



SYSTEMISCHE THERAPIE | BERATUNG | COACHING  
beziehungen | intimität | achtsamkeit

## Leitfaden zur gemeinsamen Gestaltung von Regeln in einer offenen Beziehung

Der Leitfaden soll als Orientierung dienen, um wichtige Themen und Fragen im Blick zu haben. Ihr müsst nicht alle Fragen beantworten – manches wird für eure Beziehung relevant sein, anderes vielleicht weniger. Lasst euch Zeit, um Antworten zu finden, die sich gut anfühlen und reflektiert immer und immer wieder.

### Motivation

- Warum möchten wir eine offene Beziehung führen? (Dieser Teil ist wichtig, um ihn später immer wieder zu reflektieren)
- Welche Bedürfnisse (z. B. sexuelle Vielfalt, persönliche Freiheit, Neugier, Selbstbestimmung, Bestätigung, neue Erfahrungen) stehen für jede Person dahinter?
- Was bleibt für uns trotz Offenheit zentral (z. B. emotionale Exklusivität, gemeinsame Zukunft, Verlässlichkeit)?

### Kommunikationsregeln

- Wie und wann sprechen wir über unsere Erfahrungen mit anderen? Oder sprechen wir nicht darüber?
- Möchten wir Details teilen oder bestimmte Informationen bewusst für uns behalten? Gibt es eine „No-Details“-Regel oder nur ein „Ich hatte ein Date / ich habe jemanden getroffen“-Update?
- Dürfen alle Geschlechter gleichermaßen gedatet werden (gleichgeschlechtlich, heterosexuell, bisexuell, queer etc.) ohne Einschränkung?
- Wie gehen wir mit Online-Dating, Apps oder spontanen Begegnungen um?
- Wie oft reflektieren wir gemeinsam, ob die offene Beziehung für uns funktioniert (z. B. wöchentlich, monatlich)?
- Gibt es einen sicheren Rahmen für schwierige Gespräche (z. B. feste Gesprächszeit statt spontane Konflikte)?

### Grenzen definieren

- Was ist erlaubt und was nicht? (z. B. One-Night-Stands, wiederkehrende Treffen, emotionale Bindungen, feste Nebenbeziehungen, Kurzurlaube)
- Sind parallele Beziehungen (emotionale oder romantische) erlaubt oder nur sexuelle Kontakte?
- Gibt es Regeln zu Übernachtungen bei anderen Personen?
- Sind gemeinsame Freundeskreise oder Arbeitsumfeld als Dating-Pool erlaubt oder tabu?
- Gibt es Orte oder Situationen, die ausgeschlossen sind (z. B. gemeinsame Wohnung, gemeinsame Urlaube, bestimmte Events)?

- Welche Praktiken oder Dynamiken sind für uns tabu (wenn überhaupt)?

## Gesundheit und Sicherheit

- Wie sorgen wir für Safer Sex (Kondome, Tests, Verhütung, Impfungen)?
- Wie oft lassen wir uns auf sexuell übertragbare Infektionen testen?
- Was ist unsere Regel bei neuen Partner\*innen (z. B. immer Kondom bis Test vorliegt)?
- Wie gehen wir mit dem Thema Sicherheit um, wenn wir nicht genau wissen, wo sich die jeweils andere Person aufhält?
- Gibt es Check-ins oder „Ich bin sicher angekommen“-Nachrichten ohne Kontrolle oder Druck?

## Zeit und Prioritäten

- Wie stellen wir sicher, dass unsere Beziehung nicht vernachlässigt wird?
- Gibt es feste „Beziehungszeiten“ nur für uns (z. B. Date-Nights, Wochenenden, Rituale)?
- Wie viel Zeit darf mit anderen Partner\*innen verbracht werden, ohne dass es unsere Beziehung belastet?
- Wie gehen wir damit um, wenn neue Beziehungen zeitintensiver werden?
- Wie priorisieren wir uns gegenseitig in stressigen Lebensphasen?

## Emotionale Sicherheit

- Was tun wir, wenn Eifersucht aufkommt?
- Darf Eifersucht offen ausgesprochen werden, ohne Bewertung?
- Wie gehen wir mit Unsicherheiten oder Vergleichsgefühlen um?
- Welche konkreten Unterstützungsformen wünschen wir uns (z. B. Umarmung, Gespräch, Rückversicherung)?
- Wie gehen wir mit emotionalen Belastungen aus Außenbeziehungen um (z. B. Liebeskummer, Zurückweisung, Drama)?
- Wie verhindern wir, dass wir gegenseitig zum „emotionalen Ausgleich“ für andere Beziehungen werden?

## Umgang mit gemeinsamen sozialen Kreisen

- Wie gehen wir mit Offenheit oder Diskretion gegenüber Freunden und Familie um?
- Wer darf es wissen – und wer nicht?
- Sind Personen aus unserem direkten Umfeld (Freunde, Freundinnen, Kolleginnen) *als Partnerinnen* erlaubt oder tabu?
- Wie gehen wir damit um, wenn sich soziale Kreise überschneiden?
- Wie verhalten wir uns öffentlich (z. B. auf Feiern, Veranstaltungen), wenn andere Kontakte bestehen?

## Weiterentwicklung der Beziehung

- Wie oft überprüfen wir unsere Vereinbarungen? (z. B. monatlich, vierteljährlich)
- Wie flexibel bleiben wir, wenn sich Bedürfnisse oder Gefühle verändern?
- Was tun wir, wenn eine Person die offene Beziehung nicht mehr möchte?
- Ist ein Rückkehrmodell in eine monogame Beziehung möglich – und unter welchen Bedingungen?

## Im Fall der Fälle

- Was geschieht, wenn Regeln gebrochen werden?
- Ist das automatisch ein Vertrauensbruch oder wird differenziert betrachtet?
- Wie gehen wir mit Konflikten um, die sich aus der offenen Beziehung ergeben?
- Gibt es eine Pause-Regel, wenn es emotional zu viel wird?

## **Einander immer im Blick behalten**

- Wie stellen wir sicher, dass unsere Beziehung stabil, liebevoll und erfüllend bleibt?
- Welche Routinen helfen uns, Nähe zu halten (z. B. gemeinsame Zeit ohne Ablenkung, Rituale, Gespräche)?
- Was tun wir aktiv für Intimität (nicht nur sexuell, sondern auch emotional)?
- Wie zeigen wir einander Wertschätzung im Alltag?
- Was bleibt für uns exklusiv und wird unter keinen Umständen geteilt?  
(z. B. gemeinsame Zukunftsplanung, bestimmte Rituale, emotionale Hauptbezugsperson, bestimmte intime Erfahrungen)