



# Desmuntant mites sobre les relacions no monògames

En els darrers anys, les relacions no monògames han guanyat visibilitat, però encara hi ha molts mites i malentesos sobre aquest tipus de relacions. Aquí desmuntem cinc dels més comuns:

**Les relacions no monògames són només per a persones que no poden comprometre's.** Les relacions no monògames, com el poliamor o les relacions obertes, poden ser tan compromeses com les monògames. La clau és que les persones implicades es comprometen a comunicar-se obertament i a respectar les necessitats i límits de cada un. La manca de compromís no és inherent a aquest tipus de relacions; més aviat, es tracta de comprometre's amb un tipus de dinàmica relacional diferent.

**Les relacions no monògames són només una fase.** Moltes persones viuen relacions no monògames de manera duradora i estable. Algunes persones troben que aquest tipus de relacions s'ajusten millor a les seves necessitats emocionals i personals a llarg termini. La durabilitat d'una relació no monògama depèn de la comunicació i del respecte mutu, igual que en qualsevol relació.

**Les persones en relacions no monògames són egoistes i només pensen en elles mateixes.** Les persones que participen en relacions no monògames sovint mostren un gran grau de generositat i empatia. La necessitat de gestionar diverses relacions implica una gran quantitat de comunicació i consideració pel benestar dels altres. L'egoisme no és exclusiu d'un tipus de relació, sinó que pot aparèixer en qualsevol context relacional.

**Les relacions no monògames són menys estables que les monògames.** L'estabilitat d'una relació no depèn necessàriament de si és monògama o no. Les relacions no monògames poden ser tan estables com les monògames, sempre que hi hagi una bona comunicació, confiança i acords clars entre les persones implicades. De fet, algunes persones troben que les relacions no monògames ofereixen una major estabilitat emocional perquè permeten una diversitat de connexions i suport.

**Les relacions no monògames són per a persones amb alta libido o necessitats sexuals insatisfetes.** Les relacions no monògames no es basen necessàriament en una alta libido o insatisfacció sexual. Algunes persones trien aquest model per raons emocionals, intel·lectuals o per l'atreuiment d'explorar diferents tipus de connexions. Cada individu i relació és única, i la diversitat d'aquestes relacions reflecteix una gamma de motivacions i desitjos, no només qüestions sexuals.

Les relacions no monògames són tan diverses i variades com les monògames, i els mites associats



---

amb elles sovint es basen en malentesos o estereotips. Com en qualsevol tipus de relació, el fonament per a l'èxit és la comunicació, el respecte i la comprensió mútua.