



5 coses que has de saber sobre el poliamor

[inicicentrareport]En els últims anys hem sentit parlar molt sobre les relacions poliamoroses, però la realitat és que encara costa molt d'entendre com funciona aquest tipus de relacions i el que comporten a nivell emocional. Avui et compartim 5 coses essencials a tenir en compte en aquest tipus de relacions:

1. Ha de ser una elecció lliure sempre

Mantenir relacions poliamoroses requereix de molta confiança, és per això que el primer pas és sempre que sigui una elecció lliure. Difícilment funcionarà una relació poliamorosa en la que una de les parts ha insistit molt però l'altra no ho veia clar. Les dues persones hi han d'estar totalment d'acord, sense pressions.

2. La comunicació és clau

En qualsevol relació, ja sigui sexo-afectiva, familiar, d'amistat? és essencial que hi hagi molta comunicació. Però si a vegades ja és complicat tenir una relació sana i sòlida amb una persona, imagina't amb vàries. En el poliamor és importantíssim que hi hagi molta empatia i comunicació assertiva. És a dir, saber expressar les nostres necessitats amb respecte i sinceritat i escoltar i rebre les de les altres persones de la mateixa manera. No són relacions fàcils, i cal tenir-ho clar.

3. Hi pot haver gelos

Els gelos poden aparèixer en qualsevol tipus de relació i, per tant, també en el poliamor. Així que és bo tenir clar que es poden sentir i tenir la valentia i la consciència de voler treballar la nostra pròpia psicologia i món emocional per no fer-nos mal ni fer mal.

4. En el poliamor no hi ha una relació principal

Hi ha qui confon el poliamor amb les relacions obertes. En una relació oberta es té una relació formal principal i es poden tenir trobades sexuals amb altres persones sota les normes que decideixi la pròpia parella. En el poliamor, en canvi, no hi ha jerarquies ni relacions principals. Es basa en tenir dues o més relacions amoroses igual d'importantes.

5. El poliamor segueix sent una opció minoritària

Encara que hem sentit parlar molt d'aquest tipus de relacions la veritat és que segueixen sent molt minoritàries, ja sigui per pressió social o per les dificultats emocionals afegides que comporta. És per això que les persones amb relacions poliamoroses segueixen lluitant per fer aquesta opció més visible i acceptada.[ficientrareport]