
Poliamor... pero ¿cómo?

UNA CONVERSACIÓN CON LA PROF. DR. SONJA BRÖNING
A PROPÓSITO DE SU NUEVO LIBRO: AMOR DIVERSO - DAR
FORMA AL POLIAMOR (VIELFÄLTIGE LIEBE - POLYAMORIE
GESTALTEN)

PROF. DRA. SONJA BRÖNING



La Prof. Dra. Sonja Bröning (ella) es psicóloga del desarrollo y centra su investigación en las influencias contemporáneas sobre la pareja, el amor y la sexualidad. Además de desarrollar su labor como investigadora y docente en la Medical School Hamburg, ejerce en consulta privada como mediadora y terapeuta de pareja y sexual. Su principal interés reside en tender puentes entre la investigación científica y la práctica profesional, favoreciendo un intercambio enriquecedor entre ambos ámbitos.

info@sonjabroening.de

A la espera de la publicación de Amor diverso: Dar forma al poliamor (Vielfältige Liebe. Polyamorie gestalten, Sonja Bröning & Agostino Mazziotta, en prensa), conversamos con la Prof. Dr. Sonja Bröning, psicóloga del desarrollo, terapeuta sistémica y sexual, e investigadora interesada en comprender cómo están cambiando hoy las formas de amar y relacionarnos. El poliamor y otras formas de no monogamia consensuada

cuestionan las normas tradicionales del amor y plantean nuevas preguntas sobre intimidad, compromiso y responsabilidad.

Su trabajo se centra en la diversidad relacional, las relaciones no monógamas consensuadas y las experiencias de personas LGTBQIA+ en el espacio terapéutico.

En esta conversación nos acercamos a lo

que muestran los estudios recientes y a cómo acompañar estos procesos desde la psicoterapia y el psicodrama de forma sensible e informada.

¿Qué observaciones en la psicoterapia, en la investigación o en la sociedad la motivaron a escribir "Amor diverso"?

Empecé a trabajar cada vez más con parejas LGBTQIA+. Llevo ya muchos años trabajando como terapeuta de pareja. Cuando me mudé a Hamburgo, empecé a atender a una nueva clientela y, con bastante frecuencia, vivían en relaciones no monógamas consensuadas.

Eso me pareció muy interesante. Al mismo tiempo, me di cuenta de que durante mi formación no había aprendido prácticamente nada sobre este tema. Así que empecé a investigar qué existía al respecto. Y como yo misma también investigo, comencé a abordarlo desde una perspectiva científica. Lo que más me interesaba era entender cómo funciona el apego en estos contextos. Hay personas que afirman que no es posible construir un apego sólido con varias personas. Y entonces ocurrió algo curioso: incluso antes de haber publicado esta investigación, ya se pusieron en contacto conmigo grandes medios de comunicación alemanes para hablar sobre el poliamor. Ahí me di cuenta de que el tema tenía en ese momento un fuerte impulso social, y decidí seguir investigando.

¿Qué ha mostrado hasta ahora la investigación sobre por qué las personas se interesan por el poliamor y qué desafíos aparecen con mayor frecuencia?

Al igual que ocurre con otras investigaciones en este ámbito, hasta ahora solo he realizado

un estudio transversal. Es decir, pregunté: ¿quién vive en relaciones poliamorosas? Y a partir de ahí entrevisté a esas personas. Lo que todavía no tenemos —y de eso hablaremos más adelante— son estudios longitudinales que analicen cómo evolucionan estas relaciones a lo largo del tiempo.

El estudio que realicé fue un estudio de entrevistas con personas que se ofrecieron voluntariamente y dijeron: vivimos así. Les pregunté qué era lo que más les gustaba de este modelo y qué era lo que les resultaba más difícil.

Muchas personas describieron como especialmente positivo una sensación de abundancia y diversidad, y la posibilidad de desarrollarse libremente, es decir, como un proceso de crecimiento personal. También aparecían la autonomía y la independencia: no depender de una sola persona ni ser la única figura de referencia para alguien. Algunas personas valoraban además el poder distanciarse de las expectativas sociales y no tener que encajar en un modelo relacional tradicional.

Lo que resultaba más difícil tenía que ver con la gestión de los recursos. El tiempo y el dinero son limitados, hay que organizar viviendas, vacaciones con varias personas y toda la logística del día a día. Preguntas como quién ve a quién y cuándo, y cómo equilibrar todo eso, eran percibidas como especialmente complejas.

Otra dificultad importante era la comunicación hacia el exterior. El entorno muchas veces no entiende lo que se está viviendo y reacciona

con incompreensión o desvalorización.

En este grupo, los celos aparecían como un tema menos relevante de lo que yo hubiera pensado. Eran personas que habían elegido conscientemente esta forma de relación y que llevaban ya tiempo viviendo en relaciones poliamorosas.

Antes lo ha mencionado brevemente. ¿Cómo influye la biografía de apego en la forma en que las personas viven o eligen sus relaciones? ¿Tiene sentido hablar de determinados factores que puedan facilitar o dificultar las relaciones no monógamas consensuadas?

Sí. Creo que es muy importante tener esto en cuenta, no solo de forma general, sino también en relación con la sexualidad. Sobre este tema hay muy poca investigación. Por ejemplo, acabamos de realizar un estudio — que aún no he publicado— con más de 1.000 participantes sobre experiencias de “rough sex”, es decir, “sexo duro” o experiencias con prácticas sexuales intensas llevadas a cabo de forma consensuada (en este contexto se ejerce una violencia erotizada y lúdica, similar a la del BDSM o el kink, aunque sin el marco estructurado ni las reglas específicas que suelen caracterizar a la comunidad BDSM...). También ahí encontramos una relación clara entre el apego seguro y el placer sexual al llevar a cabo este tipo de prácticas. Observamos sobre todo una ambivalencia mucho mayor respecto a este tipo de experiencia sexual en personas con apego inseguro. Por eso creo —y hay bastante investigación que lo respalda— que el apego inseguro puede afectar a la sexualidad en cualquier tipo de relación. Por ejemplo, que las personas

hagan cosas que en realidad no desean, movidas por el miedo a perder la relación.

“Cuando existe un apego más seguro, suele resultar más sencillo equilibrar cercanía y autonomía”.

Cuando alguien tiene un apego ansioso, suele haber más ambivalencia y emociones difíciles en la sexualidad. En nuestro estudio apareció más esfuerzo emocional, como fingir orgasmos o no mostrar el dolor y seguir adelante para no herir a la otra persona.

Al mismo tiempo, existe otra estrategia de apego, la evitación, que también es una forma de inseguridad. Esta influye en la sexualidad, por ejemplo, haciendo que se encuentre menos en relaciones.

En cuanto a los modelos de relaciones poliamorosas, hay estudios que muestran que las personas que logran vivir en este tipo de relaciones durante más tiempo suelen tener un apego más seguro. Esto también apareció en la pequeña investigación que hice.

Tiene sentido, porque estas relaciones implican manejar mucha complejidad. Y eso es más fácil cuando una persona se siente, en general, segura en los vínculos. Cuando existe un apego más seguro, suele resultar más sencillo equilibrar cercanía y autonomía, acceder a las propias emociones y comunicarse de forma abierta.

“También es importante poder definir bien los propios límites, ser comunicativamente hábil y tener ganas de hacerlo”.

También hubo participantes que decían haberse vuelto más seguras gracias a estas relaciones, viviéndolas como un espacio de desarrollo personal. Aun así, se trataba de un estudio transversal. Pero para mí hay una pregunta clave: ¿puedo sostener emocionalmente que mi pareja tenga relaciones con varias personas?

Acaba de hacer referencia a ello brevemente: ¿Qué formas de comunicación y qué otros factores importantes cree que son necesarios para poder estar en una relación de poliamor? Y también sería interesante saber: ¿qué pueden aprender las relaciones monógamas de esta complejidad? ¿Qué podría ser útil en cualquier relación?

Sí, sí, exactamente. En mi trabajo y a partir de mi experiencia práctica he observado que las personas que viven estos modelos hablan mucho sobre la relación y sobre cómo se relacionan. Para ello es necesario tener capacidad para la reflexión y, además, disfrutarla.

Porque hay que tomar muchas decisiones autónomamente. Por ejemplo, si tengo una relación con dos personas y ambas quieren verme, tengo que decidir: ¿quién tiene prioridad ahora y por qué? Y debo poder sostener esa decisión. Para eso necesito una posición interna clara.

También es importante poder definir bien los propios límites, ser comunicativamente hábil y tener ganas de hacerlo. Muchas personas acaban dejando las relaciones poliamorosas porque les parece demasiado exigente emocional y comunicativamente.

Eso es lo que yo observo. Y creo que la monogamia puede aprender mucho del poliamor cuando está bien construido. Se puede gestionar mal cualquier relación, tanto monógama como poliamorosa, pero también se pueden gestionar muy bien.

Hay algunos aspectos muy transferibles: por ejemplo, hablar de forma clara sobre los límites. O entender la fidelidad no como exclusividad, sino como lealtad a los acuerdos compartidos. Vivir la transparencia como un valor.

También la autonomía es clave: poder ser uno mismo, una misma, sostenerse autónomamente, sin perderse en una fusión simbiótica. Eso es algo que las relaciones monógamas pueden aprender.

Las personas poliamorosas suelen ser bastante abiertas hacia el exterior. A menudo tienen muchas amistades, comunidad y una red social amplia. Las parejas monógamas, en cambio, tienden a aislarse más. En este sentido, se puede aprender mucho en términos de inclusión. Además, las personas

poliamorosas suelen afrontar emociones intensas como los celos o el miedo de forma parecida a como pensamos a veces el estrés: está ahí y hay que aprender a manejarlo, no a evitarlo. Muchas personas monógamas dicen: yo no podría, soy demasiado celosa. Las personas poliamorosas dicen más bien: sí, siento celos, tengo emociones intensas, y aprendo a convivir con ellas. Aprendo a escuchar mi cuerpo y a navegar esas emociones. En todo esto hay mucho trabajo personal y mucha autoexploración.

Gracias. Pasamos ahora al tema de la familia. ¿Qué sabemos sobre la vida de niños, niñas y adolescentes que crecen en familias poliamorosas? ¿Y qué tipo de estrés viven estas familias, especialmente en relación con la crianza?

Es un tema sobre el que todavía hay muy, muy poca investigación. Yo misma estoy intentando conseguir financiación para investigar más, porque observo que hay muy poco conocimiento, a pesar de que muchos niños y niñas crecen en familias donde sus progenitores forman parte de polículas. Hay una investigadora, Elizabeth Sheff, que ha trabajado mucho este tema, aunque sobre todo en familias LGTBQIA+. Ella ha encontrado —y esto coincide con mi propia observación— que los niños suelen tener adultos muy competentes a nivel social, que les transmiten muchas habilidades emocionales, sociales y comunicativas.

Al contar con varias figuras de referencia, los niños conocen diferentes tipos de relaciones, tienen una perspectiva más amplia y, en general, se desarrollan bien.

Al mismo tiempo, las familias se hacen muchas preguntas. Sobre todo en torno al salir del armario: ¿se lo contamos a los hijos?, ¿lo contarán luego a abuelos, tíos o tías?, ¿vivirán situaciones de estigmatización? O cuestiones como: ¿cómo es presentarse como un equipo parental de tres personas en la escuela infantil?

Muchas dudas tienen que ver con la visibilidad hacia el exterior y con preguntas como: ¿qué es más difícil para los niños, guardar un secreto o hablar abiertamente de ello? ¿Cuánta información necesitan y cuándo? ¿De qué se dan cuenta realmente?

También aparecen preguntas muy cotidianas: mamá no está dos tardes en casa, ¿qué decimos?, ¿dónde está?, ¿es eso difícil para los niños, niñas y adolescentes? Las familias tienen muchas inquietudes.

En general, a los niños les suele ir bien, de forma similar a lo que ocurre en las familias LGTBQIA+. Sin embargo, se salen de la norma, y eso no lo han elegido ellos. Son los adultos quienes han elegido esta forma de vida, y los niños a veces tienen que responder a preguntas como: ¿por qué tienes tres madres o padres?

Una diferencia con las familias LGTBQIA+ es que el poliamor puede ocultarse. Una pareja LGTBQIA+ es visible; el poliamor puede esconderse diciendo que alguien es solo un amigo o amiga de la familia. Por eso, muchas familias viven en una tensión constante entre cuánta apertura y cuánta discreción es posible o deseable.

¿Qué cree que podría ayudar a reducir los prejuicios en la sociedad?

Esto está muy relacionado con lo anterior. Creo que los prejuicios sociales cambian cuando vemos ejemplos que funcionan bien en la vida cotidiana, no solo en los medios de comunicación.

Como el poliamor puede ocultarse, muchas veces no se ve. Suele vivirse en determinadas burbujas, por ejemplo en contextos progresistas, académicos o más jóvenes, sobre todo en grandes ciudades. A menudo también dentro de la comunidad LGTBIQA+, aunque no exclusivamente.

Sería importante contribuir a una mayor normalización de estas formas de relación: mostrar cómo estas formas de relación pueden vivirse de manera responsable en el día a día. Al mismo tiempo, la investigación muestra claramente que las personas en relaciones no monógamas siguen siendo fuertemente desvalorizadas.

Se les acusa de promiscuidad, de infidelidad o de hacer daño a otras personas. Estas ideas negativas siguen muy presentes.

Esto genera tensiones también en los círculos de amistad. Cuando alguien vive abiertamente de forma poliamorosa y tiene amistades monógamas, esto puede resultar muy confrontativo. La monogamia tampoco es sencilla, y muchas parejas prefieren no hablar de sus dificultades. Cuando otras personas viven modelos de relación no normativos de forma abierta, ponen estos temas encima de la mesa, y muchas personas prefieren evitarlos. Esto puede llevar a la exclusión.

Esta posibilidad de ocultamiento y el estigma hacen que el poliamor sea menos visible. Aun así, creo que esto irá cambiando. Las aplicaciones de citas han contribuido a que el poliamor sea más visible, ya que se puede indicar explícitamente qué tipo de relación se busca. Esto ha llevado a que más personas se pregunten por qué el amor debería definirse exclusivamente a través de la exclusividad sexual, y algunas empiezan a explorarlo. Ahí vemos cambios claros.

¿Y de qué manera puede contribuir la investigación a que disminuya la estigmatización?

Confiamos en que nuestro libro, que se publicará próximamente, pueda aportar algo en este sentido. En él ofrecemos muchas propuestas de reflexión, pero también herramientas concretas para profesionales de la terapia y del acompañamiento.

Sobre todo mostramos lo que ya sabemos por la investigación: no es tanto la estructura de la relación —si es monógama, monoparental, reconstituida o de otro tipo— lo que marca la diferencia, sino cómo se viven las relaciones. Y precisamente para eso ofrecemos muchas orientaciones en el libro.

“Esto ha llevado a que más personas se pregunten por qué el amor debería definirse solamente a través de la exclusividad sexual”.

Creo que este enfoque basado en valores puede ayudar a reducir prejuicios. No se trata de actuar de forma irresponsable ni de dejar solos a los niños en su crecimiento, sino de asumir responsabilidad en los vínculos.

Esto puede facilitar que las personas se abran a nuevas miradas y reconozcan que, según la investigación, quienes viven en estas configuraciones relacionales están al menos igual de satisfechos, y en algunos casos incluso más, que las personas que tienen relaciones monógamas.

Para algunas personas, como las bisexuales o pansexuales, los modelos relacionales abiertos están también muy ligados a la identidad. Especialmente en la bisexualidad se da a menudo que, dependiendo de con quién estén en pareja, se las lea de una u otra manera: si están con una mujer, se las considera parte de la comunidad LGTBIQA+; si están con un hombre, se las percibe como heterosexuales y pueden experimentar rechazo por parte de amistades de la propia comunidad LGTBIQA+. Por ello, para estas personas, los modelos relacionales no monógamos son muchas veces también una forma de vivir su identidad. Esta "doble vida" la conocemos también a partir de un estudio más amplio que acabamos de finalizar y que presentaremos en una o dos semanas. En él hemos entrevistado a muchas personas bisexuales y pansexuales.

Creo que la investigación puede ayudar a visibilizar este tipo de temas y de voces. Es un campo que todavía está emergiendo y que se va desarrollando poco a poco.

Desde su punto de vista, ¿qué es importante para acompañar bien a

personas que viven o quieren probar formas de relación no monógamas consensuadas? Ha comentado que en su libro también ofrecen muchas herramientas.

Sí, exactamente. Creo que, en primer lugar, es importante revisarse a una misma y reflexionar bien: ¿cuáles son mis propias ideas sobre las relaciones?

Las personas acuden a terapia o a consulta porque tienen problemas; si no, no vendrían. Y entonces sería fácil pensar: bueno, ahí se ve que esto no funciona. Pero eso mismo se podría decir de las relaciones monógamas, porque también en ese caso la gente llega siempre con dificultades.

Por eso es importante revisar las propias ideas, incluso las no conscientes, igual que cuando una persona heterosexual trabaja con personas LGTBIQA+. Hay que conocer los propios privilegios, normas y valores, y no dar por hecho que ya se sabe cómo es la experiencia de las otras personas. Para mí, esta es una condición básica: no mirar estas formas de relación solo desde la crítica, sino también poder reconocer sus fortalezas. En este tipo de relaciones también hay mucho que ganar. Para eso hace falta cierto conocimiento, para no acercarse desde una mirada negativa.

Sabemos, por ejemplo, por un estudio que publicamos el año pasado en el *Psychotherapeutenjournal*, que muchas personas en relaciones no monógamas han tenido experiencias muy negativas en contextos de acompañamiento profesional. Se

encuentran con que su forma de relación se considera inviable, deficitaria o directamente se les dice que no puede funcionar.

Creo que sí, en cambio, se parte de decir: sí, esto puede funcionar igual de bien, todo depende del cómo, entonces ya se ha avanzado mucho.

La otra mitad tiene que ver con que estas personas suelen manejar el cambio, la flexibilidad y la autonomía de una manera más fluida que muchos profesionales. Por eso es importante ofrecerles espacios de reflexión. Darles la posibilidad de, por así decirlo —y aquí ya estamos casi en el psicodrama— sentirlo en el cuerpo: ¿dónde estoy?, ¿qué quiero?, ¿cómo se siente esta autonomía, esta singularidad? Es decir, ofrecer una especie de plataforma que acompañe el proceso en el que están ahora mismo.

“Las distintas voces internas, los conflictos y las posiciones se pueden sentir muchas veces mejor en el cuerpo que pensándolos solo de forma racional”.

Aquí vendría la pregunta: ¿conoce el psicodrama? ¿Ha trabajado con técnicas psicodramáticas? ¿Cómo cree que el trabajo corporal o el trabajo con roles, escenas y métodos creativos puede ayudar a comprender mejor lo que aparece en las relaciones no monógamas?

Sí, exactamente. No tengo formación en psicodrama, pero trabajo mucho con el cuerpo, con partes internas y también con

pequeñas escenas. Me resulta muy útil porque el psicodrama permite entrar en contacto con la complejidad. Por ejemplo, cuando hay una parte que dice: debería irme, y otra que dice: debería quedarme. ¿Dónde me sitúo yo en esa configuración? Creo que una capacidad clave es poder sostener la ambigüedad y la multiplicidad de significados. Eso suele estar muy entrelazado en este tipo de relaciones.

Mi pareja llega a casa de muy buen humor. ¿Es porque se alegra de verme? ¿O porque acaba de tener una experiencia sexual muy satisfactoria con otra persona? Yo percibo cosas, hay mucho en el ambiente, mucha complejidad.

Las distintas voces internas, los conflictos y las posiciones se pueden sentir muchas veces mejor en el cuerpo que pensándolos solo de forma racional. Por eso el trabajo escénico me parece tan útil: la cercanía, la distancia, cómo nos colocamos en relación. Se puede trabajar con varias personas, con películas, o hacer visibles las distintas partes internas. Muchas de las personas con las que trabajo reflexionan mucho también a nivel corporal. Además, como a menudo se trata de personas LGTBQIA+, muchas de ellas arrastran experiencias de trauma en el cuerpo. Por eso el cuerpo es un acceso fundamental y la regulación emocional tiene un papel muy importante.

Para todos estos temas, considero que los enfoques corporales y escénicos son especialmente adecuados.

¿Qué preguntas siguen abiertas en la investigación sobre la diversidad en

las relaciones y hacia dónde debería desarrollarse este campo desde su punto de vista?

Como ya he dicho, seguimos sabiendo muy poco sobre las familias. También sabemos poco desde una perspectiva diferencial, es decir, sobre quién se beneficia más o menos de determinadas formas de relación a lo largo del tiempo. A menudo hacemos algo así como poner un termómetro en un momento dado y preguntar: ¿vives en una relación poliamorosa? Cuéntame. Pero sabemos muy poco sobre cómo evolucionan estas relaciones con el tiempo.

Por eso me gustaría —aunque sea muy costoso y para ello se necesite financiación, que lamentablemente casi nunca se consigue— que se pudiera acompañar a las familias durante períodos más largos. Eso sería muy importante.

También echo en falta más investigación sobre las distintas posiciones o roles dentro de las relaciones no monógamas. Por ejemplo: una familia y, además, una segunda pareja que vive sola. ¿Cómo viven las personas esos distintos roles? Sabemos muy poco también sobre personas mayores en este tipo de relaciones: qué ocurre cuando aparece la necesidad de cuidados, la enfermedad o la muerte? Sobre ese extremo del ciclo vital no hay casi nada de investigación.

Algo parecido ocurre con las personas LGTBIQA+: todavía faltan muchos estudios sobre temas como la generatividad. Y, por último, me gustaría que se desarrollaran más programas de prevención e intervención, como

entrenamiento en competencias relacionales. Este tipo de programas existen —aunque pocos— para parejas, y sería importante ampliarlos también a modelos relacionales abiertos y acompañarlos con investigación.

¿Cómo se imagina el futuro de las conversaciones sociales sobre sexualidad, amor, apego y las distintas formas de relación?

¿Cómo me imagino el futuro? ¿Algo así como the future of conversation? Es decir, ¿cómo vamos a hablar de todo esto?

Al principio comentaba que creía que sería importante hablar más de estos temas también en el espacio público.

Sí, exactamente. Creo que estas conversaciones se volverán más plurales. Habrá más diversidad y más opciones legítimas. Al mismo tiempo, también seguirá habiendo rechazo y corrientes más reaccionarias que digan: todo esto es una tontería. Eso forma parte del proceso.

Pero espero que lleguemos a un punto parecido al que se ha dado con la separación y el divorcio. Antes estaban muy estigmatizados —y en algunos contextos aún lo están, dependiendo de si se vive en una ciudad o en un entorno rural, o religioso—. Aun así, cada vez más personas entienden que lo importante es cómo se gestiona: ¿cómo se organiza el contacto después de una separación?, ¿cómo puede hacerse de una manera que sea buena para los hijos e hijas?.

Y eso es lo que también me gustaría para las relaciones en general: que pensemos más en el cómo. Porque también muchas relaciones

monógamas se rompen, a menudo de formas muy dolorosas, sin que apenas se reflexione sobre límites, transparencia o la singularidad. Me gustaría contribuir a este tipo de conversaciones, centradas en los procesos.

Y para terminar, la última pregunta: ¿qué impacto le gustaría que Amor diverso tuviera en profesionales y en la sociedad en general?

Sí. Justo eso sería lo ideal: que se produjera ese cambio en la conversación, poniendo el foco en el cómo. Para ello he desarrollado una especie de brújula de valores, una guía para preguntarnos: ¿cómo puedo construir una buena relación? En el libro ofrecemos también muchas herramientas concretas.

Me gustaría que se entendiera que la responsabilidad no tiene que ver con la etiqueta que lleva una relación, sino con lo que realmente ocurre dentro de ella. Y creo que lo que pasa en las relaciones tiene una fuerza profundamente transformadora.

Por ejemplo, cuando los hombres asumen más tareas de cuidado y conceden más autonomía a las mujeres. O cuando las mujeres dicen cada vez con más seguridad: “no, hoy quiero salir, y no vas a impedírmelo”. En las relaciones podemos entrenar valores que en el patriarcado han estado históricamente poco desarrollados.

En este sentido, las relaciones funcionan como un laboratorio social: si practicamos ese cómo en la vida cotidiana, tiene un enorme potencial de transformación. Porque el cambio social empieza siempre en nuestras relaciones, de forma muy concreta, en casa.

Muchas gracias. Para terminar, ¿hay algo más que le gustaría añadir?

Sí, me gustaría añadir un último pensamiento que se me acaba de ocurrir. Algo que observo a menudo en estas películas es que, a veces, las personas se separan y aun así siguen vinculadas.

Es decir, consiguen mantenerse como amigas, seguir viviendo de alguna forma como una comunidad familiar y desarrollar una idea más fluida de lo que puede ser una relación. Piensan el amor de una forma más diversa. Creo que esto también podría venirnos bien a nivel social. Actualmente tendemos a pensar de forma muy binaria: dentro o fuera, bien o mal. Y las redes sociales han reforzado todavía más esa lógica.

Para mí, esta complejidad, esta ambigüedad, es un tema muy interesante. ¿Cómo podemos volvernos un poco más flexibles en nuestra manera de pensar? En ese sentido, estas formas de relación funcionan también como un laboratorio.

**Entrevista realizada el 12 de diciembre de 2025. Redactada y traducida del alemán al español por Mar Trillo, con la colaboración y revisión de Marta Alamán, especialista en diversidad de género, sexual y relacional.*