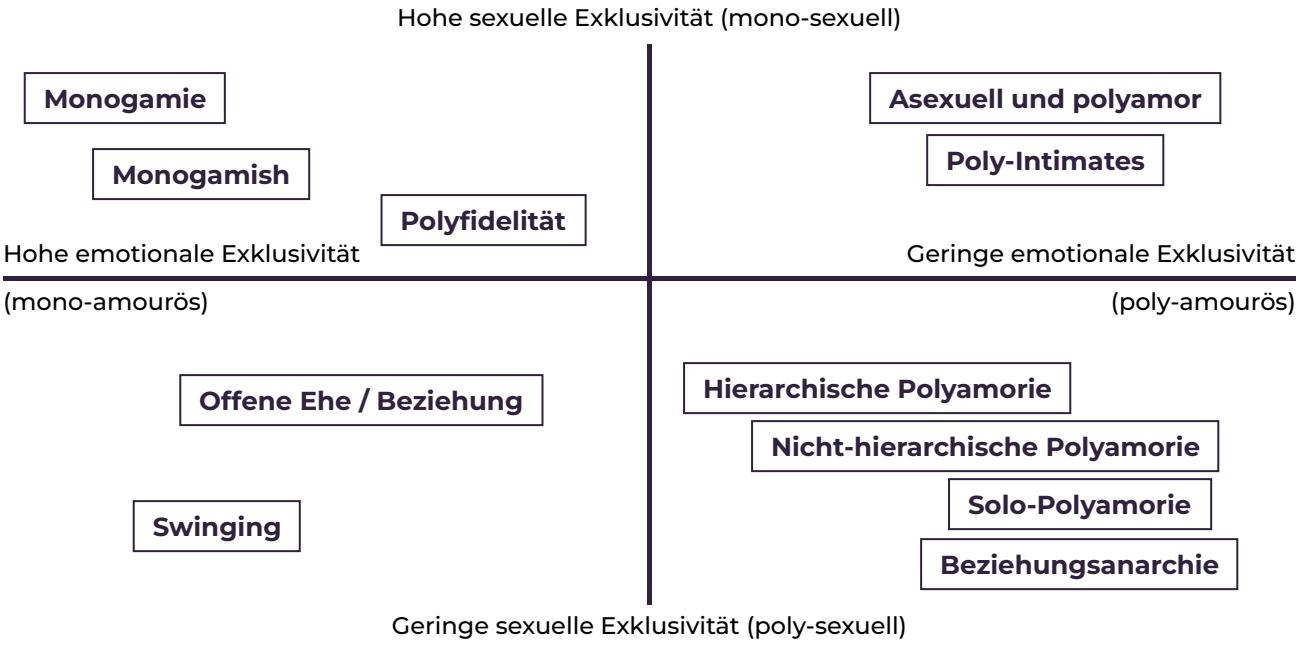
Landkarte der Beziehungsformen

Die Matrix ordnet Beziehungsformen nach sexueller und emotionaler Exklusivität. Sie dient der Orientierung – im Leben verschieben sich Formen oft mit der Lebenssituation.



Quelle: nach Jessica Fern, *Polysecure* (2020), Abb. 4.1 «The different types of nonmonogamy». Deutsche Nachbildung.

Monogamie: Emotional und sexuell exklusive Beziehung zu einer Person.

Monogamish: Grundsätzlich monogam, mit vereinbarten Ausnahmen.

Polyfidelität: Mehrere Personen in einer geschlossenen Beziehungsgruppe.

Offene Ehe / Beziehung: Ein Paar bleibt emotional exklusiv, sexuelle Kontakte zu anderen sind vereinbart.

Swinging: Sexueller Austausch mit anderen, meist gemeinsam als Paar und ohne emotionale Bindung.

Asexuell und polyamor: Mehrere emotionale Beziehungen ohne oder mit wenig sexuellem Bezug.

Poly-Intimates: Mehrere emotional enge Beziehungen, sexuell aber exklusiv.

Hierarchische Polyamorie: Mehrere Liebesbeziehungen mit unterschiedlicher Priorität, z. B. primär und sekundär.

Nicht-hierarchische Polyamorie: Mehrere Liebesbeziehungen ohne festgelegte Rangordnung.

Solo-Polyamorie: Mehrere Beziehungen, ohne eine davon als Hauptbeziehung oder Haushalt zu führen.

Beziehungsanarchie: Jede Verbindung wird ohne vorgegebene Hierarchie und Kategorien einzeln gestaltet.

Luft und Liebe
Sexual- und Paartherapie, Workshops, Seminare und neue Formate
zu gelingenden Beziehungen & grossartiger Sexualität.
Tamara Altermatt & Beni Brennwald | mail@luftundliebe.ch | luftundliebe.ch