

*Relaciones
abiertas
para principiantes*



No esperes que este texto sea un manual al que seguir; cada relación es diferente y no hay ningún sistema, ningún procedimiento perfecto que te garantice el buen funcionamiento de una relación. A diferencia de las relaciones monógamas, en las relaciones abiertas se prescinde del protocolo, no se intentan ajustar las relaciones de acuerdo con un estándar, si no que se aceptan tal como son y tal como cambian. Aun así, no se puede negar que algunas conductas tienden a crear dinámicas saludables y otras no; y teniendo en cuenta que la mayoría de nosotras hemos crecido sin buenos ejemplos de relaciones fuera de la monogamia de las cuales poder aprender. Es importante ser conscientes de que cuanto más discutimos y comparamos nuestras experiencias, mejor equipadas ¹ estaremos para cartografiar conjuntamente este territorio desconocido.

¿Qué es una relación abierta?

Una relación abierta es cuando dos amantes no se limitan a la hora de tener otras amantes. Hay muchas palabras utilizadas para describir esto (relaciones múltiples, poliamor, polifidelidad, con pequeñas diferencias de significado, pero el principio es básicamente el mismo). Aquí se ha decidido utilizar "relaciones abiertas" porque suena mejor y porque puedes tener una relación abierta con una sola persona siempre y cuando estés abierta a más relaciones.

Otra forma de definir una relación abierta es explicando qué no es. Una relación cerrada (como ahora un pacto monógamo) significa, como mínimo, que ninguno de los dos amantes tendrán sexo con nadie más. Tener "aventuras" u otras amantes en secreto NO es una relación abierta. Desde que vivimos en una cultura monógama, **iniciar una relación abierta no se puede basar en un simple acuerdo**. Para que la relación funcione es **necesario todo un proceso con pasos intermedios y progresivos para hacer que cada una se vaya aclimatando a nuestros términos de la relación**.

El término "amante" se utiliza generalmente para etiquetar las relaciones que cometen adulterio y, por tanto, gozan de muchísimo desprestigio social.

¹ En este texto tengo la caprichosa obsesión de utilizar el femenino en los genéricos en primera o segunda persona singular (refiriéndome a personas) y el masculino en los genéricos en tercera y segunda persona plural.

Esta es la razón por la que me empeño en reivindicarlo con el fin de subvertir su significado peyorativo, extendiendo su uso para designar todo tipo de relaciones sexuales y afectivas, y no únicamente las que se hacen a escondidas del matrimonio.

El hecho de que tengamos pocas palabras para definir nuestras relaciones afectivas y sexuales refleja cómo de limitadas son nuestras opciones, pero también ayuda a restringir nuestro pensamiento a estas opciones: chica, novia, amante, esposa, follamigo / follamiga... Si no estás casada, puedes decir chico / chica, pero suena muy juvenil, que compañero / compañera suena muy protocolario, como si fuese parte de una empresa.

A medida que desarrollamos un marco más amplio de relaciones, podríamos intentar reciclar o inventarnos nuevas palabras para definir las (si es que es realmente necesario definir las).

¿Por qué este texto?

Este texto no está escrito para convencer a la gente de que las relaciones abiertas son las mejores (aunque da muchas razones para creerlo), si no que está escrito como una guía para la gente que se encuentra en relaciones abiertas, gente que se lo está planteando o gente que tiene curiosidad por saber cómo funcionan. Como no hay ningún modelo para que las relaciones abiertas tengan éxito, tal y como dice mi amigo Modok "somos principiantes jugando en el modo experto", o somos como el músico capaz de tocar impecablemente a partir de una partitura cuando se le pide que improvise. Este texto tiene el propósito de ayudar a todos aquellos que somos principiantes.

Y lo cierto es que el trabajo nunca se acaba, hay que aceptar que nunca sabes lo suficiente, que nunca dejas de aprender y que tu corazón nunca deja de crecer y de cambiar, siempre seguirás encontrándote con nuevos retos. Siempre somos exploradores fuera del mapa, nunca dejaremos de ser principiantes de alguna cosa y por eso necesitamos todos los consejos posibles.

Después de leer este texto, Laia me preguntó "¿Dónde está el amor?" Estoy segura de que la gente puede amarse sin consejos. Este trabajo es sobre cómo cuidarnos y trabajarnos las emociones y situaciones más difíciles, donde los consejos pueden ser unos buenos flotadores salvavidas. Es una guía que nos enseña algunos caminos. Hay un montón

de caminos alternativos para encaminar las relaciones, pero incluso en caso de que lo que encuentres aquí te sea inútil para tu relación en particular, los temas que aparecen son prácticamente universales. Espero que este texto sea útil para mostrar ciertas problemáticas, a pesar de no poder ofrecer consejos idóneos para tu situación exacta.

Las relaciones abiertas casi siempre son más complejas que las cerradas: hay más personas involucradas (multiplicándose las posibilidades de conflictos) y para que funcionen tienes que tratar con emociones difíciles que habitualmente pueden ser rechazadas o ignoradas en un pacto monógamo. Una relación monógama es muy sencilla: no hace falta hablar nada, todas las condiciones de la relación se dan por supuestas. En cambio, en una relación abierta nos complicamos mucho la vida ya que hace falta hablarlo todo – incluso ¿dónde quieres saber de mis otras relaciones? ¿cómo te sentirías si me enrrollase con alguna amiga común? ¿pasa algo si no duermo contigo esta noche?...

Este texto asume que al menos uno de los amantes compartidos (es decir, cualquier amante involucrado en más de una relación) quiere mantener sus relaciones honestamente. Buena parte de la mala fama que tienen las relaciones abiertas proviene de gente que encuentra un amante "mejor" mientras está con algún otro. Dicen que están intentando tener una relación abierta, pero lo que realmente intentan hacer es dejar que la antigua relación se vaya muriendo lentamente. Al cabo de un tiempo, cuando esta relación se rompe, dicen que las relaciones abiertas no funcionan. Nada funcionará emocionalmente si comienzas sin creerlo. Las relaciones abiertas traen más trabajo que las simples parejas, pero mucha gente encuentra que vale la pena hacer este sobreesfuerzo.

Este texto surge de mi experiencia y de un gran número de equivocaciones, sumándole consejos de mucha gente que ha vivido este tipo de relaciones. También tengo la esperanza de desmitificar un poco las relaciones abiertas – ¡son posibles!; a veces difíciles, pero posibles. **Las dificultades en las relaciones abiertas se basan en desafiar y superar los miedos, mientras que las dificultades en la monogamia más bien se basan en mantener y preservar los miedos.**

Ser honesto en un mundo deshonesto.

La primera cosa en enfatizar es que las relaciones abiertas no son una

forma de esquivar la honestidad en una relación. Al contrario, es una forma de promoverla. La monogamia, no en ejemplos individuales, sino como una expectativa monolítica en una cultura restrictiva, desincentiva la honestidad porque castiga cualquier deseo que no se encabece en el modelo romántico tradicional. Las relaciones abiertas intentan abrir un espacio donde la honestidad es posible.

La intención no es poner una nueva regla que nos dicte que los enamorados han de compartirlo todo entre ellos; se trata de compartir todo aquello que se decida compartir, y ser clara sobre tus necesidades, incluyendo aquello que necesites para que puedas estar segura de que serás capaz de ser honesta. No se trata de aplicar una plantilla a tus relaciones, se trata de ser capaz de ser lo que eres sin mentiras, culpabilidades o falsas apariencias. Aun así, todas las que han crecido con el modelo monógamo, todavía retenemos los malos hábitos que hemos aprendido: deshonestidad, vergüenza, miedos... Aun así, todas las que crecimos con el modelo monógamo, todavía retenemos los malos hábitos que aprendimos: deshonestidad, vergüenza, miedos... Incluso cuando estamos en una relación que deja espacio para nuestros "peligrosos deseos", tendemos a destruir este espacio porque no nos fiamos y perdemos la confianza. Empújate a ser honesta, siempre – con franqueza, puedes tener todo lo que quieres en el mundo, o al menos todo lo que el mundo puede ofrecer realmente. Si no estás preparada para relacionarte con honestidad, intenta trabajarla antes de involucrarte profundamente con otras personas. Ninguna debería involucrarse con nadie en que no pueda confiar en compartir verdades que son importantes – especialmente las que dan miedo.

Estableciendo expectativas

Al principio de cualquier relación o cualquier interacción (como tener sexo por primera vez) que pone la relación en un nuevo planteamiento, aseguraos de que habéis compartido y comprendido mutuamente cuáles son vuestras necesidades y expectativas personales respecto a la relación antes de profundizarla. ¡Eso os ahorraría un montón de dolores de cabeza más adelante!. Si tus necesidades cambian o resulta que te sientes diferente de lo que habías previsto en una situación determinada, no tienes por qué sentirte culpable, tendrías que hacérselo saber a tu amante. De hecho, sería bueno que de vez en cuando comprobarais que vuestros sentimientos no

han cambiado sin reconocerlo o articularlo.

Probablemente, es igual de común sentirse inseguro sobre el deseo de monogamia (o al menos el deseo por alguna de las seguridades que pudiera ofrecer) en una relación abierta, como lo es sentirse avergonzado por el deseo hacia otras en una relación monógama. Es importante que evitemos desarrollar una cultura competitiva no monógama donde la gente sienta vergüenza por no querer algo "burgués" o "tradicional". Todo, cada deseo y necesidad, ha de ser respetado. Si no fuera así, no sería ninguna revolución, sino el establecimiento autoritario de unas normas diferentes. Puede que hayas hecho de la lucha contra la monogamia tu bandera y que hayas desarrollado una actitud insistente e incluso de confrontación contra aquellas que la defienden; asegúrate de que eso no haga sentir a la gente de tu alrededor que han de vivir de acuerdo con un estándar determinado. Acepta que te expliquen sobre sus necesidades – te están haciendo un favor siendo honestas contigo. Quizás las diferencias entre lo que se desea significa que no podéis compartir ciertas cosas, o al menos en el momento presente. Aun así, es mejor eso a que os hagáis miserables el uno a la otra, batallando por hacer que cada cual cambie o niegue sus necesidades por la otra.

Los términos en los que comienza una relación probablemente dictarán el tono de la misma durante mucho tiempo. Los amantes que comienzan una relación abierta y establecen la confianza entre ellos con éxito, probablemente no tendrán muchos problemas en mantener una saludable relación abierta durante tanto tiempo como quieran las dos. Los amantes que comienzan una relación monógama y deciden abrirla, pueden encontrarse con más dificultades, ya que sus expectativas y formas de sentirse seguro y querido puede ser que vayan demasiado ligadas a la exclusividad de la relación. Si quieres probar a arruinar una relación, comiézala de forma monógama (o simplemente deja el tema sin tratar, para que las suposiciones se desarrollen libremente mientras la realidad nos demuestra lo contrario), entonces vas a la cama con algún otro y más adelante explícale a tu amante que no quieres una relación monógama; para una máxima destrucción, ni le expliques que has estado en la cama con alguien – deja que tu amante lo descubra como si fuese una sorpresa. Obviamente, esta no es la forma de abrir una relación de forma saludable.

Algo que puede ser incómodo al comenzar una nueva relación es revelar la noticia de que estás con algún otro. La respuesta a la pregunta "¿Cuándo

le tendría que decir que tengo otra relación?" es "lo más pronto posible".

Si crees que tener otra relación puede dificultar o hacer imposible relacionarte con esta persona, lo más justo sería explicárselo lo más pronto posible. Puedes ahorrar mucho tiempo y sufrimiento. Si tan sólo estás buscando un *polvo*, puedes guardarte la verdad para mañana por la mañana. Si quieres una relación abierta, no le expliques nada "más adelante".

Gestionar los celos

Nunca des a tu amante ninguna razón para sentirse amenazada por el lugar de alguna otra en tu vida o en tu corazón. En esta sociedad, estamos constantemente empujadas a competir entre nosotras, de manera que nos sentimos amenazadas por las otras. Una relación abierta saludable debería desaprobar este condicionamiento en lugar de reforzarlo. Déjalo bien claro, tanto en acciones como en palabras, que tus relaciones con cada persona (¡sean amantes o no!) dependen de sí mismas y no de la forma en que las comparemos con otras relaciones.

Ojalá no estés buscando la pareja ideal, seleccionando y descartando personas buscando el producto definitivo – o bien alguno de usar y tirar – en el mercado afectivo-sexual; sino que en vez de eso, estés cultivando relaciones ricas y plenas, profundas pero flexibles, con personas que te aman y que tratas con respeto, en las disfrutar mutua y consensuadamente y quizás incluso que os déis apoyo mutuo en vuestros proyectos de vida. Los amantes, en este escenario, no deberían tener más razones para sentirse amenazados o celosos el uno por el otro de lo que sienten los amigos – una buena razón para tener relaciones abiertas es la voluntad de fomentar con tus amantes las cualidades que hacen que funcionen tus amistades, o todavía mejor, difuminar las líneas entre ellos.

Aún así, ya que creciste en esta sociedad, seguro que aparecerán situaciones donde uno u otro os sentiréis celosos. Hay muchas cosas podéis hacer para superar los celos cuando los sientes tú misma. En primer lugar, intenta separar e identificar tus diversos sentimientos con tal de averiguar a qué estás reaccionando o actuando. La causa de celos más común en la inseguridad: para establecer una relación estable, tanto si es monógama como si no, necesitas construir unos buenos fundamentos, necesitas sentirte bien contigo misma y tener conciencia de tu propio valor y atractivo. En este sentido, llevar una vida que te ayude a respetarte a ti

misma es prácticamente un prerrequisito para cualquier intimidad y las otras. Al mismo tiempo, tendrías que ser capaz de pedirle alivio a tu amante siempre que lo necesites – no seas tímida al respecto: si tu amante te quiere, querrá hacértelo saber y es mucho mejor hablarle cuando lo necesites que contenerlo para no presionar a la pareja, para más tarde explotar o implosionar. - *¿Cómo puede ser que tu amante se sienta atraído por algún otro?, ¿No tiene suficiente contigo?, ¿Cómo se le ha ocurrido serle desleal?* Las relaciones abiertas son un pacto que se basan en comunicar todos estos tipos de sentimientos. Si no puedes hablar sobre cómo te sientes con las otras relaciones, la cosa acabará mal. Esto no significa que las relaciones abiertas tan sólo funcionen si erradicas los celos completamente.

Si tienes sentimientos de celos, necesitas construir puentes entre estos sentimientos para acceder a ellos y finalmente superarlos. Por ejemplo, los amantes que viven juntos: "No me expliques cómo de maravilloso es el sexo con ella, cuando sabes que me siento inseguro sobre nuestro sexo".

Los puentes sobre los celos no pueden ser únicamente muros que te bloquean la visión de las otras relaciones. Necesitas equilibrar los límites de aquello que puedes sentir y verlo con una comunicación honesta entre tú y tu amante. El primer paso es pensar las cosas que puedes comunicar a tu amante de forma que no le hieran. Por ejemplo, probablemente sea más fácil hablar sobre la conversación que has tenido ayer con tu otra amante tomando un café, que sobre la apasionada sesión de sexo salvaje que habéis compartido al acabar.

Pero muy pronto la amante celosa se ha de hacer responsable de sus propios celos. Tu amante es quien más puede ayudarte en el proceso de curarte los celos. Necesitas expandir aquellos límites de lo que puedes ver hasta que se disuelvan.

"No quiero saber nada" es básicamente una forma de autoengaño, una forma de decirte a tí misma que tu amante no está con nadie más. Ciertamente, estas técnicas pueden darte un poco de espacio para respirar y acostumbrarte a la nueva relación, pero no son el objetivo final. Tu quieres lo mejor para tu amado y su nueva relación es una cosa que la hace feliz, más viva. Tu amante estará mejor porque la nueva relación le da más alegría. Si queréis ser honestas entre vosotras, si realmente os queréis tal como sois, entonces estáis buscando un lugar desde el que podáis disfrutar de cualquier cosa que aporte felicidad a cada una de vosotras.

El "no quiero saber nada" es a veces imprescindible; si el abismo es demasiado grande, ésta es tu pasarela para atravesarlo. Pero asegúrate de seguir hacia delante. Una pasarela no es un buen lugar donde vivir permanentemente.

No deberías de pedir aislamiento total de las otras relaciones por unas cuantas razones:

Primero de todo, no es posible. Un día u otro te encontrarás a la otra amante al teléfono, su agenda chocará con la tuya ya que compartís a la misma amante y es posible que coincidáis en una fiesta o por la calle. Pero lo que es más importante: no te servirá de nada. Si nunca preguntas nada sobre la otra amante, crecerá más amenazadoramente en tu mente. Siempre que no sepas donde está tu amante, pensarás que está con otro amante.

Todos los pequeños miedos e inseguridades se alimentarán de aquello desconocido y pueden hacerte creer que el otro amante es mucho mejor que tú en todas las cosas sobre las cuales te sientes insegura. Esto te hará muy intolerante y muy pronto te encontrarás a tu amante distanciada de ti. Si te cierras en ti misma, será imposible que des apoyo a tu amante cuando las cosas vayan mal en la otra relación (ésta es una potencial ventaja de tener relaciones abiertas) y finalmente, si rompes las relación con tu amante, nunca tendrás la oportunidad de superar tus celos.

Puede ser fácil imaginarse que el amante de tu amante es absolutamente perfecto. Intenta tomar más perspectiva, podrías llegar al punto de pensar más en la amante de tu amante que en tu propia amante. Aun así, nadie es perfecto, ni siquiera el amante de tu amante; y en una relación abierta tienes mucho menos que temer que en una relación monógama: tu amante puede experimentar con otras y disfrutar de su compañía sin sentir que tendría que dejarte a ti. A medida que te sientas más fuerte contigo misma y con tu relación, podrás ir ampliando el grado de información que puedes recibir sobre la otra amante. A la larga, lo mejor que puedes hacer para vencer los celos es conocer a la otra amante – la imaginación celosa puede convertirlas en las perfectas oponentes, tan pronto la conozcas, lo volverás en su medida real – y en segundo lugar... ¡hazte amiga suya! Tampoco es una idea tan descabellada, ya tienes alguna cosa en común: una clara visión de por qué vuestra amante compartida es tan maravillosa. Eso puede servir para uniros en lugar de dividirlos.

Los celos pueden venir de sentimientos de competitividad con otras amantes, especialmente los miembros del mismo sexo – estos sentimientos

son fomentados en nuestra sociedad y suelen servirnos para aislarnos de potenciales camaradas. Cualquier cosa que sea realmente buena para tu amante es, como mínimo, bueno para ti. Ser capaz de ver a las amantes de tu amante como amigos o, como mínimo, como aliadas, puede ser revolucionario en una sociedad que nos enfrenta entre nosotras.

También puede ser que tus celos sean causados por inestabilidades o incongruencias en la relación en sí, que haría falta abordar. Los celos no son meramente un sentimiento irracional y destructivo, a menudo, puede ser un útil barómetro con el cual examinar qué está pasando entre las personas.

Cuando te sientes celosa o insegura, te puede ayudar recordar que el grado de libertad del cual disfruta tu amante es el mismo que tienes tú. Si has tenido relaciones o te has sentido atraída por otras personas aparte de tu amante, considera aquellas experiencias para tomar la perspectiva de tu amante y entender lo que está sintiendo; estos flirteos no han mermado la importancia que tiene tu amante por tí, probablemente tampoco lo harán por su lado.

Cuando tu amante está celoso intenta no sentirte acusada o atacada. Intenta no caer en las típicas acusaciones, negaciones, ataques, defensas, suposiciones, recriminaciones y auto-recriminaciones. Da un paso atrás y asegúrate de que tienes claro cómo de importante es tu amante para ti. Enfatiza el hecho de que ninguna otra atracción o relación puede amenazar lo que vosotras compartís (por otro lado, evidentemente, ¡no digas nunca eso si es que no es realmente cierto!). Si las condiciones de la relación o vuestras mutuas expectativas deben ser renegociadas, no aplacéis o eludáis el tema.

Puedes ayudar a superar los celos de tu amante mostrándole las diferencias (tanto las positivas como las negativas) entre ella y tu nueva amante. Si a tu amante celoso no le interesa el teatro, pero al nuevo amante sí, le puedes explicar que con el nuevo amante puede compartir y satisfacer esta afición sin tener que forzarlo a su desagrado. De la misma manera, le puedes explicar que tu nuevo amante no comparte el interés por la política que vosotras dos compartís.

Pero id con cuidado al basaros en estas demarcaciones a largo plazo. Como amantes, estaréis encantados con un montón de cosas que cada una aporta a la otra. Así pues, al nuevo amante le podrías despertar la afición por la política, ampliando así vuestra afinidad. El amante compartido

tendría que procurar dejar bien claras a sus amantes que todas las relaciones son importantes y que no compiten entre ellas.

Aquí tienes uno de los peores escenarios, imagínate que estás involucrada con dos personas las cuales acaban llevándose fatal entre ellas, esto puede ser muy desagradable para todas juntas. Aun así, todavía hay alguna cosa por hacer para mantener las cosas el máximo de agradables posibles. No te pongas del lado de ninguna – rechaza hacer de jueza cuando te intenten convencer de lo que ha hecho mal la otra. Evidentemente, puedes tener tus propias opiniones sobre cómo se están comportando, pero enfatiza que no estás interesada en participar en sus disputas. Recálcales que tanto la una como la otra son importantes para ti – deja bien claro que no escogerás a la una sobre la otra, y que si alguna de las relaciones se acaba será debido a factores internos, no externos. Si es posible, anímalas a que solucionen sus diferencias como adultas². No transmitas mensajes entre ellas.

Es muy importante a la hora de superar los celos sentirte segura de ti misma – desde aquí es más fácil sentirse fuerte en una relación. Estad juntas a partir del deseo y no a partir de la necesidad, y tened muy claro lo que os dais la una a la otra y para qué tiene sentido que estéis juntas. Esto no significa que tengáis que tener las palabras exactas o la perfecta descripción para todas estas cosas – algunas serán sentimientos indescriptibles ("la magia que sentimos bailando desnudas bajo la lluvia en aquella cala desierta", "aquella tarde tan especial"). Tan pronto te sientas segura en tu relación, los celos son mucho más difíciles que arraiguen. Pero cuando aparecen, intenta focalizar en aquellas cosas que funcionan de la relación, tanto por ti como por tu amante. Busca los puntos fuertes y poténalos (por ejemplo, si vuestros mejores momentos han sido jugando juntas, ir a lugares que os permitan jugar, si las discusiones políticas son vuestro fuerte, buscar temas polémicos sobre los que todavía no hayáis discutido nunca).

Admitir tus celos también puede ser difícil. No querer que te vean necesitado o incapaz de controlar tus sentimientos son justificaciones razonables, pero si estás sintiendo unos sentimientos, sería deshonesto

² Nota de Traducción: No compartimos este comentario tan adultócrata que deja a los modelos de actuación de personas por bajo de una edad estipulada como inmaduros y negativos. Quizás debiéramos aprender de las personas de corta edad algunas formas de relacionarnos sanas que se van contaminando según vamos viviendo en sociedad

pretender negarlos u ocultarlos. Tener sentimientos contradictorios no denota estupidez; admitirlos es a menudo símbolo de valentía y honestidad. Podemos aceptar esta contradicción mientras luchamos por superarla.

Hay que diferenciar los celos cuando son provocados o cuando son causados por alguna cosa. La nueva relación puede provocarlos, pero la causa es normalmente alguna otra cosa, algún miedo o inseguridad que llevas dentro de ti. No te sientas mal por esto, si nunca te has encontrado con nada que desafíe este miedo, nunca avanzas hacia tener la oportunidad de rechazarlos y deshacerte de ello. Recuerda esto y evitarás culpar a tu pareja por algo que no es culpa suya, y en lugar de esto, las dos podréis trabajar mecanismos para superar los celos.

La inseguridad podría no ser la única cosa que estás sintiendo. También puede ser que te sientas juzgada por tu pareja – puede que te sientas decepcionada con ella por sentirse atraída por alguien a quien crees poco válida. Sea como sea, debes confiar en tu pareja para entender que es bueno para ella – no hay ninguna otra salida. Tu amante probablemente puede saber mucho mejor que tu qué es lo que necesita, y en todo caso, la decisión no es un paso tuyo.

La prueba definitiva con tal de superar los celos es observar a tu amante disfrutando con otra amante. Puede costar un par de intentos, pero esta primera vez que las ves juntas y no te dejas tambalear es un poderoso paso hacia adelante; tu amante no se está reprimiendo ninguna parte de sí misma, está siendo libre de expresar sus sentimientos. Llegadas a este punto, sólo hay un pequeño paso hasta sentirse bien al verlas juntas. Esta es una experiencia increíblemente liberadora. No es necesario para que una relación abierta funcione, mucha gente no llegará nunca ni tampoco lo necesita, pero para quien busca una completa abertura del corazón, es un objetivo deseable.

Privacidad vs honestidad

Incluso en el caso de que todos aquellos involucrados en una relación abierta hayan superado sus sentimientos de celos, no es deseable o útil compartirlo todo de las relaciones entre todas. Las relaciones tienen sus confidencias, secretos, momentos privados, bromas propias, disfrutando de un lenguaje privado entre las dos personas involucradas.

Intentar gestionar la privacidad mientras te mantienes abierta es una de las cosas más difíciles de equilibrar en una relación abierta. Vienes de una fantástica noche con tu amante; ¿hasta dónde le explicas a la otra? Estás exhausta de horas de fiesta con una amante y la otra quiere salir a bailar o hacer el amor ¿qué le dices?

La segunda cuestión es fácil: le dices que estás cansada y le explicas todo aquello que crees que tu amante puede sentir. La primera cuestión es más difícil -depende de cómo te sientas de fuerte en la relación y de si tu amante puede compartir la información de manera serena. - Pero en cualquier caso, déjale claro tu estado de ánimo. Si pretende sentirse indiferente cuando tu corazón desborda alegría es muy engañoso y tan sólo te alejará de la honestidad haciendo futuros engaños más fáciles y abundantes.

Cuando la amante te hace una pregunta directa - ¿Qué tal ayer la noche? - está tomando responsabilidad para escuchar la verdad. Juzga cuantos detalles le explicas por su reacción a medida que los vas explicando.

Esto no responde a la pregunta de cómo sabes cuándo has de mantener un secreto. Idealmente, la regla sería que deberías mantener secretos y confidencias de la misma manera que haces con las amigas. Pero a pesar de todo, parece ser que la mayoría de la gente cambia las reglas de guardar secretos con los amantes. Aquí no puedo dar consejos, tan sólo sugerir que a no ser que te hagan preguntas directas, en general es mejor ser demasiado privado que no demasiada abierto.

Ahora uno, ahora otro y el efecto Cruce

Estar con un amante y después con otro requiere una especial sensibilidad. La mejor forma de hacer el cambio es hacer alguna otra cosa entre medias. Haz algún trabajo, lee un libro, queda con una amiga, visita algún lugar. Si te cuesta pasar de la una a la otra, no hagas más de lo necesario (por ejemplo, no llames a una amante inmediatamente después de estar con la otra; si estás pasando la mañana con una amante que se tiene que ir a la hora de comer, no invites a comer a la otra).

Cuando tu situación con una amante afecta a la otra (por ejemplo, cuando estás enfadada y disgustada con una y te encuentras a la otra cuando todavía estás furiosa y descargas tu furia con él) éste es el efecto Cruce. Hay quien cree que las diversas relaciones (especialmente si están en

diferentes lugares) son independientes. Eso es un mito.

En casi todas las cosas, la mayoría de la gente no duda en pedir apoyo a su amante. Así pues, no tendría que haber ningún problema en pedir a tu amante que te ayude a superar problemas que tienes con tu otra amante – pero en la práctica, no es tan fácil. Hay dos posibles escenarios. Primero, si a tu amante no le hace mucha gracia tu otra amante, te sugerirá la solución más simple: que abandones tu otra relación. Por otro lado, si los problemas en una relación se alargan mucho, puede ser que perjudique a la otra por serle una carga constante. En este caso será mejor que busques apoyo en alguna amiga o alguna persona que no esté tan involucrada, mientras que con tu amante buscas formas de superar estos obstáculos con una comunicación honesta.

Un amante puede ser potencialmente tu mejor consejera sobre la otra por un par de razones. Primera, probablemente la amante sea la persona con la que te es más fácil hablar. Ya te conoce muy bien y por eso es posible que sepa que parte de los problemas con la otra relación son responsabilidad tuya (sin que tu seas consciente). Sabe como funciona tu corazón y por eso te puede explicar qué estás sintiendo y sugerirte formas de articular que no se te habían ocurrido. Esto podría ayudarte a desbloquear tus problemas con tu otra compañera.

Si estás en una relación abierta, necesitas aceptar una cierta cantidad de efectos de Cruce, y como en casi todo, cuanto más y mejor te comuniques, más éxito tendrás.

Esto no es un concurso

¿Qué amante es más importante para ti? Me han preguntado. Como las relaciones abiertas son poco habituales, la gente hace este tipo de preguntas para intentar comprenderlas. A ti probablemente no se te ocurriría preguntar seriamente a ninguna "¿quién es la más importante de tus amigas íntimas?"

La mayoría de la gente escoge las relaciones múltiples porque encuentran diferentes cosas deseables en cada una de sus amantes. En general, no tiene mucho sentido compararlas y puntuarlas una por una – aunque a veces es inevitable. - Un amante siempre será más interesante, más divertido, mejor sexualmente, más artístico, más político, más atractivo, más inteligente, más espiritual, más atento o cualquier otra cualidad – lo que sería muy

difícil es que un solo amante tenga todas estas cualidades (y cualquiera otra que la hiciera deseable para ti). Pero una de las cosas que es especialmente importante en las relaciones abiertas es hacer que tus amantes sepan por qué son tan especiales, que te aportan de forma única a tu vida. Déjate impregnar por esta idea hasta tomar el hábito de comunicarlo muy a menudo. Sería bueno – como tantas otras de las cosas en las relaciones abiertas – aplicarlo también a la gente que no son tus amantes. **Comunicar a las personas que nos importan que les encontramos de genial, refuerza nuestros vínculos, haciendo que potencien estas cualidades al máximo, haciendo todavía más sublimes sus efectos. No esperes el día de su funeral para comunicar todo aquello que aprecias de ellas. Díselo ahora.**

La gente, en las relaciones abiertas, especialmente las "novatas", necesitan saber que no son tan sólo parte de un grupo, que no están proveyendo un producto genérico fácilmente intercambiable, sino que su relación es importante y única. Irremplazable; necesitan saber cómo y por qué esto es así.

Haciendo inventario

La gente me pregunta de vez en cuando "¿Cuántos amantes tienes?". A menudo contesto preguntando "¿Cuántos amigos tienes?". Alguna gente se empeña en obtener una pregunta en lugar de una respuesta. El resto normalmente replica "no las cuento" y entonces contesto "yo tampoco", cosa que es cierta. Estoy cansada de intentar decidir si una relación no sexual cuenta, o si el estimado Bernat, que es un íntimo amigo durante más de una década antes de involucrarnos sexualmente, lo tendría que contar – ya que nuestra relación, en general no ha cambiado. Esto no quiere decir que el sexo no transforme las relaciones. Casi siempre lo hace; el Bernat es una excepción (y excepcional). Pero no tiene por qué ser así. En un mundo / comunidad ideal, habrías de poder desarrollar intensas amistades, experimentar sexualmente y, en caso de que no te guste, volver atrás a la previa relación de amistad. Mientras luchamos por nuestro mundo ideal y lo hacemos más real experimentándolo en nuestras vidas, tal experimentación a menudo transforma nuestras relaciones irreparablemente. El sexo trae expectativas (y nuevas definiciones: "¿sois una pareja o tan sólo un rollo?"). Con frecuencia no hay posibilidad de

volver atrás, como mínimo a corto plazo.

Y a parte del problema que nos supone decidir "si cuenta", me encuentro con que este recuento tan sólo se utiliza en contra mía. Raramente siento a la gente decir "es genial que estés más abierta a tener más relaciones íntimas con varias personas", en cuentas de estas con frecuencia siento "con más de una persona tan sólo puedes tener relaciones superficiales" – por otro lado, otra absurda idea que nadie se atrevería a aplicar al terreno de las amistades.

La gente me preguntaba a menudo "¿cómo puedes tener tiempo para tantas relaciones?" y yo respondía "no miro la TV" (cosa que es cierta, pero éste no es el quid de la cuestión). Se trata de sacar tiempo para lo que realmente te importa. Yo hago trabajos políticos e invierto mucho tiempo en gestionar relaciones. Si esto te suena muy poco romántico, tendrías que verlo de la misma manera que cuando ves a una persona muy ajetreada laboralmente (y que aun así muy a menudo equilibra una relación amorosa con las responsabilidades laborales).

Pidiendo tolerancia

En nuestra sociedad actual, si tienes relaciones homosexuales, interraciales o tienes hijas sin estar casada, muy poca gente te criticará abiertamente por tu opción. En cambio, algunas personas que tienen ideas diferentes respecto a las relaciones afectivas tienen muy poca necesidad de ser tolerantes (y mucho menos respetuosas) con las relaciones abiertas.

A veces me he sorprendido de la hostilidad con que me he encontrado en exponer la sola idea de las relaciones abiertas. Una importante activista (que a menudo trabaja en temas de racismo y otras) me dijo hace poco "lo siento por tus amantes"- quizás te puedas imaginar la rabia que me provocó, no únicamente en mí, si no también a mis amantes que no tienen necesidad de ser tratadas con condescendencia.

Mireia me aconsejó que titulase esta sección "pidiendo respeto", pero por ahora no soy tan ambiciosa. Cuando las relaciones abiertas puedan disfrutar de la misma tolerancia que los otros tipos de "inusuales" relaciones que he mencionado más arriba, estaré suficientemente contenta. No será el ideal, pero si un primer paso.

La intolerancia que experimentamos no radica en que estemos haciendo algo malo, si no más bien en que estamos haciendo algo que queda fuera

de la imaginación de aquellas que nos critican y que a menudo son las más insatisfechas de la cultura monógama. Nuestras relaciones abiertas chocan con su concepción sobre cómo habrían de ser las relaciones, desestabilizando su mundo y eso les genera inseguridad. Así pues, optan por negar su viabilidad o repudiarlas, ya sea juzgándolas moralmente o descalificándolas sin miramientos. En caso de que lleguen a concebir la posibilidad de las relaciones abiertas, se dan cuenta de la faena que habrían de asumir para llegar, y ésta es otra razón por la cual no agradecerán nuestra existencia. Su primera reacción posiblemente es de rabia defensiva en forma de ataque a aquellas que les recuerdan que hay alternativas posibles y saludables a la monogamia.

Presentando a las amantes

Si las compañeras pueden llegar a soportarlo, una de las mejores cosas que puedes hacer en las relaciones abiertas es presentar a los amantes entre ellos.

¿Por qué presentarlas? Para mí, una de las ventajas más interesantes es que frecuentemente, aunque a menudo sean muy diferentes entre ellas, se gustan. En segundo lugar, desmitifica a la otra amante – cuando conoces a alguien, te das cuenta que es humana y no extraordinariamente más maravillosa que tu, no la amenaza que tu imaginación estaba construyendo.

Uno de sus temas de conversación será sobre una cosa que saben que tienen en común – el amante compartido. Seguramente tendrán momentos de humor, haciendo mofa del amante compartido.

En tercer lugar, creando algún tipo de relación entre las amantes no compartidas, les será posible el comunicarse sin que la amante compartida haga de puente – quien se encuentra frecuentemente en la posición de enviar mensajes que no desea. Esto también asegura que hagan cierta confianza. Las historias vendrán directamente desde sus fuentes y no a través del filtro del amante compartido.

Y en cuarto lugar, es totalmente lógico que estas personas tengan lazos significativos con la misma persona; sus planes les afectan mutuamente, se tendrían que conocer. No hace falta que no sean grandes amigas y puede ser que opten por verse muy raramente – pero un poco de conocimiento es mejor que el misterio y sus miedos.

Si te sientes celosa o amenazada por tu amante porque tiene otra relación,

es difícil que se pueda superar únicamente sintiendo como tu amante te asegura que no hay ningún problema. Tan sólo tienes su palabra. Conocer personalmente al otro amante hace más difícil verle como una intrusa intentando robarte la pareja. Tan pronto has visto que realmente todas las personas involucradas son abiertas y respetuosas y que no intentan echarte fuera, es mucho más fácil aceptarles y disfrutar del hecho de que tu amante esté con alguna más.

Combatiendo las jerarquías

Viviendo en un mundo tan jerárquico, es muy difícil evitar jerarquizar también nuestras relaciones. Es muy típico hacerse un esquema, estableciendo una pareja principal combinada con otras relaciones secundarias. La mayoría de la gente diría que una relación principal es 1) "la más importante" o 2) la relación a la cual le dedicas más tiempo. Pero lo primero significa jerarquizar y puntuar, convirtiendo el amor en una competición – y lo segundo podría no ser cierto en el caso de que trabajases con una relación secundaria o si vivieras lejos de la relación principal. Las relaciones principales a menudo comparten proyectos de vida a largo plazo, pero nada de eso es necesario o son razones suficientes.

Siguiendo un esquema jerárquico de relaciones es muy probable que trates a las amantes que están bajo tu pareja principal con menos respeto o sensibilidad. Esta tendencia es muy típica – especialmente entre los hombres – cuando se comete adulterio en una relación monógama: motivados por el sentimiento de culpa, maltratan a su amante para mostrar que, pese a que estén engañando a su pareja, siguen valorándola más que al resto de amantes. En las relaciones abiertas se supone que cada persona en cada relación es tratada con respeto – cada planta y animal en un ecosistema es igualmente importante, por más grande o pequeña que sea. Cada relación nos aporta cosas diferentes, y todas son importantes de diferentes maneras; no necesariamente mejores o peores, nada más que diferentes.

Las relaciones abiertas también se acaban

La monogamia es simple. Llevas tiempo enamorado de alguien hasta que una persona que parece más maravillosa aparece en tu vida, con lo cual te

planteas romper tu antigua relación y comenzar una nueva u olvidarte de la nueva posibilidad (albergando cierto resentimiento) y conformándote con lo que tienes. En una relación abierta, tienes otra opción, pero ¿qué pasa si al cabo de seis meses de celos y sentimientos encallados no quieres mantener la antigua relación? La relación se romperá – pero antes de que pase esto, tendrías que tener claro el porqué. No es suficiente decir "la nueva relación es mejor, así que me deshago de la antigua". Esto es caer en la trampa de la monogamia, es dar por supuesto que no hay equilibrio posible.

Muy a menudo es posible seguir siendo amigos o compañeros sexuales esporádicamente. Después de la prácticamente inevitable aflicción que acompaña a la ruptura de una relación, tan pronto nos curemos las heridas somos capaces de reapreciar todo aquello bueno de tu "ex". Con frecuencia, al cabo de un tiempo el polvo se asienta y la relación puede revivir como una íntima amistad.

Intenta evitar la ceguera de la monogamia, en la que rompes la relación culpando al otro, ignorando y rechazando tu responsabilidad en el progresivo desgaste de la relación.

No dejes una relación por otra. Esta es la clave de las relaciones abiertas. Se trata de encontrar sentido en cada relación por sí misma. A veces te encontrarás a alguien que intenta consolarte diciendo "no te preocupes, al menos tienes a las otras amantes". Esto es como decir "no te preocupes por que haya muerto tu hermano, al menos tu hermana sigue viva".

Si tu amante acaba de romper con alguna otra, es normal sentirse rechazado por su pena; "Estoy aquí, ¿por qué no puedes estar feliz conmigo?". Pero no somos amantes todopoderosos, ningún amante puede cubrir todas las necesidades del otro. Puede ser duro sentir cómo tu amante sufre por algún otro, necesita espacio para superar el dolor. Pero al fin y al cabo, es una etapa y tarde o temprano pasará de largo.

¿Por qué Relaciones Abiertas?

Si suponen tanto trabajo, ¿por qué sacrificarnos y practicar las relaciones abiertas? A continuación tienes unas cuantas razones más.

- Hay una honestidad en la comunicación que tan sólo puede venir de la libre y abierta elección. Las coercitivas reglas de la monogamia que se supone que están para darnos seguridad, en realidad la socavan, porque

nunca sabemos si la relación se aguanta por sí misma o por las normas monógamas. La confianza y la alegría fruto de la certeza de que alguien está contigo por libre y propia elección se encuentran en otra liga.

- En parte, tendríamos que escoger relaciones abiertas porque desafían buena parte de nuestra perjudicial sociabilización. El estándar de nuestra sociedad es la monogamia, un contrato de posesividad que implica escasez amorosa. Creo que podríamos ser más creativos con nuestros sentimientos. El amor no es limitado, raro o finito. Se multiplica a sí mismo.

-La cultura monógama nos limita a tener una sola persona importante en nuestras vidas. Pero es muy improbable que una sola persona pueda satisfacer todas nuestras necesidades y deseos. En realidad, es probablemente imposible. Las relaciones abiertas son un desafío a este mito, nos invitan a crecer abordando la complejidad.

-Las relaciones sexuales enmarcadas en la monogamia han creado otra forma de posesión, otra forma de definir nuestras vidas a partir de aquello que poseemos y controlamos, en lugar de por lo que podemos dar y compartir. Desafiar la monogamia es desafiar la dominación y la coerción como formas de interacción.

-La idea tras las relaciones abiertas es que cada relación es libre de determinar la mejor forma de interactuar. Si incluye sexo está bien y si no también. Como no podemos rehuir de nuestra socialización, hemos de llevar a término todo un proceso con nuestras amantes con tal de aceptar otras amantes sexuales. Es un proceso que vale la pena, nos ayuda a entender nuestros deseos y sentimientos de inseguridad y si salimos victoriosas, liberamos a nuestras amantes haciendo posible que puedan encontrarnos a partir de un auténtico deseo.

Texto adaptado de algunos fragmentos del libro With open hands. Beginners Tips for Open Relationship. editado por Godhaven Ink y del texto "Nonmonogamous relationship"s del libro Recipes for disaster editado por el colectivo Crimethlnc.

Traducido y editado al castellano por la **Distribuidora Peligrosidad Social. Madrid, marzo de 2014.**



brotbord.blogspot.com



www.difonlaidea.tk