

Grenzen frühzeitig klären:

Sprecht bereits zu Beginn eurer Beziehung darüber, wo für jede und jeden von euch Untreue beginnt. Was fühlt sich noch stimmig an – und wo wird eine Grenze überschritten? Und wichtig: Diese Grenzen können sich im Laufe einer Beziehung verändern. Deshalb lohnt es sich, immer wieder miteinander darüber ins Gespräch zu kommen.

Unsicherheiten ansprechen:

Wenn ihr Unsicherheiten in Bezug auf Untreue oder bestimmte Situationen verspürt, sprecht darüber. Oft ist es hilfreicher, Unsicherheiten sichtbar zu machen und gemeinsam zu klären, als sie alleine mit sich auszumachen.

Grenzen sind nicht Kontrolle:

Unterscheidet zwischen einer persönlichen Grenze und dem Versuch, den anderen zu kontrollieren. Je nach bisherigen Beziehungserfahrungen kann es zu Beginn einer Beziehung ein grösseres Bedürfnis nach Sicherheit geben. Das kann sich auch in Form von Kontrolle zeigen. Entscheidend ist, gemeinsam herauszufinden: Was brauche ich, um mich sicher zu fühlen – und wo beginnt meine Kontrolle über den anderen?

Wenn ein Kontakt geheim gehalten wird, genauer hinschauen:

Wenn ihr einen Kontakt vor eurem Partner oder eurer Partnerin verheimlicht, lohnt es sich, aufmerksam zu werden. Nicht jeder geheime Kontakt ist automatisch Untreue. Aber fragt euch: **Warum möchte ich diesen Kontakt nicht teilen?** Wann beginnt er, in einen intimen Bereich zu rutschen – vielleicht nicht nur körperlich, sondern auch emotional? Fehlt mir etwas Wichtiges in meiner Beziehung? Suche ich ausserhalb der Beziehung eine Form von Nähe oder Bestätigung? Und warum kann oder möchte ich das mit meinem Partner oder meiner Partnerin nicht teilen?

Fragt euch auch: **Wo kippt etwas?** Ab wann habe ich das Gefühl, in etwas hineingezogen zu werden, dass ich ursprünglich gar nicht beabsichtigt habe? Wenn ihr merkt, dass sich eine Grenze verschiebt, ist es wichtig, innezuhalten und mit dem Partner oder der Partnerin darüber zu sprechen.

Nähe zu anderen Menschen gemeinsam definieren:

Fragt euch als Paar: Ist es für uns in Ordnung, wenn ich einem anderen Menschen sehr nahekomme – zum Beispiel über gemeinsamen Sport, kulturelle Interessen oder sehr persönliche und emotionale Gespräche? Welche Formen von Nähe fühlen sich für uns unproblematisch an, welche lösen Unsicherheit aus und wo beginnt für uns Intimität?



Absprachen passen zur Beziehungsform:

Je nach Beziehungsform können die Grenzen und Vereinbarungen ganz unterschiedlich aussehen. Entscheidend ist nicht, welche Regeln für andere Paare gelten, sondern welche für euch stimmig sind. Und: Je mehr Menschen in eine Beziehungsform involviert sind, desto komplexer werden häufig die Bedürfnisse und Absprachen. Umso wichtiger ist es, diese klar zu benennen, regelmässig zu überprüfen und gemeinsam weiterzuentwickeln.

