

AMOR CONSCIENTE

Una travesía hacia la
NO monogamia consensuada

Nelson
Vergara T.

Cynthia
Martínez B.



¿Y si el amor no fuera una única historia, sino una travesía de posibilidades infinitas?

RESUMEN

¿Has sentido que el amor puede ser mucho más amplio, profundo y diverso de lo que nos han enseñado? "Amor Consciente: Una travesía hacia la NO monogamia consensuada" es una invitación a descubrir nuevas formas de relacionarnos, construidas desde la libertad, la ética y la comunicación consciente. Escrito por Cynthia Martínez Brizuela y Nelson Vergara Triviño, este libro nace de la investigación y experiencia personal de una pareja que, hace años, decidió explorar más allá de la monogamia tradicional, iniciando un camino de autodescubrimiento y crecimiento que transformó radicalmente sus vidas. Este libro no es un tratado académico ni una simple colección de teorías. Es una guía práctica y honesta, repleta de herramientas útiles, consejos prácticos y reflexiones profundas que te ayudarán a navegar las diversas formas de no monogamia consensuada (NMC), incluyendo el poliamor, las relaciones abiertas, el swinging y la anarquía relacional. A través de sus páginas comprenderás cómo las relaciones humanas han evolucionado históricamente desde estructuras tribales hasta el paradigma monógamo actual, influenciado por el patriarcado, la propiedad privada y la religión. Además, desmontarás mitos comunes alrededor de la no monogamia y conocerás sus fundamentos éticos esenciales: consentimiento, comunicación abierta, responsabilidad afectiva y gestión emocional. "Amor Consciente" no te promete recetas mágicas, pero sí ofrece caminos concretos para vivir el amor con autenticidad y satisfacción. Te invita a liberar tu mente y abrir tu corazón, permitiéndote definir tu propia manera de amar de forma libre, ética y consciente.

SOBRE NOSOTROS

Somos **Cynthia Martínez** y **Nelson Vergara**, una pareja comprometida en transformar nuestra manera de amar y en acompañar a otros en este mismo camino. Uniendo nuestras experiencias personales y profesionales, exploramos lo que denominamos **Amor Consciente: una travesía hacia la no monogamia consensuada**, destacando especialmente las relaciones éticas, libres y honestas.



Cynthia es **Relacionadora Pública y comunicadora**, extrovertida, enérgica por naturaleza y apasionada por encender y conectar con las personas, ideas y emociones. Además, es la **voz** detrás de los **podcasts** "Habitación para 4" y "Libres, Atrevidas y Deslenguadas". **Nelson** es **Ingeniero**, amante de la montaña, la fotografía, autodidacta entusiasta y **productor** de estos mismos podcasts. Su enfoque analítico y creativo complementa perfectamente nuestra dinámica conjunta.

Desde nuestro rol como **activistas por las disidencias relacionales**, nos dedicamos a **visibilizar** y **normalizar** formas de amar que trascienden la monogamia tradicional.

Nuestra propia historia como pareja, junto con los aprendizajes adquiridos en este recorrido, nos ha impulsado a crear espacios abiertos para **dialogar** sobre poliamor, intercambio de parejas, anarquía relacional y otras expresiones de la no monogamia consensuada.

Nuestro libro, "**Amor Consciente: Una travesía hacia la NO monogamia consensuada**", nace como reflejo de este viaje. Lo escribimos con la intención de compartir experiencias, acompañar procesos y dar voz a todas aquellas personas que buscan construir vínculos más auténticos, conscientes y libres.

PATROCINAN



Amor Consciente

Ilustración de Portada: Eleane Madeleine Figuera Pérez. IG: @madeleyfiguera

Edición: Room44 Producciones SPA

Copyright © Cynthia Eliana Martínez Brizuela. 2025

*Contacto: **cynthia112264@gmail.com** o **hp4podcast@gmail.com***

Copyright © Nelson Andrés Vergara Triviño. 2025

*Contacto: **nelson_vergara@hotmail.com***

La ley 17.336 de Chile, sobre Propiedad Intelectual, prohíbe el uso no exceptuado de obras protegidas sin autorización expresa de los titulares de los derechos de autor. El fotocopiado o reproducción, difusión o por cualquier otro medio o procedimiento de obras protegidas, ya sea para fines gratuitos o comerciales, está expresamente prohibido. Los usos infractores pueden constituir delito.

No se permite, por lo tanto, el fotocopiado, la transmisión, reproducción electrónica o inclusión en cualquier publicación ofrecida para la venta o para emplearse con fines comerciales o gratuitos; ninguno de ellos podrá realizarse sin la previa autorización escrita de quienes aparecen en el Copyright ©.

*Código de registro de propiedad intelectual: **2025-A-3777***

*ISBN: **978-956-420-869-5***

Primera edición junio 2025, 500 ejemplares

Cynthia Martínez B.
Nelson Vergara T.

Amor Consciente:

Una travesía hacia la
NO monogamia consensuada.



Room44 producciones

PATROCINADORES



Dalmore | Liberal Experiences & Electronic Music.

Dalmore SW es un concepto nacido en Santiago de Chile que hoy se proyecta al mundo como una experiencia itinerante que desafía las normas establecidas sobre el deseo, la libertad y los vínculos humanos. Lo que comenzó como una celebración íntima, ha evolucionado en una comunidad en movimiento, expandiéndose con una visión clara y decidida hacia lo global.

Con una esencia profundamente liberal y no monógama, Dalmore SW crea encuentros privados y seguros, donde la fantasía se entrelaza con la realidad en espacios sensoriales, diseñados y ambientados temáticamente. La música electrónica principalmente House, entre otros estilos envuelve cada rincón, mientras un firme compromiso con el respeto, el consenso y la seguridad convierte cada evento en una experiencia tan única como inolvidable.

Más que una fiesta, Dalmore SW es una declaración de principios: una invitación a habitar la sensualidad y los vínculos desde la autenticidad y la conciencia, sin culpa ni prejuicios. En cada lugar que visita, propone una nueva forma de vivir la sensualidad y estética, posicionándose como un referente en la creación de espacios de libertad e intimidad compartida.

Al igual que Amor Consciente, su propuesta valora el consentimiento informado, el respeto por los acuerdos y la exploración relacional sin juicios.

www.dalmoresw.cl



Sinners Life Club: Un espacio seguro para la exploración no monógama.

Ubicado en el corazón del Barrio Bellavista en Santiago, Sinners es un club liberal no monógamo que ofrece un ambiente cálido y erótico para parejas y personas no monógamas. Su propuesta se centra en brindar un espacio seguro y respetuoso donde la sensualidad y la libertad sexual se viven con responsabilidad y consentimiento.

Con ambientes separados, música en vivo y zonas de juego diseñadas para expandir la sensualidad, Sinners se alinea con los principios de la no monogamia ética y consciente que promovemos en *Amor Consciente*. Es un lugar donde el deseo se explora sin prejuicios, fomentando conexiones auténticas y experiencias significativas.

www.sinners.cl

“El amor es demasiado grande para guardarlo en la jaula de la exclusividad”.

ANÓNIMO.

“La monogamia y el amor nunca fueron ni serán sinónimos. El amor es un verbo, una conducta que construye vínculos y redes afectivas; la monogamia es un estilo, un modelo de pensamiento y de vida que podemos elegir, o no, para vivir nuestra vida.”

NILDA CHIARAVIGLIO.

“La fidelidad tiene muy poco que ver con quién te acuestas. Ser fiel consiste en honrar tus compromisos y respetar a tus amigos y parejas, cuidando su bienestar tanto como el tuyo”.

DOSSIE EASTON.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.	15
---------------------------	----

SALUDO DE LOS AUTORES.	19
------------------------------------	----

PARTE 1: FUNDAMENTOS Y CONTEXTO.

1. Historia y Evolución de la Monogamia y la No Monogamia.	25
I. Orígenes Históricos y Antropológicos de la Monogamia y la No Monogamia.	25
II. Influencia de la Propiedad Privada y el Patriarcado en la Imposición de la Monogamia.	26
III. Evolución de la No Monogamia a lo Largo de la Historia.	27
2. Poliamor y Otras No Monogamias en Diferentes Contextos Culturales.	29
I. Formas de no monogamia consensuada (NMC) en diferentes culturas.	29
II. Ejemplos de sociedades tradicionales y contemporáneas.	29

PARTE 2: EXPLORANDO LAS NO MONOGAMIAS.

3. ¿Qué son las No Monogamias?	33
I. Definiciones básicas y conceptos clave.	33
II. Principios fundamentales de las no monogamias.	35
III. Algunos mitos y realidades.	40
4. Tipos de No Monogamias.	45
I. Poliamor: Amor múltiple y compromiso.	45
II. Relaciones abiertas: Profundizando en la Libertad con Acuerdos y Vínculos Emocionales.	51
III. Swinging: Sexualidad en pareja y comunidad.	55
IV. Anarquía relacional: Relaciones sin jerarquías.	60
V. Otras formas no convencionales.	63
5. Infidelidad vs. No Monogamia Ética: Diferencias y Desafíos.	69
I. La infidelidad como síntoma de modelos restrictivos de relación.	70
II. No monogamia ética: una alternativa basada en la comunicación y el consentimiento.	70
III. Rompiendo el mito de la exclusividad como sinónimo de compromiso.	71
IV. Cómo convertir una crisis de infidelidad en una oportunidad de crecimiento.	72
V. Estrategias para transitar de la monogamia a la no monogamia consensuada (NMC) de forma saludable.	74

PARTE 3: HERRAMIENTAS PARA RELACIONES SALUDABLES.

6. Comunicación Efectiva en la No Monogamia.	79
I. Técnicas avanzadas de comunicación no violenta.	80
II. Cómo establecer límites y acuerdos de manera efectiva.	83
III. Manejo de conversaciones difíciles sin generar conflicto.	85
7. Celos y Gestión de Emociones.	89
I. Los celos: una emoción compleja entre la biología, la psicología y la cultura.	90
II. Estrategias para manejarlos de forma constructiva.	92
III. Seguridad emocional y autoestima.	100
IV. Celebración de la compersión.	107
8. Apego, Trauma y No Monogamia: Construyendo Relaciones Seguras.	115
I. Estilos de apego y cómo afectan la forma en que amamos.	116
II. Estrategias para sanar heridas emocionales en relaciones múltiples.	118
III. Terapia y herramientas de autocuidado en la no monogamia.	120
9. Sexo, Placer y Salud en la No Monogamia.	125
I. Prácticas sexuales seguras y consentimiento.	126
II. Comunicación sexual abierta y honesta.	131
III. Exploración de deseos y fantasías.	136
IV. Diferencias entre sexo y afecto en relaciones no monógamas.	141

PARTE 4: APLICACIONES EN LA VIDA COTIDIANA.

10. Construyendo Relaciones No Monógamas Saludables.	149
I. La Construcción Consciente de las Relaciones No Monógamas.	149
II. Confianza, honestidad y transparencia.	152
III. Gestión del tiempo y equilibrio entre relaciones.	157
IV. Priorización del bienestar emocional de todos.	161
V. Cómo evitar el agotamiento emocional.	165
11. Desafíos y Cómo Superarlos.	169
I. Estigma social y familiar.	169
II. Prejuicios, críticas y cómo enfrentarlas.	171
III. Rupturas y transiciones en la no monogamia.	174
IV. Aprendizajes y crecimiento personal.	177
12. No Monogamia y Crianza: ¿Es Posible?	183
I. Cómo gestionar la crianza en un entorno NO monógamo.	184
II. Conversaciones sobre diversidad relacional con los hijos.	186

PARTE 5: COMUNIDAD Y CRECIMIENTO PERSONAL.

13. Encontrando Comunidad y Redes de Apoyo.	191
I. Cómo encontrar y construir una comunidad.	191
II. Participación en eventos y grupos de apoyo.	195
III. Cómo hablar de tus relaciones con amigos y familia.	199
IV. Desafíos y Obstáculos en la Construcción de Comunidad.	204
V. La Importancia del Activismo y la Visibilización.	207
14. Recursos y Herramientas para Seguir Aprendiendo.	211
I. Bibliografía recomendada: libros, podcasts y artículos clave.	211
II. Aplicaciones comunidades online para conectar con otras personas no monógamas.	214

PARTE 6: FINAL.

15. Conclusión.	219
I. Reflexión sobre el futuro de la no monogamia.	219
II. Invitación a la exploración consciente y al crecimiento personal.	219
III. Cómo seguir evolucionando en las relaciones sin perder autenticidad.	221
16. Anexos.	224
I. Ejercicios de autoexploración y preguntas para la reflexión.	224
II. Cuestionarios para evaluar compatibilidades en relaciones múltiples.	226
III. Glosario de términos clave en la no monogamia.	227
17. Bibliografía.	230

INTRODUCCIÓN

¿Qué pasaría si el amor no fuera una única historia contada una y otra vez, sino un universo de posibilidades por explorar? ¿Y si en lugar de medir la profundidad de una relación por su exclusividad, la midiéramos por su honestidad, su capacidad de crecer, y la libertad que brinda a quienes la habitan?

Amor Consciente: Una travesía hacia la NO monogamia consensuada es mucho más que un libro sobre relaciones. Es una invitación valiente y amorosa a repensar los moldes que hemos heredado sobre cómo deberíamos amar, vincularnos, desear y construir intimidad. Cynthia Martínez Brizuela y Nelson Vergara Triviño, desde su experiencia personal y su profundo trabajo de investigación, nos ofrecen una obra que combina relatos vivenciales, reflexión crítica, herramientas prácticas y una mirada profundamente humana sobre las formas diversas y éticas de relacionarse fuera del modelo monógamo tradicional.

Este libro nace de una necesidad sentida: la falta de referentes cercanos, reales y latinoamericanos que hablen sobre la No Monogamia Consensuada (NMC) sin idealizaciones ni juicios. A través de su recorrido —que parte desde el swinging y se expande hacia otras formas relacionales como el poliamor, la anarquía relacional o las relaciones abiertas—, los autores comparten no sólo sus aprendizajes, sino también sus tropiezos, dudas, descubrimientos y emociones. Lo hacen desde un lugar profundamente humano, lo que convierte a este libro en una guía sensible, accesible y transformadora.

Aquí no hay recetas mágicas ni fórmulas cerradas. Lo que encontrarás son preguntas esenciales, reflexiones honestas, ejercicios prácticos, datos actualizados y múltiples perspectivas para acompañarte —con respeto y sin dogmas— en tu propio proceso de exploración afectiva. Porque la no monogamia no es una moda ni un capricho; es una forma legítima de vivir los vínculos que, como toda opción relacional, requiere compromiso, responsabilidad, introspección y trabajo emocional.

A lo largo de sus capítulos, este libro profundiza en los pilares fundamentales de la NMC: la comunicación efectiva, el consentimiento informado, la ética del cuidado mutuo, la gestión de emociones como los celos, y el cultivo de la compersión. También analiza los fundamentos históricos y culturales que han sostenido la monogamia como norma, e ilumina caminos posibles para cuestionar esa herencia sin desestabilizar el bienestar personal o colectivo.

Pero quizás el mayor valor de Amor Consciente reside en su mirada amorosa: no busca convencerte de que la no monogamia es superior a otros modelos, sino recordarte que puedes (re)construir tu manera de amar desde la autenticidad y no desde el mandato. Que puedes vivir relaciones plenas y diversas, si están basadas en el respeto, el diálogo y el

SALUDO DE LOS AUTORES

¡Hola amigos, nuestros queridos corazones curiosos!

Si estás leyendo este libro, probablemente ya haya germinado en tu mente la inquietud por explorar el fascinante mundo de la No Monogamia Consensuada (NMC).¹ Quizás tú o tu pareja se sienten atraídos por la idea de vivir las relaciones de manera distinta, más libres y auténticas. Puede que hayan conversado sobre abrir su relación, probado algunas experiencias nuevas o incluso estén considerando dar sus primeros pasos en esta dirección. Sea cual sea tu punto de partida, queremos felicitarte por tener la valentía de cuestionar las normas tradicionales y por abrirte a descubrir nuevas maneras de amar y conectarte con los demás.

Somos Cynthia Martínez y Nelson Vergara. Hace varios años decidimos embarcarnos como pareja en un viaje que transformó por completo nuestra vida: explorar la no monogamia a través del swinging, y posteriormente, otras formas de no monogamia. Lo que comenzó como una simple curiosidad evolucionó rápidamente hacia un camino lleno de crecimiento personal, autodescubrimiento emocional y la redefinición de nuestros conceptos sobre el amor, la sexualidad y las relaciones humanas.

Al inicio de nuestro recorrido, la información accesible y cercana sobre la NMC era prácticamente inexistente, especialmente en contextos latinoamericanos como el nuestro. Sí había recursos del extranjero, pero no reflejaban plenamente nuestras realidades culturales y sociales. Precisamente por esa razón, sentimos la responsabilidad de crear espacios y herramientas que resonaran con nuestras experiencias y las de nuestra comunidad cercana. Esto nos llevó a compartir nuestras vivencias a través del podcast "Habitación para 4", donde recibimos numerosas consultas y testimonios de personas interesadas en explorar relaciones más abiertas, pero que se sentían inseguras sobre cómo empezar.

Es justamente esta necesidad de orientación y acompañamiento la que nos motivó a escribir este libro. No es un tratado académico ni un manifiesto rígido sobre la no monogamia. Es una guía práctica y honesta, basada en nuestras experiencias reales, investigaciones actualizadas y en las voces de muchas otras personas que, como tú, buscan una vida relacional más alineada con sus deseos, valores y bienestar emocional.

Sabemos por experiencia propia que el camino hacia la no monogamia puede ser emocionante y liberador, pero también confuso y desafiante. La clave del éxito en estas

¹ Ver capítulo 3, sección 1.1.a "No monogamia consensuada" (pág. 34)

relaciones radica en algo sorprendentemente sencillo y, al mismo tiempo, profundamente complejo: la comunicación y la honestidad. Muchas parejas creen tener una buena comunicación hasta que se enfrentan a situaciones que nunca antes habían considerado, lo que puede generar malentendidos, sentimientos heridos o inseguridades. Por eso, este libro te ofrece una serie de preguntas, herramientas y reflexiones que ayudarán a ti y a tu pareja a mantener diálogos esenciales antes de abrir su relación.

Algunas preguntas abordarán lo erótico, otras serán introspectivas y otras tocarán aspectos prácticos y logísticos. El objetivo es que puedan explorar cuidadosamente sus sentimientos, miedos, esperanzas, límites y deseos. Lo esencial no es lo que decidan hacer, sino cómo lo hagan. La honestidad contigo mismo y con tu pareja será siempre la base sobre la cual podrán construir relaciones sanas, éticas y plenamente satisfactorias.

Finalmente, les invitamos a recorrer estas páginas con una mente abierta, curiosidad genuina y disposición para crecer juntos. Que este libro sea una guía, una inspiración y un refugio para ti en esta maravillosa travesía hacia formas más auténticas y conscientes de amar.

Gracias por acompañarnos en este viaje. ¡Les deseamos mucho amor, crecimiento y conexiones genuinas en vuestro camino!

Bienvenid@s tod@s a este viaje.

Con cariño,

Cynthia Martínez Brizuela y Nelson Vergara Triviño.

PARTE 1: FUNDAMENTOS Y CONTEXTO.

EXTRACTO

1. HISTORIA Y EVOLUCIÓN DE LA MONOGAMIA Y LA NO MONOGAMIA.



I. ORÍGENES HISTÓRICOS Y ANTROPOLÓGICOS DE LA MONOGAMIA Y LA NO MONOGAMIA.

Las relaciones humanas han adoptado múltiples formas a lo largo de la historia. Aunque la monogamia es predominante en muchas sociedades contemporáneas, no ha sido una constante universal. En comunidades cazadoras-recolectoras, la crianza y la supervivencia dependían de estructuras colectivas más que de unidades familiares cerradas, favoreciendo relaciones fluidas y cooperativas (Ryan & Jethá, 2010).² Estudios antropológicos sugieren que la monogamia pudo haber surgido como una estrategia evolutiva para garantizar el cuidado de la descendencia en entornos donde los recursos eran limitados y requerían estabilidad en la crianza (Fisher, 1992³; Opie et al., 2013⁴).

Sin embargo, en muchas culturas premodernas se practicaron sistemas poligámicos o poliándricos como estrategias de supervivencia y organización social. Marvin Harris (1974)⁵ sostiene que estas estructuras relacionales permitían gestionar mejor los recursos y

² Libro *Sex at Dawn*

³ *Why We Love: The Nature and Chemistry of Romantic Love* (Ver bibliografía)

⁴ Estudio sobre la evolución de la monogamia en primates. (Ver bibliografía)

⁵ Libro *Cows, Pigs, Wars, and Witches* (Vacas, cerdos, guerras y brujas)

fortalecer alianzas políticas y económicas. Antes de la colonización, sociedades en África, Asia y América Latina practicaban la poligamia, el poliamor tribal o sistemas de relaciones colectivas, con la poliandria observada en el Tíbet y Nepal como un mecanismo para evitar la fragmentación de tierras familiares (Goldstein, 1987).⁶

La transición de sociedades cazadoras-recolectoras a sociedades agrícolas y sedentarias supuso un cambio estructural. La acumulación de bienes y la necesidad de herencia establecieron estructuras familiares más definidas y controladas. Investigaciones como las de Fortunato y Archetti (2010) en el *Journal of Evolutionary Biology* sugieren que la monogamia evolucionó como una estrategia de maximización de la aptitud inclusiva, asegurando estabilidad en la crianza de la descendencia en contextos donde los recursos eran limitados. Jared Diamond (1997) en *Guns, Germs, and Steel* argumenta que la sedentarización promovió estructuras familiares más rígidas, en las que el matrimonio monógamo garantizaba la transferencia de tierras y propiedades dentro de linajes específicos, consolidando así el poder económico y social de ciertos grupos.

II. INFLUENCIA DE LA PROPIEDAD PRIVADA Y EL PATRIARCADO EN LA IMPOSICIÓN DE LA MONOGAMIA.

Friedrich Engels (1884) en *El origen de la familia, la propiedad privada y el Estado*, argumentó que la monogamia surgió como un sistema de control social que garantizaba la transmisión de la herencia dentro de un linaje definido, asegurando que la descendencia legítima heredara propiedades y recursos familiares. Engels sostenía que la monogamia no surgió de una evolución natural de las relaciones humanas, sino como un mecanismo de dominación vinculado a la aparición de la propiedad privada. Según su teoría, a medida que las sociedades comenzaron a acumular excedentes económicos, los hombres buscaron controlar la reproducción de sus parejas para garantizar la pureza de la línea hereditaria.

Con el surgimiento del Estado y las religiones organizadas, la monogamia fue institucionalizada como una herramienta para consolidar el poder masculino sobre las mujeres y la descendencia (Coontz, 2005).⁷ En muchas sociedades, esto se tradujo en restricciones legales y morales impuestas a las mujeres, cuyo papel quedó reducido a la procreación y la fidelidad conyugal. Este modelo se convirtió en la base de las estructuras familiares dominantes en Occidente, con una fuerte influencia en la legislación y la moral social.

La Iglesia Católica desempeñó un papel clave en la imposición de la monogamia en Europa y, posteriormente, en América Latina. Durante la expansión del cristianismo, la monogamia fue promovida como un mandato divino y una estructura de control social. A lo largo de la

⁶ *Estudio sobre la poliandria en el Tíbet y Nepal. (Ver bibliografía)*

⁷ *Libro Marriage, a History: How Love Conquered Marriage*

Edad Media, la Iglesia reforzó esta norma al convertir el matrimonio en un sacramento indisoluble, otorgándole un carácter sagrado que dificultaba su cuestionamiento. En América Latina, la colonización impuso el matrimonio monógamo cristiano sobre estructuras indígenas preexistentes donde la poligamia y otros sistemas relacionales eran comunes (Bengoa, 2003).⁸ Más allá del aspecto religioso, esta imposición sirvió para afianzar el dominio colonial al reorganizar las estructuras familiares indígenas y alinear sus prácticas con los intereses de la administración colonial.

Esta imposición no sólo transformó las dinámicas familiares, sino que reforzó estructuras de poder que aún hoy influyen en la normatividad social. La monogamia, con sus raíces en el control económico y la regulación de la sexualidad, sigue siendo el modelo predominante en muchas legislaciones, condicionando el reconocimiento de otras formas de relaciones y afectando la distribución de derechos dentro de la sociedad.

III. EVOLUCIÓN DE LA NO MONOGAMIA A LO LARGO DE LA HISTORIA.

III.1.- Antigüedad: Relaciones no monógamas selectivas.

En la Antigua Grecia y Roma, la monogamia estricta no era la norma para los hombres, aunque sí se imponía a las mujeres para garantizar la legitimidad de la descendencia. En la Grecia clásica, los hombres podían tener relaciones con hetéras y con jóvenes en un contexto de pederastia estructurada, mientras que en Roma los patricios mantenían concubinatos y frecuentaban burdeles sin que esto fuera considerado una transgresión del matrimonio. Sin embargo, las mujeres que practicaban la NMC eran castigadas severamente, reflejando la doble moral de la época.

III.2.- Edad media y renacimiento: Imposición de la monogamia religiosa.

Con la expansión del cristianismo, la monogamia se convirtió en la norma institucionalizada a través del matrimonio religioso. La sacralización del matrimonio monógamo permitió a la Iglesia intervenir activamente en la regulación de las relaciones interpersonales, estableciendo estrictas normativas sobre el divorcio, la fidelidad y la procreación. A pesar de la imposición de la monogamia, la infidelidad masculina era ampliamente tolerada e incluso normalizada en ciertos círculos sociales, mientras que las mujeres que transgredían las normas eran severamente castigadas.

⁸ Libro *Historia de los antiguos mapuches del sur: Desde antes de la llegada de los españoles hasta las paces de Quilín*.

III.3.- Siglo XX: Cuestionamientos a la monogamia y el resurgimiento de la NMC.

El siglo XX marcó el inicio de una transformación radical en la percepción de la monogamia. Movimientos como la liberación sexual, el feminismo y los derechos LGBTIQ+ desempeñaron un papel clave en la diversificación de las dinámicas amorosas. La revolución sexual de los años 60 y 70 promovió el amor libre y la exploración de nuevas formas de relaciones afectivas, mientras que el feminismo de la segunda ola criticó la monogamia obligatoria como un mecanismo de control sobre las mujeres.

En los años 80 y 90, la crisis del VIH/SIDA generó un retroceso en la apertura sexual, promoviendo la monogamia como estrategia de reducción de riesgo. Sin embargo, en círculos académicos y contraculturales se continuó explorando la NMC, diferenciándola de la promiscuidad y estableciendo marcos éticos basados en la comunicación y el consentimiento. En esta época, el término poliamor comenzó a ganar visibilidad y se publicaron textos clave como *The Ethical Slut* (2013) de Dossie Easton y Janet Hardy, que sentaron las bases de la ética relacional en la NMC.

III.4.- Siglo XXI: Expansión y visibilización de la no monogamia.

Con la digitalización, la NMC ha encontrado un espacio de difusión y aceptación en redes sociales, foros y comunidades virtuales. Las plataformas digitales han permitido la conexión entre personas interesadas en el swinging, poliamor, la anarquía relacional y las relaciones abiertas, facilitando el acceso a información y desmitificando prejuicios. Investigaciones recientes indican que la satisfacción en relaciones no monógamas puede ser igual de alta que en relaciones monógamas cuando existe comunicación efectiva y consentimiento mutuo.

A pesar de estos avances, la NMC aún enfrenta barreras legales y sociales. La estructura legal de la mayoría de los países sigue favoreciendo la monogamia, dificultando que las relaciones no monógamas sean reconocidas en aspectos como la herencia, la co-parentalidad y los derechos médicos. Existen además mitos y prejuicios que asocian la no monogamia con la promiscuidad o la inestabilidad emocional, cuando en realidad estas relaciones pueden ser profundamente éticas y satisfactorias.

En conclusión, la historia de las relaciones humanas muestra que la monogamia no es un destino inevitable, sino una **construcción social** que ha evolucionado con los cambios económicos y culturales. El debate sobre la diversidad relacional sigue en expansión, promoviendo modelos más inclusivos que respondan a las necesidades y valores de cada individuo y comunidad.

2. POLIAMOR Y OTRAS NO MONOGAMIAS EN DIFERENTES CONTEXTOS CULTURALES.

I. FORMAS DE NMC EN DIFERENTES CULTURAS.

Si bien la monogamia ha sido predominante en Occidente, muchas culturas han desarrollado formas diversas de relaciones no monógamas. En África, la poligamia sigue siendo común en sociedades como la de los zulúes en Sudáfrica y los maasai en Kenia y Tanzania. En Asia, el Tíbet tenía sistemas de poliandria fraternal, donde varios hermanos compartían una esposa para evitar la fragmentación de tierras.

En Latinoamérica prehispánica, las civilizaciones andinas y mesoamericanas permitían la poligamia entre las clases gobernantes. Los incas, por ejemplo, tenían múltiples esposas y concubinas como parte de una estructura política y religiosa (María Rostworowski, 1988)⁹. Estas formas de relación fueron suprimidas con la llegada del cristianismo y la imposición de la monogamia colonial.

II. EJEMPLOS DE SOCIEDADES TRADICIONALES Y CONTEMPORÁNEAS.

Hoy en día, la NMC está resurgiendo como una opción legítima en muchas sociedades contemporáneas. En países europeos como España, Alemania y Suecia, los colectivos poliamorosos han ganado visibilidad y han impulsado debates sobre el reconocimiento legal de relaciones múltiples. En Norteamérica, el movimiento de NMC ética ha crecido significativamente desde la publicación de libros como *Ética Promiscua* (Easton & Hardy, 2013)¹⁰ y *Polysecure* (Fern, 2020),¹¹ que abordan la gestión de relaciones múltiples desde una perspectiva emocionalmente saludable.

En Chile y otros países sudamericanos, la visibilización de modelos no monógamos se ha incrementado con la proliferación de colectivos activistas y académicos que cuestionan la mononormatividad. La creciente aceptación de la diversidad relacional en el debate público es un reflejo de un cambio cultural que sigue evolucionando.

⁹ Libro *Historia del Tahuantinsuyu*

¹⁰ Libro *"The Ethical Slut: A Guide to Infinite Sexual Possibilities"*

¹¹ Libro *Polysecure: Attachment, Trauma and Consensual Nonmonogamy*