

Christopher Gottwald  
Sexological Bodywork | Polyamorie



*Danke ...*

...dass du unser Gespräch beim „Die Ängste der Männer“-Kongress besucht hast! Wenn du Lob, Anregung und Kritik hast oder mich für eine Veranstaltung einladen magst, freue ich mich über eine Mail an [gutentag@christopher-gottwald.de](mailto:gutentag@christopher-gottwald.de)!

Wenn du meinen **Newsletter** erhalten magst, trage dich hier ein: [www.christopher-gottwald.de/kontakt-newsletter/](http://www.christopher-gottwald.de/kontakt-newsletter/)

Unter [www.christopher-gottwald.de](http://www.christopher-gottwald.de) findest du Philosophisches, Videos, Beschreibungen und Termine!

Hier findest du ein paar Gedanken Anregungen und Buchtitel, Internetlinks u.ä., die ich zum Thema „Polyamorie“ interessant finde:

# Polyamorie - wenn die Liebe fließt...

**Meine These:  
Liebe ist Verbundenheit!**

## Beziehungsformen

**Monogamie:** die Einehe (Liebesbeziehung nur zu einer Person), mit eine\*r Partner\*in ein Leben lang zusammen bleiben bei sexueller und emotionaler Exklusivität

**Serielle Monogamie:** mit nur eine\*n Partner\*in zur gleichen Zeit zusammen sein bei sexueller und emotionaler Exklusivität - Trennung ist nicht ausgeschlossen

**Serielle Monoamorie:** nur eine\*n Partner\*in zur gleichen Zeit lieben

**Polygamie:** die Vielehe, in Deutschland verboten, in wenigen Kulturen möglich. Meist: ein Mann hat mehrere Frauen (Polygynie), selten: eine Frau hat mehrere Männer (Polyandrie)

**Freie Liebe:** Entstanden aus der 68'-Student\*innenbewegung, Ziele: Abschaffung der Ehe und Kleinfamilie, Auflösung der Paarbeziehung, freie Sexualität; Liebe und Sexualität ohne die Beachtung tradierter sozialer Normen ausleben.

**Offene Beziehung:** Zweierbeziehung, bei der sexuelle Kontakte zu anderen möglich sind, häufige Vereinbarung: „Don't ask, don't tell“

**Swingen:** keine Beziehungsform; sexuelle Begegnungen außerhalb verbindlicher Beziehungen haben

**Beziehungsanarchie (auch BA, oder relationship anarchy/RA):** jede Beziehung entsteht auf Basis individueller Wünsche; Beziehung nach dem Freundschaftsprinzip; keine formelle Unterscheidung zwischen verschiedenen Typen von Beziehungen (Freundschaft/Kumpelei/Liebesbeziehung)

**Polyamorie:** Lebensweise, auf Langfristigkeit angelegte Liebesbeziehungen zu mehr als einem Menschen zur gleichen Zeit haben zu können, mit vollem Wissen und Einverständnis aller beteiligten Partner\*innen.

## Unterformen der Polyamorie

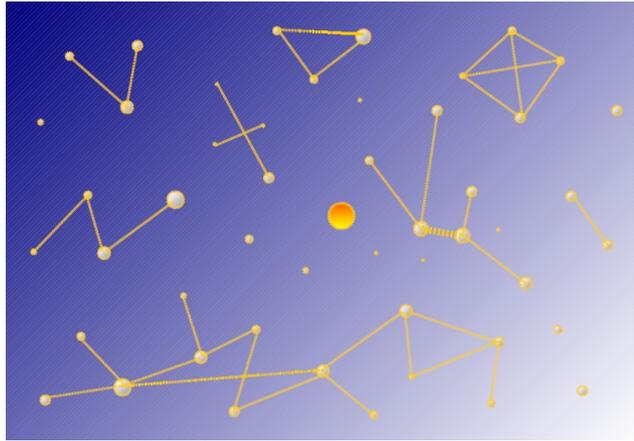
**Polyfidelity:** Gruppenbeziehung zu dritt, viert oder mehreren bei sexueller und emotionaler Exklusivität

**Hierarchische Polyamorie:** mehrere Partner\*innen, die unterschiedlich viel Einfluss auf das Alltagsleben haben (Primarys, Secondarys, Tertiarys, Friends with Benefits)

**Gleichwertige Polyamorie:** Mehrere Beziehungen, die in der Wertigkeit nicht unterschieden werden

**Solopolyamorie:** Beziehung zu sich selbst steht an erster Stelle

## Konstellationen:



Verschiedene Konstellationen im „Polyversum“

### **Beziehung:**

**Verbindung = Verbundenheit + Verbindlichkeit**

Verbundenheit entsteht durch Offenheit & Transparenz

#### **Transparenz:**

- das was mich jetzt bewegt Gegenüber mitteilen
- andere\*r ist Auslöser: „Wenn ich dir in die Augen sehe, dann löst das in mir aus...“
- Zwiegespräch (Buch von L. Möller: Die Wahrheit beginnt zu zweit)  
Eine\*r spricht, andere\*r hört aufmerksam zu ohne Fragen, Kommentare,...  
dann Wechsel; keine Diskussionen

#### **Verbindlichkeit:**

- Absprachen treffen und einhalten!
- Verbindlichkeiten individuell festlegen über Häufigkeit und Dauer von Treffen, Umgang mit anderen Partner\*innen/Geliebten, Wohnen, Projekte, Kinder, ...
- bewusst werden über Bedürfnisse Buch von Vivian Dittmar: beziehungsweise
- Beziehung kreativ gestalten

*Will ich, dass du bist, wie ich dich will oder dass du bist wie du bist?*

Und hier kommt meine persönliche Auswahl an Angeboten und Veröffentlichungen zum Thema **Polyamorie!**



*Viel Spaß beim Schmökern*

*Christopher*

**Christopher Gottwald** (\*1970, Berlin, Vorträge, Playshops, Beratung zu Polyamorie, Certified Sexological Bodyworker, Somatic Sex Educator, Contact Improvisations Tänzer, Diplom-Schauspieler, Schauspiellehrer, Theaterregisseur, Vater, Veganer, Bio- und Fairtrade-Einkäufer, Langschläfer, Pressebeauftragter des PAN e.V., u.v.m.)

Ich habe mit 19 Jahren begonnen, nach einem anderen Beziehungsmodell zu suchen und lebe seit 2001 in offenen und dauerhaften Beziehungen. Genau so lange tanze ich **Contact-Improvisation** und verbinde dies mit meinen Workshopthemen. Seit 2011 halte ich Vorträge, Gesprächsrunden und Workshops zu der Philosophie **Polyamorie** und berate Menschen, zu den Themen Beziehung, Liebe und Sexualität.

Im Kern geht es mir um spielerische, ehrliche und bewusste Begegnungen im Hier und Jetzt mit allem was da ist: Wünsche, Ängste, Fantasien...

### *meine Angebote*

Ich halte **Vorträge** und **Workshops** zu Alternativen Beziehungsformen und möchte damit Möglichkeiten zum Austausch schaffen. Dabei geht es mir um Offenheit, Ehrlichkeit, Achtsamkeit und das Entdecken und Wahren von Grenzen. Gerne kann man mich mit meinen Angeboten auch in andere Städte einladen oder mir Kontakte zu VeranstalterInnen vermitteln, die sich dafür interessieren könnten - Danke!

Hier kannst du dir meinen Vortrag als Onlinekurs ansehen:

## *Polyamorie - wenn die Liebe fließt...*

"Polyamorie - wenn die Liebe fließt..." - so heißt mein Vortrag über alternative Beziehungsformen, Gefühle und Sexualität, mit dem ich seit 10 Jahren durch deutschsprachige Städte reise. Über 1.000 Menschen haben ihn inzwischen besucht und geschrieben mir:

**Sascha (Berlin):** *"...endlich finde ich ein paar brauchbare Begriffe und viele Tipps, damit es noch leichter geht. So kann ich mir selbst treu bleiben."*

**Katharina (Graz):** *"Es war sehr schön und sehr mutig, dass du so offen über deine persönlichen Erfahrungen und Beziehungen und deine Kinder gesprochen hast. Ich hab mich sehr im Herzen angesprochen gefühlt. Vor allem: ich habe mich in soooooo vielen Dingen wiedergefunden!"*

**Lena (Witten-Herdecke):** *"Es hat in mir gearbeitet und mich letztendlich auf diesen erfüllenden Weg geführt. Ich lebe nun ein Leben in Fülle - reich an Liebe und Lust - und bin mir selbst näher denn je."*

Jetzt kannst du mein Wissen und meine Erfahrung direkt zu dir nach Hause einladen. Ein paar Klicks und du erhältst von mir diesen Vortrag als Onlinekurs aufgeteilt in 7 knackige Videos, die jeweils maximal 15 Minuten dauern - eine Viertelstunde, in der du Wissenswertes über Alternative Beziehungsformen findest, Anregungen für das tägliche (Beziehungs-)Leben und Übungen, die du alleine oder mit Partner\*in\*nen machen kannst. Du entscheidest, ob du den Kurs im Ganzen ansiehst, 7 Tage lang jeden Tag ein Video schaut oder dir ein ganzes Jahr Zeit lässt (so lange ist er für dich freigeschaltet).

**Den Preis entscheidest du: 29 oder 19 Euro?** Ich wünsche mir für dieses Konzentrat aus 30 Jahren Gedanken und Gesprächen, 20 Jahren Erleben und Erfahrung und 10 Jahren Begleiten und Bewegen **29 Euro** - wenn du dir um Geld keine großen Sorgen machst. Ist es finanziell eng bei dir, bekommst du dieses Paket für nur **19 Euro**. Dafür gibst du einfach den Gutschein-Code **"VIELLIEBE"** ein - ohne Nachweis, im Vertrauen.

**Rainer (Zürich):**

*"Ich wünsche uns allen, dass immer mehr Menschen davon überzeugt werden und spüren, dass polyamore Liebe dieser Erde und den Menschen so was von gut tun würde!"*

**Sieh dir hier den Trailer zu meinem Onlinekurs an!**

## *Playshops*

In meinen Playshops (ich nenne sie nicht „Workshops“, weil ich lieber mit euch spielen statt arbeiten will) geht es mir darum, einen Raum für neue **Blickwinkel** und **Erfahrungen** zu kreieren. Ich möchte keine Lösungen geben, denn jede\*r kann selbst am besten heraus finden, wohin der eigene nächste Schritt geht. Um diesen Schritt zu finden, kann es inspirierend sein, von den **Wegen** anderer zu hören oder in einem **experimentellen Raum** anderen zu begegnen.

## *Nächste Termine*



[Eine Forschungsreise zu erotischer Intimität und liebevoller Sinnlichkeit](#)

26.11. - 01.12.2024 Spitzmühle am Bötzesee bei Berlin

Weitere Termine unter  
[www.christopher-gottwald.de/](http://www.christopher-gottwald.de/)

## Polyamorie-Infos

Ich habe gemerkt, dass meine Auseinandersetzung mit Polyamorie immer wieder der Blick über den Tellerrand gut getan hat. Hier habe ich für Euch Bücher, Filme, Internetseiten und Anlaufstellen zusammengestellt, die mir weitergeholfen haben. Es ist meine persönliche Auswahl (nicht nur „Einschlägiges“, sondern alles was ich anregend und hilfreich finde) und erhebt überhaupt keinen Anspruch auf Vollständigkeit!

## Poly-Austausch

### *Polyamorie-Stammtische*

In vielen großen Städten gibt es Polyamorie-Stammtische. Manchmal sind das einfache Plauderrunden, manchmal werden sie moderiert. Unter [www.polyamorie.ch](http://www.polyamorie.ch) sind die meisten zu finden!

### *Polytreffen des PAN e.V.*

Das „PolyAmore Netzwerk“ veranstaltet 2 bis 3 überregionale Treffen pro Jahr für Austausch, Vernetzung und Fortbildung. Es werden Workshops, Gesprächsrunden und alles Mögliche zum Ausprobieren von den TeilnehmerInnen selbstorganisiert angeboten: [www.polyamory.de](http://www.polyamory.de). Sehr zu empfehlen, macht richtig Spaß!

### *Seminare im ZEGG*

Das „Zentrum für Experimentelle GesellschaftsGestaltung“ südlich von Berlin forscht bereits seit 20 Jahren an Beziehungsthemen, Ökologie und Kommunikation und hält verschiedenste Seminare dazu - ein echter Wohlfühlort für Hippies im Herzen: [www.zegg.de](http://www.zegg.de)

## Büchertipps

### *Ratgeber/Praktisches*

„Schlampen mit Moral“ / "The Ethical Slut: A Guide to Infinite Sexual Possibilities", *Dossie Easton, Janet W. Hardy*.

Für viele ist dieses Buch die „Polybibel“, die Autorinnen schreiben sehr behutsam und offen über Vertrauen, Partnerschaft, Liebe und „Community“. Sie geben spannende Denkanstöße und hilfreiche praktische Tipps - sehr zu empfehlen, jetzt auch auf Deutsch zu erhalten! Ich hab ein wenig geholfen bei der Übersetzung...

„Treue ist auch keine Lösung“, *Holger Lendt, Lisa Fischbach*

Viele Menschen trennen sich lieber von ihrem Partner als von ihrem Treuekonzept. Für 90 Prozent aller Partnersuchenden ist Treue eines der wichtigsten Kriterien, doch neun von zehn Männern und drei von vier Frauen waren bereits in einer festen Beziehung untreu. Die Paarberater Lisa Fischbach und Holger Lendt finden, es ist Zeit für neue Ideen, um der Liebe treu zu bleiben. Was sind die richtigen Lösungsstrategien für das Dilemma aus Treuwünschen und Untreuesehnsüchten?

„Erotische Intelligenz“, *von Jack Morin*

Anziehung + Hindernisse = Erregung. Jack Morins Ausführungen basieren auf hunderten von Patientenbefragungen aus den 1970- und 80er Jahren. In den weiteren Kapiteln wirst du zur Selbsterkenntnis und zum tieferen Verständnis deines eigenen erotischen Erlebens und Handelns angeleitet. Besonders bereichernd für mich persönlich und meine Arbeit als Sexological Boyworker ist die Idee des CET (Core Erotic Theme), dem erotischen Kernthema. Es ist erstaunlich, wie uns

unser Unterbewusstsein leitet - mit dem Erkennen des CET können wir Muster erkennen und auflösen. Gibt es nur noch gebraucht!

**„Gefühle & Emotionen - Eine Gebrauchsanweisung“**, von Vivian Dittmar

Hier geht es um die 5 Grundgefühle Freude, Wut, Trauer, Angst und Scham und wie sie in den „Gefühlskompass“ eingeordnet sind. Welche Kräfte stecken in ihnen, in welchen Momenten brauchen wir sie und warum wirken Absolutheitsansprüche so kontraproduktiv sind die Fragen, die Vivian bearbeitet - sehr lesenswert, wenn du mehr über dich und deine Gefühle erfahren willst!

**„beziehungweise“**, von Vivian Dittmar

Dieses Buch ist mein derzeitiges Highlight! Vivian, die ich persönlich kenne und sehr schätze, schreibt darüber, dass wir dabei sind eine völlig neue Art von Beziehung erlernen: eine Beziehung auf Augenhöhe. Vorher waren Beziehungen fast immer hierarchisch: Lehrer\*in - Schüler\*in, Chef\*in - Angestellte\*r, Eltern - Kinder, Mann - Frau, u.s.w. Jetzt wünschen wir uns meist gleichberechtigte Verhältnisse, wissen aber noch gar nicht wie das geht... Sehr genial!

**„Liebe macht stark - von der Abhängigkeit zur engagierten Partnerschaft“**, von Gay und Kathlyn Hendricks

Für viele Paare hört die Liebe irgendwann auf, Geborgenheit und Wärme zu vermitteln, Schmerz und Konflikte breiten sich aus. Gay und Kathlyn Hendricks haben in mehr als zwei Jahrzehnten gemeinsamer Arbeit Methoden und Spiele entwickelt, die helfen, diesen Teufelskreis zu durchbrechen. Wer sich frei und glücklich fühlt, und - vor allem - wer Verantwortung für die Partnerschaft übernimmt, kann eine erfüllte Beziehung leben. Achtung: dieses wundervolle Buch ist vergriffen und hat zum Teil astronomische Preise (am 9.04.2018 bei amazon: 285€!!!).

**„Die Wahrheit beginnt zu zweit - das Paar im Gespräch“**, Michael Lukas Moeller.

Dies ist kein Polybuch! Hier werden Idee und Methode des **Zwiesgesprächs** genau erklärt - für mich das Handwerkszeug, um offen und ehrlich miteinander zu kommunizieren und uns selbst kennenzulernen. Mein Leben hat sich dadurch verändert: bewusster, verbundener, gefühlvoller!

**„Gewaltfreie Kommunikation - die Sprache des Lebens“**, Marshall B. Rosenberg.

Hat auch nichts direkt mit Poly zu tun. Marshall Rosenberg beschreibt seine Methode zu kommunizieren: Beobachten und Bewerten trennen, eigene Gefühle benennen und Wünsche formulieren. Ein guter Weg, auch in schwierigen Situationen mit Gefühlen wie Eifersucht umzugehen, ohne dass die Situation eskaliert.

**Sex for One: Die Lust am eigenen Körper“**, Betty Dodson

Betty Dodson hat in den 70er Jahren in den USA Workshops zu Selbstbefriedigung gegeben, inkl. praktischem Tun! Die TeilnehmerInnen waren beglückt, dass dieses Thema offen und ehrlich behandelt wurde. Sie sagt, Selbstbefriedigung ist Sex, und kein Ersatz für Sex. Hier beginnen Freiheit und Selbstliebe - ein wunderschönes Buch!

## Erfahrungsberichte

**„Wenn man mehr als einen liebt: Frauen und Männer erzählen von ihrer Art, Partnerschaft freier zu leben“**, Felix Ihlefeldt.

Der Autor stellt in 12 Interviews unterschiedliche Beziehungsgefüge von 3 bis 6 Personen vor. Ein schönes Buch für einen ersten Eindruck von Polyamorie .

**„Weiche Macht - Perspektiven eines neuen Frauenbewusstseins und einer neuen Liebe zu den Männern“**, Sabine Lichtenfels.

Die Mitbegründerin der Lebensgemeinschaft Tamera in Portugal erzählt sehr beeindruckend aus ihrem Leben und hält ein flammendes Plädoyer für eine neue Art von Beziehungen, um zu Konkurrenzlosigkeit unter den Geschlechtern und wirklicher Gleichberechtigung zwischen Mann und Frau in der Gesellschaft zu kommen. Durchaus auch ein Buch für Männer!

## Theoretische Abhandlungen

**"Sex - die wahre Geschichte"**, Christopher Ryan, Cacilda Jetha

Wie haben wir gelebt vor der landwirtschaftlichen Revolution, also vor 40.000 Jahren? Die Autor\*innen sind der Meinung, dass unsere biologische Programmierung aus dieser Zeit polygam ist, dass wir also ähnlich wie die Bonobo-Affen in kleinen Gruppen gelebt haben und Sex eine Form der sozialen Kommunikation war. Gleichzeitig wirkt unsere kulturelle Programmierung in uns - die Monogamie und bewirkt einen starken Widerspruch in uns...

**"Lob der offenen Beziehung. Über Liebe, Sex, Vernunft und Glück"**, Oliver Schott.

Dieser Autor mag den Begriff der „offenen Beziehung“ lieber, meint damit aber das gleiche wie wir mit Polyamorie. Er erläutert logisch und pragmatisch die Vor- und Nachteile und warum sich jeder zu Beginn einer Beziehung entscheiden sollte, wie diese aussehen soll.

**„Die Ehe - ein Seitensprung der Geschichte“**, Marie-Luise Schwarz-Schilling.

Die Frau des ehemaligen Postministers beschreibt ein Leben, wie es vor dem Patriarchat ausgesehen haben könnte. Die Menschen lebten in Sippen, bei denen nicht die Ehe, sondern die Mutter-Kind-Beziehung im Zentrum stand. So war die Sexualität kein Machtinstrument. Durchaus vorstellbar als alternatives Lebensmodell!

**„Eifersucht - ein Lesebuch für Erwachsene“**, Ernest Borneman, Heinz Körner, Edit Lankor, Arno Plack, Adalbert Schmidt.

Interessant vor allem der Beitrag von Ernest Borneman „Zur Genealogie der Eifersucht“, in dem er beschreibt, wie das Gefühl der Eifersucht in unserer Kindheit entsteht.

## Auch noch gut:

**"Ökonomie der Verbundenheit"**, Charles Eisenstein.

Wie das Geld die Welt an den Abgrund führte - und sie dennoch jetzt retten kann... Wie kann die Liebe in die Wirtschaft einziehen? Ein bewegendes Buch über Schenkökonomie

## Filmtipps

**„Lutine“**, Frankreich 2020, (französisch mit deutschen Untertiteln), Regie: Isabelle Broué

Für mich der beste Film über Polyamorie - unbedingt ansehen!

Für 5€ zu leihen oder 10€ zu kaufen:

<https://vimeo.com/ondemand/lutinefilm?autoplay=1>

**„Shortbus“**, USA 2006, FSK: ab 18, Regie: John Cameron Mitchell. Nicht direkt ein Polyfilm, aber ein Film, der mit viel Mut und Achtsamkeit verschiedenste Facetten von Sexualität sehr deutlich auf die Leinwand bringt, ohne dabei schmuddelig oder hyperästhetisch zu wirken.

**„Drei“**, Deutschland 2010, Regie: Tom Tykwer. Der Regisseur von „Lola rennt“ und „Das Parfüm“ zeigt eine spannende Dreiecksgeschichte, wie sie tatsächlich passieren könnte mit einem Ende, das hierzulande wohl so noch recht unwahrscheinlich ist. Leider hört der Film da auf, wo es an die Umsetzung geht - ich warte auf die Fortsetzung!

## Internetseiten

<http://de.wikipedia.org/wiki/Polyamorie>: Detaillierte Infos zu Geschichte und Hintergrund der Bewegung.

[www.polyamory.de](http://www.polyamory.de): Homepage des PAN e.V. (Polyamores Netzwerk) mit Infos und Terminen, u.a. für die überregionalen Treffen.

<https://www.polyamorie.ch/>: Die Schweizer Polyseite ist sehr informative inkl. Terminkalender und vielen Tipps.

[www.herrschaftsfreilieben.blogspot.de](http://www.herrschaftsfreilieben.blogspot.de): sehr informative Seite

[www.polyamor.de](http://www.polyamor.de): „Die Poly-Fibel von Holly und Jay“ beantwortet die meist gestellten Fragen

zum Thema.

[www.beziehungsgarten.net](http://www.beziehungsgarten.net): Forum für alle Beziehungen jenseits traditioneller Entwürfe

[www.polyamoriematch.de](http://www.polyamoriematch.de): Kontaktbörse für Polys.



**Infos von Christopher: [www.christopher-gottwald.de](http://www.christopher-gottwald.de)**

**Newsletter bestellen: [www.christopher-gottwald.de/kontakt-newsletter/](http://www.christopher-gottwald.de/kontakt-newsletter/)**

**Anmeldung, Organisatorisches: [andreas@christopher-gottwald.de](mailto:andreas@christopher-gottwald.de)**

**Fragen und feedback: [gutentag@christopher-gottwald.de](mailto:gutentag@christopher-gottwald.de)**

**Facebook: [christopher gottwald - polyamorie](#)**

**Facebook: [Sexological-Bodywork-Christopher-Gottwald](#)**

**Youtube: [Christopher Gottwald - Polyamorie](#)**

*Keine Gewähr auf Nix!*

*: -)*