

# ZWIĄZKI OTWARTE

NOWY WYMIAR RELACJI



**BASIA IDZIOREK**

COUPLE RETREAT EDEN | BMI  
DARMOWY PDF





# Autorka

Jestem psychologiem, life coachem, terapeutą EMDR, doradcą zawodowym i personalnym.

Posiadam wieloletnie doświadczenie w pracy z pacjentami będącymi w kryzysie relacyjnym, emocjonalnym, doświadczających z różnych przyczyn zaburzeń lękowych i depresyjnych.

Wspieram i pomagam osobom rozwijać ich potencjał, osiągać wyznaczone cele, podnosić poczucie ich jakości życia, aby mogli być najlepszą wersją siebie.

Pomagam także kobietom w trudnych sytuacjach okołoporodowych (strata ciąży, martwe urodzenie, wady letalne, wcześniactwo, trudna płodność, zaburzenia lękowe i depresyjne w czasie ciąży i porodu).

Jeśli czujesz, że potrzebujesz zmiany w swoim życiu, chciałbyś pracować w danym obszarze, który sprawia, że nie możesz cieszyć w pełni swoim życiem, to znaczy, że jesteś w odpowiednim miejscu.

*Basia Idziorek*

# Spis treści

03	Wprowadzenie
04	Co to jest otwarty związek?
05	Komunikacja i uczciwość
08	Wyzwania w komunikacji i uczciwości w otwartym związku
11	Budowanie zaufania i intymności
13	Etapy otwartego związku
16	Poliamoria
20	Seksualność i intymność
28	Wyzwania otwartego związku
31	Sztuka kompromisu i współpracy
33	Zakończenie





# Wprowadzenie

Ebook "Otwarty Związek: inny wymiar relacji" to vademecum wiedzy na temat niekonwencjonalnej i coraz częściej pojawiającej się w obecnych czasach formy relacji. Ten ebook pomoże Tobie nie tylko zgłębić wiedzę na temat otwartych związków, ale także pomoże zrozumieć korzyści, wyzwania i możliwości, jakie niesie za sobą taka forma relacji i sposobu życia. Z naszego ebooka dowiesz się jak budować silne i satysfakcjonujące otwarte związki, w których szacunek, troska, wolność i miłość idą ze sobą w parze.

# 1.

## Co to jest otwarty związek?

Otwarty związek to rodzaj relacji partnerskiej, w której partnerzy wyrażają zgodę na eksplorowanie innych romantycznych lub seksualnych kontaktów poza swoim głównym związkiem. W otwartym związku partnerzy komunikują się w sposób szczery i uczciwy na temat swoich potrzeb i oczekiwań dotyczących związku głównego i pobocznego. Porozumienie między partnerami może mieć formę umowy, która pozwala im na angażowanie się w romantyczne lub/ i seksualne relacje z innymi osobami, przy zachowaniu zaufania i poszanowania dla partnera. Otwarty związek może różnić się w zależności od partnerów i ich indywidualnych preferencji, ale **kluczowym aspektem jest transparentność, komunikacja i wzajemne zrozumienie.**

# 2.

## Komunikacja i uczciwość

Komunikacja i uczciwość odgrywają kluczową rolę w utrzymaniu i sukcesie otwartego związku.

**Komunikację** w kontekście związku otwartego należy rozpatrywać w obrębie następujących jej aspektów:

- **Prawdomówność**

Jednym z podstawowych wymagań otwartego związku jest szczerza komunikacja. Partnerzy powinni być w stanie być szczerzy i otwarci w wyrażaniu swoich uczuć, potrzeb i obaw. Prawdomówność pozwala uniknąć nieporozumień i buduje zaufanie między partnerami w związku głównym.





- **Wyrażanie potrzeb i oczekiwań**

W otwartym związku ważne jest, aby partnerzy byli w stanie jasno wyrazić swoje potrzeby i oczekiwania. Komunikowanie swoich granic, preferencji i pragnień pomaga partnerom lepiej zrozumieć siebie nawzajem i dostosować się do nich. Pamiętajmy, że nasze potrzeby i oczekiwania mają prawo się zmieniać z upływem czasu.

- **Rozwiązywanie konfliktów**

Konflikty mogą i mają prawo się pojawić w każdym związku, w tym również w otwartym. W takich sytuacjach ważne jest, aby partnerzy byli w stanie skutecznie rozwiązywać problemy poprzez otwartą i konstruktywną komunikację. Rozmowy o konfliktach powinny być prowadzone w atmosferze obopólnego szacunku, uwzględniając uczucia i potrzeby każdej ze stron.

**Uczciwość** pomiędzy partnerami jest kolejnym, kluczowym czynnikiem decydującym o powodzeniu związku otwartego. Oto **3 aspekty uczciwości**, które mają istotne znaczenie w tej formie relacji:

- ***Wzajemne zaufanie***

Otwarty związek wymaga silnego wzajemnego zaufania między partnerami. Bez zaufania trudno jest utrzymać stabilność i harmonię w otwartym związku.

- ***Otwarte rozmowy o granicach***

Ustalenie granic i zasad jest niezbędne w otwartym związku. Partnerzy powinni prowadzić otwarte rozmowy na temat swoich granic i regularnie aktualizować je w miarę rozwoju związku. Rozmowy o granicach są istotne, aby wszyscy partnerzy czuli się komfortowo i bezpiecznie.

- ***Przejrzystość i honorowanie zobowiązań***

W otwartym związku niezwykle ważne jest, aby partnerzy honorowali swoje zobowiązania. Obietnice i porozumienia powinny być dotrzymywane, a wszelkie zmiany powinny być uczciwie komunikowane. Przejrzystość pozwala na budowanie zaufania i utrzymanie stabilności w związku.



# 3.

## Wyzwania w komunikacji i uczciwości w otwartym związku

Komunikacja i uczciwość w otwartym związku mogą napotkać pewne wyzwania. Oto trzy najczęstsze trudności, które mają prawo się pojawić:

- ***Zranienia emocjonalne***

Otwarty związek może prowadzić do zranień emocjonalnych, zwłaszcza gdy partnerzy nie są w stanie wyrazić swoich uczuć i potrzeb w odpowiedni sposób. Ważne jest, aby partnerzy uczyli się słuchać siebie nawzajem, okazywać empatię i być gotowymi do przepracowania trudnych emocji. Niedomówienia, dopowiadania i czytanie sobie w myślach to tylko niektóre z zachowań, które mogą przyczyniać się ranienia naszego partnera i nas samych.

- ***Niezgodność oczekiwań***

Partnerzy w otwartym związku mogą mieć różne oczekiwania co do relacji i zasad. Niezgodność oczekiwań może prowadzić do konfliktów i frustracji. Dlatego ważne jest, aby partnerzy regularnie rozmawiali o swoich oczekiwaniach i dążyli do porozumienia między sobą.

- ***Trudności w wyrażaniu emocji***

Niektórzy ludzie mają trudności w wyrażaniu swoich emocji w związku. Mogą czuć się niekomfortowo lub obawiać się reakcji partnera.

W otwartym związku ważne jest, aby partnerzy czuli się swobodnie w wyrażaniu swoich emocji i szukali wsparcia w budowaniu zdrowej komunikacji. Wiele trudności bierze się z tego, że nie potrafimy nazwać swoich emocji, odczywamy ogólny dyskomfort, który rozładowujemy często krzycząc na naszego partnera. Zidentyfikowanie i nazwanie trudnych emocji pozwala na łatwiejsze poradzenie sobie z nimi.





## ZAPAMIĘTAJ

Komunikacja i uczciwość są kluczowymi wartościami w otwartym związku. Poprzez prawdomówność, wyrażanie potrzeb i oczekiwań, rozwiązywanie konfliktów, wzajemne zaufanie, otwarte rozmowy o granicach, przejrzystość i honorowanie zobowiązań, partnerzy mogą budować trwałą i satysfakcjonującą relację.

Niezależnie od wyzwań, jakie mogą się pojawić, rozmowa, szacunek i wzajemne wsparcie pozostają nadal kluczowe dla sukcesu otwartego związku.



# 4.

## Budowanie zaufania i intymności

W otwartym związku, zaufanie i intymność są tak samo bardzo ważne, jak w tradycyjnym związku monogamicznym. Choć otwarty związek obejmuje seksualną eksplorację innych relacji, budowanie i utrzymanie zaufania jest kluczowe dla sukcesu takiego związku.

Aby **osiągnąć zaufanie w otwartym związku**, ważne jest uczciwe i otwarte komunikowanie się z partnerem. Wszystkie strony powinny jasno i szczerze komunikować swoje potrzeby i granice, aby wszyscy partnerzy byli w pełni ich świadomi i zgodzili się na zasady, które będą obowiązywać w otwartym związku.

Regularna komunikacja i sprawdzanie, jak się czujemy, z pewnością pomogą w budowaniu zaufania i rozwiązywaniu ewentualnych problemów.

Intymność również odgrywa istotną rolę w otwartym związku. Niezależnie od tego, czy jest to intymność emocjonalna czy fizyczna, ważne jest, aby wszyscy partnerzy czuli się blisko siebie i spełnieni. Oznacza to, że każdy partner musi znaleźć sposób na wyrażanie swojej miłości i troski w różnych relacjach, w ramach ustalonych granic. Pamiętajmy jednak, że każdy związek jest inny, a preferencje i potrzeby intymności mogą się różnić.

Otwarty związek wymaga dojrzałości emocjonalnej, elastyczności i otwartości na zmiany. Właściwa komunikacja, zaufanie i szacunek dla granic partnerów są niezbędne, aby utrzymać stabilność i harmonię w tego typu związku. Otwarty związek może być udany, jeśli wszyscy partnerzy angażują się w uczciwą komunikację, wykazują szacunek i dbają o potrzeby i granice swoich partnerów.

# 5.

## Etapy otwartego związku

### ***Rozmowa i wspólne zrozumienie***

1. Pierwszym krokiem w budowaniu otwartego związku jest szczerza rozmowa między partnerami. Ważne jest, aby wyrazić swoje potrzeby, obawy i oczekiwania odnośnie otwartego związku. Wspólne zrozumienie i akceptacja są kluczowe dla sukcesu w tego typu relacji.

### ***Określenie granic i zasad***

2. Po rozmowie i zrozumieniu, następny etap to określenie granic i zasad otwartego związku. Partnerzy powinni wspólnie ustalić, jakie działania i zachowania są akceptowalne, a jakie przekraczają ich granice. Określenie granic i zasad pozwoli uniknąć nieporozumień i zbudować zaufanie oraz poczucie bezpieczeństwa.



### **3. *Eksploracja indywidualna***

- W trakcie otwartego związku partnerzy mają możliwość indywidualnej eksploracji swoich potrzeb i pragnień. To czas, kiedy mogą rozwijać się jako jednostki, poszukując nowych doświadczeń i relacji na które nie znaleźli lub nie chcieli znaleźć przestrzeni z partnerem głównym.

### **4. *Komunikacja i uczciwość***

- Komunikacja jest kluczowa w otwartym związku. Partnerzy powinni regularnie rozmawiać o swoich uczuciach, potrzebach i obawach. Uczciwość i transparentność są niezwykle ważne, aby utrzymać zaufanie i zapobiec naruszeniom ustalonych granic, zranieniu emocjonalnemu i poczuciu wykluczenia.



## 5. ***Emocjonalna i fizyczna intymność***

Otwarty związek nie oznacza braku intymności między partnerami głównymi. Wręcz przeciwnie, partnerzy mogą odkrywać nowe poziomy emocjonalnej i fizycznej bliskości w wyniku swojej indywidualnej eksploracji.

Ważne, aby być świadomym swoich potrzeb zarówno tych emocjonalnych jak i seksualnych i zapewnić sobie nawzajem czas i przestrzeń na takich zaspokajanie.

Czasami może być tak, że po otwarciu związku pomiędzy partnerami pozostaje silna emocjonalna więź, natomiast potrzeby seksualne realizowane są poza związkiem głównym, co nie oznacza utraty intymności, a jedynie przeniesienie jednej ze sfer na zewnątrz.



# 6.

## Poliamoria

Poliamoria jest rodzajem związku otwartego, który polega na prowadzeniu równoczesnych, intymnych relacji z kilkoma partnerami, przy dużym zaangażowaniu emocjonalnym każdej ze stron.

W odróżnieniu od monogamii, w której zakłada się wyłączność w zaangażowaniu emocjonalnym i seksualnym dwóch osób, poliamoryczne osoby dążą do tworzenia i utrzymywania wielu równorzędnych związków.

Poliamoria podobnie jak monogamia, opiera się na zasadach szczerości, zaufania i zgody wszystkich zaangażowanych stron na bycie w tego typu relacji.



## ***Różnice między poliamorią, a poligamią***

Choć oba terminy - poliamoria i poligamia - dotyczą związków wieloosobowych, istnieje subtelna różnica między nimi. Poligamia odnosi się do sytuacji, w której jedna osoba (kobieta lub mężczyzna) ma więcej niż jednego prawnego małżonka lub żonę, podczas gdy poliamoria obejmuje równoczesne, intymne związki, w których wszyscy partnerzy (kobiety i mężczyźni) są świadomi i wyrażają zgodę na ten układ, nie będąc formalnie ze sobą związani.

## ***Zalety i wyzwania poliamorii***

Poliamoria, podobnie jak każda forma związku, ma swoje zalety i wyzwania. Jedną z korzyści jest możliwość doświadczania różnorodności emocjonalnej i intymnej. Jednak poliamoria może wymagać większego nakładu czasu, energii i umiejętności komunikacyjnych niż tradycyjne związki monogamiczne. Dlatego największym wyzwaniem poliamorii jest bezapelacyjnie czas, biorąc pod uwagę, że doba ma tylko 24h.

## ***Komunikacja i zaufanie***

Komunikacja i zaufanie odgrywają kluczową rolę w udanych związkach poliamorycznych. Otwartość, szczerłość i umiejętność wyrażania swoich potrzeb są niezwykle istotne. Regularne rozmowy, ustalanie granic i zasad, a także zdolność do słuchania i empatii są niezbędne dla utrzymania trwałych i satysfakcjonujących związków poliamorycznych.

## ***Monogamia kontra poliamoria***

Poliamoria i monogamia to dwa różne modele związków, z różnymi oczekiwaniami i zasadami. Monogamia jest najczęściej przyjętym modelem, w którym zakłada się zaangażowanie w jeden związek na wyłączność pod wieloma względami. Poliamoria jest bardziej elastyczna i pozwala na równoczesne istnienie kilku związków jednocześnie, które opierają się na dużym zaangażowaniu emocjonalnym, z zachowaniem szczerości i zgody wszystkich zaangażowanych stron.

## ***Poliamoria, a społeczeństwo***

Poliamoria spotyka się z różnymi reakcjami ze strony społeczeństwa. Niektóre osoby uważają ją za nienaturalną lub niemoralną, podczas gdy inne widzą w niej możliwość rozwoju większej empatii, więzi i miłości. Ważne jest, aby społeczeństwo zyskało większą świadomość na temat poliamorii, a osoby będące/żyjące w związkach poliamorycznych nie były stygmatyzowane.

## ***Poliamoria w Polsce***

Poliamoria w Polsce nadal pozostaje tematem kontrowersyjnym. Pomimo tego istnieje grupa osób, która praktykuje poliamorię i dąży do większej widzialności społecznej i akceptacji.

Kluczem jest edukacja społeczeństwa na temat poliamorii oraz stworzenie przestrzeni dialogu i wsparcia dla osób praktykujących tę formę relacji.



# 7.

## Seksualność i intymność

W związku z tym, że związek otwarty to forma związku, w której partnerzy decydują się na eksplorację seksualną z innymi osobami poza swoim głównym partnerem, w związku otwartym musi istnieć porozumienie, które precyzuje granice, zasady i oczekiwania dotyczące kontaktów seksualnych i intymnych. W przeciwieństwie do tradycyjnego związku monogamicznego, związek otwarty pozwala partnerom na rozwijanie się seksualnie poza ramami relacji. Na co należy zwrócić uwagę?



## ***Komunikacja i zaufanie***

Podstawowym fundamentem udanego związku otwartego jest komunikacja i zaufanie. Otwarta i szczerza rozmowa między partnerami pozwala na wyrażanie potrzeb, obaw, a także dzielenie się oczekiwaniami. Bez komunikacji i zaufania trudno jest zbudować zdrową relację, która umożliwia swobodne eksplorowanie seksualności.

## ***Ustalanie granic i zasad***

Aby związek otwarty funkcjonował harmonijnie, istotne jest ustalenie jasnych granic i zasad. Obaj partnerzy powinni wiedzieć, jakie zachowania są dozwolone i jakie są niewłaściwe. Ważne jest również, aby regularnie omawiać i aktualizować te granice, aby uwzględnić zmieniające się potrzeby i komfort partnerów.



## ***Bezpieczeństwo emocjonalne i fizyczne***

W związku otwartym ważne jest dbanie o bezpieczeństwo emocjonalne i fizyczne zarówno siebie, jak i partnera. To oznacza uczciwość w komunikacji, bycie wrażliwym na uczucia drugiej osoby oraz stosowanie się do zasad dotyczących ochrony zdrowia w celu uniknięcia zarażenia chorobami przenoszonymi drogą płciową.

## ***Eksplorowanie nowych doświadczeń***

Jednym z głównych powodów, dla których ludzie wybierają związek otwarty, jest chęć eksploracji i odkrywania nowych doświadczeń seksualnych.

Otwarcie związku daje możliwość większej swobody zachowań seksualnych i możliwość spotkania innych osób o podobnych potrzebach.

Jednak otwarcie związku w sferze seksualnej może nieść za sobą ryzyko spotkania osób, które nas skrzywdzą fizycznie lub/ i zarażą jakąś chorobą.



## ***Dbanie o związek główny***

Choć w związku otwartym partnerzy mają możliwość nawiązywania kontaktów seksualnych z innymi osobami, ważne jest, aby nie zapominać o związku głównym. Dbanie o emocjonalne i intymne połączenie z partnerem jest kluczowe, aby relacja była stabilna i satysfakcjonująca dla obu stron.

## ***Rozważanie potrzeb i uczuć partnerów***

W związku otwartym istotne jest, aby partnerzy byli gotowi zrozumieć i uwzględnić potrzeby oraz uczucia drugiej osoby. Poszanowanie granic, współpraca i empatia pomagają w utrzymaniu równowagi i satysfakcjonującej relacji.

## ***Zarządzanie zazdrością***

Zazdrość jest naturalną reakcją w każdej relacji. Ważne, aby partnerzy umieli radzić sobie z nią w sposób konstruktywny i otwarty i wiedzieli z czego bierze się ich zazdrość, np. z lęku przed samotnością czy wykluczeniem w sferze seksualnej. Komunikacja, zrozumienie i dawanie sobie nawzajem wsparcia mogą pomóc w radzeniu sobie z tym trudnym uczuciem.

## ***Zdrowie i bezpieczeństwo przede wszystkim***

W związku otwartym należy zwracać szczególną uwagę na kontrolę zdrowia i bezpieczeństwo.

Regularne badania, stosowanie środków antykoncepcyjnych oraz świadomość i unikanie ryzyka chorób przenoszonych drogą płciową są kluczowe dla zachowania dobrego stanu zdrowia. Pamiętaj także o bezpieczeństwie fizycznym. Jeśli czujesz, że Twoje granice są naruszane opuść taką relację lub/ i poproś o pomoc.

## ***Rola terapii par w związkach otwartych***

Niektóre pary otwarte decydują się na terapię, aby uzyskać wsparcie w zarządzaniu trudnościami, jakie się pojawiają w związku z otwarciem związku i w procesie wzmacniania więzi z partnerem. Terapeuta może pomóc w komunikacji, rozwiązywaniu konfliktów oraz zapewnieniu przestrzeni dla rozwoju osobistego każdego z partnerów jak i ich związku.



## ***Wspieranie siebie nawzajem***

Związki otwarte mogą napotykać trudności, takie jak zawiść, nieporozumienia czy lęki. Ważne jest, aby partnerzy byli gotowi wspierać się nawzajem i radzić sobie z tymi trudnościami. Szukanie rozwiązań, kompromisów i otwartość, mogą pomóc w przezwyciężeniu problemów. Jeśli nie wiecie jak to zrobić, skorzystajcie z pomocy specjalisty.

## ***Samorozwój i wzrost osobisty***

Związek otwarty może być okazją do samorozwoju i wzrostu osobistego. Spotkanie z różnymi osobami, odkrywanie nowych potrzeb i eksplorowanie własnej seksualności może pomóc partnerom w lepszym poznaniu siebie i rozwijaniu swojego potencjału.





## ***Znalezienie równowagi między wolnością, a zobowiązaniem***

W związku otwartym ważne jest znalezienie równowagi między swobodą a zobowiązaniem. Partnerzy muszą zrozumieć, że ich działania będą wpływać na związek, dlatego muszą zachować rozwagę i być odpowiedzialnym za swoje wybory. Wprowadzanie zmian i negocjowanie granic jest być kluczowe dla utrzymania harmonii i poczucia zadowolenia w związku.

## **Etyka i odpowiedzialność w związku otwartym**

Otwartość i zaangażowanie w związek otwarty wymagają również etyki i odpowiedzialności. Partnerzy powinni postępować uczciwie, szanować granice innych osób i działać w zgodzie z wartościami i zasadami, które przyjęli dla swojego związku. Etyczne działanie to przede wszystkim takie, które nie krzywdzi Ciebie, ani innych osób.





## ZAPAMIĘTAJ

Seksualność i intymność w związku otwartym to obszar wymagający otwartości, komunikacji, zaufania i szacunku.

Zrozumienie potrzeb partnerów, ustalenie granic i zasad, dbanie o bezpieczeństwo oraz otwarta rozmowa są kluczowe dla utrzymania satysfakcjonującej relacji.

Związek otwarty może być źródłem rozwoju osobistego i satysfakcji, jeśli partnerzy są gotowi wspierać się nawzajem i rozmawiać o swoich potrzebach.



# 8.

## Wyzwania otwartego związku

Mimo potencjalnych korzyści, otwarty związek może również prowadzić do pewnych trudności i wyzwań. Oto niektóre z najczęstszych problemów, z którymi osoby praktykujące otwarte związki mogą się spotkać:

### 1. **Niepewność emocjonalna**

Decyzja o otwartym związku może wywoływać niepewność emocjonalną. Partnerzy mogą się obawiać, że ich uczucia zostaną zaniedbane lub zlekceważone. *Właściwa komunikacja i wyrażanie emocji są kluczowe dla radzenia sobie z tą trudnością.*

## 2. **Zazdrość i rywalizacja**

- Otwarty związek wymaga radzenia sobie z zazdrością. Porównywanie się z innymi partnerami może prowadzić do rywalizacji i niezdrowej atmosfery w związku. *Budowanie zaufania i uczciwa komunikacja są kluczowe dla przezwyciężenia tych trudności.*

## 3. **Komunikacja i zaufanie**

- Dobra komunikacja i zaufanie są fundamentem udanego otwartego związku. Partnerzy muszą być w stanie szczerze i otwarcie wyrażać swoje potrzeby, obawy i granice. *Brak jasnej komunikacji i zaufania może prowadzić do konfliktów i trudności.*

## 4. **Stosowanie zasad i granic**

- Otwarty związek wymaga określenia zasad i granic, które obie strony muszą przestrzegać. Brak jasnych wytycznych, może prowadzić do nieporozumień i naruszeń zaufania. Ważne jest, aby partnerzy byli gotowi do kompromisów i regularnego ustalania i aktualizowania granic.

## 5. ***Społeczne normy i akceptacja***

- Otwarte związki często napotykają na niezrozumienie i dezaprobatę ze strony społeczeństwa. Społeczne normy monogamii są wciąż powszechne i najbardziej akceptowalne społecznie, co może powodować trudności w mówieniu o nim, że jest się w nim jak i rodzić trudności w samym związku. Wsparcie ze strony bliskich i rozmowy na ten temat, mogą być pomocne w radzeniu sobie z tym wyzwaniem.



# 9.

## Sztuka kompromisu i współpracy

Sztuka kompromisu jest niezwykle istotna w związku otwartym. Oto kilka kluczowych elementów, które pomogą Tobie/ Wam w utrzymaniu harmonii i zrozumienia w relacji otwartej:

### 1. **Komunikacja**

- Komunikacja jest podstawą każdego zdrowego związku, a w związku otwartym jest szczególnie ważna. Partnerzy powinni być otwarci i szczerzy w rozmowach na temat swoich potrzeb, obaw i oczekiwań. Bez tych składowych otwarty związek nie ma szans powodzenia.



## **2. Określenie granic**

- Ustalenie granic i zasad jest kluczowe. Partnerzy powinni mieć jasno określone, akceptowalne przez obie strony granice dotyczące intymności z innymi osobami.

## **3. Ustalanie zasad**

- Ustalanie zasad dotyczących związku otwartego pomoże uniknąć nieporozumień i konfliktów. Partnerzy powinni wspólnie określić, jakie działania są dozwolone, a jakie nie.

## **4. Uczciwość i zaufanie**

- Uczciwość i zaufanie są fundamentem związku otwartego. Partnerzy powinni być szczerzy i uczciwi w relacjach zarówno z innymi osobami, jak i z własnym partnerem.

## **5. Praca nad własnymi emocjami**

- W związku otwartym często pojawiają się silne emocje, takie jak zazdrość czy niepewność. Ważne jest, aby partnerzy pracowali nad własnymi emocjami, szukając wsparcia u siebie lub/i specjalisty.

# 10.

## Zakończenie

Otwarty związek to alternatywny model relacji, który ma swoje zalety i wady. Decyzja o podjęciu otwartego związku jest wysoce indywidualna i zależy od preferencji i wartości każdej osoby.

Przed podjęciem takiego kroku warto zastanowić się nad własnymi potrzebami, komfortem i gotowością do eksploracji innych relacji.

Ważne jest również, aby partnerzy byli w pełni świadomi i zgodni co do zasad i granic, które będą obowiązywać w otwartym związku.

***Niezależnie od wyboru formy relacji, ważne jest, aby wszyscy partnerzy czuli się dobrze (bezpiecznie, komfortowo i spełnieni).***

GDZIE NAS MOŻESZ ZNALEŹĆ



ZAPISZ SIĘ NA WEBINAR

