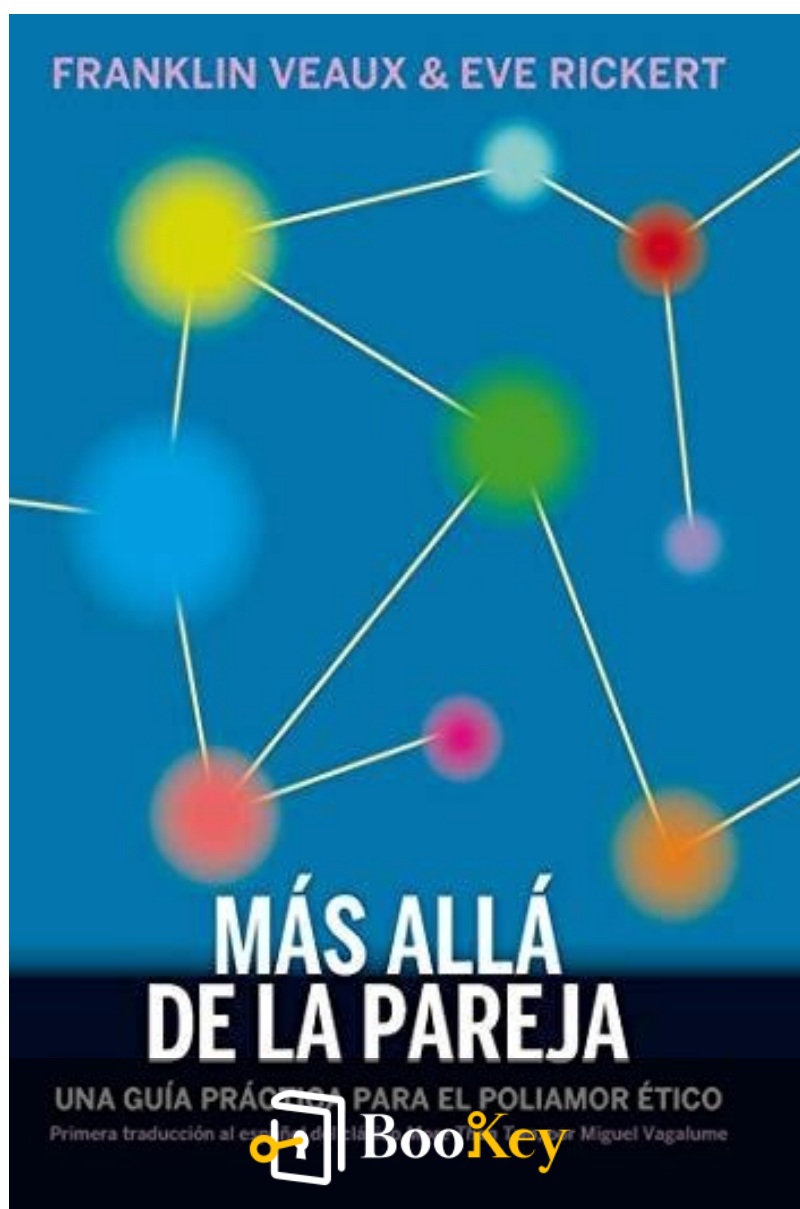


Más allá de la pareja PDF

Franklin Veaux



Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Más allá de la pareja

Navegando las complejidades de las relaciones
poliamorosas éticas

Escrito por Bookey

[Consulta más sobre el resumen de Más allá de la pareja](#)

[Escuchar Más allá de la pareja Audiolibro](#)

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Sobre el libro

¿Se puede amar a más de una persona al mismo tiempo? ¿Es posible mantener múltiples relaciones románticas sin caer en los celos o la deshonestidad? ¡Sí! En "Más allá de la pareja", los autores y experimentados en poliamor Franklin Veaux y Eve Rickert ofrecen una guía completa para navegar por el multifacético mundo del poliamor, basándose en sus propias experiencias y conocimientos. Este recurso actualizado se fundamenta en los temas esenciales del popular sitio web morethantwo.com, explorando las complejidades de las diferentes estructuras relacionales, desmitificando creencias erróneas comunes y enfatizando los roles vitales de la comunicación, la transparencia y la confianza. Con una combinación de humor y reflexiones sinceras sobre sus propios desafíos, Veaux y Rickert crean un espacio libre de juicios para los lectores, ya sea que tengan curiosidad sobre el poliamor o que ya estén en esa senda. "Más allá de la pareja" es una herramienta esencial para aquellos que buscan cultivar conexiones enriquecedoras y satisfactorias, convirtiéndola en una lectura obligada para cualquiera que esté explorando las posibilidades de amar a varios compañeros.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Sobre el autor

Franklin Veaux es un escritor, editor y editor experimentado que reside en Canadá, representando a la generación X. Como editor de Thorntree Press y fundador de Talk Science to Me Communications, ha editado y publicado una amplia variedad de libros, lo que demuestra su compromiso con la comunidad literaria. Además de sus logros en la publicación, ha coautorado tres obras reconocidas, destacando su espíritu colaborativo y su experiencia en el campo.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar



Escanear para descargar

Prueba la aplicación Bookey para leer más de 1000 resúmenes de los mejores libros del mundo

Desbloquea de **1000+** títulos, **80+** temas

Nuevos títulos añadidos cada semana



Perspectivas de los mejores libros del mundo



Prueba gratuita con Bookey



Lista de contenido del resumen

Capítulo 1 : 25 El resto del mundo

Capítulo 2 : Últimas palabras: Ama más, sé increíble

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Capítulo 1 Resumen : 25 El resto del mundo



Resumen del Capítulo 1: ¿Qué es el Poliamor?

Introducción al Poliamor

El poliamor, que significa "muchos amores," es la práctica de tener múltiples relaciones amorosas y comprometidas simultáneamente, con el conocimiento y consentimiento de todos los involucrados. Se enfatiza la importancia de la comunicación, la confianza y consideraciones éticas para mantener relaciones saludables.



Conceptos de Relación y Amor

La narrativa tradicional de las relaciones monogámicas a menudo conduce a complicaciones como los celos, el desamor y la insatisfacción. El poliamor ofrece un modelo alternativo donde las personas pueden navegar las dinámicas románticas de manera más abierta y sin las restricciones de la monogamia, reconociendo que diferentes individuos pueden satisfacer necesidades emocionales y relacionales únicas.

Entendiendo los Arreglos Poliamorosos

Las relaciones poliamorosas pueden adoptar diversas formas, como:

-

Vee:

Una persona con dos parejas que no están involucradas entre sí.

-

Triada:

Tres personas en una relación romántica entre sí.

-

Cuádruple:

Cuatro individuos en una relación, que puede involucrar



diferentes niveles de intimidad entre las parejas.

El compromiso en el poliamor se centra en las conexiones emocionales más que en la exclusividad sexual, permitiendo a los individuos relacionarse con múltiples parejas mientras apoyan la felicidad de los demás.

Conceptos Erróneos y Desafíos de Comunicación

A pesar de sus beneficios, el poliamor a menudo enfrenta escepticismo y malentendidos. Está estrechamente relacionado con conceptos de confianza, comunicación y límites personales. Las palabras tienen significados significativos, y la falta de comunicación puede surgir cuando las personas utilizan sin querer un lenguaje confuso o vago.

Una comunicación efectiva y saludable requiere honestidad, claridad y franqueza. Las emociones deben expresarse abiertamente sin censura, y cada persona involucrada debe sentirse empoderada para expresar sus necesidades y preocupaciones.

Celos y Perspectivas Emocionales

Los celos son reconocidos como una experiencia común en



las dinámicas poliamorosas. Es crucial diferenciar entre respuestas emocionales saludables y destructivas. Los celos a menudo surgen de inseguridades más profundas y temores de pérdida, y manejar estos sentimientos implica comunicación abierta, autorreflexión y un compromiso con la comprensión de uno mismo y de las parejas.

Conclusión: Hacia Relaciones Poliamorosas Saludables

El poliamor promueve la aceptación de las complejidades de la vida, enfatizando que las relaciones requieren un trabajo continuo en honestidad, respeto y comprensión. Los individuos deben hablar sobre sus sentimientos, establecer límites y navegar por las sutilezas del amor y la conexión para formar relaciones satisfactorias con múltiples parejas.



Capítulo 2 Resumen : Últimas palabras:

Ama más, sé increíble



ÚLTIMAS PALABRAS: AMA MÁS, SÉ INCREÍBLE

La cita de Sherman Alexie enfatiza la importancia de elegir en el amor, destacando que el amor no se trata solo de sentimientos, sino de compromisos diarios.

El Núcleo del Poliamor: Amor

En medio de las complejidades del poliamor —como establecer límites, procesar emociones y gestionar necesidades— es esencial volver a la razón fundamental de



las relaciones: el amor. El amor sirve como un principio orientador en todas las relaciones, y sin él, cualquier estructura se queda vacía y sin vida. En muchos casos, la respuesta a los dilemas relacionales es simplemente abrazar más amor.

Principios Valiosos para las Relaciones

Para fomentar relaciones saludables, los siguientes principios son vitales:

- Aprecia a tus parejas y a ti mismo.
- Confía y sé digno de confianza.
- Honra los sentimientos, tanto los tuyos como los de los demás.
- Busca la alegría para todos los involucrados.

A lo largo de la investigación para el libro, surgió un tema común: aquellos que navegaron con éxito situaciones poliamorosas suelen hacerlo siendo "increíbles." Se dedicaron al trabajo arduo, se cuidaron mutuamente y razonaron con sus emociones.

Conclusiones Clave para Relaciones Exitosas

Una receta para relaciones exitosas incluye:



- Flexibilidad y compasión.
- Reconocer que las reglas no pueden curar la inseguridad.
- Mantener la integridad.
- Reconocer que las relaciones no pueden ser guionadas.
- Entender que el amor es abundante.
- Valorar la compatibilidad mientras se prioriza la felicidad personal.
- Asumir los errores y perdonar a los demás.
- Crear espacio para los seres queridos en lugar de llenar vacíos con relaciones.
- Elegir confiar en que tus parejas te valoran y apoyan.
- Recordar que una buena elección de pareja puede prevenir muchos problemas.
- Construir tu propia seguridad y autoestima.

En última instancia, la esencia de este capítulo es un mantra simple pero poderoso: Ama más y sé increíble.





Escanear para descargar



Por qué Bookey es una aplicación imprescindible para los amantes de los libros



Contenido de 30min

Cuanto más profunda y clara sea la interpretación que proporcionamos, mejor comprensión tendrás de cada título.



Formato de texto y audio

Absorbe conocimiento incluso en tiempo fragmentado.



Preguntas

Comprueba si has dominado lo que acabas de aprender.



Y más

Múltiples voces y fuentes, Mapa mental, Citas, Clips de ideas...

Prueba gratuita con Bookey



Mejores frases del Más allá de la pareja por Franklin Veaux con números de página

Ver en el sitio web de Bookey y generar imágenes de citas hermosas

Capítulo 1 | Frases de las páginas 75-828

- 1.El amor es la extremadamente difícil realización de que algo diferente a uno mismo es real.
- 2.Las personas más exitosas en la vida reconocen que en la vida crean su propio amor, fabrican su propio significado y generan su propia motivación.
- 3.La primera regla del poliamor es comunicarse, comunicarse, comunicarse.
- 4.El 'felices para siempre' es un mito porque las personas, a diferencia de los personajes de cuentos de hadas, no son estáticas. Vivimos, crecemos y cambiamos.
- 5.Cuando nos enfocamos en el 'por qué' tenemos ciertos límites, en lugar de en los límites mismos, podemos navegar mejor nuestras relaciones.
- 6.La compasión es la comprensión de que todos tienen sus

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

propias luchas, y unir esto con el deseo de aliviar el dolor de alguien.

7. Si sientes amenazada la felicidad de otra persona, es hora de mirar lo que realmente necesitas.

8. Practicar la seguridad significa volver hacia la mejor versión de nosotros mismos y poder confiar en que nuestras parejas elegirán estar con nosotros por sus propias razones.

9. Siempre debemos recordar: a veces lo que queremos no es lo que realmente necesitamos en una relación.

10. No eres una mala persona poliamorosa por sentir celos.

Toma una respiración profunda y acepta que este sentimiento es simplemente parte de ser humano.

Capítulo 2 | Frases de las páginas 829-832

1. Por supuesto que la amaba, pero más que eso, la elegía, día tras día. Elección: eso es lo que importa.

2. En medio de todos los límites y acuerdos, la gestión del tiempo y el procesamiento emocional, el equilibrio entre necesidades y deseos y las realidades de la vida, es fácil perder de vista el porqué de todo esto.



- 3.El amor es el gran clarificador de valores. Sin él, cualquier marco que creemos permanecerá vacío y, en última instancia, inanimado.
- 4.Para una sorprendente cantidad de problemas, la solución es, de hecho, más amor.
- 5.Ser increíble es una habilidad tan valiosa de cultivar que la ofrecemos aquí, junto con más amor, como un aprendizaje clave de este libro.
- 6.Confía en que tus parejas quieren estar contigo, y que si se les da la libertad de hacer lo que deseen, elegirán valorarte y apoyarte.
- 7.Y si no recuerdas nada más de este libro, recuerda esto:
Ama más y sé increíble.





Descarga la app Bookey para disfrutar

Más de 1 millón de citas Resúmenes de más de 1000 libros

¡Prueba gratuita disponible!

Escanear para descargar



Más allá de la pareja Preguntas

Ver en el sitio web de Bookey

Capítulo 1 | 25 El resto del mundo| Preguntas y respuestas

1.Pregunta

¿Qué es el poliamor?

Respuesta:El poliamor es la práctica de involucrarse en múltiples relaciones amorosas, a menudo comprometidas, simultáneamente, con el pleno conocimiento y consentimiento de todos los involucrados. Significa tener muchos amores.

2.Pregunta

¿Cuáles son los temas recurrentes a lo largo de 'Más allá de la pareja'?

Respuesta:El libro a menudo revisita temas de confianza, coraje, abundancia, ética y empoderamiento en el contexto de las relaciones poliamorosas.

3.Pregunta

¿Cuál es la relación entre la confianza y la honestidad en el poliamor?

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

Respuesta:La confianza se construye sobre una comunicación abierta y honesta en las relaciones poliamorosas. Sin honestidad, la confianza se ve comprometida, lo que dificulta navegar por dinámicas emocionales complejas.

4.Pregunta

¿Qué sugiere el enfoque de los autores sobre la naturaleza del amor y el compromiso?

Respuesta:Los autores enfatizan que el amor y el compromiso no están necesariamente vinculados a la exclusividad; uno puede estar comprometido con múltiples parejas mientras experimenta relaciones profundas y significativas.

5.Pregunta

¿Cómo definen los autores los límites?

Respuesta:Los límites son restricciones personales en torno a tu cuerpo, mente y emociones. Definen lo que te resulta cómodo y protegen tu bienestar.

6.Pregunta

¿Cuál es la opinión de los autores sobre los celos en las relaciones?



Respuesta: Los celos se ven como una emoción compleja que puede surgir en cualquier relación, lo que impulsa a los individuos a reflexionar sobre sus inseguridades y miedos en lugar de ser desestimados como algo exclusivamente negativo.

7.Pregunta

¿Cómo se debería manejar los celos según los autores?

Respuesta: Se deben reconocer los sentimientos de celos, buscar entender las causas subyacentes, comunicarse abiertamente sobre esos sentimientos y participar en la autorreflexión para abordar las inseguridades.

8.Pregunta

¿Qué dicen los autores sobre la organización en las relaciones poliamorosas?

Respuesta: Argumentan que tener acuerdos claros y estructuras de comunicación es vital para la salud y sostenibilidad de las relaciones poliamorosas, permitiendo la empatía y el entendimiento entre todas las partes.

9.Pregunta

¿Qué son los acuerdos de veto y por qué son



problemáticos?

Respuesta: Los acuerdos de veto permiten que una pareja termine unilateralmente otra relación, lo que lleva a desequilibrios de poder y potencial daño emocional. Pueden socavar la comunicación y la confianza.

10.Pregunta

¿Qué definiciones dan los autores sobre reglas versus acuerdos?

Respuesta: Las reglas son limitaciones impuestas al comportamiento que carecen de aportes de todas las partes afectadas, mientras que los acuerdos son negociados e involucran el consentimiento de todas las partes.

11.Pregunta

¿Cuál es la importancia de la soberanía y la agencia individual en las relaciones?

Respuesta: Cada persona debe mantener su autonomía y capacidad de elección en las relaciones. Las relaciones saludables se construyen sobre el respeto mutuo y la consideración de las necesidades individuales.



12.Pregunta

¿Cuál es la significancia de la 'curiosidad' en la comunicación?

Respuesta:La curiosidad fomenta un diálogo abierto y un entendimiento entre las parejas. Implica hacer preguntas genuinas y estar dispuesto a escuchar y aceptar la perspectiva del otro.

13.Pregunta

¿Qué estrategias pueden ayudar a mejorar la comunicación en las relaciones?

Respuesta:Las estrategias incluyen la escucha activa, la comunicación directa, el uso de técnicas de comunicación no violenta y ser claros sobre necesidades y límites.

14.Pregunta

¿Por qué es esencial realizar chequeos regulares en las relaciones?

Respuesta:Los chequeos regulares permiten a las parejas expresar preocupaciones y sentimientos antes de que escalen a problemas más grandes, asegurando que ambas partes se sientan valoradas y escuchadas.



15.Pregunta

¿Cómo ven los autores el concepto de sacrificio en el amor?

Respuesta: Cuestionan la noción de que el amor requiere auto sacrificio, argumentando que el amor debe mejorar la autoestima de uno, no disminuirla, y que los límites son cruciales para mantener la integridad individual.

16.Pregunta

¿Qué significa 'el ascensor relacional'?

Respuesta: El ascensor relacional se refiere a la trayectoria convencional de las relaciones románticas que a menudo sigue un patrón predecible hacia la exclusividad y el compromiso a largo plazo.

17.Pregunta

¿Qué consejo ofrecen los autores para procesar el malestar emocional?

Respuesta: Sugerieren aceptar las emociones como naturales, explorar sus raíces, comunicarlas honestamente a las parejas y practicar la autocompasión para manejar el malestar emocional de manera efectiva.



18.Pregunta

¿Qué problemas potenciales surgen de las relaciones jerárquicas en el poliamor?

Respuesta: Las relaciones jerárquicas pueden crear desequilibrios de poder, provocar malestar emocional para las parejas secundarias, y pueden restringir la conexión y comunicación genuinas entre las parejas.

19.Pregunta

¿Cómo puede el miedo afectar las relaciones según los autores?

Respuesta: El miedo puede crear barreras para una comunicación abierta, conducir al control o manipulación, y obstaculizar la capacidad de las parejas para relacionarse auténticamente entre sí.

20.Pregunta

¿Cuáles son algunas herramientas prácticas para manejar los celos?

Respuesta: Las herramientas incluyen la autorreflexión para identificar desencadenantes, comunicación abierta sobre temores, practicar la gratitud por las relaciones existentes, y



participar en un diálogo de apoyo con las parejas.

21.Pregunta

¿Por qué es importante la vulnerabilidad en la comunicación poliamorosa?

Respuesta:La vulnerabilidad fomenta la intimidad y la confianza, permitiendo a las parejas expresar sus verdaderos sentimientos y necesidades, lo que es esencial para mantener relaciones saludables y satisfactorias.

22.Pregunta

¿Cuál es la conclusión clave acerca del valor personal en las relaciones?

Respuesta:Reconocer la propia valía es crucial en las relaciones poliamorosas; el valor personal no debe depender de la validación externa de las parejas, sino que debe venir de dentro.

23.Pregunta

¿Qué papel juega el consentimiento en el mantenimiento de relaciones éticas?

Respuesta:El consentimiento es fundamental en las relaciones éticas, asegurando que todas las partes



involucradas reconozcan y acuerden los términos y dinámicas, y puedan retirar su consentimiento cuando lo necesiten.

24.Pregunta

¿Cómo se deben abordar los límites en las relaciones?

Respuesta: Los límites deben basarse en la autonomía personal y el consentimiento, permitiendo a los individuos comunicar sus límites sin coerción o reglas impuestas por otros.

Capítulo 2 | Últimas palabras: Ama más, sé increíble| Preguntas y respuestas

1.Pregunta

¿Cuál es la razón principal de tener relaciones, según el texto?

Respuesta: Tenemos relaciones porque, como seres humanos, estamos programados para amar.

2.Pregunta

¿Qué principio puede ayudar a resolver dilemas en las relaciones?

Respuesta: El principio de más amor puede resolver muchos



problemas en las relaciones.

3.Pregunta

¿Cómo puede el amor aclarar nuestros valores en las relaciones?

Respuesta:El amor es el gran clarificador de valores; sin él, nuestros marcos relacionales permanecen vacíos y sin vida.

4.Pregunta

¿Cuáles son algunos comportamientos que pueden ayudar a navegar situaciones poliamorosas?

Respuesta:Ser genial, hacer el trabajo duro, cuidar el uno del otro, razonar con las emociones y honrar los sentimientos.

5.Pregunta

¿Cuál es el compromiso simple que puedes hacer para mantener tus relaciones durante los desafíos?

Respuesta:El compromiso es ser genial.

6.Pregunta

Enumera algunos puntos clave para mantener relaciones exitosas.

Respuesta:Ser flexible, compasivo, mantener la integridad, evitar la inseguridad y hacerse responsable de tus propios



problemas.

7.Pregunta

¿Qué deberías hacer en vez de intentar encontrar personas que llenen espacios vacíos en tu vida?

Respuesta: Haz espacio para las personas que ya están en tu vida.

8.Pregunta

¿Cuál es la creencia fundamental sobre las parejas que sugiere el texto?

Respuesta: Confía en que tus parejas quieren estar contigo y elegirán valorarte y apoyarte.

9.Pregunta

Según el texto, ¿de dónde proviene la autoestima?

Respuesta: Nadie puede darte seguridad o autoestima; tienes que construir eso por ti mismo.

10.Pregunta

Resume el mensaje final del capítulo en una frase.

Respuesta: Ama más y sé genial.



Ad



Escanear para descargar



App Store
Selección editorial



22k reseñas de 5 estrellas

Retroalimentación Positiva

Alondra Navarrete

...itas después de cada resumen
...en a prueba mi comprensión,
...cen que el proceso de
...rtido y atractivo."

¡Fantástico!



Me sorprende la variedad de libros e idiomas que soporta Bookey. No es solo una aplicación, es una puerta de acceso al conocimiento global. Además, ganar puntos para la caridad es un gran plus!

Beltrán Fuentes

Fi



Lo
re
co
pr

a Vásquez

hábito de
e y sus
o que el
todos.

¡Me encanta!



Bookey me ofrece tiempo para repasar las partes importantes de un libro. También me da una idea suficiente de si debo o no comprar la versión completa del libro. ¡Es fácil de usar!

Darian Rosales

¡Ahorra tiempo!



Bookey es mi aplicación de
crecimiento intelectual. Los
perspicaces y bellamente c
acceso a un mundo de con

¡Aplicación increíble!



encantan los audiolibros pero no siempre tengo tiempo
escuchar el libro entero. ¡Bookey me permite obtener
resumen de los puntos destacados del libro que me
esa! ¡Qué gran concepto! ¡Muy recomendado!

Elvira Jiménez

Aplicación hermosa



Esta aplicación es un salvavidas para los a
los libros con agendas ocupadas. Los resu
precisos, y los mapas mentales ayudan a
que he aprendido. ¡Muy recomendable!

Prueba gratuita con Bookey



Más allá de la pareja Cuestionario y prueba

Ver la respuesta correcta en el sitio web de Bookey

Capítulo 1 | 25 El resto del mundo| Cuestionario y prueba

- 1.El poliamor se define como la práctica de tener múltiples relaciones amorosas simultáneamente con el consentimiento de todos los involucrados.
- 2.En el poliamor, el compromiso se basa principalmente en la exclusividad sexual en lugar de las conexiones emocionales.
- 3.La celosía no se experimenta en relaciones poliamorosas, ya que todas las parejas están completamente satisfechas.

Capítulo 2 | Últimas palabras: Ama más, sé increíble| Cuestionario y prueba

- 1.La cita de Sherman Alexie enfatiza que el amor se trata solo de sentimientos.
- 2.La razón fundamental de las relaciones según el capítulo es el amor.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar

3.En relaciones poliamorosas exitosas, las reglas establecidas pueden curar los sentimientos de inseguridad.

Más libros gratuitos en Bookey



Escanear para descargar



Descarga la app Bookey para disfrutar

Más de 1000 resúmenes de libros con cuestionarios

¡Prueba gratuita disponible!

Escanear para descargar

