



BODYMIND THERAPY

ONLINE COACHING

Pilastro II: Amore e relazioni più felici

Esercizio 2: Tipi di relazioni: quale è giusta per te?

Immagina di voler aprire o cambiare la tua relazione. Quale di queste moderne forme di relazione sarebbe qualcosa per te e/o i tuoi partner/s?

Se vivessi in uno di questi tipi di relazioni, quali sarebbero i vantaggi per te, quali sarebbero i vantaggi per i tuoi partners e quali sarebbero gli svantaggi?

Pensa al tipo di relazione in cui verrebbero soddisfatti i tuoi bisogni e quelli del tuo partner.

Monogamia

La monogamia prescrive una storia d'amore romantica e una sessualità esclusive e per tutta la vita tra due individui.

Monogamico

Il monogamico è un tipo di relazione che implica profondi legami emotivi tra due partners. Tuttavia, alla coppia è "permesso" di avere rapporti sessuali con altri partners contemporaneamente o di partecipare a rapporti sessuali di gruppo.

Polifedeltà

La polifedeltà è una forma di non monogamia, una struttura di relazione in cui tutti i membri sono considerati partner alla pari e accettano di limitare l'attività sessuale e/o romantica solo agli altri membri del gruppo.

Relazione aperta

Una relazione aperta è una relazione (di solito tra due persone) in cui le parti hanno consapevolmente la libertà di avere anche altri partner.

Swinger

Lo swinging è la pratica di scambiare partner sessuali in un gruppo e farlo abitualmente.

Poliamore gerarchico

Nel poliamore gerarchico, i partner sono disposti in una sorta di graduatoria e si parla di partner primario, partner secondario e così via. Si forma una gerarchia in cui alcuni partner sono classificati come "in qualche modo più importanti" di altri.



BODYMIND THERAPY

Poliamore non gerarchico

Il poliamore non gerarchico sono relazioni multiple che non sono differenziate in valore o potere.

Single poliamore

Nel caso del sigle poliamore, la sua indipendenza ha chiaramente la priorità. Ciò non preclude connessioni intime e a lungo termine con altri partners, purché la relazione con se stessi venga prima di tutto.

Anarchia relazionale

L'anarchia relazionale è la pratica di condurre relazioni interpersonali basate sui desideri individuali piuttosto che su norme e regole stabilite, e non vi è alcuna distinzione formale o gerarchia tra diversi tipi di relazioni (comprese quelle non sessuali o romantiche).



| Tipo di relazione | Che tipo di relazione sarebbe per te e/o il tuo partner(s)? | Vantaggi per te | Vantaggi per i tuoi partner | Svantaggi | Quali dei tuoi bisogni e quelli dei tuoi partner(s) verrebbero soddisfatti? |
|--------------------------|--|------------------------|------------------------------------|------------------|--|
| Monogamia | | | | | |
| Monogamico | | | | | |
| Polifedeltà | | | | | |
| Relazione Aperta | | | | | |
| Swinger | | | | | |
| Poliamore Gerarchico | | | | | |
| Poliamore Non Gerarchico | | | | | |
| Single Poliamore | | | | | |
| Anarchia Relazionale | | | | | |