

Offene Beziehung - kann das gut gehen
Notizen zum Podcast (Aino Simon)

- Monogamie als Strategie um Bedürfnisse nach Sicherheit, Heimat und Stabilität zu schützen.
 - Wir beide vereinbaren und wir schlafen nur miteinander
 - Immer zusammen und loyal
 - Nicht alle Bedürfnisse lassen sich mit dieser Strategie erfüllen
 - Bedürfnis nach Fremdheit
 - Bedürfnis nach Neuem
- Warum gehst Du fremd und welches Bedürfnis steht dahinter?
- Bedürfnisse ändern sich im Laufe eines Lebens bei jedem
- Betrügen ist nicht ok!
 - „Fremd gehen“ um sich lebendig und vielfältig zu fühlen
 - Bedürfnis, mich zu erleben

- Ich will Bindung und Liebe in einer Beziehung
 - An der Idee der Sexuellen Exklusivität hängen viele Erwartungen
 - Verstehe Dich und den Partner auf psychischer Ebene sehr gut
 - ⇒ Kommunikation
 - ⇒ Inneres Kind
 - ⇒ Grenzen
 - Der Mensch der Betrogen worden ist kämpft um sein Leben
 - ⇒ Was trifft den Menschen im Kern
 - Stabilität und Sicherheit wird an die sexuelle Exklusivität geheftet
 - Risiken der Monogamie klar machen
 - Wer eifersüchtig wird erhält den Support des anderen.
- gef. muss man sich gegenseitig schützen:
- Der, der nicht unterwegs ist wird geschützt.

- Blinde Flecken kannst Du nicht besprechen
 - ⇒ ggf. mit Unterstützung ein eigenes Modell entwickeln
- Liebe und Beziehung kostet Mühe
 - ⇒ Das Haus des anderen immer wieder zu betreten
 - ⇒ Lügen entfällt in der offenen Beziehung
- In der Krise steckt auch immer eine Chance
- Offenheit und Ehrlichkeit macht eine Beziehung stabil !!!