



**Cómo citar este artículo:**

Alberich Nistal, T. (2019). ¿Poliamor, amor libre o en libertad? Potencialidades y dificultades. *MLS Psychology Research* 2 (1), 99-116 doi: 10.33000/mlspr.v2i1.212

## ¿POLIAMOR, AMOR LIBRE O EN LIBERTAD? POTENCIALIDADES Y DIFICULTADES

**Tomás Alberich Nistal**

Universidad Complutense de Madrid

[talberich@poli.uned.es](mailto:talberich@poli.uned.es) · <https://orcid.org/0000-0001-6129-1110>

**Resumen.** Después de una breve introducción histórica sobre las muy diversas formas de vivir la sexualidad y las relaciones amorosas, en el artículo se plantea el concepto del poliamor, sus diferentes definiciones y otros conceptos próximos, como la anarquía relacional, diferenciándolo del amor libre y respondiendo a algunas de las críticas que lo consideran propio del neoliberalismo. Entre las denominaciones utilizadas relacionadas con el tema estaría el amor en libertad, el poliamory (querer a varias personas –lo principal son los afectos, los sentimientos) y el multiloving. Se pasa a continuación a describir las diferentes dificultades para el desarrollo del poliamor y para vivir el amor en libertad según diferentes autores, como son la gestión de los tiempos y las dificultades legales, la seguridad, la confianza, el consentimiento y las dificultades en las relaciones abiertas. Parándose finalmente con más detalle en el análisis de los celos y en el mito del amor romántico, en el que se quiere satisfacer con una sola persona, en la misma pareja, hasta seis planos diferentes de relación.

**Palabras clave:** Poliamor; Amor libre; Celos; Amor romántico.

## POLYAMORY, FREE LOVE OR IN FREEDOM? POTENTIALITIES AND DIFFICULTIES

**Abstract.** After a brief historical introduction of the multiple forms of sexual life and love relationships, this article studies the concept of polyamory, its different definitions and its differences with other close related terms such as the relational anarchy or free love, and responds to some critical voices that consider polyamory as characteristic of neoliberalism. Between the denominations used related to the subject would be the love in freedom, the polyamory (to love several people - the main one is the affections, the feelings) and the multiloving. Then, the article focuses on the main difficulties that hinder the development of polyamory and for to live the free love, according to different authors, such as time and space management, and legal obstacles, security, trust, consent and difficulties in open relationships. Analyzing in more detail jealousy and romantic love, in which you want to satisfy with one person, in the same couple, up to six different levels of relationship.

**Keywords:** Polyamory; Free love; Jealously; Romantic love

*El amor es como don Quijote: cuando recupera la razón está a punto de morir.* Jacinto Benavente

## Introducción

El amor puede construir relaciones igualitarias pero también opresivas. El amor puede contribuir a sedimentar las relaciones sociales existentes, ayudar a reproducir un sistema capitalista patriarcal, pero también puede ser el camino hacia una nueva forma de relacionarse, ser un anclaje distinto para construir relaciones más libres y creativas (Porta y Musante, 2016).

Yves-Alexandre Thalmann en *Las virtudes del poliamor. La magia de los amores múltiples*, seguramente el primer libro en castellano sobre el poliamor (o el primero en conocerse), afirma como punto de partida que todas las personas somos por definición poliamorosas.

Estamos permanentemente sometidos a atracciones, más o menos fuertes, más o menos numerosas, en función de nuestro tipo de vida. A veces, eso desemboca en lo que uno llama amor. Pero el amor, grande o pequeño, con ‘a’ mayúscula o minúscula, sea el proyecto de una noche o de una vida, no impide que esas atracciones sigan produciéndose. El amor no impide el amor. (Thalmann, 2008, p.15).

A partir de este postulado, surge un debate diferente, sobre cómo la sociedad organiza el amor y lo institucionaliza: si la organización básica socioeconómica es la familia monoparental o no.

Lo que muchos pensadores indican, ya desde los griegos clásicos o la psicología (desde Freud al menos), es que el deseo, las relaciones no reprimidas, animan a relaciones íntimas múltiples. Desde la adolescencia a la vejez, la mayoría de las personas quieren tener relaciones amorosas con otras, no solo con una. Pueden ser deseos más o menos profundos. “Íntimas” no significa solo relaciones sexuales, ni de un solo tipo. Puede ser solo en algunos momentos de la vida o de forma habitual o permanente.

Si dejamos a un lado corrientes de pensamiento acientíficas y de las creencias religiosas monogámicas, en una vida lo “normal” (lo mayoritario) es querer tener relaciones con diferentes personas. Esto no significa que, en determinados momentos, como cuando una persona se enamora de otra, se piense que con esa persona nos podremos realizar totalmente. Que nos bastará tener relaciones con una única persona y que con ella tendremos la “relación total”.

Michel Foucault, en su *Historia de la sexualidad*, nos ilustra pormenorizadamente de las muy diversas formas de relaciones sexuales y amorosas en diferentes épocas. Para tomar distancia respecto a las relaciones institucionalizadas en nuestra época, citemos uno de sus múltiples ejemplos:

...el amor de los muchachos es a la vez diferente de la inclinación hacia las mujeres y superior a ella ... (Plutarco, *Diálogo sobre el amor*). Pero lo esencial de su argumento contra el amor por las mujeres es que no es nada

más que una inclinación natural [...] nos vemos empujados a procrear, como nos vemos empujados a alimentarnos. Este mismo apetito lo encontramos en las moscas por la leche, en las abejas por la miel... A todos esos apetitos Protógenos no imagina darles el nombre de Amor (Foucault, 2005, p. 229,230).

Dando un salto histórico de vértigo, y después de dos milenios de ortodoxia judeocristiana, es a partir del siglo XIX cuando se multiplican las propuestas revolucionarias y radicales sobre la sexualidad, a la vez que aumenta exponencialmente nuestro conocimiento sobre la inmensa e inabarcable diversidad de tipos y formas de relaciones sexuales.

Alejandra Kollontai (1872-1952), militante feminista y comunista rusa, propugna el amor libre como fundamento para una nueva moral proletaria. “La noción de amor libre permite construir relaciones igualitarias y terminar con la sujeción psicológica de las mujeres respecto de los varones” (Guerra, 2011).

En la década de los pasados años treinta, Wilhelm Reich (1897-1957) escribe *La función del orgasmo* y, especialmente, *La sexualidad en la lucha cultural*, publicado en varios idiomas con el determinante título de *La Revolución Sexual*.

En las décadas de 1940-50 los estudios sobre sexualidad de Alfred Kinsey en Estados Unidos escandalizan y revolucionan la investigación sociológica. Estas obras influyeron durante décadas, también en la posterior extensión del movimiento hippy y en el pensamiento de los nuevos movimientos sociales, a partir del *revolucionario* 1968. Recordemos que precisamente el parisino mayo del 68, del que acabamos de celebrar medio siglo, comenzó por “una demanda mínima -el derecho de las mujeres a entrar en los colegios mayores de los varones- se desarrolla hasta producir un cuestionamiento de todos los códigos sociales” (Elorduy, 2018, p. 4).

Cito solo a Kollontai, Reich y Kinsey porque personalmente recuerdo como circulaban fotocopias de sus artículos y resúmenes de ellas casi clandestinamente en la década de 1970, entre buena parte de la juventud progresista española<sup>1</sup>. Siendo fuente de escándalos y debates. Las propuestas de Reich comenzaron a hacerse realidad al poco tiempo de su fallecimiento en una cárcel norteamericana. Estos tres revolucionarios investigadores, como muchos otros, habían sido marginados y vilipendiados en vida.

Kollontai había sentenciado que “la revolución será feminista o no será”, frase con la que removi6 los principios de la izquierda tradicional. Aún en 2011, una pancarta con este eslogan en la Acampada Sol del 15M (de Madrid) provoc6 tal controversia que fue retirada. Kollontai planteaba que no puede haber verdadero amor entre una mujer y un hombre anclado en el pasado, por lo que defiende el amor libre como 6nica alternativa (Torralba, 2018).

Desde los años 30, el freudomarxismo de Wilhelm Reich y su *Revoluci6n Sexual* propugnaba el valor radical de la sexualidad libre: la promoci6n del uso de

---

<sup>1</sup> Como curiosidad citar la *edici6n* espa6ola de “La lucha sexual de los j6venes”, obra de Reich mecanografiada en 99 folios y en multicopista, publicada en espa6ol con la siguiente nota literal final: “Este libro est6 traducido y multicopiado por un grupo de j6venes trabajadores. Ser termin6 de ‘imprimir’ clandestinamente el 3 de abril de 1973; fecha en la que ha ca6do asesinado por la polic6a, en acci6n de defensa de sus leg6timos derechos junto con 1.800 compa6eros m6s, el obrero de la construcci6n de Barcelona Manuel Fern6ndez M6rquez”.

anticonceptivos y su distribución para prevenir abortos, el facilitar a los jóvenes albergues para que mantuvieran relaciones sexuales y el cese de la represión de la masturbación de la infancia y adolescentes.

Por su parte Alfred Kinsey fue el mayor recopilador de datos relacionados con el sexo:

Junto a sus colaboradores, entrevistó en profundidad a miles de personas. El informe sobre la sexualidad de los hombres, publicado en 1948, ya generó escándalo. En él, Kinsey afirmó que la homosexualidad no es un comportamiento tan atípico y que los sentimientos homosexuales están ampliamente extendidos también entre los heterosexuales. Además, abordó el tema de la masturbación e incluso el de la excitación a través de relatos sadomasoquistas, que afirmaba sentir casi uno de cada cuatro. ¿Y las mujeres? Una de cada cuatro no era precisamente fiel, afirmó Kinsey en su informe de 1953, elaborado a partir de 6.000 entrevistas. Además, casi la mitad no llegaban vírgenes al matrimonio (Melzer, 2013).

En los movimientos sociales de las décadas de 1960 y 70 estuvieron muy presentes las publicaciones de los citados, especialmente la *Revolución Sexual* de Reich. Paralelamente se había producido otro hecho diferencial fundamental, el descubrimiento de la píldora anticonceptiva femenina. Hay relación entre la evolución de la sexualidad y los sistemas anticonceptivos. En la liberación de la mujer y en la “revolución sexual” iniciada en los años sesenta del siglo pasado, fue fundamental el descubrimiento de la píldora anticonceptiva y, en poco tiempo, su uso masivo. Supuso una revolución: la mujer pudo comenzar a gestionar su propio cuerpo y sus relaciones sexuales, separando reproducción y sexualidad de forma segura.

Desde finales de siglo se produce otro cambio social significativo: la separación de las relaciones amorosas respecto al matrimonio. Cada vez más se asume socialmente (en la mayoría de los países mínimamente democráticos) que el tener una relación amorosa estable no conlleva obligatoriamente su oficialización institucional.

Lo que anteriormente se consideraba minoritario o clandestino o, al menos, pasajero y provisional, las relaciones “prematrimoniales”, se convierte en lo habitual. Las relaciones amorosas (de pareja o no) ya no son pre nada. En el siglo actual se considera normalizado que las personas tienen relaciones amorosas y sexuales completas independientemente del matrimonio, aunque muchas decidan casarse en algún momento de su vida.

La principal crítica al matrimonio, desde la perspectiva anarquista, comunista, feminista, hippy, etc. no era contra el amor en pareja, era contra su institucionalización, que conllevaba pérdida de libertad y control estatal de una institución familiar cosificada, cerrada y patriarcal. Tiempos en que las relaciones extramatrimoniales y el adulterio podían suponer penas de prisión, pero solo para la mujer. Así lo vemos repetidamente en la crítica de Kollontai y de la mayoría de las feministas históricas (Sylvia Pankhurst, Hildegart Rodríguez, etc.).

Pero, desde finales de siglo, entramos en una nueva era, la Sociedad de la Información y la Sociedad Red (Castells, 2010, p. 27). Una sociedad en la que todo fluye, todo cambia y se disipa, y en la que los derechos, los valores y los principios se diluyen, se nos escapan entre las manos. Ya no existen derechos sólidos. Es la modernidad líquida (Bauman, 2005) que también conlleva relaciones amorosas fluidas y

cambiantes. El amor líquido muestra la “fragilidad de los vínculos humanos” en la sociedad posmodernista de la globalización.

En 1990 el matrimonio Beck había explicado que vivíamos una época de reestructuración social de lo privado, con un choque de intereses entre amor, familia y libertad personal. La familia nuclear tradicional, construida alrededor de la diferenciación sexual, con roles sociales separados y jerarquizados, cambia debido al planteamiento de la emancipación y la igualdad ante la ley que, unido a la creciente individualización y de libertad idealizada, genera un caos cotidiano en el amor (Beck y Beck-Gernsheim, 2001).

Cuando el matrimonio oficial pasa a ser solo una opción de entre las posibles para mantener relaciones amorosas estables, su percepción social cambia. En España, el número de matrimonios anuales disminuye desde hace décadas. Especialmente desde 1980 disminuye el número de matrimonios en que ambos son solteros, siendo ya superior los civiles a los religiosos. Mientras, la edad de los cónyuges primerizos no ha parado de aumentar, situándose en los 34 años en 2016 (INE, 2016).

La edad media en la que la población española había tenido su primera relación sexual era en 2008 los 18,3 años (CIS, 2009. Encuesta Nacional de Salud Sexual. Estudio 2780, Pregunta 11). De hecho, casi el 77% de los que contestan que sí han tenido relaciones sexuales, las habían comenzado antes de los 21 años (el 5,1% no ha tenido nunca relaciones). Y solo el 46% de los hombres lo hizo con su pareja estable en ese momento, frente al 86% de las mujeres (ídem, pregunta 12).

En la actualidad, de los jóvenes que han tenido relaciones sexuales, su primera relación ha sido alrededor de los 15 años. Es decir que, en cualquier caso, entre la edad en la que se comienza a tener relaciones sexuales y el primer casamiento hay un desfase de más de 16 años; aunque las causas de la separación entre el debut sexual y el matrimonio han sido objeto de controversias (Faus-Bertomeu y Gómez Redondo, 2016:6) y nos faltarían estudios que profundicen en el tema. Para la mayoría de la población el casamiento se ve solo como una de las opciones futuras posibles, para cuando se alcance cierta estabilidad y madurez.

Ente los argumentos que exponen algunos defensores del poliamor, está el aumento del número de divorcios “El 70% de los matrimonios celebrados acaban en separación o divorcio” lo que reflejaría, entre otros aspectos, “la agonía de la monogamia” (Thalman, 2008:18). Igualmente se ha dicho desde colectivos propoliamor, como *golfixs con principios* (Díaz, 2016), asegurando que en la España actual la cifra llega al 75%. Argumento muy discutible: buena parte de la población se casa precisamente porque existe el divorcio y es fácilmente practicable, no como en épocas pasadas. Si no existiera gratuidad y facilidad para divorciarse seguramente el número de nuevos matrimonios sería aún menor que el actual (aunque sea difícil saberlo con exactitud). Lo que está claro es la separación irreversible de ambos hechos: tener relaciones sexuales y casarse.

En el estudio del CIS citado (2009) también nos interesan otras respuestas. Solo citaremos algunas que tienen más relación con este artículo. Sobre sí se está de acuerdo con la afirmación “Sólo puedo tener relaciones sexuales con alguien si estoy enamorado” (pregunta 23) las diferencias de género son abultadas: los hombres que están muy o bastante de acuerdo son el 36%, pero las mujeres el 73%.

En la pregunta 32, a los que sí han mantenido relaciones: ¿Con cuántas personas ha mantenido relaciones sexuales durante los últimos doce meses? Los hombres

contestan que “solo con una persona” el 76%, respondiendo que con dos el 6,7% y con más de dos el resto, es decir *el 21% de los hombres han mantenido relaciones sexuales con dos o más personas en el último año* (3,1% NS/NC). Mientras que las mujeres justo el 90% responde “con una sola persona”, y con más personas el 8% restante (2,1 NC). Teniendo en cuenta que, en la pregunta siguiente, el 4,6% de los hombres reconoce que ha sido con “Persona/s a la/s que ha pagado”, mientras que es 0,1 en las mujeres.

### **El fracaso del matrimonio romántico**

El problema fundamental del matrimonio no es que existan muchos divorcios, es para los que viven en la generalizada idea del amor romántico, que lleva a la frustración de conseguir el amor ideal. Pensar que, con la misma persona en una sola pareja, podemos satisfacer felizmente cinco o seis aspiraciones distintas, planos diferentes de relación que, si nos fijamos, no tiene por qué cumplir nuestra pareja, casi nunca los cumple y de hecho es prácticamente imposible:

Primero la reproducción, la descendencia: con nuestra pareja queremos tener hijos, criarlos y educarlos, ponerse de acuerdo en todo lo relacionado con su crianza. La convivencia en el mismo espacio da lugar a la economía doméstica, son dos planos: un hogar único es más barato que cada uno por su cuenta, y es más fácil la crianza.

La economía doméstica implica compartir, ayudarse económicamente, en una sociedad en que los dos adultos trabajan pero que uno o los dos puede tener tiempos en paro, buscando trabajo, bajas por el cuidado de los hijos... lo cierto es que tienen que convivir y ponerse de acuerdo en múltiples aspectos, como los ámbitos de la educación, economía, vivienda, etc., y todo esto cada día y durante muchos años.

Tercero, la sexualidad. El mundo del sexo, la necesidad de relaciones sexuales que todas las personas tenemos. En el ideal del amor romántico suponemos y queremos que con nuestra pareja sean satisfechas todas nuestras aspiraciones y fantasías sexuales.

Cuarto, los afectos, compartir sentimientos, abrazos, caricias, secretos, mimos... Toda la sensibilidad afectiva.

Quinto, la pareja intelectual. Hablar y compartir opiniones, comprender juntos el mundo, crear una visión común, debatiendo, discutiendo, interpretando y ayudándose a comprender.

Y sexto, el divertimento y tiempo libre. Compartir aficiones, hobbies, ocio, cultura, deportes... ¿Tengo siempre que divertirme con mi pareja? Más aún, los tiempos ¿cuánto tiempo quiere cada persona estar sola, disfrutar de la soledad? Libre de estar con los demás.

Lo queremos todo en uno. Si tratamos de que nuestra pareja cumpla con estos seis planos de relación, con todos estos aspectos aparentemente posibles cuando nos enamoramos, lo que vendrá será la frustración.

### **Definición de poliamor y otros conceptos**

Thalman considera que “a nivel personal, se trata de transformar la idea del amor exclusivo en un amor inclusivo, capaz de englobar a más de dos personas” (p.31).

Lo cual, así dicho, hablando de inclusividad, queda como forma positiva y progresista de presentar el poliamor:

El término *poliamor* (o *poliamoría*; *polyamory* en inglés) es un neologismo que apareció por primera vez en los años sesenta, pero cuya popularización data de la década de los noventa. Construido a partir de la raíz griega *poly*, que significa ‘muchos’, traduce la idea de los amores múltiples, es decir, con muchas personas y muchas formas al mismo tiempo. Este nuevo concepto subraya el carácter polisémico de la palabra amor. Que se aplica de forma indiferenciada a las parejas amorosas, a los padres, a los hijos, a los amigos e incluso a las cosas (cursivas en el original, Thalmann, 2008, p. 33).

Entendiendo que las relaciones sentimentales “incluyen o no las relaciones sexuales, con toda franqueza y dentro del respeto a cada uno”.

Por su parte, según la web de la asociación Poliamor Madrid (2018)

El poliamor consiste en amar a varias personas a la vez de manera consensuada, consciente y ética. Quienes lo defendemos creemos que el amor no tiene que estar restringido: si amas a una persona deseas lo mejor para ella, y eso incluye poder ampliar su vida amorosa.

Hay muchas otras definiciones interesantes de poliamor. Ya en 1997 las activistas y estudiosas norteamericanas Dossie Easton y Janet Hardy, habían publicado *Ética Promiscua* (2013 en la edición española), considerado por sus seguidores como “la Biblia del Poliamor”, donde plantean “Una forma de construir las relaciones que va más allá de lo establecido socialmente, que abre un amplio espectro de libertad que se contrapone a lo convencional, a la pareja, la monogamia, al llamado ‘amor romántico’”, según Vagalume, cofundador de *Golfxs con Principios* (<http://www.golfxsconprincipios.com/>) (Díaz, 2016).

Giazú Enciso, psicóloga, activista e investigadora, en 2015 presentó su tesis doctoral sobre *las prácticas del poliamor*. De forma sencilla lo define como “una relación de más de dos personas al mismo tiempo. De amor y compromiso, y no necesariamente sexual. Donde todas las personas involucradas saben y están de acuerdo en estar en esa relación” (Enciso, 2015).

Del conjunto de definiciones revisadas concluimos que el concepto de poliamor va unido a los de confianza, información, transparencia, pluralidad afectiva, relaciones con consentimiento mutuo, ética y honestidad. En un primer momento, parece que los celos y la inseguridad pueden parecer lo más difícil de gestionar en el poliamor, pero tal vez sean la lealtad y el compromiso los aspectos más complejos de la relación, según algunos de los debates planteados por sus practicantes.

Se incide en diferenciarlo de lo que han sido las tradicionales relaciones poligámicas, donde una persona (habitualmente el varón) tiene relaciones con otras, que podían ser secretas o consentidas, pero en las que solo una es la que hegemoniza las relaciones, controla la situación y la información, comunicando lo que quiere a las demás con las que mantiene relaciones. Estas relaciones son típicas del patriarcado y han quedado asumidas socialmente, normalizadas, en las sociedades clasistas, ya que, salvo excepciones, este tipo de relaciones son practicadas en exclusiva por los miembros varones de las clases dominantes, al menos de una forma estable.

De la definición teórica y de la práctica concreta del poliamor, también deducimos que “el poliamor va de la mano del feminismo, inseparablemente” (Roldán, 2018). No se entiende uno sin el otro, ya que asume radicalmente y como punto de partida la igualdad de derechos entre todas las personas. Desde esta perspectiva el planteamiento del poliamor es feminista, pero esto no supone que el feminismo sea poliamoroso.

### ***Características***

En la defensa del poliamor se hace hincapié en que las relaciones amorosas no son solo las relaciones sexuales. El amor es mucho más. Jorge Roldán (2018) explica la cantidad de hechos y tipos de relación para los que nos faltan palabras, para los que no tenemos las denominaciones adecuadas. A veces se están utilizando y copiando conceptos y palabras del inglés inadecuadamente, ya que es muy difícil la traducción literal, no significan lo mismo en cada idioma, según el contexto van cargados de intencionalidad, sesgo o contenido cultural.

El propio neologismo “poliamor” es una mala traducción de polyamory que en inglés no significa exactamente poliamor, que sería polilove. En los años noventa, cuando el concepto se comienza a popularizar en California, en su versión original se incidía más en las relaciones afectivas y menos en las sexuales, por eso en inglés popularizan el extraño término de “polyamory” en vez de multiloving o polilove. Expertos como Felix López (citado por Roldán, 2018) prefieren diferenciarlo del término multiloving, ya que sería más preciso utilizar dos términos diferenciados: polyamory, querer a varias personas (lo principal son los afectos), y multiloving, amar a varias (no solo querer en el sentido afectivo). En español solo tenemos un término, poliamor, como suma de ambos.

### ***Formas de relación***

En el poliamor el que las diferentes relaciones sean conocidas por todos los participantes no significa una convivencia múltiple, pero no se excluye. También pueden ser conocidas o consentidas en diversos grados, no significa conocerlo todo, ni informar de cada paso o actividad. Consentir no significa comunicar aspectos que pertenecen a la intimidad de cada persona.

También puede surgir el poliamor como la asunción de una realidad dada, fruto de un proceso. Una pareja puede no ser poliamorosa cuando se ha constituido y pasar a serlo cuando una de las dos comienza una nueva relación con otra y los tres prefieren mantener la relación, una vez conocida la situación.

Jerarquía. Se denomina “poliamor jerárquico” cuando hay una relación principal. Significa que hay una relación más continua o frecuente entre dos personas y con otra tercera es menor, por ejemplo porque vive fuera, por razones laborales, etc. Pero igualmente la lealtad e información se tienen que dar entre todos para que se considere poliamor. Y también puede ser sin jerarquía, cuando las relaciones fluyen en niveles semejantes.

Número. El poliamor puede ser entre tres personas pero también entre cuatro o más. El número no determina la consideración. Determinará, en la práctica, los tiempos e intensidades y las formas de las diferentes relaciones.

Espacio. El poliamor se puede dar o no en un grupo en convivencia. Varias personas que viven juntas y con poliamor entre ellas de forma consentida por todas. En este caso, si el grupo es de más de tres personas, se aproximaría a las denominadas

“comunidades”, popularizadas por el movimiento hippy, que practicaban el autodenominado amor libre entre ellas, y comenzaron a crearse en los años 60 y 70 del siglo pasado.

Pero en el concepto de “amor libre” habitualmente se considera unas relaciones más abiertas y fluidas, sin estabilidad o con un alto grado de variabilidad, algo bastante común en esas décadas entre la juventud. Caso diferente era el caso de comunas creadas en zonas apartadas, como algunas que comenzaron en pueblos abandonados en España, donde sí se practicaban relaciones estables en el interior de un determinado grupo.

El poliamor de un grupo en convivencia puede ser una *relación consentida cerrada*, en la que no se admite que sus participantes puedan tener relaciones con otras personas fuera del grupo (se consideraría una infidelidad si no se advierte), o puede ser abierta, en la que no se excluyen otras relaciones externas, de diferente tipo.

En conclusión, podemos decir que el concepto de poliamor se caracteriza precisamente por la no definición de una estructura rígida o de un marco universal (más allá de los principios éticos citados), ni se puede concretar en un modelo de relaciones:

No hay una estructura típica de relaciones poliamorosas. Alguien puede tener dos amantes estables que no estén con nadie más, o tres amantes que a su vez tengan otros amantes, o dos amantes como relación principal y otro como relación secundaria, o ser bisexual y tener amantes de dos géneros, o estar en un trío en el que todos sean amantes de todos y a la vez tengan relaciones esporádicas [...] Sea cual sea la estructura, lo importante es que funcione y que sea acordada por todas las partes implicadas con sinceridad y respeto (Poliamor Madrid, 2008).

Hay una visión pragmática: lo que funciona y sirve para las personas participantes ¿por qué rechazarlo? El poliamor se basa en la confianza mutua, el respeto y la comunicación. Estas serían sus bases ideológicas mínimas, rechazando estereotipos. Aunque el poliamor es definido más como una práctica que como una ideología, pero con unos principios mínimos; es más un movimiento cultural que un movimiento social con una ideología definida.

La flexibilidad en la delimitación de las formas relacionales es una característica interesante, “podríamos decir que el poliamor y las relaciones abiertas lo comparten con el amor libre: no hay estructuras prefabricadas, se trata de vínculos sociales en construcción, en mutación y resignificación constante” (Porta y Musante, 2016, p.10).

### **La crítica al poliamor desde la defensa del amor libre**

Tenemos así tres tipos principales de relación sobre los que debatimos en este artículo: *amor libre*, *poliamor* y *relaciones abiertas*. Estas tres formas o “comportamientos” también tienen en común que rechazan cualquier institucionalización oficial del amor, llámesele matrimonio, pareja de hecho registrada, poligamia, etc. Serían tres formas de vivir el amor en libertad. Para estos autores (Porta y Musante, 2016, p. 20)

El amor libre es revolucionario si llega para cuestionar el patriarcado, si se levanta como una práctica realmente novedosa, democrática, que rompe con el machismo y la violencia imperante en la actualidad. Y por eso lo diferenciamos del poliamor o las relaciones abiertas. Estas dos son

experiencias que pueden ser muy “placenteras” y pueden ser disruptivas, pero no hay una propuesta política, no miran hacia un horizonte distinto.

Lo propuesto sobre el amor libre es muy atractivo pero poco concreto. Desde posicionamientos ideológicos anarquistas y “revolucionarios”, se sigue propugnando el amor libre como posición rompedora con el sistema, pero no se concreta mucho qué es y cómo se podría vivir socialmente, más allá de la teoría y de experiencias personales particulares. Es una de las diferencias con el poliamor, que si está concretado y vivido en la actualidad.

Así, para algunos el poliamor es una de las formas concretas de vivir el amor libre (yo prefiero decir que es una de las maneras del amor en libertad). Pero otros lo han tachado de neoliberal: como planteamiento que prima el consumo de amor, el consumismo. José Martínez García considera que “Lo que propone el poliamor no es amor libre, sino neoliberal. El otro no me interesa como una persona integral, como en el amor libre, sino solo aquello que pueda poner en un contrato”. Y repite hasta la saciedad que el poliamor es neoliberal, contraponiéndolo siempre con el amor libre: “El amor libre es un compromiso entre iguales, basado en el respeto, el deseo y en el cuidado, aceptando al otro como otro al que no se puede entender por completo, ni se puede someter, pero en el que la entrega es total”. Pero “En una sociedad patriarcal y capitalista no se dan las condiciones materiales para esta forma de amor” (Martínez, 2017).

Hablar de “entrega total” nos recuerda más al enamoramiento que al amor propiamente dicho. Si lo contraponemos a un ideal hoy imposible de alcanzar -el amor libre-, la argumentación de Martínez es débil. Rechaza incluso las actividades formativas relacionadas con el poliamor, como los talleres sobre celos o seminarios, porque su objetivo solo es la mejora de un *contrato* mercantil: “Las ‘externalidades negativas’ del poliamor, como celos e inseguridades, se trabajan en talleres especializados, en un negocio...” (Martínez, 2017). Pero su alternativa a la realidad práctica del poliamor es lo inexistente, ya que vivimos “en una sociedad patriarcal”. Más bien parecería que está hablando del poliamor como si se tratara de un contrato mercantil de intercambio sexual.

Su artículo fue contestado por Juan Carmona (2017), “el autor caricaturiza al poliamor, acusándolo exactamente de aquello que los que lo practicamos tratamos de evitar a toda costa: la instrumentalización hedonista del compañero”. Contestando a Martínez, aporta pormenorizadas explicaciones, también de la actividad formativa: “Los que practicamos el poliamor proponemos precisamente que los celos se traten, entre las personas que se quieren, como un sentimiento natural, que requiere atención, paciencia, autocontrol y el perfeccionamiento del propio carácter”. Entre sus conclusiones indica que “El poliamor es amor libre precisamente porque se acepta que existe aquella parte de la persona que a veces pueda producirnos inseguridad” (Carmona, 2017).

Recordemos que el anarquismo y el anarco-comunismo, como el de Kollontai, propugnaba el amor libre como forma radical de superar el amor establecido, obligado a través del matrimonio: la institución matrimonial era parte del patriarcado, más aún, se le consideraba uno de los pilares del sistema capitalista patriarcal. Pero, como hemos argumentado, el matrimonio en el siglo XXI ya no es visto ni vivido como una institución obligatoria para poder establecer relaciones amorosas, supervisada por el Estado. Solo es una posibilidad entre otras. En la actualidad emparejarse sin pasar por las instituciones ya no se puede considerar revolucionario, ni tampoco rompedor con el patriarcado. Sí lo es considerar que existen otras formas de vivir el amor en libertad,

como el poliamor o las relaciones abiertas. Asumir que existen y respetarlas, en sus múltiples variantes.

### **Anarquía relacional, consentimiento y relaciones abiertas**

Lo que se denomina “anarquía relacional”, sería un paso más, más abierto y explícito que lo que tradicionalmente u *oficialmente* se entiende por poliamor.

Los anarquistas relacionales acostumbran a creer en el consentimiento natural y buscan el consentimiento explícito en la mayoría de los ámbitos de una nueva relación. Cuando construyen una relación nueva con alguien, los anarquistas relacionales confían plenamente en el consentimiento implícito, entendiendo que es revocable y revalidándolo frecuentemente con su pareja [...] El consentimiento puede ser explícito o implícito (Martin, 2015).

El consentimiento es por tanto el pilar fundamental de la anarquía relacional. Normalmente hablamos de pareja y amistades, diferenciando entre las personas con las que tenemos sexo o no. El poliamor, y más la anarquía relacional, rompen con esas etiquetas.

Una relación que pasa de ser monógama a la anarquía relacional es un pacto que también podría desembocar en poliamor, amor libre o en la ruptura de la pareja.

El Poliamor es diferente a la pareja con relaciones liberales, en que dos personas asumen de mutuo acuerdo que cada una puede tener relaciones ocasionales con otras personas. Cada parte asume que puede relacionarse íntimamente (en diferentes niveles) con otras personas, y no necesariamente tiene que informar a la otra persona de la pareja. No tiene que informar de todo porque se ha acordado que así sea. Es decir que volvemos a la importancia citada del consentimiento, de lo acordado previamente.

La tendencia social es a un aumento de las parejas que asumen que sus relaciones son abiertas, en diferentes grados y por diferentes situaciones o circunstancias: personales, emotivas, profesionales (espacios laborales distantes), por rechazar las relaciones cerradas monógamas y exclusivas, etc. Este fenómeno puede formar parte de un proceso social de crecimiento de la libertad, dentro de las relaciones de pareja.

Una vez que dos personas asumen que la fase del enamoramiento es temporal y se rechaza el amor romántico, la *relación abierta* puede ser la solución precisamente para la búsqueda de la estabilidad.

Es un proceso natural el considerar que se han tenido diversas relaciones antes de la pareja actual y que seguramente después también tendremos otras. Si cada emparejamiento es solo una parte de una larga vida sentimental, asumiremos con naturalidad otras relaciones o su posibilidad, al menos tantear o explorar otras relaciones. Es también producto del aumento de la esperanza y la calidad de vida. Apenas hace un siglo la vida amorosa activa “oficial” era de media 25 a 30 años, ahora es al menos el doble, más de medio siglo, vivimos de hecho *varias vidas* (Alberich, 2015). Otra cosa es que, por motivos ideológicos o prácticos, no queramos “complicarnos la vida” explorando otras posibilidades de relaciones sentimentales o amorosas.

## Las dificultades

En la práctica, cualquiera de las situaciones comentadas y de los diferentes tipos de relación, poliamorosas o abiertas, no son fáciles. Hay que saber gestionar muchas cosas y hacer frente a diferentes dificultades. La vida de explorador es complicada. Innovar también. Vamos a comentar brevemente algunas.

Seguridad. Es necesario gestionar la seguridad e higiene sexual en las relaciones. Aspecto poco desarrollado, poco comentado en las páginas web y artículos sobre el poliamor pero que evidentemente preocupa cuando se habla del tema. La confianza mutua tiene que incluir este aspecto y es necesario comunicarse cómo se está resolviendo, qué medidas de protección se están llevando a cabo.

Gestionar los tiempos. Puede ocurrir que se empiecen nuevas relaciones afectivas, una tras otra, pero luego no se pueden continuar. Una persona asume el poliamor y abre, comienza nuevas relaciones sucesivas con otras personas, que también aceptan el poliamor. Pero en la práctica se produce que es imposible su estabilidad. Sencillamente porque tenemos un tiempo libre limitado. Una de las personas puede seguir abriendo nuevas relaciones, pero otras no. Se producen en estos casos desniveles de relación y, por lo tanto, tensiones y peligro de jerarquías, rompiendo la igualdad necesaria del poliamor. Los tiempos están limitados por el trabajo, el espacio físico, los cuidados -familia, descendencia, etc.

## Diferencias de género

Las mujeres, en mayor medida que los hombres, asumen ese modelo de amor y de romanticismo que nos hace ordenar nuestra biografía y nuestra historia personal en torno a la consecución del amor. Muchas mujeres buscan aún la justificación de su existencia dando al amor un papel vertebrador de la misma, concediéndole más tiempo, más espacio imaginario y real, mientras que los hombres conceden más tiempo y espacio a ser reconocidos y considerados por la sociedad y sus iguales (Porta y Musante, 2016).

Tradicionalmente los varones han concedido más importancia a las relaciones laborales y a su carrera profesional que las mujeres. Percepción que va cambiando en las últimas décadas, especialmente con la incorporación al mercado laboral de mujeres con profesiones muy cualificadas y en cargos de dirección.

Al defender el poliamor (como movimiento) una visión estricta de la igualdad en las relaciones, llegar al poliamor es más sugerente para las mujeres que defienden radicalmente su libertad que para los hombres. Es más fácil, pero lo tienen más difícil para visibilizarlo, para reconocerlo públicamente, ya que todavía hay mucho rechazo social.

Nuestra sociedad es aún patriarcal, pero también se debe reconocer que una parte de la población camina por diversas vías para dejar de serlo. Se han creado espacios donde se vive de manera alternativa. Uno de estos espacios es el de las relaciones amorosas y fraternales no patriarcales. Pero aún hoy, el que un hombre reconozca que vive en una relación poliamorosa puede no ser rechazado porque de forma atávica se asume la tendencia a la promiscuidad del varón, pero no de la mujer. Sin entrar en más

explicación ni reflexión, se pensará que es el hombre el que tiene relación con varias mujeres y no al revés. Sin embargo, en el caso de la mujer, es rechazado socialmente en todos los casos: tanto si es una relación de la mujer con varios hombres, como si es ella parte de una relación de varias mujeres con un solo hombre, o si son dos y dos.

Citar por ejemplo que el grupo activo de un conocido colectivo local de poliamor son seis personas, dos hombres y cuatro mujeres (Roldán, 2018). Pero solo los varones se atreven a ir a los medios de comunicación y a aparecer en los carteles de conferencias o debates sobre el poliamor. Internamente sí participan todos por igual. Realizan actividades como los debates en “policañas”, “grupo de mujeres”, vídeo fórum, etc. El objetivo es visibilizar el poliamor y crear espacios de comunicación, debate y formación entre personas interesadas en temas relacionados con el poliamor, la sexualidad, celos, etc. En España hay grupos conocidos y estables en Málaga, Valencia, Barcelona y Madrid al menos. En otras ciudades han existido pero se han disuelto o transformado.

### **Movimiento cultural**

El poliamor no es propiamente un movimiento social. O, al menos, sus miembros no se suelen reconocer a sí mismos como que formen parte de uno. Estos colectivos no hacen proselitismo, ni activismo público de sus ideas, aunque sí se le puede considerar como un movimiento cultural o un movimiento social de “onda corta” (Alberich, 2017), que formaría parte de un movimiento social más amplio, dentro del marco de movimientos sociales a favor de las diversidades sexuales.

Defienden sus ideas y forma de vida, pero tampoco consideran que su actividad poliamorosa sea el objetivo social a conseguir. Lo que quieren es que se les respete y poder hablar y debatir en libertad sobre el poliamor, no que la sociedad sea poliamorosa. El respeto colectivo por todas las formas en que se puedan vivir la sexualidad y la afectividad es escrupuloso. En definitiva, el respeto al amor.

### **La convivencia**

Vivir en el mismo hogar, los hijos y el poliamor ¿cómo es posible? Realmente la crianza en convivencia múltiple siempre ha existido. En numerosas sociedades se ha vivido de forma generalizada la crianza en común, de varias generaciones en convivencia (abuelos, hijos, nietos...). Los primos eran casi hermanos con los que se tenía mucha relación; en España se les denominaba oficialmente primos carnales o primos hermanos, para diferenciarlos de los primos “políticos” y primos segundos. Esta sociedad era la mayoritaria hasta hace solo unas generaciones. En las zonas rurales (y en algunos barrios) aún es muy común la convivencia familiar extensa muy cercana. Las sucesivas revoluciones industriales han ido imponiendo el modelo de sociedad urbana metropolitana, donde el lugar de residencia está separado de los espacios productivos y sometido a la lógica económica. La familia extensa se ha deslocalizado dispersándose en múltiples espacios microfamiliares.

Después de la segunda transición demográfica, hoy, de nuevo, los primos adquieren un nuevo papel: sustituyen a los hermanos en las cada vez más comunes familias con hijo único. En una familia múltiple poliamorosa se puede dar esa

convivencia de forma natural. Como también ocurre cuando padres separados comienzan una nueva convivencia con una pareja que tiene descendencia de uniones anteriores. Los hermanastros son más numerosos. A nadie, o casi nadie, le extraña. Otra cuestión es el reconocimiento legal de las familiares poliamorosas y las dificultades que entraña.

### **Legalidad**

Cuando hablamos de creación y reproducción en un grupo poliamoroso se da la filiación múltiple, aspecto que no está contemplado en la legislación actual. Es un tema en el que se coincide con reivindicaciones de lesbianas y de otras formas de diversidad sexual. En este caso se plantea como reivindicación para que se reconozcan determinados derechos a más de dos progenitores.

Estas dificultades se dan, por ejemplo, para los permisos legales de ausencia del lugar de trabajo por enfermedad del cónyuge o de los hijos, que solo están reconocidos para la familia monógama, en el matrimonio o pareja de hecho -relaciones familiares de primer grado. En general se tendrían que reconocer algunos derechos a las personas del “hogar” en convivencia o, mejor, reconocer legalmente como núcleo de relación familiar de tus seres queridos a un número máximo de personas que se decida. Así, si se reconocieran derechos *familiares* a unas cuantas personas, a los “allegados”, se podrían proteger los derechos de otros tipos de familias. Como pueden ser los LAT (*Living Apart Together*, parejas “juntos pero separados”), es decir parejas que no viven en la misma vivienda, personas que tienen una relación íntima estable pero no viven oficialmente en la misma casa. Y para otras formas distintas en las que se deben reconocer derechos, cuando el hogar familiar está constituido por hermanos con descendencia de uno/a (un sobrino que es parte del núcleo familiar real), amistades íntimas, etc.

En cualquier caso, los colectivos poliamorosos no le dan mucha importancia a los temas legales, al menos de momento. Sus preocupaciones van en otros sentidos, como los ya planteados. “Tienden a dar prioridad a otras cuestiones, como la creación de espacios de encuentro y apoyo mutuo o aumentar la visibilidad social de las alternativas a la monogamia” (Pérez Navarro, 2017). Lo cual no evita que “al menos dos tercios se acogerían al reconocimiento legal si este estuviera disponible” según un estudio realizado en EE.UU. (ídem). Sobre los aspectos legales es también recomendable el artículo de Martínez Torío (2017).

### **Gestionar los celos**

En uno de los talleres citados de Poliamor Madrid, se utilizó para el debate las propuestas de Reid Mihalko (2008), que explica que hay ocho motivos principales por los que se dan los celos. Algunos se pueden sumar a otros y entremezclar en cada persona. Son los ocho brazos del “pulpo” de los celos: 1. Posesión y control. ¿Cómo de posesivo soy con otras personas? Si no controlo una situación ¿cómo me siento? Los tiempos ¿Considero que mi amor pasa poco tiempo conmigo? 2. Inseguridad ¿Cómo de segura o insegura siento la relación? ¿Con qué probabilidad creo que la relación se estancará o romperá? ¿Con qué frecuencia pienso en las posibles rupturas? 3. Pérdida.

Con qué facilidad tengo la sensación de pérdida o abandono ¿Tengo miedo a los cambios? 4. Rechazo. ¿Hasta qué punto se siente el rechazo como un ataque en la autoestima? Si una relación termina y la otra persona te deja ¿qué sientes que significa? 5. Soledad ¿tienes algún problema cuando durante un tiempo no estás con otra persona? -Hay quien considera que el poliamor solo puede ser asumido por personas con gran seguridad en sí mismas y que disfrutan de la soledad. 6. ¿En qué medida valoras los conceptos de justicia y equidad? 7. La baja autoestima es posible que sea por experiencias negativas vividas de abandono ¿Hasta qué punto influenciada por la comparación social? 8. Envidia ¿En qué grado deseas cosas que no tienes o no puedes tener?

### Un mito que limita: el amor romántico

La última dificultad que comentaremos para vivir un amor en libertad es el citado y generalizado ideal del amor romántico. El amor que todo lo puede y para siempre. El amor que es total o no es. Ese amor maravilloso, perfecto, total y absoluto. Es decir, inexistente. Y que, como es misión imposible, fácilmente se convierte en lo contrario, en odio, en relación de dependencia amor-odio.

El amor romántico monogámico y eterno es una idealización que dura un instante. Idealización ilusa que, cuando se vive, parece maravillosa, como cualquier espejismo. Lo habitual es que el *amor eterno* dure un instante o, a lo sumo, unos meses. Como Don Quijote, si recobra en algún momento la razón, será que está moribundo y la caída será más dura cuanto más alto se haya subido en las fantasías.

La media naranja. En el amor romántico uno más uno es uno, dos personas se fusionan en una. La idea es muy bonita, pero entonces cada una funciona como media persona, son dependientes y solo una persona entera cuando están juntas,

“Uno ama al otro a expensas de su propia persona. De este modo, cada uno está vacío y depende del amor del otro; tiene una capacidad reducida para la autoestima... Perder al otro, de quien tanto depende, equivaldría a perderse a sí mismo. La ‘aritmética’ de esta clase de amor es extraña: uno más uno es uno si permanecen juntos, pero dos menos uno es cero si se separan” Lou Marinoff (2003, p. 157).

Esto no significa que el poliamor o el amor libre estén en contra del “enamoramiento”. Sin enamoramiento difícilmente puede haber amor completo. El amor es una entrega, es entregarse a otra persona (u otras) sin solicitar una reciprocidad equivalente. Aunque se pida algún tipo de respuesta positiva para que sea un “amor correspondido”.

Enamorarse es un estado, una situación. Siempre transitoria. Un proceso excepcional de locura transitoria. Cuando se recobra la razón es que se está a punto de morir. Es el tránsito desde la locura pasajera del enamoramiento al amor estable. Y este proceso

supone encontrarse con personas reales, no perfectas. Aferrarse a los mitos conduce a la infelicidad. A menudo, el sentido de la felicidad de cada quien está definido en sus propios mitos. Si estamos dominadas por mitos, como los mitos no se realizan, la felicidad no llega nunca (Porta y Musante, 2016)

Se puede querer a dos o más personas a la vez, pero no se puede estar enamorado de dos personas al mismo tiempo (ya que en el estado transitorio de enamoramiento estamos entregados/abducidos a una persona).

Los sentimientos son contradictorios. Hay quien considera un pleonismo la noción de amor libre, ya que ¿puede existir la idea de amor sin libertad? Igualmente se puede decir que “no hay libertad sin amor”, si pensamos en un sentido humanista y espiritual de la misma existencia de la comunidad humana (Porta y Musante, 2016). Al contrario, también se pregunta ¿Hay alguien más parecido a un esclavo que un enamorado?

Se considera negativo el amor romántico pero se puede estar a favor del romanticismo, como concepto que expresa que una persona es romántica porque es “amorosa”. Personas poliamorosas pueden defender el romanticismo, se pueden considerar románticas precisamente porque se enamoran con facilidad, y quieren manifestar sus sentimientos, están en contra de reprimir su amor por los demás. Están “enamoradas del amor”.

A lo largo de la historia muchos varones, especialmente de las clases dominantes, han tenido claro que los diferentes planos de relación humana los llevarían a cabo y disfrutarían con diferentes mujeres y hombres. El cambio radical es conseguir que tanto el conjunto de hombres como de mujeres tengan los mismos derechos a relacionarse con otros/as, en relaciones de pareja o no, o de otros tipos.

En definitiva y como conclusión final, digamos que el objetivo generalizable no es el poliamor como algo deseable para todo el mundo. Ni tiene porqué ser el objetivo positivo que alcanzará la sociedad en el futuro. El poliamor es una opción entre otras. Es solo una de las formas actuales del *amor libre* (en su sentido abierto) defendido por movimientos revolucionarios desde el siglo XIX. A su vez, el amor libre y las relaciones abiertas serían algunas de las formas posibles de vivir el amor en libertad.

El que el poliamor vaya a más en el futuro no lo sabemos, aunque lo podemos imaginar. Lo importante es el amor en libertad. En esto sí podemos ponernos de acuerdo, generalizar y actuar en consecuencia.

## Referencias

- Alberich, T. (2015). Relaciones familiares en tiempos de cambio: parejas, poliamor y mayores. Retrieved from <http://pensamientostalberich2.blogspot.com/2015/09/relaciones-familiares-en-tiempos-de.html?view=flipcard>
- Alberich, T. (2017). Escenarios post15M: éxito, crisis y descendientes de los movimientos de indignados ¿hacia un nuevo ciclo de movilizaciones? In *IV Jornadas Internacionales de Sociología de la AMS*. Madrid.
- Bauman, Z. (2005). *Amor Líquido. Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*. Buenos Aires, Fondo de Cultura Económica.
- Beck, U. y Beck-Gernsheim, E. (2001). *El normal caos del amor: las nuevas formas de relación amorosa*. Barcelona: Paidós Ibérica.

- Carmona, J. (2017). El poliamor no es neoliberalismo. *eldiario.es*. Retrieved from [https://www.eldiario.es/tribunaabierta/poliamor-neoliberalismo\\_6\\_723787635.html](https://www.eldiario.es/tribunaabierta/poliamor-neoliberalismo_6_723787635.html)
- Castells, M. (2010). *Comunicación y Poder*. Madrid: Alianza Editorial.
- Cerezo, B. (2018). ¿Cómo gestionar los celos? <https://www.indagora.es/es/como-gestionar-los-celos/>.
- CIS, Centro Investigaciones Sociológicas. (2009). *Encuesta Nacional de Salud Sexual*. Estudio 2780, 2008-2009. Retrieved from [http://www.cis.es/cis/opencm/ES/1\\_encuestas/estudios/ver.jsp?&estudio=9702](http://www.cis.es/cis/opencm/ES/1_encuestas/estudios/ver.jsp?&estudio=9702)
- Díaz, S. (2016). El poliamor o cómo romper con el modelo convencional en las relaciones sentimentales. *Cuarto Poder*. Retrieved from <https://www.cuartopoder.es/espana/2016/01/31/2410/2410/>
- Easton, D. y Hardy, J. W. (2013). *Ética promiscua: Una guía práctica para el poliamor, las relaciones abiertas y otras aventuras*. Santa Cruz de Tenerife: Melusina.
- Elorduy, P. (2018). Mayo del 68. Y la utopía cayó sobre nuestras cabezas. *El Salto*, 13.
- Enciso, G. (2015). *Una travesía de las emociones al afecto en las prácticas del poliamor. O lo que las palabras callaban sobre el cuerpo*. Universitat Autònoma Barcelona. Retrieved from <https://www.tesisenred.net/handle/10803/325694>
- Faus-Bertomeu, A. y Gómez-Redondo, R. (2016). El debut sexual: diferentes ritmos para géneros y generaciones. FES. Retrieved from <http://www.fes-sociologia.com/files/congress/12/papers/3407.pdf>
- Foucault, M. (2005). *Historia de la sexualidad 3. El cuidado de sí*. España: Siglo XXI de España Editores.
- Guerra, L. (2011). El amor libre: un problema político en el pensamiento de Alejandra Kollontai. In *VIII Jornadas de Investigación en Filosofía*. Citado por Porta Fernández, P. y Musante, F. (2016).
- INE, INEbase. (2016). Edad Media al Primer Matrimonio. Retrieved from <http://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=1380>
- Marinoff, L. (2003). *Pregúntale a Platón. Cómo la filosofía puede cambiar tu vida*. Barcelona: Ediciones B.
- Martin, R. (2015). Anarquía relacional i consentiment. *A Medium*, Relationship anarchy and consent, 28 d'octubre de 2015. <https://amorsplurals.cat/2016/08/29/anarquia-relacional-i-consentiment/>
- Melzer, C. (2013). 60 años desde el informe que revolucionó la sexualidad". DPA. Emol.com. Retrieved from <http://www.emol.com/noticias/Tendencias/2013/09/13/739354/60-anos-desde-el-informe-que-revoluciono-la-sexualidad.html>
- Mihalko, R. (2008). Los celos: el pulpo de los ocho brazos. Consulta de 2016. Traducción propia. Retrieved from <https://amorsplurals.cat/2016/02/11/com-afrontar-els-8-bracos-del-pop-de-la-gelosia-part-i/>

- Martinez Garcia, J. (2017 diciembre 28). Poliamor: ¿amor libre o neoliberal? *eldiario.es*. Retrieved from [https://www.eldiario.es/zonacritica/Poliamor-amor-libre-neoliberal\\_6\\_723087694.html](https://www.eldiario.es/zonacritica/Poliamor-amor-libre-neoliberal_6_723087694.html)
- Martínez Torío, A. (2017). El poliamor a debate. *Revista Catalana de Dret Privat*, 17, 75-104.
- Pérez Navarro, P. (2017 enero). Poliamor y derechos. La ley de la monogamia. *Viento Sur*. Retrieved from <http://vientosur.info/spip.php?article12128>
- Poliamor Madrid. (2018). Poliamos Madrid. Retrieved from <https://poliamormadrid.org/>
- Porta Fernández, P. y Musante, F. (2016). Amor libre: ¿práctica revolucionaria o reproducción capitalista? Apuntes sobre experiencias y representaciones. In *IX Jornadas de Sociología de la UNLP*, Ensenada, Argentina Retrieved from [http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.9141/ev.9141.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.9141/ev.9141.pdf)
- Roldán Méndez, J. (2018, febrero 23). El poliamor a debate. In *Conferencia A.C. La Barraca* (Collado Villalba) (no publicada).
- Saavedra, C. (2006). El Informe Kinsey. Colegio Universitario Cardenal Cisneros. Retrieved from [https://www.researchgate.net/publication/28109731\\_El\\_Informe\\_Kinsey](https://www.researchgate.net/publication/28109731_El_Informe_Kinsey)
- Thalmann, Y. (2008). *Las virtudes del poliamor. La magia de los amores múltiples*. Barcelona: Plataforma Editorial.

**Fecha de envío:** 28/03/2019

**Fecha de revisión:** 26/04/2019

**Fecha de aceptación:** 28/06/2019