

## Beziehungs-Büfett

Um Deine Beziehungen bewusst zu gestalten, können Du und die andere(n) Beteiligte(n) eine beliebige Anzahl von „Zutaten“ aus einer großen Anzahl von Möglichkeiten auswählen. Hier sind mal ein paar „Zutaten“ abgebildet. Holt Euch einen gemeinsamen „Beziehungsteller“ und nehmt Euch von den verschiedenen Komponenten: eine große Portion dies (5 gleiche Karten), nur eine kleine Prise das (1 Karte) oder gar nichts. Das Gericht, das die zwei (oder mehr) von Euch zusammenstellt, repräsentiert Eure Beziehung. Denkt daran, Ihr müsst Euch gemeinsam darauf einigen, was darin enthalten sein soll! Keine heimlichen oder eingemogelten Zutaten, ohne dass die anderen Bescheid wissen und einverstanden sind, sonst wird es wahrscheinlich später zu Konflikten oder Enttäuschungen kommen. Es ist Euer Menü und wann immer Ihr das Bedürfnis habt, etwas daran zu ändern, besprecht es mit den anderen und einigt Euch gemeinsam über die Änderung Eures Menüs.

**Hinweis:** Schaut, ob die Begriffe passen oder ändert sie ggf., auf die leeren Karten (S.2) könnt Ihr weitere Begriffe schreiben. Überlegt Euch, wie häufig Ihr die Karten ausdrucken wollt (z.B. 5x), schneidet sie aus und sortiert sie in Häufchen der gleichen Karten. Einigt Euch dann gemeinsam auf die Anzahl der jeweiligen Kärtchen, die Euer Menü enthalten soll und redet darüber.

Quelle: [https://www.reddit.com/r/polyamory/comments/5jebwg/relationship\\_anarchy\\_smorgasbord\\_choose\\_your/](https://www.reddit.com/r/polyamory/comments/5jebwg/relationship_anarchy_smorgasbord_choose_your/)  
überarbeitet von Katja und Robert, Polystammtisch Fulda, [www.poly-fulda.de](http://www.poly-fulda.de)

<b>Romantik</b> hormonelle Reaktionen, Endorphine, Liebesgefühle	<b>Freundschaft</b> Begleitung, Verspieltheit, gemeinsame Interessen Aktivitäten	<b>Wohnen</b> gemeinsam wohnen teilen einer Wohnung eines Hauses	<b>Sexualität</b> Einbezug von Brust, Genitalien, Anus ... Orgasmen
--	--	---	--

<p><b>Körperliche Berührung</b> Tanz, Körperkontakt, Kuscheln, Umarmungen, Handhalten, Massage</p>	<p><b>Lebenspartner</b> Gemeinsame langfristig oder lebenslang Planung &amp; Ziele, gemeinsam Veränderungen begrüßen und annehmen</p>	<p><b>Fürsorge</b> für einander sorgen Fürsorge geben und empfangen</p>	<p><b>Gemeinsame Betreuung von Kindern, Tiere, Pflanzen, Familie (Krankheit, Alter)</b></p>
<p><b>Emotional Intimität</b> Gefühle mitteilen sich verwundbar zeigen</p>	<p><b>Emotionale Unterstützung</b> Zuhören, um Rat gefragt werden, vertrauen</p>	<p><b>Partnerschaft</b> zusammen auftreten bei: Veranstaltungen, Freunden, Familie, Arbeit, soziale Medien</p>	<p><b>Finanzielles teilen</b> Geld, Konten, Zahlungsverantwor- tung, Eigentum</p>
<p><b>Kink</b> Bondage, Domination, Sadismus, Masochismus, ....</p>	<p><b>Freizeitgestaltung</b> gemeinsame Aktivitäten Kino, Tanzen, Theater, Urlaub, .....</p>	<p><b>Kooperationspartner</b> Lernen, Projekte, Kunst, Organisation</p>	<p><b>Sexuelle Freizügigkeit</b> mit anderen Sex mit Menschen außerhalb der Beziehung</p>
<p></p>	<p></p>	<p></p>	<p></p>