

Opening Up





TRISTAN TAORMINO

OPENING UP

Una guía para crear y mantener
relaciones abiertas



UHF

Las historias personales, citas y anécdotas de este libro son reales. Se basan en entrevistas reales, voluntarias, autorizadas para su publicación en este libro. De todos modos, los nombres, lugares y otros datos que permitiesen la identificación pueden haber sido alterados para proteger la identidad de las personas entrevistadas. Cualquier parecido en nombres o en otras características físicas entre cualquier individuo del libro y cualquier otra persona es mera coincidencia. Algunas partes del capítulo 18 aparecieron por primera vez en *The Ultimate Guide to Anal Sex for Women* (Cleis Press, 2006).

Título original: *Opening up. A Guide to Creating and Sustaining Open Relationships*

© 2008, Tristan Taormino

© De la traducción del inglés: Miguel Vagalume

© Editorial Melusina s.L.

www.melusina.com

Ilustración de cubierta: Marie Meier

www.mariemeier.org

Reservados todos los derechos de esta edición

Primera edición: mayo de 2015

Corrección de galeras: Albert Fuentes

Fotocomposición: Carolina Hernández Terrazas

ISBN: 978-84-15373-20-9

Depósito Legal: TF.53-2015

Impresión: Estugraf s.L.

Impreso en España

Este libro está dedicado a las personas
que tienen el valor de vivir y amar fuera de lo convencional.



CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

Abriéndose a otras opciones: cuestionar la monogamia
y revolucionar las relaciones II

I. ELEGIR UNA RELACIÓN ABIERTA

1. Pilotos, fiestas y poliamor. Un breve repaso histórico 29
2. Mitos sobre la no monogamia 43
3. ¿Están hechas para ti las relaciones abiertas? 51
4. ¿Qué hace que una relación abierta funcione? 67

II. TIPOS DE RELACIONES ABIERTAS

5. Pareja no monógama 91
6. Swingers 103
7. Poliamor 115
8. Polisoltería (poliamor sin pareja principal) 135
9. Polifidelidad 145
10. Combinaciones de personas monógamas con
no monógamas y monógamas con personas poliamorosas 165

III. CREAR Y MANTENER TUS RELACIONES	
II. Diseña tu propia relación abierta	179
12. Los celos y otras emociones intensas	221
13. Compersión	245
14. Retos y problemas más comunes	257
15. Abrirse de nuevo: cuando algo cambia	281
16. Salir del armario (o no), encontrar una comunidad, crear familias	311
17. La crianza	337
18. Sexo seguro y salud sexual	355
19. El futuro de las relaciones	383
Agradecimientos	389
Nota del traductor	393
Notas	395
Apéndice. Sobre las personas entrevistadas	407
Glosario	415

INTRODUCCIÓN



Abriéndose a otras opciones: cuestionar la monogamia y revolucionar las relaciones

Durante más de una década mi trabajo ha consistido en educar y empoderar a las personas acerca de su sexualidad. Escribo sobre sexo, imparto talleres y charlas sobre sexo, contesto a las preguntas de la gente sobre sexo, muestro técnicas para el sexo, hago películas desde una perspectiva «sex positive»* y organizo eventos relacionados con el sexo. Debido a mi trabajo y a mi curiosidad sin límites en todo lo relacionado con el sexo, he sido testigo y disfrutado de una amplia variedad de experiencias sexuales y he conocido personas de todos los ambientes. He conocido personas que eran heterosexuales, queer, bisex, vainilla, con prácticas sexuales no convencionales y a quienes simplemente les gusta el sexo. He congeniado con gente del ambiente BDSM y del cuero, con *swingers*, *genderqueers*, profesionales del sexo, personas poliamorosas, practicantes de tantra, de paganismo y radicales del sexo.

* Para este y otros términos, consúltese el glosario de la pág. 415. (*N. del trad.*)

La primera vez que vi a alguien teniendo sexo delante de mí, me quedé fascinada, pasmada, excitada. Era fantástico. Cuatrocientas veces después, sigue siendo fantástico, pero diferente. Ya no me interesa tanto la superficie de lo que estoy viendo, cómo él la lame, los ruidos que hace cuando ella se la folla, cómo se comporta él cuando ella juega con su culo, qué dice él cuando le dice guarradas a su chico, y todas las combinaciones posibles. En su lugar me fascina mucho más quiénes son: ¿son pareja? ¿Cuánto tiempo llevan siendo pareja? ¿Qué hizo que se decidiesen a venir a este evento sexual? ¿Qué es lo que les gusta de tener sexo en público? ¿Quién es esa otra mujer que veo a menudo besándose con esa pareja? ¿Tienen sexo con otras personas? Quiero saber cuál es el contexto de lo que estoy viendo. Quiero conocer la urdimbre de su relación.

Y no es extraño que al conocer a esas personas, descubriese que sus relaciones eran mucho más interesantes, complejas y transgresoras que sus vidas sexuales (y sus vidas sexuales ya eran bastante fascinantes). Además de sus especiales dotes de comunicación y un creativo sentido de la identidad, parecía que todas esas personas tenían algo en común: todas estaban en relaciones no monógamas. Y habían encontrado una manera de hacer que esas relaciones funcionasen tan bien que rebosaban un nivel de satisfacción sexual y emocional por encima de la media; algo que según mi experiencia y observación parece que se le escapa a mucha gente. Por eso me preguntaba: ¿cómo lo hacen?

El declive del matrimonio y la monogamia

La mayoría de los pueblos del mundo, a todo lo largo de la historia y en todo el globo, han organizado las cosas de tal modo que el matrimonio y la exclusividad sexual no sean necesariamente la misma cosa.

*El mito de la monogamia*¹

No es ningún secreto que el matrimonio monógamo tradicional en Estados Unidos tiene serios problemas y los lleva teniendo desde hace mucho tiempo. El modelo de mujer-que-se-queda-en-casa y el marido como único sostén de la familia empezó a cambiar con la Revolución Industrial y sufrió un cambio decisivo cuando las mujeres se convirtieron en mano de obra en la segunda guerra mundial. Una vez que las mujeres empezaron a trabajar fuera de casa, a ganar su propio dinero (aunque fuera menos dinero por el mismo trabajo), a explorar las oportunidades en la educación y en la carrera profesional, los roles de género y el matrimonio cambiaron. En la década de 1950 hubo una breve vuelta a las parejas tradicionales: el 96 % de las personas en edad de tener descendencia estaban casadas y se casaban a una edad más temprana.² Este período no duró mucho. La década de 1960 trajo la revolución sexual, que era parte de un movimiento contracultural de una juventud que cuestionaba abiertamente las normas dominantes sobre sexo y género. A través de la escritura, grupos activistas y manifestaciones, hombres y mujeres criticaron la guerra de Vietnam, el capitalismo y la familia nuclear. Promovieron la liberación sexual y el «amor libre» frente a la monogamia y el matrimonio. Junto con este cambio de ideas culturales y normas sociales vino un declive en el número de matrimonios, un aumento de los divorcios y un descenso del número de hijos.³

El activismo de los años sesenta dio lugar al movimiento de liberación de la mujer, que movilizó a hombres y mujeres para cuestionar los roles de género, los estereotipos y la desigualdad. El acceso al control de natalidad y el aborto legal significó que las mujeres pudieran tomar sus decisiones reproductivas y tener sexo por placer, no sólo para procrear. Las feministas criticaron y rechazaron el matrimonio como una institución patriarcal. En 1970, el número de matrimonios creció brevemente pero hubo también un considerable número de divorcios: 14,9 por cada 1.000 mujeres casadas de 15 años de edad o más, siendo de un 9,2 en 1960. En 1975, el número de matrimonios empezó a descender de nuevo y el de divorcios continuó subiendo.⁴ Los años setenta también vieron un estallido de trabajos académicos sobre *swingers* y relaciones alternativas, y la publicación de más de una docena de libros sobre esos temas. Los disturbios de Stonewall en 1969 ayudaron a dar impulso al movimiento por los derechos civiles para gays y lesbianas, presentándole al matrimonio tradicional y la familia nuclear otro nuevo detractor: el colectivo de gays, lesbianas, transexuales, bisexuales y *queer*.

En los ochenta el número de matrimonios continuó cayendo. Parte del descenso se achacó al aumento de otra manera de emparejarse: parejas heterosexuales que vivían juntas sin casarse (y a lo que se puso el nada atractivo sobrenombre de «arreguntarse»). Aunque ese tipo de parejas no era nuevo, en los ochenta había suficientes para que la sociología y la Oficina del Censo de Estados Unidos les prestaran atención. Los divorcios siguieron aumentando en los ochenta hasta 1995, cuando empezaron a descender levemente, aunque no tan rápido como lo hacía el número de matrimonios. En los noventa había más gays, lesbianas, bisexuales y transgénero saliendo

del armario que nunca. Vivían en pareja, celebraban ceremonias de compromiso y criaban a su descendencia; la mayor visibilidad de esta comunidad continuó redefiniendo la idea de relaciones y familia.

En 2004, la tasa de matrimonios era de 39,9 por cada 1.000 mujeres solteras de 15 años de edad o más, lo que significa que en menos de cincuenta años el índice había caído cerca de un 50 %.⁵ En el mismo período de tiempo aumentó el número de matrimonios en segundas, terceras y cuartas nupcias, aunque a esos matrimonios no necesariamente les iba mejor: las estadísticas mostraban que la tasa de divorcios en los matrimonios en segundas nupcias era más alta incluso que para los primeros matrimonios.⁶ Claramente, la estructura, expectativas y funciones del matrimonio no son tan deseables o funcionales como lo eran hace cincuenta años.

Hay otro indicador significativo de que los matrimonios y relaciones monógamas no están funcionando: las infidelidades son una epidemia. El Informe Kinsey fue el primero en ofrecer estadísticas sobre el tema a partir de un amplio estudio publicado en 1953; indicaba que el 26 % de las esposas y el 50 % de los maridos habían tenido por lo menos una aventura antes de cumplir los cuarenta. Le siguieron otros estudios con datos similares. De acuerdo con el Informe Janus de 1993, más de un tercio de los hombres y más de una cuarta parte de las mujeres admiten haber tenido al menos una experiencia sexual extramarital. El 40 % de las mujeres divorciadas y el 45 % de los hombres divorciados declararon haber tenido más de una relación sexual extramarital antes de haberse divorciado.⁷ En una encuesta realizada por la cadena de televisión MSNBC y la productora iVillage en 2007, la mitad o más de las 70.000 personas que respondieron dijeron que habían engañado a sus parejas en

algún momento de su vida, y el 22 % se lo habían hecho a su actual pareja.⁸

Mientras que prácticamente todo el mundo a quien preguntes te dirá que engañar a tu pareja está mal y es inmoral, la investigación obviamente refleja una conducta diferente. Tener una «aventura» se ha convertido en una tradición en este país: está tan arraigado en nuestra cultura que damos por supuesto que es algo inevitable. Engañar a la pareja es el eje fundamental en innumerables programas de televisión, películas, obras de teatro, óperas, música pop e incluso anuncios. Se ha generalizado tanto que ha generado toda una industria de webs para citas de infieles con infieles, libros y programas de autoayuda, y servicios de investigación privada. Aunque públicamente se considera algo inaceptable, se ha convertido en una parte aceptada de la vida.

Para esas personas que han conseguido evitar engañar (o que les engañen) todavía hay una especie de insatisfacción con las relaciones monógamas. Abundan las quejas de haberse estancado en la rutina. Mires donde mires, te empujan a «animar» tu vida sexual, reavivar tu vida amorosa, combatir la rutina o recuperar la chispa de la relación. Hay una cantidad asombrosa de artículos en revistas, libros, entrevistas y tertulias en televisión, talleres, retiros —sin contar las sesiones individuales de terapia— dedicados a estos temas.⁹ La terapia de pareja es un negocio en expansión. Parece que mucha gente es infeliz.

La mitología de la monogamia

Quienes más hablan de las bendiciones del matrimonio y la fidelidad a sus votos son precisamente quienes dicen que, si se rompiesen las cadenas y se dejase que los prisioneros eligiesen libremente, se desgarraría por completo el tejido social. El argumento no puede valer en los dos sentidos. Si el prisionero es feliz, ¿por qué encerrarlo? Si no lo es, ¿por qué aparentar que sí lo es?

George Bernard Shaw¹⁰

No es de extrañar que la gente esté tan insatisfecha: la monogamia aboca a la mayoría de la gente al fracaso. Las reglas de la monogamia tradicional son claras: has prometido a una persona tu exclusividad emocional y sexual para siempre. Pero son las reglas no escritas con las que vas a tropezar. Nos han vendido colectivamente el cuento de hadas de encontrar a una persona con quien seremos felices para siempre. Las expectativas son interminables: tu pareja ideal es tu alma gemela, la persona con quien eres sexual y emocionalmente compatible al cien por cien, tu «media naranja» con quien compartes los mismos valores respecto a todos los temas. Tu pareja satisfará todas tus necesidades: físicas, emocionales, psicológicas, afectivas, financieras, románticas, sexuales y espirituales. Si es amor de verdad, nunca desearás nada de otra persona.

Algunas personas no se creen esta mitología tácita, rechazan conscientemente unas expectativas que son inaceptables, deciden comprometerse con una única persona y son felices. Estas personas eligen la monogamia y les funciona. Pero lo más común es que la gente sea monógama no por elección, sino por defecto; creen que la monogamia es lo que está haciendo todo el mundo, lo que se espera de ellos y cómo deben ser las relaciones.

Además, han crecido con mensajes sobre ese cuento de hadas, ha calado en sus mentes y trabajarán duro para cumplir con las expectativas. El problema es que esas expectativas tácitas de la monogamia son irreales e inalcanzables.

Cuando en una relación monógama alguien se tiene que enfrentar por primera vez a un deseo que contradice esa mitología, se produce una serie de reacciones. Quizá te des cuenta de que tu pareja no está cubriendo todas tus necesidades. O que sientes atracción por otra persona. Al principio te sientes culpable porque se supone que no deberías tener esos sentimientos. ¡Están reservados para tu media naranja! Si sintieses amor de verdad... Pero los tienes, y dispones de varias opciones. Puedes reconocer ese sentimiento sin vergüenza ni culpa y decidir que no vas a hacer nada basado en ese sentimiento porque no lo necesitas o no quieres hacerlo. Probablemente te sentirás bien por haber tomado esa decisión; es la que toman las personas que han pensado sobre la monogamia y la han elegido conscientemente. Pero las siguientes tres opciones son mucho más comunes: 1) Negar el deseo: es un mecanismo de defensa que entierra tus sentimientos en lo más profundo, donde se pudren provocando resentimiento, enfado y desconexión de tu pareja; 2) Ceder a la tentación: tu única opción en esta situación es mentir a tu pareja, lo que te lleva al engaño y la traición; 3) Satisfacer el deseo: sólo puedes satisfacerlo si terminas tu relación actual y comienzas otra con la nueva persona. La monogamia en serie, ¡vamos allá! La realidad es que existe otra opción. De hecho, hay varias. Pero todas ellas requieren que abandones la monogamia. Las personas que engañan a su pareja al menos hacen una cosa honesta: reconocen que su pareja no puede cubrir todas sus necesidades y que quieren tener sexo o una relación con una persona que

no es su pareja actual. Luego lo estropean todo mintiendo. Hacen realidad su deseo de manera deshonesta haciendo las cosas a escondidas, guardando secretos y cortando la comunicación con su pareja.

La no monogamia como opción alternativa

Si amas algo, déjalo libre. Si vuelve a ti, es tuyo. Si no, nunca lo fue.

Anónimo

Las personas que practican la no monogamia comienzan desde la misma premisa: la pareja no puede cubrir todas tus necesidades y puedes desear sexo o una relación con alguien que no sea tu pareja actual. Pero en lugar de esconderlo, lo ponen al descubierto. No reprimen su conducta según lo que se supone que han de hacer. Abren las vías de comunicación. Hablan honestamente sobre qué desean, se enfrentan a sus miedos y los miedos de otras personas, y buscan la manera de conseguir lo que desean sin engañar a nadie. No se limitan a compartir cariño, flirteo, sexo, conexión, romance y amor con una sola persona. Creen firmemente que se puede tener todas esas cosas con varias personas y hacerlo de manera ética y responsable.

No existen guiones ni modelos para las relaciones abiertas, por lo que las personas que las practican deben inventarse su tipo de unión según la viven. Cuando sus relaciones cambian, hay tantas probabilidades de que renegocien la relación como de que la terminen. Como tienen muchas experiencias, personas y relaciones diferentes en su vida, rara vez se estancan en esa rutina de la que se quejan las personas monógamas.

Podría parecer que las personas en relaciones no monógamas prescinden de la comodidad y seguridad de la monogamia. Después de todo, han de enfrentarse de forma habitual a uno de nuestros temores más profundos: que nuestra pareja nos vaya a abandonar. Pero valoran su libertad y la de sus relaciones, y esa libertad viene acompañada, para algunas de esas personas, de un mayor sentido de seguridad. Suena como una contradicción, pero una de las cosas más profundas que he aprendido de las personas en relaciones no monógamas es la seguridad y felicidad que sienten por la solidez de sus relaciones. Una mujer me dijo que ella sabe que sus parejas están en la relación porque quieren estarlo, y no por obligación. Otra me dijo que, como sus relaciones no se basaban en falsas ideas de una exclusividad eterna, se siente más querida por sus parejas: «Invertimos en lo que tenemos en lugar de en lo que deberíamos tener». Pero toda esta libertad no significa que todo vale. Las personas no monógamas están constantemente ocupadas con sus relaciones: negocian y marcan límites, los respetan, los comprueban y sí, también los rompen. Pero los límites no son asumidos ni los impone la sociedad; se eligen conscientemente.

¿Quiénes son estas personas valientes y revolucionarias? Cuando la mayoría de la gente se imagina a quienes tienen varias parejas a la vez, hay unas cuantas imágenes que les vienen a la mente. El marido infiel y su amante. *Swingers* extravagantes, orgías salvajes y fiestas sexuales. Las personas polígamas de culturas extrañas en países lejanos. Pero las personas no monógamas no son raras ni una raza aparte. Están en todas partes, a tu alrededor. Viven en zonas urbanas de moda y también en granjas de la América rural. Tienen el título de bachillerato y tienen un doctorado. Pueden tener

poco en común en sus vidas cotidianas. Lo que comparten es la honestidad y la predisposición a dar el salto y crear relaciones que desafían todo lo que les han enseñado.

Mi investigación

En los últimos diez años he estudiado a fondo el poliamor y otras formas de no monogamia. Lo que siempre me ha chocado, al leer libros e ir a talleres, es que la información sobre «cómo se hace» resulta útil, pero es sólo un marco de referencia. Recuerdo haber acudido a charlas sobre el tema de las que salía con la sensación de que no sabía más de lo que sabía antes. Se describía el poliamor como una manera idealista de relacionarse en la que todo el mundo está de acuerdo y tiene una relación estupenda. Eso me hacía desconfiar.

Hace siete años, una vez que había salido de viaje, fui a cenar con una amiga y con una mujer que conocía en la zona. Sabía que eran poliamorosas y comenzamos a conversar sobre el tema. Mi amiga contó: «Mi pareja principal y yo no tenemos una relación sexual. Tenemos sexo con nuestras otras parejas. Pero mi compromiso con ella es del cien por cien». Me sorprendió, porque lo que ella estaba diciendo contradecía todos los modelos que conocía. Nuestra compañera de mesa era una líder en la comunidad BDSM, y había estado con su pareja principal durante mucho tiempo. «Della y yo nos hicimos poliamorosas después de que ella me engañara con otra persona. Yo fui, en cierto sentido y por decirlo de otra manera, arrastrada dentro del poliamor de manera no consensuada. Cuando averigüé que me estaba engañando, me sentí herida y enfadada, pero cuando me calmé, me di cuenta de que no

quería terminar nuestra relación. Así que nos sentamos y nos preguntamos: ¿Qué podemos hacer para que esto funcione?».

Escuchando sus historias, aquella noche me di cuenta de que yo no había oído a mucha gente hablar sobre los detalles concretos de sus relaciones. Cuando alguien acepta ir al grano y compartir los detalles de su vida, podemos aprender de sus experiencias. Pero la gente tiene que tener el valor de contar lo bueno, lo malo, lo feo, lo raro y lo embarazoso, y así las otras personas pueden sentir que no están solas.

Esta es la razón por la que era importante incluir tantas voces distintas y versiones diferentes de la no monogamia como pudiese. Tengo mis propias experiencias con relaciones abiertas, tanto exitosas como fallidas. He probado muchos estilos diferentes de no monogamia. Llevo siete años en una relación. Pero creo que es útil tener todas las perspectivas diferentes posibles sobre un tema tan amplio. Así que me dirigí a las personas que conocía y que estaban saliéndose del molde de la monogamia.

Elaboré un cuestionario y lo envié por correo electrónico a personas que conocía y a líderes de grupos locales de poli- amor. Además publiqué en foros en internet información sobre el cuestionario y animé a la gente a reenviar y distribuir esa información a más gente. Es un grupo de personas autoseleccionadas, o lo que en investigación se llama «muestreo de bola de nieve»: envió la entrevista a varias personas, esas personas se la envían a sus parejas y amistades, y así sucesivamente, como una carta en cadena. No soy socióloga —esto no es un estudio científico, y quienes participaron no constituyen una muestra aleatoria— pero de todos modos la información resulta valiosa, en particular porque hay muy pocas investigaciones sobre personas en relaciones abiertas.

En total recogí información de 126 participantes. Recibí cuestionarios completados por escrito de 121 de ellas. Hice entrevistas para ampliar información con 80 de ellas: 38 en persona, 20 por email y 22 por teléfono. (Cinco de las 38 personas entrevistadas en persona no completaron el cuestionario por escrito antes de la entrevista; recogí sus datos demográficos durante la entrevista.)

Mi estudio incluyó a 66 mujeres, 50 hombres y 10 personas que se identificaron como transgénero u «otros». El 38 % se identificaban como bisexuales, bi/queer, bi/heterosexual o bi/pansexual. El 37 % se identificaban como heterosexual o heterosexual/bi; el 19 % como gay, lesbiana o queer; y el 6 % como pansexual o como omnisexual. La persona más joven tenía 21 años, la mayor 72, y la edad media era de 37. La mayoría de las personas participantes eran blancas (alrededor del 80 %). Eran de 28 estados de Estados Unidos y estaban bastante repartidas entre ellos: 30 % del sur, 29 % del noreste, 20 % del oeste y 19 % del área central. Hubo dos participantes de Canadá. El grupo incluía a una persona del sector de la alimentación, una que era comercial de cosméticos, un miembro de la Comisión de Juegos de Azar, una persona que trabajaba como inspector fiscal de su estado, una que hacía actuaciones porno, una que era oficial en activo del ejército y una que era líder de una comunidad evangélica. La profesión más habitual era la docencia, con seis de primaria y secundaria y cuatro en la universidad. En algunos casos entrevisté a ambos miembros de una pareja o a todos los miembros de una tríada. En otros la información la obtuve de sólo uno de los miembros, reflejando solamente la perspectiva de esa persona sobre la relación.

Cómo leer *Opening Up*

Este libro es una ventana al universo de posibilidades que hay más allá de la monogamia. Es un estudio y una hoja de ruta, una guía y un manifiesto. Por el simple hecho de elegirlo, muestras algún interés por el tema. Quizá sientas curiosidad sobre las relaciones abiertas o estés valorando formar parte de una. Quizá has sido una persona poliamorosa la mayor parte de tu vida y estás buscando consejos sobre cómo apoyar activamente tu relación abierta. Quizá seas la pareja de una persona que está en una relación abierta y quieres entender mejor la no monogamia, o eres miembro de alguna profesión de ayuda a otras personas (medicina, terapia, trabajo social) que necesita entenderlas mejor. Espero que haya algo útil en este libro para todo el mundo.

Tuve una epifanía importante mientras escribía el libro: no existe un método para crear una relación abierta. Cada persona practica la no monogamia de una manera diferente. Cada historia, cada relación es única. Hay elementos similares y patrones, pero nadie lo hace exactamente de la misma manera. Considera las observaciones y consejos de este libro como una guía para crear relaciones abiertas y hacer que funcionen. Aprende de las personas a quienes entrevisté, que compartieron sus ideas claras y su confusión, su pena y su felicidad, sus luchas y sus historias exitosas. Absórbelo todo mientras vas diseñando tus relaciones y recuerda: lo importante de la vida se muestra en los pequeños detalles.

La primera parte del libro es una introducción a las relaciones abiertas. En el capítulo 1 recojo una breve historia de las diferentes formas de no monogamia desde la década de 1950 y defino términos importantes que se emplean a lo largo

del libro. El capítulo 2 expone y corrige los mitos sobre la no monogamia. Por qué las personas eligen tener una relación abierta se explica en el capítulo 3, y algunos de los principios que hacen que funcione están resumidos en el capítulo 4. La segunda parte, del capítulo 5 al 10, describe varios estilos de relaciones abiertas, incluida la no monogamia en pareja, el *swinging*, el poliamor, el poliamor sin pareja, la polifidelidad y las combinaciones monogamia/poliamor. Del capítulo 5 hasta el 17 se ofrece una visión más detallada de una o varias de las personas a las que entrevisté, al final de cada capítulo.

La tercera parte del libro es tu hoja de ruta para crear y mantener relaciones abiertas. El capítulo 11 ofrece unas reglas generales y ejercicios para ayudarte a diseñar tu relación ideal. En el capítulo 12 me sumerjo en los celos y sus acompañantes, incluida la envidia, la inseguridad, la posesividad y el resentimiento. El capítulo 13 profundiza en el concepto de compasión, que ha sido llamado «lo opuesto a los celos». Algunos de los retos y conflictos habituales a los que deben enfrentarse las personas en relaciones abiertas —qué sucede cuando tu pareja entra en una nueva relación, gestión del tiempo, malentendidos y ruptura de acuerdos— se exploran en el capítulo 14. Enfrentarse a los cambios es el tema central del capítulo 15. En el capítulo 16 estudio las maneras en que las personas en relaciones no monógamas interactúan con el mundo: salir del armario (o no), encontrar a personas similares y crear redes de apoyo. El capítulo 17 trata el tema de los problemas relacionados con la crianza que se encuentran las personas en relaciones abiertas. La información sobre sexo seguro y salud sexual se expone en el capítulo 18, y en el capítulo 19 miro al futuro de las relaciones y comparto los consejos de quienes entrevisté. Al final del libro el lector encontrará un apéndice que incluye

información detallada y estadísticas sobre las personas entrevistadas.

Elegí el título *Opening Up* porque me gusta todo lo que implica sobre las personas en relaciones abiertas. Están abiertas a sugerencias. Abiertas a que se las comprenda. Abiertas a las posibilidades. Sus deseos no están ocultos, sino a la vista. Estas personas hacen hueco para otras personas en sus camas, vidas y corazones. Para quienes quieren explorar las posibilidades más allá de la monogamia, abrirse es expandirse y evolucionar. Cada persona a quien entrevisté se abrió a mí. Algunas estaban felices y centradas, otras se hallaban en encrucijadas de su relación, con la incertidumbre por delante. Todas compartieron sus preocupaciones, miedos, esperanzas y sueños. Sus historias marcaron mi vida de muchas maneras y espero que marquen la tuya en tu viaje de apertura.