

Polyamorie in der Psychotherapie

Chancen, Herausforderungen und therapeutische Ansätze

14. Fachtag SEXUALITÄT & PSYCHE – Anderssein

Hannah Tabea Friedrich, M.Sc.

Sexualambulanz Tiefenbrunn

Inhaltsverzeichnisse

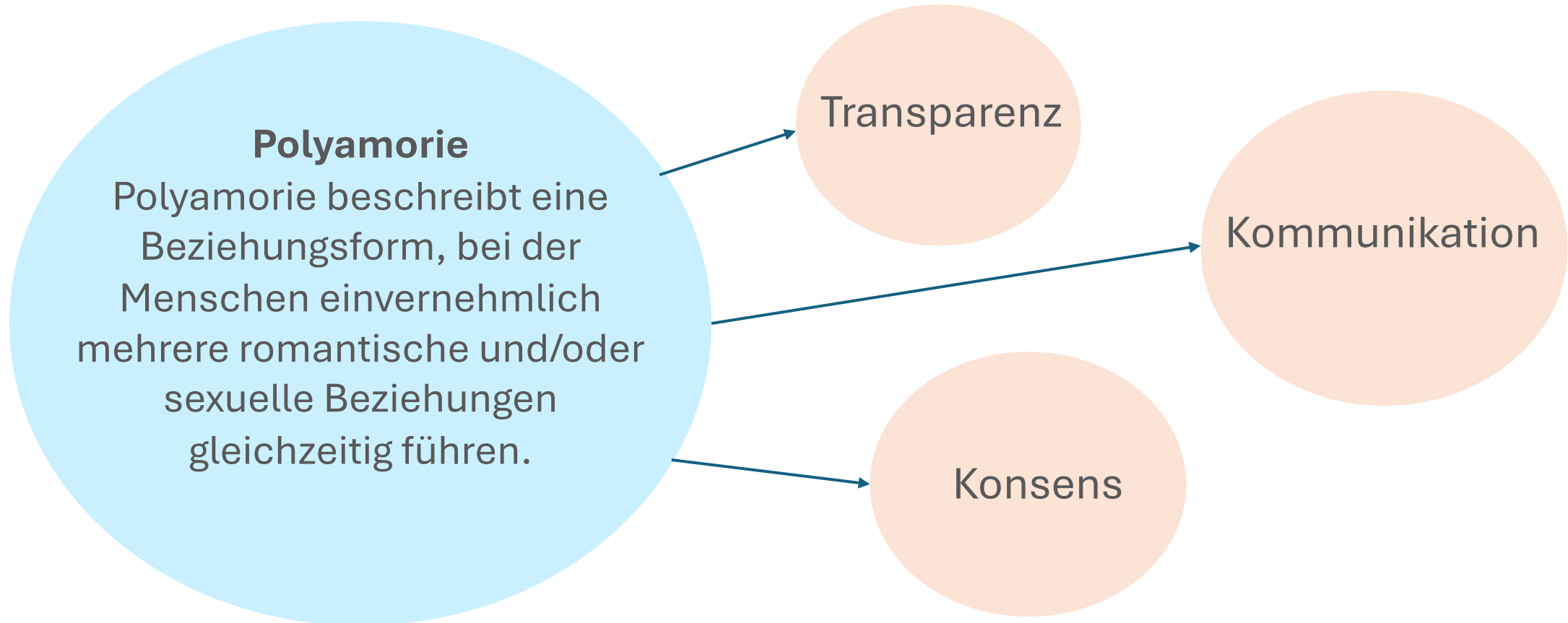
1. Einleitung
2. Begriffsklärung und Hintergrund
3. Gesellschaftliche Perspektive
4. Studienlage
5. Herausforderungen
6. Praktische Ansätze und Lösungsstrategien
7. Fazit und Ausblick



Ziel des Vortrags

Sensibilisierung für polyamore Lebensweisen,
Darstellung zentraler Herausforderungen und
möglicher therapeutischer Ansätze.

Definition von Polyamorie



Definition von Beziehungsformen

Offene Beziehung

Erlaubnis für sexuelle Kontakte außerhalb der Beziehung, aber keine romantischen Bindungen.

Polygamie

Eine Person mit mehreren Ehe/Partner*innen.

Monogamie

Exklusive Bindung zwischen zwei Personen.

Gesellschaftliche Perspektive

Prävalenz

Umfrage Welt, 2023:

→ **27 %** der Befragten können sich eine polyamore Beziehung vorstellen.

Quelle: WELT, 2023

Fünf Hauptvorurteile in Bezug auf Polyamorie:

1. Vorteilhaft
2. Nicht nachhaltig
3. Pervers, unmoralisch und unattraktiv
4. Akzeptabel
5. Unnatürlich

Quelle: Grigoropoulos, I., Daoultzis, K.C. & Kordoutis, P. (2023)

Studienlage

- Sehr dünne Studienlage
- Keine eindeutigen Ergebnisse zur Bindungsproblematiken
- Höhere sexuelle Zufriedenheit und offenere Kommunikation

Originalarbeit

Sexuologie

Sexuelle Zufriedenheit und Bindung bei polyamoren und monogamen Menschen

Hannah Tabea Friedrich, Jörg Signerski-Krieger

Sexual Satisfaction and Attachment in Polyamorous and Monogamous Individuals

Abstract

In modern societies, the ways in which people form and maintain relationships have changed; e.g. polyamory has emerged alongside monogamy. Focusing on attachment anxiety and avoidance, this study examines whether there are differences with regard to sexual satisfaction and attachment experiences between people living in polyamorous and monogamous relationships. To answer this question, an observational study was conducted with monogamous and polyamorous individuals to explore the general differences between these two relationship forms. Specifically, the study asked whether polyamorous individuals experience

gamen und polyamoren Menschen der Frage nachgegangen, inwieweit generelle Unterschiede zwischen diesen beiden Beziehungsformen vorliegen. Konkret sollte herausgefunden werden, ob polyamore Menschen gegenüber monogamen Menschen eine höhere sexuelle Zufriedenheit verzeichnen und ob monogame Menschen eine niedrigere Bindungsangst und -vermeidung aufweisen als polyamore Menschen.

Für die Datenerhebung wurde eine 10-minütige Online-Umfrage durchgeführt, bei der neben deskriptiven Daten die sexuelle Zufriedenheit mittels der New Sexual Satisfaction Scale (NSSS-SD) ($\alpha = .93$) und die Bindungsangst und -vermeidung mithilfe der Experiences in Close Relationships – Revised (ECR-RD) ($\alpha = .94$) erhoben wurden. Die Studie ($N = 189$) zeigte, dass polyamore Menschen eine höhere sexuelle Zufriedenheit besitzen. Monogame Menschen wiesen wider Erwartung eine höhere Bindungsangst als polyamore auf.

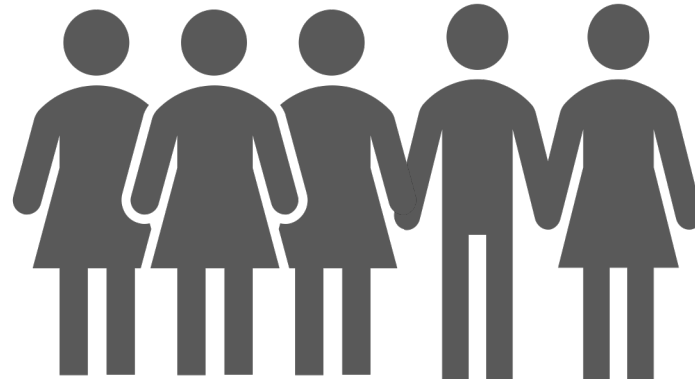
Die Ergebnisse lassen vermuten, dass polyamore Beziehungs-

Herausforderung für Klient*innen

Konflikte innerhalb
polyamoröser
Beziehungsstrukturen

Umgang mit
Stigmatisierung und
gesellschaftlichem
Druck

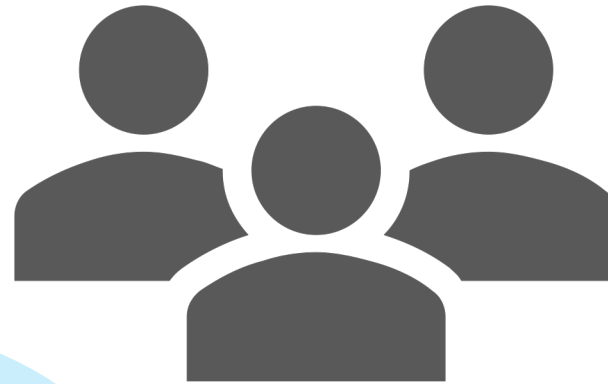
Identitätsfragen
und
Selbstakzeptanz



Klient*innen

Herausforderungen für Behandler*innen

Eigene Vorurteile
kennenlernen



Behandler*innen

Gefahr der
Pathologisierung von
Polyamorie

Mangelnde
Ausbildung

Notwendigkeit
einer nicht-
mononormativen
Haltung

Praktische Ansätze und Lösungsstrategien

Therapeutische Grundhaltung:

- Wertfreiheit und Offenheit
- Förderung von Akzeptanz und Resilienz bei Klient*innen
- Bereitschaft für Weiterbildungen und passende Supervision

Methodische Ansätze:

- Systemische Therapie: Arbeit mit komplexen Beziehungsdynamiken
- Kommunikationsförderung: Gewaltfreie Kommunikation und Konfliktlösung
- Psychoedukation: Umgang mit Eifersucht und Unsicherheiten

Fazit und Ausblick

- **Zusammenfassung:**

- Potenziell mehr polyamore Beziehung in Zukunft
- Entstigmatisierung schaffen durch mehr Forschung
- Potenzial für persönliches Wachstum bei Klient*innen *und* Behandler*innen

Ausblick:

- Notwendigkeit weiterer Forschung und Ausbildung
- Weiter Messinstrumente angleichen für andere Beziehungsformen

Quellen- und Literaturverzeichnis

- Barker, M., & Langdridge, D. (2010). In ihrem Buch *Understanding Non-Monogamies* untersuchen Barker und Langdridge verschiedene Formen von nicht-monogamen Beziehungen, einschließlich Polyamorie. Sie betonen, dass Polyamorie auf gegenseitigem Einverständnis basiert und sich von anderen nicht-monogamen Modellen, wie z. B. offenen Beziehungen, unterscheidet.
- Friedrich, H. & Signerski-Krieger, J. (2024). Sexuelle Zufriedenheit und Bindung bei polyamoren und monogamen Menschen. *Sexuologie* 31 (3–4) 2024 / 3 / DGSMP DOI:10.61387/S.2024.34.21
- Grigoropoulos, I., Daoutzis, K.C. & Kordoutis, P. (2023). Identifying Context-Related Socio-Cultural Predictors of Negative Attitudes Toward Polyamory . *Sexuality & Culture* 27:1264–1287. <https://doi.org/10.1007/s12119-023-10062-6>
- Sheff, E. (2014). In *The Polyamorists Next Door* beschreibt Sheff ihre Forschung zu polyamoren Familien und hebt hervor, dass Polyamorie nicht nur eine Beziehungsform, sondern auch eine Lebensweise ist, die durch Respekt und Kommunikation geprägt ist.

Zeit für Fragen

Wie ist ihre Haltung/ Gedanken?

