

**UNIVERSIDAD DE ALMERÍA**

**Facultad de Ciencias de salud.**



**MÁSTER OFICIAL EN CIENCIAS DE LA SEXOLOGÍA**

**Curso Académico: 2018**

**Trabajo Fin de Máster**

**EL POLIAMOR COMO CONSTRUCCIÓN AMOROSA  
DIALOGADA. ESTUDIO CUALITATIVO**

**- Autora -**

**Laura Santiago Álvarez**

**- Tutor:**

**Baltasar Fernández Ramírez**

## **AGRADECIMIENTOS**

A todo el profesorado del Máster por su dedicación y por transmitir su pasión por la sexología. Y en especial a Baltasar Fernández, por haber sido el mejor guía que he podido tener en este proyecto, por sus consejos y su singular manera de hacer investigación.

A Isabel y Eduardo, por ser mi apoyo incondicional. Y a toda mi familia extensa, que me han hecho ver la vida de manera única, sin ellas no estaría aquí.

Grazas!

## ÍNDICE

<b>RESUMEN</b> .....	3
<b>ABSTRACT</b> .....	4
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	5
<b>ANTECEDENTES</b> .....	6
<i>Construccionismo como base teórica</i> .....	6
<i>Construcción sociocultural del amor romántico</i> .....	8
<i>El poliamor y su historia</i> .....	10
<i>Objetivos</i> .....	13
<b>MÉTODO</b> .....	13
<b>RESULTADOS</b> .....	16
<i>Concepto de poliamor</i> .....	16
<i>Evolución estructural</i> .....	18
<i>Evolución personal</i> .....	21
<i>Gestión emocional</i> .....	25
<b>DISCUSIÓN</b> .....	27
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS</b> .....	33

## RESUMEN

El creciente interés sobre las relaciones no monógamas, los recientes estudios que muestran la prevalencia de la infidelidad en pareja y la notable idealización de los mitos románticos que provocan relaciones de posesión y control, hacen que sea pertinente la investigación sobre orientaciones relacionales diferentes a la monogamia, ya que puede no ser una opción válida para todo el mundo a pesar de ser la orientación relacional por excelencia, aceptada socialmente como “natural” y “normal”.

En el presente estudio se investiga sobre el poliamor en profundidad, con el principal objetivo de conocer el concepto y las características de este tipo de relaciones y cómo llevan a cabo la gestión emocional. Para ello, realizamos una investigación de tipo cualitativa a través de una serie de entrevistas en profundidad a personas que practican el poliamor. Los resultados obtenidos muestran que el concepto de poliamor es amplio y diverso, aunque, a pesar de ello, tiene una serie de elementos clave comunes, como el compromiso, la comunicación y la sinceridad. Además de esto, involucrarse en una relación poliamorosa conlleva una evolución personal, que va desde el hacerse consciente de las imposiciones sociales respecto a las maneras de amar, hasta la deconstrucción y la sensación de libertad que supone alejarse de estereotipos impuestos y tomar decisiones conscientes sobre cómo relacionarse. Por otra parte, el estar inmerso en una relación poliamorosa conlleva una gestión emocional continua y permanente, en la que se presta especial atención a la gestión de los celos y a los acuerdos que se llevarán a cabo, esto puede suponer un desgaste extra que no se da en una pareja monógama tradicional.

Hayamos también que existe una evolución desde la monogamia hasta el poliamor igualitario, pasando por el poliamor jerárquico. El hecho de partir de una relación monógama puede suponer una serie de conflictos que se presentan más notablemente en las relaciones jerárquicas.

Concluimos, pues, que el poliamor es una orientación relacional igual de válida que cualquier otra, que conlleva una serie de esfuerzos personales, pero que también aporta grandes beneficios a nivel personal y relacional. Por lo tanto, consideramos oportuno dar visibilidad con información veraz a esta forma de relación para que se normalice y sea aceptada socialmente.

**Palabras Clave:** Poliamor, gestión emocional, amor romántico, construccionismo

## **ABSTRACT**

The increase in interest in non-monogamous relationships, the recent studies showing the prevalence of infidelity in couples and the remarkable idealization of romantic myths that provoke relations of possession and control, make the sea adapt to research on different orientations to monogamy, which may not have another valid option for everyone despite the relational orientation par excellence, accepted socially as "natural" and "normal".

In the present study, polyamory is investigated in depth, with the main objective of knowing the concept and the characteristics of this type of relationships and how to carry out emotional management. To do this, perform a qualitative research through a series of in-depth interviews with people who practice polyamory. The results showed that the concept of polyamory is broad and diverse, although, despite this, it has a series of common key elements, such as commitment, communication and sincerity. In addition to this, being involved in a polyamorous relationship entails a personal evolution, which is from the point of view of the social impositions with respect to the ways of loving, until the deconstruction and the sense of freedom that they claim from the imposed stereotypes and make decisions about how to relate. On the other hand, being immersed in a polyamorous relationship entails a continuous and permanent emotional management, in which special attention is paid to the management of jealousy and the agreements that will be carried out, this may be necessary so that there is no extra gives in a traditional monogamous couple.

There is also an evolution from monogamy to egalitarian polyamory, through hierarchical polyamory. The fact of a monogamous relationship can be a series of conflicts that occur most notably in hierarchical relationships.

We conclude, then, that the politician is a relational orientation that is equally valid, but that brings benefits at a personal and relational level. Therefore, we consider it opportune to give visibility with information to a form of relationship so that normality and the sea are socially accepted.

**Keywords:** Polyamory, emotional management, romantic love, constructionism

## INTRODUCCIÓN

La relación amorosa predominante en nuestra sociedad occidental es la basada en la monogamia heterosexual, en la que se establecen relaciones de pareja que cumplen unas características específicas y bien marcadas por la cultura. Es a través de la cultura y la educación como se transmite la idea de que ésta es la forma natural y correcta de mantener relaciones (Herrera, 2010). Pero ante el más mínimo análisis de la realidad podemos descubrir que ni es la única forma que tenemos de relacionarnos a nivel amoroso ni tiene por qué ser la más adecuada. Por el contrario, podemos comprobar que la monogamia heterosexual está basada en una estructura social capitalista y patriarcal, que alimenta una serie de mitos románticos sobre el amor que nos inculcan desde la temprana infancia.

Son estos mitos del amor romántico los que condicionan nuestra forma de relacionarnos. Entre ellos consideramos de especial interés mencionar el mito de la media naranja, que consiste en la creencia de que tenemos una pareja predestinada y que ha sido la única y la mejor elección posible; el mito de la exclusividad, es decir, la creencia de que es imposible amar a varias personas a la vez; y el mito de los celos, que se basa en afirmar que sentir celos es signo de amor (Pérez y Bosch, 2013). Al establecer las relaciones amorosas en base a estos mitos, agravados por la transmisión de los estereotipos de género de hombres y mujeres (Cubells y Calsamiglia, 2015), lo que obtenemos con frecuencia es sufrimiento y frustración.

Una de las mayores lacras de nuestra sociedad es la violencia de género que, lejos de disminuir con el avance social de la comprobamos que, cada vez, se hace patente desde edades más tempranas. Como afirman Donoso, Rubio y Vilà (2018), este hecho está asociado a una concepción del amor basada estrictamente en estos mitos, que genera relaciones posesivas, de dependencia emocional, etc.

Paralelamente, varios estudios revelan que alrededor de entre el 20% y el 25% de personas en una relación monógama han sido infieles (Jackman, 2014; Atkins, Baucom y Jacobson, 2001), y el número de divorcios, según el Instituto Nacional de Estadística, en el pasado año 2016 en España ha sido de 96 824. Estos datos parecen indicarnos que, en realidad, los mitos románticos no generan felicidad en las personas, sino todo lo contrario.

Todos estos hechos nos llevan a replantearnos el modelo de relación dominante en la sociedad, puesto que parece evidente que no responde a las necesidades actuales.

Por ello, consideramos oportuno estudiar otras formas de relación amorosa que rompan con las imposiciones sociales que nos dictan cuál es la manera correcta de relacionarnos. Desde esta perspectiva, el poliamor se plantea como una orientación relacional que pone el acento de la relación en la comunicación, en compartir sentimientos, en buscar la felicidad no de una forma egoísta, sino en la satisfacción de la felicidad ajena.

Debido a la creciente repercusión de internet y las redes sociales, cada vez se visibiliza más esta alternativa, hasta el punto de poder encontrar artículos sobre poliamor en diversos periódicos, lo que demuestra el creciente interés sobre el tema. A pesar de esto, la información de fácil acceso no siempre es veraz, y puede generar falsas creencias sobre este tipo de relaciones. Por ello, consideramos necesario realizar una investigación sobre el poliamor para poder comprender este fenómeno en profundidad y darle visibilidad de la manera correcta.

## **ANTECEDENTES**

Podemos definir el poliamor como la posibilidad de establecer múltiples relaciones afectivo-sexuales de modo igualitario y consensual (Flick, 2016; Taormino, 2015). El poliamor hace referencia a una manera de relacionarnos a nivel afectivo y sexual que cuestiona la concepción ideológica del amor romántico, que no ofrece más que dos posibilidades: la felicidad asociada al amor en pareja (que lleva implícito valores como la fidelidad y los celos) o la infelicidad asociada al desamor y la soledad. Ante este determinismo amoroso, el poliamor se plantea como una alternativa, aunque no la única, para configurar la diversidad de relaciones amorosas que se pueden establecer entre los seres humanos, basándose en la afirmación de que la manera en la que nos relacionamos está determinada por la sociedad en la que estamos inmersos, y no viene dada de manera natural y universal (Domínguez et al., 2017).

### ***Construccionismo como base teórica***

En este mismo sentido se manifiestan los defensores del construccionismo social al afirmar que la naturaleza humana no existe como un substrato establecido

biológicamente que determina las diversas formaciones socio-culturales, sino que el ser humano construye su propia naturaleza (Berger y Luckman, 1968) Es decir, la manera en que nos relacionamos los seres humanos no está determinada por la naturaleza ni tiene carácter universal, sino que está condicionada por el entorno sociocultural (López-Silva, 2013).

Enmarcamos al poliamor dentro de esta base teórica ya que se configura como un conjunto de ideas y formas de relación que no vienen predeterminadas, sino que están permanentemente abiertas a ser construidas de manera original por las propias personas implicadas, sin que por ello resulten menos válidas.

Este sistema de creencias varía en función de la cultura y la época histórica, y se hereda desde el nacimiento transmitiéndose como algo natural o normal (Herrera, 2010). Este fenómeno es posible gracias a lo que Berger y Luckman (1968) denominan reificación. La reificación de la realidad social es un proceso por el cual llegamos a olvidar que nuestras creencias, instituciones, ideologías y cultura son un producto social, creado por los seres humanos y transmitido de generación en generación. Dicho de otro modo, es el sesgo erróneo por el cual consideramos los productos de la actividad humana como si fueran resultados de la naturaleza (Berger y Luckman, 1968).

Este ejercicio de olvido se configura como un instrumento de control social que hace que el individuo no se considere capacitado para cambiar la realidad, ya que ésta se nos presenta como dada, como algo externo a nosotros, e inmutable (Berger y Pullberg, 1965). Es una realidad que nos viene impuesta, aunque solo sea de una forma simbólica. Según Bourdieu (1977), el poder simbólico, definido como poder de constituir lo dado o poder de transformar la visión del mundo, y con ello, poder de transformar las prácticas sobre el mundo, sólo puede ejercerse si es reconocido. Lo que fundamenta el poder de las palabras, el poder de mantener el orden o de subvertirlo, es la creencia en la legitimidad de esas palabras. El poder simbólico es una forma irreconocible, transfigurada y legitimada de las otras formas de poder (Gutiérrez, 2005).

La legitimidad de las palabras a la que alude Bourdieu es lo que configura las diferentes ideologías, es decir, las creencias arraigadas en una determinada sociedad. Giddens (1995) define las ideologías como un conjunto de ideas o creencias compartidas que dependen de los intereses de los grupos dominantes. El concepto de ideología está íntimamente relacionado con el concepto de poder, ya que los sistemas ideológicos legitiman el poder de determinados grupos (Abril, 1997). Los sistemas



ideológicos también han sido sometidos a un proceso de reificación, por ello su poder simbólico ha sido invisibilizado.

Por otro lado, hay que tener en cuenta la constitución de las instituciones sociales como instrumentos de control y mantenimiento del poder establecido. Álvarez (1996) mantiene que las acciones humanas que se repiten tienden a habitualizarse. La habituación hace que no sea necesario volver a definir cada situación nuevamente, lo que conlleva una ventaja psicológica ya que libera al individuo de tener que tomar decisiones, pero a su vez restringe las opciones de acción.

A través de la habituación, se establecen pautas de comportamiento específico, es decir, los individuos desempeñan roles. El rol es un estatus concreto, asumido y desempeñado por el individuo, que, a nivel de interacción social, tiene como ventaja que se pueden prever las acciones de la otra persona. (Berger y Luckman, 1968). De este modo se institucionalizan las prácticas sociales, definidas como la tipificación de acciones habitualizadas por dos o más personas.

La formación de las instituciones conlleva un proceso histórico, y supone un sistema de control social, ya que se establecen pautas de comportamiento que se canalizan en una dirección determinada (Ibáñez, 1994).

Todo este conjunto ideológico, de poder simbólico e institucional, hace que las concepciones referentes al amor y la manera de relacionarnos se consideren como un aspecto espontáneo y natural de la vida (Coria, 2011), porque han adquirido elementos tan marcados que han permitido que la imagen del amor penetre en el pensamiento de la población percibido con un carácter universal e inevitable (Sepúlveda, 2013).

### ***Construcción sociocultural del amor romántico***

La construcción sociocultural del amor se justifica y transmite principalmente a través de las narraciones (Herrera, 2010). Así, desde una perspectiva constructorista, Gergen (1996) afirma que las narraciones crean el sentido de lo que es verdad. En el caso del amor, la dimensión literaria del mismo crea pautas de conducta amorosa que posteriormente aplicamos a la vida real (Nussbam, 2005; Sáiz, 2012), configurando de esta forma lo que se denomina el imaginario colectivo.

Abril (1997) define el imaginario colectivo como un conjunto de imágenes compartidas por la sociedad que comprende representaciones, evidencias y presupuestos

normativos que configuran el modo de concebir el mundo. El imaginario colectivo presente en la sociedad se transmite a través de la educación, principalmente de la recibida por la familia, ya que es la primera instancia de internalización de las normas y costumbres sociales (Pindado, 2006).

La forma en que nos educamos en cuanto al amor es diferente según seamos varones o mujeres (Pascual, 2016; Lagarde, 2001; De Miguel, 2015). Ya desde la niñez se diferencian las formas de transmitir el amor romántico (Sepúlveda, 2013). Se produce, pues, una socialización diferencial para el amor que reitera los modelos de feminidad y masculinidad (Esteban y Távora, 2008), creando roles diferenciados que tienen un impacto en la construcción de nuestra identidad (Pascual, 2016).

Estos roles se basan en la idea de que lo masculino es fuerte y dominante, y su papel es activo. En cambio, lo femenino cumple un rol pasivo, identificado con la sumisión y la debilidad. Como apunta Burin (1996), a partir de la Revolución Industrial, en los países occidentales se produjo la división de dos ámbitos de producción y de representación social diferenciados, el ámbito doméstico y el ámbito extradoméstico. Junto con ellos, dos áreas de poder para varones y mujeres: para los varones, el poder racional y el poder económico; para las mujeres, el poder de los afectos (Burin, 1996).

Estos roles se plasman a la hora de relacionarnos y a su vez crean y sustentan los mitos románticos del amor (Sepúlveda, 2013; De Miguel, 2015). Según Mancillas (1999), el amor romántico es un dispositivo creado socialmente a partir de la desigualdad estructural de los hombres y las mujeres bajo el binomio dominación-sumisión, que se basa en una doble moral sexual.

La principal narrativa mítica que interiorizamos es la del emparejamiento. La ideología amorosa en la actualidad occidental ha institucionalizado las relaciones bajo un sistema monógamo y heterosexual sustentado por la ideología patriarcal (Herrera, 2010). El concepto de la monogamia ha pasado por el proceso de la habituación; por tanto, como afirma McLuskey (2009), la monogamia generalmente no se ve como una elección, sino que se interioriza como la norma natural.

De esta forma, la concepción que impera en nuestra sociedad conlleva interiorizar como naturales y normales ciertas situaciones que alimentan tópicos y dificultan el cuestionamiento de comportamientos o actitudes vinculadas al sufrimiento o a la falta de libertad (Porta y Musante, 2016).

Debemos tener en cuenta, asimismo, que nuestras estructuras de relación amorosa tienen una dimensión política y económica. Heredamos unas estructuras relacionales basadas en el patriarcado y el capitalismo. Siguiendo estas estructuras, nos relacionamos de un modo jerárquico basado en la propiedad privada y en las luchas de poder (Millet, 1995; De Beauvoir, 1949; Herrera, 2015).

A pesar de todo, este sistema social puede verse desafiado por acciones concretas que generen transformaciones en las configuraciones amorosas. Según estos planteamientos, el amor tiene un gran potencial de cambio, personal y colectivo (Fernández y Musante, 2016).

### ***El poliamor y su historia***

Ya en los años cincuenta del siglo XIX, Engels consideraba la monogamia como un estado restrictivo que refleja la propiedad de bienes y personas (Barker, 2005). Podemos situar así el marco histórico que haría posible el nacimiento del poliamor en los movimientos de amor libre de finales del siglo XIX y principios del XX. Estos movimientos surgen con el propósito de buscar una alternativa al matrimonio, demandando uniones libres cuyo objetivo principal era el de separar al Estado de los asuntos sexuales, el control de la natalidad o el adulterio (Porta y Musante, 2016).

Las primeras definiciones de amor libre como cambio social surgen en los movimientos feministas, anarquistas y comunistas, con referentes como Kollontai, que mantenía que las normas morales convierten al amor en un instrumento de opresión (Guerra, 2011), y Goldman, que hace una crítica al matrimonio como institución social opresora para las mujeres, argumentando que el matrimonio se concibe como la propiedad legal de las personas (Garrido, 2007).

Posteriormente, en la segunda ola del feminismo se postuló el amor como un dispositivo de control social para perpetuar las diferencias de género y la familia nuclear patriarcal (De Miguel, 2015; Herrera, 2010). Las teorías feministas, junto con informes como el de Kinsey, que 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, ponían de manifiesto la inestabilidad de los matrimonios y la necesidad de alternativas a las relaciones monógamas (Taormino, 2015).

En los años 60 y 70 del siglo XX, con la llegada de la llamada revolución sexual, que principalmente promovía la liberación sexual (Taormino, 2015), es cuando se comienza a hablar de poliamor como alternativa a la monogamia. Pero es en los años 90 cuando se populariza el término (Thalman, 2008, Anapol, 2010), que se fue configurando como un estilo de vida que llega hasta nuestros días, en el que se considera que el amor no es exclusivo ni excluyente, ni debe cumplir los mandatos de la monogamia hegemónica (Freire, 2013).

Para comprender en profundidad el concepto de poliamor, debemos tener en cuenta que no existe una única forma de relación poliamorosa, sino que las estructuras relacionales en el poliamor son diversas y dependen de las personas inmersas en cada relación (Gilmore y de Arcana, 2015; Sheff, 2011). Al contrario de lo que ocurre en las relaciones monógamas, cuya relación se basa en la reciprocidad y en la aceptación implícita de determinados comportamientos afectivos y amorosos, en el poliamor, esos comportamientos deben discutirse y negociarse entre varias personas, por lo que los resultados, es decir, las formas de relacionarse, serán distintas en cada caso, en función de las necesidades y particularidades de las personas implicadas en la relación (Barker y Langridge, 2010).

Ahora bien, aún cuando todas las relaciones poliamorosas sean diferentes, el poliamor tiene una base fundamental común, y es que en todas las relaciones se pretende potenciar y defender los valores de compromiso, honestidad, libertad y cuidados entre los miembros de la relación (Klesse, 2011). Además, en el poliamor se considera el amor como el eje primordial de las relaciones, aunque un amor entendido de una manera diferente a la impuesta por los ideales románticos anteriormente mencionados (Deri, 2015). En una relación poliamorosa el foco romántico no se centra en la exclusividad, ya que desde este enfoque se considera que amar a una única persona toda la vida resulta inconcebible (Haritaworn, Lin y Klesse, 2006). En consecuencia, no se fomenta la creencia de que una única persona satisfaga todas las necesidades de otra. El amor se acepta y celebra como una vivencia conjunta (Cerdeira y Goldenberg, 2012).

Debido a que vivimos en una sociedad basada en la cultura de la monogamia como único modelo relacional, el proceso de construcción de la identidad poliamorosa está sujeto a ambigüedades. A la hora de poner en práctica los planteamientos teóricos, pueden surgir problemáticas e incoherencias (Cerdeira y Goldenberg, 2012) derivadas

de una identidad monógama residual que debe ser replanteada continuamente (Sandeleia, 2017).

Durante este proceso de construcción compartida es necesaria una constante comunicación de sentimientos y emociones, ya que las preconcepciones de estas emociones se replantean y reestructuran durante toda la relación (Barker, 2013). En este sentido, adquiere especial relevancia el sentimiento de los celos, un sentimiento asociado al amor romántico que es cuestionado continuamente en las relaciones poliamorosas.

Deri (2015) define los celos como un sentimiento de dolor que una persona experimenta al saber que su pareja tiene otro amor. Lo contrario sería lo que Deri denomina “la compersión”, es decir, el sentimiento de placer que una persona experimenta al saber que su pareja tiene otro amor. Para esta autora, los celos son un sentimiento dictado por las normas culturales que nos indica cómo debemos sentirnos y cómo debemos reaccionar ante una determinada situación. Los celos pueden generarse por un sentimiento de propiedad o estar vinculados a la inseguridad y la desconfianza, aunque también pueden usarse como un mecanismo de control en las relaciones.

Al igual que las personas monógamas, las personas poliamorosas pueden experimentar sentimientos de celos. La diferencia está en que, mientras que en la monogamia los celos son una fuente de conflictos, en las relaciones poliamorosas se trata de abordar esta problemática de forma constructiva, con el fin de entender, calmar y controlar los celos, para evitar que este sentimiento interfiera y dañe las relaciones (Costa y César, 2017; Jordan et al., 2016).

En el poliamor también existen desafíos y problemáticas características de todas las relaciones interpersonales, que en este caso pueden verse magnificadas por el hecho de aumentar el número de personas implicadas en la interacción (Easton y Hardy, 2011; Costa y César, 2015), si bien es cierto que en el poliamor también se potencian una serie de habilidades y valores para manejar los problemas de manera efectiva (Jordan et al., 2016).

Además de los problemas internos de la relación, las personas poliamorosas se enfrentan a un sentimiento de rechazo y estigmatización social (Blumer et al., 2014; Sheff, 2011), debido a que deben vivir en una sociedad de cultura monógama, en la que el poliamor es considerado como un simple acto de promiscuidad (França, 2017). Al

igual que ocurre con otros conceptos controvertidos, el poliamor es un fenómeno incomprendido y deslegitimado socialmente, debido al desconocimiento y la falta de información.

En definitiva, desde el poliamor se reclama la posibilidad de ser libres para amar a quien se quiera de la forma que se quiera, construyendo la propia libertad a través del establecimiento de acuerdos dentro de la relación, y no impuestos por mandatos sociales (Costa y César, 2015).

### ***Objetivos***

A la vista de todo lo mencionando, nos proponemos investigar el fenómeno del poliamor en profundidad. Mediante una aproximación cualitativa, pretendemos investigar el concepto y las características del poliamor para conocer en qué consisten este tipo de relaciones. Para ello, ahondaremos en el tipo de estructuras relacionales que se establecen. Por otra parte, debido a que el manejo emocional en pareja puede resultar complejo, uno de nuestros objetivos principales es comprender cómo se lleva a cabo la gestión emocional en una relación en la que están involucradas más de dos personas.

## **MÉTODO**

Se ha llevado a cabo una investigación de tipo cualitativa debido a su adecuación con los objetivos del estudio, ya que lo que interesa es conocer las experiencias personales de las personas poliamorosas en los mismos términos en los que ellos y ellas las expresan. Así, la investigación cualitativa nos permite explorar el fenómeno del poliamor en profundidad para acceder directamente al discurso sin mediatizarlo con conceptos teóricos propios que podrían resultar ajenos, y de este modo desarrollar una teoría fundamentada empíricamente (Íñiguez, 1999; Strauss y Corbin, 2002).

Para la recogida de datos, en primer lugar llevé a cabo una localización, a través de internet, de grupos que estuvieran inmersos en el poliamor, así como el visionado de videos de personajes públicos contando su experiencia en este tipo de relaciones, y otro tipo de documentos de carácter informal, con el propósito de conocer el área de la investigación (Cuesta, 2008) desde las experiencias de personas practicantes.

En segundo lugar, procedí a realizar la selección de los participantes a través de un muestreo en “bola de nieve” (Serbia, 2007), que consiste en contactar con una persona

dispuesta a participar en el proyecto, que nos pone en contacto con otra, y ésta a su vez con otra, y así sucesivamente. Finalmente, la muestra obtenida ha sido de un total de 10 personas que practican el poliamor, con un rango de edad comprendida entre los 22 y los 40 años, y en la que se encuentran 3 varones, 6 mujeres y una persona que se identifica con el género fluido.

El tipo de relaciones poliamorosas descritas por las personas participantes son muy variadas y con características peculiares cada una de ellas, pero podríamos agruparlas en dos tipos. Por un lado, 4 personas que mantienen una relación de poliamor igualitario, y, por otro lado, 6 personas que mantienen una relación de poliamor jerárquico.

La técnica escogida para la recogida de datos ha sido la entrevista semiestructurada (Denzin y Lincoln, 1998). Las preguntas utilizadas giran en torno a tres ejes temáticos: el concepto y las características esenciales del poliamor, la estructura relacional y la gestión emocional dentro de la relación. Cabe destacar que el esquema de la entrevista no responde a un guión fijo, sino que se plantea como una guía abierta que durante las entrevistas se va modificando según las características concretas de cada una de ellas. Las entrevistas se han realizado de manera presencial y vía *Skype*, con una duración aproximada de entre 40 a 60 minutos.

Paralelamente, he realizado un diario de campo en el que he ido registrando conversaciones casuales relacionadas con el tema, con personas no poliamorosas, así como las reflexiones personales tras las entrevistas, con el objetivo de nutrir el proceso investigativo (Amezcuca, 2000).

El análisis de los datos se realiza desde un enfoque inductivo, ya que a partir de los hallazgos encontrados durante la investigación podemos explicar el fenómeno social en estudio. A pesar de esto, somos conscientes de que existe una relación entre inducción y deducción, ya que, como investigadores estamos interpretando los datos obtenidos (Strauss y Corbin, 2002).

Para la realización del análisis, el primer paso ha sido transcribir las entrevistas. Una vez transcritas, llevé a cabo una codificación en tres niveles. El primero consistió en una codificación abierta, para la cual realicé una lectura comprensiva y comencé a codificar y conceptualizar (Glasser y Struass, 2006). El segundo nivel ha sido la codificación axial, que se basa en enlazar las categorías en cuanto a sus propiedades y dimensiones,

con el objetivo de relacionar categorías con subcategorías y formar explicaciones más precisas y completas sobre los fenómenos (Strauss y Corbin, 2002). Como último paso realicé una codificación selectiva, en la que se integran los conceptos para describir una serie de categorías centrales y comprender el fenómeno (Strauss y Corbin, 2002). Del mismo modo he llevado a cabo el análisis de los registros del cuaderno de campo.

A partir de las categorías definitivas generadas, elaboré los resultados que se exponen a continuación, utilizando extractos textuales de las entrevistas realizadas. Para identificar cada una de las citas manteniendo la confidencialidad de las personas participantes, he empleado un código alfanumérico que hace referencia a las entrevistas de las que son extraídas. Asimismo, los nombres propios que aparecen en las citas han sido modificados para salvaguardar su identidad. Con el objetivo de una mejor comprensión del texto, se ha realizado una pequeña aclaración del tipo de relación que mantiene cada persona que formula la cita.

Para facilitar la lectura de los resultados del estudio, en la siguiente tabla reúno todas las categorías, subcategorías y códigos que surgieron en el análisis.

CATEGORÍA	SUBCATEGORÍA	CÓDIGOS
<b>Concepto de poliamor</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Definición amplia</li> <li>○ Estilo de vida</li> <li>○ Elementos clave</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Diverso</li> <li>○ Compromiso</li> <li>○ No solo sexual</li> <li>○ Amistad-Amor</li> </ul>
<b>Evolución estructural</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Evolución</li> <li>○ Jerárquico-Igualitario</li> <li>○ Conflictos en la jerarquía</li> <li>○ No conflictos en igualitarios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Jerarquía</li> <li>○ Estructura</li> <li>○ Conocimiento entre parejas</li> <li>○ “Resaca monogamia”</li> <li>○ Terceras personas</li> </ul>
<b>Evolución personal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ “El despertar”</li> <li>○ Culpabilidad impuesta</li> <li>○ Decisión de ruptura</li> <li>○ Consecuencias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Educación</li> <li>○ Capitalismo</li> <li>○ Libertad</li> <li>○ Culpabilidad</li> <li>○ Feminismo</li> <li>○ Sociedad</li> <li>○ Amor romántico</li> </ul>
<b>Gestión emocional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Acuerdos</li> <li>○ Celos</li> <li>○ Desgaste</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Comunicación</li> <li>○ Acuerdos</li> <li>○ Tiempo</li> <li>○ Cuidados</li> </ul>



## RESULTADOS

### *Concepto de poliamor*

En la primera categoría se define empíricamente el concepto de poliamor. Este término alude a una forma de relacionarse diferenciada de la establecida por la monogamia, que se basa en la posibilidad de establecer relaciones amorosas con más de una persona a la vez de forma consensuada. El término en sí está sujeto a diversas interpretaciones, ya que cada relación poliamorosa es diferente y única, puesto que son las personas inmersas en la relación las que la construyen según sus necesidades e intereses. Por este motivo resulta complicado llegar a una definición universal del término.

“Es una forma de entender el amor. También la palabra trae mucho... tiene significado según a quién le preguntes, hay gente que se identifica más con el poliamor, gente que se identifica más con el amor libre, yo creo que al final es un poco todo lo mismo, y consiste en... pues eso, entender que puedes amar a más de una persona a la vez, como se suele entender la palabra amar” (Hombre en relación poliamorosa igualitaria: E2)

A efectos de evitar malentendidos, conviene puntualizar que una relación poliamorosa no se basa exclusivamente en mantener relaciones sexuales con diversas personas simultáneamente, sino que lo que caracteriza a este modelo relacional es el establecimiento de vínculos emocionales entre las personas implicadas.

“Mucha gente que habla de poliamor y realmente es ponerle una etiqueta bonita a lo que de toda la vida ha sido me lio cada día con una distinta, para mí la palabra clave es amor.” (Mujer en relación poliamorosa igualitaria cerrada: E4)

“Yo considero que tengo varias relaciones a las que cuido mucho y otras a las que no cuido tanto porque no son tan cercanas y tal, si nos vamos al plano sexual, yo ahora mismo solo mantengo sexo con Uxía, pero si eso es lo cuenta en las relaciones poliamorosas apaga y vámonos” (Hombre en relación poliamorosa igualitaria /E2).

Por otro lado, resulta complicado establecer consenso en cuanto a los límites de la amistad dentro de las relaciones poliamorosas. Es decir, hay personas capaces de diferenciar perfectamente relaciones de amistad y relaciones amorosas y su concepto de poliamor incluye únicamente las relaciones románticas.

“Si tú me fueras a preguntar por mi relación, o sea mi relación soy yo y ellos tres, porque son los tres hombres de los que estoy enamorada, para mí, es eso lo que representa la relación poliamorosa” (Mujer en relación poliamorosa igualitaria cerrada E4).

“No estaría dentro del poliamor, porque no es ni romántica ni sexual y, por ejemplo, con Mónica sí que hay acepciones románticas, sí que está esa sensación romántica típica del amor y todo eso, que por ejemplo con Alejandra no la hay, a pesar del tipo de comportamiento que tenemos es muy similar, y sí que nos hemos llegado a besar alguna vez, solemos ir de la mano y tal pero no hay... para mí hay un punto que una vez que se traspasa ese punto ya es diferente” (Persona en relación igualitaria: E7).

En cambio, para otras personas los límites que acotan la relación poliamorosa están más diluidos. La diferencia entre relación de amistad y relación amorosa no está clara, ya que toda relación que implique afectividad es susceptible de considerarse amorosa; por lo tanto, su concepto de poliamor es más amplio, en el sentido de no limitar las diferentes relaciones que mantienen.

“Estoy conociendo una amistad con la que a lo mejor me he acostado una vez pero tengo... así un vínculo más bonito, ¿quién dice que eso no es emocionalidad o qué sí?, es que no se sabe” (Mujer en relación igualitaria: E1).

“Yo considero que si tú eres poliamorosa, eres poliamoroso, depende del tipo de relación que tengas ¿no?... Pero, en general, en el que yo me muevo, en el que a mí me gusta considerarme, para mí no hay grandes diferencias entre amistades y mi pareja por así decirlo” ((Hombre en relación igualitaria: E2).

“Desde una perspectiva monógama, si estas soltera y comienzas una amistad con una persona que te puede llegar a atraer sexualmente también, y esa amistad se desarrolla, ¿en qué punto deja de ser una amistad y comienza a ser un interés? Cuando estás comprometido en una relación monógama y cerrada, ese punto está muy claro, y eso facilita las cosas, el punto es: nunca. Ese punto es nunca, es un gran amigo, es una persona cercana y ya está. En el momento en el que abres la relación, pues siempre existe esa posibilidad de mutuo acuerdo, entonces es más complicado decir cuándo una persona deja de ser una muy buena amiga o un buen amigo y comienza a ser un interés porque es una posibilidad que siempre está abierta” (Hombre en relación jerárquica: GF).

Según las aportaciones de las personas entrevistadas, podría decirse que el poliamor hace referencia a la manera en la que se establecen las relaciones. No necesariamente se deben mantener varias relaciones románticas simultáneas para tener una relación poliamorosa, simplemente se entiende el poliamor como un estilo de vida diferente al establecido por las relaciones monogámicas, en las que la relación de afectividad

amorosa se circunscribe a la pareja. El poliamor se basa en el respeto individual de cada persona a establecer las relaciones que desee, sean del tipo que sean.

“Yo considero que el poliamor va más de cómo cuidas las relaciones, sí, de cómo cuidas las relaciones, y de no ponerte impedimentos” (Hombre en relación poliamorosa igualitaria: E2)

“Ha habido momentos... llevamos cinco años, pues en estos cinco años ha habido etapas en las que solo he estado con él, no he tenido otras parejas, pero no por eso he dejado de ser poliamorosa porque era como una relación monógama, porque no estaba con nadie más, pero sin la parte de la monogamia porque la monogamia implica exclusividad” (Mujer en relación jerárquica: E5).

Todas las personas entrevistadas coinciden en afirmar que las relaciones poliamorosas se basan en una serie de características clave entre las que destacan la comunicación sincera, la confianza mutua y el compromiso de ofrecer los cuidados necesarios que todas las personas inmersas en la relación necesiten.

“Poliamor implicaría un carácter así más emocional, más comunicativo” (Persona en relación igualitaria: E7).

“La emocionalidad de todas las personas aquí implicadas tiene que estar en un primer orden” (Mujer en relación igualitaria: E1).

“La confianza en la otra persona, el poder estar del todo abierto a la persona que tienes al lado, y poder comunicarle lo que tú sientes, lo que quieres hacer, sin necesidad de cuestionar o reprimir tus propios sentimientos” (Mujer en relación jerárquica: GF).

“Tengo esa base, y teniendo esa base, todo lo demás es trabajarlo, si te sientes mal o tal, pues vas y lo hablas, la comunicación y la confianza es, yo creo que es lo más importante” (Mujer en relación igualitaria cerrada: E4)

“Cada uno tiene unas necesidades diferentes, y por eso el tema de los cuidados” (Hombre en relación jerárquica: GF).

### ***Evolución estructural***

Una vez analizado el concepto de poliamor, es preciso comprender cómo surgen este tipo de relaciones y cómo se organizan después de que se hayan establecido. Por ello, esta categoría hace referencia a la evolución de las relaciones y su estructuración.

Hemos observado que las relaciones de las personas entrevistadas siguen un mismo patrón evolutivo, es decir, las relaciones parten de una pareja monógama, llega un punto

en el que deciden abrir la relación sexualmente, y finalmente acaban inmersos en una relación de poliamor que, en un primer momento se organiza con una estructura de poliamor jerárquico, para avanzar posteriormente hacia el poliamor igualitario.

“He pasado de una monogamia enfermiza, a un poliamor jerárquico y a un poliamor no jerárquico, y ahora entiendo más lo que es que cada relación es única y me relaciono con cada persona diferente” (Hombre en relación igualitaria: E2).

“Para mí, no es una cosa cerrada, sino que puede cambiar y puede evolucionar con el tiempo. Tal y como al principio, cuando yo lo planteé, yo simplemente lo planteaba como una relación que no tuviera exclusividad sexual” (Mujer en relación jerárquica: GF).

Entendemos como poliamor jerárquico aquellas relaciones en las que se establece una pareja principal como núcleo, que tiene privilegios frente a las parejas secundarias. El poliamor igualitario consiste en establecer relaciones en las que todas las personas inmersas en la relación están al mismo nivel.

El hecho de establecer una relación jerárquica o igualitaria depende de diversos factores. Como ya hemos mencionado, las relaciones poliamorosas suelen partir de una pareja monógama; por lo tanto, resulta complicado para algunas personas adaptarse a una nueva estructura que rompe con las dinámicas monógamas establecidas, por lo que la fase de poliamor jerárquico se muestra necesaria antes de avanzar hacia el poliamor igualitario. Según los testimonios recogidos, si la relación poliamorosa va prolongándose y afianzándose, evoluciona espontáneamente hacia la simetría entre las diferentes relaciones, es decir, hacia el poliamor igualitario.

“Yo estoy de acuerdo con el poliamor jerárquico, y creo que es ahora mismo lo que necesitamos porque bueno..., somos muy..., estamos muy verdes en este asunto, no sabes muy bien..., hemos tenido que gestionar todavía muchísimas cosas, y creo que es lo que más encaja con nosotros, pero yo tengo intención que esto siga para adelante, o sea, que vayamos abriéndonos de otras formas también” (Mujer en relación jerárquica: GF).

“Yo tenía en un principio la idea de la jerarquía muy clara, y luego con el tiempo se me fue diluyendo un poco todo eso de las jerarquías y me fui acercando más a lo que considero ahora, pues que tienes relaciones distintas con personas distintas” (Hombre en relación igualitaria: E2).

“Mantenía, en teoría, una relación primaria y una secundaria, pero la vida va por delante, cuando te quieres dar cuenta estás viviendo con los dos” (Mujer en relación igualitaria cerrada: E4).

Si bien es cierto que la estructura de la relación depende de la situación y de las necesidades de las personas implicadas, hay que tener en cuenta que el momento de abrir la relación supone un periodo de adaptación a la nueva situación y puede conllevar algunas complicaciones, porque no todas las personas tienen el mismo ritmo de adaptación. Además, hay que tener en cuenta los diversos puntos de vista de las personas inmersas en las relaciones de poliamor, ya que, según el tipo de relación y la posición que ocupen en ella, se sentirán con más o menos privilegios, y, a su vez, con la necesidad de realizar una mayor o menor gestión emocional.

Según los datos obtenidos en las entrevistas, podemos apreciar que, en el momento en que una pareja decide abrir su relación al poliamor, en el caso de que solo una de las personas mantenga relaciones paralelas, se manifiesta un sentimiento de pérdida de privilegios por parte de la persona que no mantiene otras relaciones, lo que conlleva la necesidad de una gran gestión emocional. A su vez, la persona que sí mantiene otras relaciones paralelas se encuentra en una situación de conflicto permanente al tener que gestionar sentimientos con dos o más personas con necesidades bien diferenciadas.

“Uxía sí que vio un desplazamiento en cuanto al tiempo que le estaba dedicando, porque ella y yo vivíamos juntos por aquel entonces y... Sabela también se sentía desplazada porque como yo vivía con Uxía, ella veía cierta jerarquía que yo era incapaz de ver, y que a día de hoy, pues entiendo que ella lo veía perfectamente y entiendo su punto de vista, la apoyo totalmente, pero también entendía a Uxía, entonces me era imposible compaginarme” (E2: Hombre en relación igualitaria).

Asimismo, las personas que no forman parte de la pareja principal pueden llegar a sentirse en un segundo plano al tener que adaptarse a las necesidades de la pareja preestablecida.

“Fue abrir su relación monógama y vivía con ella, entonces, cuando la abrió, vi un montón de dinámicas en las que ella era su relación principal y yo era como el segundo plato. Emocionalmente me sentía como un poco más abandonada y como que la estaba poniendo por encima, y eso a lo mejor es lo que a mí me costaba un poquito más” (E1: Mujer en relación igualitaria).

Esta situación se produce debido al hecho de que partimos de una estructura de relación monogámica, pero que no necesariamente supone una falta de atención por la pareja, sino que, más bien, se trata de una sensación subjetiva.

“Sí que es cierto que somos una pareja núcleo y somos prioritarios uno para el otro, pero no significa que puedas desresponsabilizarte de esas otras relaciones” (GF: Hombre en relación jerárquica).

“A lo mejor hubieran tenido problemas si hubiera sido muy obvio que yo tengo una pareja principal... es obvio, porque es obvio, pero no me comporto tan diferente con mis otras parejas, o sea, cuido mucho, los cuidados son súper importantes” (E5: Mujer en relación jerárquica).

En contraposición, también hay que tener en cuenta que, cuando las relaciones poliamorosas están más afianzadas e interiorizadas, la incorporación de nuevos miembros no supone un conflicto, ya que se asume que los sentimientos hacia una nueva persona no modifican el resto de relaciones y, es más, se llega a considerar beneficioso para todo el grupo, ya que la energía al establecer una nueva relación se transmite también al resto de personas.

“Me da un subidón, porque como tienes ese rollo de *aaah*, el mundo es tan bonito, y estoy muy sexual con todos, y me da un subidón muy grande, que digamos repercute en todo el mundo” (E4: Mujer en relación igualitaria cerrada).

“Me alegro de que tenga la oportunidad y que tenga gente que la quiera y que ella los quiera a ellos” (Hombre en relación jerárquica: E6).

“Y ellos también, cuando les gusta alguien, nos lo cuentan súper emocionadas, como que nos animamos los unos a los otros” (E7: Persona en relación igualitaria).

Como hemos observado, abrir una relación al poliamor es un proceso que puede resultar complicado en algunas situaciones y supone una gran cantidad de esfuerzo emocional a nivel personal y relacional. Aún así, hemos constatado que las personas que deciden adentrarse en este nuevo enfoque relacional manifiestan una valoración positiva frente a sus relaciones monógamas.

### ***Evolución personal***

En esta categoría se pretende visibilizar el porqué de las relaciones poliamorosas. Es decir, pretendemos mostrar los motivos por los que las personas deciden romper con la estructura monogámica impuesta para avanzar hacia un nuevo enfoque relacional, aún siendo conscientes de que es un modelo que se aleja del imaginario romántico predominante, y de que puede conllevar un cierto desgaste emocional debido al proceso de de-construcción que exige adentrarse en este tipo de relaciones.

En primer lugar, recordando lo dicho en las páginas iniciales, es necesario tener en cuenta que vivimos en una sociedad que nos condiciona para relacionarnos románticamente en pareja. Desde la infancia asumimos unos roles estereotipados de amor romántico tales como el concepto de la media naranja, los celos como muestra de amor, etc., que nos inducen a pensar que la única relación posible es la monogámica.

El primer paso para adentrarse en el poliamor consiste en ser consciente de que la manera en la que nos relacionamos románticamente ha sido impuesta y no decidida individualmente. Por lo tanto, las personas que deciden asumir el poliamor como modelo relacional han roto con la idea tradicional del amor, que solo permite mantener una única relación amorosa, y buscan la libertad de poder elegir cómo relacionarse.

“Me costó un montón, es que es eso, siempre te han dicho, hay un montón de literatura, películas, canciones tal, muchísimas cosas que lo que te dicen es que no puedes estar enamorada de dos personas a la vez, y que si ves que te estás enamorando de uno es que tienes un problema con el otro, y mantener esa disonancia..., hasta que yo me di cuenta y dije, ¿por qué no?” (E4: Mujer en relación igualitaria cerrada).

“Empecé a de-construirme en otros aspectos con el feminismo y fui como cambiando un poco mi manera de pensar, de darme cuenta que ciertas cosas no eran como nos las venden” (E5: Mujer en relación jerárquica).

“Al estar con otra personas y darme cuenta de que mis sentimientos por mi pareja no cambiaban, pues yo dije; ostras, esto se puede, no solo no anula los sentimientos que tengo por mi pareja, sino que en cierta parte los agudiza” (E5: Mujer en relación jerárquica).

“Decidir que porque te hayas enamorado de otra persona cortas con la relación que tienes ahora me parece una barbaridad, o decidir dejar de ver a esa persona de la que te estás enamorando también me parece una barbaridad” (E2: Hombre en relación igualitaria).

“Lo guay de estas relaciones es que vamos más allá de lo que se nos impone” (E1: Mujer en relación igualitaria).

En el momento en el que una persona comienza a sentir deseos diferentes a los que le han impuesto socialmente, experimenta un periodo de culpabilidad, ya que el hecho de actuar en contra de las imposiciones sociales tan arraigadas en nuestro sistema supone un conflicto interno.

“De pronto empieza a gustarte otro chico, empieza a gustarte otra chica y te sientes culpable, te sientes una mierda y no te sientes con la capacidad de hablar de ello con tu pareja” (Hombre en relación jerárquica: GF).

“Al principio, para mí era: una persona normal y que quiere a otra persona, bien, no hace esas cosas, entonces ¿qué haces? Algo malo te pasa. Por eso me sentía culpable, pero era una culpabilidad impuesta, porque yo simplemente tenía la idea de que podía querer a varias personas a la vez, de que la gente puede quererse en general, y eso hacía sentirme muy mal, lo cual dice mucho de lo que nos han impuesto” (E2: Hombre en relación igualitaria).

“Fue un proceso muy costoso, yo, la primera vez que me lié con el otro chico, para mí estaba todo mal, o sea, en mi cabeza, era ¡oh dios mío!, ¿pero quién soy ahora? Porque, claro, yo he crecido con unos valores y unas cosas que te dicen que menuda guarra si haces esto y tal, y yo para mí era como ¿que estoy haciendo?” (E5: Mujer en relación jerárquica).

Esta culpabilidad es debida a una falta de educación en sexualidad que permita a las personas relacionarse y comunicarse de manera más libre. Contamos con un único modelo que desde la infancia interiorizamos y que para muchas personas puede resultar restrictivo.

“No nos enseñan a querernos así, no nos enseñan a tener herramientas para saber gestionar todo eso, más bien nos enseñan a ser celosas, a tener la inseguridad de estar con otra persona tal” (E1: Mujer en relación igualitaria).

“Nos hemos educado en este sistema y, al fin y al cabo, lo vamos a sentir súper interior y vamos a tener que de-construirnos un montón y vamos a sentir cosas que nos duelan, que nos estén quemando por dentro aunque hayamos aceptado cierto tipo de consenso” (E1: Mujer en relación igualitaria).

“Como tío que soy, como hombre que han criado, claro, lo de las emociones me pillaba todavía como muy de lejos” (E2: Hombre en relación igualitaria).

“Tuve muchísimas dudas, porque no es algo que te enseñen, no es algo que te enseñen que puede ocurrir, entonces, pues te quedas con ese rollo de, ¡Ay!, pero es que si me estoy empezando a fijar tanto en el otro, a lo mejor es porque he dejado de querer al otro” (E5: Mujer en relación jerárquica).

El hecho de romper con el modelo impuesto hacia un modelo en el que la comunicación se muestra como imprescindible supone una serie de cambios a nivel personal y relacional importantes.

En primer lugar, es necesario realizar un trabajo de reflexión personal que permitirá conocer las propias emociones e inseguridades. Las personas entrevistadas mencionan este factor como clave a la hora de mantener una relación no monógama.



“Tiene un componente de trabajo personal muy, muy profundo, antes de poder hacer un trabajo en equipo. Si él no se ha trabajado esas inseguridades, me voy a encontrar con un muro. Va a ser como que no puedo tomar ningún consenso contigo porque estas cerrado a todo” (E1: Mujer en relación igualitaria).

“A raíz de eso yo me he conocido mucho más de lo que me conocía y que estoy orgullosa de haber podido de-construirme tanto en ese sentido, yo noto que he evolucionado” (E5: Mujer en relación jerárquica).

“Cambiamos mucho, la forma de cómo nos comunicábamos, de cómo nos relacionábamos, crecimos mucho los tres a la vez, cada uno a su ritmo” (E2: Hombre en relación igualitaria).

A nivel individual, las personas entrevistadas aseguran haber experimentado una gran sensación de bienestar por el simple hecho de haber superado las imposiciones sociales, sobre todo porque este nuevo modelo relacional les permite realizarse como personas, sin ataduras, con total libertad, y respetando los sentimientos y necesidades de cada persona.

“Me aporta poder ser yo misma, y poder ser sincera en todo momento, no tener que reprimir mi sexualidad, ni reprimir mis ganas de conocer a alguien y el no cerrarme puertas” (E1: Mujer en relación igualitaria).

“Cuando me di cuenta de que no estaba constantemente celoso, dije ¡bff!, ya puedo respirar, entonces a mí me aportaba muchísima tranquilidad en ese aspecto” (E2: Hombre en relación igualitaria).

“El poliamor me permite descubrir mi sexualidad, porque mi primera pareja es la que es mi novia, entonces, claro, si no hubiera sido por el poliamor, yo no hubiera podido experimentar con hombres sin cortar con ella” (E6: Hombre en relación jerárquica).

Como consecuencia de este primer factor, las relaciones se ven fortalecidas, ya que se establece un clima de comunicación y sinceridad totalmente abierto.

“Lo que más fomenta es la confianza en la otra persona, el poder estar del todo abierto a la persona que tienes al lado, y poder comunicarle lo que tú sientes, lo que quieres hacer sin necesidad de cuestionar o reprimir tus propios sentimientos” (Mujer en relación jerárquica: GF).

“Te hace sentirte mucho más querido, es decir, porque sé que tres personas que podrían estar con muchísima gente, me eligen a mí, me incluyen, eso significa que yo tengo un valor, una valía, entonces, como que, no sé, es una sensación muy agradable, es que es, eso, te siente bien” (Persona en relación igualitaria: E7).

Llevar a cabo este proceso de evolución personal, alejándose de las imposiciones sociales, supone una serie de cambios internos y relacionales. Así, tal como veremos en el apartado siguiente, las personas implicadas en la relación están inmersas un exigente proceso de gestión emocional.

### ***Gestión emocional***

El mantenimiento de una relación poliamorosa conlleva una intensa gestión emocional y un gasto de energía importante que, por otro lado, también se ponen de manifiesto en las relaciones monogámicas. La diferencia es que, en éstas, los sentimientos conflictivos se ocultan y se silencian (cuando se hacen públicas, lo hacen en forma de infidelidades, celos, etc.), mientras que, en las relaciones poliamorosas, toda la carga emocional se comparte abiertamente, y es por ello que comporta un gasto de energía mayor.

En muchas de las relaciones poliamorosas, las personas implicadas mantienen acuerdos consensuados para gestionar la relación. Es decir, estos acuerdos serían las bases sobre las que cada grupo poliamoroso decide establecer su relación, que son más o menos estrictas según la estructura y el tipo de relación. No son acuerdos cerrados, sino cambiantes según el momento y las necesidades de cada persona, y se utilizan como un mecanismo de gestión emocional.

“El contrato no es un vínculo legal, no es algo que hay que seguir a rajatabla, sino que es una herramienta para ir repasando punto por punto los límites de cada uno o las intenciones de cada uno, qué me resulta cómodo a mí, qué te resulta cómodo a ti, hasta que punto estamos dispuesto a ceder” (GF: Hombre en relación jerárquica).

“Es primero poner sobre la mesa qué nos molesta para no aceptar ese acuerdo, y luego siempre ceder en la medida en que tú creas que vas a poder trabajártelo” (E1: Mujer en relación igualitaria).

La gestión emocional es constante y continua en una relación poliamorosa, ya que, como hemos mencionado, este tipo de relaciones no son estáticas, cerradas, sino que, al igual que cualquier relación, cambian con el tiempo, las emociones evolucionan, y el hecho de compartirlas abiertamente requiere gestionar diferentes sensibilidades, teniendo en cuenta las características y los sentimientos de cada una de las personas inmersas en la relación.

“Cómo puedo yo hacer para, sin privarme de esto, gestionar emociones tuyas, qué cuidados necesitas, y llegamos al punto de acuerdo claro” (GF: Hombre en relación jerárquica).

“Trabajarnos todas las inseguridades que tengamos, y dentro de unos meses vamos a volver a tener el debate a ver cómo nos encontramos” (E1: Mujer en relación igualitaria).

“El sentirte segura y el confiar en lo que te está diciendo la otra persona, si la otra persona te está diciendo que sí, que os quiere a un mismo nivel, por supuesto de formas distintas” (E1: Mujer en relación igualitaria).

Como consecuencia de la cultura patriarcal y la educación recibida, orientada siempre hacia la monogamia, uno de los mayores retos a los que se enfrentan las personas que deciden establecer una relación poliamorosa es la gestión de los celos. Todas las personas entrevistadas coinciden en afirmar que, para gestionar los sentimientos celosos, resulta fundamental tanto la sinceridad, como el estar bien con uno mismo, aceptarse a sí mismo y aceptar a los demás para superar los temores y las inseguridades.

“Nos hemos educado en este sistema y, al fin y al cabo, lo vamos a sentir súper interior, y vamos a tener que de-construirnos un montón, y vamos a sentir cosas que nos duelan, que nos estén quemando por dentro aunque hayamos aceptado cierto tipo de consenso. Ahí lo importante es ser súper sinceras con nuestra relación y comunicarlo en plan de: me está quemando que conozcas a otra persona y tengo un montón de inseguridad, y que la otra persona también te refuerce positivamente todas esas inseguridades que tienes” (E1: Mujer en relación igualitaria).

“Digamos, mi protocolo era: si me siento mal en una situación determinada, siento celos por lo que sea, porque en ese momento ni siquiera sé por qué es, entonces, en vez de reaccionar, lo que hago es intentar reprimirme hasta que este yo en una..., o sea, yo sola, donde me sienta cómoda y pueda pensar tranquilamente, entonces, digamos que reposo esas emociones y, ¿sabes?, como que me voy enfrentando a ellas, y eso vale, porque siento esto, esté enfadada, esté triste, esté lo que sea, me permito estarlo, dejar de reprimirlo, me permito estarlo, y luego, cuando ya entiendo un poco mejor lo que es, pues ya es cuando viene el siguiente paso, que es hablarlo con la persona” (E5: Mujer en relación jerárquica).

Todos estos procesos conllevan un “desgaste” emocional y una inversión de tiempo importante que, en ocasiones, podría parecer arduo y laborioso, pero que, según los testimonios recogidos, los beneficios que aportan a la relación y a la propia persona compensan el esfuerzo realizado.

“Supone mucho trabajo emocional, y hay gente que es más fuerte y hay gente que no, y a mí a veces me agota emocionalmente” (GF: Hombre en relación jerárquica).

“Sinceramente, el sistema capitalista no te está dando los tiempos de poder cuidar como te gustaría a más de una relación amorosa y a la vez cuidarte a ti misma” (E1: Mujer en relación igualitaria).

“Considero que siempre que lo he pasado mal con el poliamor ha sido para bien, me ha hecho crecer muchísimo como persona, me ha hecho respetar también” (E2: Hombre en relación igualitaria).

“Lo que más me molesta es que el propio sistema nos está impidiendo poder amarnos como quisiéramos” (E1: Mujer en relación igualitaria).

## **DISCUSIÓN**

La adopción de la teoría fundamentada nos ha permitido profundizar en el fenómeno del poliamor. A través de este planteamiento hemos llegado a comprender las características esenciales de las relaciones poliamorsas, así como el tipo de gestiones emocionales y acuerdos que llevan a cabo las personas inmersas en este tipo de relación, y los consiguientes cambios personales que han supuesto para ellas.

Nuestros hallazgos en relación con el concepto de poliamor concuerdan con los de Veaux y Rickert (2014). al afirmar que no se puede establecer una definición universal, puesto que cada relación varía en función de los acuerdos establecidos. Del mismo modo, Porta y Musante (2016) afirman que el hecho de no poder establecer una definición rígida del término forma parte de la filosofía poliamorosa, ya que la pretensión de delimitar las relaciones bajo un mismo patrón común a todas ellas está en contradicción con la naturaleza misma del poliamor.

No obstante, sí podemos afirmar que hay una serie de elementos clave que forman parte de toda relación poliamorosa. En este sentido, las aportaciones de las personas participantes en nuestro estudio coinciden con otras investigaciones como las de Klesse (2011) y Barker y Langdridge (2010), que mostraron como elementos de mayor prevalencia el compromiso, la responsabilidad y la negociación; así como las del estudio realizado por Pilão (2012), que resaltan como elementos clave de este tipo de relación la honestidad, la libertad y la igualdad.

Otro aspecto interesante que plantean las relaciones poliamorosas es el relacionado con la amistad. El debate se centra en determinar si la amistad entra dentro de este tipo de relaciones, y, de no ser así, qué papel cumple la amistad para una persona poliamorosa. En nuestra investigación no hemos podido establecer una posición concluyente al respecto, ya que encontramos discrepancias entre los diferentes participantes. Por el contrario, el estudio de McLuskey (2009) concluye que el poliamor desafía las categorías supuestamente excluyentes de “amigo” y “amante”, debido a que estas categorías están culturalmente predefinidas y ejercen una gran influencia en el comportamiento de las personas. Es decir, “amigo” y “amante” son conceptos excluyentes solo porque existen una serie de reglas culturales que determinan distintos comportamientos en uno y otro caso. En este sentido, hay que tener en cuenta que las relaciones de amistad se sitúan a un nivel inferior de implicación en relación con las relaciones de amor, como queda patente en expresiones del tipo “solo amigos”. Por el contrario, ya que la filosofía poliamorosa busca la equidad en las relaciones, es lógico afirmar que las distinciones entre amigos y amantes en una relación poliamorosa puedan llegar a difuminarse.

Abordamos también en el estudio los diferentes tipos de estructura relacional, que coinciden con los que encontramos en la literatura, desde el poliamor jerárquico hasta el poliamor igualitario, a los que Taormino (2008) añade el término de “polifidelidad” para explicar aquellas relaciones en las que, aun participando más de dos personas, mantienen exclusividad únicamente dentro de ese grupo.

En cuanto al poliamor jerárquico, en el caso de que la jerarquía sea muy obvia, es decir, cuando se establece una pareja principal con unos privilegios bien marcados frente a las relaciones secundarias, consideramos que todavía se basan en estructuras monógamas. A una conclusión semejante llegan Cerdeira y Goldenberg (2012), al afirmar que en estos casos la relación poliamorosa se asemeja más a lo que conocemos como “relación abierta”. Algunos autores, como Wolfe (2003), no consideran este tipo de relaciones como “verdadero poliamor”, ya que no cumplen con el principio de equidad. La misma opinión fue expuesta por algunas de las personas entrevistadas en nuestro estudio.

Por otro lado, Zimmerman, (2012) expone los posibles conflictos que pueden derivarse de que la experiencia poliamorosa surja a partir de una relación de pareja

monógama, ya que, argumenta, una de las personas puede sentirse presionada para ajustarse a los deseos de su pareja monógama. Debido a que en nuestro estudio hemos contado mayoritariamente con personas que se situaban en una posición privilegiada, es decir, que estaban dentro de la pareja principal de la relación poliamorosa, o en una relación igualitaria, no podemos extraer conclusiones contundentes que avalen esta hipótesis. Para futuras investigaciones sería conveniente contar con las declaraciones de las terceras personas dentro de las relaciones poliamorosas.

A colación de lo expuesto anteriormente, Pilão (2015) afirma que las relaciones poliamorosas parten de una relación monógama inicial, lo que supone que las personas poliamorosas tienen inicialmente dinámicas monógamas a las que deben enfrentarse día a día para poder avanzar en su relación. Esta afirmación concuerda con nuestra conclusión de que existe un proceso evolutivo en el poliamor partiendo de la monogamia hasta llegar al poliamor igualitario. Por lo que, al referirnos a los tipos de poliamor como jerárquico o igualitario, realmente lo que estamos indicando es la fase en la que se encuentra esa relación. Esta hipótesis es apoyada por estudios como el de Cerdeira y Goldenberg (2012), que proponen una escala evolutiva desde la monogamia, como el estadio menos desarrollado, hasta el poliamor igualitario, que representaría el ideal a alcanzar. No obstante, debido a nuestra reducida muestra, no podemos extraer conclusiones fidedignas sobre esta cuestión, ya que no podemos afirmar que todas las relaciones avanzarán necesariamente hacia el poliamor igualitario, por lo que, consideramos interesante continuar futuras investigaciones para indagar con más profundidad en esta cuestión.

En cuanto a los procesos internos que experimentan las personas que deciden establecer este tipo de relaciones poliamorosas, McLuskey (2006) expone que sus participantes manifestaban sentimientos de culpa al considerar que no encajaban en los patrones socialmente establecidos. Barker y Langdridge (2010) y Sheff (2011) mantienen que las personas poliamorosas, a menudo no revelan su tipo de relación a sus familiares y amigos para protegerse del estigma que supone lo diferente. Esta sensación de culpabilidad también fue transmitida por la mayoría de los testimonios recogidos en nuestro estudio, aunque es preciso señalar que esas mismas personas insistían en destacar los beneficios a nivel personal que les aportan las relaciones poliamorosas. La misma conclusión a la que llegan numerosos estudios sobre el tema. Así, Costar y Cézard (2015) revelan que el poliamor ofrece la posibilidad de ser honesto con uno mismo, ya

que no es necesario adecuarse a unas reglas y expectativas de un tipo de relación impuesta. En esta misma línea, McLuskey (2006) afirma que el poliamor tiene la capacidad de ayudar a las personas a explorar diferentes facetas de sí mismos y llegar a una comprensión de la propia identidad. Y Sheff (2005), haciendo alusión específica a las mujeres, argumenta que, gracias al poliamor, las participantes en su estudio han podido sentirse liberadas de los tradicionales roles de género y de relación.

Otro aspecto importante de nuestro estudio es el que se refiere a la gestión emocional. Hay mucha literatura (Easton y Hardy, 2011; Taormino, 2015; Tahalaman, 2008) que sirve de guía para iniciarse en este tipo de relaciones poliamorosas y saber cómo gestionar los nuevos retos que se plantean. Asimismo, también podemos encontrar en la web diversos blogs y videos de *youtube* con el mismo objetivo, pero en un medio más informal y accesible a todo el público. Jordan et al. (2016) mantienen que la creciente popularidad de internet en las culturas occidentales ha tenido una gran influencia, ya que este medio de comunicación ha contribuido decisivamente a popularizar y dar visibilidad a las relaciones poliamorosas.

Hemos constatado que algunas personas participantes en nuestro estudio han empleado estos medios como guía para paliar la desinformación y falta de educación en este tipo de relaciones. Por el contrario, otras han sido capaces de gestionar su relación sin necesidad de consultar una guía.

Tanto en un caso como en el otro, todas las personas participantes coinciden, en mayor o menor medida, en resaltar la gestión de los celos y la elaboración de acuerdos como elementos fundamentales de la relación. En esta misma línea encontramos estudios como el de Deri (2015), quien constata que sus participantes han sentido celos cuando una persona nueva entra en la relación, cuando una de las personas se distrae por haberse implicado en una nueva relación paralela, o cuando la nueva relación de su pareja se parece demasiado a ellos mismos. Aunque también hay relaciones en las que ninguna de las personas implicadas experimenta celos en absoluto. Todos estos casos los hemos encontrado también en la muestra analizada, y, al igual que exponen Veaux y Rickert (2014), las personas afirman que los celos son atendidos abiertamente en las relaciones poliamorosas, de manera que son entendidos como una oportunidad de autoconocimiento y de crecimiento personal.

Directamente relacionado con los celos, varios estudios introducen el concepto de “compersión”, que se define como el sentimiento opuesto a los celos. La compersión es un término poco conocido y, a pesar de que muchas de las personas participantes en nuestro estudio manifestaron sentimientos de este tipo, ninguna de ellas llegó a realizar una alusión explícita al término, tal vez por desconocimiento.

Costa y Cézár (2017) explican la compersión como el sentimiento de felicidad que una persona experimenta al saber que las personas a las que ama también son amadas y aman a otras personas. Es coherente pensar que, a medida que se avanza en el poliamor, este sentimiento surja espontáneamente, debido a que la filosofía poliamorosa se aleja de la concepción de infidelidad tradicional como algo incorrecto y desagradable. Por el contrario, en el poliamor se entiende y se aceptan las múltiples relaciones, pues relacionarse con varias personas no es algo negativo en absoluto, sino todo lo contrario. Así, Wosick-Correa (2010) sugiere el término “nueva energía de la relación” para referirse a la estimulación que para las relaciones ya establecidas supone el hecho de que una de las personas comience otra relación paralela. La mayoría de las personas participantes en nuestro estudio reiteraban la sensación de plenitud que les aportaba esta “nueva energía de la relación”.

En lo referente a la gestión de acuerdos, encontramos grandes diferencias entre las distintas relaciones de la muestra. Ello es debido a que, como ya hemos manifestado anteriormente, cada relación es distinta, y no existen unos acuerdos universales que deban respetar todas las relaciones poliamorosas. A esta misma conclusión llega McLuskey (2006), quien plantea que no existen guiones o modelos fijos, por lo que las personas inmersas en el poliamor deben inventar sus acuerdos y, a medida que avanza la relación, los acuerdos se irán renegociando.

En suma, podríamos concluir que el poliamor es una manera de relacionarse, a nivel afectivo y amoroso, diferente a la tradicionalmente establecida relación de pareja. Esta alternativa se plantea como una forma de vida libre en la que, a diferencia de las relaciones monógamas tradicionales, las personas tienen la capacidad de tomar decisiones conscientes respecto a sus preferencias afectivas. Así lo plantea Sandeleia (2017) al afirmar que las personas poliamorosas se presentan como individuos autónomos y racionales. Por no mencionar que el poliamor parece configurarse como una forma de relacionarse más realista, puesto que la mayoría de las personas se sienten



atraídas por más de una, y reducir el amor a una relación bilateral de pareja no es más que establecer unos límites a nuestras relaciones que no dejan de ser culturales, pero en absoluto naturales.

En contraposición al poliamor, y como orientación relacional dominante, se encuentra la monogamia. Cabe destacar la aportación de Pichardo (2009), quien realiza una comparación entre relaciones monógamas heterosexuales y homosexuales, y concluye que las relaciones monógamas homosexuales no se dan por sentadas, tal y como ocurre con las heterosexuales, ya que tampoco tienen modelos preestablecidos; por lo tanto, deben plantearse la negociación en torno a la sexualidad desde el inicio de la relación. Este autor argumenta que la monogamia es una práctica acordada implícitamente, sin haber sido decidida de manera explícita. No obstante, aclara que, en el caso de existir un conflicto en una relación monógama heterosexual, sí se produce un proceso de negociación en torno a lo que supone su relación.

Llegados a este punto cabría plantearse por qué, a pesar de las numerosas ventajas que implica el poliamor, este tipo de relación todavía produce sufrimiento en las personas que deciden practicarlo, y por qué no es una práctica más extendida en nuestra sociedad. Tal vez tengamos que buscar la respuesta a estas cuestiones en el hecho de que la sociedad occidental está asentada sobre un modelo cultural de monogamia obligatoria, modelo que tiende a repetirse generación tras generación, debido a que las personas construyen sus relaciones en base a lo que conocen y ven (Moors et al., 2013). Así, varios autores (Anapol, 2010; Barker, 2005) coinciden en que la falta de visibilidad de formas diferentes de relación hace que se limite su expansión, puesto que la población no es consciente de que existen otras alternativas viables. Hay que tener en cuenta además que el orden establecido considera como una amenaza todo tipo de relación que se aparte de la norma, mostrándolas a la sociedad como negativas o amorales (França, 2017). Así, autores como Flick (2016) encuentran una explicación a este comportamiento en la imposición de las reglas culturales dominantes en torno a la infidelidad ligadas a las relaciones monógamas.

El miedo a lo desconocido, la falta de información y la tradición cultural monógama generan una corriente general de rechazo hacia el poliamor, hasta el punto de que las personas monógamas se sienten, de algún modo, atacadas por esta nueva forma de relacionarse. Y a su vez, las personas poliamorosas no pueden evitar un cierto

sentimiento de vergüenza y aislamiento social (Matsick et al., 2013), cuando lo cierto es que no están haciendo nada perjudicial para nadie. Al contrario, hemos podido comprobar cómo las personas poliamorosas se relacionan de manera totalmente ética y respetuosa, manifestando el continuo interés de que todas las personas inmersas en la relación se sientan cómodas y seguras, estableciendo una comunicación constante.

En definitiva, en una cultura en la que solo existe una forma válida de relacionarse no se puede afirmar que nos relacionemos de forma libre. El poliamor no va en contra de la monogamia, ni considera la monogamia como una forma de relación negativa, sino que se postula como otra forma más de relación. Se trata de que cada persona tenga la capacidad de escoger libremente la forma en la que desea relacionarse con las demás, para lo cual es imprescindible tener conocimiento de todas las opciones posibles.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Abril, G. (1997). *Teoría general de la información*. Madrid: Cátedra

Álvarez, L. (1996). Actualidad de la antropología filosófica de A. Gehlen. *La Ciencia de los Filósofos*, (17), 289-304. Recuperado de: <https://idus.us.es/xmlui/handle/11441/27338>

Amezcuca, M. (2000). El trabajo de campo etnográfico en salud. *Index de Enfermería*, (30), 30-35.

Anapol, D. (2010). *Polyamory in the 21st century: Love and intimacy with multiple partners*. Lanham, Estados Unidos: Rowman & Littlefield.

Atkins, D.; Baucom, B., y Neil, S. (2001). Understanding infidelity: Correlates in a national random sample. *Journal of Family Psychology*, 15 (4), 735-749. DOI:10.1037//0893-3200.15.4.735

Barker, M. (2005). This is my partner, and this is my ... partner's partner: constructing a polyamorous identity in a monogamous world. *Journal of Constructivist Psychology*, 18 (1), 75-88. Doi: <https://doi.org/10.1080/10720530590523107>

Barker, M. (2013). *Rewriting the rule: An integrative guide to love, sex and relationships*. Nueva York: Routledge.

- Barker, M., y Langdrige, D. (2010). Whatever happened to non-monogamies? Critical reflections on recent research and theory. *SAGE Journals*, 13 (6), 748-772. Doi: <https://doi.org/10.1177/1363460710384645>
- Berger, P., y Luckman, T. (1968). *La construcción social de la realidad*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Berger, P., y Pullberg, S. (1966). Reification and the sociological critique of consciousness. *New Left Review*, 1 (35), 56-71. Recuperado de: <https://newleftreview.org/I/35/peter-berger-stanley-pullberg-reification-and-the-sociological-critique-of-consciousness>
- Blumer, M. L. C.; Haym, C.; Zimmerman, K., y Prouty, A. (2014). What's one got to do with it? Considering monogamous privilege. *Family Therapy Magazine*, 13 (2), 28–33. Doi: <https://doi.org/10.1080/15332691.2016.1141135>
- Bourdieu, P. (1977). Sur le pouvoir symbolique. *Annales*, (3), 405-411. Doi : <https://doi.org/10.3406/ahess.1977.293828>
- Burin, M (1996). *Género, psicoanálisis y subjetividad*. Barcelona: Paidós
- Cerdeira, A. y Goldenberg, M. (2012). Poliamor e monogamia: construindo diferenças e hierarquias. *Revista Ártemis*, 13, 62-71. Recuperado de: <http://periodicos.ufpb.br/ojs/index.php/artemis/article/viewFile/14231/8159>
- Coria, C. (2011). El amor no es como nos lo contaron... ni como lo inventamos. Barcelona: Oniro.
- Costa, T., y César, M. (2015). Poliamor: da intucionalização da monogamia à revolução sexual de Paul Goodman. *Revista IGT na Rede*, 12 (23), 411-429. Recuperado de: <http://www.igt.psc.br/revistas/seer/ojs/viewarticle.php?id=516>
- Costa, T., y César, M. (2017). Poliamor: entre a institucionalização e a transgressão. *Revista Tempo da Ciência*, 24 (48), 77-86. Recuperado de: <http://saber.unioeste.br/index.php/tempodaciencia/article/view/18966/12508>.
- Cubells, J., y Calsamiglia, A. (2015). El repertorio del amor romántico y las condiciones de posibilidad para la violencia machista. *Universitas Psychologica*, 14 (5),

1681-1694. Recuperado de: <https://search.proquest.com/openview/3af0e9378460da02c8d1850a819e54f8/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2041157>

De Beauvoir, S. (1949). *El segundo sexo. La experiencia vivida*. Buenos Aires: Siglo XX.

De la Cuesta, C. (2008). ¿Por dónde empezar?: la pregunta en investigación cualitativa. *Enfermería clínica*, 18 (4), 205-210. Doi: 10.1016/S1130-8621(08)72197-1.

De Miguel, A. (2015). La revolución sexual de los sesenta: una reflexión crítica de su deriva patriarcal. *Investigaciones Feministas*, 6, 20-38. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5278204>

Denzin, N., y Lincoln, Y. (1998). *Collecting and interpreting qualitative materials*. Londres: Sage.

Deri, J. (2015). *Love's refraction: Jealousy and compersion in queer women's polyamorous relationships*. Toronto: University of Toronto Press.

Domínguez, E.; Joan, P.; Johanna, M., y Miroslav, P. (2017) From flawed monogamy to liminal polyamory: Suspended transition to alternative affective ordering. *Theory & Psychology*, 27 (2), 183-197. Doi: <https://doi.org/10.1177/0959354317700289>.

Donoso, T.; Rubio, M.J., y Vilà, R. (2018). La adolescencia ante la violencia de género 2.0: concepciones, conductas y experiencias. *Educación XXI*, 21 (1), 109-134. Doi: 10.5944/educXX1.15972

Easton, D., y Hardy, J. (2011). *Etica promiscua*. Barcelona: Melusina

Esteban, M.L., y Távora, A. (2008). El amor romántico y la subordinación social de las mujeres: revisiones y propuestas. *Anuario de Psicología*, 39 (1), 59-73. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/970/97017401005/>

Flick, M. (2016). Poliamor e relações livres: do amor à militância contra a monogamia compulsória. *Cadernos de Gênero e Diversidade*, 2 (2), 50-53. DOI: <http://dx.doi.org/10.9771/cgd.v2i2.20478>

- França, M. (2017). Um é pouco, dois é bom, três (ou mais) é demais? Processos de negociação em torno de (in)definições êmicas do poliamor. *Tempo da ciência*, 24 (48), 45-61. Recuperado de: <http://erevista.unioeste.br/index.php/tempodaciencia/issue/viewFile/946/10#page=45>
- Freire, S. (2013). *Poliamor, uma forma não exclusiva de amar: Correlatos valorativos e afetivos* (Tesis doctoral). Departamento de Psicologia, Universidade Federal da Paraíba, Brasil.
- Garrido, H. (2007). Revisitando a Emma Goldman, notas sobre su contribución a la construcción de una historia feminista del género. *Revista del Centro de Estudios Históricos e Interdisciplinario Sobre las Mujeres*, 3 (3), 67-86. Recuperado de: <http://ojs.filo.unt.edu.ar/index.php/temasdemujeres/article/view/18/18>
- Gergen, K. (1996). *Realidades y relaciones. Aproximaciones a la construcción social*. Barcelona: Paidós.
- Giddens, A. (1995). *La transformación de la realidad. Sexualidad, amor y erotismo en las sociedades modernas*. Madrid: Cátedra
- Gilmore, R., y de Arcana, E. (2015). *Creating a line family: Love, abundance & belonging in the New Millennium*. Tennessee, USA: CALF.
- Glasser, B., y Strauss, A. (2006). *The discovery of grounded theory. Strategies for qualitative research*. Hawthorne, NY: Aldine de Gruyter.
- Guerra, L. (2011). El amor libre: un problema político en el pensamiento de Alejandra Kollontai. Presentado en las *VIII Jornadas de Investigación en Filosofía*. Ensenada, Argentina, abril.
- Gutierrez, A. (2005). Poder y representaciones: elementos para la construcción del campo político en la teoría de Bourdieu. *Revista Complutense de Educación*, 16 (2), 373-385. Recuperado de: <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/viewFile/RCED0505220373A/15923>
- Haritaworn, J.; Lin, C. J., y Klesse, C. (2006). Poly/logue: A critical introduction to polyamory. *Sexualities*, 9 (5), 515–529. DOI: 10.1177/1363460706069963

- Herrera, C. (2010). *La construcción sociocultural del amor romántico*. Madrid, España: Fundamentos.
- Herrera, C. (2015). Otras formas de quererse son posibles: lo Romántico es Político. En S. Cendal (Ed.), *Con (h) de amor*. Madrid, España: Continta me tienes.
- Ibáñez, T. (1988). Representaciones sociales, teoría y método. En T. Ibáñez (ed.), *Psicología social construccionista* (pp. 153-216). Guadalajara, México: Universidad de Guadalajara.
- Íñiguez, L. (1999). Investigación y evaluación cualitativa: bases teóricas y conceptuales. *Atención Primaria*, 23 (8), 496-502.
- Jackman, M. (2014). Understanding the cheating heart: What determines infidelity intentions. *Sexuality & Culture*, 19 (1), 72-84. DOI 10.1007/s12119-014-9248-z
- Jordan, L.; Grogan, C.; Muruthi, B., y Bermúdez, M. (2016). Polyamory: Experiences of power from without, from within, and in between. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 0 (0), 1-19. Doi: <http://dx.doi.org/10.1080/15332691.2016.1141135>.
- Klesse, C. (2011). Notions of love in polyamory: Elements in a discourse on multiple loving. *Laboratorium*, 3 (2), 4–25. Recuperado de: <http://www.soclabo.org/index.php/laboratorium/article/view/250/586>
- Lagarde, M. (2001). *Claves feministas para la negociación del amor*. Managua, Nicaragua: Puntos de encuentro.
- López-Silva, P. (2013). Realidades, construcciones y dilemas. Una revisión filosófica al construccionismo social. *Cinta de Moebio*, (46), 9-25. Doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-554X2013000100002>.
- Mancillas, C. (1999). Reseña de "La tercera mujer. Permanencia y revolución de lo femenino" de Gilles Lipovetsky. *Economía, Sociedad y Territorio*, 2 (6), 331-339. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/111/11100609.pdf>
- Matsick, J. L.; Conley, T. D.; Ziegler, A.; Moors, A. C., y Rubin, J. D. (2013). Love and sex: Polyamorous relationships are perceived more favorably than swinging and

open relationships. *Psychology & Sexuality*, 5 (4), 339-348. doi:10.1080/19419899.2013.832934

McLuskey, K. (2009). *Polyamory: Constructing relationships outside of monogamy* (Tesis de Maestría). University of Victoria. Canadá.

Millet, K. (1995). *Política Sexual*. Madrid: Cátedra.

Moors, A.; Matsick, J.; Ziegler, A.; Rubin, J., y Conley, T. (2013). Stigma toward individuals engaged in consensual nonmonogamy: Robust and worthy of additional research. *Analyses of Social Issues and Public Policy*, 13 (1), 52–69. doi:10.1111/asap.12020

Nussbaum, M. (2005). *EL conocimiento del amor: ensayos sobre filosofía y literatura*. Madrid: A. Machado Libros.

Pascual, A. (2016). Sobre el mito del amor romántico. Amores cinematográficos y educación. *DEDICA Revista de Educação e Humanidades*, (19), 63-78. Recuperado de: <http://revistaseug.ugr.es/index.php/dedica/article/view/6850>

Perez, V., y Bosch, E. (2013). Del amor romántico a la violencia de género. Para una coeducación emocional en la agenda educativa. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 17 (1), 105-122. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56726350008>

Pichardo, J.I. (2009). *Entender la diversidad familiar. Relaciones homosexuales y nuevos modelos de familia*. Barcelona: Bellaterra

Pilão, A. (2015). Entre a liberdade e a igualdade: princípios e impasses da ideologia poliamorista. *Cadernos Pagu*, (44), 394-422. Recuperado de: <http://www.scielo.br/pdf/cpa/n44/0104-8333-cpa-44-00391.pdf>

Pindado, J. (2006). Los medios de comunicación y la construcción de la identidad adolescente. *Zer. Revista de estudios de comunicación*, 21, 11-22. Recuperado de: <http://www.ehu.es/ojs/index.php/Zer/article/view/3712/3342>

Porta, P., y Musante, F. (2016). Amor libre: ¿práctica revolucionaria o reproducción capitalista? Presentado en las *IX Jornadas de Sociología de la UNLP*. Ensenada, Argentina.

- Sáiz, V. (2012). Disposiciones afectivas y cambio social. *Cuadernos de Información y Comunicación*, 17, 107-133. Recuperado de: <http://revistas.ucm.es/index.php/CIYC/article/viewFile/39260/37843>
- Sandeleia, V. (2017). Estudos académicos sobre o poliamor. *Tempo da Ciência*, 24 (48), 6-11. Recuperado de: <http://e-revista.unioeste.br/index.php/tempodaciencia/issue/view/946/showToc>
- Sepúlveda, P. (2013). El mito del amor romántico y su pervivencia en la cultura de masas. *Ubi Sunt. Revista de Historia*, (28), 100-109. Recuperado de: [https://revistas.uca.es/index.php/ubi\\_sunt/article/view/3354](https://revistas.uca.es/index.php/ubi_sunt/article/view/3354)
- Serbia, J.M. (2007). Diseño, muestreo y análisis en la investigación cualitativa. *Hologramática*, 3 (7), 123-146. Recuperado de: [http://www.cienciared.com.ar/ra/usr/3/206/n7\\_vol3pp123\\_146.pdf](http://www.cienciared.com.ar/ra/usr/3/206/n7_vol3pp123_146.pdf)
- Sheff, E. (2005). Polyamorous women, sexual subjectivity and power. *Journal of Contemporary Ethnography*, 34 (3), 251–283.
- Sheff, E. (2011). Polyamorous families, same-sex marriage, and the slippery slope. *Journal of Contemporary Ethnography*, 40 (5), 487–520. doi:10.1177/0891241611413578
- Strauss, A., y Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Colombia: Editorial Universidad de Antioquía.
- Tahalaman, Y.A. (2008). *Las virtudes del poliamor. La magia de los amores múltiples*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Taormino, T. (2015). *Opening up: Una guía para crear y mantener relaciones abiertas*. Madrid: Melusina.
- Veaux, F., y Rickert, E. (2014). *More than two: A practical guide to ethical polyamory*. Portland, OR: Thorntree Press.
- Wolf, L. (2003). *Jealousy and transformation in polyamorous relationships*. (Tesis doctoral). The Institute for the Advanced Study of Human Sexuality, California.



Wosick-Correa, K. (2010). Agreements, rules and agentic fidelity in polyamorous relationships. *Psychology & Sexuality, 1* (1), 44–61. Doi: 10.1080/19419891003634471

Zimmerman, K. J. (2012). Clients in sexually open relationships: Considerations for therapists. *Journal of Feminist Family Therapy, 24* (3), 272–289. Doi: 10.1080/08952833.2012.648143