



Poliamor para *Dummies*

Una introducción a las no-monogamias éticas



Esta Sesión



20:00

Introducción al poliamor

20:30

Debate abierto

22:00

Cena
(cada grupo por su cuenta)

23:30

Socialización en [...].



Normas

<https://poliamormadrid.org/eventos-y-actividades/>

1. Puntualidad
2. No fotos ni videos
3. No es un evento de citas
4. Espacio feminista
5. Debate respetuoso
6. Respeta los espacios y tiempos
7. Lenguaje inclusivo
8. No presupongas
9. Respeta las elecciones ajenas
10. Moderación
11. Derecho de admisión



Definición

Amar a **varias personas** de forma **consensuada, ética y responsable**.

Las relaciones deben ser **honestas**, todas las personas implicadas están informadas.

El poliamor va de la mano del **feminismo**. Si no hay feminismo no hay poliamor.



Poliamor vs Polisexo

En poliamor hablamos de **emociones**, no de sexualidad (Ej. hay gente asexual poliamorosa).

Una relación poliamorosa puede ser **abierta o cerrada**, depende del acuerdo que tengamos.

Hablar de la sexualidad que se quiere es importante en cualquier tipo de relación, pero **no define al poliamor**.



Tipos de Poliamor

A continuación se describen algunos tipos de **estructuras** de relaciones poliamorosas.

La idea es presentar estas formas como **herramientas** para poder hablar y tener una visión más amplia.

Hay personas que pueden sentirse más a gusto en una **combinación** de ellas o en algo totalmente **diferente**.

Tipos: Jerarquía



Relación **JERÁRQUICA**: Una relación prima sobre las demás y se la adjudican derechos.

Es *pactada* cuando acordamos privilegios, como el veto.

Es **de hecho** cuando las características de la relación nos dan privilegios no elegidos: en la convivencia, al compartir descendencia, etc.

Relación **NO JERÁRQUICA**: Cuando no se dan estos privilegios



Tipos: Estructura

En GRUPO: Cuando en la **polícula** todas las personas que la componen se relacionan entre sí (no necesariamente con el mismo tipo de relación entre todos los vínculos).

En PARALELO: Cuando una persona tiene relaciones con otras sin que entre estas últimas (**metamores**) las haya. Los metamores pueden o no conocerse.



Tipos: Estructura (2)

En “V”

Una persona (vértice) tiene relación con otras dos sin que entre estas dos la haya.

En triángulo (trieja o trío)

Hay relación entre las tres personas implicadas.

En “N” y “W”

A tiene relación con B, B con C y C con D (N) y D con E (W).



Tipos: Estructura (3)

SOLO-POLY

Mantiene una filosofía poliamorosa no jerárquica. Aunque puede tener varias relaciones simultáneas, disfruta de su individualidad y ninguna de esas relaciones tiene características de relación primaria (Ej: no comparte vivienda ni economía).

MONO-POLY

Cuando en una relación poliamorosa uno de sus componentes no quiere estar con nadie más pero la otra sí. No se busca la igualdad (todo el mundo haciendo lo mismo) si no el equilibrio (todo el mundo está conforme).



Anarquía Relacional

No diferencia las relaciones según etiquetas convencionales (amistad, pareja...)

Las relaciones sexuales no son criterio para dar más importancia a una pareja que a otra

Hay discusión dentro de las no monogamias sobre si incluir o no la AR dentro del poliamor. En Poliamor Madrid, en lugar de fijarnos en las diferencias, lo incluimos para fortalecer la lucha política y social.



Celos y Comperción

<https://bit.ly/2Gh2sP0>

CELOS: palabra paraguas que implica unas emociones diferentes para cada persona. Hay que descubrir cuáles son para poder trabajar en ellas.

COMPERSIÓN: Disfrutar cuando alguien a quien quieres disfruta. Algunas personas lo definen como “lo contrario a los celos”. Se puede dar en cualquier tipo de relación.



Cuidados

CINCO TIPOS *(5 love languages)*

Contacto,
Palabra,
Regalos,
Actos,
Tiempo.

Hay que ver qué nos gusta dar y qué recibir. “*Cuido como me gusta que me cuiden*” suele ser un error.



ENR - NRE



ENERGÍA DE NUEVA RELACIÓN *New Relationship Energy*

Primera fase al conocer a alguien donde no vemos lo malo, todo nos parece bueno, queremos pasar mucho tiempo juntas...

Es una fase que **suele acabar** (entre 6 meses y un año según autores)

Hay que trabajar mucho al sentir NRE si hay relaciones previas.



Mind The gap



Hay que ser muy conscientes de la **diferencia entre la teoría** que conocemos y con la que nos alineamos **y la realidad** que vivimos.

A veces nos obligamos a vivir o hacer cosas para las que no estamos preparadas.



Acuerdos

En este tipo de relaciones **faltan referentes**, por lo que hay que pactar activamente muchas cosas. Necesitamos buenas **herramientas**: comunicación, asertividad, compersión, confianza...

Hemos de mantenernos fieles al **espíritu del acuerdo**, y evitar encontrar algún agujero por el que colarnos.

Los acuerdos son **dinámicos**: deben de ir al compás de la relación y evolucionar con ella.



Acuerdos de fluidos

Acuerdos **específicos** referidos a las **prácticas sexuales** que nos permitimos o no fuera de la relación por motivos de salud u otros (ej: celos).

Incluyen: uso de métodos anticonceptivos y barrera, fidelidad sexual (total o sólo para ciertas prácticas), requerir pruebas de ITS.

Hay que conocer el riesgo y decidir hasta dónde nos queremos exponer



Reivindicaciones legales

FILIACIÓN MÚLTIPLE

Que una criatura tenga más de dos progenitores.

DERECHOS ECONÓMICOS Y SOCIALES

Todos los derivados del matrimonio: hacienda, ausencias o permisos por cuidado de familiar, toma de decisiones en caso de invalidez... Lo que ahora se consigue con el matrimonio pero cambiando la fórmula.



Poliamor Madrid

<http://poliamormadrid.org/>

POLIAMOR MADRID

tiene como objetivos principales dar difusión al poliamor, crear espacios donde poder debatir con otras personas afines y promover un cambio político y social.

Es una asociación con vocación y espíritu feminista e inclusivo.

Organizamos actividades periódicas y puntuales.



Poliamor Madrid

Bibliografía y Créditos

<https://bit.ly/2Z4ZMeP>
<https://bit.ly/2X69FqW>



LIBROS

- *Ética Promiscua*
- *Opening Up*
- *(H)amor: 3 volúmenes*
- *More than two*
- *El libro de los celos*
- *Octopus Jealousy*
- *5 love languages*

WEB

- [Poliamor Madrid](#)
- [Golfxs con Principios](#)
- [Poliamor Bogotá](#) (tienen una recopilación genial)

La presentación original en la que se basa ésta fue realizada por Jorge Roldán y el equipo de Poliamor para Dummies de Poliamor Madrid. Se publica online bajo una licencia Creative Commons CC0 1.0 Universal (CC0 1.0), Ofrecimiento al Dominio Público.

Las imágenes usadas en esta presentación se obtuvieron a través de pexels.com, publicadas para su uso libre por Pixabay (diapos 1, 2, 3, 16, 20), Evelyn Chong (4, 12), Alexander Krivitskiy (5, 6, 8, 13), Tucã Bianca (7), John Rocha (9, 11), Prince Photos (10, 19), Waldir Santos (14), Lucas Pezeta (15), Engin Akyurt (17), Djamel Ighil (18).

