



5 normes per tenir una relació oberta sana

[inicentrareport]

En la societat actual, les relacions obertes s'estan tornant més populars com una possibilitat per als qui busquen una relació romàntica menys tradicional. Aquesta dinàmica pot resultar alliberadora per a molts joves, però també presenta dificultats especials. Per aquesta raó, **us portem cinc normes que us ajudaran a tenir una relació oberta sana:**

- 1. La comunicació transparent és la base de qualsevol relació duradora:** Això és encara més crucial en les relacions obertes. Per a evitar malentesos i ressentiments, és essencial establir límits clars, comunicar desitjos i inquietuds i controlar amb freqüència com se senten totes dues parts.
- 2. No descuidar la parella:** Tot i que quedeu amb altres persones, és important que continueu cuidant la vostra relació, fent plans de parella, mantenir la il·lusió, etc. Si la connexió entre vosaltres comença a fallar, serà complicat que la relació oberta funcioni a llarg termini.
- 3. Establir regles clarament definides:** És crucial definir límits i regles de manera conjunta. Els acords establerts han de ser acceptables per a totes dues parts, i han de tractar-se amb respecte. Això pot incloure informació sobre la freqüència de les interaccions amb uns altres, si es permeten els vincles emocionals i quanta informació es compartirà.
- 4. Prioritza la cura personal:** és fonamental mantenir una forta connexió amb tu mateix en una relació oberta. Per a fer el teu millor esforç en la relació, atén les teves pròpies necessitats emocionals i físiques. Tenir un equilibri saludable requereix independència i autocura.
- 5. Tingues sempre en compte que les relacions obertes poden canviar amb el temps:** És fonamental reavaluar les regles establertes periòdicament per a assegurar-se que continuïn sent apropiades i que tots dos us sentiu bé. El seu èxit a llarg termini depèn de la voluntat de modificar i adaptar la relació a les necessitats canviants.

Sempre que s'abordi amb respecte, comunicació oberta i sabent que no existeix una única forma de portar-les poden tenir èxit. Aquestes pautes poden servir per a establir una base sòlida de confiança i connexió en cada relació, encara que cadascuna sigui diferent.

[ficentrareport]