
Relaciones no monógamas. ¿Cómo abordarlas desde el sicodrama y la sicodanza?

APLICACIONES PRÁCTICAS

MYRIAM OSUNA



Sicóloga General Sanitaria, Directora de Sicodrama y Sicodanza. Formada en la Escuela de Sicodanza y Sicodrama Alea (Sevilla) y actualmente forma parte del equipo de formación de la misma. Trabaja en la consulta privada con adultos y menores tanto en sesiones individuales como grupales. Además, es coordinadora de varios proyectos que imparte en diferentes centros educativos de primaria y secundaria tocando temáticas como la violencia de género, el acoso escolar y la diversidad sexual. Ha formado parte activista de Gnomos (Grupo de No Monogamias de Sevilla) y colabora con la Asociación de Fibromialgia de Alcalá de Guadaira y la Asociación Algaba Orgullosa de La Algaba. Compagina su profesión de psicóloga con las artes escénicas. Es actriz y productora en la compañía de teatro social Teatrapadas y actriz y tallerista en la compañía Salamandra Teatro.

mosunalopez@gmail.com

RESUMEN

Las relaciones no monógamas son un término paraguas que abarca diversas formas de vincularse de manera consensuada, donde se pueden tener múltiples relaciones sexuales y/o románticas con el consentimiento de todas las partes involucradas. En este artículo se inicia un acercamiento al trabajo terapéutico con personas en relaciones no monógamas partiendo de dos técnicas corporales de Jaime Rojas Bermudez.

Palabras claves: Sicodanza, Sicodrama, Relaciones No Monógamas, Poliamor, Pareja, Relaciones Abiertas, Swinger, Anarquía Relacional.

ABSTRACT

Non-monogamous relationships are an umbrella term encompassing various forms of consensual connections in which individuals may engage in multiple sexual and/or romantic relationships with the consent of all parties involved. This article seeks to initiate an approach to therapeutic work with people in non-monogamous relationships, drawing on two body-based techniques developed by Jaime Rojas Bermúdez.

Keywords: Psychodance, Psychodrama, Non-Monogamous Relationships, Polyamory, Couple, Open Relationships, Swinger, Relationship Anarchy.

INTRODUCCIÓN:

Según el diccionario de la lengua española de la Real Academia Española Poliamor se define como "relación erótica y estable entre varias personas con el consentimiento de todas ellas" (www.dle.rae.es). El concepto

de poliamor ha evolucionado a partir de los movimientos relacionados con el concepto "amor libre" de la feminista Victoria Woodhull en EE. UU. en 1870, que cuestionaban las estructuras monógamas tradicionales como instrumentos de opresión y control social.

Cada vez son más los libros, artículos, estudios, profesionales, audiovisuales, agrupaciones, redes sociales y testimonios personales los que están visibilizando esta realidad. La no monogamia no es infidelidad, la no monogamia consensuada o ética se diferencia de la infidelidad porque se trata de una decisión mutua, no de un engaño. Dentro de la no monogamia existen muchas estructuras y grados de libertad y no hay una única forma de hacerlo. Se habla de amor libre formalmente desde el siglo XIX, impulsado por movimientos sociales y anarquistas que criticaban el matrimonio tradicional y la represión sexual. El término fue popularizado en los años 60 y hoy se asocia a relaciones no monógamas, consensuadas y libres de posesividad, con ejemplos de intentos de primeras comunas utópicas (con una ética cuestionable) como la de Oneida en 1848 (Social Welfare History Project, 2017).

Hoy en día, el término se ha revitalizado para referirse a relaciones afectivas y sexuales honestas, consensuadas, no posesivas y respetuosas de la autonomía individual (poliamor, relaciones abiertas), donde las comunidades no se centran tanto en la convivencia diaria sino en conectar a través de eventos locales, grupos online, y comparten prácticas como la comunicación abierta, el establecimiento de límites claros y el uso de recursos educativos para

manejar la complejidad de las relaciones no monógamas. Se diferencia de la promiscuidad al enfocarse en la ética, la comunicación y el consentimiento mutuo, un concepto en constante evolución.

Brigitte Vasallo, filósofa y activista gallega, dice en su libro que “el discurso neoliberal propone las relaciones no-monógamas como quien vende cachivaches en una feria de telefonía móvil. Todo brillo, todo facilidades, todo superficialidad. Felicidad de supermercado. Mucha libertad y pocos cuidados. Mucho de lo de siempre disfrazado de otra cosa. Para el discurso académico, somos objetos de estudio, gentecita que pone el cuerpo en algo que ni siquiera entiende”. (Vasallo, 2018, pg 34-36).

Las parejas monógamas heterosexuales y con ideas de construir una familia han sido pilares fundamentales en la ciencia de las relaciones y la familia. Sin embargo, estudios en Puerto Rico (Soto-Morales, T. M., 2025) o Estados Unidos (Koepler Suárez, V., & Urrego Márquez, D., 2024) y Brasil (Leite, 2025) muestran que las relaciones no monógamas consensuadas son comunes, aunque aún se desconocen las tasas específicas de cada tipo. Un estudio publicado en *Frontiers in Psychology* (Moors, A. C., Gesselman, A. N., & Garcia, J. R., 2021) utiliza una muestra estadounidense de adultos/as solteros/as (N = 3.438) para estimar la prevalencia del deseo, la familiaridad y la participación en el poliamor. Los resultados revelan que 1 de cada 6 personas (16,8%) desea practicar el poliamor y 1 de cada 9 (10,7%) han participado en alguna etapa de su vida. Además, aproximadamente 1 de cada 15

personas (6,5%) conoce a alguien que ha estado o está actualmente involucrado en una relación poliamorosa. Entre quienes no sienten interés personal por este tipo de relación, 1 de cada 7 (14,2%) manifiesta respeto hacia quienes sí lo practican. Se encontraron pocas diferencias sociodemográficas: no hubo variaciones significativas según afiliación política, ingresos, religión, región geográfica o etnia. Sin embargo, las minorías sexuales, los hombres y los adultos jóvenes mostraron un mayor deseo de participar en el poliamor (en comparación con heterosexuales, mujeres y personas mayores, respectivamente).

Asimismo, los hombres y las personas con menor nivel educativo fueron más propensos a haber tenido experiencias previas con el poliamor. Dado que la intimidad emocional y sexual constituye un aspecto esencial en la vida de la mayoría de las personas, comprender las diversas formas en que la gente construye y gestiona sus vínculos afectivos resulta fundamental para las ciencias de la relación, la sexualidad y la familia. (Moors, A. C., Gesselman, A. N., & Garcia, J. R. 2021).

“Comprender las diversas formas en que la gente construye y gestiona sus vínculos afectivos resulta fundamental para las ciencias de la relación, la sexualidad y la familia”.

En contextos más cercanos, encontramos el trabajo final de Máster de Laura Valladares Roldán titulado "Amor y conflicto: tendencias poliamorosas en la ciudad de Sevilla" para la Universidad de Sevilla donde habla sobre las relaciones sexoafectivas en la ciudad de Sevilla. En esta investigación se lleva a cabo un estudio etnográfico con el grupo GNOMOS (Grupo de No Monogamias de Sevilla) y donde se describe el término "armario poliamoroso", en relación a las violencias percibidas por las personas de esta comunidad.

Teniendo en cuenta la amplitud de las relaciones no monógamas, seguidamente realizaré una breve descripción de los términos más frecuentes para aquellas personas que no estén familiarizadas con los mismos. Las relaciones no monógamas son relaciones en las que los participantes consienten tener más de una conexión sexual o romántica, rompiendo la exclusividad afectiva o sexual de la monogamia. Las formas más comunes incluyen el poliamor (múltiples relaciones románticas y sexuales con conocimiento mutuo), este puede ser jerárquico (donde existe una pareja/vínculo principal y otros secundarios) o no jerárquico (donde todas las parejas tienen la misma jerarquía). Las relaciones abiertas (donde existe exclusividad afectiva, pero no sexual).

El swingers (las parejas tienen relaciones sexuales con otras personas, a menudo en grupo o mediante intercambio de parejas, mientras que su relación principal se mantiene exclusiva afectivamente.) y la anarquía relacional (perspectiva que aplica los principios del anarquismo a las relaciones

humanas, rechazando las jerarquías y etiquetas preestablecidas como "pareja", "amigo", etc. Para construir vínculos basados en acuerdos mutuos y la comunicación. En lugar de seguir normas sociales, se enfoca en que cada relación sea única y se determine según las necesidades y valores de las personas involucradas, permitiendo una mayor libertad y descentralizando el modelo de pareja romántica.). No incluimos en este etiquetado la poligamia (un hombre casado con varias mujeres) o la poliandria (una mujer casada con varios hombres) la cual es una forma de matrimonio institucional en la que no se requiere el consentimiento de todas las partes involucradas y puede basarse en tradiciones culturales, religiosas o económicas.

La comunicación abierta, el respeto mutuo y el establecimiento de acuerdos son pilares fundamentales para que funcione. La clave de estas relaciones es el acuerdo sobre los límites y deseos de todos los participantes, las cuales presentan retos como los celos y la necesidad de una fuerte autoestima, confianza, intimidad y habilidad para gestionar las emociones que conllevan estas vivencias. No están ligadas a la orientación sexual, las personas en relaciones no monógamas son diversas en cuanto a su orientación y género. Casi siempre, los movimientos sociales están por delante de las teorías científicas y de las leyes políticas. De la teoría a la práctica hay un largo camino por recorrer y es en ese camino donde entra mi curiosidad como psicóloga y directora de sicodrama. Más allá de su limitada presencia en la literatura académica, las no monogamias consensuadas cuentan con una

“Casi siempre, los movimientos sociales están por delante de las teorías científicas y de las leyes políticas”.

infraestructura organizativa activa a nivel estatal. A partir de observaciones empíricas, en espacios de coordinación intercolectiva, se constata la existencia de al menos veinte grupos organizados en diferentes territorios del Estado español, con lo que se estima que pueden haber un número amplio de personas que practican las relaciones no monógamas o que están interesadas en las mismas. Con la cual, se plantean múltiples dudas a la hora de abordar las relaciones no monógamas en consulta. ¿Cómo hacemos si nos llega una trijea, trío o persona no monógama a la consulta? ¿Qué ocurre cuando un paciente nos plantea que necesita hablar con su pareja para abrir la relación? ¿Cómo tratamos una diada en personas que se definen como anárquicas relacionales? ¿Cuáles son las diferencias en los vínculos en personas sexuales o asexuales?

MÉTODO

Para ir indagando en estas cuestiones, me planteé realizar un taller junto a mi compañera Angela Arjona (como yo auxiliar), sobre No Monogamias en el 15º Congreso Ibero-Americano de Psicodrama y 39º Congreso Nacional de la Asociación Española de Psicodrama. La metodología utilizada está basada en la teoría de Jaime Rojas Bermudez estructurando el taller en un encuadre de aprendizaje de roles enmarcado en los elementos 3, 3, 5 (tres contextos, tres etapas, cinco instrumentos).

Esta modalidad de trabajo sicodramático, centrado en un rol a desarrollar (en este caso el rol de psicólogos/as sicodramatistas) se encuentra más próxima a lo pedagógico que a lo terapéutico. (Rojas Bermúdez, 2017). Con respecto a los elementos, los tres contextos hacen referencia al contexto social (el que se deja fuera del aula el cuál tiene que ver con lo extragrupal), el contexto grupal (formado por las personas que vinieron al taller, tanto participantes como director/a y yo auxiliar) y el contexto sicodramático (el espacio de lo posible). Se hace hincapié en este último, tratándose de un producto del protagonista.

En este contexto, artificial y fantástico, los protagonistas juegan sus roles en un permanente “como sí”. (Rojas Bermúdez, 2017). Las tres etapas hacen referencia al caldeamiento (warming up), la dramatización y los comentarios. Y los instrumentos serían el director/a, el yo auxiliar, el protagonista (o tema protagonico), el auditorio y el escenario. El objetivo principal del taller era tener un acercamiento a la temática de las No Monogámias en un contexto formativo y relacionado con la salud mental con profesionales o interesados en el Sicodrama y la Sicodanza. Y posteriormente, analizar cómo las dos técnicas podían ser adaptadas a relaciones no monógamas, actualizando así su uso y exploración.

En cuanto al desarrollo del taller.

CALDEAMIENTOS:

Iniciamos con un caldeamiento verbal donde cada participante del grupo de manera aleatoria fue expresando qué le generaba las No monogámias y qué buscaba del taller. Este caldeamiento se realiza en el contexto grupal sin pasar al escenario. Entre los comentarios de los asistentes fueron repetidas las palabras "vínculo", "acuerdos", "compromiso", "expectativas" y algunos comentarios relacionados con el interés personal que cada participante tenía o sus propias vivencias.

Al estar en un contexto pedagógico y no terapéutico, no se trabajó ni se sacó de protagonista ninguna de las vivencias personales de los participantes, intentando salvaguardar la intimidad de los mismos. Posteriormente, realizamos un caldeamiento de sicodanza, el cual va dirigido al cuerpo. Los cuerpos mismos serán el punto de partida y guía para la introducción de estímulos sonoros y musicales, y para los movimientos iniciales (Rojas Bermudez, 2017). Se comenzó con un caldeamiento inespecífico donde el yo auxiliar moviliza al grupo completo mientras sonaba música de juego y divertida, músicaailable.

Principalmente dando consignas relacionadas a seguir el movimiento de algunas personas, caminar a distintas velocidades, perseguir a alguien, saltar, tirarse por el suelo, saludarse con distintas partes del cuerpo y diferentes consignas de este tipo. Cuando el grupo comenzó a adquirir cierta autonomía, se pasó al caldeamiento específico, el cual debe ser llevado por la dirección. En esta ocasión, al estar en un encuadre pedagógico con una temática concreta preestablecida, el

caldeamiento específico se dirigió a consignas relacionadas con las No Monogamias. En una sicodanza terapéutica, el protagonista emerge del caldeamiento inespecífico y se convierte en específico cuando se centra en el protagonista. Las consignas ofrecidas fueron:

- Agarrar la mano de un compañero/a y moverse con él sin soltarse.
- Buscar a una tercera persona para incluir en la diada.
- Expulsar a una de las tres personas de la triada.

Estas tres consignas se fueron dando paulatinamente. Las cuales generaron diferentes formas según cada diada o triada. Una vez transcurrido un tiempo prudencial del caldeamiento se cortó y se pasó a los comentarios volviendo los/as participantes al contexto grupal.

COMENTARIOS

De los comentarios surgidos después del caldeamiento surgieron vivencias como que había diadas que rompieron otras para conseguir un tercero/a, diadas que se mantuvieron intactas son tener a un tercero/a, participantes que expulsaron rápidamente a uno de los miembros de la triada. Otros que se fueron de la misma por elección propia antes de ser expulsados. Los comentarios generaron una diversidad rica de las vivencias del caldeamiento lo que llevó a la etapa de dramatización de una forma muy natural.

TÉCNICAS DE SICODRAMA PARA TRABAJAR LAS NO MONOGAMIAS EN CONSULTA.

En esta etapa se trabajaron dos técnicas concretas de Jaime Rojas Bermudez que pasaremos a detallar a continuación.

Una de ellas es la utilizada en el entrenamiento de la Unidad Funcional (Director/a y Yo auxiliar) donde Rojas Bermúdez utiliza una forma dramática para evaluarla. Esta consiste en una figura compuesta por dos personas tomadas por las manos, frente a frente, y con los pies juntos, contactando la punta de los pies de su compañero, que se tiran hacia atrás hasta lograr el equilibrio. Esta posición lograda resulta de la interacción de las partes. Nadie podría alcanzarla solo. Se consigue por la presencia y colaboración del otro, por el trabajo en equipo. Además, a partir de este equilibrio se puede pasar a realizar toda una serie de movimientos. (Rojas Bermudez, 2017). En el taller, esta forma se realizó en varias ocasiones con diferentes participantes como protagonistas y con el auditorio observando lo que ocurría. En una tercera repetición, pedí a otro/a participante voluntario/a que intentase entrar en esta forma una vez que las dos primeras personas hubiesen alcanzado el equilibrio. Esto, para mí, podría ser una posible variación a la hora de trabajar con personas No Monógamas en consulta. ¿Qué ocurre cuando entra un tercero en la primera diada? Es algo a investigar y que dejo a la elección de cada director/a.

La segunda técnica que realizamos fue una técnica corporal específica para trabajar la seducción y las relaciones sexuales. Se le pide

a cada persona que se coloquen en esquinas opuestas del escenario con las manos cogidas a la espalda, indicándoles que van a realizar

“Resulta importante, que los psicólogos y psicólogas tengamos información sobre estas formas de relación que están surgiendo”.

un juego de seducción y que cuando choquen hombro con hombro simbolizará que han llegado al coito. Para esta técnica se suele usar música seductora (tango), y se les pide que comiencen a moverse. Con esta técnica el director/a debe tener en su imaginación una línea que atraviese el escenario desde la esquina que está vacía hasta la otra esquina vacía que separa los dos territorios de la diada, pudiendo observar durante el movimiento de los/as participantes quien pasa al territorio del otro/a primero, es qué territorio se está más tiempo, quién inicia el paso, cuáles de los dos ofrece su hombro primero, etc. A esta técnica se le puede añadir una tercera persona que entre a posteriori (ya puede ser un yo auxiliar profesional o espontáneo del auditorio) seduciendo a uno u los dos de los participantes del principio. Podemos observar, si se realizan comportamientos de conservación o de apertura a la integración del tercero/a y otras posibilidades que surjan espontáneamente en el escenario.

Estas dos técnicas se realizaron en el taller y dieron luego opción a múltiples comentarios

por parte de las personas que habían realizado la técnica como el auditorio que observó lo ocurrido.

CONCLUSIONES

Con este trabajo, simplemente he querido abrir un campo de investigación más y que pueda ayudar a los compañeros y compañeras profesionales en el trabajo con personas con relaciones no monógamas. Sería importante seguir investigando qué otras técnicas y acercamientos se pueden llevar a cabo con las personas que deciden introducirse en este mundo, así como valorar que el sicodrama y la sicodanza son teorías y metodologías que facilitan la clarificación de los pacientes gracias al trabajo con el cuerpo en el escenario. Resulta importante, que los psicólogos y psicólogas tengamos información sobre estas formas de relación que están surgiendo a mucha velocidad en nuestra sociedad, expuestas en medios de comunicación y las redes sociales, donde a veces son estereotipadas y estigmatizadas por prejuicios sociales que nada tiene que ver con la realidad cotidiana de las personas que deciden tener relaciones no monógamas.

Concluimos con una cita de Brigitte Vasallo para su reflexión:

“Y, de repente, vi el bosque. Vi a las personas que estaban haciendo turnos para que yo no durmiese sola, vi a las amigas que me chequeaban para asegurarse de que seguía a flote, vi las relaciones que han pasado por infinidad de etapas, también románticas, y siguen ahí, haciéndose bosque, encontrando su lugar en el ecosistema.” (Vasallo, 2018, p. 219)

BIBLIOGRAFÍA

- **Leite, A. S. T.** Psicologías e Não Monogamias: Perspectivas e Desafios a partir de Entrevistas com Psicólogas Clínicas (Doctoral dissertation, Universidade de São Paulo).
- **Koegler Suárez, V.,** & Urrego Márquez, D. (2024). Más allá de dos: filiación y derechos de los niños en uniones poliamorosas.
- **Social Welfare History Project** (June 2017). The Oneida Community. Social Welfare History Project. Retrieved from <https://socialwelfare.library.vcu.edu/religious/the-oneida-community-1848-1880-a-utopian-community/>.
- **Soto-Morales, T. M.** (2025). Explorando El Poliamor: Pasión, Intimidad Y Compromiso En Relaciones De Parejas Poliamorosas En Adultos Puertorriqueños (Doctoral dissertation, Ponce Health Sciences University).
- **Rojas Bermúdez, J.G** (2017). Teoría y Técnicas Sicodramáticas. Punto Rojo. Sevilla
- Moors, A. C., Gesselman, A. N., & Garcia, J. R. (2021). Desire, familiarity, and engagement in polyamory: Results from a national sample of single adults in the United States. *Frontiers in Psychology*, 12, 619640. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.619640>
- Real Academia Española. (2024). Diccionario de la lengua española (23.^a ed., versión en línea). <https://dle.rae.es>
- **Vasallo, B.** (2018). Pensamiento monógamo, terror poliamoroso. La Oveja Roja.
- **Valladares Roldán, L.** (2022). Amor y conflicto: tendencias poliamorosas en la ciudad de Sevilla [Trabajo de fin de máster, Universidad de Sevilla].

