

Então você quer experimentar o poliamor

Ginny Brown, 7 de abril de 2014, Everyday Feminism

<http://everydayfeminism.com/2014/04/so-you-want-to-try-polyamory/>

Então você tem lido sobre poliamor e decidiu que é algo que você quer experimentar. Ou talvez você ainda esteja pensando sobre isso, mas não tem muita clareza de por onde começar.

Aqui estão algumas dicas, diretrizes, e questões a considerar para pessoas que estão iniciando no mundo poli.

Questões a se perguntar

Em parte por ser algo fora das normas culturais estabelecidas, e em parte porque envolve coordenar as necessidades e preferências de tantas pessoas, praticar o poliamor de maneira alegre envolve basicamente a habilidade de refletir sobre o que você quer e comunicar isso com seus parceiros.

Independente se você está iniciando por conta ou abrindo um relacionamento já existente, aqui estão algumas questões que podem ser muito úteis a considerar no início de sua jornada no mundo poli.

1. Por que eu quero isso?

Que coisas boas você está esperando que o poliamor traga para a sua vida? Mais sexo? Alguém para ir com você assistir filmes que seu parceiro não gosta? Uma amorosa e calorosa comunidade de amigos e amantes?

Existem muitas boas razões para praticar o poliamor, e tornar claro para si mesma que coisas que são mais importantes para você vai ajudar a guiar as suas decisões.

Se você está abrindo um relacionamento já existente, é bom que você saiba o que o seu parceiro espera com isso e vice-versa.

Articular o porque você quer se tornar poli também vai ajudar você a navegar por tempos difíceis: você pode olhar para trás e lembrar quais eram seus objetivos e avaliar se você está indo em direção a eles e se ainda vale a pena trabalhar todas as coisas difíceis para isso.

2. Como seria uma situação ideal?

Isso possivelmente vai mudar com o tempo, a experiência, e as pessoas que você encontrar, **mas ainda assim é bom estabelecer um patamar de expectativas.**

A ideia de uma grande casa com cinco ou seis adultos compartilhando afeto, carinho, sexo, e responsabilidades domésticas parece incrível ou perturbadora? Você gostaria de ter muitos parceiros que você vê ocasionalmente, ou apenas dois ou três com os quais se focar? Quanto tempo da semana você quer dedicar a namoros, tanto com pessoas novas quanto com

parceiros firmes? Você preferiria desenvolver uma amizade com os parceiros de seus parceiros, ou manter as relações em separado?

O que parecer ideal para você está ótimo. E conhecer suas próprias expectativas e limites pode ajudar você a encontrar parceiros que compartilhem das suas necessidades.

3. Quais são meus medos e inseguranças?

Ver o seu parceiro curtindo uma relação amorosa com outra pessoa tem o potencial de trazer todas as suas inseguranças para o primeiro plano, então é útil ter algum trabalho abordando elas antes do tempo.

Algumas pessoas ficam ansiosas quanto à possibilidade de serem abandonadas por um parceiro, enquanto que outras têm mais medo de serem tidas como certas ou ficar sempre em segundo plano. E outras têm questões relacionadas ao próprio corpo ou a habilidades sexuais.

Independente de quais forem seus alarmes pessoais, o poliamor vai quase certamente dispará-los.

É assustador e muitas vezes doloroso, mas pode ser incrível a longo prazo.

Há algo de profundamente reassegurador em descobrir que o seu parceiro ainda quer estar com você, mesmo experienciando as coisas incríveis que outra pessoa tem a oferecer.

4. Como eu vou lidar com o ciúmes?

Você vai sentir ciúmes em algum momento. Isso é meio que inevitável, e isso não significa que você não está preparada para o poliamor ou é imatura.

A chave para a questão do ciúmes não é evita-lo, mas abordá-lo quando ele aparece.

Existem várias matérias sobre poliamor com dicas e peças de sabedoria sobre como lidar com o ciúmes. Leia eles antecipadamente, e guarde as dicas mais importantes para saber o que fazer quando o ciúmes vier.

5. Quais são os meus limites em relação a DSTs e práticas de proteção?

Parte importante da não-monogamia responsável é pensar sobre sexo seguro e proteger a seus parceiros e a si mesma.

A ampla maioria da comunidade poli é rigorosa em relação ao uso de preservativos para o sexo com novos parceiros, no mínimo. Além disso, **é uma questão de conforto pessoal.**

Você quer usar preservativos e barragens dentais para o sexo oral? Quão frequentemente você vai realizar a testagem para DSTs? Onde você precisa estar em uma relação até que você comece a considerar a possibilidade de não usar preservativos?

Assim como é importante discutir sobre prevenção à gravidez e proteção a DSTs em relações monogâmicas, também é importante falar sobre isso em relações poliamorosas. Faça questão de fazer disso uma prioridade!

6. Como vamos manejar encontros e agendas?

Se você está solteira, você consegue manejar de um jeito, mas se você está abrindo um relacionamento já existente, **você vai querer estabelecer certas expectativas sobre logística.**

Vocês irão consultar um ao outro antes de marcar um encontro com alguém, ou apenas informar o outro assim que tiver se arranjado? Vocês vão buscar assegurar que o parceiro tenha alguém com quem sair quando o outro tiver um encontro? (Costuma ser útil ter alguma outra atividade para fazer que não seja ficar em casa a só enquanto seu parceiro tem um encontro, especialmente no início.) Vocês vão poder trazer outros parceiros para casa se o outro estiver em casa, e se sim, como você vão compartilhar o espaço?

Prevenir problema antes deles aparecerem é mais fácil que intervir quando eles aparecem, e assegurar as questões logísticas antecipadamente realmente ajuda nesse esforço.

Como conhecer pessoas

Em algum ponto no processo de se tornar poli, a maior parte das pessoas passa por um momento no qual elas olham em volta e perguntam *“Espera, como eu conheço novas pessoas, mesmo?”*.

Embora relacionamentos poli sejam como relacionamentos monogâmicos em muitos aspectos, existem algumas diferenças importantes a considerar.

Muita gente poli usa serviços para conhecer pessoas online – muita gente.

Conhecer pessoas online tem a grande vantagem de possibilitar que você busque especificamente pessoas que já são poli, ou abertas a isso, e então eliminar o grande aborrecimento do *“Como e quando eu revelo a alguém que sou poli?”*.

OKCupid é amplamente o site mais popular para pessoas não-monogâmicas, principalmente porque tem configurações específicas para relacionamentos não-monogâmicos.

Outra forma boa de conhecer pessoas é frequentar reuniões de grupos poli (embora existam questões específicas relacionadas a frequentar tais grupos com o único objetivo de encontrar um parceiro, discutidas a seguir). Busque nos sites das redes sociais por grupos poli na sua região, e veja se eles têm reuniões frequentes em algum lugar. Essa é uma boa forma de se conectar com uma comunidade local.

Você também pode conhecer pessoas novas do mesmo jeito que na monogamia: bares, cafés, outras atividades, e grupos de interesse.

A questão aí é que a monogamia é o padrão que se supõe para relacionamentos, então em algum ponto é necessário dizer à pessoa com a qual você estava flertando que você é poli.

Eu recomendo fazer isso o mais cedo possível de modo a prevenir a vocês dois da dor de cabeça que é se conectar de uma maneira bacana com alguém cuja preferência de estilo de relacionamento é incompatível com a sua.

Erros a evitar

Como você está experimentando algo novo, você certamente como terá alguns erros, e isso é normal! Mas aqui estão alguns erros a evitar:

1. Ser um “cão de caça” de relacionamentos

Muitas pessoas decidem se tornar poli, se conectar com uma comunidade, e imediatamente começam a flertar ou ficar com todo mundo que acham bonitinho.

É compreensível. Subitamente existem bem menos restrições sobre com quem você pode se relacionar, e você está impaciente por iniciar novos relacionamentos.

Vá com calma.

Primeiro de tudo, as pessoas conseguem perceber quando você está buscando preencher um buraco em sua vida, em vez de se conectar com elas em particular, e isso geralmente é bem decepcionante.

Em segundo lugar, ao pular direto para o “quem aqui eu posso pegar?” você está tirando o foco da construção de laços de amizade. E cultivar amizades com outras pessoas poli é muito útil em vários níveis.

As amizades que você faz vão ajudar você a navegar nos tempos difíceis e vão mostrar diferentes modelos de como as pessoas praticam o poliamor.

Tudo bem em ir a uma reunião de poli na esperança de encontrar parceiros em potencial (é normal), mas eu recomendo investir ao menos tanta energia na construção de amizades sólidas e encontrar pessoas que podem ser sua rede de apoio poli.

2. Ser varrida pela Energia do Relacionamento Novo

A Energia do Relacionamento Novo é aquela sensação de quando você está saindo com alguém e está totalmente vidrada.

Envolve as borboletas no estômago, as alegrias vertiginosas, e as ansiedades devastadoras, e aquela história de *“não consigo parar de pensar naquela pessoa e meus amigos não suportam mais eu falando dela”*.

É uma experiência comum em qualquer estilo de relacionamento, mas **o poliamor cria o potencial para situações nas quais você sente todos os altos e baixos de um novo relacionamento enquanto você está simultaneamente mantendo um relacionamento mais estabelecido e duradouro.**

Isso pode criar muito estresse e sentimentos conflitantes.

Quando você está tomada pela Energia do Novo Relacionamento, o impulso é o de passar cada minuto acordada com seu novo parceiro, e de correr para a sua casa assim que você ouve um chamado, ou encher a pessoa de amor e carinho a qualquer oportunidade.

Se você já tem um parceiro de longo prazo, o parceiro pode se sentir negligenciado ou temer que você ama a outra pessoa mais. Você mesma pode estar confusa: talvez você ame seu parceiro de longo-prazo e não consigo imaginar sua vida sem essa pessoa, mas você não consegue negar que o nível de paixão e excitação com essa nova pessoa é simplesmente diferente.

O estágio da Energia do Novo Relacionamento é um estágio normal, e é muito divertido.

Sair disso também é normal, tanto se isso significa deixar de estar apaixonada e deixar a relação se dissolver, quanto se significa o desenvolvimento de um vínculo mais forte e duradouro que é estável e carinhoso, mas sem os altos e baixos da fase da Energia do Novo Relacionamento.

Compreender isso é essencial para lidar com a Energia do Novo Relacionamento, tanto se você é quem está com essa nova paixão quanto se você é quem está observando o parceiro se apaixonar por outra pessoa.

Todo mundo precisa encontrar um equilíbrio entre saborear essas novas experiências e garantir que os parceiros de longo prazo não sejam negligenciados.

Com a prática, muitas pessoas poli encontraram formas de canalizar as energias de seus novos relacionamentos para seus relacionamentos de longo prazo, trazendo uma onda de energia, ternura, e excitação, para relacionamentos que têm sido cultivados por anos.

3. Deixa o medo determinar o curso de seus relacionamentos

Estabelecer regras e limites é importante, mas também é importante se assegurar que esses limites estão sendo estabelecidos pelas razões certas.

Muitas pessoas, especialmente se elas estão abrindo um relacionamento já estabelecido, se preocupam quanto à possibilidade de perderem seus parceiros, e estabelecem regras para se sentirem mais seguras.

Mas acontece que **regras não podem proteger um relacionamento**. Apenas o compromisso mútuo, o respeito, e a compatibilidade podem fazer isso.

Se você e seu parceiro têm um relacionamento que está beneficiando aos dois, que vocês dois estão dedicando tempo e atenção suficientes a isso, e que é baseado no amor mútuo, na confiança, e no respeito, então você não precisa de regras para manter o relacionamento seguro.

Se o relacionamento já está quebrado, se algum de você está secretamente buscando uma forma de sair, ou se vocês simplesmente não são um bom par um para o outro, tudo o que as regras podem fazer é atrasar o inevitável e causar mais brigas e sofrimento no processo.

...

Acima de tudo, seja flexível e gentil com você mesma.

O poliamor traz muitas mudanças e muito autoconhecimento.

Vai ter épocas que vai ser difícil e assustador, e outras épocas que vai ser emocionante e vivificante. Pode levar um tempo para descobrir como – ou até mesmo se – o poliamor funciona bem para você.

Abrace o processo.

Em última análise, o objetivo é aprofundar e fortalecer sua relação com seu parceiro número um: você mesma.