

PSICOLOGÍA DE LAS RELACIONES Y NO MONOGAMIA



Loola Pérez

ÍNDICE

Píldora 1. Introducción: ¿Por qué esta formación?

- Del amor romántico a otras formas de amar.
- Motivaciones para elegir la no monogamia.

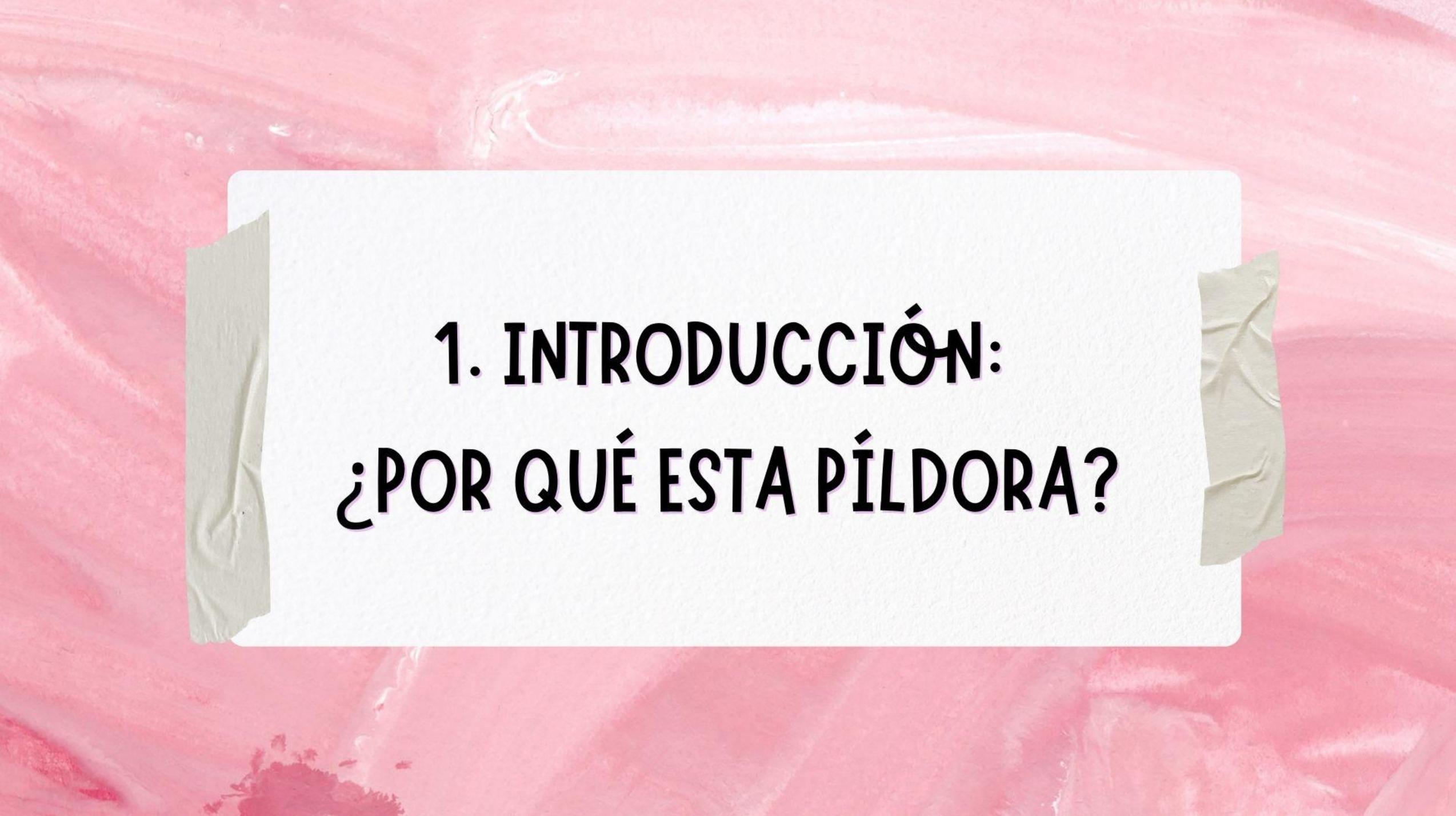
Píldora 2. Glosario. Nombrar para comprender.

Píldora 3. Monogamia interiorizada y polifobia.

Píldora 4. Abordaje de las relaciones no monógamas en consulta.

Píldora 5. Alianza terapéutica y relaciones no monógamas.

Píldora 6. Ejercicios y técnicas para trabajar en terapia las no monogamias.

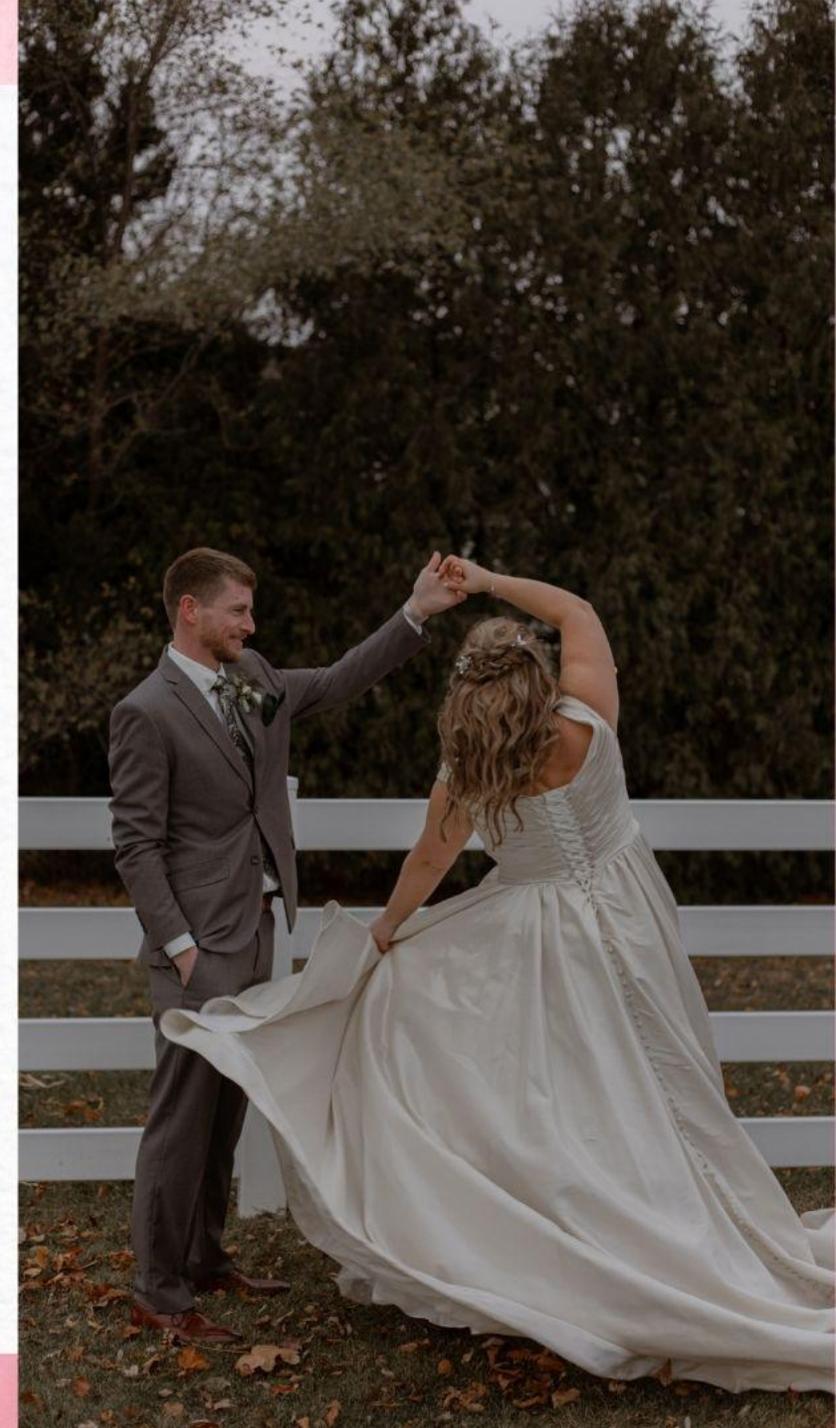


**1. INTRODUCCIÓN:
¿POR QUÉ ESTA PÍLDORA?**

1.1. DEL AMOR ROMÁNTICO A OTRAS FORMAS DE AMAR

Amor romántico → Origen en Europa: siglo XVIII.

- **Tipo ideal de amor** que históricamente se ha privilegiado en las **relaciones de pareja monógamas**, que se caracterizan por su **exclusividad afectiva y sexual**.
 - **Del amor cortés al amor burgués.** La idealización da paso a una vivencia de las relaciones románticas donde la atracción se consume a través del matrimonio).
 - **Anteriormente**, la **unión entre dos personas** era, especialmente, una **cuestión de intereses y supervivencia**.
- Coincide con el **auge del Romanticismo** (siglo XVIII-XIX).
- **Visión patriarcal** de las **relaciones** (socialización diferencial).



Mitos o creencias del amor romántico:



- **Mito de la media naranja:** creencia de que la persona amada es la única elección posible y nos completa para ser plenos.
- **Mito del libre albedrío:** creencia de que el amor romántico es eterno, incondicional, pasional e incontrolable (y no está está influido por factores sociales, biológicos y culturales).
- **Mito del emparejamiento:** creencia de que la pareja heterosexual es natural y universal, y desviarse de esa norma será necesariamente problemático.
- **Mito de la omnipotencia:** creencia de que el amor verdadero es suficiente para solucionar cualquier problema.
- **Mito de la equivalencia entre enamoramiento, amor y deseo:** creencia de que si no hay pasión ya no hay amor.

Nuevas dinámicas sociales abren otras posibilidades:

- 2º mitad del siglo XX.
 - Influencia del movimiento sufragista.
 - Cambios en las prácticas de convivencia y familia:
 - Divorcio.
 - Transformaciones en los roles de género.
 - Cambios en la expectativa de vida y aumento de la longevidad.
 - Cambio en la influencia de las instituciones (familia, religión, Estado).
 - Cambios en la vivencia de la sexualidad.
 - **Aportaciones de la ciencia a las relaciones:** aparición de la píldora anticonceptiva, IVE, avance en la salud reproductiva femenina.



- Siglo XXI.

- Avance de la globalización.
- Desarrollo de las nuevas tecnologías de la información.
- Desarrollo de nuevas tecnologías reproductivas.
- Influencia del consumismo y el modelo capitalista.
- Mayor impacto de la igualdad de género en el ámbito público y privado.
- Mayor aceptación de la diversidad sexual y modificaciones en las prácticas sexuales.
- Cambio en la vivencia de la sexualidad: hedonismo y consumismo frente a la sexualidad instrumental (medieval) y afectiva (modernidad).
- Mayor individualismo y menos determinismo con respecto a la pareja, la convivencia, la familia.



1.2. MOTIVACIONES PARA ELEGIR LA NO MONOGAMIA

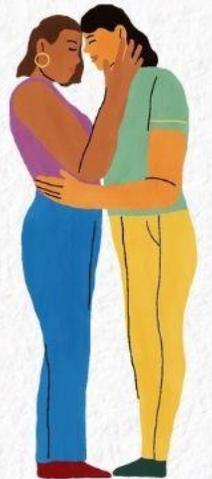
- Interés por nuevas experiencias y prácticas eróticas.
- **Apertura sexual y/o afectiva.**
 - Reconocimiento de la sexualidad como polimorfa e incluyente.
 - Idea de que la pareja no es una fuente inagotable de deseo y afectividad.
- **Individualismo:** desarrollo del yo como prioridad absoluta.
- **Consumismo** de las relaciones.
- **Miedo a perder** la individualidad y la libertad.
- **Búsqueda inmediata** del placer.

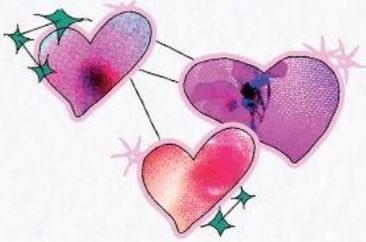


**2. GLOSARIO:
NOMBRAR
PARA COMPRENDER**

GLOSARIO^{''}

- **Monogamia:** práctica que consiste en tener **parejas sexuales o románticas de una en una.**
- **No monogamia:** práctica consistente en tener **múltiples vínculos** (sexuales y/o románticos al mismo tiempo), en la que **todas las personas involucradas son conscientes de los acuerdos** y los **aceptan.**
 - **Swingers.**
 - **Pareja abierta.**
 - **Jerárquica.**
 - **No jerárquica.**
 - **Poliamor.**
 - **Anarquía relacional.**



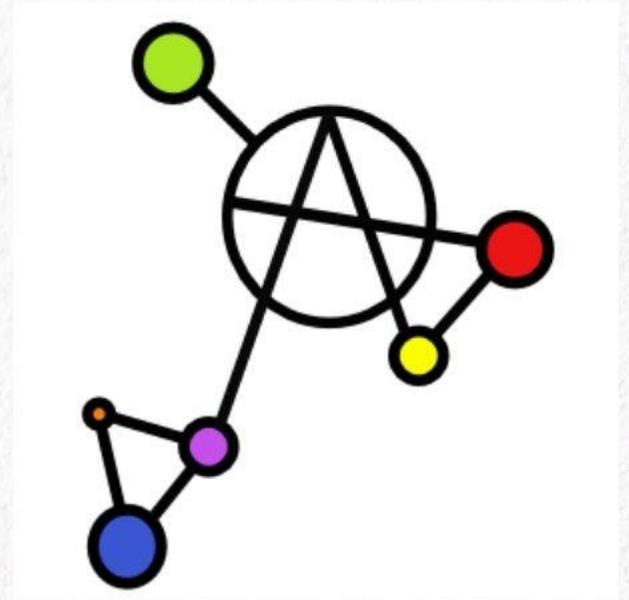


GLOSARIO

- **Swingers:** las **parejas tienen relaciones sexuales con otras parejas, personas o grupos**. El interés es principalmente sexual.
 - Las parejas swingers habitualmente **tienen sexo con otras personas mientras se encuentran en el mismo espacio y no de forma independiente**.
- **Pareja abierta:** uno o ambos miembros de la **relación tienen sexo o relaciones románticas fuera de su relación principal**. Se suelen centrar más en el sexo. La relación principal se considera prioritaria.
- **Poliamor:** práctica de tener **varios amores**, en las que todas las personas son conscientes de ello y **consensuan tener múltiples relaciones románticas y sexuales simultáneamente**. Puede ser:
 - **Jerárquico:** unas relaciones se consideran más importantes que otras.
 - **No jerárquico:** no se impone jerarquía y no hay diferencias de por.

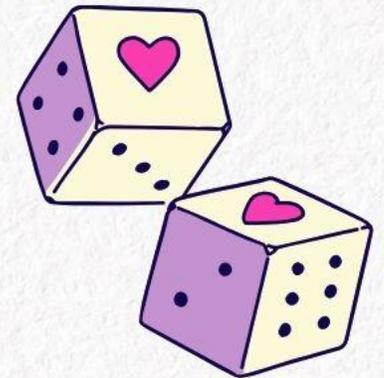
GLOSARIO'

- **Anarquía relacional:** aplica los **principios del anarquismo social a las relaciones románticas, amistosas y eróticas**. Quienes lo practican dan un valor similar a amantes, parejas y amistades.
 - El término fue acuñado por Andie Nordgren en 2006.
 - **Des-jerarquiza a la pareja con respecto a otras relaciones.**
 - **Homogeneiza a las personas y las relaciones** que establecemos con ellas, tanto conductualmente como emocionalmente.
 - La **libertad para interactuar y dar valor a las relaciones personales** parte de una **tabula rasa**.
 - La **intimidad sexual y afectiva depende** de los **deseos particulares de cada persona**, no de reglas y categorías preexistentes.



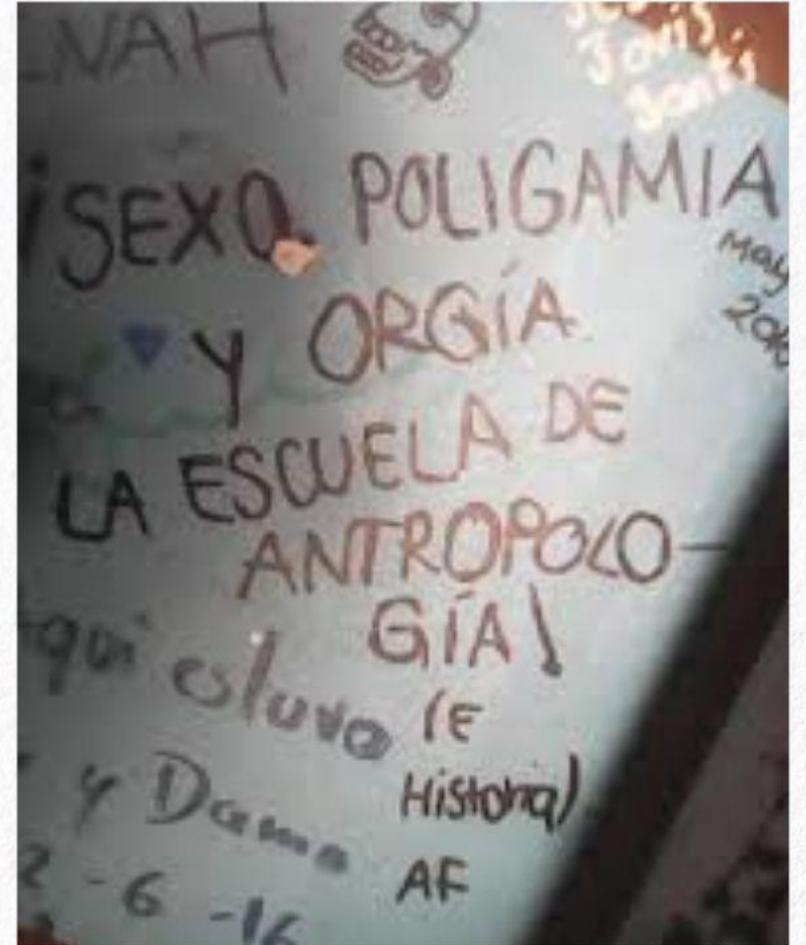
GLOSARIO^{''}

- **Polisoltería:** la persona rechaza pertenecer a cualquier estructura de relación sexo-afectiva. La **persona polisoltera** es su **propia relación principal**.
- **Metamor:** **dos personas que comparten una de sus relaciones, pero que entre sí no tienen ningún vínculo** (ni romántico ni sexual).
- **Triaja o triada:** **unión poliamorosa de tres personas**, donde todos mantienen relaciones sexuales y emocionales con el resto de miembros de la triada.
- **Ambiamoroso:** persona que puede **ser feliz en una relación poliamorosa o monógama**, sin tener necesariamente preferencia por una sobre la otra.
- **Monoamor:** estado de **amar a una sola persona a la vez**. Puede darse en relaciones monógamas o abiertas jerárquicas.



GLOSARIO^{''}

- **Poligamia:** práctica antigua y extendida por todo el mundo por la cual **una persona se casa múltiples veces**. En general, suele tener una justificación religiosa.
- **Poliginia:** práctica de un **hombre de contraer matrimonio con más** de una **esposa**. Las culturas en las esto ha sido (y aún es) muy notorio, son la islámica y la hindú. También es una práctica extendida entre los nahuas de Veracruz (México).
- **Poliandria:** práctica de una **mujer de contraer matrimonio con varios varones**. Se suele asociar a un **exceso numérico de varones en relación con el de mujeres casaderas** y, por tanto, no siempre se corresponde con sociedades matriarcales. Ej: las etnias tradicionales del Tíbet, los inuit o la etnia de los mosuo.



GLOSARIO[']

- **Compersión:** se refiere a los **sentimientos positivos** que se experimentan cuando la **persona con quien se tiene una relación tiene experiencia positiva** (sexual o emocional) **con otra de sus relaciones.**
- **Privilegio de pareja:** **presunción socialmente aceptada** por la que los **vínculos de pareja** (como el matrimonio y otras formas de no monógama) se perciben como **más importantes y deseables** en contraposición a otro tipo de vínculos íntimos, afectivos o sexuales.
 - En las **relaciones no monógamas** el privilegio de pareja suele manifestarse como:
 - **Veto:** pactar con qué personas no se puede tener sexo o una relación secundaria.
 - **Exclusividad** de **ciertas prácticas eróticas.**
 - **Responsabilidad** con respecto a **determinados roles** o **actividades sociales.**





GLOSARIO'

- **Mononormatividad:** creencias dominantes que señalan la monogamia como la forma más avanzada, natural, correcta y sana de crear relaciones sexo-afectivas. El término fue acuñado por Pieper y Bauer.
- **Polifidelidad:** relación romántica o sexual que involucra a más de dos personas, pero que entre ellas son exclusivas entre sí.
- **Polisaturación:** estado de agotamiento que provoca la idea de tener una nueva relación o de manejar los vínculos que ya se tienen.
- **Energía de la nueva relación:** se refiere a la alegría, frenesí o excitación que provoca conocer a una nueva relación. La atención se altera y aparecen sensaciones propias del proceso de enamoramiento.

- **Nombrar es una forma de expresar.**

- Al nombrar estas relaciones y dinámicas las sacamos de su indefinición, de las sombras, de su particular armario.

- **Nombrar es una base para explorar.**

- Las palabras que usamos influyen en cómo nos relacionamos.

- **Nombrar es una forma de visibilizar.**

- Permite obtener reconocimiento.

- **Nombrar es una consecuencia del cambio social.**

- Las transformaciones en los roles de género, la vivencia de la intimidad o de la comprensión del amor (ya no se concibe como un recurso limitado) crean nuevas realidades y, por tanto, empujan la aparición de nuevas palabras.

**3. MONOGAMIA
INTERIORIZADA Y
POLIFOBIA**



PRINCIPALES CREENCIAS

- Creer que cuando alguien tiene pareja quiere decir que no está disponible para establecer nuevos vínculos de carácter afectivo y/o sexual.
- Creer que si un miembro de la pareja, de forma consensuada, quiere tener relaciones sexuales con otra persona es porque ya no te desea.
- Creer que las relaciones no monógamas son ‘ponerse los cuernos, pero en plan moderno’.
- Creer que la no monogamia supone inestabilidad en los vínculos.
- Creer que la libertad sexual y la exploración sexual son válidas en la soltería, pero no en las relaciones no monógamas.
- Creer que las relaciones no monógamas que se basan en la afectividad y el sentimiento romántico están mejor vistas que aquellas donde hay un interés principalmente erótico.



PRINCIPALES CREENCIAS

- Creer que la no monogamia es una forma de preservar los tradicionales roles de género:
 - Los hombres practican la no monogamia para tener más sexo y “sentirse más hombres”.
 - Las mujeres consienten la no monogamia para “complacer”, por “miedo al abandono” o para asegurar un estatus social.
- Creer que la intención de explorar o tener una relación no monógama implica que la persona tiene carencias afectivas.
- Creer que las relaciones no monógamas no son naturales.
- Creer que convivir es sinónimo de bienestar emocional.



PRINCIPALES CREENCIAS

- Creer que estás haciendo algo mal o siendo infiel a pesar de que es algo hablado y está dentro de los límites consensuados con tu pareja
- Creer que se es difícil de querer por sentirse inclinad@ a experimentar o a organizar las relaciones desde la no monogamia.
- Creer que las relaciones no monógamas no son algo ‘serio’.
- Creer de que todo es más difícil en la no monogamia.
- Creer que hay que abordar cada conflicto y situación tensa de forma perfecta (estrategia de compensación).
- Creer que la no monogamia es una ‘fase’.

ESCALERA DE LAS RELACIONES



**4. ABORDAJE DE LAS
RELACIONES
NO MONÓGAMAS
EN CONSULTA**



COMO TERAPEUTA. ¿QUÉ DEBERÍA TENER EN CUENTA ANTES DE TRABAJAR ESTAS CONSULTAS?

- Identificar y analizar las propias creencias sobre monogamia interiorizada y polifobia.
- Vincular también es compartir los códigos de la no monogamia.
- Revisar algunos modelos terapéuticos porque ya no representan ni son útiles para abordar el imaginario colectivo.
- Partir de la base de que hay quien elige la no monogamia por elección (consciente), por inclinación ('me siento' o 'soy') y por presión (social o de la pareja).
- No olvidar que en muchas relaciones no monógamas hay también dinámicas de poder y maltrato.



EN TÉRMINOS GENERALES. ¿QUÉ TRABAJAR EN CONSULTA? (MODELO PROPIO)

Evaluación inicial:

- Cuestionario inicial.
- Entrevista de apego.
- (Auto)Biografía sexual.

Intervención:

- Habilidades de autorregulación emocional.
- Creencias sobre no monogamia y polifobia.
- Habilidades de comunicación y solución de conflictos.
- Derechos en las relaciones.
- Identificación de límites (personales, sociales y eróticos).
- Pautas para establecer acuerdos.

Seguimiento:

POSIBLES DEMANDAS EN CONSULTA

- 1) Insatisfacción en la monogamia y deseo de explorar la no monogamia.
- 2) Inseguridades ante situaciones relacionadas con la no monogamia.
- 3) Falta de herramientas para la autorregulación emocional.
- 4) Problemas de comunicación.
- 5) Abordaje de las jerarquías.
- 6) Experiencias que pueden ser dolorosas: engaño, conflictividad, ruptura, tensión por estar 'en el armario'.





1. INSATISFACCIÓN EN LA MONOGAMIA Y DESEO DE EXPLORACIÓN DE LA NO MONOGAMIA

Ante el desafío del discurso romántico dominante.

- Identificar **creencias** sobre monogamia y no monogamia.
- Aprender a **evaluar lo ético** que resultan las conductas según los:
 - **Derechos** (propios y ajenos): procuran **autonomía, seguridad y autoestima**.
 - **Valores: normas o principios** que **guían** la forma de **actuar, ser y pensar** de los individuos.
 - **Límites: pautas** (o líneas rojas) que **establecemos para definir** lo que **consideramos no aceptable o tolerable**.
- **Orientar los acuerdos: quiénes, qué** (actividades, conductas), **cómo** (logística y organización) y **con qué frecuencia**.

- ¿Queremos que haya jerarquía? ¿Qué nos aporta la jerarquía? Pros y contras.
- ¿Qué es lo más importante para sentir más seguridad en una relación?
- ¿Qué puede desencadenar inseguridad, celos o malestar en la no monogamia?
- ¿Qué métodos anticonceptivos y/o de protección se usarán con otr@s? ¿En qué prácticas?
- ¿Qué métodos anticonceptivos y/o de protección usaremos entre nosotros? ¿En qué prácticas?
- ¿Con qué periodicidad se hará un chequeo de la salud sexual?
- Si nos contagiamos de una ITS, ¿cómo vamos a gestionarlo? ¿Qué evitaremos decir?
- ¿A quiénes queremos contar que nuestra relación es no monógama?
- ¿Vamos a usar vetos? ¿Los vetos tienen que ser simétricos? ¿Pacto de fluidos?
- ¿Queremos conocer a los metaamores?





1. INSATISFACCIÓN EN LA MONOGAMIA Y DESEO DE EXPLORACIÓN DE LA NO MONOGAMIA

- Abordar **elementos esenciales** del **apego** en la edad adulta.
 - **Mantenimiento de la proximidad:** contacto físico mutuo.
 - **Angustia por separación:** a diferencia de lo que ocurre en la infancia, toleramos periodos mucho más largos de separación. Para ello, empleamos imágenes mentales.
 - **Refugio:** cuidado simétrico y compartido entre los miembros de la relación.
 - **Base segura:** para compartir la intimidad emocional y sexual.
 - Desde una base segura podemos explorar el mundo, la sexualidad, compartir nuestras vulnerabilidades sin miedo a ser juzgados y/o rechazados.



1. INSATISFACCIÓN EN LA MONOGAMIA Y DESEO DE EXPLORACIÓN DE LA NO MONOGAMIA

- Conocer de qué forma **influyen** en las relaciones presentes posibles **heridas de apego**.
 - Insistir que las **rupturas del apego no son siempre culpa de nuestras figuras de apego**.
 - Las alteraciones del apego pueden suceder también por: **enfermedades** físicas o mentales, **hospitalizaciones**, **accidentes**, las **necesidades** de **otras criaturas** o miembros de la familia con quienes se convive, **muerte**, **pobreza**, **vivienda precaria**, **guerra** y **otros factores sociales**.
- **Etiquetar las experiencias**, no las identidades.
 - **Evitar el 'yo soy así'**.



2. INSEGURIDADES ANTE SITUACIONES RELACIONADAS CON LA NO MONOGAMIA

Abordaje de:

- **Celos.**
- **Miedos.**
 - Miedo a expresar sentimientos.
 - Miedo a que la pareja conecte con otra persona.
 - Miedo a conectar con otra persona cuando existe el límite de “no pillarse”.
 - Miedo a ser abandonados.
- **Gestión del tiempo.**
- **Estigma(s):** abordar creencias sobre monogamia interiorizada y/o polifobia.



2. INSEGURIDADES ANTE SITUACIONES RELACIONADAS CON LA NO MONOGAMIA

- **Salir del armario.**
 - **Seguir** en el armario es una opción válida.
 - ¿Y si empezamos por **desconocidos**?
 - Para revelar es clave tener **argumentos** y **apoyos**.
 - Cambiar el 'Tengo que contaros una cosa' por "**Quería hablaros sobre** las no monogamias, porque me siento identificada con ellas".
 - **Fijar acuerdos:** ¿Un plazo?, ¿Avanzar al ritmo de la persona 'más lenta'?, ¿Expresar lo que somos solo en algunos espacios?



2. INSEGURIDADES ANTE SITUACIONES RELACIONADAS CON LA NO MONOGAMIA

- ¿Y qué pasa con las parejas secundarias?
 - **No todos somos aptos** para ser secundarios.
 - ¿Puedo ser **feliz permanentemente** o **temporalmente** en este rol?
 - **Expectativas y límites** como secundario.
 - ¿Es posible que alguna vez te conviertas en la pareja principal?
 - ¿Qué % de tus necesidades emocionales, románticas y eróticas pueden ser satisfechas?
 - ¿Te consideran parte de la familia o debes estar al margen?
 - ¿Qué no se te permite?
 - Conocer por qué la pareja principal creó normas, qué intentan proteger, si permiten que todas las personas se sientan seguras.



2. INSEGURIDADES ANTE SITUACIONES RELACIONADAS CON LA NO MONOGAMIA

- Abordaje de:
 - **Preocupaciones por la pareja secundaria:** ¿es lo mismo justicia que igualdad?
 - **No dar por hecho que las parejas secundarias desean o deberían desear ser tratadas como la pareja principal.**
 - **Lo ético es preguntar** sobre qué quieren y necesitan, y que la persona se esfuerce por respetarlo.
 - Fijar un reglarío sobre cómo tratar a las parejas secundarias.
 - Jerarquía versus prioridad.
 - **Vetos:** ¿emocionales?, ¿espaciales? ¿referidos a prácticas eróticas?
 - Cambios en la dinámica de las relaciones.



3. FALTA DE HERRAMIENTAS PARA LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

- Comprender las **reacciones que pueden tener las personas** (o que han tenido) en su relación o en la experiencia de la no monogamia.
- **Evitar** que **repriman sus emociones** y funcionen a modo ‘piloto automático’.
 - Expectativa de control.
 - Minimizar los propios sentimientos.
 - Evitar conectar con heridas de apego.
 - Idealización de la relación.
 - Miedos.
- Facilitar **técnicas de regulación emocional** (reestructuración cognitiva, respiración diafragmática, distracción, tiempo fuera).

4. PROBLEMAS DE COMUNICACIÓN

- Analizar estilos de comunicación.
- ¿Qué queremos contar sobre nuestros encuentros?
 - **Ventajas** de contar nuevas experiencias:
 - **Transparencia:** compartir experiencias puede aumentar la confianza y evitar que se sobre-piense.
 - **Prevención de malentendidos:** evita que la otra persona se entere de manera accidental.
 - **Aumentar el deseo.**
 - **Desventajas** de contar nuevas experiencias:
 - **Sobrecarga emocional:** la información puede ser abrumadora y generar inseguridades.
 - **Conflictos innecesarios:** algunos detalles pueden desencadenar conflictos.



4. PROBLEMAS DE COMUNICACIÓN

- **Fomentar acuerdos en la comunicación:** se centran en **cuándo** contar y con qué nivel de detalle.
- **Avisar antes de actuar:** algunas parejas prefieren que se les informe antes de una cita o encuentro físico. Esto **permite que la otra persona se prepare** y no se sienta luego sorprendida.
- **Compartir después del encuentro:** en un momento en el que ambos están relajados y pueden hablar sin distracciones y/o presiones externas.
- **Nivel de Detalle:** decidir **cuántos detalles compartir**. Algunas personas prefieren saber todo, mientras que otras están bien con un resumen general.
 - Permitir que el otro pregunte.
- **Revisar acuerdos de comunicación.**





5. ABORDAJE DE LAS JERARQUÍAS

- ¿Cuál se adapta mejor a las **necesidades** de la persona o la pareja?
- ¿Cuáles son las **razones** de la **división entre relación primaria/secundaria**?
- Identificar **qué factores** (emocionales, prácticos o sociales) pueden **influir en darle más poder a unos vínculos que a otros**.
- Plantear que existen **jerarquías** que son **muy difíciles de cambiar**:
 - Ej: si vivo con alguien o comparto una crianza, esa persona va a tener cierta jerarquía sobre mis otros vínculos, aunque sea a nivel de organización.
 - Ej: si la relación es nueva y no ha progresado lo suficiente como para formar un compromiso primario.
 - Ej: preferir ir a un acto social con la pareja principal y no con la secundaria o ambas, por miedo a ser juzgado/a.

6. EXPERIENCIAS QUE PUEDEN SER DOLOROSAS

- **Inestabilidad emocional** debido a la dinámica no monógama: **novedad**, **pérdida** de **atención** cuando uno de los vínculos comienza una nueva relación, **menor reconocimiento social** (sobre todo cuando se es un vínculo secundario).
- **Ruptura de la pareja principal:**
 - Uno de los miembros se ha enamorado de otra persona.
 - Dificultades para ir al mismo ritmo en la no monogamia.
 - Intereses diferentes en la no monogamia.
 - Demasiado sufrimiento en uno o en ambos miembros de la pareja principal.
- Cuando la **pareja secundaria** siente un **fuerte desequilibrio** de **poder**.
- **Competición entre los metaamores.**





6. EXPERIENCIAS QUE PUEDEN SER DOLOROSAS

- **Imposibilidad de casarse legalmente** con **más** de una **persona**.
- Sufrir el **ostracismo** de la **comunidad religiosa** o **política** a la que perteneces.
- Aceptar **condiciones que realmente desafían o contradicen** las **propias necesidades y valores**.
- **Comportamientos tóxicos:** no respetar la privacidad, luz de gas. , ghosting.
- **Contagio** por una **infección de transmisión sexual (ITS)**.
 - Desconfianza ante los pactos.
 - Sensación de vulnerabilidad.
 - No haber respetado los acuerdo.

6. EXPERIENCIAS QUE PUEDEN SER DOLOROSAS

- Recibir un **trato discriminatorio y prejuicioso** por el **personal sanitario** cuando vas a realizarte una **prueba de ITS**.
- **Cambios unilaterales** o **ruptura** de los **acuerdos** de la relación, poniendo en peligro la salud y seguridad de las personas.
- **Críticas constantes** del entorno --> **distanciamiento, inseguridad** y **sensación de pérdida**.
- **Inseguridad** en el **apego**:
 - **Cerrar la relación definitivamente.**
 - **Tomarse un descanso.**
 - **Polifidelidad:** conservar las relaciones no monógamas más significativas.



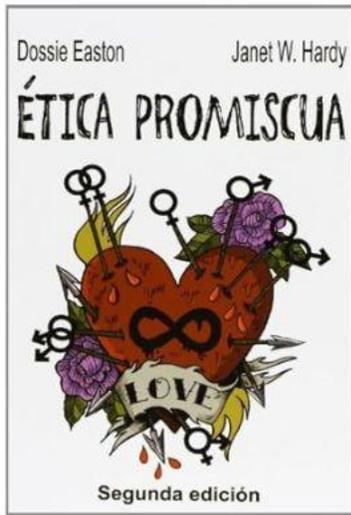
**5. ALIANZA TERAPÉUTICA
RELACIONES
NO MONÓGAMAS**



ACTITUDES PROFESIONALES QUE FAVORECEN LA ALIANZA TERAPÉUTICA

- **Conocimiento de las relaciones no monógamas.**
 - El terapeuta tiene que ser visto como un referente seguro.
 - Transmitir consistencia y fiabilidad.
- **Aceptación de las elecciones** y deseos de cada individuo en su forma de relacionarse
- **Empatía genuina y calidez.**
- **Escucha activa.**
- **Clarificar con regularidad.**
- **Comunicación clara:** establecer objetivos realistas y mantener un diálogo abierto.

**6. EJERCICIOS Y TÉCNICAS
PARA TRABAJAR EN
CONSULTA LA
NO MONOGAMIA**



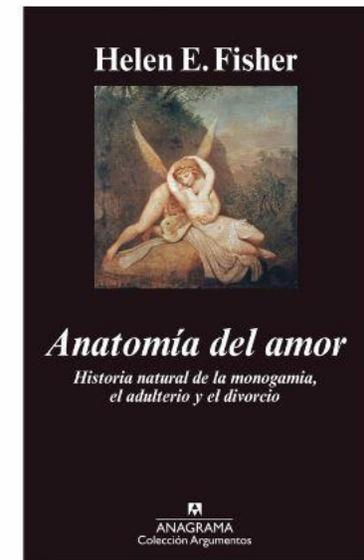
PSICOEDUCACIÓN SOBRE LA NO MONOGAMIA

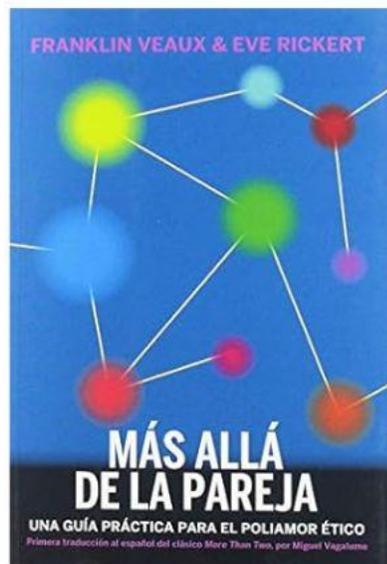


David P. Barash
Judith Eve Lipton

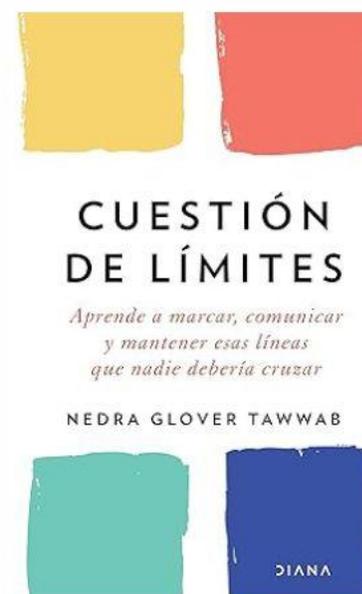
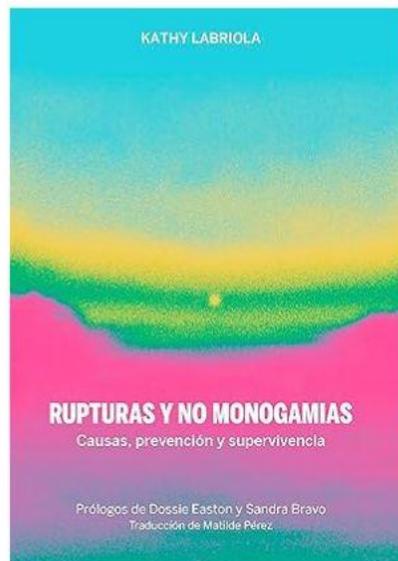
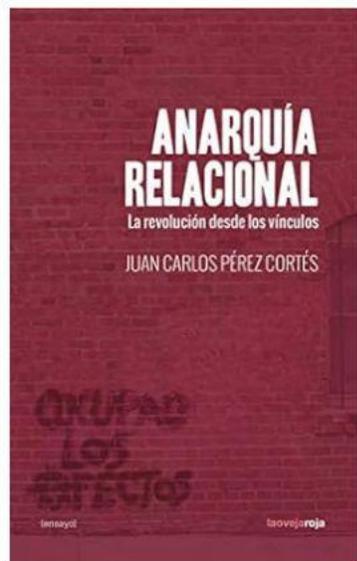
El mito de la monogamia

La fidelidad y la infidelidad
en los animales y en las personas





PSICOEDUCACIÓN SOBRE LA NO MONOGAMIA



DECÁLOGO DE DERECHOS EN LAS RELACIONES NO MONÓGAMAS (PAREJA PRINCIPAL)

- Para fomentar el **autoconocimiento** y **evitar comportamientos inhibidos y/o pasivos**, así como posibles manipulaciones o presiones.

- 
- **Estar libre de coacción, violencia e intimidación.**
 - **Elegir el número de parejas.**
 - **Elegir el nivel de implicación en el vínculo.**
 - **Respeto // Sinceridad // Reciprocidad.**
 - **Decir no a las peticiones.**
 - **Mantener y expresar otros puntos de vista.**
 - **Comprender las reglas que se establecen.**
 - **Establecer límites claros sobre las responsabilidades.**
 - **Sentir y comunicar emociones.**
 - **Disponer de tiempo a solas con cada vínculo.**
 - **Privacidad.**
 - **Cometer errores.**
 - **Creer y cambiar.**
 - **Terminar una relación.**

DECÁLOGO DE DERECHOS EN LAS RELACIONES NO MONÓGAMAS (PAREJA SECUNDARIA)

- 
- Ser tratado con honestidad, integridad, compasión y sensibilidad hacia mis necesidades, independientemente de la jerarquía explícita o implícita de la relación de la que soy parte.
 - Rechazar ser intermediario entre los miembros de la pareja principal.
 - Buscar otras relaciones.
 - Hacer preguntas sobre los límites que tiene mi pareja con su relación principal u otras relaciones.
 - Ser parte de las discusiones que me afectan.
 - Demandar un equilibrio entre lo que doy a la relación y lo que me devuelven.
 - Ser informado sobre los cambios en la relación que me afectan, incluidos los cambios de acuerdo de mi pareja con su pareja principal.
 - Establecer límites, incluyendo límites en mi espacio, tiempo e intimidad emocional. Ser secundario no significa estar a las órdenes de la pareja principal.

PREGUNTAS PARA ORIENTAR ÉTICAMENTE LOS ACUERDOS

- ¿He revelado toda la información relevante a las personas que están afectadas por la decisión?
- ¿Han podido aportar su opinión o perspectiva las personas a las que les afecta?
- ¿Mi decisión impone obligaciones o expectativas a otras personas sin que hayan expresado su consentimiento?
- ¿Mi decisión busca cubrir mis necesidades a costa del bienestar de otras personas?
- ¿Ofrezco a las otras personas la misma consideración a su dignidad y derechos que espero por su parte?



OTRAS TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS QUE RESULTAN ÚTILES EN TERAPIA

- **Reestructuración cognitiva y sesgos de pensamiento** → monogamia interiorizada y polifobia.
 - Autorregistro → ¿Cómo se relaciona con su material cognitivo? ¿Cómo se habla? ¿Se conoce? ¿Es coherente?
 - Si no te ocuparas de este pensamiento, ¿qué harías? ¿Hay resolución o solo angustia?
 - ¿Es la preocupación un estado de seguridad?
 - Sentirse capaz de afrontar la creencia no quiere decir que tendremos éxito, que convenceremos a los demás.
- **Psicoeducación sobre la regulación emocional ante momentos de inseguridad y/o crisis.**
 - ¿Qué es una amenaza para la relación?
 - ¿Qué conductas me alejan de mi pareja en momentos de estrés?
 - ¿Qué conductas favorecen la co-regulación?
- **Crear un manual sobre el otro:**
 - Metáfora: “Si me prestas a tu pareja estas vacaciones, ¿qué tengo que saber para que funcione bien?”
 - ¿Qué necesita?
 - ¿Qué le hace sentir amado y/o valorado?
 - ¿Qué le duele? ¿Qué atenta contra sus valores?
 - ¿Cuáles son sus límites?
 - ¿Qué le gusta que hagas para que se sienta bien?



MUCHAS GRACIAS



Podéis encontrarme en:

Web: <https://eunoiapsicosexologia.com/>

Email: consulta@eunoiapsicosexologia.com

Instagram: @eunoiapsicosex
www.unsitogenial.es

Twitter: @eunoia_psicosex

