

Hilfreiche Prinzipien für polyamore Beziehungen

- ♥ Stabile Beziehung zu sich selbst und anderen
- ♥ Ehrlichkeit und Transparenz mit sich selbst und anderen
- ♥ Verantwortung übernehmen
- ♥ Bereitschaft, die eigene Komfortzone zu verlassen
- ♥ Einvernehmlichkeit herstellen
- ♥ Kompromissbereitschaft lernen
- ♥ Safer Sex praktizieren

Quellen: Simon, Aino 2021 „Liebe lieber einzigartig“
Fern, Jessica 2023 „Polysecure - Bindung, Trauma und konsensuelle Nicht-Monogamie“
Klees, Katharina 2018 „Traumasensible Paartherapie“
Ossmann, Stefan 2025 „10 Antworten auf die 10 großen Fragen der Polyamorie. Kann man mehrere Menschen lieben? Wissenschaftliche Fakten zu Poly-Beziehungen“

