


“Vorrei chiarire sin dall’inizio che questo libro non tratta dei pro e contro della monogamia rispetto alla non-monogamia. Ho scelto di scrivere di ciò che ho vissuto e sperimentato: relazioni aperte. Credo fortemente che questo genere di rapporti riduca i rischi dovuti ad una malsana co-dipendenza. Le relazioni aperte ci sfidano ad affrontare la nostra gelosia e la nostra possessività.”

“La società compirà ogni azione in suo potere per tracciare confini restrittivi attorno alla tua esistenza – come dovresti apparire, come dovresti sentirti, quali dovrebbero essere i tuoi obiettivi e come dovrebbe essere il tuo futuro. Alcuni di questi deciderai di mantenerli, altri di abbandonarli.

Ma, in ultima analisi, tu hai la possibilità di definire la tua vita e le tue relazioni nel modo che ritieni più opportuno. Se non onorerai queste scelte e la relativa responsabilità che viene con esse, non conoscerai mai il tuo reale potenziale.”

Per suggerimenti, critiche, insulti scrivere a: [distraderiva@canaglie.org](mailto:distraderiva@canaglie.org)

**DistraDeriva**

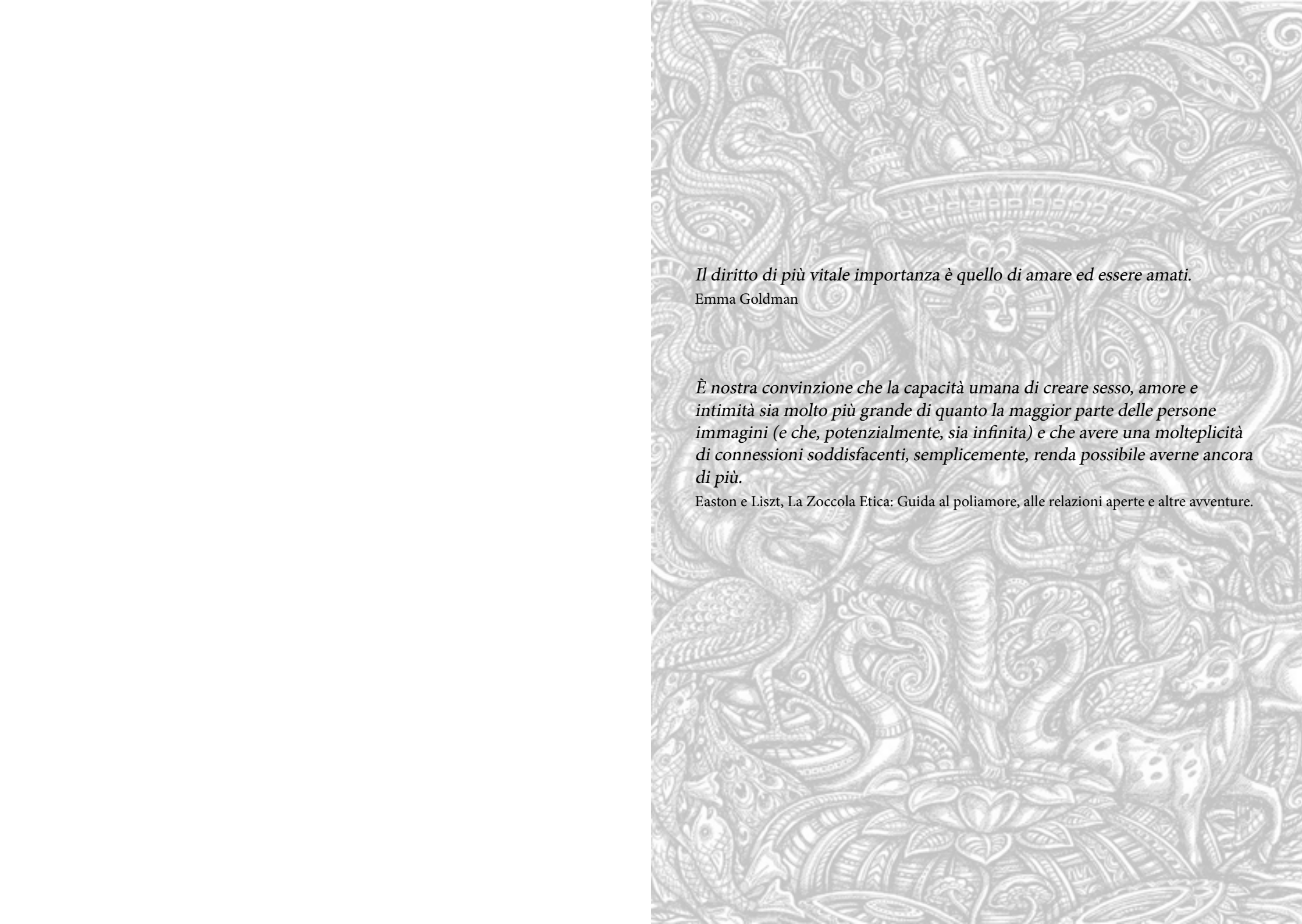


**Wendy-O Motik**

**Ridefinire le nostre relazioni  
linee guide per relazioni aperte responsabili**

**DistraDeriva**





*Il diritto di più vitale importanza è quello di amare ed essere amati.*

Emma Goldman

*È nostra convinzione che la capacità umana di creare sesso, amore e intimità sia molto più grande di quanto la maggior parte delle persone immagini (e che, potenzialmente, sia infinita) e che avere una molteplicità di connessioni soddisfacenti, semplicemente, renda possibile averne ancora di più.*

Easton e Liszt, La Zoccola Etica: Guida al poliamore, alle relazioni aperte e altre avventure.

Il testo che segue è il risultato dell'impegno e della passione di alcune compagne, ed è una libera traduzione dell'originale *Redefining our relationships*, di Wendy-o Matik, pubblicato per la prima volta nel 2002 da Defiant Times Press. Trasporre un testo da una lingua ad un'altra non è mai un'operazione semplice, soprattutto quando (come in questo caso) si ha a che fare con una prosa essenziale e densa. Ci siamo attenute il più possibile al testo originale, cercando di restituire i significati e i concetti che ci è parso l'autrice intendesse esprimere. Una particolare attenzione è stata dedicata all'uso del genere. L'autrice fa un uso estensivo del genere neutro (consentito dalla lingua inglese) ma, al tempo stesso, sceglie di esprimere molti passaggi al femminile (si veda "Scritto libero sull'amore, a pag. 45, in cui il termine "amore" è utilizzato come sostantivo femminile). Si è dunque deciso di adottare, nel corso della traduzione, il femminile universale (laddove non sia esplicitamente utilizzato il genere maschile). Questa scelta è opinabile ma, per il modo in cui abbiamo recepito questo testo, e nel tentativo di darne una traduzione puntuale e ancorata politicamente, ci è parsa la scelta più adatta. Vi sembra strano leggere quasi tutto al femminile? Vi risulta difficile immedesimarvi e calarvi nella lettura? Bene: provate a usare questa sensazione come spunto di riflessione.

Questo libro affronta molte tematiche: la multiformità dell'amore, dei sentimenti e delle relazioni, la necessità di mettersi in discussione e di comprendere i propri desideri al di là delle costrizioni dettate dalla nostra società di appartenenza e dalla propria posizione (più o meno privilegiata che sia), l'amore come radicale atto politico. Non ci riconosciamo in tutti i passaggi del libro: ad esempio, una delle forme relazionali qui privilegiata è quella che prevede una partner primaria che, in qualche modo, mantenga una forma di priorità e precedenza rispetto alle altre relazioni di amore, amicizia, intimità. Questo riflette le esperienze dell'autrice, la quale offre consigli e metodi di risoluzione dei conflitti rispetto al tipo di situazioni che ha potuto toccare con mano. Non pensiamo che questa modalità sia necessariamente quella preferibile fra le relazioni aperte o non esclusive, in quanto ogni persona dovrebbe trovare assieme alle altre le forme ritenute più congeniali.

Vi sono inoltre alcune interessanti dinamiche che il libro non esplora o che nomina come futuri spunti di ricerca, e su cui ci sembra importante riflettere. Ripercorrendo le nostre esperienze personali, ad esempio, crediamo che le donne possano (ri)prendersi uno spazio inedito e prezioso nell'ambito delle relazioni aperte.

Spesso, in spazi e tempi differenti, l'enfasi sull'amore libero non ha comportato nulla più che un sovvertimento superficiale in cui i termini del rapporto di forza e oppressione fra uomo e donna non sono stati realmente messi in discussione, il tutto a vantaggio della parte maschile.

## Spunti per ricerche future

- » Il ruolo della religione patriarcale giudaico-cristiana nella concezione della donna in quanto proprietà, attraverso il rigido rafforzamento della monogamia e dell'istituzione matrimoniale.
- » Pratiche non monogame nelle culture e mitologie cinesi, indiane, sumere (l'odierno Iraq del sud), tibetane, cingalesi, native americane, africane, egiziane, celtiche, romane e greche.
- » L'ossessione delle società moderne per la monogamia in quanto forma dominante di archetipo relazionale.
- » Il comportamento sessuale e relazionale dei primati in contrasto con il comportamento sessuale umano (vedi: bonobo).
- » Organizzare una raccolta di materiali di ricerca e studio con giornali, periodici, libri, siti internet, workshop, gruppi di supporto, organizzazioni, linee telefoniche, ecc. sul tema della non monogamia.
- » Filosofie e/o politiche dell'amore, dell'intimità e del sesso.
- » Casi-studio di partner primarie multiple, polifedeltà, poliamore e non monogamia.
- » Violenza domestica e risoluzione dei conflitti.
- » Un manuale su "come amare te stessa".
- » Le origini della gelosia: emozione puramente socializzata o residuo evolutivo?
- » Nuove definizioni, "etichette", modelli per relazioni non tradizionali.

# Bibliografia

- » Allison Dorothy, *Skin: Talking about Sex, Class & Literature*. Firebrand Books, Ithaca, NY, 1994.
- » Anapol Deborah M., *Polyamory: Polyamory: The New Love Without Limits : Secrets of Sustainable Intimate Relationships*, Intinet Resource Center, San Rafael, CA, 1997
- » Easton Dossie e Liszt, Catherine A., *La Zoccola Etica: Guida al poliamore, alle relazioni aperte e altre avventure*, Odoya, 2014
- » King Paul, *Polyamory: Ethical Non-Monogamy*, Altnet.org, 2001.
- » Lano Kevin e Parry Claire, *Breaking the Barriers to Desire Polyamory, Polyfidelity and Non-Monogamy: New Approaches to Multiple Relationships*, Five Leaves Publications, 1995.
- » Starhawk, *La quinta cosa sacra*, TEA; 1996.

Così crediamo che il concetto di amore radicale si debba legare inestricabilmente ad una prospettiva femminista, ad una critica sistematica del patriarcato e ad un riconoscimento delle sue dinamiche di oppressione. Per questo, nel praticare relazioni aperte o non esclusive, un potenziale tutto da scoprire risiede nella possibilità di abbattere i termini patriarcali entro cui i rapporti fra donne sono solitamente disegnati. Quando l'uomo non è più al centro, quando non costituisce più oggetto di contesa, quando il suo sguardo non è più quello implicitamente di riferimento, ciò che può emergere è la ricchezza di un rapporto solidale e profondo, di una libertà e un'alleanza nuove.

Al di là dei limiti che vi abbiamo intravisto, troviamo che nel complesso questo testo costituisca un ottimo spunto per riflettere su di sé e sulle proprie relazioni. In particolare, ci piace il fatto che l'amicizia abbia un ruolo più che centrale, che preceda l'amore depurandolo dei tratti mitici e fatalisti che la nostra cultura ha costruito attorno ad esso.

“Ogni persona che amo è innanzitutto mia amica”: l'amicizia, quella relazione atipica e singolare che elude i vincoli di sangue per fondare un legame sull'affinità, sulla volontà di scegliersi, può realmente essere la base per costruire rapporti basati sul rispetto, sul riconoscimento delle proprie e altrui esigenze, in libertà. Questo è forse il maggiore punto di forza di questo lavoro. Per questo, invitiamo a leggerlo, diffonderlo, criticarlo, trarre spunti pratici e teorici per comprendere meglio la sfera delle relazioni interpersonali.



# Tavola dei contenuti

» Definizioni	4
» Perché una Relazione Alternativa?	5
» Intimità	7
» Relazioni aperte	10
• Domande da porre a te stessa	11
» Luoghi comuni	12
» Affrontare la gelosia	14
• Comprendere la gelosia	15
• Gestire la gelosia	16
• Tavola 1: Come gestire un attacco di gelosia	17
» Primi stadi	19
Il sistema dell'amica	20
» Linee Guida	21
» Strategie per la gestione dei conflitti	27
• La regola del 50-50	
• Accordo nell'essere in disaccordo	28
• Accettazione	
» Alcune di noi hanno figlie	30
» La vita come possibilità	38
• Tavola 2: Come condividere un'amante con la tua partner	42
» Riassumendo	42
• Affrontare la paura di non essere comprese	43
» Scritto libero sull'amore	45
» Il mio cammino	48
» Bibliografia	49
» Spunti per ricerche future	50

# Il mio cammino

Lascia che sezionino  
I miei pensieri  
Non troveranno mai quello che cercano.  
Sento la tensione  
Il peso di una bugia  
Pesante nella mia bocca  
Questa piena trasparenza  
Sento la tensione  
Voglio solo libertà  
Senza possesso  
La porta spalancata  
Voglio solo amore  
Nella sua capacità illimitata  
Senza paura per l'ignoto  
Sento la tensione  
Nessuno che mi trattenga  
Nessuno che mi dica come vivere  
Nessuno che ostacoli il mio cammino  
"Vivere la mia vita", Emma mi ricorda  
Di non chiedere nulla di meno a me stessa  
Sono una forza  
Con cui non si possono fare i conti.

Wendy O Matik  
(dedicato ad Emma Goldman)

sei grata di avere nella tua vita, o qualcuna su cui sai di poter contare anche nei momenti in cui sei più vulnerabile, o ancora la prospettiva allegra che le persone che ami hanno rispetto alla vita, il loro profumo, il modo in cui ti senti quando sei con loro... L'amore può essere soddisfatta semplicemente dal più piccolo dei gesti o dal più sottile momento di piacere, perché così è la vita. L'amore c'è o non c'è, ma in ultima analisi sei tu ad essere responsabile per la sua presenza o assenza nella tua vita. L'amore può smarrirsi o essere fuorviata o addirittura dire le cose sbagliate al momento sbagliato, ma perdona facilmente. L'amore ti farà sentire frustrata e confusa all'eccesso e per quel che può sembrare un'eternità, ma infine ti insegnerà un'importante lezione circa il non perdere fiducia in te stessa o in lei.

L'amore ci incoraggia ad essere umili e generose, ricordandoci di mettere da parte il nostro ego. L'amore comincia, finisce, comincia, finisce, nasce all'improvviso e poi ti blocca mentre vai per la tua strada. Ti fa scivolare giù per lo scarico della solitudine e dell'autocommiserazione, per poi prenderti a calci in culo quando meno te lo aspetti. L'amore è disponibile quando tu non lo sei, e condannata all'ergastolo quando tu torni a cercare avventure sulla strada. Ma semplicemente non può mollare, e non puoi farlo nemmeno tu.

Guarda veramente.  
Vivi pienamente.  
Pensa con la tua testa.



## Definizioni

**Partner**: il o la tua partner primaria

**Amante**: amica, platonica o sessuale. L'amante è, essenzialmente, qualunque persona nella tua vita a cui tu tenga, che rispetti e con cui mantenga un'amicizia.

**Relazione aperta**: una relazione radicalmente differente e ri-definita al di fuori dello status quo, in cui le persone coinvolte incoraggiano forme non restrittive di amore rimanendo, al contempo, fortemente dedite alle proprie partner primarie, amiche ed amanti. In teoria, le relazioni aperte ricercano una forma di amore non gerarchica.

**Monogamia**: una relazione limitata a due persone, sia essa di natura sessuale, romantica o altro.

**Gelosia**: esigere una devozione totale, al di là della ragione; sospetto verso una rivale o verso qualcuna che si crede stia approfittando di un vantaggio; essere vigili in modo diffidente.

**Fare l'amore = essere amorevoli**: ogni persona e ogni atto in cui metti il tuo cuore, che si tratti di un rapporto sessuale, una stretta di mano, un bacio, una lettera d'amore, un'offerta di pace, sadomasochismo, arte, musica, masturbazione, fetish, fantasie, una telefonata, un caldo abbraccio, qualsiasi cosa ti procuri piacere, qualsiasi cosa ti faccia stare bene, senza limiti. Ti sfido a contare i modi in cui puoi usare una sola mano per fare l'amore col mondo, con te stessa, con la tua migliore amica o con la tua nuova amante.

**Regola**: un accordo, intesa, organizzazione o decisione comune.



# Perché una relazione alternativa?

*Le relazioni che coinvolgono più persone sono concepite come la seguente forma alternativa: combinano concetti tradizionali di dedizione, amore e l'intenzione a lungo termine di supportarsi l'un l'altro in qualsiasi modo sembri appropriato, con la più controversa idea di relazionarsi sessualmente con più di una persona per volta, essendo ogni partner pienamente consapevole di questo.*

Lano e Perry, *Breaking the Barriers to Desire: New Approaches to Multiple Relationships*

Incoraggiata da tanti amici a scrivere del mio vissuto, sono stata ispirata ad avventurarmi nel mondo delle relazioni radicalmente definite. Non ho altri modelli oltre al mio, e sto attualmente celebrando con successo gli oltre tredici anni di una relazione aperta. Sono la prima ad ammetterlo: “Non è una passeggiata!”. Il motivo per cui scrivo questo libro è dato dall'assenza di una discussione aperta sul tema delle relazioni e dell'amore: il mio obiettivo è precisamente quello di incoraggiare una rivoluzione interiore nei cuori e nelle menti di coloro che avranno il coraggio di leggere. Ho trascorso la maggior parte della mia vita confrontandomi col fatto di essere incapace di essere monogama, incapace di impedire al mio cuore di amare altre persone, incapace di tenere sotto chiave i miei desideri.

Concetti come “mettere le corna”, “tradire” ed “essere fedeli ad una persona ed una soltanto” continuano a confondermi ed alienarmi. Ho sempre apprezzato persone diverse per diversi motivi. In quanto donna che difende fieramente la propria libertà, non riesco ad immaginare di essere limitata da una relazione monogama, nella quale una sola persona dovrebbe cercare di soddisfare ogni mio bisogno e desiderio. Ri-definendo le mie relazioni sono arrivata a comprendere davvero tanto di me stessa e delle mie partner. Ho imparato che, in realtà, non posso dipendere da una persona che sia l'unica fonte di qualsiasi cosa abbia mai desiderato nella vita. Nessuna può essere, al contempo, tutte quelle cose: è per questo che abbiamo amiche e famiglie, ed è per questo che continuiamo a mantenere relazioni con altre persone.

Le altre amiche e i rapporti possono alleviare la pressione esercitata sulla partner primaria perché soddisfi tutti i bisogni dell'altra persona. Pretendere che la mia partner provveda a tutte queste cose è ingiusto e irrealistico – ed il fatto che una persona amata non venga incontro alle proprie aspettative è fonte di delusione.

C'è una tendenza a costringere l'amore dentro uno schema rigido, facilmente definibile, per poi metterlo su uno scaffale e analizzarlo troppo (o troppo poco). Ma l'amore è troppo intelligente per prestarsi a collaborare su questo livello insignificante. L'amore può piazzarsi sullo sgabello di un bar e bere fino a non poterne più. Può inciampare senza meta in un vicolo cieco, sentendosi sola e provando pena per sé stessa, ma non puoi liberarti facilmente di lei. Può volare da un letto ad una strada ad un fiume, ma non può essere affogata. E può diventare cieca e perdere di vista tutta la bellezza attorno a sé, o diventare sorda e non sentire le voci che le ricordano quanto tengano a lei, o divenire fredda al tatto e non avvertire la sensazione dell'ultimo abbraccio - ma non è ancora morta. L'amore non è infallibile (né a prova di proiettile). Porta con sé problemi, fraintendimenti e persone che si arrendono facilmente quando gli eventi cominciano a metterle a disagio o quando si stancano di essere sempre le uniche a prendere l'iniziativa.

È dotata di cronometri accuratamente impiantati, e non puoi mai prevedere le sue mosse, il che è eccitante e stimolante per alcune persone, scoraggiante e spaventoso per altre. Non puoi confinare l'amore a qualche atto estremo di eroismo o altruismo, perché l'amore è anche complicata e volubile, incostante ed indecisa, troppo umana per poter essere incasellata in qualsiasi categoria singola. Infatti lei disdegna categorie di qualsivoglia tipo e chiede di essere lasciata libera, selvaggia, indomabile ed imprevedibile. L'amore libera l'ispirazione. Quando sei innamorata di qualcuno sei ispirata a fare delle cose per queste persone puramente come atto di gentilezza, e non perché sai che loro, in cambio, faranno qualcosa per te. L'amore non ha garanzie, nessuna politica di restituzione, nessuno sconto o rimborso, nessun cartellino del prezzo, non ha linee guida.

Questo è ciò che la rende così problematica. È una corsa sfrenata lungo il lato più bello della vita, ma completamente al buio. È un circolo vizioso: per avere amore devi lasciarla libera, donarla totalmente agli altri e a te stessa, e anche in quel caso non esistono istruzioni preconfezionate, ricette o mappe per condurti dove desideri. L'amore è sostanzialmente l'abilità di accettare qualsiasi risultato dovesse arrivare, perché non c'è risultato che sia scolpito sulla pietra o che non possa invertirsi cinque minuti o cinque anni dopo. E amare non è costringere una persona a soddisfare tutti i tuoi bisogni. Puoi essere innamorata di una sola persona, ma puoi sentire che alcuni bisogni debbano essere soddisfatti da altri individui. Sarebbe ingiusto e pressante far dipendere tutta la tua felicità da quella sola persona. Come sostiene un'amica, “c'è bisogno di più di un posto in cui poter trovare un abbraccio”.

Devi innanzitutto renderti felice, cosicché tutto ciò che arriverà sarà semplicemente la glassa sulla torta, o quella bella sensazione che ti dà il modo in cui alcune persone pronunciano il tuo nome, oppure sarà sentire la mancanza di qualcuna che



# Scritto libero sull'amore

Ho incontrato così tante persone che mi hanno detto di non sapere cosa sia l'amore, o che non credono che esista realmente. E quando si approfondisce l'argomento, o sono diventate disilluse, indifferenti per via di relazioni passate (al punto che l'amore ha perso per loro ogni significato), o hanno trovato qualche modo per trasformarlo in un gioco, in uno scherzo. Talvolta penso che siano state ferite in passato, ed è più sicuro costruire delle barriere attorno al proprio cuore che rischiare di essere rifiutate di nuovo. L'ho fatto anch'io. Altre hanno un vago senso dell'amore per un membro della famiglia, o per un'amica stretta (spesso platonico), o amano un oggetto inanimato (come una chitarra, uno stereo, un libro, una motocicletta) che dà loro una felicità incommensurabile.

So per certo che abbiamo tutte paura di innamorarci, in parte perché richiede l'assunzione di rischi emotivi, consapevolezza delle proprie aspettative (ragionevoli o meno) e che si ammettano i propri desideri, bisogni, esigenze, speranze. So che l'amore viene da dentro. Devi innanzitutto amare te stessa pienamente e quotidianamente, con tutte le colpe e i dubbi, con tutti gli aspetti, le deformazioni, i difetti; amarti fisicamente, emotivamente, spiritualmente e mentalmente. Come si raggiunga quest'amore o connessione con sé stesse, con la propria anima (perché noi soli siamo i custodi della nostra anima), varia per ogni individuo. È qui che torna utile la creatività. Se ami te stessa, allora farai ciò che è necessario. Farai cose pazze e bizzarre per te, solo per tenere vivo quell'amore.

È come prendersi cura di un fuoco da campo; tutte abbiamo un fuoco interiore che ogni tanto si spegne e necessita di essere alimentato, riacceso, aiutato. che ogni tanto si spegne e necessita di essere alimentato, riacceso, aiutato. So che talvolta, quando le persone crescono senza alcuni ingredienti essenziali o non sono esposte a buoni modelli relazionali, non hanno una comprensione equilibrata di ciò che l'amore è o può essere. Le nostre esperienze infantili modellano profondamente il modo in cui percepiamo l'amore e l'intimità.

Spesso, veniamo influenzate da modelli esterni che sono in gran parte immaginari, irrealistici, romanzati o semplicemente basati su una cultura televisiva. Abbiamo tutte vissuto dei momenti che erano versioni idealizzate dell'amore e dell'intimità, ma di solito non durano a lungo. Ciò non significa che il vero amore debba durare una quantità specifica di minuti, giorni, anni: non lo si può semplificare in questa maniera.

Vorrei chiarire sin dall'inizio che questo libro non tratta dei pro e contro della monogamia rispetto alla non-monogamia. Ho scelto di scrivere di ciò che ho vissuto e sperimentato: relazioni aperte. Credo fortemente che questo genere di rapporti riduca i rischi dovuti ad una malsana co-dipendenza. Le relazioni aperte ci sfidano ad affrontare la nostra gelosia e la nostra possessività.

Essere coinvolte in una relazione che i tuoi genitori, la società o Hollywood non concepiscono significa abbattere le fondamenta materiali dello status quo e del conformismo. Significa ri-definire e ri-costruire un tipo di relazione che si basi sui tuoi bisogni e sui tuoi valori. Amare apertamente e liberamente è, in questo momento storico, un atto politico: costruisci la tua personale visione di come dovrebbe essere un rapporto ideale, rimodella il tuo sistema di credenze, ridefinisci il potenziale dell'amicizia, immagina migliaia di modi di fare l'amore con te stessa e con qualunque persona a cui tu tenga. E già che ci sei, re-inventa il tuo genere, le tue preferenze sessuali e il tuo orientamento. Radicalizza la tua relazione immaginando di essere coinvolta nel più selvaggio dei rapporti ideali. Evita la stagnazione sfidando la tua vecchia e familiare routine e re-inventando nuovi livelli di coinvolgimento.

Affronta i tuoi reali desideri di vita chiedendoti cosa realmente vuoi dalle tue connessioni, rendi questi desideri chiari a tutte coloro che sono coinvolte, dalle amiche, alle amanti, fino alle partner. Hai mai sognato di convivere con una o magari due partner? O preferisci vivere da sola ed avere alcune relazioni significative in cui sviluppare un sistema equo che ti permetta di trascorrere del tempo con tutte, in momenti diversi, come si fa di solito con le amiche? È possibile. Se sei scettica e dubbiosa rispetto al fatto che la non-monogamia possa funzionare, allora non funzionerà.

Se credi nella libertà dei desideri e sei determinata ad ottenere ciò che senti nel tuo cuore, ogni cosa è possibile. Tutte le partner o amanti devono concordare su questo obiettivo comune per far sì che un simile rapporto funzioni. Una relazione aperta ti può consentire di essere un'amante migliore per te stessa così come per le altre. Amplifica la tua percezione e ti aiuta a fare i conti con la natura umana, che corrisponde al cercare amore, dare amore, ricevere amore ancora ed ancora nelle sue molteplici forme e sembianze.

Un uomo ha scritto: "Mi piacerebbe sentire più discussioni rispetto all'idea che una persona sola non sia in grado di soddisfare tutti i nostri bisogni: è uno degli argomenti più forti a favore della non-monogamia, per me. Ci sono benefici e risvolti realmente positivi nella non-monogamia (non soltanto negli aspetti pratici del come farlo), come la crescita personale che una persona può sperimentare abbandonando la gelosia, sapendo che la sua partner è una persona più libera grazie alla sua comprensione, e il fatto che tutte le persone coinvolte hanno l'opportunità di conoscere, amare ed entrare in contatto con persone diverse."

# Intimità

*Amare un'altra persona non diminuisce o modifica il nostro amore per le partner che già abbiamo. Lo migliora. Più partner ci consentono di conoscere noi stesse in modi diversi e di realizzare maggiormente il nostro potenziale. Diventiamo più integrate ed è meno probabile che ci risentiamo per il fatto che una partner monogama non riesca a venire incontro ai nostri bisogni.*

Paul King, Polyamory: Ethical Non Monogamy

Fra le non-monogame, “La zoccola etica: guida al poliamore, alle relazioni aperte e altre avventure” di Easton e Liszt è una sorta di “bibbia” ampiamente acclamata. Credo che questo libro sia un'utile guida nel comprendere la componente sessuale in noi stesse e nelle nostre relazioni, gestire più partner e amanti, affrontare la gelosia e risolvere i conflitti. Rispetto ai fini di questo libro, ho intenzionalmente sottratto enfasi al tema del sesso, dei rapporti sessuali o della componente sessuale delle relazioni aperte. Le mie motivazioni in proposito sono complesse e rendere comprensibile la mia filosofia sull'amore fisico richiederebbe un altro libro. Sto proponendo alle persone di re-inventare la propria definizione comune di sesso, di andare oltre i limiti dell'equazione rapporto sessuale=sesso, di andare oltre l'aspetto meramente fisico, di espandere la propria te e il proprio cuore verso l'enorme e misteriosa area grigia dell'intimità. mente e il proprio cuore verso l'enorme e misteriosa area grigia dell'intimità.

Avete mai avuto una di quelle conversazioni sentite, intense, sorprendenti con qualcuna, sentito salire la temperatura del vostro corpo, sperimentato lo scambio di un dialogo sinceramente intimo ed appassionato e, quando è terminato, vi siete sentiti come se aveste fatto l'amore con quella persona? Ti senti cambiata, in qualche modo, ricettiva e straripante di amore per quell'individuo come non ti è mai capitato di sentire prima.

Vi siete mai sentiti come se aveste appena fatto sesso dopo aver condiviso una cena romantica e invitante con un'altra persona? Un abbraccio a lungo atteso vi ha mai fatto sentire come se vi steste innamorando? Vi siete mai immaginate di scambiare un bacio che fosse meglio del sesso, che potesse in qualche modo convogliare tutto l'amore che provate in un unico momento infuocato? Questa è l'area grigia dell'intimità, della quale sto cercando di scalfire la superficie.

È arrivato il momento di impedire alla società di convincerti che dovreesti sentirti male o in colpa rispetto al numero di persone che hai scelto di amare. Questa è la nostra opportunità di creare famiglie nuove per il futuro, e di incoraggiare relazioni responsabili e salutari. Nulla può trattenerti dal trovare il coraggio di amare più persone possibili ed invitarle ad aiutarti a costruire una famiglia, stringere amicizia con le tue figlie, vivere in stanze separate, condividere amanti e lavatrici, stabilire confini, cominciare una mini-rivoluzione nell'intimità della vostra casa.



*Il poliamore risulta ancora così socialmente inaccettabile che non abbiamo nemmeno un nome ampiamente condiviso per definirlo. Questo può essere dovuto al fatto che le variazioni dell'orientamento relazionale sono percepite come una minaccia all'ordine sociale stabilito maggiore rispetto alle variazioni dell'orientamento sessuale.*

Dr. Deborah M. Anapol, Polyamory: The New Love Without Limits

### **Affrontare la paura di essere fraintese**

Molte persone non-monogame sono molto discrete riguardo il proprio modo di vivere e le relazioni multiple. Questo avviene nei luoghi di lavoro, con le amicizie ed in particolar modo con i membri della propria famiglia. La possibilità di non essere comprese, il duro criticismo da parte di amiche e altre persone che non capiscono pienamente cosa tu stia facendo e la mancanza di accettazione da parte di coloro che non sono di mente aperta rispetto al modo di vivere che hai scelto, sono ciò che continua a tenerci nascoste. I giudizi negativi che vengono dall'esterno possono essere dolorosi e possono addirittura distruggere le solide fondamenta che hanno richiesto anni per essere costruite. Sii consapevole delle cose che scatenano le tue insicurezze e i tuoi dubbi: ci saranno giorni in cui ti interrogherai circa le vere e proprie basi delle tue relazioni e di tutto quello in cui credi, ma non lasciarti fuorviare da pettegolezzi che giungono dall'esterno. Diciamocelo, essere monogami non è garanzia che le persone ti apprezzeranno o meno a prescindere. Scegliere una relazione aperta significa che anche le tue amiche potrebbero giudicarti, non essere d'accordo o non accettare la tua diversa scelta.

Non c'è da meravigliarsi se così tante, fra noi, mantengono il riserbo sulle proprie pratiche non-monogame. Impara a scegliere con attenzione le persone con cui vorresti condividere certe informazioni. Per me, l'argomento del "coming out" è delicato: mentre con mia sorella e la mia migliore amica posso parlare di ogni dettaglio della mia vita sentimentale, ho paura di essere fraintesa da mia madre o dai miei suoceri, ed anche da qualcuna fra le mie amicizie. Nonostante sia sempre stata un tipo avventuroso ed abbia spesso infranto le norme socialmente accettate, stabilite dalla nostra cultura, non c'è una risposta facile per affrontare le tue paure di essere fraintesa dalle persone che ami. Solo tu puoi decidere a chi aprirti. In ultima analisi, vorrei raggiungere un punto in cui essere libera di essere chi sono, senza aver bisogno dell'accettazione altrui.

Ma al momento, non ci sono ancora arrivata. Viviamo in un periodo storico in cui è possibile scegliere la propria identità sessuale, o se essere religiosi o meno. Possiamo scegliere di convivere e non sposarci mai, possiamo scegliere se avere figli o no. È lecito presumere che possiamo anche decidere se le relazioni multiple siano più o meno adatte al nostro modo di vivere.

Dare amore è un atto personale e rivoluzionario: ogni persona che amo come amica, amante, sorella o nonna incorpora una forma di attivismo quotidiano nella mia vita. Ogni lettera d'amore, ogni abbraccio, ogni tenero bacio, ogni fiore colto, ogni chiacchierata confortante rappresenta il mio cuore che esprime tutto l'amore e la gentilezza che mi riempiono. Ho anche altri sbocchi – giardinaggio, andare in moto, cucinare, cucire, fare poesia scritta e orale, suonare il basso, scambi epistolari e così via – ma le connessioni più profonde che instauro con persone che reputo speciali mi danno una gioia e una soddisfazione impareggiabili.

È per questo che pratico le relazioni aperte e credo in esse. Non cerco conferme dal punto di vista sessuale, piuttosto quello a cui sono interessata è il semplice atto di dare, condividere, crescere, ispirare e amare creativamente.



Mi sento quasi come se non potessi andare avanti, nella vita, senza queste connessioni. Una relazione aperta non può essere ridotta al mero atto sessuale: ci sono più di mille modi diversi di fare l'amore, di ricreare intimità nella vita di tutti i giorni, di assaporare il succo di un pezzo di frutta e sentirsi piene per la prima volta. Stare in una relazione aperta significa avere la possibilità rivoluzionaria di fare sesso con la vita, con te stessa, con la tua anima senza sensi di colpa. Espandere la propria definizione di erotismo, ri-scoprire forme d'affetto verbali e scritte, inventare nuove maniere di abbracciarsi che esprimano veramente quanto teniamo a quella persona, massaggiare ogni centimetro del corpo della nostra amante senza che il sesso sia l'unico obiettivo.

Soprattutto, esercitarsi ad essere vulnerabili con partner, amiche, amanti e familiari. Aprire quel nostro cuore sotto-utilizzato e dire alle persone che amiamo quanto significhino per noi, far loro un complimento, consolare il loro ego, rivelare qualcosa di tenero e sincero riguardo noi stesse. C'è la possibilità che tutto questo non venga corrisposto dall'individuo che desideri e a cui hai deciso di aprirti, ma ciò non significa che non ritornerà in un altro modo, attraverso canali diversi. Il dare senza aspettarsi qualcosa in cambio è il più definitivo dono d'amore, ma richiede pratica.

Cercate di essere intime e affettuose ogni giorno. Riporto una lista di modi per mantenere il vostro amore vivo ed emozionante: andare in campeggio, mangiare fuori, fare grigliate in spiaggia, progetti d'arte e artigianato, lunghi giri panoramici in auto, progetti video/musicali, feste di non-compleanno, far volare un aquilone, fiori, giardinaggio, fare foto delle vostre avventure, guardare tramonti... giusto per nominarne alcuni. Aggiungetene man mano che andate avanti. Questa è la bellezza del reinventare la tua relazione.

I benefici dell'avere più partner, amanti, amiche significa che puoi mettere alla prova i diversi lati di te con persone differenti. Ri-esamina concetti come "tradimento", "cornata" o "infedeltà" e chiediti se sia ancora possibile applicarli alle tue relazioni, come e perché. Pratica la fedeltà verso tutte le tue amanti rispettandole, onorando i tuoi impegni verso di loro e sii una buona amica per tutte. Non dovrebbe sorprenderti come le nostre teste siano piene di nozioni pregiudizievole e Hollywoodiane di onore e lealtà. Non dovrebbe meravigliarci il modo in cui tutti noi siamo condizionati da concetti patriarcali della possessività. Se tali istituzioni non vengono riconosciute per gli strumenti di ineguaglianza che di fatto sono, continueremo a perpetuarle ciecamente.



## Riassumendo...

Il cambiamento è inevitabile. Anche la più stabile delle relazioni a lungo termine è soggetta al mutamento. Ti senti emotivamente delusa quando sei innamorata di qualcuna che potrebbe non sentire le stesse cose. Inizialmente fa male, e potrebbe farti sentire a disagio anche solo avere intorno quella persona, fintantoché l'emozione non passa. Ma chi può dire se quell'amore non si riaccenderà in futuro, o se una vecchia amante non diverrà, più avanti, una grande amica? Chi può dire se l'esperienza di una separazione dolorosa non vi farà realizzare quanto realmente avete bisogno l'una dell'altra nelle vostre vite, in qualsiasi modo – amicizia, essere compagne di wrestling, amiche che si fanno i massaggi, farsi una chiamata durante una crisi delle quattro del mattino, e così via.

Siamo condizionate da norme sociali obsolete che limitano la nostra percezione e ci costringono a malsani cicli di insoddisfacenti schemi relazionali. Così come noi cresciamo ed evolviamo in quanto esseri, anche i nostri bisogni, desideri, obiettivi fanno altrettanto. Non ci sono risposte semplici o garanzie. Le partner primarie potrebbero un giorno affrontare una separazione (permanente o temporanea) o potrebbero sentirsi minacciate da amanti secondarie che sfidano il vero e proprio fulcro dell'impegno – gli scenari possibili sono infiniti. Possiamo trascorrere l'intero arco d una vita nelle trincee di ipotetiche conseguenze dolorose. Il mio miglior suggerimento è di rimanere concentrate sull'amicizia propria di ogni relazione: una forte amicizia spesso sopravvive al sesso o all'essere compagne di coccole o alle emozioni del momento. Imparando ad accettare ed abbracciare la natura mutevole delle relazioni, abbiamo meno da temere.

La bellezza di una relazione aperta di qualsiasi tipo sta nel fatto che non devi mai rompere nel senso tradizionale del termine: crescerà e si evolverà in molteplici direzioni nel tempo. Le amiche possono diventare amanti, poi separarsi per un po' e divenire amiche di penna, dunque anni dopo diventare anime gemelle, platoniche o meno, distanti un anno e vicine quello seguente. Non esiste un cammino prestabilito. Le cose possono cambiare in due giorni o nel giro di due anni. E sì, sarà doloroso quando una compagna amata romperà questo legame con te per qualsiasi ragione. Una volta che hai ammesso a te stessa che meriteresti di definire un modello relazionale che meglio si adatti al tuo modo di vivere e alla tua filosofia, a quel punto le vere battaglie e gli ostacoli emergeranno naturalmente in superficie.

## Tavolo 2

### come condividere un'amante con la tua partner cosa fare e cosa non fare

- Non portare a casa un'amante da condividere con la tua partner prima di aver chiarito la situazione con entrambe.
- Se tu e la partner siete d'accordo sulla possibilità di condividere un'amante, non importa quali possano essere le tue aspettative: deve stare bene ad ogni persona coinvolta il fatto di cambiare idea senza pressioni o conseguenze. Tieni il tuo disappunto per te.
- Il momento di parlare di paure, preoccupazioni, dubbi o di discutere viene prima di essere coinvolte sessualmente.
- Tieniti pronta e prepara una scorta sufficiente di preservativi, lubrificanti, dental dam <sup>(3)</sup> ed altri dispositivi per il sesso sicuro.
- Comincia con lentezza e non lasciarti prendere dalla fretta di arrivare all'orgasmo. Questo è il momento in cui ogni persona coinvolta dovrebbe ricevere ulteriori rassicurazioni e tenerezze.
- Sii emotivamente pronta agli imprevisti. Un'amante o partner potrebbe provare gelosia o sentirsi sopraffatta o uscire di corsa dalla stanza in preda all'ansia e alla paura. È normale. Ci vuole tempo per abituarsi alle persone nuove e condividere intimamente una persona può essere angosciante o imprevedibile. Non significa che sia stata una cattiva idea, vuol dire semplicemente che vivremo le nostre emozioni quando si manifesteranno e avremo molto da imparare nel corso del cammino.
- Impara ad essere una buona dispensatrice di coccole e crea innanzitutto fiducia e pazienza.
- Ricorda sempre di mantenere un contatto verbale prima, durante e dopo con un'amante condivisa. Spesso i membri di una coppia dimenticano che le altre persone non possono contare sullo stesso, costante "sistema dell'amico". Curati di indagare sullo stato emotivo delle amanti esterne presto dopo aver fatto l'amore.

<sup>3</sup> *Dental dam*: Si tratta di un piccolo foglio di lattice che funziona come barriera tra la bocca e la vagina o tra la bocca e l'ano. Assieme al preservativo maschile e a quello femminile, il Dental Dam è un ulteriore strumento di prevenzione verso le infezioni e malattie che si possono trasmettere tramite alcuni rapporti orali, ovvero quelli che mettono a contatto la bocca con la vagina (cunnilingus) e quelli che stimolano l'ano attraverso al lingua (anilingus).

## Relazioni aperte

*Non-monogamia responsabile significa avere uno stile di vita non-monogamo o un accordo in cui tutti i partner coinvolti siano consapevoli di tale forma relazionale e acconsentano ad essa.*

Lano e Perry, *Breaking the Barriers to Desire: New Approaches to Multiple Relationships*

A prescindere da quanto una persona possa dichiararsi monogama, molte di noi sono state non-monogame sia per l'avventura di una notte che per una relazione senza troppi vincoli, durata un qualsiasi lasso di tempo. Molte di noi hanno accarezzato l'idea di una nuova relazione che, nonostante potesse non evolversi in qualcosa di più stabile lungo la strada, potesse ugualmente essere significativa e valesse la pena di essere vissuta. Quando non ci troviamo in una relazione seria possiamo saltellare da una persona ad un'altra finché non troviamo ciò che vogliamo. Ogni persona che sia scettica verso le relazioni "aperte" potrebbe guardare al proprio vissuto per rievocare dei momenti in cui frequentare più di una persona sembrava accettabile e valido.

Ad esempio, subito dopo la fine di una lunga relazione potremmo preferire avere una o due storie occasionali o qualche breve "avventura", ma nulla di troppo intenso. Questo non significa che siamo tutte non-monogame di natura. Io credo di esserlo, ma non è così per la maggior parte delle persone che conosco: deriva da una scelta personale. Io sono un'attivista del cuore. La mia rivoluzione personale tutela questo diritto di essere apertamente amorevole con le altre persone. Molto tempo prima che mi dichiarassi "alternativa" sapevo per certo che non avrei potuto pensare, comportarmi o assomigliare alle persone attorno a me. Prima ancora che sapessi cosa significa conformità o status quo, avevo la forte convinzione interiore di essere diversa e che "normale" fosse qualcosa a cui non avrei potuto rapportarmi.

Così è cominciato il processo cognitivo pre-adolescenziale di ridefinizione di qualsiasi cosa mi condizionasse in prima persona. Essere una non-conformista aveva poco a che fare col non seguire le masse e molto con il comprendere la mia vita per me stessa, al di là dei giudizi altrui. Ricordo come, già all'età di nove anni, fossi consapevole di essere attratta allo stesso modo sia dai ragazzi che dalle ragazze.

Se avessi lasciato che le norme sociali dettassero quel che sarei dovuta essere, non sarei mai stata in grado di scoprire ed esplorare la mia identità sessuale. "Venire allo scoperto" con me stessa e con gli altri individui rispetto al fatto di essere non-monogama è stato più difficile che farlo in quanto persona bisessuale.

Ci sono delle volte in cui vorresti che la tua vita privata restasse privata, ma la vera sfida non è costringere te stessa in un mondo di menzogne e segreti. Esplorerò ancora questo punto nel riepilogo. La società compirà ogni azione in suo potere per tracciare confini restrittivi attorno alla tua esistenza – come dovresti apparire, come dovresti sentirti, quali dovrebbero essere i tuoi obiettivi e come dovrebbe essere il tuo futuro.

Alcuni di questi deciderai di mantenerli, altri di abbandonarli. Ma, in ultima analisi, tu hai la possibilità di definire la tua vita e le tue relazioni nel modo che ritieni più opportuno. Se non onorerai queste scelte e la relativa responsabilità che viene con esse, non conoscerai mai il tuo reale potenziale

### Domande per te stessa:

- » Come dovrebbe essere per me una relazione ideale?
- » Chi sono io al di là dei consueti desideri accumulati e vincolati dalle norme socio-culturali?
- » Cos'è una relazione "normale"?
- » Che tipo di modelli di riferimento ho per relazioni alternative e radicali?
- » Quali sono i miei limiti, auto-imposti o di altro tipo?



Io e la mia compagna agiamo sotto quella che è comunemente detta la politica del "non chiedere/non dire". Non viviamo insieme, e siamo contenti così. Quando stiamo insieme siamo concentrati su di noi e trascorriamo ottimi momenti.

Quando non siamo insieme, siamo liberi di fare ciò che vogliamo. Non ci poniamo domande indiscrete sui momenti in cui non siamo stati insieme. Non è importante! Ciò che conta sono l'amore ed il tempo che condividiamo. Questo accordo ci ha reso felici per molto tempo. Queste relazioni non sono per tutte, ma potrebbero fare per te se stai leggendo questo libro! Spesso richiedono grandi sforzi, ma ogni cosa che valga la pena di essere vissuta è così.

Come puoi vedere dagli esempi di questo libro, non esiste un solo modo per farlo. Sfida te stessa, rispetta te e coloro che ami, esplora la tua capacità di amare e divertirti!" Un altro uomo scrive: "La mia amica Mary era in città e le cose sono andate meglio di come avessi sognato. Per il primo mese siamo stati semplicemente amici platonici – siamo usciti un sacco, suonato, parlato. Ho lasciato che seguisse i suoi ritmi. Una notte si è aperta con me emotivamente, apprezzando che fossi in grado di essere semplicemente suo amico.

Le ho spiegato che ero interessato a lei, ma che non volevo che questo ostacolasse la nostra amicizia. È passato qualche altro giorno e, alla fine, abbiamo fatto l'amore. È stato davvero bello e naturale. Era da un sacco che non passavo tre giorni di fila in cui tutto quello che facevo fosse fare l'amore con qualcuno ed andare a lavoro. Amo questa donna totalmente. Un'altra parte meravigliosa di questa esperienza è stato il fatto che qualche mese prima avevo cominciato ad uscire con un'altra donna, Jane. Lei è un'altra incredibile femminista radicale/giardiniera/panettiera vegana/anarchica/amante della terra/forte/divertente/indipendente/erborista. Jane ed io abbiamo avuto una relazione non-monogama dal principio – entrambi abbiamo avuto altre amanti.



# Luoghi comuni

Un uomo scrive: “Ecco alcuni esempi di relazioni aperte che ho vissuto. Alcune di queste esperienze sono andate meglio rispetto alle altre, ed ho imparato molto sulle persone e su me stesso da ognuna di queste situazioni. Da giovane sono stato assieme ad una donna più grande che mi ha introdotto all’idea della non-monogamia. Essendo un amante della libertà ed essendo uno che si è sempre sentito soffocare dalle relazioni tradizionali, ero incuriosito. Ci siamo accordati sul fatto che entrambi avremmo potuto vedere altre persone e che avremmo fatto uno sforzo per comunicarci i nostri sentimenti e i nostri pensieri in merito finché fossimo andati avanti. Le cose per qualche tempo sono andate bene, fino a che la mia amante non ha dormito col mio migliore amico nella camera da letto accanto alla mia. Ho provato a farmi andare a genio questo fatto ma sono impazzito nel sentirli fare sesso nella stanza accanto. Avevo paura che non sarebbe stato ok dir loro che mi sentivo ferito da quest’azione e mi sono detto che, forse, non ero tagliato per questo tipo di relazioni. Mi sono incolpato ma mi sbagliavo. È stato anni dopo che ho compreso che le chiavi per avere relazioni che funzionano sono libertà e responsabilità. Non libertà dalla responsabilità.

Così ho deciso di dare alla non-monogamia un’altra chance insieme ad una donna con cui stavo, anche lei aperta verso questa possibilità. All’inizio, molto prima di cominciare a vedere altre amanti, ne abbiamo parlato un bel po’. Abbiamo stabilito alcune regole e fatto presente l’uno all’altra quali fossero le nostre aspettative ed i nostri limiti. Alcune delle nostre regole erano: 1) non si va a letto con i migliori amici!; 2) eravamo concordi sul non discutere i dettagli della nostra relazione sessuale con altre amanti (nonostante ad alcune persone piaccia!); 3) abbiamo concordato che ognuno avrebbe fatto sapere all’altro/a quando saremmo stati via e per quanto tempo; e 4) ci siamo promessi di parlare ogniqualvolta uno/a di noi si fosse sentita a disagio. Dopotutto, si trattava di amore. Volevamo aiutarci a crescere come individui, e a vivere ed amare al nostro massimo potenziale.

Abbiamo passato alcuni brutti periodi, ma per la maggior parte siamo stati davvero felici. Ci siamo comportati responsabilmente e ci siamo trattati con rispetto. Spesso conoscevamo le nostre rispettive amanti e qualche volta abbiamo socializzato con loro (nonostante abbiamo trovato d’aiuto il trovare amanti al di fuori del nostro gruppo sociale o anche in differenti aree geografiche). Tutto avveniva alla luce del sole, amanti ed amiche erano consapevoli della nostra situazione e molte persone l’hanno trovata d’ispirazione.

Ci è voluto un po’ di lavoro, ma ogni relazione importante lo richiede, e ne è davvero valsa la pena! Credo che siamo diventate persone più complete grazie a quella situazione. Al momento, mi trovo in un diverso tipo di relazione non monogama, che è considerato non convenzionale anche per gli standard degli anarchici e di altri che praticano le relazioni aperte.

*Il matrimonio monogamo, per come lo conosciamo oggi, è basato su modelli stabiliti anticamente al fine di regolare la potestà maschile sulle donne. Al tempo della Bibbia, la legge prescriveva la lapidazione per le donne che avessero avuto un amante, ma agli uomini era consentito di avere tante mogli o concubine quante fossero in grado di mantenerne.*

Dr. Deborah M. Anapol, Polyamory: The New Love Without Limits

Le relazioni aperte non riguardano semplicemente il sesso libero. Quest’affermazione può sembrare ovvia alla maggior parte delle persone che praticano relazioni radicalmente differenti, ma ce ne sono molte altre che fraintendono cosa si intenda per “aperto”. Ci sono mille e più modi di mostrare amore a qualcuno – il sesso è la parte facile. È l’essere abbastanza creativi da impegnarsi attivamente ad essere una persona amorevole su una miriade di livelli (coccolare, stringere, ascoltare, scrivere lettere d’amore, ispirarsi a vicenda e così via) che ci separa dalla norma. Un rapporto aperto ha più a che fare con il consenso, l’onestà, le conseguenze, la dissoluzione di sentimenti di possessività, l’essere comunicativi e di sostegno, che con il sesso. Sii consapevole dei tuoi stereotipi su cosa significhi avere una relazione aperta. Sei libera di definire il tuo rapporto in qualsiasi modo il tuo cuore desideri, finché il rispetto personale e l’integrità restano centrali. Le relazioni aperte sono uno stile di vita.

Sono una forma di molteplicità relazionale che abbraccia qualsiasi alternativa economica, politica, sociale e filosofica alla vita di tutti i giorni. Non-monogamia non equivale a fare maratone sessuali o sesso per sport, o ad un gioco in cui vince la persona con più partner sessuali. La non-monogamia responsabile è un’espressione dei reali desideri del tuo cuore e di un’inclinazione della tua anima. Un altro luogo comune a coloro che sono poco familiari alle relazioni aperte è la questione dell’impegno. Le relazioni aperte responsabili richiedono la più autentica aderenza all’impegno rispetto al futuro di ogni relazione. Gli individui non-monogami non sono necessariamente “scambisti” in cerca di una scopata facile o di sesso senza legami.

Infatti, le relazioni aperte non funzionano affatto senza che tutte le parti coinvolte non si attengano all’onestà, alla comunicazione, alla pazienza e al duro lavoro. Le partner non monogame sono semplicemente intenzionate a lanciarsi in relazioni serie e profondamente impegnate con più di una persona (siano partner primarie, amiche, amanti, amiche di penna).

Un pregiudizio ugualmente disarmante è il vecchio adagio “l'intimità o il sesso rovineranno la nostra amicizia”. Ciò è senz'altro vero se non hai stabilito delle buone fondamenta di fiducia e comunicazione con quest'amica o se non hai creduto nell'amicizia sin dall'inizio. Ogni mia amante è sempre stata prima mia amica. Se sei disposta a comprendere le tue aspettative (ragionevoli o meno) e a comunicarle alle tue amiche, potresti restare sorpresa dal potenziale di un'amicizia di evolvere in qualcosa di più intimo, più sessuale o più profondo. Tieni a mente che il sesso è solo uno dei milioni di modi in cui l'amore può essere espresso.

Al di là di tutti i motivi ed ulteriori obiettivi, deve sempre esistere un impegno concreto ad essere innanzitutto amiche. Il nuovo adagio potrebbe essere: “L'intimità con le amiche non porta necessariamente ad una rottura, perché sai che domani sarete ancora amiche”. Le relazioni alternative non sono semplici: richiedono capacità comunicative rigorose e un costante rielaborare, aggiustare, per gestire le connessioni che crescono ed evolvono. Richiedono rassicurazione attiva, una sorta di cieca fede nell'Amore, e la capacità di imparare di fronte a sfide eccezionali. Sono uno sforzo costante di superamento della gelosia e di analisi del processo di socializzazione interiorizzato che può predeterminare o influenzare la tua percezione di cosa senti e di come ci sentiamo. Questi concetti non sono di immediata comprensione, figuriamoci padroneggiarli al principio di una relazione aperta. I rapporti alternativi ti danno modo di compiere scelte etiche per te stessa, basate su ciò che ritieni maggiormente giusto per te. Ciò che fai con la tua vita, il tuo corpo ed il tuo cuore resta una tua scelta personale. Ciononostante, anche se sei libera di prendere queste decisioni, devi anche essere costantemente consapevole degli effetti che avranno sugli altri. Le tue scelte si ripercuotono sulle tue partner e amanti, e non si tratta di un innocuo gioco di prestigio.



## La vita come possibilità

*Immagina come sarebbe vivere in abbondanza di sesso e amore, sentire che, di entrambi, hai il massimo che potresti desiderare, libera da ogni sensazione di privazione o bisogno. Immagina quanto ti sentiresti forte se potessi esercitare tutti i tuoi 'muscoli dell'amore' così tanto, e quanto amore avresti da dare!*

Easton and Liszt, La Zoccola Etica: Guida al poliamore, alle relazioni aperte e altre avventure.

Alcuni scenari relazionali sono spesso temuti ed evitati persino dagli individui e dalle coppie più avventurose. In questo risiede la nostra sfida maggiore: come possiamo costruire nuovi modelli relazionali che sopravvivano alla prova del tempo e dell'amore? Non c'è garanzia che una situazione possa funzionare di per sé al meglio, ma vi è una verità intrinseca ed una grande saggezza anche nella più dolorosa delle conseguenze. Posso dire onestamente che non ho rimpianti circa il dolore che ho provato, perché è una parte della vita che non possiamo evitare. Ti chiedo: quale relazione autenticamente incredibile è mai stata sicura? Sia io che la mia partner siamo state innamorate e coinvolte con altre amanti. In nessun caso l'amore che ho provato per qualcuna è entrato in conflitto o ha indebolito il mio amore per la mia partner principale.

Nonostante abbiamo immaginato e temuto uno scenario che ci avrebbe portate a lasciarci, crediamo che il nostro amore sia fatto per essere condiviso e che possiamo soltanto crescere dalle nostre esperienze con le altre persone. C'è stato un momento in cui una donna ha vissuto con noi, ed era un'amante per entrambe. Ci è capitato, in precedenza, di sperimentare la gelosia di un'amante esterna che aveva cercato di mettersi fra noi. Abbiamo entrambe espresso le nostre preoccupazioni o mancanze di fiducia verso certe amiche e amanti, ma non è mai stato un ostacolo e non abbiamo mai perso fiducia nelle decisioni altrui. Abbiamo sempre parlato apertamente delle nostre fantasie e assaporato la possibilità di sperimentare nuove cose e nuove persone. A volte semplicemente, ci diciamo: “Sei d'accordo con questo?” oppure: “Ti sembra divertente?”, o ancora: “Come ti sentiresti se facessimo questo?”.

La non-monogamia si presta al tipo di situazione in cui una partner viaggia per lunghi periodi di tempo. Avere una relazione aperta all'esplorazione di connessioni affettive mentre l'altra è via, previene la partner a casa dal sentirsi sola e risentita. Fate pratica sulla formazione di un insieme di amicizie e alleanze che copra un ampio spettro di legami di supporto.



Nello sforzo di proteggerla dalle furiose litigate, ci sono state delle volte in cui ci siamo dovuti scrivere delle lettere per poter discutere dei problemi che stavamo vivendo. In altre occasioni, ci siamo accordati per vederci dopo che nostra figlia fosse andata a dormire per parlare di certe questioni. Ci siamo anche abituati a non distruggere l'altra persona di fronte a nostra figlia e a parlare in termini positivi l'una dell'altro in relazione a lei. I comportamenti rassicuranti nei suoi confronti sono inestimabili durante i momenti difficili, del tipo: "So che ti mancano mamma/papà. Non ci sono adesso, ma va tutto bene perché li rivedrai presto. Ora dovremmo uscire e divertirci".

Quando i genitori cominciano ad avere comportamenti irrispettosi e offensivi l'uno verso l'altra, le figlie assorbono tutta quella spazzatura psichica. Quando i genitori cominciano ad avere comportamenti di supporto e considerazione fra loro, le figlie hanno la possibilità di scorrazzare in un terreno di grande ricchezza emozionale. Non c'è modo di prevedere tutto quello che tu e la tua partner dovete affrontare: cominciate dal principio e parlate sempre.

Quali impegni avete bisogno di prendervi l'una nei confronti dell'altra? Quante persone volete coinvolgere nella vostra vita familiare, e come? Che tipo di paradigma relazionale vuoi che venga ereditato dalle vostre figlie? Che aspetto ha la tua idea di famiglia?



## Affrontare la gelosia

*Molte persone credono che la territorialità sessuale sia una parte naturale dell'evoluzione individuale e sociale, ed utilizzano la gelosia per giustificare il loro andare su tutte le furie, o per smettere di essere un essere umano sano, responsabile ed etico. Minacciate da sentimenti di gelosia, permettiamo alle nostre menti di fossilizzarsi sulla scusa che stiamo agendo sulla base dell'istinto.*

La Zoccola Etica: Guida al poliamore, alle relazioni aperte e altre avventure.

La gelosia è una brutta bestia. Chiunque abbia esperito la gelosia o l'abbia subita sa quanto sia minacciosa: allontana le persone amate e provoca danni emotivi tremendi su te stessa e le altre persone coinvolte. La gelosia è anche un'emozione con cui molti individui hanno dovuto confrontarsi. In ogni caso, è il modo in cui affronti questi sentimenti che preserverà o distruggerà la tua relazione. La maggior parte di noi, nel profondo, desidera lasciarsi alle spalle la gelosia, la mancanza di fiducia e la rabbia. Affrontare questo tipo di emozioni è un obiettivo critico e necessario se hai intenzione di avere una relazione aperta. Creare fiducia è il primo punto all'ordine del giorno: essa richiede che tu ti impegni, verso te stessa così come verso le altre persone, ad affrontare qualsiasi cosa che si presenterà lungo il cammino.

Alle volte ciò sarà semplice quanto dire ad alta voce: "Posso affrontare questa cosa. Potrà essere difficile o spiacevole in un primo momento, ma posso farcela. Non sono spaventata". Se riuscirai a superare questa tempesta, molto probabilmente osserverai un rafforzamento del tuo impegno verso le altre persone nell'attraversare i tempi più duri. Un'amica scrive, in merito alla gelosia: "Può essere anche una grossa opportunità di esplorazione personale. Vedo la gelosia come una linea guida: esplorando onestamente cos'è che sta chiudendo il mio stomaco in questo modo così particolare, sviluppo sempre una maggiore comprensione di me stessa e dei miei desideri; generalmente, col risvolto positivo di una più profonda connessione e comprensione dei e delle mie partner. È come sfogliare gli strati di una cipolla fino ad arrivare a ciò che sta veramente all'origine di tutto.

Ad esempio, potrei sentirmi gelosa del fatto che la mia amante sia uscita senza di me. Però, ad un esame più attento, potrei realizzare che mi sento sola e indispettita per il fatto che questa persona non sia con me. In questa luce, non è così importante cosa stia facendo la mia partner, o con chi.

Quello che conta è che ho qualcosa su cui lavorare: devo riempire la mia solitudine prendendo il meglio da questo momento, restando sola o raggiungendo le mie amiche. E questo mi rafforza. Posso anche cogliere l'opportunità di sentire la mancanza di una persona con cui mi piace trascorrere del tempo: questo può far evolvere una tendenza al controllo in un atteggiamento amorevole. Posso migliorare me stessa elaborando soluzioni per i miei sentimenti feriti che siano differenti rispetto ai vicoli ciechi a cui conduce la gelosia – dove la persona ferita può solamente incolpare o attaccare”.

## **Comprendere la gelosia**

La gelosia, spesso, rappresenta qualcosa di diverso rispetto alle sue cause apparenti. Esamina e definisci di cosa potrebbe trattarsi nel tuo caso, cerca la radice di questi sentimenti – proprio come nell'esempio della cipolla descritto in precedenza. Adotta nuovi modi di gestire le tue fasi di gelosia: prima rifletti sulla tua interiorità, comprendi da dove provengono queste emozioni, dunque cerca rassicurazioni (invece che colpe) dalle amiche, dalla tua partner, da te stessa. Assumi le responsabilità dei tuoi sentimenti – appartengono a te! Questo è il primo passo per l'auto-accettazione.

Inventa modalità creative per rafforzare la tua sicurezza interiore, avere fede nell'amore e nella fiducia che provi per la tua partner. Se credi davvero di non possedere il suo corpo, allora dovresti riconoscere in ultima istanza l'amore che è dentro te, per te, e che viene da te. Non c'è modo per sradicare definitivamente la gelosia, ma puoi sviluppare nuovi modi di agire che rimpiazzino i vecchi processi negativi che ti hanno portata soltanto a provare più rabbia, dolore e a cercare colpevoli. Smetti di chiederti se la tua partner o amante ti ami davvero – il vero test per l'amore è innanzitutto amare te stessa.

Con la pratica e col tempo, acquisirai autocontrollo e una più profonda comprensione di te, invece di essere continuamente risucchiata nel tornado della gelosia. Come dice una cara amica, “La vita pone delle sfide in continuazione: il modo in cui le affrontiamo o meno è una nostra scelta”. Una partner o amante che non sia gelosa ha inoltre la responsabilità di ascoltare, empatizzare, essere di supporto, dare rassicurazioni, e prendersi cura. Una persona simile potrebbe, alle volte, sentirsi tremendamente in colpa per i sentimenti espressi da una partner gelosa, dunque parte del tuo percorso personale è essere parte del suo percorso personale, in quanto i due processi vanno di pari passo.

Una partner o amante che ti resti accanto anche attraverso i tempi più difficili conferma l'amore e la profonda accettazione che nutre nei tuoi confronti: mostra, a tua volta, quanto tieni a questa persona, cosa significhi per te sottolineando la sua importanza nella tua vita. Questo può significare rimandare l'impegno con un'altra amante perché la tua partner primaria sta avendo un brutto momento. Fai sentire alle altre persone che significano tanto per te, ma tieni a mente che puoi soltanto mostrare loro i tuoi sentimenti: non puoi modificare i loro.

Essendo stata, in passato, devastata in modo patetico, certamente ho voluto evitare l'angoscia data dalla perdita del mio amante/partner/migliore amico/compagno di divertimenti mentre, allo stesso tempo, ho dovuto fare i conti con l'essere una genitrice single.

Le possibilità evolutive favorite da una relazione aperta hanno dato i propri frutti attraverso l'abilità di dipingere un ritratto familiare non-convenzionale una volta che mamma e papà hanno deciso di non vivere più insieme. Fortunatamente, siamo stati in grado di aggirare molti dei problemi più comuni relativi alla separazione genitoriale. Ad esempio, non solo noi due eravamo abituati a vederci con altre persone, ma lo era anche nostra figlia. Fino ad ora, non abbiamo ravvisato alcun senso di gelosia nella bambina rispetto a nuove amiche, amanti, coinquiline: lei è libera di incontrare ed accogliere ogni persona nuova secondo i suoi criteri.

Dal momento in cui siamo sempre stati affettuosi con le persone a cui teniamo, nostra figlia non si è mai dovuta porre il problema se quelle persone attorno a mamma o papà fossero amiche o amanti. Solo che fossero di qualità. In tal modo ha fatto a meno di alcune delle ansie che, tradizionalmente, vengono esperite dai figli di persone divorziate. Non si deve preoccupare che qualcuna venga rimpiazzata da qualcun'altra, o di dover proteggere i sentimenti di un'altra persona non dicendo con chi fosse andata a cena la mamma il giorno prima, o trovarsi nella posizione di dover fare il resoconto delle attività di uno di noi.

Si tratta di questioni complesse per un'adulta, figurarsi per una bambina che dovrebbe preoccuparsi soltanto delle persone con cui giocare oggi. Il mio attuale obiettivo è quello di creare una relazione che consenta alla famiglia di nostra figlia di crescere ed espandersi invece che divenire divisa e disunita. Così, forse, non dovrà mai scegliere tra famiglie diverse. Sebbene questa non sia la mia esperienza, non è difficile immaginare gli inconvenienti derivanti da una gestione immatura e irresponsabile delle relazioni aperte: è un terreno fertile per l'insicurezza e l'assenza di fiducia. I confini necessitano di essere espressi chiaramente e rispettati.

La responsabilità è aggravata dalla presenza di una bambina: gli impegni vengono scritti con l'inchiostro, non a matita. Cerchiamo di essere consapevoli del fatto che stiamo modellando una versione del modo in cui le cose dovrebbero essere, trasmettendola ad un'intera nuova generazione. Mentre siamo in gioco, ci aspettiamo che un po' di buone, solide capacità di sopravvivenza al conflitto saranno l'unica altra cosa da tramandare. Ci sono state delle volte in cui l'uomo con cui condivido una bambina ed io non siamo stati in grado di accordarci su nulla. Ma tenere a mente il benessere di nostra figlia ci ha obbligati entrambi a sviluppare e impiegare strategie di gestione del conflitto che agevolassero la risoluzione.

Non sarebbe stata entusiasta all'idea che le cose fossero andate avanti mentre lei dormiva, soprattutto quelle cose che coinvolgessero persone così vicine a lei come sua madre. In quel caso, il mio amante della tarda notte è stato incoraggiato a passare durante le "ore della bambina" per giocare e leggere libri, anche solo per un breve lasso di tempo.

Se non fosse riuscito a trovare il tempo per quest'adattamento, non sarebbe potuto restare a dormire. Sono sicura che cose di questo genere siano accadute a molte di noi: addormentarsi presto la notte per poi svegliarsi presto la mattina seguente, girare per casa in mutande ed inciampare sopra una sconosciuta che dorme in salotto. Di solito non sono calorosa verso le estranee finché non vengo presentata come si deve. Quando nostra figlia fa presente che non le piace una persona o una determinata situazione, non leggiamo le sue reazioni come "semplice gelosia".

Esploriamo cosa non la convince. Magari lei ed un'altra persona o situazione non funzionano bene insieme, ma spesso il motivo è che uno dei suoi confini è stato ignorato, oppure si è appena costituito e necessita di essere incorporato all'interno della nostra lista di accordi. Quando si creano queste situazioni noi, in quanto suoi genitori, comprendiamo che è nostro compito aiutarla a decifrare le sue emozioni e metterla a proprio agio con le dinamiche di una casa che condividiamo tutte.

Poiché non è costretta a cambiare i propri sentimenti o adottare le strategie di adattamento degli adulti, è nostro dovere aiutarla a raggiungere le radici del proprio malessere e capire cosa potremmo fare per affrontarli. Ancora una volta, io ed il mio partner siamo chiamati a negoziare, definire e rispettare i suoi confini proprio come facciamo fra di noi. In questo modo, non solo insegniamo a nostra figlia l'arte di pelare via gli strati di quella cipolla che chiamiamo gelosia, ma anche che i suoi sentimenti e le sue opinioni sono importanti, ascoltate e meritevoli di attenzione. Quanti di noi si sono diplomati presso la scuola del "i bambini dovrebbero essere visti e non sentiti"<sup>2</sup> e stanno ancora lottando, gridando, si stanno tormentando e lamentando perché nessuno ha mai ritenuto i nostri sentimenti e le nostre opinioni come rilevanti? Qualche volta, in ogni caso, le relazioni non funzionano. Puoi fare tutte le cose belle e salutari che ti sono possibili, può sembrare che questa storia andrà avanti per sempre, ma non è così. Uno dei lati inaspettatamente positivi dell'aver una relazione aperta si è concretizzato quando io ed il mio partner ci siamo separati. Non è mai semplice, ma buttate nel mix anche una bambina, una casa, un conto in banca in comune, e sembra una missione quasi impossibile.

Fortunatamente, sono stata in grado di concepire questa fase come un'evoluzione, invece che come una rottura. Questo è un conforto che, nelle precedenti separazioni, è stato assente.

<sup>2</sup> "children should be seen and not heard" è un antico proverbio anglosassone (inizialmente rivolto alle giovani donne) il cui senso è: i bambini dovrebbero comportarsi bene, fare i bravi e non dare problemi.

## Gestire la gelosia

Credo che tenere un diario sia essenziale per gestire in modo salutare le mie emozioni, specialmente quelle negative. La poesia, la musica, l'introspezione sono sbocchi positivi e costruttivi per la gelosia, la rabbia, la delusione, l'invidia, l'autocommiserazione. Fai esercizio fisico, esci a camminare, vai in bici, fai un bagno caldo, dai alla tua gelosia e al tuo dolore uno spazio in cui diffondersi. Incanala la rabbia repressa e le ferite in qualcosa di gratificante. E non punire te stessa per il fatto di essere umana: datti una chance per imparare e, lentamente, cambiare.

Prenditi cura di te stessa, coltiva le tue emozioni, alimenta l'amore che viene dal profondo cosicché altre persone possano piantare altro amore attorno a te. Stai in guardia rispetto alla tendenza a praticare incessanti giochi mentali con te stessa o con la tua partner quando ti senti gelosa. La verità è che tu non sai cosa accade quando le porte vengono chiuse. Esistono amanti platoniche, amiche di coccole, amiche che si baciano e lettere d'amore alle amiche di penna. Scenari mentali angoscianti portano solamente a false accuse. Tu e la tua partner meritate tattiche più oneste. I giochi mentali e le fantasticherie sono, in ultima istanza, dannose e non fanno altro che confermare le tue insicurezze. Se tu cerchi soltanto amore e connessioni significative nella tua vita, dai modo alla tua partner di avere la stessa libertà.

Immagina la tua partner come l'affettuosa, amorevole amica che è capace e meritevole di essere. Potresti non essere mai completamente libera dalla tirannia della gelosia, ma puoi fare pratica di strategie salutari che rafforzeranno la tua comprensione globale delle emozioni e manterranno una stabilità all'interno delle tue relazioni. I passi indicati di seguito sono meramente dei suggerimenti, delle strategie per gestire la gelosia.



## Tavolo I come gestire un attacco di gelosia

- **Riconosci** i tuoi sentimenti di gelosia.
- Considera quest'occasione come un'opportunità per comprendere meglio te stessa
- Prova ad aprirti con un'amica fidata per avere supporto e comprensione, ancora prima di parlare con la tua partner/amante
- Prendi del tempo per te stessa, dunque con la tua partner/amante per condividere i tuoi sentimenti
- Descrivi alla tua partner ciò di cui hai bisogno per sentirti **rassicurata**, senza ricorrere a sensi di colpa e ultimatum irragionevoli.
- Ricorda che hai bisogno di **amarti**.
- Tieni un **diario**, entra in contatto con le tue emozioni e scopri cos'hai imparato dalla tua gelosia. Non nascondere la polvere sotto al tappeto, come se non dovesse accadere mai più – **impara** dalle tue insicurezze e preparati a diventare più forte in vista delle prossime occasioni.
- Fai **ammenda**. Fai sempre pace con abbracci e scuse sincere.
- Sii incline al **perdono**.

e che, nonostante non gli stesse cedendo il suo posto nel nostro letto la notte, sarebbe stato al lavoro tutto il giorno e il modo in cui io e l'ospite avessimo trascorso il nostro tempo insieme riguardava solo noi. Mi sono sentita quasi sopraffatta dal livello di comprensione e grazia che il mio partner ha mostrato in quel momento.

Avevo davvero bisogno di essere rassicurata da qualcuno che non fosse la persona che, ovviamente, mi trovava divertente e desiderabile perché mi amava. Avevo bisogno di flirtare e divertirmi con qualcuno che mi trovasse attraente semplicemente per come ero (in quel momento mi stavo adattando ad una nuova, terza forma fisica in meno di due anni e avevo molti dubbi riguardo il modo in cui questo mi faceva sentire con me stessa). Oltre a presentarmi un amante, il mio partner mi ha aiutata a comprendere in che modo avrei potuto far fronte a queste nuove, diverse circostanze. Dunque questo è un assaggio di come è stato per noi, ma ho avuto anche modo di riflettere su come dev'essere stato, per nostra figlia, crescere all'interno di un diverso modello relazionale di riferimento. Nel contesto di una storia radicale e aperta, le bambine possono essere esposte ad un ampio spettro di comportamenti amorevoli. Gli individui più piccoli sono creature d'amore, così mi sembra inestimabile poterli crescere nella consapevolezza che esiste più di un luogo in cui trovare un abbraccio, supporto, incoraggiamento, ascolto comprensivo e totale attenzione. Non intendo dire che una simile dinamica si sviluppi unicamente dal fatto che ci siano altri amanti per casa, quanto dal fatto che i cuori aperti facilitano lo sviluppo di connessioni significative. In passato, eravamo soliti vivere in famiglie estese in cui soddisfare i nostri bisogni emotivi..

Nonostante questo paradigma vada scomparendo dalle nostre memorie collettive, mi sembra positivo portare sempre più alleate possibili all'interno del nucleo familiare. Il modo in cui incorporiamo altri individui nella nostra vita familiare consente a nostra figlia di vedere le altre persone non come rivali nella lotta per l'attenzione della mamma o del papà, bensì come altri individui che potrebbero aiutarla a raggiungere il cestino della frutta, a leggere un libro o a vestire le sue bambole. In tal modo, lei si abitua ad essere aperta con le persone e a cercare cosa vi sia di speciale in loro, o cosa potrebbe condividere con loro.

A nostra figlia viene sempre chiesto cosa ne pensi di un possibile nuovo abitante della casa, e i suoi sentimenti sono considerati seriamente. Non ho mai avvertito gelosia da parte sua, se non quelle volte in cui si è sentita esclusa. Ma non è la stessa cosa che accade a molti di noi? Un esempio più specifico di come sia una casa non monogama: stavo vedendo una persona che mi piaceva tanto, ma lui era molto occupato durante il giorno. Spesso, questo significava che sarebbe arrivato a casa tardi, solitamente quando la nostra bambina già dormiva: si sarebbe svegliata la mattina con un estraneo in giro per casa.

Ho anche immaginato che lui non mi sarebbe mancato quanto io sarei mancata a lui nella situazione opposta. Ovviamente, lui non era pronto ad andarsene, così sono tornata a casa a piedi, mi sono buttata sul letto e, dopo aver occupato tutto lo spazio che potevo, mi sono addormentata. Mi sono svegliata la mattina seguente, in ogni caso, e c'eravamo solo io e la bambina. Invece di "Hurra", è stato più tipo: "Mi chiedo, cosa significa questo?". Lui, comunque, sarebbe tornato a casa per rispondere a questa domanda: ha chiamato per dirmi che era per strada e se avessi bisogno di qualcosa.

Mi ha portato un bagel e mi ha chiesto del tempo per parlare. Io sarei voluta entrare subito nel vivo della faccenda ma lui aveva già degli impegni per quel giorno, così ho resistito dato che aveva fatto tutte le cose per bene. Si è sforzato di rendersi accessibile, mi ha fatto capire che avrei avuto tutte le spiegazioni di cui avevo bisogno e, nel frattempo, trasmesso la sensazione che tutto stesse andando bene. Andava bene che avesse passato la notte fuori. Andava bene che provassi qualcosa al riguardo e andava bene che lui volesse affrontarlo insieme a me.

Questi suoi comportamenti sono stati rassicuranti: "Sto tornando a casa, ti sto pensando, presto sarò lì con te per chiarire le cose". Se lui non era spaventato da nessuna di queste cose, nemmeno io avevo motivo di spaventarmi. Ho passato quel giorno a raccogliere i miei pensieri e le mie emozioni e la sera li ho condivisi col mio partner. C'erano cose per cui avevo bisogno di piangere, cose per cui avevo bisogno di chiedere spiegazioni, cose di cui volevo capire se avrei dovuto preoccuparmi. Non avevo necessità di assegnare colpe, accusare o lamentarmi.

Ho ascoltato e accettato le sue rassicurazioni: questo ci ha fatto sentire più vicini l'uno all'altra e più forti nel nostro reciproco impegno e nei nostri modi di amarci. Forse, sarebbe stato possibile per noi navigare in acque sconosciute con la nostra bambina al seguito e trovare la nostra strada. Ora, nella situazione inversa si è trattato di una sfida differente. Essendo limitata negli spostamenti per via dell'allattamento al seno per i primi due anni era chiaro che, perché potessi avere un'altra relazione, questa sarebbe dovuta avvenire in casa.

Ciò significava che il mio partner avrebbe dovuto confrontarsi con i miei altri interessi, perlomeno sapendo che avrebbero girato per casa (anche se non sarebbe dovuto necessariamente entrare in relazione con loro). Così lui ha fatto il primo passo per rendere questa dinamica accettabile e praticabile.

Una persona che aveva conosciuto l'estate prima si trovava in città – qualcuno che, non è difficile immaginarlo, mi interessava. Questa persona aveva bisogno di un posto in cui stare per un paio di notti e il mio partner lo ha invitato a stare da noi, facendomi capire in modo molto semplice che questa era una persona di cui si fidava e con cui era a suo agio

La storia di una donna: "Ho cominciato a frequentare un ragazzo una volta. Andavamo molto d'accordo. Sin dall'inizio, è stato chiaro nel dire che non avrebbe potuto avere una fidanzata in quel periodo. Le circostanze della sua vita lo avevano portato a un momento di reale introspezione: stava comprendendo quello che sarebbe voluto essere e come sarebbe potuto diventare quella persona. Certamente, questo ammirevole obiettivo è stato una parte di ciò che ha attirato il mio prolungato interesse nei suoi confronti. Ma ciò significava che, certe volte, non riuscissi a dormire.

Lui non mi invitava sempre ad uscire con le amiche e gli amici, oppure non mi avvertiva prima di lasciare la città. Siamo usciti spesso e provavamo sentimenti reciproci l'uno verso l'altra, ma semplicemente, non era il momento giusto. Eppure, in quelle notti in cui non riuscivo a dormire soffrivo per la gelosia che provavo. A quel punto, i comportamenti che avevo introiettato mi suggerivano di far soffrire il mio amante insieme a me: accuse, costanti richieste di spiegazioni, e mi sarei placata solo ottenendo quello che volevo.

Questa strategia, in passato, non mi aveva portata molto lontano. Ho finito per sentirmi orribile e per far stare male anche la persona che desideravo. Ma chi vorrebbe sentirsi così? Quindi, a un certo punto, ho deciso di dirgli: 'Ok, mi piace davvero tanto dormire con te, cucinare con te e così via. Ma me ne sto tornando a casa. Ti parlerò fra un paio di giorni.' È molto d'aiuto capire quando parlare nuovamente in seguito a qualsiasi impasse che implichi sentimenti di gelosia. Così ho preso la lunga strada verso casa sulla mia bici, ponendomi delle domande per tutta la durata del percorso: 'Perché mi turba così tanto? Se ho davvero creduto nel suo obiettivo personale o capito che sarebbe stato un partner e amico migliore se fosse diventato più sicuro di sé (non egocentrico o assorbito da sé stesso), perché mai dovrei negargli il suo spazio?'. Sicuramente questo ha colpito il mio ego.

Ma so bene che l'ego rappresenta una base instabile per qualsiasi relazione (essendo superficiale). Così mi sono lasciata alle spalle questo primo fatto (uno strato della cipolla rimosso). Ma cos'altro? Qualcos'altro ancora mi stava tormentando. Sapete, ero appena approdata ad un nuovo gruppo, di cui lui era un componente storico. Uscire con lui era stato un modo per guadagnare velocemente un posto in quella collettività. Realizzato questo, è stato immediato per me cercare un posto autonomamente: desideravo sentire che i miei piedi poggiavano su un terreno solido. Da un posto che avessi raggiunto autonomamente, sarei potuta arrivare più facilmente dove sarei voluta andare, e gestire tutto quello che sarebbe arrivato nel frattempo. Una volta arrivata a casa, avevo raggiunto il centro della cipolla e scoperto che si trattava di una vera perla.

La mia perla. Avendo colmato un altro vuoto, non avevo più bisogno che lui mi facesse da ancora e potevo tornare a godermi il piacere della sua compagnia".

# Primi stadi

Attribuisco grande importanza ad una comunicazione sincera, nella fase iniziale di una nuova relazione. Le relazioni nuove possono svilupparsi in una gran quantità di modi, per cui pensate a ciò che davvero volete da questa persona, a cosa siete davvero capaci di dare, a quelle che sono le vostre aspettative e se voi stiate cercando (o meno) qualcosa di più o meno serio da lei. Discutete queste riflessioni con la vostra nuova amica o amante, e trovate il tempo per stabilire davvero il livello di serietà del vostro impegno reciproco nel breve o nel lungo periodo. A partire dalla mia personale esperienza, consiglio che per il primo anno (più o meno) di una relazione seria, le coppie considerino l'idea di trattenersi dal cercare amanti al di fuori della relazione, in modo tale da permettersi di creare delle importantissime basi di fiducia tra partner che si sono reciprocamente scelte.

Costruire fondamenta solide per una relazione duratura, richiede molto tempo. Limitare il numero di partner sessuali con cui si è molto coinvolte è uno dei modi attraverso i quali, nei primi tempi, potete rafforzare il legame tra voi, così che quando finalmente vi aprirete ad altre relazioni, avrete basi solide e rodate su cui fare affidamento. Tu e la tua partner vi sentirete sicure, rassicurate, e con una consapevolezza più profonda ognuna del suo ruolo nella vita dell'altra. In molte dovranno affrontare le loro peggiori paure rispetto a gelosia, possessività, controllo e dipendenza reciproca - tutte cose che siamo educate a considerare perfettamente accettabili in una relazione "normale". Analizzate le vostre fobie, le insicurezze, i sensi di colpa.

Esaminate da dove sono nate, come e perché si sono formate, e le situazioni che hanno influenzato la vostra visione delle relazioni. Molte di noi hanno una concezione delle relazioni romanzata, o addirittura falsata dalla televisione. In una relazione ideale, sana, abbiamo la necessità di incoraggiare le interconnessioni ed imparare a convivere, cercando di incorporare a questo la nostra necessità di amare ed essere amate. Coltivate prima il vostro giardino, prima di allargarvi e farne crescere altri. Le coppie di lunga durata possono destreggiarsi meglio tra il caos delle emozioni se le basi sono stabili, ed entrambe sapete di trovarvi - assieme - su un terreno sicuro.

Come puoi crescere ed arrivare ad amare e fidarti di qualcuna se sei via con qualcun'altra, specialmente all'inizio di una relazione seria? Una relazione parzialmente aperta potrebbe essere l'unica scelta pratica nei primi periodi di questo tipo di relazione alternativa.

State tutte andando incontro ad una fase di trasformazione. Vi state avvicinando velocemente ad un nuovo livello del terreno emozionale. Rispettate e onorate questo momento. Una volta che la vostra bambina è arrivata, giunge nuovamente il momento di negoziare. Il primo anno o anche il secondo sono stati cruciali per la costruzione di fondamenta solide e sicure che durassero una vita - la vita di nostra figlia. Crescere una bimba insieme comporta la condivisione di responsabilità, e questo crea un'interdipendenza che tende ad erodere gli sazi personali dei singoli individui.

Ci siamo trovati ognuno ed ognuna a confrontarci su cose personali che non ci saremmo mai aspettati e aspettate di affrontare. Stavamo vivendo in spazi vicini, condividendo una casa ed eravamo in costante comunicazione relativamente al mantenimento quotidiano della bambina. Le costrizioni dettate dal tempo erano, alle volte, incredibili. Nei primi anni, una bambina richiede un'attenzione quasi costante. Io avevo bisogno di attenzioni, così come il mio partner e la nostra relazione.

Aggiungete il tempo passato a lavorare, le faccende domestiche (ci siamo resi conto che facevamo più lavatrici in una settimana di quante, prima, ne facessimo in un mese), dormire e mangiare: tutto questo non si avvicina neanche lontanamente ad essere compatibile con una vita sociale. Era impossibile trovare il tempo per "fare le nostre cose". Ciononostante, abbiamo trovato il modo di aprire nuovamente la relazione. Per noi, il periodo di monogamia non sarebbe dovuto continuare per troppo tempo dopo l'arrivo della bambina, ma eravamo accuratamente consapevoli del fatto che stavamo galleggiando su una barca diversa.

Basta con le uscite pomeridiane che finivano col ritorno un giorno più tardi, perché avrebbe significato lasciare una persona sola a sostenere una responsabilità comune: chiunque si trovasse da solo con la bambina finiva con l'avvertire molto più intensamente l'assenza altrui. Il mio tempo con lei non era tanto mio quanto suo: provate a risolvere una questione sentimentale quando c'è un piccolo individuo che necessita di attenzioni. In effetti, qualsiasi attività diversa dall'accudire la bambina richiedeva del supporto familiare, fosse lavoro, scuola, una gita in solitaria al museo o visitare altre amanti. In ogni caso, nonostante avessimo discusso la possibilità di riprendere le storie esterne, è stato un po' strano tornare alla pratica dopo il periodo di pausa. La prima volta per noi è andata così: eravamo ad una festa e la bambina era a casa con una baby sitter.

Uno di noi doveva fare ritorno ad un'ora decente e, dato che io sono la dormigliona della famiglia, ero pronta a tornare per prima. Ho chiesto al mio partner di tornare con me, ma sapevo che in quel momento volevo semplicemente una compagnia familiare fino a che non fossi arrivata a casa e andata a letto. Dopo questo, non mi importava cosa lui avesse in programma.

I genitori sono nella posizione di presentare la propria versione del mondo come un dato di fatto – una responsabilità temibile ed eccitante allo stesso tempo. Una delle prime conclusioni a cui sono arrivata col mio partner era che fosse importante tenere le politiche genitoriali separate dalle politiche dell'essere amanti.

Essere madre o padre non ha davvero niente a che vedere con l'essere innamorate della stessa persona per sempre. Tenendo a mente quest'obiettivo, la latitudine che ci permettesse di tenere aperta la nostra relazione ci è sembrato l'orizzonte più affidabile e flessibile con cui navigare la nebulosa delle possibilità future. Una relazione aperta può crescere ed evolvere in una miriade di direzioni, nel tempo. In nessun altro ambito ho sentito una necessità di crescita ed evoluzione maggiore che in quello della genitorialità. Abbiamo dovuto rivalutare quasi tutte le aspettative, definizioni ed impegni relativi al nostro stare insieme, e riconfigurare i nostri confini. Più che in passato, i confini hanno richiesto di essere chiaramente definiti e rispettati. La gravidanza è stata un'esperienza unica e profonda, carica di emozioni.

Anche nelle migliori circostanze vi sono incertezze, insicurezze e rivelazioni che portano ad un'accurata introspezione: questi aspetti necessitano di essere condivisi ed esplorati. Accadono molte cose in quei nove mesi: per alcune delle stesse ragioni relative agli stadi iniziali di una nuova relazione, sembra essere un buon momento per astenersi dall'aver altri amanti oltre al partner primario. Non solo questo periodo è cruciale per costruire la fiducia, ma una serie di nuove preoccupazioni fanno la propria comparsa. Ad esempio, la salute sessuale comporta conseguenze più pesanti. La futura madre inoltre ingrassa e potrebbe sentirsi come se impazzisse. Imprevedibilmente, sbalzi ormonali ed estensione del girovita potrebbero essere difficili da gestire.

Anche il campo di gioco cambia: una donna incinta potrebbe sentirsi più sensuale che mai ma, di nuovo, potrebbe non essere così. Inoltre, nessun livello di gestione della gelosia potrebbe attenuare lo stato mentale del partner al pensiero che un amante esterno possa penetrare così vicino alla bambina. Si tratta di un episodio davvero speciale e particolare della vostra vita insieme: se ogni elemento della vostra relazione risultasse più sensibile al cambiamento ora più che in ogni altro momento, la cosa non dovrebbe essere così sorprendente.

Se non avete scelto la monogamia, ogni persona coinvolta nella vostra vita a questo punto dovrebbe esaminare accuratamente il proprio ruolo e contributo alla formazione di una nuova famiglia. È questo il momento giusto in cui consolidare le vostre relazioni in vista di tempi gloriosi e al tempo stesso impegnativi. Ogni falla si allargherà sotto la pressione della più stringente interconnessione che accompagna la co-genitorialità.

La base di un legame duraturo viene costruita, poco a poco, fino al momento in cui entrambe vi impegnerete spontaneamente ad un livello di apertura tale da poter condividere le amanti con la vostra partner, oppure a condividere fra voi esperienze sessuali o intime separate. Una relazione parzialmente aperta potrebbe implicare alcune restrizioni alle vostre manifestazioni di familiarità nei confronti delle nuove amanti. Ad esempio coccole, baci e lettere della nuova amante possono essere accettabili, ma il sesso o l'assenza per 2-3 notti a settimana potrebbero non esserlo, specialmente se voi e la vostra partner stabile vivete insieme.

Imparate a gestire la realtà di una relazione mettendo attivamente in pratica quelli che sono i vostri desideri mentre, allo stesso tempo, permettete alla vostra partner di poter avere una presa in carico dei propri bisogni in altri modi - non soltanto i bisogni fisici ma anche quelli di amore, amicizia, supporto ecc. Ci saranno momenti in cui una partner si chiuderà con voi, per qualsiasi motivo, e non sarà in grado di farci nulla. Per quanto doloroso possa essere, deve essere accettato. Questo è il motivo per cui comprendiamo, quando non incoraggiamo, la nostra partner, le amanti o le amiche ad aprirsi ad altre persone.

### **Il sistema dell'amica**

Il "sistema dell'amica"<sup>(1)</sup> è qualcosa che abbiamo imparato da bambine, ma che ci siamo spesso dimenticate di applicare nel successivo corso della vita. Avere un'amica fidata fuori dalla tua relazione primaria, o dalla cerchia delle vostre amanti, vi assicura di avere una persona in grado di aiutarvi nei momenti in cui le emozioni sono sovrastanti. Andiamo alla ricerca di benessere da amiche "esterne" che possano capirci; questo è uno dei passaggi più cruciali per riuscire a riconoscere che una sola persona non può soddisfare tutti i nostri bisogni. Abbiamo bisogno di persone diverse nelle nostre vite, per interazioni di tipo diverso. Riportate in auge il "sistema dell'amica".

Tendiamo ad affidarci alle nostre partner per avere questo tipo di supporto, ma avere altre amiche fidate con cui condividere i nostri momenti di debolezza è fondamentale per curarci e riuscire ad evadere dalla routine delle emozioni. Rivolgersi ad altre persone per avere supporto emozionale o per trovare benessere, permette a costoro di esserci per te. Nel momento in cui vi prendete la responsabilità dei vostri sentimenti, date il via al primo passaggio per imparare, crescere, ed evolvervi. Nessun'altra può far passare il vostro dolore, esso vi appartiene. Rendetevi conto di ciò di cui avete bisogno per superarlo, e andate in quella direzione.

1) l'espressione "buddy-system" non ha una traduzione letterale in italiano e quelle che vi si avvicinano di più sono "sistema dell'amico" o "lavoro di coppia". È un concetto che ha a che fare con la collaborazione fra due individui che si sostengono a vicenda e si prendono cura l'una dell'altra

## Linee guida

Nel momento in cui state rispettando delle linee di confine scelte di mutuo accordo, costruite i fondamenti di una fiducia duratura, che è l'elemento chiave di una relazione aperta. Questa lista è intesa soltanto come un embrione che possa essere d'aiuto rispetto alle cose da fare e da non fare all'interno delle relazioni alternative per poter costruire la fiducia. Ogni coppia deve decidere per se stessa le proprie linee guida all'inizio, per evitare problemi di sfiducia e sentimenti feriti. Ogni amica, amante o partner avrà idee diverse rispetto a come affrontare e stabilire le linee di confine, per cui considerate questa sezione come un lavoro in continuo sviluppo.

**Praticate sesso sicuro:** siate responsabili verso il vostro corpo, e verso i corpi con i quali venite in contatto. Le nostre vite dipendono da questo.

**Rispettate i vostri spazi e i vostri limiti:** discutete assieme alla vostra partner cosa potreste considerare come contatto fisico accettabile e rispettoso con amanti esterne, specialmente se abitate nella stessa casa o se condividete alcuni spazi con la partner. Discutete di intimità rispettosa o di limitazioni per il contatto fisico nel caso in cui partner e amanti siano nello stesso luogo (ad es. feste, mostre, bar), in modo tale da essere in grado di porre questi limiti nel caso in cui l'occasione dovesse presentarsi. Ad esempio, nel caso in cui la vostra partner e la vostra amante siano alla stessa festa, potrebbe essere perfettamente accettabile abbracciare e passare del tempo con entrambe, ma siate rispettose di come ognuna delle vostre azioni o evidenti manifestazioni d'affetto possa far sentire ognuna di loro. Designate territori neutrali e spazi sicuri o sacri sui quali siete d'accordo. Ad esempio, considerate che possano esserci spazi in cui non possiate fare sesso con amanti "esterne" (ad es. letto della partner, casa, macchina).

**La regola delle 24 ore:** questa regola venne stabilita quando la mia partner primaria ed io riconoscemmo che non puoi conoscere bene qualcuno in meno di 24 ore. Ci trovammo entrambe d'accordo sul fatto che c'erano decisamente troppi argomenti da discutere e su cui trovare un accordo prima di saltare nel letto con qualcuna che non conosci molto bene.

## Alcune di noi hanno figlie

*Il presente capitolo è un contributo esterno scritto da Famous. Sono stata fortunata ad avere un'amica che si prendesse il tempo per scrivere della sua esperienza con le relazioni aperte ed il crescere una bambina.*

Diversi anni fa, intorno ai ventitré anni, mi sono trovata nella condizione di perdere un uomo di cui ero molto innamorata. Ero abbastanza ignara del fatto che lui fosse infelice finché non ha smesso di tornare a casa. Un giorno sono uscita, finendo per trovarlo mentre si intratteneva piacevolmente con una vecchia amica. Inutile dirlo, questo ha rovinato la mia relazione con lei mentre io e lui abbiamo tentato una riconciliazione. Così abbiamo retto per un altro mezzo anno, nonostante non mi fidassi di lui e sentissi che non avrei potuto lasciare che sfuggisse al mio controllo. Stavo così male che ricordo di aver pensato che avrei dovuto scrivere un promemoria sull'interno della mia porta di casa, per ricordarmi del mio programma giornaliero: controllare e possedere. Era orribile.

Alla fine ci siamo lasciati ma dei danni notevoli erano stati fatti non solo a noi due, ma anche a buona parte della comunità che ci circondava. Ci è voluto un bel po' di tempo, per me, per sistemare le cose, ma ero sicura che sarebbe stato diverso la volta successiva. Basta con la ricerca del possesso, basta con i test per verificare l'amore e la devozione, mai più rivalità con le mie sorelle. Dopo un po' di tempo, sono arrivata alla conclusione che il modo migliore per affrontare alcuni dei miei problemi relativi al possesso e alla gelosia, fosse esplorare le relazioni aperte. Per un po' ciò ha significato mantenere le cose "casuali", restare libera di approfondire ogni simpatia, permettendo a chiunque fosse in relazione con me di avere lo spazio per fare altrettanto. Ho imparato tanto, ma è stato quando mi sono innamorata di nuovo e ho iniziato a considerare di impegnarmi con questa persona che le filosofie e i principi di una relazione aperta hanno cominciato a materializzarsi in questioni pratiche.

Questa relazione è andata bene per un paio d'anni, finché non sono rimasta incinta. Io e il mio partner abbiamo realizzato che, dal momento in cui stavamo tracciando una via differente rispetto allo status quo, tutto quello che facevamo era nuovo e diverso e faceva parte di un mondo alternativo, almeno fino a che non fosse stato imposto a qualcun altro come fosse la Verità. Niente fa sì che ciò accada in modo più effettivo che nel processo di trasmissione di valori e convinzioni ad una bambina o ad un bambino.



Vivere significa correre dei rischi, oltrepassare il confine al di là del quale troviamo il mistero dell'amore, con variabili sconosciute e conseguenze imprevedibili. Onestamente, esiste un modo di muoversi in tutta sicurezza quando ci sono di mezzo le emozioni? Un individuo che vive una relazione aperta non dovrebbe imputare tutte le cause dei propri problemi all'apertura di quel rapporto. Le relazioni falliscono: aperte o monogame, fra persone sposate o amanti casuali, le rotture capitano. È un fatto della vita. Essere monogame non garantisce che la partner non ti tradirà o non ti lascerà per qualcun'altra; essere non monogame non assicura che la tua partner si troverà qualcun'altra.

Alcune persone possono arrecare altre sofferenze. Alcune potrebbero seccare una persona rispetto alla propria volontà di essere non monogame, ma non necessariamente il problema scaturisce dalla forma relazionale scelta. Metti da parte la componente dell'apertura e la persona negativa troverà qualcos'altro a cui attribuire la colpa. La non-monogamia non è né una soluzione a tutte le difficoltà della vita, né la causa di tutti i problemi di una persona.



Consiglio di prendervi il vostro tempo prima di diventare troppo intime con una persona nuova senza aver avuto il tempo sufficiente a conoscerla, a farsi conoscere, e di spiegare chiaramente i parametri della vostra relazione. Essere oneste con una nuova amante fin dal principio può essere soltanto giusto, piuttosto che illuderla inconsapevolmente verso l'ingannevole convinzione che la vostra relazione primaria sia praticamente al termine e che lei sarà la prossima, o che stiate cercando un'altra partner primaria. È giusto che una nuova amante abbia il tempo (giorni, forse settimane) di capire se ha voglia di essere coinvolta con voi.

**O n e s t à :** questa vale sia per tutte le nuove amanti, rispetto alla vostra situazione relazionale, sia per la vostra attuale partner. L'onestà non dovrebbe essere confusa con la brutale insensibilità. Ad esempio "mi spiace non aver risposto alla tua chiamata, non avevo con me il telefono" invece di "il mio telefono era nei pantaloni, che erano sul pavimento dal momento che stavo scopando così e così". Ci sono modi premurosi di comunicare ciò che avete deciso di fare della vostra vita senza essere insensibili rispetto ai sentimenti e alle insicurezze della vostra partner. In ultima istanza siamo creature sensibili, perciò è importante fare attenzione alle parole che scegliete, alle persone con cui trascorrete il vostro tempo, e alle decisioni che prendete. Nessuna bugia. Non nascondete altre amicizie, amanti, o partner. Potreste non rivelare tutti i dettagli di ogni relazione ma non nascondete mai dove andate, con chi siete, o quando tornerete. Una volta iniziato il sentiero della menzogna, esso vi condurrà soltanto ad ottenere una sfiducia maggiore in periodi futuri.

**R a s s i c u r a z i o n e e c o m u n i c a z i o n e :** tutte le partner, amanti, amiche e occasionali "compagne di coccole" meritano del tempo dedicato alla comunicazione e alla rassicurazione. Esercitate l'ascoltatrice attiva che si trova dentro di voi. Ciò che vi disturba o vi preoccupa dovrebbe essere comunicato prima che si deteriori diventando carico di risentimenti ed insicurezze. Ditevi le cose esplicitamente. Mantenete trasparenti i vostri rapporti. Imparate come chiedere rassicurazioni.

Non aspettatevi che le altre persone vi leggano nella mente. Ritagliatevi del tempo per poter esprimere i vostri bisogni, le vostre questioni o le vostre preoccupazioni. I dieci minuti prima che le altre persone vadano al lavoro non dovrebbero essere il momento dedicato ad avere quel tipo di conversazione sincera. Trovate il tempo per i sentimenti feriti, siate attente, resistete alla tentazione di mettervi sulla difensiva, mettete l'altra persona a proprio agio, e siate decise ad ascoltare il suo dolore.

Discutete di ciò che la vostra partner si trova a proprio agio a fare con altre persone, e di ciò che invece potreste preferire fare soltanto tra voi. Non sminuite mai i sentimenti di una partner. Ogniqualevolta sia possibile, prendetevi il tempo per fare scelte accorte - non dettate dall'ormone impazzito.

Parlate di fattori di rischio, della vostra storia sessuale, delle malattie sessualmente trasmissibili, di eventuali precedenti situazioni di stupro o violenza, di limiti in ambito sessuale, di cosa riuscite e di cosa non riuscite a gestire a livello sia fisico che emotivo, e di cosa scatena le vostre insicurezze e le vostre paure. Se non vi piacciono le situazioni del tipo “una notte e via”, siate chiare al riguardo. Il sesso non ha nulla a che vedere con la conquista. Siate sincere dall’inizio. È certo, nessuna di noi rivela del tutto la propria situazione a qualcuna con cui ha soltanto chiacchierato, o flirtato, per dieci minuti. Individuate un momento appropriato per fare “la chiacchierata”.

Le nuove amanti hanno il diritto di sapere se siete “disponibili”, e che cosa questa disponibilità comporta, cosa proibisce, cosa permette. È importante essere chiare rispetto ad intenzioni, motivazioni, e rispetto a ciò che volete da questa relazione che si sta formando. La giusta tempistica è tutto! Trovate un momento in cui sia voi che la vostra amante siete disponibili a parlare e siete di buon umore. Il momento per fare quella chiacchierata non è quello in cui siete stressati, ad una festa, o avete appena fatto l’amore. Imparate a fare l’amore tramite la comunicazione. Prendetevi il tempo di migliorare le vostre proprietà di linguaggio - e anche di scrittura. Vi sorprenderà il modo in cui parole efficaci possono toccare, accarezzare, eccitare senza mai avere contatto fisico.

**Droghe e alcool:** decisioni importanti che riguardano l’intimità sessuale con un’amante vengono prese nel modo migliore a mente lucida e cuore aperto e non con la testa che gira e il cervello fradicio di alcool. Pensate a quante decisioni superficiali avete preso sotto l’influenza di alcool e sostanze. Chiedetevi come vi sentireste se la vostra partner prendesse decisioni sulla vostra intimità sotto la loro influenza.

**Motivazioni:** date importanza in prima istanza all’amicizia e all’amore. Gran parte di ciò che fa funzionare una relazione aperta, a mio parere, è il fatto che tu sai nel profondo del tuo cuore che tutte le relazioni sono, innanzitutto e principalmente, improntate alla ricerca di amicizia e relazioni amorose. Motivazioni personali e ormoni necessitano di essere tenuti sotto controllo, soprattutto se sei una persona con una libido molto alta, o a cui piace flirtare, o che desidera costante contatto fisico con gli altri.

**Privacy:** non vantatevi di altre relazioni intime e private con la vostra partner o con altre amanti. Le vostre esperienze con tutte le vostre amanti sono private. Non tutte le partner o amanti vogliono ascoltare, o riescono a gestire a livello emotivo, i dettagli delle vostre storie. Quello che si può condividere, o che non si deve condividere, riguardo all’attrazione fisica o alla parte sessuale delle vostre relazioni è qualcosa che voi e le vostre partner, o le vostre amanti, dovrete discutere con anticipo.

## **Accordo nel disaccordo**

La maggior parte di noi è stata educata a concepire il disaccordo come un gioco a somma zero, in cui deve esserci per forza una vincitrice e una perdente. Questo avviene anche in una situazione in cui ognuna delle contendenti ha, come obiettivo ultimo, quello di risolvere il conflitto. Sfortunatamente, come ho imparato nel corso degli anni, questo sistema di pensiero è troppo semplicistico e destinato a portare allo scoraggiamento. La verità, spesso, è che la questione da cui è scaturito il litigio potrebbe non essere mai risolta del tutto.

Ci sono situazioni in cui dobbiamo accettare il disaccordo. Ad esempio, io e la mia partner abbiamo problemi che si presentano in modo ricorrente e che ancora non sono stati risolti, e questo dobbiamo accettarlo. Non ci sono due persone che riescano ad andare d’accordo su tutto. Non riuscire a trovare una soluzione definitiva ad un problema non significa che si stia fallendo nel portare avanti la relazione. Accettare il disaccordo significa semplicemente riconoscere che entrambe avete tentato di avere un dialogo su qualcosa per voi molto importante, ma al momento non avete ancora raggiunto una conclusione che sia un punto fermo.

Questo significa anche che la questione si ripresenterà in futuro, quando auspicabilmente avrete avuto il tempo per immaginare una soluzione più creativa. Testatevi, mettetevi alla prova. Quello che può sembrare un’emozione impossibile da gestire (es. gelosia, paura dell’abbandono), potrebbe non rivelarsi così terribile come pensavate. Imparate ad esperire emozioni e paure come un essere sensibile che ha bisogno di tempo per elaborarle, non come un ossessivo-compulsivo che sente di non avere il controllo.

Non esistono guide per questo, ma ci sono modi creativi per gestire i problemi di comunicazione e comprensione. Con pratica e pazienza, il conflitto diventa una componente normale e salutare delle relazioni, tramite il quale impariamo ancora di più sul nostro conto e sul conto di chi amiamo.

## **Accettazione**

La mia partner una volta mi disse, dopo una discussione particolarmente accesa: “Per amarti, devo accettare il pacchetto completo”. E questo è diventato il nostro mantra. Stare assieme non significa che possiamo forzarci l’un l’altro a cambiare, o ad essere qualcosa che non siamo. Possono esserci parti dell’altra persona, punti di vista o caratteristiche caratteriali che possono innescare in noi irritazione o disaccordo.

Ma ogni persona è un “pacchetto completo”, con caratteristiche e idee uniche nel suo genere. Le coppie creative devono trovare dei modi per apprezzare le parti migliori assieme a quelle “non entusiasmanti”. Il punto è non permettersi l’un l’altra di lasciarsi sommergere dalla rabbia, soffermarsi sulle differenze, e trascurare invece i punti comuni.

# Strategie per la gestione dei conflitti

Ho alcuni suggerimenti, genericamente utili, per ripensare il modo in cui ci avviciniamo ai conflitti. All'inizio, io e la mia partner ci trovavamo d'accordo sul fatto di non riuscire a pensare a soluzioni positive nel momento in cui siamo nel bel mezzo di un conflitto, o preda di una rabbia sbagliata. Abbiamo scelto di aspettare che le emozioni negative si attenuassero prima di prenderci il tempo per discutere le nostre questioni. Niente si risolve mai quando siamo di cattivo umore o quando stiamo combattendo il resto del mondo. Evitate accuse del tipo "fai sempre questo", "non fai mai quest'altro", esprimete i vostri sentimenti, riconciliatevi sempre, scusatevi con sincerità, abbracciatevi dopo il litigio ed esercitatevi a lasciarvi scorrere di dosso la rabbia. Riconoscete l'una i sentimenti dell'altra, anche se non li condividete - non è questo il momento di stare sulla difensiva. Esprimete i vostri sentimenti dicendo "mi sento..." oppure "questo è...", invece di dire "tu mi fai sentire..."

## La regola del 50 e 50

Io e la mia partner utilizziamo la "regola del 50 e 50", che si applica nella valutazione delle responsabilità, nella risoluzione dei conflitti, e nella formulazione dei compromessi.

Quando viene a crearsi una situazione di conflitto, troviamo il tempo per discutere di ciò che ci infastidisce. Seguiamo le strategie di cui abbiamo già accennato prima, e in più dobbiamo trovarci entrambi d'accordo con il 50 per cento della soluzione adottata per il problema. Sembra più semplice in teoria di quanto non sia in pratica, dal momento che nella maggior parte dei casi le persone arrivano al litigio con la ferma convinzione di avere ragione.

Ma accettare la "regola del 50-50" significa riconoscere che siamo responsabili per metà di ciò che è andato storto, e che dobbiamo condividere in pari misura anche l'impegno da mettere nella risoluzione del problema. Ad esempio, spesso i nostri litigi finiscono con una delle due che dice: "Mi impegnerò di più a rassicurarti rispetto alla tua paura di perdermi, e ad essere un'ascoltatrice migliore, perché capisco come ti senti." L'altra potrebbe poi dire "Da parte mia, mi impegnerò ad esprimere prima le mie insicurezze, invece di reprimerle portando tensione nel nostro rapporto.

La prossima volta ti darò il beneficio del dubbio, e confiderò nel fatto che tu sia stato impegnato o ti sia dimenticato di chiamare." Io e la mia partner siamo del parere che far concludere ogni nostro litigio con un "mi dispiace" e un abbraccio dissolva, tendenzialmente, la nostra rabbia e il nostro risentimento reciproco.

La regola del "salto di letto in letto": cercate di evitare di "saltare di letto in letto", sia fisicamente che emotivamente, tra amanti e partner. Fate in modo di aver avuto tempo sufficiente per elaborare le vostre emozioni, approfondire i vostri sentimenti, e solo dopo procedere verso altre direzioni. Saltare di letto in letto può causare confusione emozionale. Con il rischio di sembrare ovvia, fatevi una doccia tra un' amante e l'altra, lavate il vostro corpo e la vostra mente da un altro luogo sacro, e da un'altra persona sacra. Scrivete una lettera d'amore. Andate a fare una passeggiata e schiarite i vostri pensieri prima di tornare a casa (o nella parte di letto) e all'abbraccio della vostra partner. È un gesto premuroso che si meritano e, onestamente, si vuole essere completamente presenti nel momento in cui si sta con una persona che si ama.

Rivedete e ridefinite regolarmente tutti i limiti: riesaminate frequentemente i vostri limiti, aggiungetene alcuni, modificate-ne altri. Partner, amiche e amanti devono impegnarsi a discutere regolarmente se quei limiti stanno funzionando o se altri nuovi abbiano bisogno di essere aggiunti o modificati. Nel momento in cui le relazioni si evolvono, lo stesso fanno i nostri bisogni - i nostri limiti dovrebbero rispecchiare questa evoluzione. Non fatevi appiattare su ciò che moltissimi altri sembrano pensare. Fate le vostre scelte.

Trattate le altre come vorreste essere trattate:

Lasciate un biglietto: con il rischio di sembrare trita, se vivete con una partner lasciate sempre un biglietto, chiamate, o lasciate un messaggio in cui preventivate che potreste non tornare per la notte. Siamo creature abitudinarie e se la nostra partner non torna a casa, ci preoccupiamo. Risparmiate a questa persona la preoccupazione di chiedersi se siete vive e chiamate, senza preoccuparvi dell'orario. Con la pratica diventerà naturale, e alla fine anche voi sarete sollevate dal fatto di sapere che la vostra partner sta bene. Lasciate sempre un numero a cui poter essere rintracciate, specialmente se vivete insieme. Avete una responsabilità nei confronti della vostra partner. Questa attenzione significa impegno, in previsione del futuro che avrete insieme. Se la cosa viene presa seriamente, lasciare il vostro numero equivale a dare il permesso di contattarvi per un'emergenza, per essere rassicurata, o per qualcosa di davvero importante. Dopotutto, si vuole essere raggiungibili dalla propria partner per le cose importanti.

**Non agite mai sulla spinta della rabbia:** non comportatevi mai in modo irrispettoso nei confronti di una partner o amante facendo sesso con qualcun'altra per rabbia o per vendetta.

**Condividete:** se entrambe vi sentite attratte dalla stessa persona, condividetela o trovate un modo agevole di tenere le cose separate senza costringere nessuna a scegliere. Fin dall'inizio, impegnatevi seriamente a far sì che questa situazione non si metta fra voi e la vostra partner.

**Compagne di coccole:** I compagni di coccole non sono mai troppi.

**Sesso, approccio sessuale, e intimità consensuale:** tutte le esperienze sessuali sono sacre. Trovate il giusto tempo per discutere i vostri limiti riguardo ogni aspetto dell'attività sessuale, parlando sia di cose innocenti come baci o abbracci che di rapporti sessuali e sesso orale. Possono esserci cose che fate soltanto con la vostra partner primaria e non con le vostre amanti, o viceversa. Decidete quali esperienze sarebbe meglio non condividere per il momento, discutete cosa è ragionevole chiedere ad una partner e quali richieste invece richiedono più tempo per adattarsi.

Una donna bisessuale scrive: "il mio compagno ha ancora problemi con il fatto che io faccia sesso con altri uomini. Non abbiamo intenzione di far finire la nostra relazione a causa di quest'unico problema, quindi ho accettato di fare sesso soltanto con donne. Posso comunque abbracciare, baciare ed essere affettuosa come desidero con gli uomini, ma riconosco che lui in questo momento sta ancora cercando di combattere la sua gelosia. Ritourneremo sull'argomento in futuro, e rivaluteremo come sta procedendo la situazione. Il processo di ridefinizione dei limiti e ridiscussione della nostra relazione è per noi un processo di confronto costante".

Sono una ferma sostenitrice del diritto di amare chiunque, ovunque, in ogni momento e in ogni modo, ma anche le relazioni amorose hanno limiti riguardo all'intimità. Questi esempi di "cartellino rosso" includono contatti di tipo intimo o sessuale con amiche strette o conoscenti della vostra partner o delle vostre amanti. In queste situazioni, siate prudenti – anche un gesto casuale in quella direzione potrebbe causare eccessivo stress, incomprensioni, e gravi (addirittura irreversibili) danni tra voi e la partner. Stabilite dei limiti riguardo ad alcune persone che ritenete possano mettere a rischio la vostra relazione. Io e la mia partner tentiamo, per quanto possibile, di non farci coinvolgere da persone troppo gelose, perché abbiamo già dovuto gestire le tragedie che derivano da questo. Alcune coppie possono aver bisogno di limiti rispetto a, ad esempio, membri di gruppi musicali, migliori amiche, coinquiline, o membri della famiglia.

Il cuore può pensare di conoscere meglio la situazione, ma io raccomando fortemente la comunicazione e il precedente consenso della propria partner prima di concretizzare i vostri desideri con una persona nuova. Questo è il momento di essere pazienti e pensare davvero ai vostri desideri; considerate le conseguenze delle vostre azioni. Chiedetevi come potreste sentirvi se la vostra partner si incontrasse con la vostra migliore amica. E magari all'inizio potrebbe fare male, magari le prime volte che uscite con la vostra migliore amica potrebbero essere imbarazzanti, magari potreste sentirvi minacciate dal fatto che loro due potrebbero parlare di voi, magari potreste invidiare segretamente le scelte delle amanti che la tua partner fa, o magari i legami familiari estesi di amore e di connessione potrebbero avvicinare di più tutte quante, in modo misterioso e magico.

**Voi appartenete a voi stesse:** nessuna può possedere un altro individuo. Non siete proprietà sessuali da nascondere, controllare, o monitorare. Nessuna può tenere il corpo o l'amore di un'altra persona sotto chiave. L'obiettivo ultimo di una relazione aperta è amare senza possedere un'altra persona.

Una donna scrive: "Potrei non approvare le scelte del mio partner, cosa che sicuramente gli farò sapere, ma lui è libero di fare ciò che vuole con o senza il mio permesso. Vedo la questione del permesso come un altro modo in cui esercitiamo potere le une sulle altre. Se si tratta di una persona che non approvo, il mio partner tiene in considerazione questa cosa ma poi fa la sua scelta."

**Le rivali non sono ammesse:** un consiglio da amica: è importante non farsi coinvolgere in situazioni in cui due persone possono essere messe l'una in competizione con l'altra. Chiunque non possa accettare il ruolo della vostra partner primaria nella vita deve essere trattata con molta prudenza. Questo potrebbe implicare l'evitare di diventare troppo coinvolte con chi non riesce ad accettare i limiti del vostro possibile coinvolgimento. Non vorrei, non potrei diventare intima con chiunque non sia in grado di accettare la mia partner come parte essenziale e speciale della mia vita.

**Amatevi:** amare innanzitutto voi stesse innalza la vostra autostima. Stabilite con voi stesse che lavorerete sempre sull'amarvi, piuttosto che rendere qualcun'altra responsabile del vostro bisogno d'amore. Impegnatevi attivamente a coccolarvi, amarvi e prendervi cura di voi stesse, è il primo passaggio per costruire la vostra autostima. Ad esempio, io mi amo immergendomi in un bagno caldo dopo una giornata stressante, e andando anche molto lontano per coccolarmi dalla testa ai piedi. Mi amo tutti i giorni mangiando cibi sani, prendendomi cura dei miei dolori e delle mie malattie, volendomi del bene, dandomi la tenerezza che merito ed esercitandomi in palestra. L'amore per se stesse è definito diversamente da ognuna, per cui siate creative su questo punto.