



Universidad Zaragoza

TRABAJO DE FIN DE GRADO

Dinámicas de pareja en relaciones monógamas y no monógamas: Revisión sistemática

Alumno: **Diego Latorre Paco**

Director: **Juan Ramón Barrada**

Grado de psicología

Año académico 2021/2022



**Facultad de
Ciencias Sociales
y Humanas - Teruel**
Universidad Zaragoza

Dinámicas de pareja en relaciones monógamas y no monógamas: Revisión sistemática

Diego Latorre

*Universidad de Zaragoza***Resumen**

La monogamia es una de las formas de establecer relaciones más habituales en la gran mayoría de países, sin embargo, en la actualidad la prevalencia de las relaciones no monógamas consensuadas está aumentando. Dentro de estas relaciones existen diferentes tipos como las relaciones abiertas, poliamor o swinger. A pesar del aumento de la popularidad de este tipo de relaciones sigue existiendo el estigma en torno a ellas. Por otro lado el interés en investigación por esta temática también ha aumentado. Debido a ello, el objetivo del presente estudio es realizar una revisión sistemática de la literatura científica entre los años 2018-2022 que exploraran las diferencias entre relaciones monógamas y no monógamas en diferentes aspectos de pareja. Se encontraron un total de 17 artículos que cumplieran los criterios propuestos en diferentes bases de datos. Los resultados obtenidos pusieron de manifiesto que en la literatura actual no se encuentran evidencias claras acerca de las diferencias en las parejas monógamas y no monógamas consensuadas en diferentes aspectos como satisfacción relacional, apego y celos.

Palabras clave: No monogamia consensuada, monogamia, poliamor.

Introducción

La monogamia puede definirse como la relación entre dos personas en la que existe un vínculo emocional y sexual exclusivo entre los miembros de esa pareja. Esta creencia es sostenida debido a diferentes mecanismos como las instituciones, la religión o a que en múltiples medios, como la literatura o el cine, se nos ofrece prácticamente como la única forma de establecer una relación romántica (Lecuona et al., 2021).

De este modo, en la amplia mayoría de los países desarrollados nos encontramos con que el matrimonio monógamo es una de las tendencias más habituales y socialmente aceptada de relación (Balzarini et al. 2019). Sin embargo, las relaciones amorosas han estado cambiando desde la llamada revolución sexual de los años sesenta (Rubin, 1984). A lo largo de las últimas décadas, ha empezado a recibir más atención la no monogamia consensuada desde la investigación en diferentes disciplinas como la sociología, la antropología o la psicología (Barker y Langdridge 2010).

La no monogamia consensuada (CNM, en sus siglas en inglés) se ha propuesto como un término que abarca diferentes alternativas a la monogamia, y consiste en relaciones románticas en las que no existe exclusividad sexual o emocional (Grunt-Mejer & Campbell, 2016).

Esto incluye distintos términos como poliamor, relación abierta o swinging.

Las relaciones abiertas consisten en el acuerdo de que fuera de la pareja se puedan encuentros sexuales, es decir, no hay exclusividad sexual pero sí emocional. En el poliamor, las parejas pueden tener más de una relación emocional, y esta relación puede incluir un componente sexual o ceñirse estrictamente a lo emocional. Por último, encontramos a los swingers, una práctica en la cual los miembros de una pareja se intercambian con los de otra

para mantener relaciones sexuales. Todas estas relaciones tienen en común el consentimiento y la comunicación entre las diferentes partes (Brooks et al., 2021).

Además, en las relaciones no monógamas, se establecen unos acuerdos de relación en los que las diferentes partes deciden qué comportamientos están permitidos dentro de la relación para protegerse (Rubel & Bogaert, 2015). De este modo, a través del establecimiento de una serie pactos y límites, en la no monogamia consensuada los individuos pueden vivir y experimentar su sexualidad con otras personas sin que ello tenga que dañar su felicidad o al otro miembro o miembros de la relación (Cohen, 2016).

Existen una serie de estereotipos hacia las personas practicantes de la CNM asociados a un menor compromiso, infidelidad, relaciones amorosas inestables o menor satisfacción relacional. Nos encontramos por tanto, ante una población estigmatizada. Esta tendencia puede deberse a la aparente mononormatividad en la que vivimos, donde la monogamia es vista como el único modelo válido de relación (Rodrigues et al., 2022). En ocasiones, el estigma se presenta también en el ámbito clínico, teniendo casos de terapeutas que tienden a tener una visión más negativa de la no monogamia consensuada que de la monogamia, incluso llegando a considerar la no monogamia la fuente del problema del cliente y atribuyendo cualidades desvalorativas a este tipo de relación (Moors & Ramos, 2022).

Sin embargo, la prevalencia y el interés en la no monogamia consensuada se está incrementando, teniendo cada vez más visibilización e interés público. Un ejemplo de este fenómeno lo podemos obtener en una encuesta nacional distribuida a la población de Estados Unidos y Canadá que mostró que aproximadamente entre el 4-6% de la población mantenía algún tipo de relación no monógama consensuada (Haupt et al., 2017). Del mismo modo, esta temática ha experimentado un auge en la investigación acerca de las relaciones de pareja y la sexualidad. A pesar del estigma existente hacia este tipo de relaciones podemos encontrar artículos que apoyan que en las parejas no monógamas pueden darse altas puntuaciones en la

calidad de la relación, buena comunicación, sinceridad, conexión y bajos niveles de celos (Balzarini & Muise, 2020).

En las actuales sociedades occidentales la CNM a menudo está vista como ilegítima y reprochable. Sin embargo, existe trabajo teórico que sugiere que este tipo de relaciones no tienen porqué ser algo patológico o negativo, sino que podrían ser vistas como una opción más dentro del amplio espectro de las relaciones y la sexualidad humana (Rubel & Bogaert, 2015). En años recientes ha aumentado el interés público y académico la CNM, no obstante, aunque sea un campo de investigación en auge, todavía existen lagunas y el conocimiento existente podría ser más amplio. Concretamente, en lo que respecta a las diferentes dinámicas de pareja que afectan a las relaciones. Es por eso que sería de particular importancia afianzar nuestra comprensión de los actuales niveles de satisfacción relacional, compromiso, comunicación, celos, etc para comprobar si hay diferencias de las relaciones no monógamas en comparación con las monógamas (Malarski, 2013).

Teniendo en cuenta que a pesar del estigma, existen estudios que muestran que no hay diferencias en las puntuaciones de población CNM y monógama en factores de las dinámicas de pareja como los mencionados anteriormente (Scoats y Campbell, 2022). Sumado al interés incipiente de la investigación en esta temática, resulta de relevancia tanto expandir como asentar nuestra comprensión acerca de este tipo de relaciones (Mogilski et al., 2017). Es por ello que el objetivo de la presente revisión sistemática consiste en la comparación entre las diferentes dinámicas de pareja entre las relaciones monógamas y las relaciones no monógamas consensuadas, así como las diferencias existentes entre estas últimas.

Método

Materiales

Se examinaron artículos de investigación, análisis cualitativo y revisión publicados en revistas científicas en los últimos cinco años, entre 2018 y 2022. La búsqueda se llevó a cabo en las siguientes bases de datos: Web of Science y Scopus. El idioma elegido para llevar a cabo la búsqueda fue el inglés.

Procedimiento

La búsqueda de artículos se realizó en varias fases. En primer lugar se efectuó una búsqueda general en las bases de datos previamente mencionadas. Las palabras empleadas como términos de búsqueda fueron Consensual Non Monogamy, Monogamy y Polyamory¹. De este modo se pretendía localizar toda la literatura relacionada con la monogamia y no monogamia consensuada y averiguar cuáles eran los subtemas principales dentro de este.

A continuación, se hizo una lectura de los títulos y los resúmenes de los artículos encontrados para comprender los subtemas existentes. Una vez se hizo esto se seleccionaron los artículos relacionados con las dinámicas de pareja en las relaciones monógamas y no monógamas consensuadas. La búsqueda bibliográfica se realizó durante el mes de mayo de 2022. Finalmente, tras la lectura al completo de los artículos seleccionados, un total de 17 artículos fueron elegidos para formar parte de la revisión sistemática. Todo este proceso queda reflejado en el diagrama de flujos del modelo PRISMA (Ver anexo 1).

Los criterios de inclusión fueron los siguientes:

- Los artículos de investigación y análisis cualitativo que fueron publicados entre 2018 y 2022. Esto es debido al interés creciente en los últimos años sobre el tema y a que fueron artículos actualizados.

¹ <https://www.webofscience.com/wos/oldb/summary/4f48d348-6c50-4ce4-a483-2398d76f7316-5357fed3/relevance/1>

<https://www.webofscience.com/wos/oldb/summary/2417111a-d1b8-4cdc-9031-4e7e945bf2aa-535819ce/relevance/1>

-Los artículos incluían participantes cuya orientación relacional consistiera en al menos un tipo de relación no monógama no consensuada o se encontraran en una durante el transcurso del estudio.

-Se excluyeron aquellos artículos que analizaban dinámicas de pareja cuya temática estaba relacionada con la sexualidad.

Las variables que se contemplaron fueron: Autores y fecha de publicación, tamaño y características de la muestra, metodología empleada y principales hallazgos.

Resultados

En total, 17 artículos cumplieron los criterios de inclusión y fueron incluidos en la revisión sistemática. De todos ellos, 13 fueron artículos empíricos, 2 revisiones sistemáticas y otros 2 un análisis cualitativo. El 11% de los artículos fueron publicados en 2022, el 47% en 2021, el 5% en 2020, el 18% en 2019 y otro 18% en 2018. Respecto al ámbito geográfico de los estudios un 88% fueron hechos en América, destacando los Estados Unidos, donde se realizaron el 65% de los artículos revisionados; y un 12% en Europa, encontrando uno en Noruega y otro en España.

En la Tabla 1 (Ver anexo 2) se presenta de forma sintetizada el contenido más relevante de cada uno de los artículos leídos, clasificado por orden alfabético según el apellido del autor e indicando la fecha de publicación. Las variables que se han tenido en cuenta para la síntesis son: Las características de la muestra, la metodología empleada y los principales hallazgos de cada artículo.

Discusión

Debido a la creciente prevalencia de las relaciones no monógamas consensuadas y al aumento del interés en investigación acerca de esta cuestión, sumado al estigma existente hacia este tipo de relaciones frente a la monogamia se pone de manifiesto la necesidad de

aumentar y afianzar el conocimiento sobre esta temática. Por este motivo el objetivo de la presente revisión sistemática es profundizar en el conocimiento existente sobre las relaciones no monógamas consensuadas y el comparar la CNM frente a la monogamia, fijándonos para ello en diferentes aspectos que atañen al funcionamiento de las relaciones de pareja.

En primer lugar se puede apreciar la variedad y amplitud de análisis que podemos encontrar en el ámbito del funcionamiento de las relaciones de pareja. Podemos encontrarnos con diferentes temáticas como el compromiso, satisfacción relacional, estilos de apego, celos, relaciones extradiádicas, etc

Tras el análisis de los resultados, nos encontramos con dos artículos empíricos y un análisis cualitativo mediante entrevista presencial que sugieren que la satisfacción relacional y el compromiso pueden ser mayores en las relaciones no monógamas consensuadas (Balzarini et al., 2019) (Brooks, Shaw, Reysen & Henley, 2021) (Stults, 2018). Por otro lado, tenemos una revisión y un artículo empírico que presentan resultados más equitativos en lo que respecta a satisfacción relacional, teniendo en la revisión evidencia mixta acerca de la satisfacción relacional (Kileen, 2022) y en el estudio obteniendo niveles equivalentes en la felicidad matrimonial entre parejas monógamas y no monógamas (Cox, Fleckenstein & Cox, 2021). A estos se les puede sumar un artículo sobre la no monogamia en Noruega dónde se tienen en cuenta también las relaciones no monógamas no consensuadas, en el cuál las relaciones monógamas y no monógamas consensuadas se relacionaron positivamente con la intimidad en la relación de pareja, al contrario que las personas que habían mantenido relaciones no monógamas no consensuadas que se relacionaron negativamente con esta variable. Por último, en las puntuaciones de el estudio de Levine et al (2018) las parejas CNM puntuaron más bajo en felicidad relacional que los monógamos.

Prestando atención exclusivamente a las relaciones no monógamas consensuadas en uno de los estudios las relaciones abiertas puntuaron más bajo que las parejas swinger y poliamorosas en ajuste relacional.

En lo que respecta a los estilos de apego, centrándonos primero en a la monogamia y no monogamia, la revisión de Katz y Katz (2022) llega a la conclusión de que se puede establecer un apego seguro fuera de las relaciones monógamas, pudiendo encontrar distintos tipos de apego en ambas.

Focalizándonos en el poliamor, podemos observar que los diferentes estilos de apego en poliamorosos pueden afectar a la calidad de la relación de pareja, ya que se encontró que las personas que puntuaban más alto en estilos de apego evitativo y ansioso puntuaron más bajo en medidas de la calidad de la relación de pareja (Moors, Ryan, Chopik, 2019). Además, dentro de los distintos tipos de poliamor, jerárquico (Hay una pareja o parejas primarias y otras secundarias) y no jerárquico (Todas las parejas tienen el mismos estatus), los resultados indican diferencias entre los estilos de apego, ya que en el estudio de Flicker, Sancier, Moors & Bromm (2021) los poliarmoros jerárquicos tuvieron mayor variabilidad en las puntutaciones de apego evitativo y ansioso mientras que los poliamorosos no jerárquicos puntuaron más bajo en apego evitativo y ansioso.

En relación a los celos, encontramos un artículos en el que los monógamos puntuaron más alto en celos que los no monógamos (Valentova et al., 2020). En otro de los artículos se dieron resultados mixtos, no encontrando diferencias significativas en las puntuaciones de celos y dominancia entre monógamos y no monógamos (Lecuona et al., 2021). Por último tenemos un estudio en el que los monógamos puntuaron más alto que los no monógamos en celos emocionales y por otro lados los no monógamos puntuaron más alto en envidia cognitiva que los monógamos. Además, en uno de los estudios los hallazgos mostraron que ante los monógamos anticipan más emociones negativas ante una posible relación

extradiádica de su pareja que los poliamorosos (Balzarini et al., 2021). También se trata en uno de los artículos el fenómeno de la compersión, es decir, la experiencia de una emoción positiva como resultado de que la pareja se vea involucrada amorosa e íntimamente con otra pareja. Algo que muchos participantes de una muestra de poliamorosos dijeron haber sentido (Flicker, Vaughan & Meyer, 2021).

Conclusiones

A la vista de los resultados obtenidos, se puede observar que en algunos artículos la satisfacción relacional y el compromiso es mayor en las relaciones CNM que en las relaciones monógamas, otros en los que la evidencia es mixta y no se hallan diferencias significativas y otros en los que las relaciones monógamas puntuaron más alto que las no monógamas en este sentido. Teniendo esto en cuenta, los resultados sugieren que las diferencias en satisfacción y el compromiso de las relaciones de pareja monógamas y no monógamas no parece diferenciarse en exceso, de modo que habría que investigar más en profundidad para encontrar respuestas solidas.

De una forma similar sucede con los celos, habiendo encontrado un artículo en el que puntuaban más alto los monógamos, otro en el que había resultados mixtos, y un último en el que puntuaban en celos emocionales más alto los monógamos, aunque los no monógamos lo hacían en envidia cognitiva. De nuevo podemos ver que, las diferencias en celos entre estos tipos de relaciones no están claras, y que, además, la literatura al respecto es escasa.

Por último, sobre los estilos de apego, también la literatura acerca del tema escasa. Apenas pudiendo encontrar artículos que comparasen a la población monógama con la no monógama, sin poder llegar, otra vez, a una conclusión satisfactoria.

Algunas de las limitaciones encontradas en la realización de esta revisión sistemática han sido, como se ha comentado previamente, la escasez de literatura al respecto, habiendo encontrado pocos artículos que se centraran completamente en la comparativa entre

monógamos y no monógamos, pero tampoco centrados completamente en no monogamia. A esto se le suman las evidencias contradictorias, impidiendo llegar a una conclusión clara. Otra de las limitaciones ha sido el abanico demasiado amplio de posibilidades dentro del ámbito de las relaciones de pareja, pudiendo encontrar diferentes campos como los vistos (satisfacción, apego o celos) pero sin poder profundizar en exceso en ninguno.

Referencias

- Balzarini, R. N., Dharma, C., Kohut, T., Campbell, L., Lehmiller, J. J., Harman, J. J., & Holmes, B. M. (2019). Comparing Relationship Quality Across Different Types of Romantic Partners in Polyamorous and Monogamous Relationships. *Archives of Sexual Behavior*, 48(6).
- Balzarini, R. N., Dharma, C., Kohut, T., Campbell, L., Lehmiller, J. J., Harman, J. J., & Holmes, B. M. (2019). Comparing relationship quality across different types of romantic partners in polyamorous and monogamous relationships. *Archives of Sexual Behavior*, 48(6), 1749–1767.
- Balzarini, R. N., McDonald, J. N., Kohut, T., Lehmiller, J. J., Holmes, B. M., & Harman, J. J. (2021). Compersion: When Jealousy-Inducing Situations Don't (Just) Induce Jealousy. *Archives of Sexual Behavior*, 50(4).
- Balzarini, R.N., Muise, A. Beyond the Dyad: a Review of the Novel Insights Gained From Studying Consensual Non-monogamy. *Curr Sex Health Rep* **12**, 398–404 (2020).
- Barker, M., & Langdridge, D. (2010). Whatever happened to non-monogamies? Critical reflections on recent research and theory. *Sexualities*, 13, 748–772.

- Brooks, T. R., Shaw, J., Reysen, S., & Henley, T. B. (2021). The Vices and Virtues of Consensual Non-Monogamy: A Relational Dimension Investigation. *Psychology and Sexuality*.
- Brooks, T. R., Shaw, J., Reysen, S., & Henley, T. B. (2021). The Vices and Virtues of Consensual Non-Monogamy: A Relational Dimension Investigation. *Psychology and Sexuality*.
- Cohen, M. (2016). An exploratory study of individuals in non-traditional, alternative relationships: How “open” are we? *Sexuality and Culture*, 20, 295–315.
- Conley, T. D., & Piemonte, J. L. (2021). Are there “Better” and “Worse” Ways to be Consensually Non-Monogamous (CNM)?: CNM Types and CNM-Specific Predictors of Dyadic Adjustment. *Archives of Sexual Behavior*, 50(4).
- Cox, D. W., Fleckenstein, J. R., & Sims-Cox, L. R. (2021). Comparing the Self-Reported Health, Happiness, and Marital Happiness of a Multinational Sample of Consensually Non-Monogamous Adults with Those of the U.S. General Population: Additional Comparisons by Gender, Number of Sexual Partners, Frequency of Sex, and Marital Status. *Archives of Sexual Behavior*, 50(4).
- Flicker, S. M., Sancier-Barbosa, F., Moors, A. C., & Browne, L. (2021). A Closer Look at Relationship Structures: Relationship Satisfaction and Attachment Among People Who Practice Hierarchical and Non-Hierarchical Polyamory. *Archives of Sexual Behavior*, 50(4).
- Flicker, S. M., Vaughan, M. D., & Meyers, L. S. (2021). Feeling Good About Your Partners’ Relationships: Compersion in Consensually Non-Monogamous Relationships. *Archives of Sexual Behavior*, 50(4).

- Grunt-Mejer, K., & Campbell, C. (2016). Around consensual nonmonogamies: Assessing attitudes toward nonexclusive relationships. *Journal of Sex Research*, 53(1), 45–53.
- Hauptert M, Gesselman A, Moors A, Fisher H, Garcia J. Prevalence of experiences with consensual non-monogamous relationships: findings from two nationally representative samples of single Americans. *J Sex Marital Ther*. 2017;43:424–40.
- Katz, M., & Katz, E. (2022). Reconceptualizing Attachment Theory Through the Lens of Polyamory. In *Sexuality and Culture* (Vol. 26, Issue 2).
- Killeen, E. (2022). Consensual Non-Monogamy and Relationship Satisfaction. *Canadian Journal of Family and Youth/Le Journal Canadien de Famille et de la Jeunesse*, 14(2), 92-102.
- Lecuona, O., Suero, M., Wingen, T., & de Rivas, S. (2021). Does “Open” Rhyme with “Special”? Comparing Personality, Sexual Satisfaction, Dominance and Jealousy of Monogamous and Non-monogamous Practitioners. *Archives of Sexual Behavior*, 50(4).
- Levine, E. C., Herbenick, D., Martinez, O., Fu, T. C., & Dodge, B. (2018). Open Relationships, Nonconsensual Nonmonogamy, and Monogamy Among U.S. Adults: Findings from the 2012 National Survey of Sexual Health and Behavior. *Archives of Sexual Behavior*, 47(5).
- Malarski, J. (2013). Polyamory Research in Context: A Critical Literature Review.
- Mogilski, J. K., Memering, S. L., Welling, L. L., & Shackelford, T. K. (2017). Monogamy versus consensual non-monogamy: Alternative approaches to pursuing a strategically pluralistic mating strategy. *Archives of Sexual Behavior*, 46(2), 407-417.

- Mogilski, J. K., Reeve, S. D., Nicolas, S. C. A., Donaldson, S. H., Mitchell, V. E., & Welling, L. L. M. (2019). Jealousy, Consent, and Compersion Within Monogamous and Consensually Non-Monogamous Romantic Relationships. *Archives of Sexual Behavior*, 48(6).
- Moors, A. C., & Ramos, A. Stigma and Prejudice Endured by People Engaged in Consensual Non-Monogamy.
- Moors, A. C., Ryan, W., & Chopik, W. J. (2019). Multiple loves: The effects of attachment with multiple concurrent romantic partners on relational functioning. *Personality and Individual Differences*, 147.
- Rodrigues, D. L., Aybar Camposano, G. A., & Lopes, D. (2022). Stigmatization of Consensual Non-monogamous Partners: Perceived Endorsement of Conservation or Openness to Change Values Vary According to Personal Attitudes. *Archives of Sexual Behavior*, 1-16.
- Rubel, A. N., & Bogaert, A. F. (2015). Consensual nonmonogamy: Psychological well-being and relationship quality correlates. *The Journal of Sex Research*, 52(9), 961-982.
- Rubel, AN y Bogaert, AF (2015). No monogamia consensual: el bienestar psicológico y la calidad de la relación se correlacionan. *Revista de Investigación Sexual*, 52, 961–982.
- Rubin, G. (1984). Thinking sex: Notes for a radical theory of the politics of sexuality. In P. M. Nardi & B. E. Schneider (Eds.), *Social perspectives in lesbian and gay studies: A reader*. Routledge.
- Rubinsky, V. (2019). Identity Gaps and Jealousy as Predictors of Satisfaction in Polyamorous Relationships. *Southern Communication Journal*, 84(1).

Scoats, R., & Campbell, C. (2022). What do we know about Consensual Non-monogamy?. *Current Opinion in Psychology*, 101468.

Stults, C. B. (2019). Relationship quality among young gay and bisexual men in consensual nonmonogamous relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(10).

Træen, B., & Thuen, F. (2022). Non-consensual and Consensual Non-monogamy in Norway. *International Journal of Sexual Health*, 34(1), 65–80.

Valentova, J. V., de Moraes, A. C., & Varella, M. A. C. (2020). Gender, sexual orientation and type of relationship influence individual differences in jealousy: A large Brazilian sample. *Personality and Individual Differences*, 157.

Anexos

Diagrama de flujos (Anexo I)

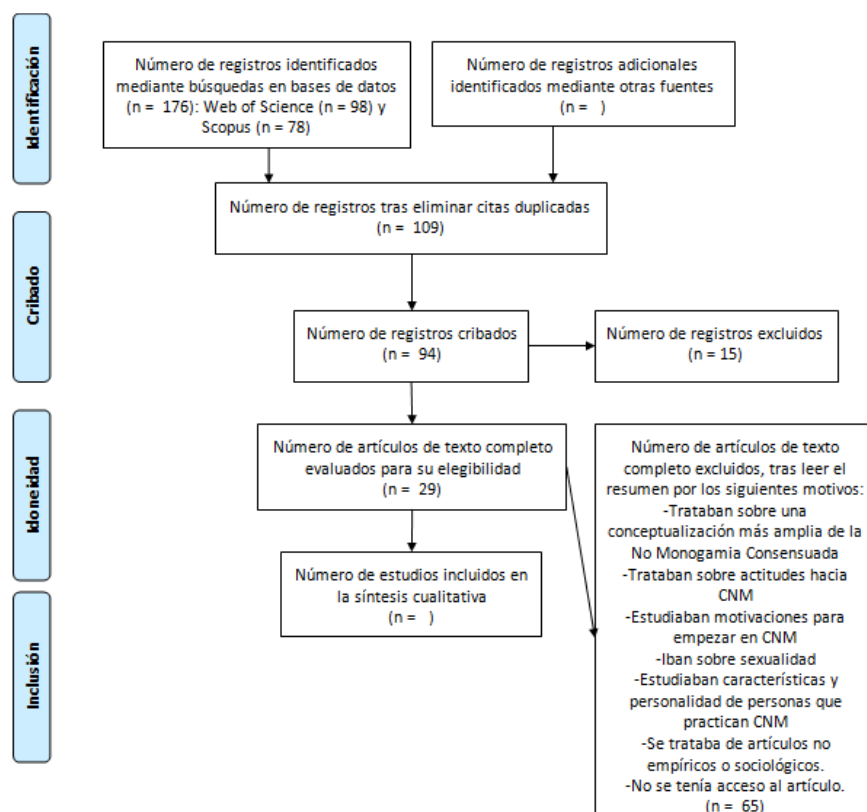


Tabla 1(Anexo 2)

Síntesis de los artículos revisados

Autores	Participantes	Metodología	Principales hallazgos
Balzarini et al. (2019)	Muestra de 4888 individuos, poliamorosos(N=3530) y monógamos (N=1422). La edad media fue 33'59 (DT=11,27)	Encuesta online	<p>Los poliamorosos con relaciones primaria-secundaria puntuaron más en aceptación de los amigos, satisfacción, calidad de alternativas, inversión y compromiso respecto a sus relaciones primarias que los monógamos.</p> <p>Los poliamorosos con parejas co-primarias puntuaron más alto en aceptación de sus amigos, calidad de las alternativas e inversión respecto a sus parejas pseudoprimarias que los monógamos.</p> <p>En participantes poliamorosos sin parejas principales, para la relación pseudoprincipal, puntuaron más alto en secreto, calidad de las alternativas y tiempo dedicado a la actividad sexual que los monógamos, y más bajo en aceptación de la familia, inversión y calidad de alternativas en comparación con los monógamos.</p>
Balzarini et al. (2021)	Participantes de al menos 18 años poliamorosos (N=3530) y monógamos (1358) teniendo una media de edad de 34'36 y 33'41 respectivamente.	Encuesta online	<p>Los monógamos anticiparon más emociones negativas ante un hipotético escenario en el que su pareja tenga una relación sexual o emocional extradiádica.</p> <p>Los poliamorosos anticiparon más afecto positivo que los monógamos. Experiencia real previa predice más afecto positivo anticipado tanto para los poliamorosos como los monógamos.</p> <p>Anticipar emociones positivas a las situaciones fue predictor de satisfacción, sin embargo, baja satisfacción no estuvo relacionada con anticipar emociones negativas o ambivalentes.</p>
Brooks, Shaw, Reysen y Henley (2021)	Muestra de 555 mayoritariamente estadounidenses	Encuesta online	<p>En comparación con los monógamos los no monógamos tuvieron mayores resultados en satisfacción, compromiso, intimidad, pasión y amor con la pareja. No hubo diferencias en la confianza percibida. Los no monógamos puntuaron más alto en estilo de resolución de conflictos positivo y los monógamos puntuaron más alto en estilo evitativo. No hubo diferencias en los estilos de resolución de conflictos conflictivo y sumiso.</p> <p>Los no monógamos puntuaron más alto en bienestar con satisfacción en la vida y autoestima que los monógamos y puntuaron menos en depresión, ansiedad y estrés.</p>

Dinámicas de pareja en relaciones monógamas y no monógamas: Revisión sistemática

Conley y Piemonte (2021)	617 participantes en relaciones consensuadas no monógamas. Relaciones abiertas (n=152), poliamorosos (n=312) y swingers (n=153). La media de edad fue 40'41 (DT=11'2). 48% mujeres y 52% hombres.	Encuesta online	<p>Las personas en relaciones abiertas mostraron un menor ajuste relacional que los poliamorosos y que los swingers. Los swingers mostraron un menor ajuste relacional que los poliamorosos.</p> <p>Se llevaron a cabo dos estudios más para replicar los hallazgos, encontrando los mismos resultados.</p> <p>En un cuarto estudio, se encontró que las personas en relaciones abiertas presentan peores patrones de comunicación y más creencias pro-monogamia.</p> <p>En un quinto estudio las personas en relaciones abiertas tenían más motivaciones extrínsecas para estar en una relación no monógama consensuada que los participantes en otros tipos de relaciones no monógamas consensuadas, inconsistente con el estudio cuatro, las relaciones abiertas no mostraron más creencias pro-monogamia que las otras relaciones.</p>
Cox, Fleckenstein y Cox (2021)	4062 participantes no monógamos consensuados comparadas con los participantes de una encuesta general a la población de los Estados Unidos.	Encuesta online	<p>La población no monógama consensuada reportó significativamente mejor salud que la población general.</p> <p>La población no monógama reportó significativamente más salud que la población general.</p> <p>No hubo diferencias en la felicidad matrimonial hasta que se analizó el efecto del género.</p> <p>Hombres no monógamos reportaron menos felicidad que los hombres de la población general mientras que en el caso de las mujeres fue al revés.</p>
Flicker, Sancier, Moors y Browne (2021)	230 participantes. 97 (43%) poliamorosos jerárquicos y 128 (57%) poliamorosos no jerárquicos	Encuesta online	<p>Estudio 1: Las variabilidad en puntuación dentro de los diferentes participantes de una relación poliamorosa para evitación, ansiedad y satisfacción relacional fueron mayores en las relaciones poliamorosas jerárquicas, si bien las diferencias en satisfacción relacional no fueron significativas.</p> <p>Los participantes en relaciones poliamorosas no jerárquicas tienen menos conductas de apego evitativo y ansioso y mayor satisfacción relacional que poliamorosos jerárquicos.</p> <p>Entre las parejas primarias de las relaciones poliamorosas jerárquicas había menos evitación y ansiedad y mayor satisfacción que con las secundarias.</p> <p>Estudio 2: Se replicó el estudio 1, se encontraron los mismos hallazgos excepto para la variabilidad en apego ansioso dentro de las parejas de los poliamorosos jerárquicos y no jerárquicos, dónde en esta ocasión, no hubo diferencias.</p> <p>Para parejas de 5 años o menos, los jerárquicos tuvieron más apego evitativo y</p>

Dinámicas de pareja en relaciones monógamas y no monógamas: Revisión sistemática

			menor satisfacción relacional que los jerárquicos, para parejas de más de 5 años no hubo diferencias.
Flicker, Vaughan, Meyers (2021)	Muestra de 44 participantes de al menos 18 años de edad involucrados en al menos una relación no monógama consensuada y que hayan experimentado compersión en su relación.	Análisis cualitativo/entrevista online	Muchos participantes dijeron sentir compersión (Experiencia de una emoción positiva como resultado de que la pareja se vea involucrada amorosa e íntimamente con otra pareja) por el hecho de ver a una persona a la que ama experimentar algo positivo. Algunos de los temas mencionados relacionados con sentir compersión fueron amor, alegría y excitación emocional (Y sexual)
Katz y Katz (2022)		Revisión sistemática	Debido al énfasis dentro de la psicología y la salud mental en la monogamia, el poliamor es visto como inseguro e insatisfactorio, sin embargo el apego seguro puede existir fuera de las relaciones monógamas.
Kileen (2022)		Revisión sistemática	Hay evidencia mixta en lo que respecta a mayor satisfacción relacional entre monógamos y no monógamos. También es relevante tener en cuenta factores que pueden influir en la mayor satisfacción de los no monógamos, como su pertenencia mayoritariamente a grupos demográficos privilegiados. Así como factores que influirían en una menor satisfacción, como el estigma existente ante estas relaciones o la falta de reconocimiento legal.
Lecuona et al. (2021)	372 españoles mayoritariamente mujeres (70'7%) y jóvenes (Media de edad=23, DT=8'49). Monógamos (42'5%), no monógamos consensuados (58'5%)y no monógamos no consensuados (4'8%).	Encuesta online	Resultados mixtos sobre dominancia y celos. No hubo diferencias sobre infligir y recibir dominancia entre monógamos y no monógamos consensuados. Sobre los celos, se dieron diferencias no significativas
Levine et al.(2018)	2270 participantes estadounidenses en relaciones monógamas	Encuesta online	Las relaciones abiertas y no monógamas no consensuadas reportaron menos felicidad relacional que los monógamos.

Dinámicas de pareja en relaciones monógamas y no monógamas: Revisión sistemática

	(89%), relaciones abiertas (4%) y relaciones no monógamas no consensuadas (8%).		
Mogilski et al. (2019)	690 participantes, media de edad 22,26 años (DT=6'86)	Encuesta online	<p>Los individuos monógamos mostraron más confianza en que su pareja no les engañaría emocionalmente que los no monógamos.</p> <p>Los participantes no monógamos estaban más seguros de que su pareja no les engañaría sexualmente.</p> <p>Los participantes monógamos reportaron mayores celos emocionales hacia su pareja que los no monógamos, los no monógamos reportaron mayor envidia cognitiva.</p> <p>Los participantes monógamos reportaron participar más en medidas de retención hacia su pareja que los no monógamos.</p>
Moors, Ryan y Chopik (2019)	357 participantes poliamorosos	Encuesta online	<p>Los resultados sugieren que los poliamorosos muestran un apego similar hacia todas sus relaciones, y que el apego tiende a ser menos evitativo y ansioso que lo general.</p> <p>El apego afecta a la calidad de la relación, los participantes que puntuaron más alto en apego evitativo y ansioso tuvieron resultados más bajos en las medidas de calidad de la relación.</p> <p>La relación de apego con una de las parejas no afecta a la calidad de la relación de otra de las parejas.</p>
Rubinsky (2018)	157 participantes poliamorosos de 18 a 81 años ((M=34'84, DT=13'31)	Encuesta online	<p>Las brechas de identidad sirven para explicar varianza adicional en la satisfacción relacional de los individuos poliamorosos.</p> <p>Las brechas de identidad explican varianza adicional en la satisfacción comunicativa de las relaciones de los individuos poliamorosos</p>
Stults (2018)	Muestra de 20 hombres homosexuales y bisexuales con una media de edad de 25'3 (DT=6'67)	Análisis cualitativo/entrevista presencial	<p>La mayoría de los participantes declaró estar satisfecha con la relación y con la no monogamia, nadie declaró estar insatisfecho con la relación y unos pocos dijeron estar insatisfechos con la no monogamia.</p> <p>Más de la mitad de los entrevistados dijeron que relación, comunicación y vida sexual había mejorado como consecuencia de la no monogamia.</p>
Traeen y Thuen (2021)	4160 participantes de nacionalidad Noruega de ambos sexos entre los 18-89 años de edad (M=46'5,	Encuesta online	<p>26'3% de los hombres y el 17'8% de las mujeres dijeron haber tenido no monogamia no consensuada en algún momento de su vida, mientras que el 3,1% de los hombres y el 2'6 de las mujeres tuvieron no monogamia consensuada. El 22'6 de los heterosexuales dijeron haber tenido no monogamia no consensuada en algún</p>

Dinámicas de pareja en relaciones monógamas y no monógamas: Revisión sistemática

	DT=17'1)		<p>momento de su vida y un 2'1% no monogamia consensuada, mientras que los individuos LGBT+ fueron un 19'0% y un 16,8% respectivamente.</p> <p>Individuos que tuvieron no monogamia no consensuada tuvieron menor cercanía con su pareja y menor satisfacción relacional que los que no han tenido no monogamia y los que han tenido no monogamia consensuada.</p> <p>La no monogamia se relacionó con menos uso de condón, y 3 de cada 10 no monógamos consensuados dijeron usar condón con su última pareja sexual fuera de su relación y uno de cada cinco en el caso de los monógamos</p>
Valentova, De Moraes y Varella (2020)	<p>5510 participantes de nacionalidad brasileña entre los 18 y 78 años de edad (M=28'34, DT=9''35)</p> <p>Un 49'35 eran monógamos, un 7'65 no monógamos consensuados y un 43'1% solteros</p>	Encuesta online	<p>Los monógamos puntuaron más alto en celos generales que los no monógamos.</p> <p>Las mujeres monógamas puntuaron más en celos sexuales que las no monógamas.</p> <p>Los hombres monógamos puntuaron más alto en celos sexuales que los no monógamos.</p>
