

# Inhaltsverzeichnis

Vorspiel .....	II
----------------	----

## I

### Kernschmelze

<b>Alles begann mit dem Supergau .....</b>	<b>15</b>
Der Ruf der Freiheit steckt in uns allen .....	17
Vertrauen, Treue und Freiheit – das sind ja drei Wünsche auf einmal! .....	20
Ich weiß, es liegt nicht daran, dass du mich nicht liebst .....	23
<i>Sofortmaßnahme 1: Lauft nicht vor dem Schmerz weg!</i> .....	26
<i>Sofortmaßnahme 2: Unterdrückt Gefühle nicht, haut sie aber auch nicht sofort raus!</i> .....	27
<i>Sofortmaßnahme 3: Gebt euch die Chance, einander zu verstehen!</i> .....	27
<i>Sofortmaßnahme 4: Klagt euch nicht gegenseitig an!</i> ..	28
<i>Sofortmaßnahme 5: Lasst nicht euren verletzten Stolz regieren!</i> .....	30
<i>Sofortmaßnahme 6: Findet euren heißen Draht zueinander!</i> .....	32
<i>Sofortmaßnahme 7: Erlaubt euch, die Wahrheit zu sagen!</i> .....	33
<i>Sofortmaßnahme 8: Schaut euch in die Augen – und lächelt!</i> .....	34

## II

### Begrifflichkeiten

<b>Worüber reden wir eigentlich? .....</b>	<b>35</b>
Das ABC rund um Liebe und Beziehung .....	36
Das ABC rund um Sex und Gender .....	44

### III

#### We fuckin' love us

<b>Was für uns Beziehung ist .....</b>	<b>57</b>
Nicht nur kein Standard .....	58
Wenn es mehr wird als 2+ .....	60
Was heißt denn hier alternativ? .....	62
Miteinander in Beziehung treten .....	63
Die trügerische Sicherheit der Monogamie .....	64
Das Substrat einer guten Beziehung .....	67
<i>Empfehlung 1: Habt Mut zur Wahrheit!</i> .....	67
<i>Empfehlung 2: Seid euch treu!</i> .....	71
<i>Empfehlung 3: Lernt zu vertrauen!</i> .....	72
<i>Empfehlung 4: Gebt euch Freiheit!</i> .....	76
<i>Empfehlung 5: Freut euch gemeinsam!</i> .....	78
<i>Empfehlung 6: Holt euch immer das Ja!</i> .....	82

### IV

#### Zieh dich aus, wir müssen reden

<b>Was gute Kommunikation ausmacht .....</b>	<b>89</b>
Sich zerbrechlich zeigen .....	90
Die Wahrheit muss raus .....	93
Gefühle wahrnehmen und teilen .....	97
Friedlich gemeinsame Ziele erreichen .....	99
Die eigene Angst verstehen .....	111

### V

#### Ich packe meinen Koffer und nehme mit

<b>Wie unsere Vergangenheit uns prägt .....</b>	<b>113</b>
Wie Sarah wurde, wer sie ist .....	114
Wie Nick wurde, wer er ist .....	128
Wie wir wurden, wer sie sind .....	133
Wer bin ich wirklich? .....	135
Ihr habt es in der Hand! .....	137

## VI

### Diggi, das Klopapier ist alle!

<b>Oder: Wie managt man das eigentlich?</b> .....	<b>139</b>
Zeitmanagement: Macht eure Kalender bunt! .....	142
Die Verbindung halten .....	144
<i>Welche Liebessprachen sprechen eure Lieblingsmenschen?</i> .....	144
<i>Wenn ihr da seid, seid wirklich da!</i> .....	145
Dating: App oder Kneipe? .....	147
<i>Warnzeichen 1: Lovebombing</i> .....	149
<i>Warnzeichen 2: Fehlende Augenhöhe</i> .....	150
<i>Wie viel Transparenz ist beim Daten ratsam?</i> .....	151
Sei kein Dummie, machs mit Gummi! .....	155
<i>Sex ist mehr als Rein-Raus</i> .....	156
<i>Verhütung ist (auch) Männer*sache: Schnippschnapp – Samenleiter ab</i> .....	158
Heiraten oder nicht? .....	159

## VII

### Gänseblümchen im Sonnenschein

<b>Alternativ zu lieben ist nicht nur Zuckerschlecken</b> .....	<b>163</b>
Eifersucht: Das Kribbeln, das zum Schmerz wird .....	164
Eifersucht ist kein Liebesbeweis .....	169
Kann man sich in offenen Beziehungen überhaupt betrügen? .....	170
Wenn die Liebe vorbei ist: Out-of-the-box lieben heißt auch out-of-the-box denken .....	171
<i>Fakt 1: Der wichtigste Trennungsgrund fällt weg</i> .....	172
<i>Fakt 2: Alternative Beziehungen sind fluide</i> .....	172
<i>Fakt 3: Alternative Beziehungen werden bewusster gelebt</i> .....	173
Outing: Wie sag ichs? .....	174
<i>Und wie sag ichs meinen Kindern?</i> .....	179
Schluss mit lustig: Kann man die Beziehung wieder schließen? .....	182

## VIII

### Kernfusion

<b>Wie gelingt der Start in eine offene Beziehung? .....</b>	<b>185</b>
Schritt 1: Wie monogam tickt ihr? .....	187
Schritt 2: Houston, we (might) have a problem! .....	188
<i>Stressreaktion »Angriff«: Zwischen Tellerwerfen und</i>	
<i>Überredungskunst .....</i>	191
<i>Stressreaktion »Flucht«: Bloß weg hier! .....</i>	193
<i>Stressreaktion »Erstarrung«: Hoffentlich merken wir</i>	
<i>nicht, wie tot wir sind! .....</i>	194
<i>Stressreaktion »Unterwerfung«: Mein Raum ist dein</i>	
<i>Raum ist kein Raum .....</i>	196
<i>Aber eure Beziehung lag doch in Scherben!?</i> .....	198
Schritt 3: Wie sag ichs meinem Herzensmenschen? .....	200
<i>Lasst keine Bombe platzen, gebt lieber Sicherheit! .....</i>	201
<i>Und wenn schon jemand da ist? .....</i>	202
<i>Und wenn euer Gegenüber abblockt? .....</i>	204
Schritt 4: Mutet euch einander zu! .....	205
Schritt 5: Nehmt euch Zeit! .....	205
Schritt 6: Scheißt auf Regeln! .....	206
<i>Statt die Angst zu füttern, schaut auf das Ziel! .....</i>	207
<i>Wer plant schon sein Abenteuer bis ins Detail? .....</i>	209
<i>Was man brechen kann, wird auch gebrochen! .....</i>	210
<i>Entwickelt ein neues Mindset! .....</i>	211
Schritt 7: Begegnet euch an eurem Lagerfeuer! .....	212
<i>Definiert eine gemeinsame Haltung! .....</i>	213
<i>Legt eure persönlichen Grenzen fest! .....</i>	214
<i>Pflegt eure Gesprächskultur! .....</i>	216
<i>Seid gnädig miteinander! .....</i>	217
Schritt 8: Macht es euch nicht (nur) selbst! .....	218
Schritt 9: Habt Spaß! .....	219
Aftercare .....	221
Quellenverzeichnis .....	224