

# ANTI-ROLLTREPPEN BEZIEHUNGSMENÜ



ERFORDERLICH



WUNSCH



VIELLEICHT



AUSGESCHLOSSEN

Dieses Tool ist als Hilfe gedacht, damit die Menschen in einer Beziehung ihre persönlichen Wünsche und Beziehungserwartungen identifizieren und diskutieren können. Füge nach Bedarf Menüpunkte hinzu, ändere sie und entferne sie, damit das Tool für dich und deine Beziehung funktioniert.

## EMOTIONALE INTIMITÄT

- Glück und Freude ausdrücken
- Unterstützung in schweren Zeiten
- Verletzliche Gefühle teilen
- "Ich liebe dich" sagen
- Die Lebensgeschichte teilen
- Hoffnungen für die Zukunft teilen
- Persönliche Vorlieben/Abneigungen kennen (z. B. Lieblingsessen)
- Kosenamen verwenden
- Sich über psychische Probleme austauschen
- Unterstützung bei der psychischen Gesundheit
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## COMMITMENT

- Gemeinsame Schwangerschaft/Kinder
- Gemeinsame Erziehung von Kindern aus anderen Beziehungen
- Gemeinsame Haustiere
- Schlüssel haben
- Zusammenleben
- Wohneigentum
- Planung für die Zukunft
- Erwartung einer langfristigen Bindung
- Bereitschaft, Herausforderungen zu meistern
- Bereitschaft zur Pflege der Beziehung
- Vollmachten/Testamente
- Unterstützung bei gesundheitlichen Probleme
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## SOZIALE INTEGRATION

- Treffen mit Metamoren (andere Partner\*innen des Partner\*in)
- Treffen mit Kindern
- Treffen mit Eltern/Geschwistern/Familie
- Treffen mit Freunden
- Zeit als Paar mit Freunden/Familie verbringen
- Positive Beziehungen zu den Metamoren
- Als +1 bei sozialen Veranstaltungen auftreten
- Sich als Paar in der Öffentlichkeit präsentieren
- Sich als Paar in sozialen Medien präsentieren
- Sich als Paar im beruflichen Umfeld präsent.
- Gemeinsame Urlaube mit Familie/Metamoren
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## KOMMUNIKATION

- Tägliche oder häufige Besuche
- Text-/Bild-/Sprachnachrichten
- Telefon-/Videoanrufe
- Beziehungsetiketten
- Gespräche über Arbeit und Hobbys
- Gespräche über Familie und Beziehungen
- Gespräche über Politik und Ereignisse
- Ausdruck von Meinungsverschiedenheiten und verletzten Gefühlen
- Konflikte ansprechen und lösen können
- Gewaltfreie Kommunikation
- Tiefe Ehrlichkeit
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## NICHT-SEXUELLE KÖRPERLICHKEIT

- Umarmen
- Kuscheln
- Massieren
- Gemeinsam Schlafen
- Hände halten
- Raufen
- Tanzen
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## QUALITÄTSZEIT

- Regelmäßig geplante gemeinsame Zeit
- Gemeinsame Abende
- Gemeinsame Übernachtungen
- Gemeinsame Hobbys oder Aktivitäten
- Zusammen Urlaub machen
- Gemeinsam Seminare besuchen
- \_\_\_\_\_

## FINANZEN

- Gemeinsame Ökonomie
- Beiträge zur Urlaubs-/Aktivitätskasse
- Finanzielle Unterstützung
- Teure Geschenke
- \_\_\_\_\_

## SEXUELLE INTIMITÄT

- Kompatibler Sexualtrieb
- Sexuelle Chemie
- Küssen
- Oralsex
- Gegenseitige Masturbation
- Orgasmen
- Penetration
- Verwendung von Sexspielzeugen
- Verwendung von Kondomen/Barrieren
- Regelmäßige STI-Tests
- Sex gemeinsam mit Anderen
- Kink/BDSM
- Slow Sex
- Tantra
- Gemeinsam Seminare besuchen
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## AUTONOMIE

- Balance von gemeinsamer und getrennter Zeit
- Support bei der Verfolgung von individuellen Interessen
- Pflege von unabhängigen Freundschaften
- Pflege unabhängiger romantischer Beziehungen
- Auseinandersetzung mit Privilegien in der Beziehung
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## ZUSÄTZLICH

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## MONOGAMIE

- Sexuelle Exklusivität
- Emotionale Exklusivität
- Vorrang vor anderen Beziehungen
- Heirat
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# Beziehungs ~ Menü

## Emotional

UNTERSTÜTZUNG  
VERBINDLICHKEIT  
SICHERER HAFEN

## Physisch

KÜSSEN  
SEXUALITÄT  
KUSCHELN

## Verflechtung

WOHNEN  
FINANZEN  
FAMILIE

## Freundschaft

AKTIVITÄTEN  
VERLÄSSLICHKEIT  
VERTRAULICHKEIT

## Zukunftsplanung

KINDER  
GETEILTE ZIELE  
COMMITMENT

## Monogamie

SEX EXKLUSIVIT.  
EMOTIONAL EXKLUS.  
PRIORITÄT