

## NON-MONOGAMIA – COME AFFRONTARE IL DISCORSO IN COPPIA

***Ashley Madison stila insieme alla Dottoressa Marta Giuliani una guida passo per passo sulla non-monogamia, da come introdurre il discorso con il partner fino ad applicarla nella vita quotidiana***

Milano, 5 giugno 2023 – Aprire i confini della propria relazione può rappresentare una delle valide soluzioni per appagare pienamente i propri desideri senza rinunciare alla relazione primaria o ravvivare un rapporto stanco, e in alcuni casi, salvaguardare il rapporto da un epilogo infelice.

**Ashley Madison**, piattaforma leader internazionale per chi è alla ricerca di love affaire extraconiugali<sup>1</sup>, nell'agosto 2022 ha messo in discussione la monogamia tradizionale nell'ultimo report, "**La nuova generazione e la non-monogamia**", il quale rivela che un italiano su cinque pensa che uno spostamento verso forme relazionali di monogamia aperta possa avere effetti positivi sulla società<sup>2</sup>.

**L'esplorazione della sessualità al di fuori della relazione primaria non risulta più un taboo, basti pensare che le donne sono più interessate a intrattenere relazioni aperte (di diverso tipo) alla luce del sole: quasi 1 rispondente donna su 3 vorrebbe aprire la coppia, il 14% è interessata agli scambi e 1 su 10 è incuriosita dal poliamore<sup>3</sup>.**

In vista del desiderio da entrambi i membri di una coppia di esplorare nuove formule di relazione, Ashley Madison ha stilato insieme alla **Dottoressa Marta Giuliani – Psicologa, Psicoterapeuta, Sessuologa Clinica e Socia Fondatrice della Società Italiana di Sessuologia e Psicologia – quattro semplici step** da poter affrontare da uno o da entrambi i partner per introdurre il discorso dell'apertura della relazione in base alle necessità che possono essere inizialmente non condivise, ma il terreno di confronto può essere la carta vincente.

### **Primo step: consapevolezza individuale**

Riconoscere individualmente e internamente il proprio desiderio di trasformare la coppia comporta il primo passo, consapevoli che ciò porterà a compromessi e anche concedere all'altro/a le stesse libertà che stiamo fantasticando. Individuare le motivazioni personali permette

---

<sup>1</sup> In base al numero di iscrizioni ad Ashley Madison dal 2002.

<sup>2</sup> Sondaggio online condotto da YouGov Plc. Campione totale composto da 1000 adulti. Le interviste sono state condotte tra il 24 e il 26 maggio 2022. Il sondaggio è stato commissionato da Ashley Madison. I risultati sono stati ponderati per essere rappresentativi della popolazione Italiana adulta (età 18+).

<sup>3</sup> Survey somministrata a un campione di 2.689 iscritti di AshleyMadison.com dal 20 dicembre 2022 al 9 gennaio 2023.

anche di discriminare il reale desiderio di esplorare una nuova forma di relazione da una difficoltà ad affrontare problematiche all'interno della propria relazione. Inoltre, è importante non sottovalutare quanto le relazioni non-monogame possano mettere la persona in discussione su aspetti fondamentali quali la gelosia, la fiducia, l'autostima e la capacità di comunicare. Non minimizzare mai il grande lavoro su se stessi che richiede tale scelta.

### **Secondo step: condivisione con il/la partner**

Se la coppia è ancora in fase di formazione è consigliabile definire fin da subito i propri bisogni e desideri, mentre se la relazione è di lunga data è consigliabile seguire alcuni step gradualmente, partendo da un'introduzione generica del tema per vedere la reazione dell'altro/a per poi arrivare all'iniziale condivisione di fantasie e infine alla proposta di un'apertura di coppia, ad esempio attraverso l'ausilio di film o di storie di persone vicine, per poi procedere con l'esplicitazione della fantasia.

È fondamentale l'equilibrio e il rispetto davanti a comunicazioni di questo genere, in quanto l'altro potrebbe avere un'iniziale reazione di chiusura dettata dal timore della non conoscenza del fenomeno e dai taboos culturali, oppure potrebbe davvero non condividere tale scelta. Ricordiamo che **“accettare per paura di perdere l'altro” non è condivisione e la dinamica di relazione è destinata ad incrinarsi.**

### **Terzo step: impostare delle regole e delle abitudini precise**

Nel caso in cui entrambi i partner decidano di mettersi alla prova è consigliabile procedere per gradi e instaurare subito delle regole chiare. Prima di tutto vanno condivisi dei principi base senza i quali non è possibile iniziare questa avventura: consenso, tempo e sicurezza.

Definiti questi primi cardini è possibile passare a organizzare con più chiarezza le regole e i confini entro i quali vivere tali rapporti.

Ciascuna regola definisce un confine di sicurezza emozionale entro il quale muoversi e infrangerle equivarrebbe a un vero e proprio tradimento del patto e della coppia. Sono chiaramente modulabili, ovvero ridefinibili nel tempo a seconda del vissuto emotivo e dell'impatto reale che generano in ognuno dei due partner.

### **Quarto step: condivisione costante**

Non si intende dover raccontare nei minimi dettagli i rapporti e gli incontri che si hanno (a meno che la coppia non abbia deciso diversamente nella sua organizzazione interna), quanto piuttosto sentirsi liberi di condividere emozioni, paure, gelosie, ripensamenti, dubbi e frustrazioni. Bisogna apprendere ad accettare il rifiuto, a non forzare solo per il proprio benessere e a rispettare costantemente il volere dell'altro.

Infatti, iniziare una relazione non-monogama vuol dire mettere in conto anche la possibilità di tornare indietro in tale scelta, per volere proprio o del partner.

Trasparenza è sinonimo di libertà, e le relazioni umane si basano su questo principio, di qualunque tipo esse siano.

### **Ashley Madison**

Ashley Madison è la piattaforma leader internazionale per chi è alla ricerca di incontri extraconiugali, con oltre 80 milioni di iscritti in tutto il mondo dal 2002. Disponibile in 52 Paesi e in 15 lingue, grazie alla sua mission di offrire agli adulti opportunità di incontro all'insegna della massima discrezione, è diventata il punto di riferimento per love affaire segreti. L'Italia, dove Ashley Madison è presente dal 2011, registra ad oggi 783.542 iscritti e rappresenta il terzo mercato per volume di iscritti in Europa.

[www.ashleymadison.com](http://www.ashleymadison.com)

Ufficio stampa NOESIS

Elena Marchi: [elena.marchi@noesis.net](mailto:elena.marchi@noesis.net); mob. +39 320 8160461

Bianca Geddes da Filicaia: [bianca.geddes@noesis.net](mailto:bianca.geddes@noesis.net); mob. +39 350 0093442

Federico Della Penna: [federico.dellapenna@noesis.net](mailto:federico.dellapenna@noesis.net)