



POLIAMOR

Una propuesta desde la honestidad y la ética

diversidad

Volumen 14, Número 1
2023

¿QUIÉNES SOMOS?

diversidad

El Boletín Diversidad fue creado en el 2010 por el Comité de la Diversidad de Sexo, Género y Orientación Sexual (antes Comité sobre los Asuntos de la Comunidad LGBT) de la Asociación de Psicología de Puerto Rico.

Su objetivo es educar a la membresía de la APPR y al público interesado en la temática LGBT a través de la divulgación de revisiones de literatura, investigaciones empíricas, reseñas de libros, reacciones, arte literaria, noticias de interés, entre otros. El boletín está dirigido a promover la reflexión de nuestra membresía sobre las necesidades de las minorías de sexuales y de género, y los métodos más apropiados para investigar y atender sus diversas necesidades y realidades. La divulgación se lleva a cabo dos veces al año por formato electrónico. Con estas divulgaciones pretendemos mantener una comunicación continua con lectores y lectoras dentro y fuera de la APPR sobre el quehacer psicológico y social para las minorías de sexo, género y orientación sexual.



COMITÉ DE LA DIVERSIDAD DE SEXO, GÉNERO Y ORIENTACIÓN SEXUAL (CDSGOS)

Tiene como tarea y misión servir como grupo asesor de la presidencia de la Asociación de Psicología de Puerto Rico (APPR) en lo concerniente al trabajo de la Asociación sobre la comunidad de las minorías de sexo, género y orientación sexual.

FACILITAMOS el trabajo de la membresía de la APPR con las minorías de sexo, género y orientación sexual en intervención psicológica, investigación y otros asuntos relacionados a la psicología.

EDUCAMOS en materia de formación, desarrollo y adiestramiento de profesionales de la psicología al trabajar con las minorías de sexo, género y orientación sexual y personas allegadas.

RECOPILOMOS bibliografías, publicaciones e instrumentos sobre las minorías de sexo, género y orientación sexual.

REDACTAMOS y publicamos boletines, propuestas y resoluciones. Representamos a la Presidencia ante grupos que forman opinión pública.

FACILITAMOS el trabajo de la APPR con el gobierno, dependencias, agencias y programas en desarrollo.

EMPODERAMOS y educamos a la comunidad sobre aspectos de salud mental, bienestar y calidad de vida, con información basada en la evidencia científica.

MIEMBROS

Carol Y. Irizarry-Robles, Ph.D.
Editora

Margarita Francia, Ph.D.
Co-editora & Co-coordinadora comité

Astrid Irizarry, MS
Co-editora

Zahira Lespier, Ph.D.
Co-coordinadora comité

Abelardo "Junior" Rodríguez, M.Psy

Adrián Andrés Cortés, BS

Alfonso Martínez Taboas, Ph.D.

Andria L. Ortiz

Caleb Esteban, Ph.D.

Dalmarie Mirabal Garay, MA

Eldis Méndez, BS

Frankie Goitia, BA

Jack M. Vélez Adorno, BS

Luis Ibrahyn Casiano, MSW

Roxany Rivera, Psy.D.

PERSONAS COLABORADORAS DE ESTA EDICIÓN:

Carol Y. Irizarry-Robles, Ph.D.

patri gonzález ramírez, BA

Aisha D. Molina-Calderón, MHS CPAS

Ivelisse Bruno Ortiz, MHAS CPSC

Elvin O. Alvarado-Cardona, MPA

Eddiel Hernández-López, BS

Zuleyka Y. Valentín Arroyo, BS MHS

Gabriela B. Irizarry-Porrata, MA

CEBE, BS

Imagen de portada: Jo Houlden

Diagramación PDF:

Ángel Y. Pascual Avilés

Carol Y. Irizarry-Robles, Ph.D.

Proyecto AHORA



CONTACTO:

Boletín Diversidad Vol. 14 / No. 1

© 2023

Comité de la Diversidad de Sexo, Género
y Orientación Sexual
Asociación de Psicología de Puerto Rico

PO Box 363435,
San Juan, Puerto Rico 00936-3435

Tel. (787) 751-7100

Fax. (787) 758-6467

e-mail: comite.lgbt@asppr.net

www.boletindiversidad.org

www.asppr.net



POLIAMOR: VISIBILIZANDO NECESIDADES Y EDUCANDO SOBRE (PRE)CONCEPCIONES

CAROL Y. IRIZARRY-ROBLES, Ph.D.

MENSAJE DE LA EDITORA

PÁG. 3

POLIAMOR... DESDE MI EXPERIENCIA

patri gonzález ramírez, BA

ARTÍCULO

PÁG. 5

EL DESAFÍO DE AMAR

AISHA DALÍS MOLINA-CALDERÓN, MHS CPAS

ARTÍCULO

PÁG. 10

EL POLIAMOR, ¿ES PARA TODAS LAS PERSONAS?

IVELISSE BRUNO ORTIZ, MHS CPSC

ARTÍCULO

PÁG. 15

MENTAL HEALTH PRACTICE WITH LGBTQ+ CHILDREN, ADOLESCENTS, AND EMERGING ADULTS IN MULTIPLE SYSTEMS OF CARE

ELVIN O. ALVARADO-CARDONA, MPA

EDDIEL HERNÁNDEZ-LÓPEZ, BS

RESEÑA

PÁG. 18

EXPERIENCIAS EN RELACIONES DE PERSONAS NO MONÓGAMAS CONSENSUALES EN UNA MUESTRA PUERTORRIQUEÑA

ZULEYKA Y. VALENTÍN ARROYO, BS, MHS

INVESTIGACIÓN

PÁG. 25

ENCARNANDO EL POLIAMOR: UN RECUENTO A TRES VOCES

GABRIELA B. IRIZARRY-PORRATA, MA

VOCES ESTUDIANTILES

PÁG. 30

THE CHORE OF BEING A GIRL

CEBE, BS

PERSPECTIVAS LITERARIAS LGBT+

PÁG. 34

POLIAMOR: VISIBILIZANDO NECESIDADES Y EDUCANDO SOBRE (PRE)CONCEPCIONES

Dentro de ciertos contextos clínicos podemos notar que las relaciones poliamorosas parecen ser más comunes entre las personas LGBTQ+. De hecho, un estudio sobre personas poliamorosas encontró que las personas bisexuales y pansexuales tenían muchas más probabilidades de informar que estaban en relaciones poliamorosas, mientras que las heterosexuales tenían más probabilidades de informar que estaban en relaciones monógamas (Balzarini et al., 2019). Dado que cada vez parece más común esta forma de vínculo amoroso dentro de nuestras comunidades LGBTQ+, nos pareció pertinente el dedicar este número del boletín al tema del poliamor para lo cual invitamos a sexólogas y personas que se identifican como poliamorosas para que puedan compartir sus conocimientos, experiencias y perspectivas con el fin de educar más a quienes nos leen.

En la presente edición del Boletín Diversidad, titulada *Poliamor: Una propuesta desde la honestidad y la ética*, nos acompaña en el primer artículo patri gonzález ramírez (en minúscula respetando la preferencia de le autore) quien habla sobre el poliamor partiendo de su experiencia como persona poliamorose; asimismo, él comparte lo que otras personas LGBTQ+ le han manifestado en relación al poliamor y el hecho de que no todas las relaciones poliamorosas implican relaciones sexuales ya que hay personas que dan prioridad a otros aspectos de las relaciones o que simplemente acuerdan o desean no practicar el sexo con todas sus parejas.

El amor implica mucho más que una relación sexual. Los actos de servicio, el afecto, los

apoyos que proveen las personas pueden ser más importantes que los vínculos de carácter sexual. Esto fue plasmado también por la editora de este boletín en una presentación realizada en Montevideo, Uruguay en abril de este año 2023 (Irizarry-Robles, 2023). Esto contradice la idea equivocada de que las personas poliamorosas son promiscuas o que todas las personas en una relación poliamorosa sostienen relaciones sexuales con todas sus parejas. Por otra parte, patri gonzález ramírez señala la necesidad de insertar dentro de los reclamos del activismo las necesidades de las personas poliamorosas cuyas vidas se ven afectadas ante un Estado que no reconoce estas relaciones. Personalmente, he notado que ciertos contextos laborales requieren que, para añadir a una pareja en el plan médico de la persona asegurada, se firme una declaración jurada que indique que no se tiene ninguna otra pareja. Esto se puede sentir como una manera de regular lo que hacemos con nuestros cuerpos y nuestras vidas, una manera de regular los vínculos que podemos tener siendo personas adultas con capacidad de consentir. Si el interés es evitar que se cometa fraude, hay mecanismos para demostrar que las personas genuinamente tienen una relación poliamorosa de compromiso.

En el segundo artículo contamos con la sexóloga Aisha Dalís Molina-Calderón quien comunica algunos fundamentos éticos, características, desafíos y beneficios del poliamor y cómo este tipo de relaciones se enmarca en el contexto de la sociedad actual. En el tercer artículo, la profesora Ivelisse Bruno comparte algunos puntos a comprender si una persona tiene interés en vincularse a través del poliamor, comenzando con el cuestionamiento sobre las motivaciones para ello. Asimismo, diferencia el poliamor de la no monogamia consensuada.

A continuación, encontrarán la excelente

reseña escrita por Elvin Alvarado Cardona y Eddiel Hernández-López sobre el libro *Mental Health Practice with LGBTQ+ Children, Adolescents, and Emerging Adults in Multiple Systems of Care* la cual les proveerá una mirada detallada y profunda sobre su contenido.

En la sección de *Investigación*, la sexóloga Zuleyka Valentín comparte los resultados de su investigación de maestría *Experiencias en relaciones de personas no monógamas consensuales en una muestra puertorriqueña*, la cual incluyó mujeres bisexuales y una persona no binarie bisexual.

En *Voces Estudiantiles* contamos con la estudiante doctoral Gabriela Irizarry Porrata quien comparte su experiencia, así como la experiencia de otras dos personas que se identifican como personas Cuir y poliamorosas, artículo que nació a partir de una reflexión sobre el por qué se identifican como personas poliamorosas.

Nuestro boletín culmina con el exquisito e impactante poema de CEBE, quien a través de sus versos nos comparte las dificultades de tratar de ajustarse a la cisheteronormatividad siendo una persona no binarie. Esperamos que esta edición del boletín sirva para educar y que sea del disfrute de todos.

Referencias:

Balzarini, R. N., Dharma, C., Kohut, T., Holmes, B. M., Campbell, L., Lehmler, J. J., & Harman, J. J. (2019). Demographic comparison of American individuals in polyamorous and monogamous relationships. *Journal of Sex Research*, 56(6), 681- 694. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29913084/>

Irizarry-Robles, C. Y. (2023, 13-15 de abril). *¿Implican todas las relaciones poliamorosas relaciones sexuales?: Un estudio de caso de Puerto Rico* [Presentación oral]. IX Congreso de la Unión Latinoamericana de Entidades de Psicología - ULAPSI, Montevideo, Uruguay.



Carol Y. Irizarry-Robles, Ph.D.
Universidad de Puerto Rico, Río Piedras

*Editora Boletín Diversidad
Comité de la Diversidad de Sexo, Género
y Orientación Sexual de la Asociación de
Psicología de Puerto Rico.*

Poliamor...

desde mi experiencia

patri gonzález ramírez, BA



POLIAMOR... DESDE MI EXPERIENCIA

El poliamor es la manera como yo me relaciono con las personas con las que tengo relaciones íntimas, románticas y vínculos sentimentales; es una manera que para mí funciona de organizar mi vida y mis relaciones. Me tiene más sentido no asumir que el amor, el afecto, el sentimiento o las cosas más prácticas como la convivencia o las finanzas se deben ligar a una sola persona en mi vida y que esa persona deba cumplir a cabalidad con todas esas expectativas. Es una propuesta donde, en mi experiencia, hay un vínculo distinto con el sentido de obligación, con el sentido de que yo estoy obligado a cumplir ciertas metas con esta única persona. Me da más autonomía, y siento que, habiendo practicado ambas la monogamia como imposición (o como norma cultural) y el poliamor, la segunda me permite más independencia y desarrollo pleno como persona. También permite que las otras personas con las que yo comparto tengan su individualidad y sus intereses, que lleguen a ser su mejor versión de sí mismo para así compartir conmigo y con quienes más deseen. No es que esto no pueda pasar en una relación monógama, pero el poliamor es más realista y consciente de lo que se pide a las personas, sobre lo que se espera que puedan dar en un vínculo.

Para sostener relaciones poliamorosas es importante que haya herramientas de comunicación, autorreflexión y autoconocimiento de cada persona, confianza en ti y en las otras personas con las que compartes, y soltar esa idea de posesividad de que alguien nos pertenece. La persona no tiene que ser "nuestra" para simbolizar amor o sentimiento real. Estamos en este mundo prestades, para compartir por el tiempo de

vida que estemos en este plano, no le pertenecemos a nadie. También ayuda tener redes de apoyo, personas con las que te sientas que puedes hablar del poliamor como algo normal. En las relaciones monógamas las personas tienen sus familiares y amistades con quienes pueden hablar de sus problemas o su situación de día a día. Tener personas de confianza que entiendan o que también sean poliamorosas ayuda cuando se tiene esos momentos de necesidad de hablar, como cualquier otra persona los tiene.

Si se practica bien, el poliamor trabaja más con la importancia de estar bien con una misma antes de darle todo a otra(s) persona(s). Me provee un balance desde las labores emocionales, cómo dividimos las responsabilidades, hasta las configuraciones financieras o de vida. Hay unas expectativas más claras de qué puedes cumplir y qué no, y no sientes que estás dando más de lo que puedes. También depende de la configuración de esos vínculos poliamorosos. Cada situación es diferente y vamos aprendiendo que en diferentes etapas vamos teniendo diferentes necesidades, necesidades de estar más acompañados, de estar más tiempo solos, quizás necesidades más románticas, en otros momentos quizás puede haber necesidades más físicas, en otras más de cuidados y consuelo. Para mí, una configuración poliamorosa permite, con el consentimiento de todas las partes, adaptarnos a las necesidades de los diferentes momentos porque nuestras vidas no son estáticas, tenemos diferentes trayectorias.

Sin embargo, las personas poliamorosas enfrentan fuertes estigmas a partir de lo que la cultura popular dicta. Se nos dice que las personas poliamorosas solo son promiscuas, inmorales, que no tienen sentido de compromiso, que están "pegando cuernos",

que no son ejemplo para la niñez y la juventud, que no son hogares estables o vínculos sustentables a largo plazo. Yo siento lo contrario. Las relaciones poliamorosas son lo opuesto de "pegar cuernos" porque no es en secreto. El sentido de compromiso de una persona poliamorosa a su(s) pareja(s) puede ser incluso más fuerte y fiel que el de personas monógamas que tienen otras relaciones extramaritales no consentidas. Por otra parte, hay por ejemplo personas poliamorosas que no tienen vínculos sexuales. El sexo no es esencial en todas las relaciones poliamorosas, sino a la inversa. Las relaciones poliamorosas permiten a las personas más autodeterminación sobre si quieren compartir sexualmente o no y con quién, no sienten la obligación de que tienen que tener sexo con su(s) pareja(s) para complacerle(s).

En muchas relaciones monógamas se determina que el sexo es una de las partes importantes de una relación de pareja y que, si eso no se da, hay problemas en la relación. Hay personas que pasan por diferentes fases sobre cómo se relacionan con el sexo y eso se puede convertir en un problema si en el vínculo que tienen se espera que haya sexo y no se está dando. A mí me preocupa que a veces las personas monógamas tienen sexo sin quererlo, por cumplir con esa expectativa, mientras que en las relaciones poliamorosas puede que haya una persona con la que tú tengas relaciones sexuales, pero puede ser que con las otras no. Puede ser que lo hagas con todas y que cada una cumpla con unas necesidades sexuales particulares que tú tienes, porque la gente también tiene una diversidad de necesidades y de deseos sexuales y me parece más honesto no pretender que una sola persona y un solo cuerpo cumpla con todas ellas. Hay gente que son todo lo contrario, que están más en el espectro asexual y pueden tener el sentido de compromiso, de romance, de intimidad sin

sentir que no le están cumpliendo con esa parte sexual a sus parejas. Creo que en general las personas poliamorosas usualmente tienen más consciencia, entendimiento y empatía hacia estas situaciones porque saben que una pareja no tiene que cumplirle con sexo obligatoriamente. En mi experiencia, las personas poliamorosas están más conscientes de lo que es el consentimiento en el sexo y promueven tener sexo de manera consentida y no por obligación.

Las relaciones poliamorosas tienen la capacidad de ser igual de duraderas como cualquier otra relación, pero cada vínculo y experiencia es diferente. He conocido personas tanto monógamas como poliamorosas cuya relación más bonita o más preciada, de sentimiento profundo de amor fue una relación breve y otras personas que ha sido una relación de larga duración. También hay gente que puede llegar a la vida de una persona por un periodo breve y luego la relación se transforma en otro tipo de vínculo. En mi vida tengo personas con las que salí por un breve periodo y hoy les tengo como grandes amigos. Les aprecio igual que cuando compartimos íntimamente y son fuentes de apoyo donde existe un lazo de comunidad.

Asimismo, hay quienes desean construir a largo plazo y eso se puede hacer con una o más personas, en sus varias manifestaciones ya que hay diversas maneras de ser poliamorose. Las personas poliamorosas pueden tener proyectos de vida con una o con varias personas, aunque no sea el mismo proyecto de vida que otras personas consideran o piensan que es un proyecto de vida. En mi experiencia, yo he hecho planes a largo plazo con mis parejas, compromisos tradicionales, por ejemplo, pasamos las

Navidades juntas, vamos a las actividades familiares, tenemos unos espacios de amistades y actividades que hacemos anualmente con personas que forman parte de nuestras vidas, organizamos nuestros calendarios y las metas que tenemos a futuro, y eso se puede hacer con una o más personas. Las personas son diferentes, hay gente que se quiere casar, comprar casa, tener hijos, o comenzar un proyecto comunitario y entiendo que deben poder hacerlo independientemente de cuál sea la configuración de su relación.

Creo que las personas poliamorosas pueden tener familias plenas como cualquier otra relación monógama. Por ejemplo, para quienes tienen hijos, el poliamor puede permitirles disfrutar de vínculos más plenos que se adapten a las necesidades de crianza donde se puedan dividir las responsabilidades y tener mayores apoyos. Hay familias cisheteronormativas y monógamas que sus figuras parentales se divorcian y sus hijos terminan con cuatro figuras parentales compuestas por las biológicas y las parejas nuevas. Personas que tuvieron ese tipo de crianza me han comentado los beneficios que tuvo tener varias figuras parentales. Entonces no entiendo por qué se ve mal por la sociedad hacer lo mismo, pero de manera consentida y planificada, por qué estaría mal si las personas desean una configuración poliamorosa para crear una familia y la crianza de sus hijos. Estos estigmas parten de un proyecto de moral y de religión para que la gente sienta que no hay otra alternativa más que ese núcleo familiar que se ha impuesto. Sin embargo, pienso que para mucha gente, incluso monógama, la experiencia vivida es otra. Muchas personas tienen otras configuraciones familiares que les funciona, como quienes viven con abuelas, tíes, u otra familia extendida o escogida para compartir las responsabilidades del hogar o la

crianza. A diferencia de la mayoría de las configuraciones en el mundo, las relaciones poliamorosas no sólo no son aceptadas, sino que el Estado no les facilita obtener todos los servicios y beneficios que necesitan. Este tipo de planificación familiar sería más fácil para las personas poliamorosas si el Estado validara nuestros vínculos, por ejemplo, si pudiéramos cubrir a nuestras parejas en los planes médicos, que pueda haber división de bienes, entre otros asuntos que se debieran abordar.

Hay quienes piensan que el poliamor es una moda. Sin embargo, hay récord histórico de que ha existido por siglos de la historia escrita, aun cuando la historia ha sido escrita mayormente por instituciones como el Estado y las instituciones religiosas que han hecho todo lo posible por borrar su historia. A través de la historia de la humanidad, las sociedades se organizaban de manera diferente y la familia nuclear como institución de "mamá, papá y los hijos" es algo relativamente nuevo y con unos propósitos de organización de capital y la expansión de la Iglesia.

Por otra parte, en el reino animal también existe una diversidad de configuraciones: hay especies completamente monógamas, hay especies que hacen crianza colectiva, hay configuraciones del mismo sexo, y hay animales que tienen varias parejas o que cambian de pareja. La diferencia es que en el reino animal nadie está juzgando, los elefantes no andan pendientes de cómo los leones hacen su crianza y los caballitos de mar no les imponen a los pingüinos su manera de aparearse. Sus sistemas han funcionado, son especies que han estado aquí por mucho tiempo. En los seres humanos sí hay una imposición sociocultural de estas normas, y parece haber una necesidad de los entes de poder de imponer, oprimir, y violentar a quienes no caben dentro de ese sistema de idiosincrasia.

Para mí, las relaciones poliamorosas tienen sentido en las personas LGBTQ+. La mayoría de las personas poliamorosas que conozco son Cuir, pansexual o bisexual, aunque también he conocido personas LGBTQ+ que son súper monógamas. Debido a las discriminaciones del Estado hacia nuestras comunidades, por nuestras identidades de género y de orientación sexual, he conocido muchas personas LGBTQ+ que aspiran obtener los derechos igualitarios y que rechazan vínculos como el poliamor. No quieren ninguno de los prejuicios y estigmas que tiene la sociedad hacia nuestras comunidades. Puedo entender a estas personas que no desean vincularse con el poliamor por pensar que van a ser doblemente estigmatizadas y discriminadas, especialmente cuando ya tienen otras carencias institucionales y están luchando por derechos en otros aspectos de sus vidas. Pero es importante poder comprender la situación de vida de cada persona desde un lente más amplio y poder reconocer y respetar las necesidades de cada persona. Quizás hay quienes no han comenzado a cuestionar la mononorma o cómo todo está configurado con unas expectativas de vida que son impuestas. Sin embargo, espero que desde el activismo se pueda integrar en los reclamos las necesidades de las personas que somos poliamorosos ya que al igual que les demás merecemos respeto y aspiramos a una mejor calidad de vida libre de violencia y discrimen.

Imagen: Microsoft Word 2021

El desafío de amar

Aisha Dalís Molina-Calderón,
MHS CPAS



EL DESAFÍO DE AMAR

El poliamor es una forma de relacionarse y vincularse afectiva y sexualmente con múltiples personas, con el conocimiento y consentimiento de todas las partes involucradas (Klesse, 2006). Una de las características que captan la atención es que, en este modelo de relación, no existe la exclusividad sexual o emocional, y todas las partes involucradas están al tanto de las relaciones de las demás. A pesar de que esta forma de amor no es nueva, cada vez es más visible en la sociedad actual por lo que es importante que comprendamos los diferentes tipos de poliamor, las ventajas y desventajas, así como las variaciones en este estilo de relación.

A lo largo de las últimas décadas, ha habido un crecimiento en el interés y la aceptación de las relaciones no monógamas en la sociedad (Conley et al., 2012). En este escrito estaremos explorando algunas de las características, desafíos y beneficios del poliamor y cómo este tipo de relaciones se enmarca en el contexto de la sociedad actual. En esta forma de relación, las personas pueden tener múltiples parejas amorosas simultáneamente, con el consentimiento y la comunicación abierta de todas las partes involucradas. Aunque ha sido objeto de críticas y estigmas sociales, cada vez más personas están adoptando esta forma de amor y relaciones.

Desde el punto de vista de la educación sexual, el poliamor puede ser visto como una oportunidad para explorar diferentes formas de intimidad y relaciones amorosas, así como para aprender a comunicarse de manera efectiva y establecer límites claros en las relaciones.

Exploraremos el concepto de poliamor, sus fundamentos éticos, desafíos y beneficios, así como las diferencias entre poliamor y otras formas de relaciones no monógamas. El poliamor cuenta con unos fundamentos éticos basados en la idea de que el amor no es un recurso limitado y que es posible amar a múltiples personas al mismo tiempo (Veaux & Rickert, 2014). A diferencia de la infidelidad, el poliamor se centra en la transparencia, la honestidad y el consentimiento mutuo entre todas las partes involucradas (Barker & Langdrige, 2010).

Los fundamentos éticos del poliamor incluyen que debe existir una comunicación abierta y honesta, que es esencial para establecer expectativas y límites claros en las relaciones poliamorosas (Taormino, 2008). El consentimiento informado también es importante ya que todas las partes involucradas deben dar su consentimiento explícito y estar completamente informadas sobre la naturaleza de las relaciones (Benson & Brunning, 2020). Respecto a la autonomía personal, el poliamor valora la independencia y la capacidad de cada individuo para tomar decisiones sobre sus propias relaciones (Wagner, 2012).

A pesar de los fundamentos éticos, las relaciones poliamorosas pueden enfrentar desafíos tales como el estigma social. El poliamor enfrenta esta estigmatización y discriminación en la sociedad debido a la monogamia como norma predominante (Sheff, 2014). El manejo del tiempo también puede ser complicado en relaciones poliamorosas, ya que cada relación requiere tiempo y atención (Mitchell et al., 2014). Sin embargo, también hay beneficios asociados con el poliamor, incluyendo una red de apoyo ampliada ya que las personas en relaciones poliamorosas a menudo disfrutan de una red

de apoyo emocional y práctica más amplia (Haritaworn et al., 2006). Las relaciones poliamorosas también pueden facilitar el crecimiento personal al permitir a los individuos explorar diversas dinámicas y conexiones emocionales (Benson & Brunning, 2020).

En un estudio realizado por Barker y Langdrige (2010), se encontró que las personas involucradas en relaciones poliamorosas reportaron niveles más altos de satisfacción en sus relaciones amorosas que las personas en relaciones monógamas tradicionales. También se encontró que las relaciones poliamorosas a menudo implican una mayor comunicación abierta y honesta, lo que puede ser una habilidad importante para cualquier tipo de relación.

El poliamor puede ofrecer una oportunidad para explorar la sexualidad de manera más diversa y segura. Dado que las relaciones poliamorosas suelen estar basadas en el consentimiento y la comunicación clara, es más probable que las personas involucradas tengan conversaciones honestas sobre sus necesidades y límites sexuales, lo que puede llevar a relaciones más saludables y satisfactorias en general. Sin embargo, es importante destacar que el poliamor es un tipo de emparejamiento que no es para todas las personas. Al igual que cualquier otra forma de relación, requiere un compromiso y una comunicación constante entre todas las partes involucradas.

Dentro de este tipo de relación, existen varias formas de emparejamiento, entre las que se encuentra el poliamor jerárquico. En este tipo de poliamor, una relación ocupa el primer lugar, mientras que las demás relaciones son secundarias. La relación primaria generalmente involucra una relación comprometida, como un matrimonio o una

pareja a largo plazo, mientras que las relaciones secundarias pueden variar en términos de compromiso y tiempo. En este tipo de poliamor, a menudo se establecen reglas y límites para las relaciones secundarias, como el tiempo dedicado y/o la frecuencia de los encuentros (Sheff, 2017).

Otra forma de vivir el poliamor es haciendo una red de relaciones, en la que todas las partes están conectadas en diferentes niveles. Todas las personas en la red son consideradas igualmente importantes y no hay una relación principal. En una red poliamorosa, cada persona puede tener varias relaciones amorosas y sexuales, y todas las partes involucradas están al tanto de las otras relaciones (Easton & Hardy, 2009). Por otra parte, la polifidelidad es un grupo de personas que está comprometido exclusivamente entre sí. A menudo, las personas en este tipo de relación no tienen relaciones sexuales o emocionales con nadie fuera del grupo. Se asemeja más a una relación monógama en términos de exclusividad, pero en este caso, se aplica a un grupo de personas en lugar de solo a dos (Veaux, & Rickert, 2014).

Si damos una mirada sociológica, este tipo de relación se entiende como una forma de relación que desafía las normas sociales dominantes y las expectativas culturales en torno a la monogamia. A lo largo de la historia, la monogamia ha sido considerada como la norma social dominante en la mayoría de las culturas, y se ha visto como la forma "correcta" de relacionarse en el ámbito íntimo. Sin embargo, en los últimos años, ha habido un creciente interés en el poliamor y otras formas no monógamas de relación como resultado de la creciente aceptación de la diversidad en términos de orientación sexual, identidad de género y estructuras familiares. Esto puede ser visto como una respuesta a la insatisfacción

con las normas sociales tradicionales en torno a la monogamia, que pueden percibirse como restrictivas y opresivas para algunas personas.

Desde esta perspectiva, el poliamor puede ser entendido como una forma de resistencia y desafío a las normas sociales dominantes y a la cultura de la monogamia. Además, puede ser analizado en términos de su impacto en la estructura social y en las relaciones de poder. Al desafiar las normas sociales en torno a la monogamia, el poliamor puede contribuir a la creación de nuevas formas de organización social y a la redefinición de las relaciones de poder en las relaciones sexuales. Así, el poliamor puede ser entendido en términos de su relación con el individualismo. Al permitir la exploración de diferentes relaciones y la satisfacción de múltiples necesidades y deseos individuales, el poliamor puede estar contribuyendo a la creación cultural en la que el individuo y sus necesidades son prioritarios.

En términos de investigación, hay un creciente interés en el estudio del poliamor desde una perspectiva sociológica. Estudios recientes han examinado la experiencia de las personas poliamorosas en términos de su identidad, el estigma social y las estructuras familiares y se ha investigado sobre cómo el poliamor afecta las relaciones de poder y la distribución de recursos dentro de la relación (Barker, 2018; Barker & Langdridge, 2010; Conley et al., 2013; Sheff, 2014). Desde una perspectiva sociológica, el poliamor puede ser visto como una forma de resistencia a las normas sociales que dominan en torno a la monogamia, y puede tener implicaciones más amplias en términos de la distribución de poder y recursos en la sociedad en general. A medida que la sociedad continúa evolucionando, es importante seguir investigando sobre el poliamor y otras formas no monógamas de relación, para comprender mejor sus implicaciones sociales y culturales.

Es importante respetar y honrar las elecciones y decisiones de las personas sobre sus propias vidas amorosas y sexuales. El poliamor puede ser visto como una oportunidad para aprender habilidades importantes de comunicación y establecimiento de límites, así como para explorar la sexualidad de manera más diversa y segura. A medida que más personas adoptan esta forma de relación, es importante educarnos sobre estos temas, que comprendamos y respetemos esta elección individual y proveamos nuestros servicios sin prejuicios.

Referencias:

- Barker, M. (2018). Consensual non-monogamies and contemporary intimacies. *The Sociological Review*, 66(2), 219-235.
- Barker, M., & Langdridge, D. (2010). Whatever happened to non-monogamies? Critical reflections on recent research and theory. *Sexualities*, 13(6), 748-772.
- Benson, K. T., & Brunning, L. (2020). *Love, justice, and autonomy: Philosophical limitations of polyamory*. En M. A. Finn & J. Malatino (Eds.), *The Routledge Handbook of Radical Politics* (pp. 309-320). Routledge.
- Conley, T. D., Moors, A. C., Matsick, J. L., & Ziegler, A. (2013). The fewer the merrier?: Assessing stigma surrounding consensually non-monogamous romantic relationships. *Analyses of Social Issues and Public Policy*, 13(1), 1-30.
- Haritaworn, J., Lin, C. J., & Klesse, C. (2006). Poly/logue: A critical introduction to polyamory. *Sexualities*, 9(5), 515-529.
- Klesse, C. (2006). Polyamory and its 'others': Contesting the terms of non-monogamy. *Sexualities*, 9(5), 565-583.
- Mitchell, M. E., Bartholomew, K., & Cobb, R. J. (2014). Need fulfillment in polyamorous relationships. *The Journal of Sex Research*, 51(3), 329-339.

Sheff, E. (2014). Polyamorous families, same-sex marriage, and the slippery slope. *Journal of Contemporary Ethnography*, 43(2), 143-176.

Sheff, E. (2014). *The Polyamorists Next Door: Inside Multiple-Partner Relationships and Families*. Rowman & Littlefield.

Taormino, T. (2008). *Opening Up: A Guide to Creating and Sustaining Open Relationships*. Cleis Press.

Veaux, F., & Rickert, E. (2014). *More Than Two: A Practical Guide to Ethical Polyamory*. Thorntree Press.

Wagner, I. (2012). Polyamory: A call for increased mental health professional awareness. *Archives of Sexual Behavior*, 41(4), 917-919.

Weitzman, G. (2013). The new realities of polyamory. *Electronic Journal of Human Sexuality*, 16.

Imagen: Microsoft Word 2021

El poliamor, ¿es para todas las personas?

Ivelisse Bruno Ortiz, MHS
CPSC



EL POLIAMOR, ¿ES PARA TODAS LAS PERSONAS?

El poliamor, ¿es para todas las personas? Me parece pertinente que antes de contestar esta interrogante, te preguntes qué entiendes por el concepto poliamor. Paso seguido, debes responderte preguntas como: ¿deseas conocer sobre el poliamor para arreglar tu relación, para experimentar en tu relación o para establecer una relación desde la honestidad y la ética? Partiendo de las respuestas a estas preguntas podrías saber si el poliamor es para tí. Entiendo que cualquier persona puede tener la capacidad de ser poliamorosa, pero eso no quiere decir que el poliamor sea para todas las personas. Para poder tener relaciones desde el poliamor hay que pasar por el proceso de desaprender y reaprender. Es prudente que se hagan ejercicios para deconstruir pensamientos, conocer y aceptar inseguridades, miedos, culpas, trabajar y fortalecer la comunicación asertiva, reconocer límites no negociables, y comprender la responsabilidad afectiva, entre otras cosas. El fin de todo esto es poder desprogramarnos de un modelo relacional impuesto en el cual llevamos a cabo conductas desde la pertenencia y el apego no seguro. Por lo tanto, antes de aceptar o desear estar en una relación poliamorosa es conveniente tener seguridad de que eres emocionalmente capaz de involucrarte en tales relaciones.

Por otro lado, el poliamor no es el remedio secreto para arreglar una relación o para justificar una infidelidad. Una persona poliamorosa trata de establecer sus relaciones desde la honestidad, la responsabilidad, la ética y la lealtad. Por tanto, el vulnerabilizarnos es esencial cuando queremos establecer este tipo de relación.

En fin, si estás en el proceso de buscar información sobre el poliamor y las relaciones poliamorosas, es importante que conozcas el significado de algunos términos principales que facilitarán el proceso de discernir sobre la diversidad relacional. A continuación, les brindo algunas definiciones sobre el poliamor y las relaciones no monógamas consensuales.

¿Qué es el poliamor?

Según Lucía Etxebarría (2016) en su libro *Más peligroso es no amar*, nos define y cito:

El poliamor es la filosofía no posesiva, honesta, responsable y ética y la práctica de amar a varias personas al mismo tiempo. No es un club de intercambio o de grupo, no es sexo recreativo o promiscuo. ...se refiere al hecho de mantener más de una relación íntima, amorosa, sexual y duradera de manera simultánea con varias personas, con el pleno consentimiento y conocimiento de todos los involucrados. (p.155-156)

El poliamor se distingue y diferencia de las variantes de la no monogamia consensual por el desarrollo de intimidad y romance dentro de las diversas relaciones (Martin et al., 2017). Las personas poliamorosas suelen distinguir sus relaciones de las demás variantes al sugerir que sus conductas y relaciones son más significativas que el tener sexo casual (Frank & DeLamater, 2010).

¿Es lo mismo poliamor y relaciones no monógamas consensuales?

Según Crooks y Baur (2010), el poliamor es considerado el término coloquial que las personas utilizan para describir relaciones sexuales múltiples consensuales. A pesar de que el poliamor es considerado un término

“sombrilla”, es importante reconocer que no todas las relaciones no monógamas consensuales son poliamorosas. De acuerdo a Valentín (2021), la no monogamia ética y consensual hace referencia a aquellos arreglos que establecen personas que interesan practicar relaciones abiertas y honestas con todas las partes involucradas. Las relaciones poliamorosas pueden ser constituidas por varias personas con el consentimiento de todas las partes involucradas (Lehmiller, 2014; Martin et al., 2017). Si analizamos esta definición podemos identificar diferentes tipos de relaciones. Estas pueden incluir el “swinging”, las relaciones abiertas, la poligamia, el poliamor, entre otras (Lehmiller, 2014; Martin et al., 2017).

Relaciones éticas y consensuadas

El estudio *Experiencias en relaciones de personas no monógamas consensuales en una muestra puertorriqueña* (Valentín, 2021), realizado por la sexóloga Zuleyka Y. Valentín Arroyo, nos muestra que entre las experiencias expresadas se encuentran la práctica activa de comunicación sobre emociones y relaciones adicionales, el enfrentar problemática de celos e inseguridades y la práctica diversa y configurada de relaciones no monógamas consensuales.

En mi proceso de hablar sobre el poliamor e intercambiar opiniones sobre el tema, me he dado cuenta de que cada persona tiene una idea diferente sobre su significado. Lo importante para mí es enfatizar que, si deseas llevar relaciones éticas consensuadas, debe ser y no es negociable, una relación donde haya consentimiento y que sea consciente y ética. También, trabajar profundamente en ser capaces de llevar relaciones funcionales, donde

puedan reconocer la autonomía de cada persona, comprender y aceptar que las personas tienen vínculos existentes, y poder tomar decisiones desde la aceptación realista y no desde la idealización. Para concluir, nos dice Lucía Etxebarria (2016) que, “cambiar de paradigma y de modelo implica dolor, vulnerabilidad, pero también cuidado, vínculos, empatía, aventura, descubrimiento, libertad” (p. 157). Por consiguiente, te exhorto a que identifiques el modelo que te funciona, nada está mal o bien, siempre y cuando partas de la honestidad y la ética.

Referencias:

Etxebarria, L. (2016). *Más peligroso es no amar. Poliamor y otras formas de relación sexual y amorosa en la actualidad*. Peguin Random House Grupo Editorial

Frank, K., & DeLamater, J. (2010) Deconstructing Monogamy: Boundaries, Identities, and Fluidities across Relationships. En M. Barker & D. Langdrige (Eds.) *Understanding non-monogamies* (pp. 9-22). Taylor and Francis.

Lehmiller, J. (2014). Intimate relationships: sex, love, and commitment. *The psychology of human sexuality* (1st ed., pp. 196-225). John Wiley & Sons, Ltd.

Martin, S., Milhausen, R., Beaton, J., Wood, J., Desmarais, S., & Burleigh, T. (2017). *Relationship agreements and communication in monogamous and consensually non-monogamous relationships*. Thesis for degree of Master of Science in Family Relations and Applied Nutrition: University of Guelph. <http://hdl.handle.net/10214/12114>

Valentín, Z. (2021). *Experiencias en relaciones de personas no monógamas consensuales en una muestra puertorriqueña*. Instituto Sexológico, Educativo y Psicológico de Puerto Rico.

Imagen: Cottonbro

RESEÑA

Mental Health Practice with LGBTQ+ Children, Adolescents, and Emerging Adults in Multiple Systems of Care

Elvin O. Alvarado-Cardona, MPA

Eddiel Hernández-López, BS



RESEÑA

MENTAL HEALTH PRACTICE WITH LGBTQ+ CHILDREN, ADOLESCENTS, AND EMERGING ADULTS IN MULTIPLE SYSTEMS OF CARE

En los pasados años, se han visto esfuerzos destinados a comprender las necesidades de salud mental en las poblaciones LGBTQ+. El acceso a la información, la globalización y las investigaciones al respecto, han aportado al desarrollo de metodologías que documentan las necesidades específicas de personas LGBTQ+. En esta convergencia, se ha evidenciado que las personas LGBTQ+ viven en mayor desigualdad, vulnerabilidad y experiencias de discrimen, elementos que inciden en altas tasas de disparidades en salud, violencia y muerte. Igualmente, tienen mayor riesgo de desarrollar una enfermedad de salud mental, como trastornos de depresión, ansiedad y/o abuso de sustancias. Ante esta discusión, surge el libro objeto de esta reseña: *Mental Health Practice with LGBTQ+ Children, Adolescents, and Emerging Adults in Multiple Systems of Care*. El libro se divide en tres secciones, con 14 capítulos, que van desde los abordajes teóricos, consideraciones en el desarrollo y sistemas de cuidado. Las temáticas fueron editadas principalmente por lxs doctores Cristina L. Magalhães, Richard A. Sprott y G. Nic Rider, con la intención de proveer respuestas de cuidado clínico en salud mental, desde diversos espacios y para múltiples poblaciones LGBTQ+ a lo largo de su desarrollo de vida. Esto, anclado en modelos que surgen a partir de las

disparidades en salud, interseccionalidades, la resiliencia y el cuidado interdisciplinario.

La primera sección del libro nos trae el desarrollo teórico y la perspectiva de un cuidado que minimice las desigualdades e inequidades en niñxs, adolescentes y adultxs emergentes LGBTQ+. Presenta en primer lugar, la Teoría del Estrés de Minoría, la cual enfatiza en cómo los altos niveles de estrés que enfrentan grupos minoritarios estigmatizados tienen consecuencias directas en su psiquis. Esto a su vez promueve el que se desarrollen mayores experiencias de prejuicio, expectativas de rechazo, encubrimiento de su identidad, homofobia internalizada, entre otros. Se ejemplifican dentro del texto estas experiencias discriminatorias, a través del proceso de estrés minoritario de la población transgénero y no-binario. Para este grupo particular de la comunidad LGBTQ+, el estrés distal (discrimen, abuso, violencia) y el estrés proximal (las consecuencias o expectativas de sentirse en riesgo constantemente) ocasionan mayores problemas de salud física y mental. Ante estas consecuencias, las comunidades se han empoderado a través de los años, desarrollando resiliencia política a nivel individual y colectivo. Por ello, a la hora de trabajar desde este modelo teórico, se deben tener en perspectiva elementos de sensibilidad, equidad y justicia social. Adicionalmente, se deben desarrollar competencias ante las interseccionalidades que podrían incidir en lxs niñxs, adolescentes y adultxs emergentes LGBTQ+. Por ello, lxs autorxs del libro nos invitan a evaluar factores como la raza, cultura, estatus político, pobreza y su rol determinante a la hora de trabajar con modelos afirmativos LGBTQ+ en espacios multidisciplinares.

En la segunda sección del texto, se comienza exponiendo el cuidado clínico para niñxs género-diversxs. A lo largo del abordaje y el desarrollo investigativo de lxs niñxs género-diversxs, lxs autorxs encontraron inmensas brechas en la literatura, dado que no ha existido una manera precisa de manejar el tema. Cabe resaltar, que el término “niñxs género-diversxs” [gender diverse children] es el sugerido por lxs autorxs, dado a que abarca una amplia gama de identidades, expresiones y experiencias de género que se extienden más allá de la visión binaria y culturalmente dominante (Berg et al., 2022). Sin embargo, a la hora de trabajar con esta población es importante escuchar atentamente los términos que usan para referirse a sus propias identidades. El desarrollo investigativo en menores con género diverso ha levantado discordia en la comunidad científica, mucho de ello anclado en el heterosexismo, los roles de género y la patologización de las identidades trans. Disciplinas como la medicina y psicología han jugado un rol innovador al ofrecer teorías que avalan el desarrollo de la identidad de género en menores. Esto se realiza tomando en consideración aspectos del bienestar psicológico, más allá del sexo asignado al nacer y la binariedad en los roles de género. Estas nuevas perspectivas, han incluido factores asociados a las experiencias de lxs niñxs y sus recursos, incluyendo el seguimiento con cuidadorxs, socialización con pares y contextos comunitarios. Dentro del trabajo con cuidadorxs, se presentan los niveles de aceptación y sus beneficios en el bienestar psicológico en lxs niñxs género-diversxs. Esto es un acercamiento diferente a las experiencias discriminatorias de falta de reconocimiento que implica invalidación y que genera consecuencias en la salud mental (p. ej. disforia de género, baja autoestima, poca aceptación social percibida) así como comorbilidades en desórdenes de depresión,

ansiedad y trastornos externalizantes. Por lo tanto, se invita a visualizar la identidad de género en niñxs dentro de un espectro, dando énfasis en la exploración, la experiencia única y la fluidez a lo largo del desarrollo.

Asimismo, lxs autorxs presentan el desarrollo y los retos al trabajar con adolescentes LGBTQ+. Los factores ambientales y las exigencias sociales del crecimiento giran los estudios a contemplar otros tipos de relaciones y sus consecuencias en la orientación sexual e identidad de género. El libro pone en contexto los múltiples cambios que sufre el cuerpo, el cerebro y los procesos de socialización en la adolescencia. A esto se le suma una carga ambiental cuando la persona se percibe diversa o fuera de la “norma social”. Ante este panorama, las investigaciones han documentado la relevancia de los factores de riesgo y protectores en adolescentes LGBTQ+. Los factores de riesgo en adolescentes LGBTQ+ tienen un desarrollo similar al de lxs adolescentes cisgénero y heterosexuales. Sin embargo, el riesgo de prevalencia en las conductas de riesgo como fumar o consumir alcohol incrementa en adolescentes LGBTQ+ por el factor de estrés minoritario y las variables de discriminación, rechazo familiar, acoso escolar y disforia de género (Gower et al., 2022). A su vez, esto ocasiona mayor distrés emocional, por lo cual se reporta un incremento en depresión y tendencia suicida (riesgo, comportamiento y acto) en adolescentes LGBTQ+.

Para subsanar estos datos, se presentan los factores protectores en adolescentes LGBTQ+. Se percibe que los factores

protectores en adolescentes LGBTQ+ son similares a los de sus pares cisgénero y heterosexuales (p. ej. apoyo de cuidadorxs, conexión con escuela y maestrxs, fuerte sentido de la identidad y aceptación interna). Sin embargo, para lxs adolescentes LGBTQ+, la comunidad, grupos de apoyo, y los modelos a seguir (personas con quienes compartan experiencias similares) juegan un rol crucial en el desarrollo y aceptación de la diversidad sexual y de género. Por ello, el libro recomienda que a la hora de trabajar con adolescentes LGBTQ+, debemos tener un modelo afirmativo que trabaje con lo que se ha determinado como *radical healing*, donde se reconoce la opresión y cómo los sistemas de poder impactan la vida individual como persona cuir (Gower et al., 2022). Igualmente, siempre será importante en el ambiente terapéutico trabajar con los factores protectores en multiniveles: interpersonal, institucional y comunitario, incluyendo estos como fortalezas en el plan de tratamiento y como elementos cruciales para el desarrollo saludable y el bienestar psicológico de lxs adolescentes cuir.

Un tema preciso y desarrollado dentro del libro por autorxs de Puerto Rico, es la etapa subsiguiente a la adolescencia. El término desarrollado para esta categoría es uno bastante reciente en la literatura y se ha determinado como adultez emergente. Este concepto se refiere a personas entre 18 y 25 años (aunque algunxs autorxs han extendido este número), que se encuentran en un desarrollo de su identidad en múltiples aspectos de su vida (educacional, laboral, económica, sexual, etc.). Al desarrollo de este sentido de identidad, intersecan estresores relacionados con la diversidad del género y la orientación sexual. Existen estresores en múltiples niveles (p. ej. interpersonal, individual, institucional) que tienen un impacto directo en la salud física (p. ej. mayor

incidencia en enfermedades de transmisión sexual) y emocional (p. ej. mayor incidencia en problemas de salud mental) en adultxs emergentes LGBTQ+. Ante este panorama, lxs autorxs traen la resiliencia como elemento político y los factores protectores como recurso de apoyo. Sin embargo, a diferencia de los factores protectores en la adolescencia LGBTQ+, en lxs adultxs emergentes convergen otros elementos como la universidad, la religión, la salud, el gobierno, el matrimonio, entre otros. El reconocimiento de la identidad en múltiples niveles es un proceso continuo, variado y diverso, que va desde la experiencia individual al desarrollo personal. Por tanto, será importante dentro del espacio clínico tomar en consideración factores variados de la identidad cuir, con elementos afirmativos y el acompañamiento desde un sentido de justicia social. Se trata de tener consciencia de que las identidades cambian según el contexto en el que se desarrollan y las experiencias en las que viven.

Al abordar las necesidades y bienestar de jóvenes LGBTQ+, se debe considerar las disparidades que se ven reflejadas en la sobrerrepresentación en escenarios de servicios sociales, colocación fuera del hogar y falta de vivienda en los Estados Unidos. Kellen Grayson y Mira Krishman traen a colación esta disparidad desde una perspectiva multifactorial, abarcando la alta tasa de rechazo, abuso y negligencia de la familia, alto riesgo de polivictimización, alta exposición a niveles significativos de pobreza e historial de trauma. Muchxs jóvenes LGBTQ+ enfrentan discriminación y acoso por parte de sus cuidadorxs, lo que genera un mayor riesgo de problemas de salud mental, abuso de sustancias y falta de vivienda. Lxs autorxs invitan a la persona que lee a reflexionar sobre la importancia de

establecer un ambiente seguro y de apoyo para lxs jóvenes LGBTQ+ en cuidado de crianza. Por ello, es imperante capacitar a lxs cuidadorxs y al personal en la competencia cultural LGBTQ+ y brindarles recursos para apoyar a estxs jóvenes. Las agencias de cuidado de crianza también deben esforzarse por colocar a lxs jóvenes LGBTQ+ con cuidadorxs que les apoyen y les brinden un sentido de pertenencia y aceptación. En cuanto a lxs jóvenes LGBTQ+ sin vivienda, es de vital importancia brindarles opciones de refugio seguras y afirmativas con servicios de apoyo. La lectura insta a reflexionar sobre la crucial necesidad de brindar a lxs jóvenes LGBTQ+ acceso a servicios de salud mental y otros servicios de apoyo para abordar los desafíos únicos que enfrentan. Por ende, las agencias de bienestar infantil, el cuidado de hogares de crianza y la falta de vivienda pueden ser particularmente desafiantes para lxs jóvenes LGBTQ+, tanto en los Estados Unidos como en Puerto Rico, quienes pueden enfrentar discriminación, acoso y maltrato por parte de sus cuidadorxs y compañerxs.

Lxs autorxs abarcan cómo lxs jóvenes de minorías sexuales y de género están sobrerrepresentadxs dentro del sistema legal y, a menudo, enfrentan desafíos importantes relacionados con la discriminación, el acoso y la falta de acceso a la atención adecuada, ya sea por parte del personal o sus compañerxs. Por ejemplo, pueden ser colocadxs en instalaciones que no son apropiadas para su identidad de género u orientación sexual. Por lo tanto, lxs autorxs plantean que es esencial brindar a lxs jóvenes LGBTQ+ dentro del sistema legal acceso a atención afirmativa y culturalmente competente, incluidos servicios de salud mental, atención médica y apoyo legal. Las organizaciones de derechos humanos y grupos comunitarios pueden proporcionar valiosos recursos y apoyo para

lxs jóvenes de minorías sexuales y de género dentro del sistema legal. Por consiguiente, entre las recomendaciones provistas por lxs autorxs se destacan el capacitar al personal del sistema legal, incluyendo jueces, abogadxs y oficiales de libertad condicional, en la competencia cultural LGBTQ+ para garantizar que sean sensibles a las necesidades y particularidades de lxs jóvenes de minorías sexuales y de género. Por otra parte, el personal del sistema legal también debe esforzarse por garantizar que lxs jóvenes LGBTQ+ tengan acceso a oportunidades adecuadas de vivienda, educación y empleo después de dejar el sistema para prevenir la reincidencia. Los centros LGBTQ+ y las organizaciones de base comunitaria pueden desempeñar un rol fundamental en el apoyo a lxs jóvenes LGBTQ+ y a lxs adultxs emergentes al proporcionar espacios seguros, educación, recursos y apoyo. A su vez, los servicios provistos por los centros para personas LGBTQ+ y las organizaciones de base comunitaria también pueden servir como fuente de información y educación para la comunidad en general, trabajando para crear conciencia y reducir niveles de estigma hacia las minorías sexuales y de género. Este tipo de instituciones brindan una variedad de servicios cruciales para esta población, tales como: apoyo para la salud mental, talleres educativos, eventos sociales y prevención. Por otro lado, pueden representar una gran oportunidad de progreso para adultxs emergentes de la comunidad LGBTQ+, por medio de la provisión de servicios de mentoría, capacitación laboral y desarrollo de liderazgo. La colaboración entre centros para personas LGBTQ+ y las organizaciones de base comunitaria con otras organizaciones y agencias externas, como escuelas, proveedorxs de atención médica y agencias gubernamentales, puede ayudar a expandir

el alcance y el impacto de estas instituciones LGBTQ+, siendo una contribución directa a la minimización de disparidades de salud física, psicológica y social tanto de jóvenes como adultxs emergentes de esta población.

El libro trae a colación como requisito de la práctica clínica para personas LGBTQ+ un enfoque culturalmente competente y afirmativo que reconozca las experiencias y necesidades particulares de esta población. Por ejemplo, en el texto se aborda la necesidad de lxs médicos conocer los desafíos y experiencias únicas que enfrentan las personas LGBTQ+, como la discriminación, el estigma y el rechazo familiar. En el escenario clínico, se debe adoptar un enfoque afirmativo e inclusivo que reconozca y valide la identidad de género y la orientación sexual de sus clientxs. Consecuentemente, es indispensable el uso de un lenguaje que afirme el género, incluyendo el uso del nombre y los pronombres preferidos de sus clientxs, y evitar hacer suposiciones sobre su identidad de género u orientación sexual. Se debe reconocer y abordar el impacto de la discriminación y el estigma en la salud mental LGBTQ+, en específico abarcando la depresión, la ansiedad y los síntomas relacionados con el trauma, ya que la literatura estipula que hay mayor incidencia en esta población.

Por otro lado, tanto lxs médicos como profesionales de la salud deben conocer los posibles efectos secundarios de la terapia hormonal y las cirugías de afirmación de género y proporcionar el apoyo y las referencias adecuadas. En ese sentido, lxs profesionales del cuidado clínico deben estar familiarizadxs con los recursos y los sistemas de apoyo LGBTQ+, como las organizaciones comunitarias y proveedorxs de atención médica para poblaciones

LGBTQ+. Así, es esencial crear un ambiente terapéutico seguro y afirmativo, donde las personas LGBTQ+ se sientan cómodas discutiendo sus experiencias y buscando apoyo. Por ende, es importante que lxs clínicxs reconozcan y aborden sus propios sesgos y limitaciones relacionados con los problemas LGBTQ+ y busquen educación y capacitación continuas para mejorar su competencia cultural. Cabe destacar que, en este capítulo, señalan puntualmente consideraciones y recomendaciones claves para promover una vida saludable en minorías sexuales y de género mediante prácticas clínicas eficientes. No obstante, se recomienda auscultar diversas estrategias específicas para las necesidades particulares de esta población que puedan ser implementadas en escenarios clínicos.

En conclusión, a través de este texto se aborda de manera multifactorial y desde distintos marcos teóricos la práctica clínica de la salud mental con niñxs, adolescentxs y adultxs emergentes LGBTQ+, reconociendo que implica trabajar dentro de múltiples sistemas de atención para abordar sus necesidades y desafíos particulares. Entre las fortalezas del libro, podemos señalar las siguientes: (1) se destaca que en el mismo se implementa el enfoque transdisciplinario y se promueve el trabajo en colaboración con otrxs proveedorxs y sistemas de atención, incluyendo educadorxs, proveedorxs de atención médica y organizaciones comunitarias, para brindar una atención integral, coordinada y eficiente; (2) abarcan secciones para el progreso de índole investigativo y clínico señalando futuras direcciones y lagunas en la literatura; (3) los estudios de casos traen un componente práctico al conceptualizar los retos clínicos, brindar guías específicas y tener una formulación teórica para el cuidado en

personas LGBTQ+; (4) se promueven los modelos afirmativos y su relevancia en la búsqueda, reconocimiento y permanencia en servicios de salud dirigidos a personas LGBTQ+.

En relación con lo antes expuesto, es importante reconocer y explorar la interseccionalidad de la identidad y la experiencia, mediante la raza, el origen étnico y el nivel socioeconómico, entre lxs niñxs, adolescentes y lxs adultxs emergentes LGBTQ+. No obstante, aun cuando se reconoce la vigencia de este fenómeno, es necesario considerar las particularidades culturales basadas en etnia, raza, lenguaje, estatus socioeconómico, localidad geográfica entre otros, las cuales deben ser abarcadas con mayor profundidad a base de nuestro contexto. Por ejemplo, desde un punto de vista de la psicología atemperada al contexto puertorriqueño, se aprecian elementos sustancialmente marcados como el familismo, el machismo, el marianismo, la religiosidad, la pobreza, el coloniaje, entre otros factores, los cuales repercuten significativamente en el bienestar de las minorías sexuales y de género. De igual forma, estos factores son de vital importancia y deberían ser consideraciones clínicas a la hora de ofrecer servicios a esta población. Por ende, se insta al desarrollo e implementación de prácticas de salud mental que tomen en consideración las particularidades de las minorías sexuales y de género puertorriqueñas. Finalmente, dentro de las áreas de oportunidad del libro se desprende el desarrollo de estrategias con adaptaciones culturales. Para así contextualizar, la accesibilidad en servicios, las limitaciones en las diversas comunidades marginalizadas, y un contexto geopolítico variado. Cabe mencionar que los grupos de apoyo desde la comunidad LGBTQ+ no son populares en todos los contextos culturales como estrategia de afrontamiento. Por tanto,


es necesario considerar qué otras estrategias se podrían elaborar. Asimismo, se debe tomar en cuenta cómo la burocracia, la crisis económica y la corrupción, en el contexto de Puerto Rico, afectan las ayudas federales y los programas de apoyo dirigidos a la Comunidad. Por otra parte, no está claro el componente sociocultural en otras disciplinas dentro del libro, como la medicina. Es apremiante que información como la contenida en este libro trascienda los ámbitos tradicionales y abarquen las minorías sexuales y de género en todas sus diversidades contextuales.

Referencias:

Magalhães, C. L., Sprott, R. A., & Rider, G. N. (Eds.). (2022). *Mental health practice with LGBTQ+ children, adolescents, and emerging adults in multiple systems of care*. Rowman & Littlefield Publishers.

Imagen: Microsoft Word 2021

INVESTIGACIÓN

A photograph of several red hearts hanging from a string of twine against a blue-painted wooden background. The hearts are secured with small wooden clothespins. The overall aesthetic is rustic and romantic.

Experiencias en relaciones de personas no monógamas consensuales en una muestra puertorriqueña

Zuleyka Y. Valentín Arroyo, BS, MHS

INVESTIGACIÓN

EXPERIENCIAS EN RELACIONES DE PERSONAS NO MONÓGAMAS CONSENSUALES EN UNA MUESTRA PUERTORRIQUEÑA

En el mundo existen diversas maneras de amar y relacionarse. Algunas están ligadas a la atracción sexual u orientación sexual, como son las relaciones heterosexuales, homosexuales y bisexuales. Otras están ligadas a la cantidad de parejas por las que se siente atracción, entre un sinnúmero de diversos arreglos o encuentros consensuales dentro de la interacción sexual humana. El estudio descriptivo *Experiencias en relaciones de personas no monógamas consensuales en una muestra puertorriqueña* (Valentín, 2021), recopila las experiencias relacionales de personas que llevan o han llevado a cabo alguna relación no monógama consensual en Puerto Rico. Las relaciones no monógamas consensuales son relaciones en las que existe un acuerdo explícito de no exclusividad sexual o emocional (Conley et al., 2013; Martin et al., 2017).

La no monogamia ética o consensual se refiere a los arreglos donde las personas que la practican son proponentes de ser abiertas y honestas con todas las personas involucradas. Quiere decir que la relación puede incluir a más de una persona con el consentimiento activo de todas las personas involucradas, de manera que se suele denominar como una relación no monógama ética (Lehmiller, 2014; Martin et al., 2017). Estudios norteamericanos han encontrado que 4-5% de la población se encuentra en una relación no monógama consensual (Conley et al., 2013; Martin et al., 2017; Rubin et al.,

2014). Actualmente, se desconoce la prevalencia de personas que llevan a cabo relaciones no monógamas éticas o consensuales en Puerto Rico.

La no monogamia consensual ha sido tema difundido tanto en las redes sociales como en los medios noticiosos, despertando gran interés por el estilo relacional. Al desconocer la prevalencia de la comunidad, se desconocen las características de la población y, por lo tanto, se desconocen los fenómenos sociales, personales y sexuales de las personas que lo practican. Consecuentemente, es inexistente la noción y el entendimiento sobre actitudes y prácticas sexuales de la comunidad no monógama consensual puertorriqueña. La falta de conocimiento hacia una población es un detonante para el desarrollo de prejuicios, estigma y discriminación hacia la misma. Las relaciones no monógamas consensuales han sido estigmatizadas y vistas de manera negativa por la sociedad (Conley et al., 2013). Para contribuir al conocimiento sobre estas poblaciones, se desarrolló el estudio exploratorio descriptivo para recopilar las experiencias en relaciones de personas puertorriqueñas mayores de 21 años que practican o han practicado relaciones no monógamas consensuales por al menos 2 años. A continuación, se presentan las contestaciones a las preguntas medulares del estudio descriptivo.

¿Cuáles son las características sociodemográficas de las personas que practican relaciones no monógamas consensuales en Puerto Rico?

En términos de la edad, la mayoría de las personas participantes se encuentran entre las edades de 36 a 39 años (60%), aunque

el rango de edad se encuentra entre los 25 a 39 años. Consecuentemente, los y las participantes de la muestra pertenecen a la generación millennial. Hubo una participación bastante equitativa entre hombres (40%) y mujeres (40%), y la participación de una mujer identificada como "no binaria". La orientación sexual reportada por los y las participantes fue variada donde los hombres, específicamente, reportaron ser heterosexuales. Mientras que las mujeres y la mujer identificada como "no binaria" comunicaron ser de orientación bisexual.

Los grados académicos alcanzados y las ocupaciones de los y las participantes fueron igual de variados que las orientaciones sexuales. Entre las diversas ocupaciones reportaron ser doula, tatuador/perforador y propietario de negocio, publicista, y empleado de servicio al cliente. Sólo una participante reportó ser estudiante a tiempo completo. La formación académica comprendió desde personas en estudios subgraduados, graduadas de bachillerato, con algunos créditos universitarios hasta maestría. Entre los estatus civiles reportados, la mayoría se encontraba legalmente soltero/a, mientras que otras personas participantes se encontraban conviviendo o casadas. Dentro de la muestra también participaron personas con hijos. La muestra se compuso de personas que no practican alguna religión, personas agnósticas, y una persona atea.

¿Qué experiencias poseen las personas que practican relaciones no monógamas consensuales en sus relaciones de largo plazo y corto plazo?

Las personas participantes del estudio expresaron sentir atracción por más de una persona a pesar de estar en una relación

estable a largo plazo. Además de llevar a cabo relaciones de largo plazo con relaciones secundarias, participan de diversidades de relaciones como los triángulos o triadas amorosas, el poliamor, y una relación "monogamish". Han deseado evitar transgresiones de acuerdos e infidelidades, y desean practicar relaciones que van acorde con su percepción de identidad sexual y libertad humana. De acuerdo con las razones por las que los y las participantes deciden practicar relaciones no monógamas consensuales, la principal razón fue el haber sentido atracción por más de una persona (80%), seguido por evitar infidelidades (40%) y razones de libertad humana y sexual (20%).

Han expresado experimentar las problemáticas de cuidar y velar por los sentimientos de sus parejas (100%), y de manejar y balancear el tiempo de manera saludable y significativa. De la misma manera, se han enfrentado a manejar problemáticas y conversaciones relacionadas a la salud sexual, y a ideas que cuestionan y difieren de su manera de vivir y de amar. De acuerdo con las respuestas de los y las participantes del presente estudio, estos han enfrentado prejuicios de lo que es el amor y el cuidarse, además de la dificultad en encontrar personas con la misma mentalidad. Los hallazgos de esta investigación resaltan que los y las participantes, en su mayoría (80%), han discutido límites, acuerdos y reglas sobre la comunicación acerca de sentimientos y el tiempo compartido con otras personas. Además, 40% expresó acuerdos sobre protección sexual, compartir detalles de experiencias adicionales, y sobre priorizar la relación principal.

¿Qué configuración relacional se presenta en la comunidad no monógama consensual puertorriqueña?

Entre las diversas configuraciones expresadas por los y las participantes, la mayoría (60%) se encontraba en relaciones de carácter primario y/o de largo plazo caracterizada por un alto grado de compromiso y duración. También se encontraron otras diversidades como el triángulo semi-cerrado poliamoroso que practica el swinging, y una relación no monógama consensual jerárquica en pausa. Esto indica que la configuración relacional puede variar de gran manera dependiendo de las necesidades y acuerdos de cada relación y puede ser reflejado en los tipos de acuerdos o reglas que los y las participantes han tenido en sus relaciones. Por ejemplo, algunos participantes expresaron poseer acuerdos sobre protocolos de protección del COVID-19 lo cual establece unos límites de interacción con otras personas.

De igual manera, otros acuerdos pueden expandir las diversas posibilidades de relaciones no monógamas consensuales. Al indagar sobre cómo serían sus relaciones ideales, la mayoría (40%) contestó que deseaban compartir junto a los vínculos de su pareja y con su pareja. Entre las demás relaciones ideales mencionadas expresaron una triada abierta, tener una relación jerárquica donde existe una pareja primaria y una secundaria, una relación donde pueda compartir experiencias coloquiales como vacacionar con sus distintas parejas, y apertura a tener diversidad de prácticas sexuales en sus relaciones. Uno de los participantes expresó encontrarse en su relación ideal.

Se preguntó sobre lo que pudiese ser su ideal de relación, la mayoría expresó actividades que no necesariamente involucran o cumplen

con posibles preconcepciones o prejuicios estigmatizados de la población acerca de las relaciones no monógamas consensuales. Entre los detalles ofrecidos por los y las participantes se encuentran: sentarnos en la mesa todos juntos, una pareja con aspectos artísticos e intelectuales, poder conocer las personas con la que mi pareja se relaciona y que mis parejas puedan interactuar, sentir fe en una persona y amor incondicional.

Los resultados señalan que los y las participantes le han dado importancia a la comunicación sobre límites y acuerdos en sus diversas relaciones interpersonales, tales como dialogar sobre los sentimientos, la salud sexual, el tiempo compartido con las otras parejas y los detalles de lo ocurrido. De igual manera, otros acuerdos pueden expandir las diversas posibilidades de relaciones no monógamas consensuales. A pesar de que una cantidad considerable de los y las participantes reportaron tener una relación primaria, los hallazgos del presente estudio apuntan a que las relaciones no monógamas consensuales, dentro de sus arreglos establecidos, pueden llegar a ser mucho más variadas y personalizadas de lo que refiere la literatura.

Referencias:

Conley, T. D.; Moors, A.C.; Matsick, J.L. & Ziegler, A. (2013). The fewer the merrier?: Assessing stigma surrounding consensually non-monogamous romantic relationships. *Analyses of Social Issues and Public Policy*, 13 (1), pp. 1-30. doi: 10.1111/j.1530-2415.2012.01286.

Lehmiller, J. (2014). *Intimate relationships: sex, love, and commitment. The psychology of human sexuality* (1st ed., pp. 196-225). John Wiley & Sons, Ltd.

Martin, S., Milhausen, R., Beaton, J., Wood, J., Desmarais, S., & Burleigh, T. (2017). *Relationship agreements and communication in monogamous and consensually non-monogamous relationships*. Thesis for degree of Master of Science in Family Relations and Applied Nutrition: University of Guelph. <http://hdl.handle.net/10214/12114>

Rubin, J., Moors, A. C., Matsick, J. L., Ziegler, A., & Conley, T. (2014). On the margins: Considering diversity among consensually non-monogamous relationships. *Journal fur Psychologie, 22*, 1-23. <https://www.journal-fuer-psychologie.de/index.php/jfp/article/view/324/355>

Valentín, Z. (2021). *Experiencias en relaciones de personas no monógamas consensuales en una muestra puertorriqueña* [Tesis de maestría inédita]. Instituto Sexológico Educativo y Psicológico de Puerto Rico.

Imagen: Microsoft Word 2021

Encarnando el poliamor: Un recuento a tres voces

Gabriela B. Irizarry-Porrata, MA



VOCES ESTUDIANTILES

ENCARNANDO EL POLIAMOR: UN RECuento A TRES VOCES

Las prácticas no monógamas han cobrado auge en la sociedad en general, despertando debates muy interesantes a nivel académico dentro de las ciencias sociales, a nivel de política pública y, sobre todo, se han presentado como una alternativa para los sectores de la comunidad que están inconformes con la tradición hegemónica sobre la monogamia. Si bien estos debates teóricos son muy interesantes y necesarios, me parece igualmente pertinente reflexionar sobre el poliamor encarnado, es decir, mirar el poliamor no como un concepto abstracto, un ideal o categoría de estudio. En cambio, propongo comenzar a tener conversaciones centrando los cuerpos, experiencias, vivencias y sentimientos de las personas que de alguna manera u otra vivencian el poliamor.

Con esto en mente, este escrito nace en base al diálogo entre un grupo de personas que se encuentran en diferentes partes del proceso de navegar el poliamor. Interesantemente somos tres mujeres que nos identificamos como género no conforme y queer. En este escrito van a tener acceso a procesos internos relacionados al poliamor en base a diálogos intencionales que se han generado entre nosotras que a su vez han sido una parte crucial de entender(nos) y definir(nos) en esta travesía de asumirnos como personas poliamorosas. Esto es solo un resumen de algunas ideas o puntos de reflexión relativo a este tema que hemos encontrado que son parte de nuestro proceso.

Surge la pregunta ¿por qué te asumes como una persona poliamorosa? En este diálogo encontramos un punto en común. Las tres de alguna manera estamos inconformes con las prácticas relacionadas a la monogamia. Vemos el poliamor como una manera de replantear las relaciones, descentrando el “hombre” o “la pareja” de la posición primaria que se le asigna tradicionalmente en las relaciones monógamas. En cambio, proponemos que descentralizar al hombre ubica a todas nuestras relaciones significativas (amistades, familia, etc.) en una posición de igualdad. Compartimos esta experiencia donde algunas de nosotras encontramos que en el pasado nuestras relaciones se convertían en el centro de órbita sobre todos nuestros esfuerzos. Esto nos llevó a distanciarnos de personas y cosas que son cruciales para nuestro bienestar. Por ejemplo: es común dejar a un lado las amistades para “estar con tu pareja”. Esto nos llevó a tener un sentimiento de inconformidad dentro de nuestras relaciones y en base a eso apostamos al poliamor como una forma de des-jerarquizar las relaciones y ubicar en una posición de importancia equivalente con las personas en nuestras vidas. Encontramos que hemos asumido el poliamor de forma contestataria a la expectativa e imposición social de las prácticas monógamas tradicionales.

Para efectos de quien lee, me parece importante hacer una pausa aquí para reconocer que posiblemente el planteamiento anterior confronta entendidos y preconcepciones que puedas tener sobre el poliamor. Todas las presentes vemos el poliamor como un posicionamiento ético ante nuestras relaciones. Esto implica cuestionarnos cómo nosotras nos relacionamos con nosotras

mismas y con les demás. Puedo entender cómo esto posiblemente choca con la preconcepción o idea simplista de que el poliamor simplemente es “tener más de una relación simultáneamente y con consentimiento”. No te culpo, persona que me lees, el poliamor o navegar el poliamor implica estudio. Todas nacimos en una sociedad que nos ha socializado para ser personas monógamas, por lo tanto, llegar al entendimiento sobre lo que implica poliamor para nosotras, a pesar de que puede parecer como un tema muy digerido y resuelto, ha sido un “procesaso” como le llaman les chiques. En nuestra conversación encontramos que todas habíamos tenido un proceso de búsqueda de entendimiento sobre lo que es el poliamor (a nivel teórico) y de forma paralela un proceso de autoconocimiento y autoexploración que se desarrolló en un contexto comunitario en donde diálogos como éste eran sumamente necesarios para construir lo que significa el poliamor para nosotras y comenzar a encarnar el poliamor.

A algunas de nosotras se nos hacía muy complicado “encajar” en la categoría poliamorosa porque teníamos una noción prejuiciada sobre lo que implica “ser poliamorosa”. Se convertía en una especie de “checklist” para conocer si cumplíamos con los requisitos para llamarnos de tal forma. Es decir, soy poliamorosa en cuanto me ajusta la imagen de poliamor que tengo en mi cabeza. Este posicionamiento no permite el espacio para los procesos humanos, los sentimientos y los cuestionamientos. Nos dimos cuenta que las dudas de ¿soy poliamorosa? venían del miedo a sentir celos y preocupaciones relacionadas a la posibilidad de “perder” a tu pareja. Durante el diálogo encontramos que no es fácil romper con un bagaje sociocultural en donde se idealiza el amor monógamo/romántico.

Nos parece importante reconocer que asumirse como una persona poliamorosa, implica asumir como una tarea central permiternos el espacio de sentir celos, procesar celos, dialogar sobre celos y sobre todo de deconstruir las ideas monógamas que pudiéramos tener internalizadas. Esto es solo un ejemplo dado que igualmente es importante sentir, dialogar y procesar inseguridades, pensamientos y miedos que puedan ser una parte inherente de abrirte a una dinámica poliamorosa con tu pareja. Sobre todo, es importante normalizar que los sentimientos de celos, miedo e inseguridades son un aspecto inherente en este proceso de ser poliamorose y no contradictorio. Como personas que practicamos el poliamor honramos esos sentimientos y, en vez de culpabilizar a Otro, pedimos el apoyo que necesitamos para navegar esos sentimientos.

Me tomó mucho tiempo conectar que las diferencias que podía estar teniendo con mi pareja son principalmente porque es una persona monógama y yo soy una persona poliamorosa. Mas allá de una categoría, el poliamor es un lente a través del cual veo la vida. Por lo tanto, puede ser que cosas que para mí sean completamente “normales”, para él impliquen un conflicto. Hablando, mis compañeras habían tenido un proceso similar con sus parejas monógamas en donde tuvo que haber un proceso para deconstruir las expectativas que éste podía tener de la relación, en donde fue necesario ser honestas con ellas mismas, con sus parejas y ser receptivas a la posibilidad del rechazo. Compartía una compañera que el poliamor es una apuesta por el goce, la aceptación radical y la libertad. Esta apuesta por la libertad es poder conocernos lo suficiente para aceptarnos como somos y tomar una decisión consciente de no

conformarnos a la expectativa del otro. En cambio, proponemos tener diálogos y llegar a acuerdos (cuando sea posible) con relación a cómo nos vamos a relacionar.

Me parece crucial recalcar que la comunidad es muy necesaria para navegar el poliamor, sobre todo en una cultura que centra la monogamia como el ideal. Ha sido crucial para nosotras en diversos momentos de nuestro proceso tener espacios para apalabrar, dialogar, entender y aprender más sobre el poliamor. Sobre este punto me ha parecido importante humanizar el proceso de navegar el poliamor. Más allá de asumir esa categoría, es importante visibilizar lo que conlleva ese proceso. A esto le he llamado comenzar a “encarnar el poliamor”.

Literatura recomendada:

Easton, D. (2017). *The ethical slut*. Ten Speed Press.

Fern, J. (2020). *Polysecure: Attachment, trauma and consensual nonmonogamy* (1st ed.). Thornapple Press.

Imagen: Microsoft Word 2021

The Chore of Being a Girl

CEBE, BS



The Chore of Being a Girl

I'd always known I had to hold up the round mirror to my face
Force my eyes to see an exact reflection where there only were blurred lines in space
The younger I was, the more I expected them all to feel the same
The older I got, I starved and raged for anything to blame
Annoyed at everyone's comfort with their bodies and others' perceptions
Thinking I was the only person to struggle with it was my deception
Passionately loathing what made girls feel like girls and not as lost as me
I had no idea I'd been brought up in an effort to end up like the ideal *she*
Every order, expectation, and submissive disposition felt like a suggestion
Though I participated in some due to Catholicism, I was accused of emasculation
The pinks, the blues, the skirts, and the working boots; all of that felt silly

At the time I couldn't mock it, as people through it lived
That was the only form of existence that was accepted
I put on a subconscious performance to keep 'em distracted

I told myself I couldn't possibly love girls because I loved a boy
Under the weight of denial, my being had begun to shatter
In my mind amongst the flames, I was going to hell, I knew
I constantly told myself I was a girl and that it didn't matter
Meant to be a wife dressed in white, why was I so lewd
Hung onto my boy friends because it didn't matter
A bit longer and I'd surely fit in, a woman renewed
Hung onto Jesus because he'd make it matter
Don't speak over him, maintain a pleasant mood
Being a girl didn't matter

Then why did it for everyone else?

It didn't matter till I realized I'd chosen my shackles
Called myself with terms that didn't reflect a speck of me
To uncomplicate my existence, for others, make it easy
None of that belongs to me and for all of this I'm not sorry

I've loved men, I've loved women, and I've adored those out of the binary
To me, they are the epitome of free, souls in vessels, individual paths forging

A god didn't lock me up in the wrong body, those of the world did
In the name of their god, my struggle was meant to last a lifetime
All of those people were fine with me having a constant inner war
All of those people failed to see I'd built a personal hell inside
Though I didn't and I don't expect them to read other's minds

I do expect them to catch up with the histories they hid
Most have chosen comfort, pointing at us heathens from afar

I've [trans]cended the pink, the blues, the skirts, and the working boots
The meanings history has given those things bring no comfort to me
If unafraid, look, we are much more than we've painted ourselves to be
No old myths should dictate how we externalize what's in our souls
Know that you don't have to come out like me, alter your *you*

Neither man, nor woman, I present myself to you as human
I appear as I like, take it as you may, but I love being chimerical

I used to live theatrically, performed femininity to keep men close to me
It didn't work out for me... I attracted those who existed differently
Those living outside the thin borders of christianese reality
I realized I had one foot in and the other ready to leave
I had no idea it was more like taking a leap
I am not sorry for performing, it was all I knew,
What I am sorry for is acting like I knew all there was to know
I once intended to uphold the division between men and women
I ignored how it implied me as well and... you reap what you sow
I'd crafted my inner world, one increasingly difficult to live in

I played the game, but never scored
Being a girl was one hell of a chore

Imagen: Microsoft Word 2021



CAROL Y. IRIZARRY-ROBLES, Ph.D.

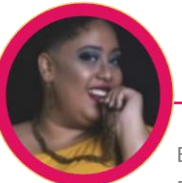
Investigadora Auxiliar del Instituto de Investigación Psicológica de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras; directora del Proyecto AHORA, financiado por SAMHSA; instructora certificada de Primeros Auxilios de Salud Mental; y psicóloga clínica con práctica privada que trabaja mayormente con personas LGBTQI+. Fue directora en la Asociación de Psicología de Puerto Rico durante los años 2021 y 2022.

Email: carol.irizarry@upr.edu



patri gonzález ramírez, BA

Consultore independiente, intérprete y practicante de Justicia del Lenguaje con un fuerte análisis de género y lente decolonial. Tiene muchos años de experiencia en producción de medios comunitarios, facilitación, procesos colectivos, planificación de eventos, educación popular y alfabetización mediática. Reconocido por la Casa Blanca como Líder LGBT Emergente.

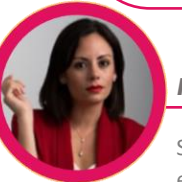


AISHA DALÍS MOLINA-CALDERÓN, MHS CPAS

Educadora de Diversidad, Equidad e Inclusión, Sexóloga y Profesora del Instituto Sexológico Educativo y Psicológico de Puerto Rico, Coordinadora del Programa Jóvenes Latinas al Poder, Fundadora de Sexgnosis, Investigadora social, Secretaria del Comité AdHoc para la Promoción de la Salud Sexual de la APPR, Miembro del Taller Creativo para la Educación.

En pos de una educación sexual de manera responsable, liberadora, equitativa, transdisciplinaria, inclusiva, pluralista y diversa. También, apoyar y colaborar con organizaciones, movimientos y/o proyectos dirigidos a mejorar la calidad de vida de la juventud, la niñez y la población general.

Email: sexgnosispr@gmail.com



IVELISSE BRUNO ORTIZ, MHS CPSC

Sexóloga, maestría en Sexualidad Humana concentración Sexopedagoga. Se especializa en la sexualidad en el embarazo, en el postparto y el erotismo. Profesora del curso de Erotología del Instituto Sexológico, Educativo y Psicológico de Puerto Rico (ISEPPR). Forma parte del equipo de trabajo de Caderamen, Inc., organización sin fines de lucro y de base comunitaria enfocada en reducir las desigualdades que afectan a las familias en Puerto Rico durante los procesos de salud sexual y reproductiva. Facilitadora de diferentes talleres enfocados en el tema del erotismo.

Email: ivelissebruno.sexualidad@gmail.com



ELVIN O. ALVARADO-CARDONA, MPA

Se desempeña como estudiante doctoral en Psicología Clínica (PhD) dentro de la Ponce Health Sciences University. Sus experiencias como asistente de investigación giran en torno al papel del estigma y la discriminación en la salud de las minorías sexuales y de género latinx. Dentro del Health Equity Research Lab se ha enfocado en los determinantes sociales de la salud y las experiencias de salud estigmatizantes, específicamente en la población trans latinx. Actualmente funge como co-investigador principal en un proyecto piloto que busca explorar la recolección de datos relacionados a orientación sexual e identidad de género en un centro de salud en Puerto Rico.

Email: ealvarado20@stu.psm.edu



EDDIEL HERNÁNDEZ-LÓPEZ, BS

Es estudiante doctoral de Ph.D. en Psicología Clínica de Ponce Health Sciences University. Colabora como investigador de proyectos relacionados a disparidades de salud en minorías sexuales en el Laboratorio de Salud Biopsicosocial Cuir. Actualmente, funge como asistente de investigación en proyectos relacionados al riesgo de síndrome metabólico en minorías sexuales, asociación de múltiples inteligencias con el estrés crónico en esta población, así como el desarrollo de instrumentos para la reducción de inequidades de salud en la comunidad LGBTQ+. Igualmente, colabora como asistente de investigación en el tema del estigma hacia la salud mental y el suicidio en la juventud latina.

Email: edhernandez21@stu.psm.edu

ZULEYKA Y. VALENTÍN ARROYO, BS, MHS

Posee un bachillerato en Psicología de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Mayagüez. Obtuvo créditos graduados de la Universidad Carlos Albizu cuando cursó el programa de maestría en Consejería Psicológica. Durante ese tiempo encontró el Instituto Sexológico Educativo y Psicológico de Puerto Rico, de donde obtuvo su maestría en Sexualidad Humana concentrada en Educación Sexual. La mayoría de sus trabajos se concentran en explorar los temas del sexismo, el feminismo radical, los estereotipos de género, y la diversidad relacional. Actualmente, se concentra en el activismo defendiendo los derechos de las mujeres en los Estados Unidos.



GABRIELA B. IRIZARRY-PORRATA, MA

Estudiante doctoral de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras, en el Programa de Psicología Académica Investigativa. Actualmente está realizando su disertación sobre las políticas públicas de las estudiantes que son madres en la Universidad de Puerto Rico. Interesa investigar temas relacionados al género y la sexualidad. Particularmente, le interesa trabajar con las maternidades, erotismo kink (o BDSM) y prácticas no monógamas. Ha fungido como docente e investigadora en diversos contextos. Además, organiza eventos para la comunidad para trabajar la sexualidad desde una perspectiva educativa y accesible.

Email: gabriela.irizarry3@gmail.com



CEBE, BS

Escribe para crecer, sanar y encontrar otros con quienes resonar. Su crianza boricua en una escuela y comunidad católica le dejó con mucho por aprender. Con el pasar de los años, reconoció que personas como ella no eran bienvenidas en tales espacios y que debían vivir reprimidas para ser aceptadas. A sus veintidós años tomó la difícil decisión de salir de la pequeña burbuja que conocía. Esto creó espacio para mayor autoconocimiento, le permitió comenzar a reinventarse y le generó el deseo de conocer a más personas con vivencias similares. Eventualmente creó su cuenta de instagram llamada cebe.scribbler, donde une su amor por las artes visuales y la poesía. El uso de obras de arte como fondo de sus poemas sirve para acentuar el tema, ambiente o mensaje del escrito. Tópicos que le apasionan y aparecen en sus escritos son el escepticismo, introspección, asuntos cuir, amor y ciencias naturales. Conoció a escritores de distintas partes del mundo con el transcurso del tiempo, quienes mitigaron los efectos aisladores de la pandemia. Logró compartir y aprender de otras experiencias a través de videollamadas con ellos. Gracias a esto, contribuyó al primer número del The Dear ___ zine, creado por S.M. Van de Kamp en colaboración con otros artistas y escritores. Tuvo también la oportunidad de participar de una entrevista para FENCast, podcast creado por el escritor Fernando E. E. Correa González. Actualmente cursa estudios posgraduados en salud pública con esperanzas de poder impactar positivamente la salud de su comunidad LGBTQ+ boricua. Su norte es continuar viviendo auténticamente y compartir su verdad con quienes le rodea.

Email: cebe.scribbler.cb@gmail.com

POLIAMOR

BOLETÍN DIVERSIDAD

Comité de la Diversidad de Sexo, Género y Orientación Sexual
Asociación de Psicología de Puerto Rico
PO Box 363435, San Juan, Puerto Rico 00936-3435
Tel. (787) 751-7100 / Fax. (787) 758-6467
e-mail: comite.lgbt@asppr.net
www.boletindiversidad.org

