



Relacions obertes: tipus, consells i errors que cal evitar

En els darrers anys, les relacions obertes han anat guanyant popularitat, un canvi que reflecteix la transformació en els valors socials de les noves generacions. Els joves són més conscients de la diversitat en les formes d'estimar i relacionar-se i s'ha arribat a trencar amb la imposició de les tradicionals relacions monògames.

Una relació oberta és un model de relació que trenca amb l'exclusivitat, una característica que es troba en altres tipus de relacions més tradicionals. És per això que la base d'aquestes relacions és la comunicació i la confiança, ja que cada relació oberta té un significat segons els termes que estableixin les persones implicades.

Hi ha diversos tipus de relacions obertes, ja que cada una estableix uns límits diferents. Tot i això, hi ha dos grans grups, segons expliquen a Platanomelón:

Relacions sense exclusivitat sexual: podeu mantenir relacions sexuals amb altres persones fora de la parella, però han de ser trobades casuals i que no porti la implicació emocional o afectiva.
Relacions sense exclusivitat sexual ni afectiva: podeu mantenir relacions sexuals i establir vincles romàntics amb altres persones.

Començar o decidir-se a tenir una relació és complicat, però sempre pots seguir alguns consells que t'ajudaran. Segons la revista *Psicología y Mente*, és important tenir una relació sana i mai obrir una relació amb la intenció de salvar-la d'una crisi, ja que les possibles desconfiances seguiran augmentant.

També cal ser conscient que no s'ha de fer per obligació, si una de les persones no està del tot convençut/da **no es pot obligar i fer-ho per compromís**. La finalitat d'aquesta acció és augmentar el benestar de la parella i ser més feliços.

Com dèiem, és important establir unes **normes i límits en la relació**, aquests poden ser diferents segons cada parella, però cal arribar a un consens per evitar malentesos. D'altra banda, la desconfiança cap a la parella en aquests tipus de relacions no són gens recomanades.

Un dels punts que cal tenir molt present és el de **practicar sexe segur**. La salut va per davant de qualsevol cosa i en aquest cas és imprescindible protegir-te i protegir a tots els implicats en la relació oberta. Si tens diverses parelles sexuals, és important no sentir-se incòmode a l'hora de parlar d'aquesta qüestió i mantenir certes normes de salut sexual.

Finalment, recorda que, per moltes relacions que tingueu, el sexe no està desvinculat de les emocions, així que a mesura que tingueu experiències, conegueu noves persones o simplement passi el temps i les vostres necessitats variïn, potser serà necessari anar actualitzant el pacte de la



vostra relació. La **comunicació és el més important.**