IL MIO DIARIO DI BORDO · NON MONOGAMIA

Cosa desidero davvero?
Prepararmi a parlare di apertura della relazione



Prima di proporre di aprire la coppia, o dopo che qualcunə te l'ha proposto, può aiutare fermarsi e mettere in ordine desideri, paure e confini.

Questa pagina non serve a decidere, ma a capire meglio cosa senti.

Come usarla: puoi usarla sia se stai pensando di proporre un'apertura, sia se te l'hanno proposta. Rispondi con calma, anche in più momenti.

1 Cosa immagino quando penso di aprire la relazione

Esperienze occasionali, legami affettivi, esperienze condivise? Descrivi la scena che ti viene in mente.

2 Da dove nasce questo desiderio, o questa paura

Curiosità, un bisogno che riconosco da tempo, una difficoltà nella relazione che non abbiamo ancora affrontato?

3 Cosa sento adesso?

Segna tutto ciò che riconosci, anche se sembra contraddittorio.

- ☐ **Curiosità** · voglia di esplorare, di conoscermi meglio.
- ☐ **Gelosia** · un'emozione da ascoltare, non da giudicare.
- ☐ **Paura** · di perdere la relazione, di essere sostituitə.
- ☐ **Pressione** · sento di dover dire sì, o no, per non perdere l'altra persona.

4 Cosa voglio proteggere del nostro legame

Tempo insieme, intimità, rituali, sicurezza, progetti: cosa è importante che resti?

© 2026 Dott.ssa Elisabetta Gennaro. Contenuto di proprietà intellettuale dell'autrice: l'uso personale è consentito.
È vietata la riproduzione o duplicazione, anche parziale, senza il consenso scritto dell'autrice.

5 Come vorrei dirlo

Prova a scrivere come apriresti la conversazione, parlando in prima persona e senza ultimatum.

Ultimamente mi sto chiedendo _____ .

Per me è importante _____ .

Non ti chiedo di _____ .

Mi piacerebbe capire insieme _____ .

6 I miei confini e le mie domande

Cosa per me non è negoziabile? Cosa vorrei chiedere all'altra persona prima di qualsiasi accordo?

7 Una domanda per ascoltare

Sottolinea quella che vorresti fare, o scrivi la tua.

«Cosa ti preoccupa?»

«Di cosa avresti bisogno per sentirti al sicuro?»

«Se dire di no non mettesse a rischio la relazione, cosa desidereresti?»

«Ne riparliamo tra qualche giorno?»

8 Se la risposta fosse no

Cosa proverei? Cosa significherebbe per me e per la relazione? Come posso evitare che il dialogo diventi una pressione?

Il consenso non è il prezzo da pagare per essere amatə.

Se desideri iniziare un percorso con la Dott.ssa Elisabetta Gennaro, puoi prenotare il tuo colloquio

www.psicosessuologiamilano.it · WhatsApp +39 351 969 4164

Approfondisci nell'articolo **«Come proporre a partner di aprire la coppia»** su psicosessuologiamilano.it.
Questa pagina ha finalità divulgative e non sostituisce un percorso psicologico o sessuologico.

© 2026 Dott.ssa Elisabetta Gennaro. Contenuto di proprietà intellettuale dell'autrice: l'uso personale è consentito.
È vietata la riproduzione o duplicazione, anche parziale, senza il consenso scritto dell'autrice.