

Che cos'è la non monogamia etica e perché è diversa dal tradimento

Autore: Redazione

Data: 01 Aprile 2025



La **non monogamia etica** è una modalità di vivere le relazioni affettive e sessuali che si discosta dal modello monogamico tradizionale.

A differenza dell'infedeltà, però, si fonda su un principio imprescindibile: il **consenso**. I partner coinvolti sanno tutto, accettano le dinamiche relazionali e si impegnano a rispettare i bisogni dell'altro, senza nascondere nulla.

Non si tratta quindi di "scappatelle" o "libertinismo", ma di **relazioni che si sviluppano in modo trasparente e condiviso**.

Il concetto può sembrare difficile da accettare, specialmente in una società dove la monogamia viene vista come unica forma "valida" di [amore](#).

Come ha spiegato la psicologa e sessuologa clinica **Diana Piga** al giornale Today, questa scelta nasce spesso da esigenze profonde: “Le relazioni non monogame rispondono a bisogni sessuali o emotivi che sono sempre esistiti, ma che in passato si esprimevano nel tradimento. La non monogamia etica è una risposta più consapevole, che **mette al centro il rispetto reciproco**”.

Poliamore, coppia aperta, anarchia relazionale: le principali forme

All'interno della non monogamia etica esistono diversi modelli relazionali. Il più conosciuto è il **poliamore**, ovvero l'amore per più persone contemporaneamente, con il consenso di tutti. Esistono forme gerarchiche, in cui c'è un partner principale e altri secondari, e forme non gerarchiche, dove tutti i legami hanno pari valore. Si parla di “troppia” quando i partner sono tre, o di “polecola” quando sono quattro o più.

Un'altra forma è la **coppia aperta**, in cui i partner scelgono di restare uniti ma si danno la possibilità di vivere esperienze sessuali con altre persone, senza coinvolgimento affettivo.

Esistono anche modalità più fluide, come il “**Don't Ask**”, “**Don't Tell**”, dove i partner non si raccontano le esperienze esterne.

C'è infine l'**anarchia relazionale**, che rifiuta ogni tipo di struttura, etichetta o gerarchia nelle relazioni: l'unico principio guida è la **libertà individuale**.

Ciò che accomuna tutte queste forme è l'onestà. Le regole non sono imposte da fuori, ma costruite insieme, in base ai bisogni e ai desideri di chi le vive.

Non è più facile, è solo diverso

Contrariamente a quanto si pensa, vivere una relazione non monogama etica non è più semplice. Richiede un forte impegno emotivo, capacità di dialogo e spirito critico.

Chi intraprende questo percorso deve fare i conti con la propria gelosia, con la gestione del tempo, delle dinamiche interne al gruppo e con la necessità di comunicare apertamente. “Serve coraggio, autenticità, e tanta energia – prosegue Diana Piga – perché queste relazioni non sono esenti da conflitti o insicurezze. Ma se c'è comunicazione, possono portare benessere anche alla relazione principale”.

Il problema più comune è l'incompatibilità tra partner. Se una persona monogama si innamora di qualcuno che desidera una relazione aperta o poliamorosa, può nascere un forte squilibrio. “In questi casi è importante parlare, ma anche capire se si è davvero disposti a trovare un compromesso. A volte, la scelta più sana è quella di lasciarsi per cercare relazioni più compatibili”, continua la psicologa.

Infine, è bene chiarire che la non monogamia etica non è sempre legata alla trasgressione. Alcune persone la scelgono per affermare la propria indipendenza emotiva, per vivere la sessualità in modo più autentico, o semplicemente perché si riconoscono come **poliamorose**. L'importante è farlo in modo consapevole, con rispetto e senza giudizio.

Generato il 18/04/2025