



Estàs fet per tenir una relació oberta?

Les claus per saber-ho

Les relacions amoroses han anat evolucionant amb el pas del temps, adaptant-se a les necessitats i desitjos de cada generació. Un dels tipus de relació que cada cop està guanyant més adeptes entre els joves és la relació oberta. Però, què és exactament una relació oberta i com funciona?

Una relació oberta és una relació amorosa on els membres de la parella acorden que és acceptable **mantenir relacions romàntiques o sexuals amb altres persones**. Això no vol dir que no s'estimin o es respectin; al contrari, una relació oberta es basa en una comunicació clara, confiança mútua i acords definits.

Com funciona una relació oberta?

El funcionament d'una relació oberta depèn de les regles que estableixi cada parella. A continuació, t'expliquem alguns aspectes claus:

Comunicació: La base de qualsevol relació oberta és una comunicació honesta i freqüent. Les parelles han de parlar obertament sobre els seus sentiments, límits i expectatives.

Regles i límits: Cada parella estableix les seves pròpies regles. Alguns poden decidir no parlar dels seus altres relacions, mentre que d'altres prefereixen compartir-ho tot. També és important acordar quins tipus de relacions amb tercers són acceptables.

Confiança: La confiança és fonamental. En una relació oberta, saber que l'altra persona respectarà els acords és crucial per mantenir l'harmonia.

Gestió de gelosia: La gelosia pot aparèixer en qualsevol tipus de relació, i en una relació oberta no és diferent. Aprendre a gestionar-la i parlar-ne obertament és clau per evitar conflictes.

És per a tothom?

Les relacions obertes no són per a tothom, i això està bé. És important que cadascú trobi el tipus de relació que millor s'adapti a les seves necessitats i desitjos. No hi ha una forma correcta o incorrecta d'estimar, sempre que hi hagi respecte, comunicació i consentiment.

Les preguntes que et pots fer per descobrir-ho:



Ets capaç de comunicar-te obertament? La comunicació és clau en una relació oberta. Has de sentir-te còmode parlant dels teus sentiments, necessitats i límits amb la teva parella.

Com gestiones la gelosia? La gelosia pot sorgir en qualsevol tipus de relació. Reflexiona sobre com has gestionat la gelosia en el passat i si creus que podries gestionar-la de manera saludable en una relació oberta.

Quina és la teva opinió sobre la monogàmia? Pensa en com et sents respecte a la monogàmia i si creus que podries sentir-te satisfet en una relació no monògama.

Tens confiança en la teva parella? La confiança és fonamental. Has de confiar que la teva parella respectarà els acords que heu establert i viceversa.

Estàs disposat a establir i respectar límits? Les relacions obertes requereixen establir límits clars. Has de ser capaç de definir-los amb la teva parella i respectar-los.

Què esperes obtenir d'una relació oberta? Pensa en les teves motivacions. És important que les teves expectatives siguin realistes i alineades amb les de la teva parella.