

## Cómo lidiar con los celos

Escrito por MahoRoss - 11/06/2018 02:49

---

Los celos apestan, según la web donde conocer gente dice que los celos son un catalizador emocional que puede enviarte a ti o a tu pareja fuera de las escalas richter de relación normal, y para ser franco, todos lo tenemos gestando. En el mundo de los ciberataques y las actualizaciones de las redes sociales, queremos saber quiénes son todos y cómo llegaron a ser, queremos sentirnos incluidos todo el tiempo.

La verdad es que, en lo que respecta a los celos poliamorosos, está esa hermanastra fea y malvada, es parte de tus relaciones abiertas, te guste o no. Sin embargo, la forma en que tú y tus socios tratan, procesan y hablan sobre los celos es el verdadero cambio en el éxito a largo plazo de una relación abierta.

### Olvídate de los estigmas

Por alguna razón, las personas en relaciones abiertas sienten vergüenza cuando los sentimientos de celos comienzan a llenarles la cabeza, como si fuera incorrecto ser vulnerables, no importa la situación, deja de enterrar tu sensación de celos como si fuera un fracaso personal, en cambio, admítelo. Mientras más lo niegues, más celos se acumulan en tu interior, y al igual que la presión en una botella de vino, finalmente explota, expresar tus sentimientos es la mejor manera de evitar los celos juntos.

### Haz una lista de reglas

Open no significa gratis para todos, no puedes ir amando o jodiendo a todos y a todas solo porque tú pareja ha aceptado estar en una relación abierta, al comienzo de la relación, crear reglas es vital, así es como tú y tu compañero identifica los límites. Por ejemplo, mi esposa y yo elegimos el domingo como nuestra noche familiar, si bien nos permitimos los fines de semana hacer lo que podamos fuera de nuestro matrimonio, el domingo jugamos monógamos.

La estructura y la comunicación son tan importantes, tan redundantes como pueden sonar en la mayoría de los blogs de consejos de donde conocer gente poli, ambos necesitan decidir cuánto desean contar entre ellos, especialmente si no están en una tríada o relación compartida ¿Puedes manejar escuchar sus historias? ¿O preferirías una política de "no preguntar, no contar"? Lo mejor de crear tu propia lista de reglas es que puedes cambiarla a medida que tu relación crece y se desarrolla, piensa en ello como en un juego de fútbol. Si algo no funciona, encuentra otra jugada.

### Conoce la tranquilidad frente a la independencia

Hacer pequeñas cosas como establecer noches de citas, mantenerse activo sexualmente, respetar los límites y los cumplidos son todos pequeños pasos que ayudan a fortalecer la relación de una pareja, este es el aspecto tranquilizador de una relación poli, la confianza se construye a través de las pequeñas cosas que hacemos que contribuyen a la imagen completa. Inversamente, entiende que una persona poli fuerte no necesita ser mimado cada segundo, cuando pueda surgir un ataque de celos, aprende a auto aliviarte, llama a tu mejor amigo, haz algo de yoga, toma una cerveza con los chicos, lo que sea que te ayude a ser independiente y calmarte.

### Ver el revestimiento de plata

En el calor de todo, los celos tienen su único beneficio: la compasión, una persona que te ama lo suficiente o se preocupa por ti está obligada a hacer, sentir o decir algo loco, después de todo, estar emocionalmente invertido en uno, y mucho menos en dos o más personas, puede ser un tipo radical de amor. El hecho de que haya celos presentes no necesariamente te lleva a donde conocer gente nueva ni le resta valor al amor de la relación, la próxima vez que tu esposa, novio, esposo o novia comiencen a actuar celosos, solo recuerda: un poco de celos en una relación es saludable, es bueno saber que

alguien teme perderte y aquí en [www.cupidoparamayores.com](http://www.cupidoparamayores.com) puedes aprender a valorarte más.

□

=====

## Re: Cómo lidiar con los celos

Escrito por Madridsitoito - 15/06/2018 12:28

---

Para lidiar con los celos, solo hace falta confianza en la otra persona punto y final okkk

=====

## Re: Cómo lidiar con los celos

Escrito por VINCENT - 29/06/2018 22:41

---

La seguridad en si mismo es muy importante, así como también la confianza y la comunicación con tu pareja.

=====