



Beziehungsmenü

Wie darf eure Beziehung aussehen, wenn
ihr sie ganz frei gestaltet?

Beziehungsmenü

aka Smörgåsbord (Relationship Anarchy)

Megaschön, dass ihr euch mit eurer Beziehung und euren "Zutaten" beschäftigen wollt.

Wofür ist's hilfreich?

Dieses Tool ist dafür gedacht, euch dabei zu unterstützen, herauszufinden:

- was eure persönlichen Wünsche & Erwartungen sind,
- was für euch individuell dazu gehören soll oder könnte,
- wie ihr eure Präferenzen ggf. vereinbart bekommt,
- wie EURE Beziehung aussehen darf - von euch selbst aktiv gestaltet.

Wie mit dem Beziehungsmenü arbeiten?

Am besten nehmt ihr euch das Menü erst mal jede:r für sich in Ruhe vor. Mach dich vertraut mit den Kategorien.

Frag dich bei jedem Punkt: Was will ich? Nicht: Was glaube ich, ist mit meiner Beziehungsperson möglich?

Verändert Menü-Optionen oder fügt welche hinzu, so wie ihr es braucht, sodass es für euch passt.

Eure Antwort-Möglichkeiten könnten sein:

- Must-Have
- Hätte ich gern
- Vielleicht (in der Zukunft)/ verhandelbar
- ausgeschlossen/ nichts für mich

Danach vergleicht und bespricht. Und nehmt euch Zeit dafür - nicht alles in einem Rutsch. Immer mal wieder Pausen machen, sacken lassen.

Und lasst euch nicht stressen, wenn ihr Punkte findet, wo ihr von einander abweicht - das ist erwartbar. Wenn ihr könnt, seht es als Chance eure Bedürfnisse kennenzulernen. Und verliert nicht eure ganzen Gemeinsamkeiten aus dem Blick.

Tipp:

Es macht Sinn, das Menü wieder anzuschauen, wenn sich etwas in der Beziehung oder Beziehungskonstellation ändert.

Oder einfach regelmäßig. Denn wir bleiben nicht permanent dieselben Menschen mit denselben Bedürfnissen, Wünschen & Ansichten. Things change, and so might your relationship(s).

**Und jetzt viel Spaß beim Entdecken & euch besser Kennenlernen.
Lasst euch Zeit.**

Falls ihr Unterstützung braucht, kommt gern auf mich zu.

Eure Sarah von mach's mit



Beziehungsmenü

Antwort-Optionen: **Must-Have** hätte ich gern vielleicht ausgeschlossen

Verbindlichkeit/ Commitment

- Ehe/ eingetragene Partnerschaft
- Schwangerschaft/ Kinder zusammen
- Kinder aus anderen Beziehungen mit erziehen & großziehen
- Haustier(e) gemeinsam haben
- Wohnungsschlüssel der Beziehungsperson haben
- zusammenwohnen
- gemeinsame Hausarbeit
- gemeinsame Mahlzeiten
- gemeinsame Zukunftsplanung
- Erwarten einer Langzeitbeziehung
- Commitment: Herausforderungen bewältigen wir gemeinsam
- Commitment zur aktiven, gemeinsamen Beziehungspflege
- Label für Beziehung
- Unterstützung/ Fürsorge bei gesundheitlichen Einschränkungen
- Handlungsvollmacht
- Testamentsvollmacht
- Notfallkontakt sein
-
-

Gemeinsame Ausrichtung

- gemeinsame Ziele
- gemeinsame Werte, nämlich:

- gemeinsame Interessen oder Hobbies
-
-

Emotionale Intimität & Fürsorge

- die Sprache der Liebe der anderen Person bedienen
- "Ich liebe dich" sagen
- Kosenamen verwenden
- verletzbare Gefühle & Unsicherheiten ausdrücken
- Erlebtes aus der Vergangenheit teilen
- Hoffnungen/ Wünsche für die Zukunft mitteilen
- persönliche Vorlieben/Abneigungen kennen (z.B. Essen etc.)
- zuhören, Empathie
- beruhigen, bestätigen, ko-regulieren
- um Rat gebeten werden
- Vertrauensperson sein
- emotionale Unterstützung
- einander in schweren Zeiten unterstützen
- über psychische Herausforderungen/ Krankheiten Bescheid wissen
- bei psychischen Herausforderungen/ Krankheiten unterstützen
- einanders Entwicklung & Veränderung unterstützen
-
-

Beziehungskonzept

- offene Beziehung ohne Hierarchie (alle Partner:innen haben gleiche Rechte, Priorität etc.)
- offen & Vorrang vor anderen Partner:innen
- offen & andere Partner:innen haben Vorrang
- sexuell exklusiv
- romantisch (Liebe) exklusiv
- Veto-Recht bzgl. sexueller u./o. romantischer Treffen/ Beziehungen
- exklusiv bezogen auf bestimmte Aktivitäten, nämlich:

-
-

Beziehungsmenü

Antwort-Optionen: **Must-Have** hätte ich gern vielleicht ausgeschlossen

Kommunikation

Häufigkeit von Check-Ins, z.B. (fast) täglich/ x Mal pro Woche/ Monat/ Jahr; unregelmäßig

⇒ Deine Präferenz:

Häufigkeit von kompletten Unterhaltungen, z.B. (fast) täglich/ x Mal pro Woche/ Monat/ Jahr; unregelmäßig

⇒ Deine Präferenz:

- texten
- Anrufe/ Video-Calls
- über Arbeit sprechen
- über Hobbies sprechen
- über Familie, Partner:innen, Beziehungen sprechen
- andere Meinung oder verletzte Gefühle ausdrücken
- Fähigkeit Konflikte anzusprechen & zu lösen
- radikale Ehrlichkeit
- Deep Talk
- politische/ philosophische Diskussionen
- esoterische, spirituelle u./o. religiöse Unterhaltungen
-
-

Quality Time/ Face2Face-Time

wie oft, z.B. (fast) täglich/ x Mal pro Woche/ Monat/ Jahr; unregelmäßig

⇒ Deine Präferenz:

Dauer - z.B. ein paar Stunden/ halber Tag/ ganzer Tag etc.

⇒ Deine Präferenz:

- regelmäßig verabredete Zeit zusammen
- Date Nights
- bei einander übernachten
- Urlaub als Paar
- gemeinsam Kalender/ Termine abstimmen
- bei einander sein - selber Raum, aber ggf. unterschiedliche Aktivitäten
- präsent, fokussiert auf einander
-
-

Nicht-sexuelle Berührung

- Körperkontakt
- kuscheln
- Hände halten
- Umarmungen
- Massagen
- streicheln
- Zuneigung in der Öffentlichkeit zeigen (küssen, Hand-in-Hand, o.ä.)
-
-

Körperliche, sexuelle Intimität

- Nacktheit
- kompatible Sex-Drives
- sexuelle Chemie/ Anziehung
- Orgasmen (erhalten / geben)
- küssen
- Oralsex (erhalten / geben)
- Befriedigung mit Händen (fingern, Handjob) (erhalten / geben)
- gemeinsame Masturbation
- Vaginale Penetration (erhalten / geben)
- Anale Penetration (erhalten / geben)
- Sex Toys verwenden
- Verhütung mit Kondom o.ä.
- regelmäßiges Testen auf sexuell übertragbare Krankheiten
- Dreier und/oder Gruppensex
- Kinky Stuff
- Power-Play (dominant/submissive)
- Rollenspiele
- Sexting
- sexy Bilder/ Videos (erhalten/ senden)

Häufigkeit von Intimität, z.B. (fast) jedes Mal/ x Mal pro Woche/ Monat/ Jahr; unregelmäßig

⇒ Deine Präferenz:

-
-

Beziehungsmenü

Antwort-Optionen: **Must-Have** hätte ich gern vielleicht ausgeschlossen

Autonomie

- Balance zwischen gemeinsamer Zeit & Zeit ohne einander
- sich unterstützen, unabhängigen Interessen nachzugehen
- unabhängige Freund:innenschaften pflegen
- unabhängige romantische Beziehungen beibehalten & pflegen
- Gleichverteilung der Beziehungsmacht
- Zeit für sich allein
-
-

Zusammen arbeiten

- gemeinsame Projekte
- gemeinsam gründen/ gms. Unternehmen
- gemeinsam Entscheidungen treffen
- gemeinsame Zahlungsverpflichtungen
- gemeinsame, finanzielle Ressourcen
-
-

Sonstiges

-
-
-
-

Soziale Einbindung/ Öffentlichkeit

- Freund:innen kennenlernen
- Eltern, Geschwister, erweiterte Familie kennenlernen
- Kinder kennenlernen
- Zeit als Paar mit Freund:innen/ Familie verbringen
- gemeinsame Urlaube mit Familie/ Freund:innen
- +1 bei sozialen Anlässen sein
- sich als Paar in der Öffentlichkeit zeigen
- als Paar im beruflichen Kontext auftreten
- Geburtstage zusammen feiern
- Feiertage gemeinsam feiern/verbringen
- sich folgen auf Social Media
- sich in Social Media als Paar zeigen
- Kennenlernen der Metamors (Partner:innen der eigenen Beziehungsperson)
- gute Beziehung zu Metamors
- gemeinsame Urlaube mit Metamors
-
-

Finanzen

- beidseitiges Beisteuern zu Urlaubskasse/ Aktivitäten/ gemeinsamen Ausgaben
- finanzielle Unterstützung
- große Geschenke
- gemeinsames Konto (+ ggf. eigene Konten)
- komplett gemeinsame Finanzen
- gemeinsame Zahlungsverpflichtungen
- gemeinsame Versicherungen
- gemeinsamer Besitz (Auto, etc.)
- gemeinsames Wohneigentum
-
-