zeiten oder Örtlichkeiten für Treffen. Sechs Personen berichten von der Vereinbarung, die Beziehung zu Partner*in 1 stets zu priorisieren, was sich beispielsweise in einer ständigen Erreichbarkeit der Partner*innen füreinander oder in einem Vetorecht hinsichtlich potenzieller neuer Metamours (Partner*innen eigener Partner*in) äußert.

TN_11: „[...] bei [Partner 1] ist so ein Konsens von, wir erzählen uns, wenn wir was mit anderen Personen anfangen oder sich da irgendwas entwickelt'. Oder auch, wenn wir bei anderen Personen sind oder wenn [...] irgendwelche Probleme dabei auftreten.“

Kaum Gestaltungs- und Absprachebedarf besteht hinsichtlich der Übergänge zwischen den einzelnen Partner*innen der polyamor Konstellation:

TN_12: „Ich treff' mich halt mit der einen Person und dann treff' ich mich mit der anderen Person, das ist ja 'ne völlig andere Situation [...]. Manchmal treffen wir uns auch zu dritt.“

Die von wenigen der Probanden berichteten vorhandenen Übergänge beziehen sich v. a. auf einen zeitlichen Abstand sowie auf Duschen und/oder einen Kleidungswechsel zwischen den einzelnen Kontakten.

Kommunikation über Konflikte und Eifersucht

Alle Teilnehmenden berichten von einer offenen Konfliktklärung mit Partner*in 1. Mit Partner*in 2 gibt es eine seltenere Kommunikation über Konflikte, wobei jedoch teilweise keine Konflikte mit Partner*in 2 bzw. bestehende Konflikte als weniger schwerwiegend erlebt werden. Auswirkungen von Konflikten in einer Partnerschaft auf die andere Partnerschaft werden zu etwa gleichen Teilen verneint und bejaht, wobei berichtete Auswirkungen beispielsweise ein verändertes Bedürfnis nach Nähe zu dem*der Partner*in oder eine Vernachlässigung einer der Beziehungen betreffen.

Eifersucht wird bei Partner*in 1 in beinahe allen Fällen, bei Partner*in 2 hingegen lediglich bei der Hälfte der Befragten offen thematisiert. In fast allen anderen Fällen ist bislang keine Eifersucht in der Beziehung zu Partner*in 2 festgestellt worden. Allerdings gibt sowohl bei Partner*in 1 als auch bei Partner*in 2 jeweils etwas über die Hälfte der befragten Personen an, sich zeitweise Sorgen um zu viel Distanz in der Beziehung zu machen oder Zurückweisung in der Beziehung erlebt zu haben. Sorge um Distanz kann auch mit Vorstellungen über die parallele Beziehung gekoppelt sein:

TN_4: „Da gab es mal einen anderen Mann, [...] bei dem ich das Gefühl hatte, dass sie deswegen sich von mir quasi distanziert hat. Zu distanzierst? Ja klar, weil ich dann Kopfkino kriege, dann weiß ich nicht, warum und das macht mich besorgt. Also das verunsichert mich.“

Diskussion

In dieser qualitativen Interviewstudie mit zwanzig polyamor lebenden Menschen unterschiedlicher sexueller Orientierungen und Lebenssituationen interessierten wir uns dafür, wie Intimität im Kontext konsensueller Nicht-Exklusivität erlebt wird. Aus dem Material geht ein hohes Maß an emotionaler Nähe und Verbundenheit mit dem*der Primärpartner*in hervor, während sich bezüglich dieser Merkmale bei dem*der Sekundärpartner*in ein differenzierteres Bild ergibt. Ferner sind in den Primärbeziehungen andere Aspekte emotionaler Nähe wichtig als in den Sekundärbeziehungen (z. B. Stabilität versus Leidenschaft). Heterogener sind die Aussagen zu potenziellen Quellen von Distanz. So existieren in der Primärpartnerschaft mehr Absprachen und Regeln, aber auch mehr offene Kommunikation über Konflikte und Eifersucht. Sorgen bezüglich einer übermäßigen Distanz sind weit verbreitet und beziehen sich auf beide Partnerschaften.

Facetten von Intimität in polyamoren Beziehungen

In der vorliegenden Studie zeigt sich eine offene Kommunikation mit beiden Partner*innen sowohl hinsichtlich eigener Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse als auch anderer Beziehungen innerhalb des polyamoren Netzwerks. Im direkten Vergleich der beiden Partnerschaften bestehen teilweise Einschränkungen in der Offenheit mit Partner*in 2, insbesondere eine geringere Tiefe und ein reduziertes Mitteilungsbedürfnis. Mogilski und Mitautor*innen (2017) interpretieren einen ähnlichen Befund als geringere Zufriedenheit mit der Kommunikation in der zweiten Partnerschaft. Alternativ könnte man auch einen stärkeren Fokus auf Erotik und damit Nähe zu anderen Formen der KNM vermuten: Bei offenen Beziehungen und „Swinging“ spielt der*die Primärpartner*in ebenfalls die emo-

tionale Hauptrolle – die Übergänge sind möglicherweise fließend (Farrell 2022). Primärpartner*innen werden in unserer Befragung überdies eher als Unterstützung wahrgenommen. Auch Balzarini (et al. 2019) fand, dass in Primärbeziehungen mehr praktische Hilfe erfolgte als in Sekundärbeziehungen, was strukturell damit erklärt werden kann, dass Primärpartner*innen häufig zusammenleben und ihren Alltag miteinander teilen (Fern 2020). Von Sekundärpartner*innen wird dies daher weniger erwartet, was unter Aspekten gerechter Care-Verteilung gerade in hierarchischen Konstellationen kritisch zu sehen ist (Mayer 2020). Auch bei uns wird Unterstützung von Partner*in 2 weniger eingefordert.

Die emotionale Nähe zu Partner*in 1 wird nur von einem Teil der Befragten als größer eingeschätzt als zu Partner*in 2. Dabei liegt ein starker Fokus auf Nähe durch Stabilität, Alltag, gemeinsame Unternehmungen und Zukunftsperspektive mit Partner*in 1. Leidenschaft und Sexualität werden häufiger in Sekundärbeziehungen mit Nähe in Verbindung gebracht und als genussvoll erlebt, vielleicht auch im Sinne der in polyamoren Kreisen viel diskutierten *New Relationship Energy* (Farrell 2022). Andere Studien fanden in Sekundärbeziehungen eine höhere Erfüllung sexueller und erotischer Bedürfnisse (Balzarini et al. 2019; Mitchell et al. 2014).

In Hinblick auf emotionale Nähe, sexuelle Erfüllung und kameradschaftliche Liebe sprechen unsere Ergebnisse eher nicht für eine klare Teilung zwischen Primär- und Sekundärpartnerschaft. Beschrieben wird stattdessen die Existenz verschiedener Nuancen von Beziehungsqualität, welche von Beziehungsdauer (Conley et al. 2017), Wohnsituation und ggf. Familienleben (Balzarini et al. 2019) sowie Bedürfnislage (Baumgartner 2017) abhängig zu sein scheinen. Die Teilnehmenden würdigen in ihren langjährigeren Beziehungen besonders das Vorhandensein gegenseitiger emotionaler Versorgung, Vertrautheit und umfassender Annahme der eigenen Person. Langjährige Stabilität war jedoch keine Voraussetzung für Intimität. Die überwiegend positiv konnotierten Berichte der Teilnehmenden über Offenheit und Nähe in beiden – als jeweils einzigartig betrachteten – Beziehungen sprechen für eine insgesamt hohe Intimität. Letztere ist generell mit hoher Beziehungsqualität und -zufriedenheit sowie mit hoher Bindungssicherheit assoziiert (Schmitt et al. 2004), wie sie auch bei den meisten unserer Teilnehmenden existiert. Die vorliegenden Ergebnisse zeigen eine für unsere Befragten lebbare Intimität außerhalb traditioneller monogamer Normen.

Wie bei Wosick-Correa (2010) berichten die Interviewten von diversen Grenzen und Absprachen in ihren Beziehungen. In Grenzzetzung und Regeln sowie Konflikten darüber könnte eine potenzielle Quelle emotionaler Distanz vermutet werden, was sich jedoch ebenso wenig zeigte wie ein ausgeprägtes emotionales Abgrenzungsbedürfnis zwischen den Partner*innen. Stattdessen beziehen sich Regelungen vor allem auf Fragen gegenseitiger Transparenz sowie auf Sexualität (z. B. Safer Sex). Auch eine Priorisierung von Partner*in 1 ist teilweise Gegenstand der Absprachen (z. B. Veto-recht bezüglich potenzieller neuer Beziehungen), was für eine Hierarchisierung der Beziehungen sowie das Einräumen gewisser „Exklusivrechte“ für den*die Primärpartner*in spricht (vielleicht motiviert durch Verlustangst). Hierarchische Strukturen können aus der Öffnung einer ursprünglich monogamen Beziehung heraus entstehen. Sie werden von manchen mit Bezug auf Machtverhältnisse kritisch gesehen (vgl. Cardoso und Klesse 2022). In der Praxis werden

sie außerdem langfristig häufig weniger stringent umgesetzt als zu Beginn der KNM (Kauppi 2021). Insgesamt weist der eher partizipatorische als regulatorisch verbietende Charakter der Regeln und Grenzen bei unseren Teilnehmenden darauf hin, dass Absprachen vor allem der Förderung von Commitment und Vertrauen dienen.

Eifersucht und Konflikte

Die Teilnehmenden unserer Studie schilderten, über auftretende Konflikte und Eifersucht mit ihren Partner*innen generell offen zu kommunizieren. Eine Kultur der offenen Kommunikation in polyamoren Beziehungen wurde auch an anderen Stellen vielfach berichtet (Pieper und Bauer 2012) und gilt als Zeichen hoher Bindungssicherheit der Partner*innen (z. B. Bricker und Horne 2007; Moors et al. 2015; Morrison et al. 2013). Im Gegensatz zu der Studie von Herbert et al. (2013) wird Eifersucht bei unseren Teilnehmenden nicht als „schwieriger Aspekt“ der Polyamorie benannt. Auch bei Conley et al. (2013) wiesen polyamore Personen weniger Eifersucht als monogam lebende Personen auf. Unsere überwiegend queeren Teilnehmenden könnten hier auch von sex-positiven, expansiven und wenig besitzergreifenden Vorstellungen von Intimität in der Community geprägt sein (Cardoso und Klesse 2022).

Im Vergleich zwischen den einzelnen Beziehungen ist ein offener Umgang mit Konflikten und Eifersucht in der Primärpartnerschaft verbreiteter als in der Sekundärpartnerschaft. Farrell (2022) bezeichnet Eifersucht als Reaktion auf ein Bedrohungsereignis. So gewertet ist Eifersucht in Sekundärbeziehungen womöglich weniger ausgeprägt, weil es dort weniger zu verlieren gibt (z. B. an Materiellem oder Unterstützung) oder da Exklusivitätsansprüche abwegiger erscheinen als bei Partner*in 1. Grundsätzlich wird Eifersucht in polyamoren Kreisen als Herausforderung angesehen, die bewältigbar ist (z. B. durch klare Regelungen und Transparenz), die es aber auch in Selbstverantwortung zu bearbeiten gilt, z. B. durch die Anwendung von Selbstregulationsstrategien (Deri 2015; Farrell 2022). Eine Beeinflussung der einen Beziehung durch Konflikte in der anderen Beziehung wird von der Hälfte der Befragten bejaht, von der anderen Hälfte verneint. Liegt eine Beeinflussung vor, ist diese vor allem über eine allgemeine Veränderung der Stimmung zu spüren. Balzarini et al. (2017) fanden Querverbindungen zwischen Simultanbeziehungen bezogen auf Commitment. Im Kontrast dazu zeigte sich bei Mitchell (2014) das Ausmaß an Beziehungszufriedenheit in KNM als voneinander unabhängig. Grundsätzlich kann selbst die Bindungssicherheit einer Person in parallel bestehenden Beziehungen variieren (LaGuardia et al. 2000; Moors et al. 2019). Allerdings kann aufgrund von Herausforderungen in der Ressourcenverteilung und der Koordination simultaner Beziehungen nicht von einer vollständigen Unabhängigkeit der parallelen Beziehungen ausgegangen werden.

Das Bedürfnis nach persönlicher Autonomie scheint bei unseren Befragten somit nicht in dem Sinne übermäßig ausgeprägt zu sein, dass es auf Kosten von Intimität durchgesetzt wird. Im Gegenteil: Durch Vertrauen und Kommunikationstiefe wird das polyamore Lebensmodell erst möglich. Acht unserer Teilnehmenden geben an, eine zunächst monogame Beziehung geöffnet zu haben, die vielleicht in besonderem Maße als „primär“ und daher schutzwürdig angesehen wird. Die Bekundungen emotionaler Nähe, die Sorge um zu viel Distanz, die Kommunikationsfreudigkeit und die Bindungssicherheit der von uns befragten Stichprobe (im Vergleich zu der

nicht-klinischen Stichprobe von Ehrenthal et al. 2008) sprechen mit früheren Studien (Moors et al. 2015; Morrison et al. 2013) gegen eine bindungsvermeidende Motivation für Polyamorie.

Limitationen

Das Sampling unserer kleinen Stichprobe erfolgte über das Schneeballsystem, was eine Homogenität des Rekrutierungskreises bedingen kann (Helfferrich 2011; Kruse 2015). Auch das Agieren der Teilnehmenden als Selbstmelder kann zulasten der Heterogenität einer Stichprobe gehen (Helfferrich 2011). Unsere Interviewpartner*innen waren überzeugte, oft queere Vertreter*innen von KNM. Menschen mit ambivalenteren Einstellungen oder negativeren Erfahrungen sowie ältere Menschen mit mehr Lebenserfahrung, aber wenig digitalem Zugang kamen dabei nicht zu Wort. Es kann unterstellt werden, dass dies ein Personenkreis ist, für den Polyamorie grundsätzlich gut „funktioniert“, worauf auch die hohe Bindungssicherheit der Stichprobe hindeutet. Zukünftigen quantitativ-repräsentativen Studien ist es vorbehalten, die Generalisierbarkeit der Ergebnisse zu prüfen. Unser querschnittliches, teilweise retrospektives Design schränkt die Validität der Daten weiter ein. Auch die Verwendung des ECR-RD (Ehrenthal et al. 2008) als Maß für Bindungssicherheit kann mit Blick auf seine Eignung für Menschen in mehreren nahen Beziehungen kritisch betrachtet werden. Die differenzielle Untersuchung bestimmter Subpopulationen (z. B. queere versus heterosexuelle Konstellationen) konnten wir nicht leisten. Auch die spezifische Form der Beziehungskonstellation, die Beziehungsdauer, die genaue Wohnsituation und weitere soziodemografische Merkmale wie Nationalität wurden nicht erfragt, sodass Einflüsse von Privilegien oder Mehrfachdiskriminierung (Vaughan und Burnes 2022) fehlen. Durch die gewählten Fragenschwerpunkte wurden manche Aspekte der Polyamorie, z. B. *Compersion* (ein „Sich-Mitfreuen“ an der Parallelbeziehung) vernachlässigt. Ferner hat der kontrastierende Ansatz zwischen primären und sekundären Bindungspartner*innen einen „lenkenden“ Charakter und muss um Studien ergänzt werden, welche die Frage nach Hierarchie offenlassen.

Schlussfolgerungen für Forschung und Praxis

Während eine breite gesellschaftliche Mehrheit gegenwärtig monogame Liebesbeziehungen anstrebt und KNM ablehnt, existieren gesellschaftliche Gruppen (z. B. in der queeren Community), für die KNM bei weitem keine Ausnahme mehr darstellt. Auch in unserer Stichprobe fanden sich viele bi- und pansexuelle Menschen. Welche Bedeutung KNM für diese Identitäten hat, ist umstritten und reicht von der Internalisierung von Stigmata („kann nicht treu sein“) bis hin zu Empowerment und Befreiung (Baumgartner 2017). Hier ist weitere Forschung notwendig. Auch fehlt bislang eine repräsentative Untersuchung zu Prävalenzen von KNM in Deutschland ebenso wie eine längsschnittliche Untersuchung der Verläufe unterschiedlicher Formen von KNM unter Berücksichtigung verschiedener soziodemografischer Kontexte (Flicker et al. 2021).

Implikationen für die beratende Praxis lassen sich unter der Teilnehmeraussage „Double Pleasure, Double Pain“ zusammenfassen: (1) Polyamorie bietet Potenzial für persönliche Autonomie in der Lebensführung bei gleichzeitig hoher Intimität in Liebesbeziehun-

gen. Simultane Partnerschaften erfüllen unterschiedliche Bedürfnisse für das Individuum, schaffen Erfahrungen von Fülle und Zufriedenheit und können Liebesbeziehungen vom hohen Anspruch des lebenslang gültigen romantischen Ideals entlasten (Bröning und Mazziotta, im Druck; Klesse et al. 2022). (2) Polyamorie ist jedoch voraussetzungsreich, sie erfordert die Bereitschaft zur intensiven Kommunikation, auch über traditionell tabuisierte Themen wie außerdyadische Sexualität und die Neuverhandlung des Umgangs mit verschiedenen Emotionen wie Eifersucht und Einsamkeit (Farrell 2022; Kauppi 2021). Gesellschaftliche Normen hinsichtlich Liebe, Familie und hierarchischer Geschlechterverhältnisse werden herausgefordert, was Stigma begünstigt (Vaughan und Burnes 2022). Geeignet erscheint dieses Lebensmodell daher aktuell vor allem für bindungssichere Menschen mit hohem Autonomiebedürfnis, Kompetenzen in der Selbstregulation und Lust auf zwischenmenschliche Exploration.

Interessenkonflikt

Die Autorinnen geben an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

Danksagung

Wir danken Kim Lara Weizenegger für Ihre Mitwirkung in der Datenerhebung und allen befragten Personen für ihre Teilnahme.

Literatur

- Ainsworth MD, Blehar M, Waters E, Wall S. Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation. 1. Auflage. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum 1978
- Balzarini RN, Campbell L, Kohut T, Holmes B, Lehmillier JJ, Harman J, Atkins N. Perceptions of Primary and Secondary Relationships in Polyamory. *PLoS One* 2017, 12: e0177841
- Balzarini RN, Dharma C, Kohut T, Campbell L, Lehmillier JJ, Harman JJ, Holmes BM. Comparing Relationship Quality across Different Types of Romantic Partners in Polyamorous and Monogamous Relationships. *Arch Sex Behav* 2019; 48: 1749–1767
- Baumgartner R. 'I Think I'm Not a Relationship Person': Bisexual Women's Accounts of (Internalised) Binegativity in Non-Monogamous Relationship Narratives. *Psychol Sex Rev* 2017; 8(2): 25–40
- Baumeister RF, Bratslavsky E. Passion, Intimacy, and Time: Passionate Love as a Function of Change in Intimacy. *Pers Soc Psychol Rev* 1999; 3: 49–67
- Baxter LA. A Dialogic Approach to Relationship Maintenance. In: Canary D, Stafford L, Hrsg. *Communication and Relational Maintenance*. San Diego, CA: Academic Press 1994; 234–254
- Birnbaum GE, Reis HT. Evolved to Be Connected: The Dynamics of Attachment and Sex over the Course of Romantic Relationships. *Curr Opin Psychol* 2019; 25: 11–15
- Bowlby J. The Bowlby-Ainsworth Attachment Theory. *Behav Brain Sci* 1979; 2: 637–638
- Bricker ME, Horne SG. Gay Men in Long-Term Relationships: The Impact of Monogamy and Non-Monogamy on Relational Health. *J Couple Relatsh Ther* 2007; 6(4): 27–47

- Bröning S, Mazziotta A. Konsensuelle Nicht-Monogamie. In: Eck A, Büttner M, Hrsg. *Sexualität und Integrative Sexualtherapie*. Stuttgart: Klett-Cotta; im Druck
- Cardoso D, Klesse C. Living outside the BOX: Consensual Non-Monogamies, Intimacies, and Communities Notes on Research and Terminology. In: Vaughan MD, Burnes TR, Hrsg. *The Handbook of Consensual Non-Monogamy: Affirming Mental Health Practice*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield 2022; 15–49
- Conley TD, Matsick JL, Moors AC, Ziegler A. Investigation of Consensually Nonmonogamous Relationships: Theories, Methods, and New Directions. *Perspect Psychol Sci* 2017; 12: 205–232
- Conley TD, Ziegler A, Moors AC, Matsick JL, Valentine B. A Critical Examination of Popular Assumptions about the Benefits and Outcomes of Monogamous Relationships. *Pers Soc Psychol Rev* 2013; 17: 124–141
- Cubells-Serra J, Sánchez-Sicilia A, Astudillo-Mendoza P, Escandón-Nagel N, Baeza-Rivera MJ. Assumption of the Myths of Romantic Love: Its Relationship with Sex, Type of Sex-Affective Relationship, and Sexual Orientation. *Front Sociol* 2021; 6: 621646
- Deri J. *Love's Refraction. Jealousy and Compersion in Queer Polyamorous Relationships*. Toronto: University of Toronto Press 2015
- DeWall CN, Lambert NM, Slotter EB, Pond Jr RS, Deckman T, Finkel EJ, Fincham FD. So Far away from One's Partner, Yet So Close to Romantic Alternatives: Avoidant Attachment, Interest in Alternatives, and Infidelity. *J Pers Soc Psychol* 2011; 101: 1302
- Ehrental JC, Dinger U, Lamla A, Funken B, Schauenburg H. Evaluation der deutschsprachigen Version des Bindungsfragebogens „Experiences in Close Relationships – Revised“ (ECR-RD). *Psychother Psychosom Medizinische Psychol* 2008; 59: 215–223
- Fairbrother N, Hart TA, Fairbrother M. Open Relationship Prevalence, Characteristics, and Correlates in a Nationally Representative Sample of Canadian Adults. *J Sex Res* 2019; 56: 695–704
- Farrell RM. Polyam Affect: Working with Emotions in CNM. In: Vaughan MD, Burnes TR, Hrsg. *The Handbook of Consensual Non-Monogamy: Affirming Mental Health Practice*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield 2022; 47–96
- Fern J. *Polysecure: Attachment, Trauma and Consensual Nonmonogamy*. Portland, OR: Thorntree Press 2020
- Ferreira LC, Narciso I, Ferreira NR, Pereira CR. Predicting Couple Satisfaction: The Role of Differentiation of Self, Sexual Desire and Intimacy in Heterosexual Individuals. *Sex Relatsh Ther* 2014; 29: 390–404
- Flicker SM, Sancier-Barbosa F, Moors AC, Bowne L. A Closer Look at Relationship Structures: Relationship Satisfaction and Attachment among People Who Practice Hierarchical and Non-Hierarchical Polyamory. *Arch Sex Behav* 2021; 50: 1401–1417
- Fraley RC, Shaver PR. Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies, and Unanswered Questions. *Rev Gen Psychol* 2000; 4: 132–154
- Fuß S, Karbach U. *Grundlagen der Transkription: Eine praktische Einführung*. Leverkusen: Budrich 2014
- Garner C, Person M, Goddard C, Patridge A, Bixby T. Satisfaction in Consensual Nonmonogamy. *Fam J* 2019; 27: 115–121
- Helfferich C. *Die Qualität qualitativer Daten: Manual für die Durchführung qualitativer Interviews*. 4. Auflage. Wiesbaden: Springer VS 2011
- Herbert M, Radeva A, Zika E. Polyamorie: Warum (nicht) einfach lieben? *Systeme* 2013; 27: 29–53
- Hnatkovičová D, Bianchi G. Model of Motivations for Engaging in Polyamorous Relationships. *Sexologies* 2022; 31: 184–194
- Katz M, Katz E. Reconceptualizing Attachment Theory through the Lens of Polyamory. *Sex Cult* 2022; 26: 792–809
- Kauppi M. *Polyamory: A Clinical Toolkit for Therapists (and Their Clients)*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield 2021
- Klesse C, Rothschild L, Walker J. *Queer(ing) Consensual Non-Monogamies. Queering Therapy: Queer Intimacy, Kindship, and Experiences of CM*

- in LGBTQIA + Lives. In: Vaughan MD, Burnes TR, Hrsg. *The Handbook of Consensual Non-Monogamy: Affirming Mental Health Practice*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield 2022; 180–213
- Kruse J. *Qualitative Interviewforschung: Ein integrativer Ansatz*. 2. Auflage. Weinheim, Basel: Beltz Juventa 2015
- LaGuardia JG, Ryan RM, Couchman CE, Deci EL. Within-Person Variation in Security of Attachment: A Self-Determination Theory Perspective on Attachment, Need Fulfillment, and Well-Being. *J Soc Pers Soc Psychol* 2000; 79: 367–384
- Mayer G. „... auch wenn da jetzt nich' ihre Gene drinstecken.“ Zur Bedeutung biologischer und sozialer Elternschaft in polyamorer Familienplanung. In: Teschlade J, Peukert A, Wimbauer C, Motakef M, Holzleithner E, Hrsg. *Elternschaft und Familie jenseits von Heteronormativität und Zweigeschlechtlichkeit*. *Gender* 2020; Sonderheft 5: 28–43
- Mayring P. *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken*. 12., überarbeitete Auflage. Weinheim, Basel: Beltz 2015
- Mikulincer M, Shaver PR. Adult Attachment Orientations and Relationship Processes. *J Fam Theory Rev* 2012; 4: 259–274
- Mitchell ME, Barholmew K, Cobb RJ. Need Fulfillment in Polyamorous Relationships. *J Sex Res* 2014; 51: 329–339
- Mogilski JK, Memering SL, Welling LLM, Shackelford TK. Monogamy versus Consensual Non-Monogamy: Alternative Approaches to Pursuing a Strategically Pluralistic Mating Strategy. *Arch Sex Behav* 2017; 46: 407–417
- Moors AC, Conley TD, Edelstein RS, Chopik WJ. Attached to Monogamy? Avoidance Predicts Willingness to Engage (But Not Actual Engagement) in Consensual Non-Monogamy. *J Soc Pers Relatsh* 2015; 32: 222–240
- Moors AC, Ryan W, Chopik WJ. Multiple Loves: The Effects of Attachment with Multiple Concurrent Romantic Partners on Relational Functioning. *Pers Individ Differ* 2019; 147: 102–110
- Morrison TG, Beaulieu D, Brockman M, Beaglaioich CO. A Comparison of Polyamorous and Monogamous Persons: Are There Differences in Indices of Relationship Well-Being and Sociosexuality? *Psychol Sex* 2013; 4: 75–91
- Muise A, Laughton A, Moors AC, Impett EA. Sexual Need Fulfillment and Satisfaction in Consensually Nonmonogamous Relationships. *J Soc Pers Relatsh* 2018; 36: 1917–1938
- Neff KD, Harter S. Relationship Styles of Self-Focused Autonomy, Other-Focused Connectedness, and Mutuality across Multiple Relationship Contexts. *J Soc Pers Relatsh* 2003; 20: 81–99
- Parsons JT, Starks TJ, DuBois S, Grov C, Golub SA. Alternatives to Monogamy among Gay Male Couples in a Community Survey: Implications for Mental Health and Sexual Risk. *Arch Sex Behav* 2013; 42: 303–312
- Pieper M, Bauer R. Polyamorie: Mono-Normativität – Dissidente Mikropolitik – Begehren als transformative Kraft? *J Psychol* 2012; 22(1)
- [Als Online-Dokument: <https://journal-fuer-psychologie.de/article/view/321>]
- Ryan RM, Deci EL. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *Am Psychol* 2000; 55: 68–78
- Schmitt DP, Alcalay L, Allensworth M, Allik J, Ault L, Austers I, Bennett KL, Bianchi G, Boholst F, Cunene MAB, Braeckman J, Brainerd EG, Caral LGA, Caron G, Casullo MM, Cunningham M, Daibo I, De Backer C, De Souza E, Diaz-Loving R, Diniz GU, Durkin K, Echegaray M, Eremsoy E, Euler HA, Falzon R, Fisher ML, Foley D, Fowler R, Fry DP, Fry S, Ghayur MA, Giri VN, Golden DL, Grammer K, Grimaldi L, Halberstadt J, Haque S, Herrera D, Hertel J, Hitchell A, Hoffmann H, Hooper D, Hradilekova Z, Hudek-Kene-Evi J, Huffcutt A, Jaafar J, Jankauskaite M, Kabangu-Stahel H, Kardum I, Khoury B, Kwon H, Laidra K, Laireiter AR, Lakerveld D, Lampert A, Lauri M, Lavallée M, Lee SJ, Leung LC, Locke KD, Locke V, Luksik I, Magaisa I, Marcinkeviciene D, Mata A, Mata R, McCarthy B, Mills ME, Mkhize NJ, Moreira JO, Moreira SÉR, Moya M, Munyae M, Noller P, Olimat H, Opre A, Panayiotou A, Petrovic N, Poels K, Popper M, Poulimenou M, P'Yatokha V, Raymond M, Reips UD, Reneau SE, Rivera-Aragon S, Rowatt WC, Ruch W, Rus VS, Safir MP, Salas S, Sambataro F, Sandnabba KN, Schleeter R, Schulmeyer MK, Schütz A, Scrimali T, Shackelford TK, Sharan MB, Shaver PR, Sichona F, Simonetti F, Sineshaw T, Sookdew R, Speelman T, Spyrou S, Sümer HC, Sümer N, Supkova M, Szlendak T, Taylor R, Timmermans B, Tooke W, Tsaousis I, Tungaraza FSK, Turner A, Vandermassen G, Vanhooimissen T, Van Overwalle F, Vanwesenbeeck I, Vasey PL, Verissimo JO, Voracek M, Wan WWN, Wang TW, Weiss P, Wijaya A, Woertman L, Youn G, Zupanèè A. Patterns and Universals of Adult Romantic Attachment across 62 Cultural Regions: Are Models of Self and of Other Pancultural Constructs? *J Cross-Cult Psychol* 2004; 35: 367–402
- Sheff E. Polyamory Is Deviant – But Not for the Reasons You May Think. *Deviant Behav* 2020; 41: 882–892
- Statista Research Department. *Umfrage zu polyamoren Beziehungen in Deutschland im Jahr 2017*. Hamburg: Statista GmbH 2018 [Als Online-Dokument: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/744920/umfrage/umfrage-zur-beziehung-mit-mehr-als-einem-partner/>]
- Treas J, Giesen D. Sexual Infidelity among Married and Cohabiting Americans. *J Marriage Fam* 2000; 62: 48–60
- Vaughan MD, Burnes TR, Hrsg. *The Handbook of Consensual Non-Monogamy: Affirming Mental Health Practice*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield 2022
- Wetzel D. *Polyamoureuse Beziehungen als gelingende Lebensform? Resonanz- und anerkennungsanalytische Reflexionen*. Working Paper der DFG-Kollegforschergruppe Postwachstumsgesellschaften, Nr.08/2014
- Wosick-Correa K. Agreements, Rules and Agentic Fidelity in Polyamorous Relationships. *Psych Sex* 2010; 1: 44–61