

Cosima Siegling  
D-Berlin



Interview

**CUSILIFE** ❤️

Blog über Selbstliebe & Sexualität

«Eifersucht muss nichts Schlechtes sein.»



Im Dunst von gesellschaftlichen Normen, Erwartungen, Träumen, Idealen, Medien und Alltagswelt ist es nicht leicht zu erkennen, was sich gut anfühlt für uns. Cosima Siegling lebt mit zwei Freunden in einer polyamoren Liebesbeziehung.

Erotikmedien.info hat sich mit Cosima über ihre Beziehungsform unterhalten, wobei wir uns auf die vertraute Ansprache per du einigten:

- *Cosima, wer bist du?*

Geboren bin ich 1996 in Berlin, wo ich heute noch lebe und Philosophie sowie Publizistik studiere. Ich bezeichne mich als Love Aktivistin. Alle Menschen sollen ihre eigene Sexualität lieben lernen. Ich liebe kuscheln, kochen, massieren, tanzen, rum philosophieren, lesen, spazieren, Tee trinken, schreiben und Geschichten erzählen. Ich lebe offen polyamor und pansexuell. Polyamorie bedeutet mehrere romantische, langfristige Beziehungen zu führen. Pansexualität bedeutet für mich, mich zu allen Geschlechtern hingezogen zu fühlen.



Derzeit habe ich zwei feste Freunde (1983/1985). Die beiden kennen und verstehen sich ganz gut. Neben unseren Beziehungen treffen wir manchmal weitere Menschen. Es gibt da zudem eine sehr besondere Frau (1990) in meinem Leben. Die Beziehung ist für uns beide nicht definiert. Wir wollen diese auch nicht in eine vordefinierte Schublade pressen.

Auf meinem Blog [www.cusilife.de](http://www.cusilife.de) möchte ich Menschen auf ihrem Weg zu mehr Selbstliebe und selbstbestimmter Sexualität unterstützen. Unter anderem schreibe ich da auch über Polyamorie.

- *Was bedeutet es für dich, polyamor zu leben?*

In unserer Gesellschaft gibt es viele Idealvorstellungen über Beziehung und Liebe. Für mich bedeutet polyamor zu leben, die Beziehungsform gefunden zu haben, die sich für mich super anfühlt. Unabhängig von den Vorstellungen der Norm. Besonders wichtig dabei ist ehrliche Kommunikation untereinander, Verbindlichkeit und gemeinsames Wachsen in den Beziehungen.

- *Bist du eifersüchtig?*

Ja, manchmal schon. Aber ich denke meine Partner und ich sind eher selten eifersüchtig. Eifersucht ist bei manchen Polypaaren ein Thema. Wenn es Eifersuchtsmomente gibt, weiss ich damit umzugehen. Eifersucht zeigt mir oftmals ein Bedürfnis oder einen Wunsch auf. Eifersucht muss nichts Schlechtes sein.

- *Wie und wann hast du festgestellt, dass du dich zu mehreren Partnern hingezogen fühlst?*

Dass ich mir eine nicht-monogame Beziehung vorstellen könnte, ahnte ich schon seit ich 15 bin. Ähnlich wie das Bewusstwerden «nicht hetero zu sein», habe ich entdeckt, polyamor leben zu wollen. Durch die Medien wurde ich auf verschiedene Formen nicht monogamer Beziehungen aufmerksam. So wurde mir klar, wie ich inskünftig leben möchte.

- *Was waren deine Beweggründe deinen Lebensstil zu ändern?*

Ich hatte eigentlich nie eine feste monogame Beziehung. Schon Schwärmereien und Romanzen, aber wie bereits gesagt, wusste ich schon früh, dass ich polyamor leben will, auch wenn ich das Wort dafür noch nicht kannte. Erst als ich andere Menschen kennen gelernt habe, die mir von ihren Erfahrungen und Beziehungen erzählt haben, konnte ich mir mehr darunter vorstellen und war mutig genug, es selbst zu versuchen.



- Welche Erfahrungen hast du damit gemacht?

Bevor ich mit meinem jetzigen Freund zusammen war, hatte ich nur kurzzeitige Bekanntschaften. Unsere Beziehung bedeutet für mich zu entdecken, was es für mich überhaupt heisst in einer festen Beziehung zu sein und was es heisst eine polyamore Beziehung zu führen. Nach ein paar Wochen haben wir festgestellt, dass wir uns echt lieben und fest zusammen sein wollen. Schon bald haben wir über unsere Beziehung gesprochen und vereinbart, wie wir weitere Partner in



unsere Beziehung einbinden wollen. Wie ist mit sexuellen Begegnungen ausserhalb unserer Beziehung umzugehen? Safer Sex ist sehr wichtig für uns. Ich liebe es, dass wir ehrlich zu einander sind und gemeinsam unsere Beziehungen gestalten. Es ist ein Prozess herauszufinden, was man wirklich will, was einem wichtig ist und wo Grenzen liegen.

Ich erinnere mich an das erste Mal, als ich im Beisein meines Freundes jemand anderen geküsst habe. Es war magisch. Wir waren auf einer Party. Ein Bekannter war da, mit dem ich schon mal was gehabt hatte. Gleich als wir uns gesehen haben, zogen wir uns magisch an. Ich fragte meinen Freund, ob ich meinen Bekannten küssen dürfte. Er meinte er würde darüber nachdenken. Etwas später standen beide vor mir, unterhielten sich und mein Freund meinte, dass es für ihn ok wäre, wenn ich meinen Bekannten küsste. Also nahm ich die Hand meines Freundes und küsste meinen Bekannten. Es war einfach nur schön.

Viele Menschen sind der Meinung, dass Polyamorie ein Freipass für alles wäre. Doch das ist es nicht. Vielmehr geht es darum, sich gegenseitig zu respektieren und auf die Gefühle des anderen zu achten.

Als mein Freund eine Frau kennenlernte, rief er mich an, um mir dies zu erzählen. Ich konnte seine Aufregung und seine Freude durch das Telefon spüren. Erst war ich eifersüchtig, doch schliesslich war ich dankbar und stolz, dass er mich anrief und mich darüber informierte. Wir müssen nichts voreinander verbergen. Ein schönes Gefühl. Zu merken, wie sehr er sich in diesem Moment freute, zauberte mir ein Lächeln ins Gesicht.

Als mein anderer Freund und ich uns in einander verliebt haben, war das aufregend und zugleich herausfordernd. Ich wusste nicht, was das für meine bestehende Beziehung bedeuten würde. Es sollte sich nichts ändern zwischen uns, so mein Wunsch. Diese neue Situation brauchte etwas Zeit. Jeder muss sich gesehen, gehört und wertgeschätzt fühlen. Auch oder gerade wenn neue Menschen in unser Leben kommen.

- Was fasziniert dich an Frauen und was an Männern hinsichtlich Sexualität?

Mit Frauen ist es meistens weicher, schöner, sanfter und oft sehr lustig. Die gegenseitigen Erwartungen sind geringer als mit einem Mann. Sich zu küssen, muss nicht zwangsläufig im Bett enden. So fühlt es sich oft ungezwungener und sicherer an. Viele Frauen meinen, dass es für sie mit Frauen leichter ist, weil eine andere Frau genau weiss, was eine Frau will. Das trifft für nicht zu. Jeder Mensch ist anders und hat unterschiedliche Vorlieben. Bei Männern faszinieren mich die Spannung und das Spiel mit den Geschlechtern, es ist meist etwas feuriger und ich fühle mich oft sehr geborgen. Aber generell gibt nicht so einen grossen Unterschied für mich.

- *Wie hast du dich geoutet? Ist dir dieser Schritt schwer gefallen?*

Seit ich 20 bin, habe ich den Menschen, die ich daten wollte von Anfang an gesagt, dass ich keine monogame Beziehung will. Am Anfang war das oft noch etwas ... naja unelegant. Weil ich nicht so richtig wusste, wann und wie ich es am besten formuliere. Inzwischen ist es ein Teil von mir, den ich liebe und offen darüber spreche.

mich höre, ist es auch nicht mehr so wichtig, was andere Menschen denken.

- *Welche Widerstände nimmst du im Alltag und in deinem Umfeld wahr?*

Ich glaube, manche Menschen denken, dass ich gegen die Monogamie wette. Doch was ich wirklich möchte ist, dass alle Menschen die Beziehungen führen können, die sie wollen und die sie glücklich



Mit meinen Eltern darüber zu sprechen, hat auch etwas Zeit gebraucht. Das würde ich den Menschen, bei denen man sich outet auch zugestehen. Man selbst hat ja schon viel Zeit damit verbracht, sich damit auseinander zu setzen, aber für manche Menschen ist der Gedanke noch ganz neu. Inzwischen kann ich auch bei meinen Eltern offen über meine beiden Partner sprechen, was mich natürlich sehr freut!

- *Wie hat dein Umfeld auf dein Coming-out reagiert?*

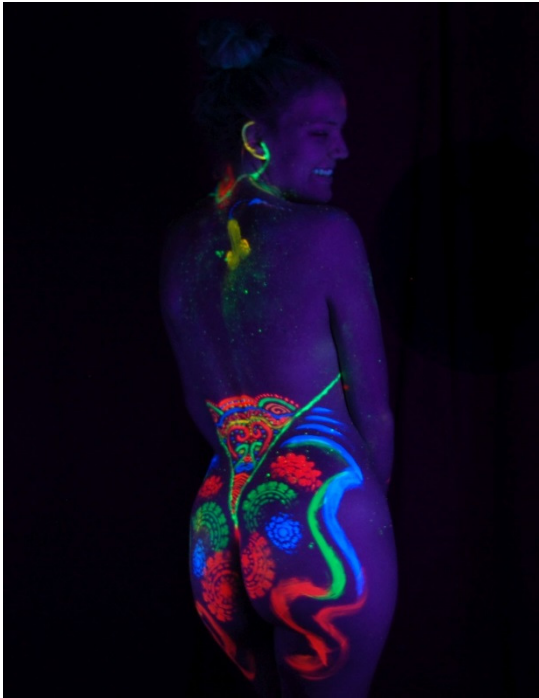
Gemischt. Meist eher positiv. Was ich anfangs allerdings oft gehört habe war, dass wenn ich wirklich verliebt sei, dann würde ich das nicht mehr wollen. Das hat mich verunsichert. Aber seit ich mehr auf

machen. Für manche ist das auch eine monogame Beziehung. Aber eben nicht für alle. Ansonsten begegnet mir oft das Vorurteil, dass es nur um Sex geht und wir keine «echte» Beziehung führen. Das zu hören, tut weh.

Sonstige Widerstände sind vor allem, dass es immer noch eine sehr starre Familienvorstellung gibt. Mann, Frau, Kind. Das passt einfach nicht für alle Menschen. Und das betrifft nicht nur polyamor lebende Menschen, sondern auch nicht heterosexuelle Pärchen, Patchworkfamilien, Familien WGs, Alleinerziehende oder Coparenting Konstellationen.

- *Magst du unsere Leserinnen und unsere Leser an deinem bislang schönsten sexuellen Erlebnis teilhaben?*

Oh. Da gibt es viele schöne Erlebnisse. Oft haben die meisten ihre ganz eigene Magie. Besonders schön ist es, wenn es aufregend und trotzdem sicher ist. Mit sicher meine ich jeder fühlt sich wohl und sagt, was er gerne mag. Und wenn alle offen über Safer Sex sprechen. Eine der aufregendsten Begegnungen hatten mein



Freund und ich auf einem Festival. Wir haben eine Frau kennengelernt. Erst haben wir ein wenig mit ihr gequatscht, bis ich sie küsste. Dann hat mein Freund sie geküsst. Schliesslich haben wir sie in eine kuschelige Umarmung in unsere Mitte genommen. Nach einer Weile fragte sie, ob wir oben, in einem der Zimmer weiter spielen wollten. Es war ziemlich spontan und lustig. Ich mag solche Situationen. Auch die Awkwardness davon zu begrüßen. Es war total schön, meinen Freund in die Mitte zu legen und zu sagen, wir verwöhnen dich jetzt mal ein bisschen. Aber natürlich auch andersrum und die Rollen zu tauschen. Doch was ich besonders schätze, ist ganz vertrauter Sex, mit Jemandem, den man gut kennt und liebt.

- *Worin liegen die Reize mit anderen Frauen und mehreren Männern intim zu sein?*

Es geht ganz klar nicht nur darum, mit anderen Menschen intim zu sein. Ich finde es toll, dass ich Menschen offen begegnen kann, zu sehen und zu spüren, was passiert. Dabei muss ich nicht ständig denken, dass ich «was nicht darf», weil ich in einer Beziehung bin. Wir haben uns abgesprochen, was in unserer Beziehung erlaubt ist und was nicht. Nicht alle polyamoren Beziehungen sind nach aussen offen. Es ist schön und erleichternd zu wissen, dass wir nicht alle Bedürfnisse und Interessen in einer Beziehung abdecken müssen. Ein gewisser Beziehungsdruck fällt weg.

- *Könntest du dir vorstellen, als Mutter polyamor zu leben?*

Ja, das könnte ich mir vorstellen. Aber das liegt noch in ferner Zukunft.

- *Ist Polyamorie ein Freipass für «Gruppensex»?*

Polyamorie ist ein Freipass für Garnichts! Jede Beziehungskonstellation bespricht ihre individuellen Abmachungen. Dabei geht es darum, achtsam mit einander zu sein und die Bedürfnisse aller involvierten Personen zu berücksichtigen. Ausserdem ist die Vorstellung, dass man gemeinsam mit all seinen Partnern Sex hat nicht zwingend zutreffend. Wir leben eine V-Konstellation, im Gegensatz zum Triad, bei dem alle drei Menschen miteinander in einer Beziehung sind. Ob jemand Gruppensex möchte, ist jedem Einzelnen überlassen.

[www.cusilife.de](http://www.cusilife.de)