

Rita Ribeiro Braga



**Relações Não Monogâmicas Consensuais:  
Emergência, Repercussões, e Significados**

Universidade Fernando Pessoa  
Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

Porto, 2022



Rita Ribeiro Braga



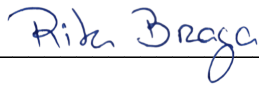
**Relações Não Monogâmicas Consensuais:  
Emergência, Repercussões, e Significados**

Universidade Fernando Pessoa  
Faculdade de Ciências Humanas e Sociais  
Porto, 2022

Rita Ribeiro Braga

**Relações Não Monogâmicas Consensuais:  
Emergência, Repercussões, e Significados**

Atesto a originalidade do trabalho,

  
\_\_\_\_\_

Trabalho apresentado à Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade Fernando Pessoa como parte dos requisitos necessários para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde, sob a orientação do Professor Doutor Luís Santos.

Universidade Fernando Pessoa  
Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

Porto, 2022

## Resumo

As relações não monogâmicas consensuais (RNMC) compreendem relações emocionais e/ou sexuais entre várias pessoas sempre numa condição de consensualidade. Ou seja, haverá uma certa liberdade em seguir o desejo de envolvimento em várias relações de compromisso após acordo entre todos/as os/as envolvidos tendo em consideração o tipo de não monogamia consensual para que estarão mais orientados/as. Em Portugal, as RNMC mais conhecidas e com maior expressão são o poliamor, o *swing*, e as relações abertas apesar de existirem outras formas não tão conhecidas e exploradas.

O presente estudo explora os discursos de pessoas envolvidas em RNMC contextualizando a emergência, as repercussões, e os significados das suas relações. Foram realizadas entrevistas *online*, semi-estruturadas, a 5 pessoas com idades compreendidas entre os 27 e os 45 anos de idade que se apresentaram como não monogâmicos consensuais. Os discursos dos/as participantes foram organizados de acordo com a análise temática, tendo sido identificados três temas: i) emergência; ii) repercussões; e iii) significados.

Os resultados obtidos sugerem, tendo em consideração o tipo de não monogamia consensual com que os/as participantes se identificaram, que a emergência surgiu, de uma forma geral, de maneira natural, pela curiosidade e disposição para explorar tanto a sexualidade bem como pela liberdade e individualidade que a não monogamia consensual acarreta. Sugerem ainda a existência de grande dinamismo e fluidez ao longo da evolução das relações, especialmente nas regras que são estabelecidas numa fase inicial. Além disso, é possível perceber a existência de um romper da normatividade e das normas sociais aprendidas apesar do estigma ainda estar presente. A maioria dos/as participantes falam abertamente das suas RNMC nas redes sociais, estando também envolvidos/as em movimentos ativistas que permitem dar voz a uma forma alternativa de relacionamentos de compromisso.

**Palavras-chave:** Relações não monogâmicas consensuais; RNMC; monogamia; mononormatividade; estigma; poliamor, relações abertas; *swing*

## **Abstract**

Consensual non-monogamous relationships (CNM) comprise emotional relationships and/or sexual relations between several people, always in a consensual condition. Ie, there will be a certain freedom in following the desire to be involved in various relationships of commitment, after agreement between all those involved, taking into account the type of consensual non-monogamy depending on the type of CNM that fits them better. In Portugal, the best known and most expressive CNM are polyamory, swing, and open relationships, despite the existence of other forms not so well known and explored.

The present study explores the testimonies of people involved in CNM contextualizing the emergence, the repercussions, and the meanings of their relationships. Semi-structured interviews were conducted, online, with 5 people aged between 27 and 45 years of age who presented themselves as not consensual monogamists. The testimonies were organized, according to the thematic analysis, and three themes were identified: i) emergency; ii) repercussions; and iii) meanings.

The results obtained suggest, having always considered the type of consensual non-monogamy practiced, that emergence arose, in general, naturally by curiosity and willingness to explore sexuality and, as well as the freedom and individuality that consensual non-monogamy entails. There's also the suggestion of great dynamism and fluidity throughout the evolution of relationships, especially in the rules, which are established at an early stage. Furthermore, it is possible to perceive the existence of a breach of normativity and social norms learned despite the stigma still being present. Most participants speak openly of their CNM on social media, and are engaged in activist movements that bring awareness to an alternative form of commitment relationships.

**Keywords:** Consensual non-monogamous relationships; CNM; monogamy; mononormativity; stigma; polyamory, open relationships; swing

## **Dedicatória**

Dedico-o à minha avó que travou inúmeras batalhas para me dar a oportunidade de procurar a felicidade. Que me ensinou, sem conhecer o conceito, o empoderamento feminino.

Dedico-o ao Zé.

## **Agradecimentos**

Ao meu orientador, Professor Doutor Luís Santos, o meu agradecimento pela dedicação e pelo incentivo em estudar este tema. Agradeço-lhe por ter entrado comigo nesta viagem, dando-me o privilégio do seu conhecimento e confiança.

Agradeço aos meus mais que colegas de trabalho, Joaquim, João, e Sílvia pela paciência que demonstraram nestes últimos anos.

Agradeço à Bruna, minha irmã, não de sangue mas de coração, que sempre me apoiou. Sei que, onde estiver, está orgulhosa.

Agradeço à Alexandra, à Helena, à Zé, à Eunice e à Dina por me aceitarem na sua casa e por me apoiarem neste trajeto, dando-me confiança e motivação.

Agradeço aos amigos que são a família que escolhi, Marisa, Ricardo, e Joana por me aturarem me darem mais do que alguma vez pensei ter.

Agradeço também ao Zé Eduardo pelos seus conselhos, gargalhadas, piadas, e apoio incondicional durante este percurso.

Agradeço à Fá por acreditar em mim e querer que eu seja feliz, apesar das saudades.

Agradeço à instituição Universidade Fernando Pessoa que me acolheu uma segunda vez proporcionando-me excelentes docentes..

Agradeço aos/às participantes deste estudo pela sua disponibilidade e abertura em partilharem as suas experiências.

Agradeço, muito, ao Ricardo, meu companheiro de toda uma vida pelo apoio. Por me ter dito para não desistir, por me dizer, quando iniciei a licenciatura em psicologia, que eu era capaz. Pela paciência que tem tido estes anos. Também é teu.

Agradeço ao Zé.

## Índice Geral

|   |     |
|---|-----|
| Resumo .....  | i   |
| <i>Abstract</i> .....   | ii  |
| Dedicatórias .....  | iii |
| Agradecimentos .....  | iv  |
| Introdução .....  | 1   |
| <br>  |     |
| Capítulo I – Da mononormatividade às relações não monogâmicas consensuais ..... | 5   |
| 1.1 As movimentações do amor normativo .....                                    | 5   |
| 1.2 Monogamia <i>versus</i> não monogamia consensual .....                      | 6   |
| 1.3 A emergência das RNMC .....   | 7   |
| 1.4 Dinâmicas relacionais subjacentes às RNMC .....                             | 8   |
| 1.5 Tipos de RNMC .....   | 9   |
| 1.5.1. Poliamor .....   | 10  |
| 1.5.2. <i>Swing</i> .....   | 11  |
| 1.5.3 Relações abertas .....  | 12  |
| 1.5.4 Outros modelos de RNMC .....  | 13  |
| 1.6 A sexualidade nas RNMC .....  | 13  |
| 1.7 O ciúme nas RNMC .....  | 14  |
| 1.8 RNMC e a saúde mental .....   | 16  |
| 1.8.1 Estigma e estereótipos: consequências .....                               | 16  |

|  |    |
|--|----|
| 1.8.2 Benefícios para a saúde mental .....                   | 18 |
| 1.8.3 Implicações clínicas.....                              | 19 |
| <br>   |    |
| Capítulo II – Metodologia .....                              | 21 |
| 2.1 Desenho de investigação .....                            | 21 |
| 2.2 Questões de investigação e objectivos .....              | 22 |
| 2.3 Participantes .....                                      | 23 |
| 2.4 Instrumentos .....                                       | 25 |
| 2.5 Procedimentos .....                                      | 25 |
| 2.6 Pressupostos de análise de dados: Análise temática ..... | 27 |
| 2.6.1 Definições, padrões, e paradigmas .....                | 27 |
| 2.6.2 Fases .....  | 28 |
| <br>   |    |
| Capítulo III – Análise e Discussão dos Resultados .....      | 30 |
| 3.1 Emergência .....   | 30 |
| 3.1.1 O despertar .....                                      | 30 |
| 3.1.1.1 O primeiro contacto .....                            | 31 |
| 3.1.1.2 Perspectivas não normativas .....                    | 32 |
| 3.1.1.3 O processo de identificação .....                    | 33 |
| 3.1.1.4 Os fatores de natureza individual .....              | 33 |
| 3.1.2 A consolidação .....                                   | 34 |

|   |    |
|---|----|
| 3.1.2.1 A legitimidade .....                        | 34 |
| 3.1.3 A tomada de decisão .....                     | 34 |
| 3.1.3.1 O processo .....                            | 35 |
| 3.1.3.2 O acordo .....                              | 36 |
| 3.1.3.2.1 As primeiras regras .....                 | 36 |
| 3.1.3.2.2 O dinamismo das regras .....              | 37 |
| 3.1.4 As primeiras experiências .....               | 38 |
| 3.1.4.1 Os encontros .....                          | 38 |
| 3.1.4.2 Os sentimentos .....                        | 39 |
| 3.2 Repercussões .....                              | 40 |
| 3.2.1 Os outros: a comunidade e a sociedade .....   | 40 |
| 3.2.1.1 A partilha .....                            | 40 |
| 3.2.1.2 Estigma, preconceito, e discriminação ..... | 41 |
| 3.2.2 A (des)construção da hierarquia .....         | 42 |
| 3.2.3 Movimentações relacionais .....               | 44 |
| 3.2.3.1 As dinâmicas .....                          | 44 |
| 3.2.3.2 As RNMC nas rotinas .....                   | 45 |
| 3.2.4 A gestão de expectativas .....                | 45 |
| 3.2.5 A fluidez .....                               | 46 |
| 3.2.6 O ciúme .....                                 | 46 |
| 3.2.6.1 A inevitabilidade do ciúme .....            | 47 |

|         |                                  |    |
|---------|----------------------------------|----|
| 3.2.6.2 | Como viver com o ciúme .....     | 48 |
| 3.2.6.3 | (Des)ligando o ciúme .....       | 49 |
| 3.2.7   | A comunicação .....              | 50 |
| 3.2.7   | <i>Compersion</i> .....          | 51 |
| 3.3     | Significados .....               | 51 |
| 3.3.1   | Renovação pessoal .....          | 52 |
| 3.3.1.1 | As mudanças .....                | 52 |
| 3.3.2   | O Eu ± o nós .....               | 53 |
| 3.3.2.1 | O <i>safe place</i> .....        | 53 |
| 3.3.2.2 | O espaço dos outros .....        | 54 |
| 3.3.2.3 | A individualidade .....          | 54 |
| 3.3.2.4 | Liberdade e autonomia .....      | 55 |
| 3.3.3   | A sexualidade .....              | 55 |
| 3.3.3.1 | O lugar da sexualidade .....     | 55 |
| 3.3.4   | Perspectivas críticas .....      | 57 |
| 3.3.4.1 | Os benefícios .....              | 58 |
| 3.3.4.2 | Os desafios .....                | 58 |
| 3.3.4   | A transformação .....            | 58 |
| 3.4     | Discussão .....                  | 59 |
|         | Conclusão .....                  | 70 |
|         | Referências bibliográficas ..... | 73 |

Anexos ..... 81

## **Índice de Anexos**

**Anexo A** - Questionário Sociodemográfico

**Anexo B** - Guião de Entrevista

**Anexo C** - Parecer da Comissão de Ética

**Anexo D** - Assentimento Informado

**Anexo E**- Mapa temático

## **Índice de Abreviaturas**

**BDSM** - *Bondage* Disciplina Sadismo e Masoquismo

**CNM** - *Consensual non-monogamy*

**IST's** - Infecções Sexualmente Transmissíveis

**RM** - Relações Monogâmicas

**RNMC** - Relações Não Monogâmicas Consensuais

## Introdução

A representação ocidental e normativa, do que deve ser um relacionamento de compromisso, considera a monogamia como uma forma superior de as pessoas se relacionarem (Costa & Ribeiro-Gonçalves, 2020; Green et al., 2016) apesar de, entre algumas minorias sexuais, ser um padrão cada vez menos frequente (Costa & Ribeiro-Gonçalves, 2020). Alguns estudos indicam que, em algum momento do ciclo vital, cerca de 20% das pessoas solteiras podem envolver-se em Relações Não Monogâmicas Consensuais (RNMC) e 5% das pessoas comprometidas mencionam estar em RNMC (Conley et al., 2017). Os mesmos autores sugerem que a supremacia da monogamia e da mononormatividade, nas sociedades ocidentais, poderá ser uma premissa que influencia tanto as crenças da comunidade em geral como as teorias no plano científico, podendo, inclusivamente, enviesar a forma como investigações científicas são conduzidas e interpretados os resultados.

A não monogamia consensual compreende um acordo entre vários indivíduos envolvidos numa relação de compromisso, possibilitando outros/as parceiros/as românticos e/ou sexuais (Balzarini et al., 2017; Balzarini et al., 2019; Conley et al., 2017; Conley et al., 2018; Hauptert et al., 2016; Moors et al., 2017; Sizemore & Olmstead, 2017). O conceito RNMC será um termo “guarda-chuva” que engloba o poliamor, o *swing*, as relações abertas, e outras relações com características similares, apesar de cada tipo de RNMC ter regras e formas de envolvimento distintos, de acordo com o tipo de vínculo e conforme as particularidades idiossincráticas dos/as implicados/as (Balzarini et al., 2017; Balzarini et al., 2019; Conley et al., 2017; Sizemore & Olmstead, 2017).

Perel (2019) entende que a mononormatividade, nos dias de hoje, tende a ser algo difícil de manter quando traduzida numa exclusividade compulsória, incorporando o plano emocional e sexual de uma relação. As RNMC têm vindo a ser alvo de maior interesse tanto a nível académico como geral, apesar de ainda se conhecer pouco acerca da sua prevalência, da forma como os/as envolvidos/as significam as suas experiências, as suas motivações, as suas condições e as suas repercussões (Hauptert et al., 2016; Vilkin & Sprott, 2021). Além da sugerida dificuldade em manter uma relação mononormativa (Perel, 2019), tem-se verificado um aumento de pessoas envolvidas em RNMC a exporem abertamente as suas relações (Cardoso, 2020, 2021), estando esta

mudança relacionada com um fenómeno designado de democratização das relações íntimas, impulsionado, principalmente, por homens *gays* e mulheres lésbicas (van Eeden-Moorefield et al., 2015). Alguns autores propõem que as RNMC estarão para o século XXI como o sexo pré-matrimonial esteve para o século XX, tal como as relações inter-raciais, ou seja, entendem-se aqui comportamentos que passam de discriminados a algo cada vez mais comum e aceite socialmente (Ferrer, 2017). Este fenómeno poderá ser igualmente justificado pela revolução sexual nos anos 60 e 70 do século passado, que correspondeu ao florescimento de atitudes sexuais mais liberais, à transformação do papel da mulher na sociedade e nos relacionamentos, bem como a facilidade em aceder e, também, ao desenvolvimento dos métodos contraceptivos (Green et al., 2016; Træen & Thuen, 2021). Contudo, apesar de se verificarem alterações na forma como as RNMC têm sido vistas pela comunidade científica e pela comunidade em geral, permanecem ensombradas pelo estigma (Conley et al., 2017; Costa & Ribeiro-Gonçalves, 2020). Os/as envolvidos/as em RNMC tendem a ser vistos/as como menos capazes no exercício da parentalidade, menos comprometidos/as, menos satisfeitos/as sexualmente, percebidos/as como maus/más cônjuges e, inclusive, mais propensos/as a maiores riscos de exposição a Infeções Sexualmente Transmissíveis (IST's) (Conley et al., 2017; Costa & Ribeiro-Gonçalves, 2020).

De facto, a cultura ocidental privilegia a monogamia tanto de formas mais evidentes, como subtis, o que tende a estigmatizar as pessoas que não seguem este padrão relacional, podendo influenciar negativamente a saúde mental e o bem-estar desses sujeitos (Borgogna et al., 2021; Herbitter et al., 2021; Schechinger et al., 2018). Sendo esta forma de relacionamento emocional e/ou sexual, de certo modo marginalizada pela sociedade, alguma literatura sugere que o *distress* psicológico que os/as envolvidos/as podem estar sujeitos advém, não só do estigma, do preconceito, e/ou da discriminação, mas também, igualmente, de questões, de sentimentos, e de situações inerentes a qualquer relacionamento amoroso, afetivo, e/ou sexual em geral (Borgogna et al., 2021). Vários estudos indicam, ainda assim, que as RNMC podem estar associadas a diversos benefícios considerando os níveis de satisfação relacional, confiança, estabilidade mental, e compromisso uma vez que apresentam níveis similares aos das Relações Monogâmicas (RM) (Borgogna et al., 2021; Schechinger et al., 2018).

A evolução das pesquisas em psicologia sugere que as diversas formas de RNMC podem servir variadas funções, para as pessoas envolvidas, devendo ser vistas como inerentes à diversidade da sexualidade humana e aos próprios relacionamentos emocionais (Rubel & Bogaert, 2015). A psicologia mais tradicional tem ignorado sentimentos como o ciúme, o seu significado e desenvolvimento nas RNMC, seja em relação ao par primário, caso exista, ou a outras pessoas envolvidas nas relações extra díade (Mogilski et al., 2019). Conley et al. (2018), demonstraram que, de uma maneira geral, a não monogamia consensual está relacionada com maior confiança e menos ciúme quando comparada com RM. Contudo, de forma geral, ninguém estará livre de sentir ciúme da pessoa de quem gosta e/ou deseja, podendo até tentar restringir de alguma forma os comportamentos extra díade (Mogilski et al., 2019). Além do ciúme, outros sentimentos florescem nas RNMC, sendo importante valorizar quais e como os envolvidos nestes relacionamentos lidam com eles, principalmente num contexto clínico (Borgogna et al., 2021). Será, deste modo, necessariamente importante considerar uma maior complexidade neste tipo de relações subjacente à possibilidade da existência de mais do que dois elementos nas vinculações como, por exemplo, as questões relacionadas com a gestão financeira, a distribuição das tarefas domésticas, a educação de filhos (considerando as relações poliamorosas), ou até a natureza das separações (Borgogna et al., 2021).

A *American Psychological Association*, em 2021, publicou, pela primeira vez, *guidelines* refletindo as mudanças no interesse acadêmico nas RNMC (APA, 2021; Herbitter et al., 2021). De facto, historicamente, os profissionais de saúde mental têm tido um papel preponderante no suporte e compreensão de populações marginalizadas e estigmatizadas, como é o caso de pessoas envolvidas em RNMC (van Tol, 2017). Contudo, é necessário que estes profissionais tenham formação e treino adequados, a fim de evitar estigmatizar atitudes ou utilizar práticas nocivas com os seus clientes (Schechinger et al., 2018). Neste caso, a literatura sugere que existe um certo paralelismo entre as RNMC e as minorias sexuais, nomeadamente na influência social e no impacto que esta influência tem sobre estas comunidades que, por vezes, dá origem ao que se denomina de *stress* minoritário (Schechinger et al., 2018). Será necessariamente importante, além de compreender como os/as envolvidos/as significam as suas experiências não monogâmicas consensuais, escutar as pessoas e as suas

narrativas, despatologizando o que é considerado não normativo de forma a ter uma atitude afirmativa para cada pessoa e/ou vivência (Schechinger et al., 2018).

Em suma, a literatura tem vindo a reforçar que as RNMC serão uma forma de os sujeitos se relacionarem amorosamente com benefícios e prejuízos inerentes à natureza humana (Mogilski et al., 2019). Mas ainda existem questões a aprofundar, principalmente em Portugal, designadamente a forma como as pessoas (re)significam e avaliam as suas experiências, como vivem essas relações de forma emocional, relacional, sexual, e social. As RNMC têm surgido com cada vez mais frequência em séries e filmes, o que parece demonstrar que será um fenómeno cada vez mais popular, estimulando o interesse de um número cada vez maior da população geral, assim como a nível académico (Cardoso, 2020, 2021). Daí a importância em aprofundar os conhecimentos sobre este tema por parte de profissionais de saúde que trabalham na área da sexualidade e clínica em geral, de forma a que alguns preconceitos que existam possam progressivamente dissipar-se, despatologizando modos de vida que possam, por agora, ser considerados não normativos (APA, 2021; Ferrer, 2017; Herbitter et al., 2021; Moors et al., 2021). A mudança social relativa às formas de relacionamento é um reflexo de modificações históricas e sociais que criaram inúmeras possibilidades e alternativas de relacionamentos. Estas ligações contemporâneas podem ser vistas como opostas à monogamia tradicional, promovendo debate, também, várias reflexões académicas e sociais (Kessler, 2013).

Face ao exposto, o presente trabalho, organizado em duas partes, pretende descrever as experiências de pessoas que se revêem em RNMC, contextualizando a emergência, as repercussões, e os significados de forma a explorar as suas vivências, como percebem sentimentos e emoções, que obstáculos podem surgir e, de que forma, lidam com eles e os ultrapassam. Em termos de organização, a primeira parte do trabalho, de carácter teórico, compreende dois capítulos: o primeiro dedicado à mononormatividade, e o segundo, às RNMC, contemplando aspetos mais gerais e, outros, mais específicos. A segunda parte do trabalho, que compreende o estudo empírico, encontra-se, igualmente, organizada em dois capítulos: o primeiro, refere-se à metodologia, e o segundo à apresentação e discussão dos resultados encontrados. A conclusão encerra o trabalho, onde são sistematizados os principais resultados, identificadas as limitações, e sugeridas pistas para investigações futuras.

## Capítulo I – Da mononormatividade às relações não monogâmicas consensuais

### 1.1 As movimentações do amor normativo

Por norma, quando se pensa em relações de compromisso, a palavra amor surge quase de imediato, sendo pertinente perceber de que forma este conceito influencia cognições, sentimentos, e atitudes (Sternberg & Sternberg, 2019). São várias as crenças em relação ao amor e ao seu significado: “O amor é cego.”; “O amor é uma invenção com poucas centenas de anos.” ou “O amor é limitado às sociedades ocidentais.” (Buss, 2019, p.42). De facto, o amor é pautado por uma construção histórica e social que tem subjacente, de certa forma, algumas normas (Perez & Palma, 2018). Nas relações amorosas prototípicas, a continuidade ocorre com o objetivo final do casamento, como forma de demonstração de amor. Contudo, o casamento, apesar de várias mudanças sociais e históricas na sociedade ocidental nas últimas décadas, é uma instituição regulamentada que só reconhece certos tipos de amor (Conley et al., 2019). Com efeito, o amor na sociedade ocidental dissimula relações de força e controlo nas possibilidades e formas de amar e de estar com outro (Perez & Palma, 2018).

A vivência do amor e das relações remete, nas sociedades ocidentais, para uma certa mononormatividade, isto é, um amor romântico, patriarcal, eterno, heterónimo, e umbilicalmente ligado a uma família nuclear monogâmica (Conley et al., 2019; Green et al., 2016; Perel, 2019; Perez & Palma, 2018), onde, esta família, será um modelo que emergiu durante o *baby boom* e, corresponderá, a um casal heterossexual com filhos biológicos (Orion, 2018). Portanto, uma relação de compromisso onde existe um acordo, que pode ser explícito, ou não, que determina que não existirá outro/a parceiro/a, seja sexual e/ou romântico/a será uma das bases da monogamia (Richards & Barker, 2013). A mononormatividade cria a ideia de que a generalidade das pessoas concorda com algo, que partilha os mesmos ideais, valores e práticas, o que acarreta algumas implicações (van Tol, 2017). Como se pressupõe que é algo partilhado entre os/as envolvidos/as, por vezes não existe um diálogo claro e honesto sobre regras e normas e, além disso, a monogamia será algo central quando se conceptualizam relações, o que faz com que pessoas que se revêm noutros estilos relacionais sejam rotuladas de não normativas, tendo que justificar as suas escolhas (van Tol, 2017). O mesmo autor sugere conceitos que justificam a mononormatividade como: a super-monogamia (a ideia da “alma gémea”); a monogamia compulsória (não haverá

outra escolha que não a monogamia); e a monogamia como uma experiência homogênea (duas pessoas apaixonam-se, formam um compromisso e vivem juntas até que uma delas morra). Silva et al. (2017) referem Foucault que considerava que a monogamia seria uma criação, transformada em norma social e hegemônica. Contudo, os mesmos autores sugerem que cada sujeito se pode comportar independentemente do que entende que lhe é imposto e isto acaba por se traduzir, de certo modo, em alguma liberdade.

De acordo com Orion (2018), os casais contemporâneos podem ser considerados pioneiros em novos modelos de relacionamentos familiares que procuram a monogamia igualitária por escolha, não forçada, ou que não tenha apenas em atenção questões legais, podendo ser considerada como monogamia consensual em oposição a épocas anteriores da história. A mesma autora refere que esta forma de monogamia vivida nos dias de hoje, requer cada vez mais conhecimentos, ferramentas de comunicação, fronteiras bem definidas, crescimento pessoal, intimidade, energia, e compromisso o que se traduz, de forma geral, nos requisitos entendidos como fundamentais nas relações ditas não tradicionais, como é o caso da RNMC.

## **1.2 Monogamia *versus* não monogamia consensual**

A monogamia pode ser conceptualizada distinguindo dois conceitos: a monogamia sexual e a social. A primeira diz respeito à exclusividade sexual entre dois indivíduos e a segunda representa o vínculo entre duas pessoas que é reconhecido socialmente (Brandon, 2016). Portanto, a monogamia poderá ser considerada um produto social, um desejo do ser humano, que estigmatiza outras expressões de intimidade, seja a nível sexual e/ou emocional que não as mononormativas (Moors et al., 2021). De facto, Ferrer (2017) sugere que a forma tradicional de compreender a monogamia e a não monogamia é conceptualizar dois polos opostos, como se as pessoas tivessem necessariamente que optar por um dos estilos de relacionamento, o que é rejeitado pelo autor. A dicotomia que, por vezes, existe na compreensão do que será monogamia e não monogamia consensual poderá ser insuficiente para explicar as diferenças relacionais que possam existir, sendo importante ter em conta a existência de um *continuum* (Ferrer, 2017). O mesmo autor considera vários modelos que

conceptualizam os modos relacionais como algo fluído, desenvolvimental, relacionado com as características idiossincráticas de cada indivíduo, considerando igualmente o contexto e o trajeto desenvolvimental das pessoas. Em outras palavras, Ferrer (2017) contempla as mudanças evolutivas da forma como a intimidade é experienciada pelos indivíduos, esperando que o século XXI seja pautado pela ascensão da experimentação da sexualidade e pela diversificação relacional, atenuando a percepção que existe sobre a superioridade mononormativa.

### **1.3. A emergência das RNMC**

O final eterno, único, mononormativo e heteronormativo de uma relação de compromisso não é equivalente para todos os sujeitos (Perez & Palma, 2018; Silva et al., 2017). A segunda metade do século XX, graças à revolução sexual e à democratização das relações íntimas, permitiu que fosse possível, de uma forma mais aberta e livre, questionar o modo como as pessoas se relacionam, tanto de uma forma emocional como sexual, atendendo, igualmente, à mudança no papel social da mulher (Perel, 2019; Perez & Palma, 2018). Ou seja, iniciou-se uma alteração na forma como o casamento é construído e vivido criando igualmente desafios ao que era, até então, a família nuclear (Green et al., 2016; Silva et al., 2017). Nesse sentido, a tradição do que seria o casamento passou a ser algo mais complexo, apesar de a monogamia continuar a ter um papel central na construção da vida íntima contemporânea, tanto a nível de crenças, de valores, como na prática (Green et al., 2016). Contudo, alguns autores sugerem que a não monogamia consensual não será um fenómeno contemporâneo, mas que tem existido ao longo da história (Zimmerman, 2012).

Com a democratização das relações, com a maior liberdade em expressar emoções, sentimentos, com a voz ativa das minorias sexuais, e também da mulher, foi possível falar mais abertamente de novas configurações de relações de compromisso (Brandon, 2016; Moors et al., 2017; Perel, 2019; Perez & Palma, 2019; Træen & Thuen, 2021). Dentro destas relações de compromisso integram-se as RNMC. A não monogamia consensual será, assim, entendida como um modelo emergente que reflete alterações a nível cultural em algumas sociedades (Orion, 2018). Esta forma relacional caracteriza-se, fundamentalmente, por um acordo entre os/as parceiros/as de uma

relação em poderem ter interações de natureza emocional e/ou sexual com outras pessoas (APA, 2021; Balzarini et al., 2017; Cohen & Wilson, 2016; Conley et al., 2017; Conley et al., 2018; Hauptert et al., 2016; Sizemore & Olmstead, 2017; Træen & Thuen, 2021). Este tipo de ligações pode ter várias formas, de acordo com o tipo de RNMC para o qual os/as envolvidos/as estarão mais orientados/as, sendo importante referir que, ao longo da vida, as pessoas podem igualmente fluir entre várias experiências não monogâmicas consensuais (Balzarini et al., 2017; Balzarini et al., 2019; Ferrer, 2017). Na mesma linha, Arnett (2000) refere que as relações de compromisso contemporâneas, principalmente entre jovens adultos, tendem a ser personalizadas de forma a ir de encontro às necessidades, desejos e objetivos, algo que pode ser considerado não tradicional quando comparado a relações mais convencionais.

#### **1.4 Dinâmicas relacionais subjacentes às RNMC**

Uma das grandes diferenças apontadas por vários autores entre as RM e as RNMC estará na comunicação estabelecida entre as partes envolvidas (Conley et al., 2017; Mogilski et al., 2019). Por norma, as pessoas envolvidas em RNMC parecem ter a comunicação entre parceiros/as mais desenvolvida, o que tornará potencialmente mais efetiva a resolução de um qualquer conflito que, naturalmente, possa surgir (Brandon, 2016; Mogilski et al., 2019). Isto ocorre porque, para existir um consenso, os sujeitos têm que se entender quanto às regras e fronteiras do seu vínculo, negociando a dinâmica relacional, o que, naturalmente, vai depender das características de cada envolvido/a, da própria relação primária (caso exista), e para que tipo de relação não monogâmica estão mais orientados/as (Brandon, 2016; Conley et al., 2017). Como nas RM existe, de uma forma geral, como que um assumir, ainda que de forma implícita, certos parâmetros da relação, não raras vezes, essa falta de comunicação explícita resulta numa série de equívocos (Brandon, 2016). Por outro lado, nas RNMC, os acordos e as regras das relações, extra díade, tendem a ser estabelecidos *a priori*, podendo sofrer alterações de acordo ou de conteúdo, inerente à evolução das próprias ligações (Brandon, 2016). Esta forma de comunicar associada às RNMC pode, igualmente, mitigar o efeito nefasto de alguns sentimentos que são suscetíveis de florescer. Isto porque haverá mais honestidade e confiança promovendo o debate sobre uma miríade de assuntos, emoções,

dúvidas e sentimentos relacionados com a díade e extra díade, diminuindo a ansiedade que possa, porventura, surgir (Mogilski et al., 2019).

Vilkin e Sprott (2021) sugerem várias motivações que levam as pessoas a escolherem envolver-se em RNMC, independentemente do modelo seguido. Estas razões têm elementos comuns com o *Bondage*, Disciplina, Sadismo, e Masoquismo, nomeadamente: a importância de constituir regras claras no que ao consentimento diz respeito; o incentivo à exploração e felicidade individuais como valores primários; o ênfase dado à comunicação e à segurança; a consciência de que existe uma certa transgressão das normas de como as relações são vistas socialmente; e enfatizam as questões de comunicação relacional, as regras estabelecidas, de uma forma que valorize a autonomia individual e os desejos de cada elemento. De acordo com Sizemore e Olmstead (2017), algumas pessoas referem como razão para se envolverem em RNMC a rejeição da monogamia e o que a mononormatividade implica, como o caso da exclusividade relacional. Apesar de se identificarem algumas motivações para o envolvimento em RNMC, este ainda é um campo a necessitar de mais investigações (Kelberga & Martinsone, 2021). Mogilski et al. (2015) referem algumas limitações nesta área uma vez que a maioria dos estudos realizados, comparando monogamia e não monogamia consensual são de carácter quantitativo.

### 1.5 Tipos de RNMC

A investigação relativa às RNMC tem crescido nas últimas décadas, mas a forma como os acordos entre as partes envolvidas pode variar ainda é um campo científico em crescimento (Balzarini et al., 2017). Esta complexidade tem inerente as várias configurações e os estilos de RNMC, que podem incluir o poliamor, as relações abertas, e o *swing*, apesar de existirem outros modelos com menor expressão em Portugal e não tão discutidos academicamente (Balzarini et al., 2017; Borgogna et al., 2021; Cardoso, 2019, 2020, 2021; Conley et al., 2018; Moors et al., 2017; Stephens & Emmers-Sommer, 2019). De acordo com Cardoso (2020, 2021), em Portugal, o poliamor será o tipo de RNMC mais prevalente, seguido dos casamentos/relações abertas e do *swing*. Estes dados foram obtidos através de uma análise transaccional através da qual o autor procurou estudar a evolução, a organização e os movimentos

ativistas em torno desta temática na sua representação nos *media*. Alguma literatura sugere que, apesar dos termos utilizados para definir os modelos de RNMC, estes estão abertos a debate uma vez que, dentro das configurações existentes, os/as envolvidos/as, ao longo do desenvolvimento das próprias relações, vão individualizar a forma como vivem relacionalmente (Scoats, 2020; Stephens & Emmers-Sommer, 2019).

O aumento da curiosidade e interesse por RNMC fez, igualmente, expandir *sites*, grupos e aplicações de encontros, com vista a encontrar pessoas com os mesmos interesses, sejam casais ou *singles* (Cardoso, 2019, 2021). Pode-se considerar, da mesma forma, uma maior abertura por parte da sociedade a este modelo relacional que se traduz em ativismo em redes sociais, como o *Instagram* e o *Facebook*, onde as pessoas partilham os seus modos de vida não monogâmicos consensuais e estados de relação menos normativos (Stephens & Emmers-Sommer, 2019). Tal sugere que a população em geral começa a estar cada vez mais em contacto com estilos de relacionamentos, sejam românticos e/ou sexuais, diferentes da monogamia tradicional (Scoats, 2020). Apesar de serem descritas algumas formas de RNMC, será importante compreender que as definições podem não ser completamente exatas, uma vez que existem nuances subjacentes tanto à sexualidade humana bem como às relações românticas, emocionais, e de compromisso (Matsick et al., 2014). Dito isto, ainda existe algum debate acerca deste modelo relacional e das suas características, já que ainda é considerado um fenómeno insuficientemente estudado (Grunt-Mejer & Campbell, 2016).

### **1.5.1 Poliamor**

Neste modelo de RNMC, os/as envolvidos/as podem ter múltiplas relações emocionais que envolvem, ou não, ligações sexuais, sempre tendo em consideração o consentimento de todos/as implicados/as (Balzarini et al., 2019; Cardoso, 2019, 2020, 2021; Conley & Moors, 2014; Moors et al., 2017;). Cardoso (2019) refere que o poliamor, em Portugal, pautou-se por três períodos relacionados com o crescente ativismo político e social de grupos e indivíduos associados, igualmente, com movimentos LGBT e com o contexto sócio-cultural de grande parte da Europa. A configuração poliamorosa pode variar (van Tol, 2017). Como existe a possibilidade de

manter várias relações em simultâneo, que podem ser duradouras. Além disso, a forma e as configurações poliamorosas podem alterar-se ao longo do tempo (Stephens & Emmers-Sommer, 2019). A maioria das pessoas identificadas como poliamorosas refere ter dois parceiros, sendo que o mais comum será que haja uma distinção entre o/a parceiro/a primário/a e secundário/a ou não primário/a (Balzarini et al., 2017; Moors et al., 2017). Neste tipo de configuração, por norma, a díade primária partilha a mesma casa e todas as responsabilidades inerentes à mesma, como finanças e responsabilidades parentais, caso existam (Balzarini et al., 2017). Porém, outras pessoas que se identificam como poliamorosas tendem a rejeitar este tipo de hierarquização das relações. É também possível considerar estruturas com três pessoas, quatro pessoas, em “V”, onde uma pessoa está na base de uma relação com mais dois/duas parceiros/as, com grupos, hierárquica ou não hierárquica (van Tol, 2017). Barker (2011), refere que as pessoas envolvidas em relacionamento poliamorosos tendem, à medida que as relações progridem, a enfatizar a importância da liberdade individual, a comunicação, a progressão dos acordos e a rejeição de regras. O poliamor, segundo Matsick et al. (2014), tende a desafiar a ideologia que cada pessoa tem só um “amor verdadeiro” e envolve uma recusa de enquadramento em padrões sociais ideais da monogamia podendo ser considerado um movimento político e ideológico relacionado com as mudanças históricas e sociais (Pilão, 2013).

### **1.5.2 *Swing***

Pode-se definir o *swing* como uma prática com décadas de tradição (Cardoso, 2021) em que casais, normalmente heterossexuais e bissexuais, com uma relação estável, têm contactos sexuais com outros casais ou com pessoas que não estão em relacionamentos, desde que haja consentimento de todos/as os/as envolvidos/as (Cohen & Wilson, 2016; Conley & Moors, 2014; Diniz, 2020; Stephens & Emmers-Sommer, 2019; Silvério, 2014). O envolvimento com outras pessoas será essencialmente de cariz sexual, desencorajando o envolvimento emocional, ocorrendo, normalmente, em locais específicos para esse fim (Cardoso, 2020, 2021; Silvério, 2014). Como, à partida, não existe, de acordo com a génese do *swing*, envolvimento de carácter emocional, estas pessoas (*swingers*), consideram-se amorosamente monogâmicas e sexualmente não monogâmicas (Diniz, 2020), uma vez que o que procuram será sexo casual, arbitrário e

por prazer. As motivações para a prática de *swing* envolvem, regra geral, a variedade de experiências sexuais, a busca intencional do prazer e da excitação, a oportunidade em explorar a sua sexualidade e fantasias que não são partilhadas pelo/a parceiro/a, e a possibilidade de conhecer pessoas novas (Diniz, 2020). Os *swingers* são o grupo de RNMC que mais estigma têm associado uma vez que se relaciona este modelo a maior promiscuidade (Balzarini et al., 2019). Por fim, alguns autores sugerem que existem dois tipos de *swing*: o *swing* aberto e o *swing* fechado (Serina et al., 2013). A primeira configuração corresponde ao envolvimento sexual entre dois casais. Por outro lado, o *swing* fechado diz respeito ao envolvimento sexual em quartos, ou outras divisões, com os casais separados. Serina et al. (2013) referem que se pode também distinguir este modelo em suave e duro. O *swing* suave implica contactos íntimos, como beijos e carícias, sem relações sexuais. O *swing* duro ocorre quando existe contacto sexual.

### 1.5.3 Relações abertas

Este modelo de não monogamia consensual será definido de forma menos clara, quando se comparado com o poliamor ou com o *swing*. Por vezes, é utilizado como termo “guarda-chuva” para todas as RNMC (Matsick et al., 2014). As relações abertas podem ser definidas sempre que exista um envolvimento com outras pessoas, fora da díade, sem que haja envolvimento emocional, sendo, em princípio, algo puramente sexual (Cohen & Wilson, 2016; Conley & Moors, 2014; Herbitter et al., 2021; Stephens & Emmers-Sommer, 2019), apesar de poder ser, de certa forma, flexível (Moors et al., 2017). Nesta forma de RNMC, o acordo passa por regras implícitas ou explícitas que definem quais as atividades sexuais extra díade permitidas (Cohen & Wilson, 2016). As relações abertas têm uma componente hierárquica marcada mantendo um estilo de vida considerado mais tradicional entre a díade primária (Orion, 2018; van Tol, 2017). Alguns indivíduos envolvidos em relações abertas decidem contar tudo o que se passa extra díade e outros podem ter a regra “*don’t ask, don’t tell*”, que determina a exclusão das experiências fora da relação primária (Orion, 2018). Outras regras podem incluir o não envolvimento com pessoas conhecidas, manter o compromisso com o/a parceiro/a primário/a como algo primordial, e também questões relacionadas com segurança sexual (Orion, 2018). Orion (2018) compreende que o *swing* e as relações abertas fazem parte do que a autora denomina de não monogamia expandida, sendo um termo

utilizado quando existe expansão da vida sexual entre casais que se encontram numa relação de compromisso.

#### **1.5.4 Outros modelos de RNMC**

Considerando que as RNMC correspondem a um termo “guarda-chuva” para várias configurações relacionais, será importante compreender que há inúmeras nuances relativamente à forma como as pessoas podem experienciar a não monogamia consensual (Hamilton et al., 2021; Stephens & Emmers-Sommer, 2019;). Pode-se igualmente considerar relações *monogamish*, anarquia relacional, tríades, quadras, entre outras formas (Orion, 2018; Stephens & Emmers-Sommer, 2019). As relações *monogamish* dizem respeito a pessoas que são primariamente monogâmicas, mas que os/as envolvidos/as podem ter relacionamentos sexuais com pessoas fora da relação primária, seja individualmente ou em grupo (Hamilton et al., 2021). A anarquia relacional será um modelo onde não existirá uma relação mais importante que outra, ou seja, não haverá privilégios, sejam emocionais e/ou sexuais (Hamilton et al., 2021). Quando um casal primário decide incorporar mais um elemento na relação, este modelo será uma tríade, ou um trisal, e quando quatro pessoas têm relações significativas tal configura uma quadra (Orion, 2018). Nestas últimas configurações existe, normalmente, o que denomina de polifidelidade que implica que os/as envolvidos/as só se relacionam entre si (Silvério, 2018).

#### **1.6 A sexualidade nas RNMC**

As estratégias sexuais utilizadas pelo ser humano são influenciadas por uma combinação de fatores de natureza individual, pelas relações interpessoais, e pelo contexto onde estão inseridos (Brandon, 2016). As questões relativas à sociossexualidade têm sido estudadas de forma a compreender como são desenvolvidos os modelos não monogâmicos consensuais (Balzarini et al., 2020). Este conceito refere-se às tendências e história pessoal que cada indivíduo possui e à sua avaliação quanto à disposição para se envolver em relações sexuais sem compromisso (Cohen & Wilson, 2016; Rodrigues et al., 2017). As atitudes sexuais refletem uma miríade de

valores, de crenças, e de orientações relativas ao sexo, podendo ser organizadas em várias dimensões (Balzarini et al., 2020). Os autores referidos exploraram as diferenças quanto à erotofilia-erotofobia em indivíduos monogâmicos e não monogâmicos. As pessoas com alta erotofobia tendem a ter atitudes mais conservadoras relativamente ao sexo e à sexualidade, traduzindo-se, por vezes, em sentimentos de culpa quando envolvidos em numerosas práticas sexuais, como a masturbação ou o sexo oral (Balzarini et al., 2020). São pessoas que têm menos fantasias sexuais e menos conhecimento sexual, sendo também sujeitos que não procuram métodos contraceptivos nem ajuda de profissionais para falarem da sua saúde sexual de forma recorrente (Balzarini et al., 2020). Por outro lado, indivíduos considerados erotofílicos reportam atitudes positivas quanto à sua sexualidade, quanto ao sexo, pensam mais em sexo, fantasiam mais, e têm mais relações de cariz sexual. Além disso, estão mais conscientes em relação à sua saúde sexual e procuram mais métodos contraceptivos. A literatura sugere que indivíduos envolvidos em RNMC têm mais pontos de vista de erotofilia que indivíduos monogâmicos (Balzarini et al., 2020). De facto, Balzarini et al. (2020) referem que pessoas envolvidas em RNMC tendem a ter menores restrições sexuais, maior sociossexualidade, e têm mais erotofilia quando comparados com sujeitos monogâmicos. Contudo, é importante ter em conta que, de acordo com o modelo não monogâmico consensual e com as normas acordadas entre os envolvidos, os parâmetros abordados podem variar (Cohen & Wilson, 2016).

### **1.7 O ciúme nas RNMC**

A psicologia tradicional tem, de alguma forma, subestimado o estudo de sentimentos como o ciúme e o seu significado no âmbito das RNMC, seja em relação ao par primário ou a outras pessoas envolvidas nas relações extra díade (Mogilski et al., 2019). O ciúme poderá ser disruptivo estando presente tanto em relações monogâmicas como não monogâmicas (Mogilski et al., 2019; Orion, 2018). Pode ser considerado como uma resposta natural e humana a uma hipotética, ou efetiva, deslealdade e, considerando a perspetiva normativa de envolvimento romântico, o/a “traidor/a” é o/a responsável pelas consequências que possam ocorrer (Mogilski et al., 2019; van Tol, 2017). O ciúme representa uma resposta a uma ameaça ou a algo percebido como uma ameaça à relação, ou seja, que a torne instável ou que possa pôr em causa a sua

viabilidade futura (Mogilski et al., 2019; Vilkin & Sprott, 2021). O ciúme está relacionado com o medo da perda, com algum questionamento quanto ao valor pessoal, e em relação à segurança da relação (Orion, 2018).

Contudo, a não monogamia consensual, considerando unicamente estes vocábulos, ao ser consensual, parece pressupor que as pessoas envolvidas estarão em sintonia de que o/a seu/sua parceiro/a possa estar envolvido/a com outros sujeitos, de forma unicamente sexual, ou até com envolvimento afetivo, de acordo com o tipo de compromisso ou relação previamente acordados (Conley et al., 2017; Orion, 2018). Conley et al. (2018), perceberam que, de uma maneira geral, a não monogamia consensual está relacionada com maior confiança e menos ciúme quando comparada com as RM. Contudo, dificilmente uma pessoa está livre de sentir ciúme da pessoa amada e/ou desejada, podendo até tentar restringir de alguma forma os comportamentos extra díade (Mogilski et al., 2019). No contexto das RNMC, o ciúme pode ser manifestado como algo desconfortável ou até incerteza em relação às ligações que o/a/os/as parceiro/a/os/as pode(m) ter com outras pessoas originando algum *distress* emocional. Daí a importância de compreender as vivências destas pessoas e, até, como lidam com estas inseguranças (Vilkin & Sprott, 2021).

A literatura entende que, considerando o conceito *mate guard*, ou seja, uma maior tendência para atitudes que evitem que o/a parceiro/a tenha contactos que possam pôr em risco a relação, são mais propícios relativamente ao parceiro primário (Mogilski et al., 2015). Isto é, poderá existir, uma distinção entre parceiros/as e normalmente são alocados mais esforços para manter mais saudável a relação inicial do que as outras (Mogilski et al., 2019). As conclusões desta e de outras investigações, que demonstram esta diferença de esforços quanto à manutenção dos diferentes parceiros íntimos, remetem para a presença de ciúmes na não monogamia consensual que suporta o porquê do *distress*, por vezes sentido (Conley et al., 2017; Mogilski et al., 2015; Mogilski et al., 2019).

Um conceito muito interessante para compreender como o ciúme poderá ser experienciado nas RNMC será a *compersion*, ou seja, traduz-se num sentimento de satisfação em ver o/a parceiro/a com outra pessoa, algo que será, não o oposto ao ciúme, mas sim quase como a ausência ou superação deste (Mogilski et al., 2019; Perel, 2019). Perel (2019) considera que o ciúme pode ser experienciado como potenciador erótico e

que os sujeitos que se identificam com o poliamor desenvolvem a *compersion* como resposta emocional. Consentir que o/a parceiro/a tenha uma relação romântica e/ou sexual com outra pessoa poderá satisfazer o desejo de uma fantasia, promover mudanças que possam aumentar a satisfação na relação, e pode até aumentar as oportunidades de envolvimentos extra díade (Mogilski et al., 2019). Conley et al. (2017) compararam vários aspetos relacionais entre a monogamia e a não monogamia consensual, concluindo que, relativamente ao ciúme, os sujeitos monogâmicos revelam-se, geralmente, mais ciumentos. Os mesmos autores consideram que as RNMC são mais pobres em ciúmes e mais ricas em satisfação na relação. Como razões, apontam que o ciúme na monogamia existe para aumentar o investimento dos sujeitos naquela relação exclusiva que, naturalmente, exclui todas as outras que poderiam ocorrer. As pessoas envolvidas em RNMC tendem a demonstrar, como já foi referido, menos ciúmes e maiores níveis de satisfação o que, segundo Conley et al. (2017), dever-se-á ao facto de não se sentirem obrigadas a permanecer numa relação primária onde existe alguém ciumento e controlador sem procurarem outras alternativas. De facto, onde há relações amorosas, parece haver ciúme. Contudo, a revisão da literatura refere que, de uma forma geral, as questões da comunicação são particularmente importantes para que este sentimento, que poderá eventualmente ser prejudicial, seja experienciado de forma mais saudável (Mogilsky et al., 2015).

## **1.8 RNMC e saúde mental**

### **1.8.1 Estigma e estereótipos: consequências**

A investigação sobre a saúde mental de pessoas envolvidas em RNMC ainda é um campo, ainda que fundamental, em particular, no sentido de esclarecer cientificamente profissionais nem sempre alheios a estigmas e preconceitos (Conley et al., 2019; Orion, 2018). O estigma será uma construção social onde é reconhecido algum atributo, distintivo da norma, a um indivíduo pautado por conotação negativa que, como consequência, origina desvalorização pessoal (Conley et al., 2013). Conley et al. (2019) e Borgogna et al. (2021) consideram que ainda existem vieses na forma como, por vezes, as investigações são conduzidas nesta matéria e, conseqüentemente, interpretados os resultados. Os mesmos autores referem, igualmente, a dificuldade que

frequentemente existe em obter um número suficiente de participantes que se identifiquem como não monogâmicos consensuais, de forma a tornar as investigações mais ricas no contexto da saúde mental destas pessoas. Dado o estigma associado a grupos considerados como minorias, o *stress* minoritário é uma condição geralmente presente nos/as envolvidos/as em RNMC (Borgogna et al., 2021). Por exemplo, o termo “numa relação” remete para um/a parceiro/a e não para vários o que se pode traduzir em obstáculos em questões legais podendo originar prejuízo no bem-estar (Borgogna et al., 2021). Os estigmas associados às RNMC preconizam os estereótipos de maior promiscuidade, de infidelidade, de serem relações com menos qualidade, com menor satisfação, com maiores riscos a nível do bem-estar e da saúde sexual (Borgogna et al., 2021; Costa & Ribeiro-Gonçalves, 2020; Green et al., 2016).

Os/as envolvidos/as são considerados/as, de uma maneira geral, como menos capazes na parentalidade, menos comprometidos, como maus cônjuges e menos satisfeitos sexualmente (Conley et al., 2017). Costa e Ribeiro-Gonçalves (2020) referem que as RNMC são também consideradas como relações menos morais. Alguns autores reconhecem, em algumas pessoas, sentimentos de culpa por não se identificarem como monogâmicos, o que se traduz numa internalização negativa que pode prejudicar o próprio *self* (Moors et al., 2021) e, também, stressores específicos, tais como a fluidez na comunicação, questões relacionadas com a ligação, e, potencialmente, ciúmes relativamente aos/às parceiros/as (Mogilski et al., 2019). Além das especificidades inerentes às RNMC, estas têm fatores causadores de *stress* e ansiedade comuns às relações em geral. Apesar disso, será necessariamente importante considerar uma maior complexidade neste tipo de relações, subjacente à possibilidade de existência de mais do que dois elementos nas ligações como, por exemplo, as questões relacionadas com a gestão financeira, a distribuição das tarefas domésticas, a educação dos filhos, ou até a natureza das separações (Borgogna et al., 2021). Rubel e Bogaert (2015) indicam que as pessoas envolvidas em RNMC terão uma história de acompanhamento psicológico mais evidente e frequente, maior distanciamento parental e menores níveis de felicidade da infância. Moors et al. (2021) referem que a forma como as pessoas que se revêm em RNMC pode configurar situações de estigma internalizado. Além disso, os mesmos autores sugerem que este grupo de pessoas estarão particularmente sujeitas a experienciar conflitos internos uma vez que o seu modo de se relacionarem emocionalmente e/ou sexualmente é considerado não normativo, desviante do que é

expectável pela sociedade em geral, traduzindo-se numa internalização da mononormatividade societária como parte da sua auto-imagem.

### **1.8.2 Benefícios para a saúde mental**

Estudos recentes salientam que existem vários benefícios associados às RNMC para os/as envolvidos/as (Costa & Ribeiro-Gonçalves, 2020; Orion, 2018; Rubel & Bogaert, 2015). Rubel e Bogaert (2015) sugerem que as RNMC estão associadas a maiores níveis de excitação, melhor conexão social, e menores níveis de tédio. Moore et al. (2017) referem que este tipo de relações permite a satisfação de várias necessidades tanto a nível sexual como emocional, o que se traduz em altos níveis de satisfação relacional. Referem, igualmente, que a exploração sexual e/ou emocional permitida em alguns tipos de RNMC possibilita a experimentação de atividades que poderão não ser partilhadas pelo/a parceiro/a primário, caso exista. Outro benefício para a saúde mental de pessoas envolvidas em RNMC estará relacionado com o crescimento e desenvolvimento pessoal, isto é, a privacidade, as características comunicacionais, a igualdade de poder, a confiança, a autonomia, e a possibilidade de atividades individuais promove maior crescimento e desenvolvimento pessoal, quando comparado com as RM (Moors et al., 2017; Rubel & Bogaert, 2015). As RNMC podem também estar associadas ao crescimento espiritual, à expansão da intimidade, a maior vínculo entre adultos, à perceção de menor pressão relacionada aos relacionamentos, considerando um modelo mais tradicional e maiores oportunidades para os indivíduos, quando comparadas com a monogamia (Orion, 2018).

As RNMC parecem providenciar maior espaço para que os/as envolvidos/as se movam fora da dicotomia polarizada do género e da sexualidade permitindo maior expressão da fluidez sexual e/ou relacional (Ferrer, 2017; Moors et al., 2017). Conley et al. (2018) sugerem que as pessoas em relações poliamorosas reportam maiores níveis de satisfação relacional quando comparadas com sujeitos em relações monogâmicas e também relativamente aos *swingers*. Por outro lado, os mesmos autores sugerem que os/as envolvidos/as em relações abertas terão menores níveis de qualidade relacional em comparação com indivíduos monogâmicos. Indivíduos que praticam *swing* referem que podem explorar a sua sexualidade de formas que até então não poderiam, o que se

traduz em maiores níveis de satisfação sexual. Considerando exclusivamente a satisfação sexual, Conley et al. (2018) sugerem que indivíduos poliamorosos, *swingers*, e envolvidos em relações abertas parecem ter maiores níveis de satisfação sexual quando comparados com sujeitos monogâmicos. Quanto à comparação entre estas formas de RNMC e RM, relativamente à satisfação relacional, os autores referidos não encontraram diferenças significativas.

### **1.8.3 Implicações clínicas**

Os profissionais de saúde mental, onde se incluem os psicólogos, têm um papel fundamental na ajuda dos seus clientes a se sentirem reconhecidos, mitigando os aspetos negativos de preconceitos, de discriminação, e do estigma, neste caso, associado às RNMC que podem ser impactantes (Schechinger et al., 2018; Scoats, 2020). Contudo, por vezes, estes profissionais não têm treino, formação, e prática suficientes e adequadas neste campo. Além disso, Schechinger et al. (2018) referem que os preconceitos dos próprios clínicos interferem na progressão positiva dos seus clientes, bem como, por vezes, ainda se assiste à patologização de estilos de vida considerados não normativos. É importante, na prática clínica, considerar que estas pessoas têm, por vezes, internalizado algum estigma, mas que este resulta da influência social e não, necessariamente, de algum problema interno (Moors et al., 2021). De uma forma geral, Schechinger et al. (2018) consideram alguns aspetos fundamentais para manter uma relação terapêutica adequada relativamente a pessoas envolvidas em RNMC. Ter conhecimentos sobre as RNMC; ter atitudes de não julgamento, mas sim afirmativas em relação aos clientes; ajudar as pessoas a se sentirem bem na sua forma de se relacionarem; manter uma atitude de abertura quando o/a cliente leva questões sobre a sua estrutura relacional; e usar técnicas adequadas aos objetivos. Orion (2018) acrescenta que é importante compreender que cada relação é única, que os/as parceiros/as não são substituíveis, tal como os filhos para uma família, e que os seres humanos podem gostar genuinamente de mais do que uma pessoa. Portanto, clientes não monogâmicos consensuais que procurem ajuda clínica fazem-no pelas mesmas razões que outras pessoas e não, necessariamente, por terem um modelo relacional não monogâmico consensual. Quando um/a terapeuta considera que as questões apresentadas pelos/as clientes se devem ao facto de terem um modo de vida considerado

não normativo, tal poderá ser prejudicial e aumentar o estigma, o preconceito, e a marginalização dos mesmos (Orion, 2018). As pessoas que são alvo de estigma podem desenvolver quadros ansiosos, podem igualmente evitar estar com outras pessoas, alterar o seu estilo de vida de forma a diminuir a probabilidade de se sentirem marginalizados, e gerir a sua individualidade com o propósito de manter os seus modelos relacionais secretos, enquanto estratégia de evitamento da potencial discriminação (Scoats, 2020).

Orion (2018) considera que um/a terapeuta deverá, além das características de não julgamento, de ética e de empatia, dispor de conhecimento científico atual e deve compreender que os estilos de vida do ser humano existem num *continuum*. Além disso, a mesma autora refere vários equívocos e objeções associados às RNMC que devem ser desconstruídos pelos profissionais de psicologia de forma a não estigmatizar os seus clientes, nomeadamente: as RNMC são contra todas as religiões; as RNMC são poligamia; as RNMC são ilegais; as RNMC são abusivas; as RNMC estão relacionadas com adição sexual; as RNMC são sinais de problemas de vinculação; as RNMC são sinais de problemas psicológicos; as RNMC demonstram que não existe compromisso; as RNMC são relações de traição; as RNMC indicam problemas matrimoniais e são sinais de irresponsabilidade. Contudo, alguns indivíduos podem apresentar algumas das características acima apontadas e nem todas as RNMC são pautadas por sucesso, tal como em outras formas de relacionamento.

## Capítulo II - Metodologia

### 2.1 Desenho da investigação

A análise de dados de uma determinada investigação é uma fase fulcral sendo importante escolher o método a utilizar em função da natureza do estudo em questão, e dos pressupostos teóricos da própria pesquisa (Reses & Mendes, 2021). De acordo com as características do estudo em questão, foi escolhido, um método qualitativo uma vez que permite estudar os fenómenos nos seus ambientes naturais, procurando entendê-los em concordância com os significados atribuídos pelas pessoas. Com este método é possível, ao/a pesquisador/a abordar questões que não seriam tão facilmente abordadas utilizando um método quantitativo (Reses & Mendes, 2021). A pesquisa qualitativa utiliza como matéria-prima a linguagem comum, que pode ser obtida através das partilhas dos/as participantes, gravada numa entrevista qualitativa e também ser o resultado de uma transcrição de uma conversa, fazendo um paralelismo com uma sessão de terapia (Barker et al., 2016).

O método qualitativo, no início da sua história, foi utilizado por antropólogos e também por sociólogos a partir da década de 20 do século XX tendo sido utilizados, pela primeira vez, em estudos etnográficos (Barker et al., 2016). Este método permite uma interação entre o/a participante e o/a investigador/a onde, este/a último/a funciona como instrumento de medida. Daí, que as próprias crenças, entendimentos, e compreensões do/a próprio/a investigador/a possam influenciar a recolha e interpretação dos dados obtidos (Barker et al., 2016). De acordo com Gough e Madill (2012) muitos/as investigadores/as consideram que a subjetividade do/a pesquisador/a poderá enriquecer o processo de pesquisa e, portanto, deve ser algo a ser considerado. Este tipo de pesquisa dá relevância aos discursos das pessoas, sendo estes atores sociais ou seja, há uma primazia dada à descrição detalhada dos fenómenos, dos seus elementos, e dos seus significados (Vieira & Zouain, 2005). Portanto, considerando o construcionismo, este, recorre à linguagem para perceber como as pessoas a usam para se estruturarem e para gerir o mundo, ao contrário da fenomenologia que vê a linguagem como um reflexo dos pensamentos, sentimentos, e emoções subjacentes ao indivíduo (Barker et al., 2016).

A abordagem qualitativa, segundo Creswel (2007) preconiza o processo como mais importante que o próprio produto. Ou seja, considera importante, ao estudar determinado fenômeno, compreender como é que este se manifesta em atividades do cotidiano. Portanto, a complexidade dos aspectos psicológicos como atitudes, motivações, crenças, valores, e expectativas, entre outros, devem ser compreendidas por métodos adequados, como o caso da abordagem qualitativa que visa, o entendimento e interpretação das experiências individuais associados aos fenômenos em estudo (Richardson, 1999). Como já referido, é uma abordagem flexível que permite tratar questões e estudá-las em profundidade, que proporciona versatilidade ao/à investigador/a não restringindo a recolha dos dados a uma hipótese pré-existente. Os métodos que recorrem ao autorrelato podem dar mais liberdade ao/à participante que os métodos quantitativos estruturados uma vez que, por exemplo, quando são utilizadas perguntas abertas, o/a participante pode responder pelas suas próprias palavras, dando-lhes voz, principalmente a pessoas cujas experiências subjetivas não são tão amplamente exploradas. Além disso, será um método que permite ter acesso, por parte do/a investigador/a a informação que inicialmente não estaria preconizada (Barker et al., 2016).

## **2.2 Questões de investigação e objetivos**

O presente estudo foi pensado no sentido de responder às seguintes questões de investigação: *De que forma os sujeitos envolvidos em RNMC vivem ou viveram esta/s experiência/s?; Como significam ou significaram as suas vivências de forma individual, relacional e social?; Que tipo de sentimentos florescem nas RNMC?; Que espaço existe para o ciúme e de que forma poderá ser manifestado?* Em termos de objetivo geral, o mesmo visa descrever as experiências de pessoas que estão ou estiveram numa ou mais RNMC. Visa, mais especificamente, contextualizar as condições de emergência de RNMC, as suas repercussões e os significados atribuídos a essas vivências; compreender de que forma as pessoas que estão ou estiveram envolvidas em uma ou mais RNMC vivenciam ou vivenciaram as suas experiências; entender como percebem e avaliam os sentimentos e emoções experienciados e, por fim, identificar possíveis obstáculos nestas relações e de que forma são ultrapassados.

### 2.3 Participantes

O presente estudo empírico contou com a participação de 5 pessoas adultas, 2 do sexo feminino, 3 do sexo masculino, com idades compreendidas entre 27 e 45 anos. Como critérios de inclusão considerou-se: i. ter idade igual ou superior a 25 anos; ii. residentes em Portugal; iii. capazes de comunicar em português; e iv. estar ou ter estado envolvido/a em, pelo menos uma RNMC. Como critérios de exclusão foram previstos: i. idade inferior a 25 anos; ii. incapazes de comunicar em português; iii. não residir em Portugal e iv. não estar ou ter estado envolvido/a em pelo menos uma RNMC. Relativamente à nacionalidade, como demonstrado na tabela 1, quatro participantes são de nacionalidade portuguesa e uma participante de nacionalidade brasileira. Relativamente ao estado civil, um participante identifica-se como solteiro governamental, três são casados, e um divorciado. No que concerne à escolaridade, a maioria dos/as participantes é licenciado/a ( $n = 3$ ) e, dois concluíram o ensino básico. Todos os participantes encontram-se no ativo.

Os/as participantes foram questionados/as no que se refere ao tempo em que se revêem em RNMC, há quanto tempo estão envolvidos/as em RNMC e em que estilo de RNMC se revêem, como assinalado na Tabela 1. De acordo com as respostas dadas, duas participantes revêem-se em RNMC há sete anos, um participante há quatro anos, um participante há dezasseis anos, e um participante há vinte e cinco anos. Um participante está envolvido em RNMC há três a quatro anos, um participante há dezasseis anos, uma participante à sete anos, um participante há vinte e três anos, e uma participante não consegue definir desde quando está envolvida em RNMC já que considera que é um processo em construção. No que respeita ao estilo de RNMC que os participantes se identificam, um participante refere ser não monogâmico, um participante identifica-se com a polifidelidade, uma participante revê-se na anarquia relacional, uma participante identifica-se com não monogamia política e um participante declara-se como *swinger*.

**Tabela 1.**

*Caracterização sociodemográfica dos/as participantes*

| Nome (fictício) | Idade | Sexo/gênero                 | Nacionalidade | Estado civil           | Escolaridade  | Profissão           | Situação profissional | Há quanto tempo se revê em RNMC | Há quanto tempo está envolvido/a em RNMC | Estilo de RNMC em que se revê |
|-----------------|-------|-----------------------------|---------------|------------------------|---------------|---------------------|-----------------------|---------------------------------|--|-------------------------------|
| Paulo           | 27    | M                           | Portuguesa    | Solteiro governamental | Licenciatura  | Artista             | No ativo              | Quatro anos                     | Três a quatro anos                       | Não monogamia                 |
| Duarte          | 28    | M                           | Portuguesa    | Casado                 | Ensino Básico | Professor de música | No ativo              | Dezasseis anos                  | Dezasseis anos                           | Polifidelidade                |
| Marta           | 32    | F ( <i>non conforming</i> ) | Portuguesa    | Casada                 | Licenciatura  | <i>Marketeer</i>    | No ativo              | Sete anos                       | Sete anos                                | Anarquia relacional           |
| Mafalda         | 34    | F                           | Brasileira    | Casada                 | Licenciatura  | Psicóloga           | No ativo              | Sete anos                       | Sem tempo definido                       | Não monogamia política        |
| Rafael          | 45    | M                           | Portuguesa    | Divorciado             | Ensino Básico | Empresário          | No ativo              | Vinte e cinco anos              | Vinte e cinco anos                       | <i>Swing</i>                  |

## 2.4 Instrumentos

A investigação realizada combinou os seguintes materiais: questionário sociodemográfico (Anexo A) e guião de entrevista semi-estruturada composta por onze perguntas exploratórias (Anexo B). O questionário sociodemográfico foi concebido de modo a recolher informação sobre há quanto tempo os/as participantes se revêm no modelo de RNMC, há quanto tempo estão envolvidos/as em RNMC, em que estilo de RNMC se revêm (e.g., *swing* e/ou relação aberta e/ou poliamor), idade, sexo/género, estado civil, nacionalidade, habilitações literárias, profissão, e situação profissional. O guião de entrevista, elaborado pela autora e respetivo orientador, é constituído por onze perguntas de partida, abertas e exploratórias, e que serviram para alimentar uma conversa entre a entrevistadora e cada participante, orientada pelos objetivos da investigação previamente definidos.

## 2.5 Procedimentos

Dos procedimentos constam a revisão da literatura sobre a temática em causa e a construção dos instrumentos de recolha de informação empírica. O estudo foi submetido à Comissão de Ética da Universidade Fernando Pessoa e, uma vez obtido o parecer favorável (Anexo C) foram iniciados os contactos com os/as participantes, designadamente através da divulgação em redes sociais (*Facebook* e *Instagram*). Foram considerados, para o efeito, grupos ou contas relacionadas com o tema em questão, a saber: @ramboiacommoderação, @poliportugal, @frente.polipride, e @amoresplurais. O estudo foi igualmente divulgado em *blogs* e *sites* específicos, como o “PolyPortugal” (<http://polyportugal.blogspot.com/>), o “SWPT” (<https://www.swpt.org/?lang=pt>) o “EncontrosSwing” (<https://www.ptswing.com/blog/encontros/>), e “Swingers” (<https://swingers.pt/>). O recrutamento e seleção dos participantes foi realizado exclusivamente *online*. Para o efeito, foi criado um perfil, oportunamente publicado nas referidas plataformas, e um endereço eletrónico exclusivamente criado para o contexto das entrevistas. Assim, através dos *sites*, *blogs*, e redes sociais foi enviada a seguinte mensagem:

Bom dia, o meu nome é Rita Braga, tenho 37 anos e encontro-me a realizar uma investigação sobre Relações Não Monogâmicas Consensuais: Emergência, Repercussões e Significados no âmbito do meu mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, na Faculdade de Ciências Humanas e Sociais de Universidade Fernando Pessoa. O objetivo geral do meu trabalho é descrever as experiências de pessoas que estão ou estiveram numa ou mais Relações Não Monogâmicas Consensuais. Gostaria de saber se, porventura, se encontra/encontram disponível/disponíveis para conversar comigo sobre este tema, em privado, onde poderei explicar o meu estudo de forma mais detalhada, respondendo às dúvidas que possa/possam ter. Muito obrigada.

A maioria dos contactos e respostas de pessoas que manifestaram interesse em participar no estudo aconteceu através do *Instagram*. Foram, sobretudo, pessoas que divulgam publicamente o seu envolvimento em RNMC e que se enquadram em movimentos ativistas. Pessoas praticantes de *swing* foram a população mais difícil de chegar, tendo estas demonstrado alguma desconfiança. Considerando que todos os dados foram recolhidos mediante a entrevista *online*, conduzida via *Zoom*, foi disponibilizada a todos os participantes uma Declaração de Assentimento (Anexo D) que apresentava o estudo e os seus objetivos, bem como as respetivas condições de participação. Nessa declaração estava incluído o endereço eletrónico da investigadora, como se disse, criado exclusivamente para o estudo em questão, para o qual os/as participantes poderiam enviar as dúvidas e questões que considerassem necessárias.

Após a devolução da Declaração de Assentimento, procedeu-se à administração do questionário sociodemográfico e, de seguida, à condução da entrevista na forma semidiretiva. Foi dada a oportunidade aos/às participantes de adotarem um *nickname* (nome fictício usado na tabela de caracterização sociodemográfica), de a entrevista ser realizada com ou sem imagem, de acordo com a sua vontade. Além disso, questionaram-se os/as participantes acerca da possibilidade da gravação das entrevistas de forma a facilitar a recolha e sistematização da informação obtida. Todos/as os/as participantes aceitaram gravar a entrevista nos termos propostos. Após o término de cada entrevista, a investigadora reiterou os seus agradecimentos, colocando a possibilidade de um eventual contacto posterior para alguma elucidação entendida como necessária e oportuna. De referir que todas as entrevistas foram feitas com a câmara ligada e nenhum/a dos/as entrevistados/as achou oportuno criar um nome fictício. Ainda assim, como se disse, optou-se por atribuir um nome fictício a todos/as os/as participantes. É importante referir a disponibilidade, naturalidade, e confiança

demonstrada por todos/as participantes durante as entrevistas. Uma vez constituído o *corpus* de análise, procedeu-se à transcrição integral de cada entrevista, seguida de uma leitura flutuante dos dados. Posteriormente, realizaram-se leituras mais aprofundadas e precisas com o objetivo de restringir a informação de acordo com os propósitos previamente definidos, a fim de descrever, organizar, expor, e, posteriormente, discutir os resultados.

## **2.6. Pressupostos de análise de dados: Análise temática**

### **2.6.1 Definições, padrões, e paradigmas**

A análise temática trata-se de um método de análise qualitativo flexível adotado para identificar, analisar, interpretar, e relatar padrões, ou seja, temas, dentro de dados (Reses & Mendes, 2021). De acordo com Braun e Clarke (2012), o referido método sistematiza e descreve de forma detalhada um conjunto de dados permitindo, igualmente, interpretar diferentes perspectivas do tema em estudo. Segundo as mesmas autoras a análise temática privilegia a compreensão dos significados explícitos e também implícitos que são associados aos dados sendo importante atender a um conjunto de conceitos centrais em toda a análise: o tema, o subtema, o código, o organizador central, e o mapa temático (Anexo E). O tema concebe algo relevante sobre os dados acerca da questão de investigação representando algum nível de resposta padrão ou relevante ao longo do conjunto de dados tendo em atenção a relevância do que se pretende investigar. Os temas podem ou não existir e captam algo específico de um tema que possa ser considerado pertinente. Os códigos, sendo unidades menores de análise, identificam uma característica específica de um segmento de dados.

A análise temática, sendo um método flexível, permite que os dados sejam estudados de várias formas. Por exemplo, é possível focar na descrição rica do conjunto de dados, ou examinar, em profundidade, um aspecto em particular de determinado fenómeno (Braun & Clarke, 2012). A análise temática pode, igualmente, ser indutiva ou teórica/dedutiva. A abordagem indutiva sugere que há uma ligação entre os temas que foram identificados e os próprios dados. Ou seja, é uma análise temática orientada pelos dados sem haver a necessidade de encaixe num quadro teórico pré-existente. Por outro lado, uma análise temática dedutiva/teórica tenderá a ser dirigida pelo investigador,

fornecendo uma descrição menos rica, mas sim uma análise mais detalhada de alguns aspetos considerados importantes (Reses & Mendes, 2021). Por vezes podem surgir as possibilidades mistas, isto é, conciliar a abordagem indutiva e dedutiva/teórica (Braun & Clarke, 2006, 2012).

Os temas e os padrões podem ser identificados tendo em conta uma abordagem semântica, onde se consideram os significados explícitos ou superficiais dos dados ou através de uma abordagem latente, que vai além do conteúdo semântico, iniciando a identificação de ideias, suposições, conceitos subjacentes (Braun & Clarke, 2006, 2012; Reses & Mendes, 2021). A análise dos dados foi essencialmente dedutiva, uma vez que a pesquisa bibliográfica sobre o tema promoveu informações sobre a prática, ou seja, a análise partiu de um conjunto de categorias ou temas predeterminados decorrente do interesse da investigadora (Braun & Clarke, 2006). O recurso à forma indutiva possibilitou problematizar os dados obtidos de modo permeável às suas nuances, dando-lhes visibilidade pela nomeação dos temas. A abordagem indutiva baseia-se nos dados, ou seja, os temas identificados advêm dos dados, não partindo de categorias para o desenvolvimento da própria análise de dados (Braun & Clarke, 2006). Estes, foram mais semânticos numa fase inicial, convertendo-se em algo mais latente, numa fase mais avançada do estudo. Os temas mais latentes surgiram através do conhecimento sobre o enquadramento teórico acerca da não monogamia consensual e, igualmente, pela interpretação do discurso dos/as participantes.

### **2.6.2 Fases**

Braun e Clarke (2006) sugerem seis fases a seguir como orientação de todo o processo de análise. Contudo, este é um processo flexível e não deve ser visto de forma linear. A análise temática seguida por esta investigação considerou os seis passos da proposta de Braun e Clarke (2006, 2012): i: familiarização com os dados; ii: início da codificação; iii: procura de temas; iv: revisão dos temas; v: definição e nomeação dos temas, e vi: elaboração do relatório. A familiarização com os dados, comum a todos os tipos de análise qualitativa, consiste na imersão nos dados, leitura e releitura dos dados e em anotações observações analíticas iniciais. Estas anotações podem ser retomadas noutras fases na análise. Após a familiarização com os dados, o/a investigador/a pode

passar para a etapa seguinte. O início da codificação, igualmente transversal a muitas abordagens qualitativas, consiste na criação de rótulos rigorosos para características que sejam consideradas relevantes. Trata-se de um processo analítico para que os códigos compreendam tanto uma perspectiva semântica como conceptual dos dados. Esta fase termina quando todos os dados foram codificados e combinados. A fase de procura de temas consiste na análise dos códigos de forma a perceber como se podem combinar para formar um tema abrangente. Alguns códigos criados inicialmente podem, nesta fase, formar temas principais e, por outro lado, serem descartados ou formar subtemas. Quando todos os dados codificados relevantes para cada tema são codificados o/a investigador/a pode passar à fase seguinte. A revisão dos temas consiste na reflexão se os temas contam uma história convincente relativa aos dados devendo também iniciar a definição da natureza de cada tema individual e a sua relação. Poderá ser necessário agrupar ou dividir temas, ou até, eliminar os temas candidatos e recomeçar o processo. Os temas que foram aperfeiçoados devem representar os dados e ter relação entre si. A definição e nomeação dos temas inicia-se quando o/a investigador/a realiza e escreve uma análise detalhada de cada tema identificando, caso existam, subtemas. Poderá ser perguntado pelo/a pesquisador/a “que história é que este tema conta?” e “como é que este tema se enquadra na história geral sobre os dados?” para identificar a essência de cada tema de forma a elaborar um nome conciso e informativo para cada tema possibilitando uma rápida ideia do que está a ser abordado. Esta fase termina quando há um conjunto de temas plenamente trabalhados. A elaboração do relatório envolve a construção da narrativa analítica e de extratos significativos de dados de forma a contar ao leitor do estudo uma história coerente e persuasiva sobre os dados, não esquecendo a contextualização dos mesmos face à literatura existente. Deve fornecer evidência de forma a demonstrar a prevalência do tema e a construção de um argumento na relação com a questão de investigação. Após concretizar estes passos é possível obter resultados que serão apresentados e discutidos na fase seguinte deste trabalho (Braun & Clarke 2006, 2012). Antes da descrição e discussão dos resultados, com o objetivo de facilitar a leitura, a representação das entrevistas *online*, foi organizada em três eixos temáticos. Estes são o reflexo dos três temas que emergiram da leitura do nosso *corpus de análise*, a saber: i) Emergência; ii) Repercussões e, iii) Significados. Em cada tema estão presentes subtemas e códigos que surgiram após uma abordagem mais latente dos dados.

### Capítulo III - Análise e Discussão dos Resultados

Os resultados apurados foram organizados considerando três grandes temáticas: emergência, repercussões, e significados. O tema *Emergência* pretende ilustrar como, quando, e o que influenciou o despertar dos/as participantes para a não monogamia consensual, bem como a forma como este modelo relacional se consolidou e como foi o processo desde a tomada de decisão até às primeiras experiências não monogâmicas consensuais. O tema *Repercussões* inclui dados relacionados com as dinâmicas das relações desenvolvidas, em múltiplos contextos, pelos/as participantes. Este tema aborda também o ciúme e a forma como este floresce e é vivido, assim como o tipo de comunicação desenvolvido entre as partes, e a questão da *compersion*. O tema *Significados* relaciona-se com assuntos intrapessoais, nomeadamente renovação pessoal, o Eu, com os outros, com a individualidade, a sexualidade, e com a avaliação qualitativa que os/as envolvidos fazem deste modelo relacional.

#### 3.1 Emergência

Os resultados apurados no tema *Emergência* sugerem, de acordo com o que era esperado, vários estímulos e várias motivações, de acordo com as experiências e características idiossincráticas de cada participante. Os discursos dos/as participantes agrupam-se contemplando, numa primeira parte, como foi o despertar para a não monogamia consensual, quais as influências, passando depois para a forma como este modelo relacional se consolidou e legitimou para, num segundo momento, descrever todo o processo inerente à tomada de decisão de iniciar relações não monogâmicas consensuais e a forma como foram vividas as primeiras experiências. Neste tema são também exploradas as questões relacionadas com as regras e o seu dinamismo e também as cognições e sentimentos experienciados.

##### 3.1.1 O despertar

O despertar relativamente às RNMC surge por várias razões relacionadas com a experiência de cada um/a, com as suas vivências que, de certa forma, colocou a mononormatividade em perspetiva. São apresentadas várias experiências que relatam o

que os/as participantes sentiram e pensaram acerca da não monogamia consensual antes de iniciarem este tipo de relações de compromisso assim como os primeiros passos que foram efetuados.

### 3.1.1.1 O primeiro contacto

No que concerne ao primeiro contacto com a não monogamia consensual, assim como sentimentos e cognições que, entretanto, foram surgindo com a experiência, Marta, 32 anos, Paulo, 27 anos, Mafalda, 34 anos, e Rafael, 45 anos, referem, respetivamente.

Eu acho que ouvi falar de *swing* super cedo. É aquela não monogamia mais conhecida para as pessoas monogâmicas e eu, durante muito tempo, vivi de forma monogâmica e não me fazia sentido de outra forma. Mas lembro-me, especificamente, de uma vez em que uma amiga minha fez uma entrevista num clube de *swing*. Ela foi lá entrevistar as pessoas e depois contou-nos. Aquilo fez-me uma confusão, não me fazia sentido nenhum, não conseguia compreender como é que era possível. Não conseguia perceber o conceito de estar com outras pessoas, sexualmente, romanticamente, seja o que fosse. Para mim era... nem pensar! Nunca vou fazer isto! Que horrível! (...) Tentei identificar-me um bocadinho, mas não consegui na altura (Marta, 32 anos).

A primeira vez que ouvi falar da não monogamia era muito jovem. Era adolescente. O amor livre foi um movimento que aconteceu nos anos 60 e eu, como sempre, desde adolescente, estudei muito a história. Essa é uma parte da história, o amor livre, *Woodstock*, os *hippies* americanos. Pronto, toda essa sociedade paralela que existiu no fim dos anos 60 início dos anos 70. Foi a primeira vez que eu vi que existia um projeto diferente de relação entre seres humanos sociais que não era a monogamia, mamã e papá, casa, cão, e as cercas brancas (Paulo, 27 anos).

O primeiro contacto foi com um documentário “Amores Livres”. Nesse documentário foram apresentadas várias formas de se relacionar e, para mim, foi assim, lembro que eu fiquei muito surpresa: *Uau, isso existe?* (...) Então quando eu descobri isso, quando eu soube disso, eu fiquei muito entusiasmada, mas, ao mesmo tempo, me deu raiva de não saber disso antes: *Como que ninguém me falou nisso antes! Que isso existia?* Então, para mim acho que foi isso, uma mistura de surpresa com raiva, por não saber disso antes, acho que é isso. Mas a partir daí levantaram-se vários questionamentos e eu comecei a pensar sobre várias coisas. Nossa, então pode ser diferente, eu posso fazer os meus próprios acordos (Mafalda, 34 anos).

Tive conhecimento através de jornais sexuais há cerca de 25 anos na procura de elementos para relação não monogâmica. Tinha os meus 20 anos mas, como tinha uma mente aberta relativamente à sexualidade, não estranhei e até me entusiasmei com a ideia (Rafael, 45 anos).

Duarte, 28 anos, ao contrário dos/as outros/as participantes, iniciou relacionamentos não monogâmicos consensuais, em conjunto com a sua esposa, sem ter ouvido falar, *a priori*, de RNMC.

Nós vivemos numa aldeia e não sabíamos nada dessas coisas. As coisas foram todas muito naturais. Nós viemos a saber disso há relativamente pouco tempo. Quando a *internet* chegou

assim mais a sério é que se começou a perceber os nomes que davam a isso. Mas nós vivíamos só (Duarte, 28 anos).

### 3.1.1.2 Perspectivas não normativas

Na generalidade, os/as entrevistados/as, em alguma altura das suas vidas, colocaram a mononormatividade em perspetiva, fazendo como que uma desconstrução, questionando as questões monogâmicas. Marta, 32 anos, Paulo, 27 anos, e Mafalda, 34 anos, partilharam, respetivamente, as seguintes experiências.

Eu acho que quando se entra numa relação monogâmica e eu, como a maior parte das pessoas, tinha a ideia da escada relacional de começar a namorar, depois viver junto, depois casar, depois ter filhos e não sei quê... e que, mesmo dentro das não monogâmias vai acontecer sempre com a mesma pessoa. Inicialmente, eu pensava assim. Ou seja, para mim, fazia sentido, se eu escolhi casar com o André (nome fictício), eu iria, para sempre, ter com ele estes passos. Seria com ele que eu iria morar, seria sempre com ele que eu iria passar as férias e os natais, seria sempre com ele que eu iria partilhar família, ter crianças, dividir despesas, por aí fora. Neste momento, eu já não assumo o que é que vai acontecer, nem eu, nem ele, nem ninguém das nossas relações. Nós já não assumimos isso (Marta, 32 anos).

Eu não deixei de ser monogâmico por mágoa ou porque correu mal. Pelo contrário, fui muito feliz como monogâmico até porque, eu e a minha ex namorada, como monogâmicos, construímos uma relação com muito respeito pelo espaço de cada um, pela carreira de cada um. (...) Mas, a partir do momento em que eu acabei com ela, eu deixei de... passei a não querer mais e a deixar de compreender várias estruturas monogâmicas como a questão da fidelidade, de teres que prestar contas da tua autonomia, da tua individualidade... Isso, sabes... quanto mais eu refleti sobre a minha liberdade em sociedade, mais a monogamia passou a entrar em conflito direto com a minha ideia do que seria o viver em máximo de liberdade que eu conseguir porque, esse é sempre o meu objetivo desde criança, é ser o mais livre possível, estar o mais livre de todas as pressões sociais possível. E a monogamia entra em conflito com isso (Paulo, 27 anos).

Na monogamia eu percebia que estava no piloto automático porque, aquilo, era um guião que me ensinaram e que eu tinha que seguir. Ou seja, eu vou namorar, noivar, casar, ter filhos e vou subir na escada relacional. E na não monogamia não (Mafalda, 34 anos).

Mafalda, 34 anos, refere alguns sentimentos, dúvidas, e inseguranças que floresciaam, relativamente às pessoas com quem estava envolvida, quando era monogâmica.

Na monogamia eu sempre ficava com essa sensação: *Será que a pessoa está comigo porque ela quer? Será que ela está comigo porque se acomodou? Porque a gente já está namorando há muito tempo e então ela se acostumou com a minha presença e na verdade ela não quer estar comigo.* Sempre me vinham estes pensamentos à cabeça. E o medo de ser traída, de ser passada para trás... vinha muito isso para mim (Mafalda, 34 anos).

### 3.1.1.3 O processo de identificação

A identificação com a não monogamia consensual ocorreu, apoiado nos relatos dos/as entrevistados/as, na idade adulta. Marta, 32 anos, e Paulo, 27, referem que existe uma espécie de processo que, de certa forma, poderá estar relacionado com questões relacionadas com o envolvimento em movimentos ativistas.

Na altura eu estava em vários grupos feministas, vários grupos de *body positive*, vários grupos em que se discutiam temas LGBT e, portanto, tive contacto com várias pessoas, nomeadamente também pessoas não monogâmicas. Aquilo que diziam fazia muito sentido, não só a não monogamia em si, mas a forma como tratavam os relacionamentos no geral. As questões da comunicação, da gestão de expectativas, de não assumir o que a outra pessoa quer, tudo isso. Então, eu comecei a assumir questões não monogâmicas, entre aspas, antes de começar a agir de forma não monogâmica. Para mim, a relação já estava a transitar para uma fase em que nós conseguimos pôr ensinamentos não monogâmicos na relação monogâmica (Marta, 32 anos).

É assim, quando eu comecei, quando falamos de não monogamia, é um processo acima de tudo ideológico, percebes? Tem muito mais de ideologia, também é prático, bastante prático, muito mais prático e ideológico do que o romance, o sentimento. Uma discussão ideológica de quem é o indivíduo numa relação. E quem é o indivíduo perante a sociedade e perante si próprio. E a primeira vez que eu percebi que não queria mais ser monogâmico foi quando eu estive numa relação e depois comecei a ter outra e quis as duas e tive que explicar às duas que queria as duas relações. E aí acho que foi o momento em que eu percebi que a monogamia, para mim, era uma coisa do passado. Acho que foi a primeira vez que eu percebi (Paulo, 27 anos).

### 3.1.1.4 Os fatores de natureza individual

Marta, 32 anos, refere características e experiências do foro pessoal associadas à descoberta da sua orientação sexual que acabaram por influenciar, quando se casou, conversas com o marido acerca da possibilidade de abrirem a relação.

Eu estou a falar também de, finalmente, ter admitido completamente, a mim mesma, a minha não heterossexualidade e ser uma pessoa *queer* e, portanto, tendo em conta que eu estava com o meu parceiro desde os 16 anos, não tinha tido assim grandes experiências para além dele, nem hetero, nem homo, nem coisa nenhuma. E, era algo que eu queria muito explorar porque faz parte de mim (Marta, 32 anos).

Paulo, 27 anos, partilhou ter sido uma criança e adolescente curioso e interrogativo das normas sociais que influenciou, mais tarde, a identificação com RNMC.

Na verdade, eu sempre pensei sobre isso, percebes? Porque sempre fui um adolescente e uma criança que nunca percebeu muito bem o que é que se estava a passar. Sempre questioneei normas de género e queria ir de vestido para a escola. Tive sorte de ter uns pais liberais, modernos para o seu tempo e para a sua geografia, porque eu sou do subúrbio de uma grande cidade e isso tem o seu quê de diferente e tive a sorte de ter uns pais instruídos que me deixaram fazer o que eu

queria. Nem toda a gente teve essa sorte, mas eu também sempre questioneei: *Porque é que vocês vivem assim?; Porque casaram?; O que é que a vossa relação significa?; O que é que tudo isto significa?; O que é que a escola significa?* Então, sempre me questioneei: *O que é namorar?; Porque é que dar as mãos é um objetivo da vida de alguém?* (Paulo, 27 anos).

### **3.1.2 A consolidação**

O processo de consolidação das RNMC relaciona-se, de acordo com as experiências dos/as participantes, com o tornar a não monogamia consensual como algo legítimo para, posteriormente, tomarem uma decisão e iniciar relacionamentos não monogâmicos consensuais.

#### **3.1.2.1 A legitimidade**

A legitimidade das RNMC estará relacionada com o assumir, perante cada sujeito, perante o/a parceiro/a, caso exista, e perante outras pessoas, a vontade, as motivações, e razões para iniciar RNMC. Marta, 32 anos, refere que o envolvimento em grupos onde se discutem conteúdos não monogâmicos ajudou na legitimação da não monogamia consensual.

Não sei se foi a segurança extra que o casamento deu na relação ou o que é que aconteceu, ou se foi: *Já estamos há tantos anos, já moramos juntos, já vivemos as novidades todas, já temos a segurança, já tudo... ok, vamos experimentar algo diferente.* A partir daí, mais tempo, mais ensinamentos, mais aprendizagens, mais leituras, mais conhecer pessoas não monogâmicas, mais tudo isso porque eu entrei também no *PolyPortugal*. Entrei primeiro só como membro e depois também como parte do coletivo e da gestão do *PolyPortugal*, a organizar eventos, conhecer pessoas, criar a comunidade, tudo isso também e fui conhecendo mais realidades e fui aprendendo mais sobre os tipos de não monogâmias (Marta, 32 anos).

#### **4.1.3 A tomada de decisão**

A tomada de decisão será um dos passos para os sujeitos iniciarem RNMC e que precede a um acordo sobre como o envolvimento não monogâmico consensual, seja emocional e/sexual ocorrerá.

#### 4.1.3.1 O processo

A tomada de decisão em iniciar uma ou mais RNMC não é, de acordo com as experiências dos/as participantes, um processo estanque e, depende de um conjunto de circunstâncias individuais. Marta, 32 anos, Mafalda, 34 anos, Rafael, 45 anos, e Duarte, 28 anos, referem, respectivamente, como foi o processo de tomada de decisão de iniciar relacionamentos não monogâmicos consensuais.

Marta, 32 anos, partilha que entre ela e o marido existiram conversas prévias sobre ter experiências de cariz sexual com outras pessoas mas, numa perspetiva monogâmica.

Eu estava numa relação monogâmica com a pessoa com quem eu estou neste momento. Estávamos juntos há 9 anos e qualquer coisa. Tínhamos acabado de casar, mas, ainda antes disso, nós já tínhamos algumas ideias de potencialmente podermos ter aventuras a 3 ou assim. Portanto, mesmo aventuras a 3 sempre foi algo, dentro da monogamia à mesma, porque seria só uma ideia sexual e muito pontual, portanto para nós seria ainda dentro da monogamia. Começamos a falar que, se podemos estar com outra pessoa juntos, já tínhamos confirmado um com o outro que era ok termos *ménages* ou assim, porque não podemos estar com outras pessoas em separado? E a partir daí, começamos a abrir a relação, oficialmente, de forma sexual. Começamos a sair com pessoas, começamos a ter *dates*, sempre com muita comunicação entre nós, mas o que reparamos era que não nos interessava só a parte sexual. Nós gostamos muito de conhecer pessoas, de ter pessoas de forma repetida, gostávamos muito de ter *dates* e então, *Pode ser mais do que sexual, mas calma, podes apaixonar-te, mas eu tenho que estar sempre cá em cima* (Marta, 32 anos).

A descoberta da bissexualidade, por parte de Mafalda, 34 anos, influenciou o processo de decidir, juntamente com o marido, que poderiam existir envolvimento não monogâmicos consensuais.

Bom eu assisti a esse documentário, na época eu fazia a minha própria terapia e comecei a levar esses questionamentos para a terapia. Comecei a pensar nas possibilidades e na época, também, para além da monogamia, descobri a minha bissexualidade. Assim, até então só me tinha relacionado com homens, mas aí, eu tinha uma amiga que na época a gente era muito próxima, e fui descobrindo uma atração por mulheres também. Então, a minha primeira experiência foi com uma mulher e foi no Carnaval, no Carnaval do Brasil, não é desculpa (Mafalda, 34 anos).

Rafael, 45 anos, procurou experiências de *swing* colocando anúncios num jornal.

O processo de decisão foi instantâneo. Desejava experimentar essa sensação junto de casais e decidi colocar um anúncio no jornal (Rafael, 45 anos)

A descoberta da bissexualidade por parte da esposa de Duarte, 28 anos, influenciou o processo de iniciar relações não monogâmicas consensuais, sempre com comunicação entre o casal.

Foi natural, a minha esposa desconfiava que era bissexual e conversávamos muito. Nós éramos muito abertos um com o outro e nisto surgiu uma aventura. Dessa aventura, quando fomos a ver já estava a haver relações com outras mulheres e fomos deixando assim naturalmente (Duarte, 28 anos).

### 3.1.3.2 O acordo

Todos/as os/as participantes indicam a existência de algum tipo de acordo com algumas regras, mais ou menos explícitas, que se foram alterando, ou não, ao longo do tempo. Ou seja, pode existir alguma flexibilidade e dinamismo da forma como estas regras se vão desenvolvendo à medida que as relações sejam sexuais e/ou emocionais evoluem.

#### 3.1.3.2.1 As primeiras regras

Marta, 32 anos, relatou que as regras, no início do envolvimento dela e do parceiro em relações não monogâmicas consensuais, eram profusas e foram sendo transformadas ao longo do tempo. Para ela é fundamental existir comunicação com características claras e de honestidade para evitar ser surpreendida.

Muitas regras, imensas. Aliás, nós quando abrimos a relação, eram mais as coisas que não se podiam fazer do que as coisas que se podiam fazer. (...) Inicialmente começámos por ter regras para tudo: não se pode dormir fora de casa, não se pode estar com a mesma pessoa várias vezes seguidas, não se pode apaixonar (de todo), não se pode dormir com a pessoa, fazer sexo ou seja o que for na nossa cama, não se pode sair com várias pessoas na mesma semana... sei lá, tanta coisa... não se pode pôr fotografias das pessoas nas redes sociais, não se pode contar às pessoas externas. Que outros tipos de acordos temos neste momento... Temos também não fazer sexo sem barreira com outras pessoas... sexo penetrativo. Sexo oral é um bocadinho mais dúbio mas pronto... Temos que comunicar sempre o que sentimos em relação uns aos outros, se houve problemas, se não houve problemas, comunicar dúvidas, inseguranças, ciúmes, seja o que for, isso é algo que também é sempre comunicado. Mais... Não é uma regra nem um acordo, mas é algo que tendemos a fazer que é, antes de publicar fotografias com outras pessoas, tendemos a comunicar uns com os outros para ver se as pessoas se sentem confortáveis ou não. Acho que o não ser apanhado de surpresa é a regra máxima que nós temos. Eu não quero ser apanhada de surpresa em nada. Não quer dizer que as coisas não possam mudar, que as coisas não possam ter contornos novos na relação, que não haja fluidez, que não haja novas pessoas, isso tudo, mas não pode ser: *Olha, só para que saibas, há 3 meses conheci alguém e agora estou apaixonado e vamos ter um relacionamento e eu quero que esta pessoa tenha 3 dias por semana para eu estar com ela.* Isto não pode acontecer, tem que haver comunicação ao longo do tempo, sempre. Quando digo apaixonar, também digo *Tenho uma amizade nova e quero passar imenso tempo com eles.* Não tem que ser só uma situação sexual ou romântica (Marta, 32 anos).

Alguns participantes referem regras que se mantiveram ao longo do tempo, como é o caso de Paulo, 27 anos, apesar de considerar que existe sempre um acordo. Tal como Marta, 32 anos, menciona questões relativas à segurança sexual como algo preponderante.

Sim, há sempre um acordo. Todas as relações têm que ter acordos, porque uma relação é um acordo nem que só falado, só sentido, é um acordo. Portanto, nas relações há acordos. O meu acordo com toda a gente é sempre... agora, pronto, não sinto que tenho propriamente uma relação, mas o acordo é sempre, primeiro, segurança sexual porque a coisa mais importante no sexo é a segurança. Portanto, não trazer porcaria para casa, doenças venéreas. Se alguém tiver uma atividade sexual muito grande numa semana, num mês... não é que tenha, mas a ter, porque tem essa abertura para ter, que se teste numa questão de segurança. Outra regra que é uma regra... não é uma regra, é uma cortesia. Uma espécie de *don't ask, don't tell*. Ou seja, tudo o que eu faço na minha vida privada sem a pessoa com quem eu ando só me concerne a mim e vice-versa (Paulo, 27 anos).

Mafalda, 34 anos, e Rafael, 45 anos, partilham, respetivamente.

Acho que nós os dois optámos no início por sair juntos, com outras pessoas porque é uma questão de sentir segurança nesse processo (Mafalda, 34 anos).

Na primeira fase decidi que, para não se colocar outro tipo de questões, apenas falava e contactava o elemento masculino do casal em questão para não surgirem dúvidas ou ciúmes da outra parte (Rafael, 45 anos).

Duarte, 28 anos, sugere uma naturalidade no desenvolvimento do acordo, mas indica o facto de o envolvimento, seja sexual e/ou emocional, com outras pessoas ser feito juntamente com a esposa.

Não, nós só... entre nós foi natural que éramos sempre os dois. Ou seja, éramos sempre os dois que estávamos com a pessoa (Duarte, 28 anos).

### **3.1.3.2.2 O dinamismo das regras**

De acordo com a experiência de Marta, 32 anos, e Mafalda, 34 anos, as regras estabelecidas inicialmente tiveram alterações consoante o desenvolvimento das relações e dos próprios indivíduos.

Acho que... ao longo do tempo, a quantidade de acordos e de regras foram sendo diminuídas. Foram diminuindo e foi-se passando da ideia de regra para a ideia de limite, isto é, o que é que eu posso aceitar... não é aceitar, é o que eu consigo sentir que é confortável para mim ou não. Muitas regras, mas que foram desaparecendo. Mas há outras regras ou limites que até hoje se mantêm que é toda a gente tem que ter plena noção do que está a acontecer no sentido de toda a gente tem que saber que somos não monogâmicos e que existem outras relações (Marta, 32

anos).

Mafalda, 34 anos, considera que existe fluidez na forma como vive, no presente, a não monogamia atendendo à individualidade de cada um/a.

As coisas vão acontecendo. Queremos cada vez mais os nossos afetos para perto de nós, para perto da nossa casa, cada vez mais desfazendo essa noção de hierarquia, que a nossa relação é a mais importante, queremos manter cada vez mais os nossos espaços, as nossas individualidades, dentro e fora de casa, então acho que é isso (Mafalda, 34 anos).

### 3.1.4 As primeiras experiências

As primeiras experiências não monogâmicas consensuais dos/as participantes foram variadas. Alguns/mas apontam vivências de natureza exclusivamente sexual e outros/as referem ter existido também envolvimento emocional, de acordo com o negociado entre as partes envolvidas, com as regras que tinham estabelecido na mesma altura, e também segundo o tipo de não monogamia consensual em que se reviam.

#### 3.1.4.1 Os encontros

Marta, 32 anos, partilha o primeiro encontro não monogâmico consensual. O que Marta e André (nome fictício), o parceiro de longa data, sentiram e pensaram.

Sim, foi super engraçado porque na verdade foi o primeiro *date* da minha vida. Na altura, portanto, quando abrimos a relação eu tinha 25 anos e decidimos ir para as *dating apps* e tudo isso. Inicialmente eu até nem mostrava a cara, nem nada disso e comecei a falar com um rapaz e... pronto, combinámos um encontro, eu achei-o simpático, achei-o bonito, combinámos encontrarmo-nos, fomos para casa dele comer panquecas com *Nutella*, literalmente... O que eu tinha conversado com o André (nome fictício). era que, inicialmente, ele estava confortável em eu ir ao *date*, mas não se sentia confortável em eu ter sexo com o rapaz. Então fui ao *date*, conversamos bastante, demos uns beijos, mas mantive a fronteira de que não podemos ir mais longe apesar de eu estar preparada para isso. (...) Ele, naquele dia em que sabia que eu tinha o *date*, passou o dia numa pilha de nervos autêntica embora eu tenho dito: *Isto não muda nada aquilo que eu sinto por ti, eu quero estar contigo à mesma, és a minha pessoa número um* (Marta, 32 anos).

Mafalda, 34 anos, relata o que sentiu na primeira experiência não monogâmica consensual, partilhada com o parceiro.

A sensação que eu lembro foi de ficar meio... parecia que estava em outro mundo. “Que realidade é essa? Que realidade paralela é essa que eu estou vivendo?” Parecia que eu estava

meio fora de órbita. Era uma euforia, uma excitação, ao mesmo tempo o medo, sem saber muito bem o que se tinha passado. Tentando processar o que se tinha passado, a ficha não tinha caído ainda, sabe, aquilo... será que aconteceu mesmo? Mas acho que é isso assim, foi mesmo, não sabendo, tentando processar aquilo, mas sem saber exatamente o que é que eu estava sentindo. Uma mistura de sentimentos, de emoções principalmente (Mafalda, 24 anos).

Rafael, 45 anos, partilhou a forma como teve o primeiro encontro de *swing*.

A primeira vez foi com um casal de Torres Vedras. Através de anúncio combinamos e nos encontramos. Um casal novo de fácil comunicação e correu bem para uma primeira vez (Rafael, 45 anos).

Duarte, 28 anos, envolveu-se em relações não monogâmicas consensuais com a esposa. Refere que, num primeiro momento, o que existia era uma amizade, ou seja, uma ligação de cariz emocional entre todos/as os/as envolvidos/as.

Sei que foi natural, acho que foi pela *internet*. Conhecemos uma rapariga, mas no início era só amizade. Não passava daí. Depois encontramos-nos num café para conversar. Depois conhecemos a Carolina (nome fictício), conversamos e ela também começou a ter sentimentos pelos dois (Duarte, 28 anos).

#### 4.1.4.2 Os sentimentos

Tanto Marta, 32 anos, como Mafalda, 34 anos, relatam alguns sentimentos que floresceram no início do envolvimento na não monogamia consensual. Ambas as participantes referem ter sentido culpa, numa fase mais precoce, associada a aprendizagens mononormativas. Mafalda, 34 anos, partilha algumas inseguranças sentidas e algum medo do desconhecido.

Foi giro, foi muito interessante para mim, embora sentisse culpa porque ao mesmo tempo sentia um bocado que estava a trair, foi muito interessante para mim saber que estou à vontade sexualmente com outras pessoas e sentir desejo e que alguém sentisse desejo por mim, que consegui ter conversas interessantes com outras pessoas, não só na ótica da amizade, mas também sabia, claramente, que queria algo mais. Foi muito engraçado porque eu sentia-me também confortável e ao mesmo tempo com alguma culpa porque o André (nome fictício) se sentiu super desconfortável (Marta, 32 anos).

A minha mãe sempre me deu abertura para seguir o que eu quisesse nesse sentido. Mas mesmo assim eu não estava isenta de sentir culpa, isso é uma coisa que está no ar, nos culpar pelos nossos pecados, a ideia da promiscuidade, não é? Uma coisa super ruim, super negativa, nos apoderarmos da sexualidade, tudo isso. Então para nós, mulheres, principalmente, é um aprisionamento. Então, foi por meio dessa exploração, do Carnaval, sem muito comprometimento do que estava acontecendo. Mas depois disso, também veio quase que um processo de luto pela pessoa. *Espera aí, alguma coisa está mudando e não estou conseguindo lidar com isso ; O que é que está acontecendo?; Não sei mais o que eu sinto...; Não sei mais onde eu estou...* Vieram muitas coisas assim e teve essa parte boa, de começar, de estar com

outras pessoas, mas teve um processo bem doloroso também de assim: *Ok, como é que eu vou lidar com isso agora que é uma coisa completamente nova?; Será que eu vou-me perder nesse caminho?; O que será que vai acontecer? É uma coisa muito incerta, Não sei o que vem por aí, não sei se vou perder a minha relação, não sei se vou perder o que já construí.* Então vieram muitos medos junto com isso. Mas, é isso, acabou sendo uma oportunidade de começar a me permitir, a vivenciar outras experiências, e não me sentir presa naquele formato casamento que eu tava (Mafalda, 24 anos).

### **3.2 Repercussões**

O tema repercussões emerge das construções discursivas dos/as participantes acerca de como a partilha acerca de serem não monogâmicos consensuais ocorreu, de como viveram e vivem as suas relações, como foi a partilha deste estilo relacional com outras pessoas, quais as expectativas que existem ou existiram, se existe ou não hierarquia relacional, e também, a respeito de sentimentos como o ciúme, das características comunicacionais e também acerca da compressão.

#### **3.2.1 Os outros: a comunidade e a sociedade**

Foram vários os desafios relatados pelos/as participantes relacionados com a forma como a sociedade vê as RNMC. Estes, surgem após partilhar com outras pessoas o modelo relacional em causa.

##### **3.2.1.1 A partilha**

Relativamente à forma como partilhou o facto de estar envolvida em RNMC, Marta, 32 anos, refere ter sido algo simples com o grupo de amigos. Por outro lado, a reação dos pais foi um pouco diferente, uma vez que não contou aos progenitores quando e como quis.

Com amizades e com o meu irmão foi bastante simples porque o meu irmão fazia parte do grupo de amigos e, portanto, foi relativamente simples e nós partilhamos muito do processo com eles. Fomos sempre falando e até apresentamos várias pessoas ao longo do tempo e tudo isso. Foi mais difícil contar aos meus pais, claro, e aos pais do André (nome fictício) porque, para já, não foi a altura que eu escolhi. É difícil, por exemplo, algumas pessoas que eu sei que não vão entender bem (Marta, 32 anos).

De modo semelhante, a partilha de Mafalda, 34 anos, não foi aceite da mesma forma por todas as pessoas.

Bom, no primeiro momento eu falei só com amigos, amigos próximos, amigos até que viveriam isso com a gente e foi numa boa. Tiveram muitos amigos que compreenderam, tivemos outros que não compreenderam, que se afastaram. O primeiro familiar foi a minha mãe e ela ficou muito chateada (Mafalda, 34 anos).

Paulo, 27 anos, e Duarte, 28 anos, referem, principalmente, a importância do respeito pela individualidade de cada um por parte de outras pessoas.

A minha família sempre teve uma postura de muito respeito pela minha maneira de viver. (...) Os meus amigos lidam super bem, brincamos muito, muitas piadas sobre isso e eu gozo muito com eles por serem monogâmicos. Eles gozam comigo por eu não ser de forma relaxada. Nunca tive problemas com isso, sempre me senti super... Atenção, tenho muito amigos, tenho um núcleo mais duro de amigos que são todas pessoas heteronormativas, todos não, mas a maioria. Não são só heteronormativas, são monogâmicos e têm a sua ideia monogâmica de vida e tal. E sempre fui absolutamente respeitado e nunca foi uma questão. Brincamos muito, gozamos com isso e também é bom, sabes... relaxar porque no fundo não é uma coisa, não é a cura para o *Alzheimer*. Então, nós lidamos com muita naturalidade. Claro, têm as suas questões e eu acho que isso é normal e tem que ser normalizado. Eu não tenho nenhum problema em responder a perguntas de pessoas que estão curiosas porque há muita gente que só quer saber. Não é para te julgar, é porque quer saber, está curioso, gosta de saber o que se passa na sociedade que é novo. E eu sempre falo muito abertamente e acho que essa abertura que eu tenho também os deixa à vontade para me aceitarem à vontade sempre. Portanto, nunca senti... Também eu escolho bem os meus núcleos, também não me ponho em posições que me podem constranger (Paulo, 27 anos).

Com a minha mãe foi um bocado complicado, mas pronto... acho que o segredo de as coisas mudarem é a paz e o respeito (Duarte, 28 anos).

Rafael, 45 anos, teve experiências de partilha com algum preconceito.

Infelizmente tendo a revelar demasiado a amigos e família a minha vertente *swinger*. Infelizmente porque na vida, revelar segredos como o *swing*, é prejudicial pela mentalidade das pessoas e para relações ditas normais (Rafael, 45 anos).

### **3.2.1.2 Estigma, preconceito, e discriminação**

A generalidade dos/as participantes referem situações onde foram vítimas de algum tipo de discriminação, especialmente por pessoas desconhecidas.

Marta, 32 anos, partilhou alguns comentários que lê, que considera serem preconceituosos, sobre as suas relações não monogâmicas consensuais nas redes sociais e o que pensa e sente sobre isso.

Quando toda a gente sabe, quando as famílias sabem, quando os amigos sabem, quando pessoas conhecidas e pouco conhecidas sabem, é mais difícil porque as pessoas perguntam, julgam, olham com estranheza e tudo isso. Mas, felizmente, nunca tive uma reação altamente negativa sem ser os comentários nas notícias de pessoas que eu não conheço de lado nenhum. Foi algo que fui aprendendo a lidar, mas, neste momento, a moralidade das outras pessoas é com elas. Eu não quero saber. Não me venham dizer que isso é contra os bons costumes, que é contra a religião. Não quero saber! Agora, faz-me confusão quando começam a dizer coisas tipo: *A seguir vem a pedofilia.*; *A seguir vem a zoofilia.* Porra, leiam! Ou tipo: *Porque é que é sempre duas mulheres e um homem?*; *De certeza que ele não as deixa andar com mais ninguém.* Nós temos mais parcerias do que ele, seja mulheres, sejam homens, seja pessoas não binárias, seja o que for. Às vezes irrita-me nem sequer lerem porque não se dão ao trabalho de ler porque vêm só a fotografia, lêem as gordas e está feito. Faz-me mais confusão isso, porque me irrita (Marta, 32 anos).

Rafael, 28 anos, e Duarte, 28 anos, também referem, respetivamente, que sentem preconceito.

Sim, existe muito ainda. Mas nos últimos 20 anos melhorou imenso (Rafael, 45 anos).

No início tivemos que nos dedicar muito a esta relação, dedicar muito de nós para podermos desconstruir tudo o que nos foi ensinado para construir algo novo e diferente. É preciso ter muita batalha, muita luta, porque não é fácil viver num mundo... mesmo que estejamos no século XXI é um mundo muito preconceituoso com este tipo de relações, mas, por outro lado, tem a sua parte muito bonita (Duarte, 28 anos).

### 3.2.2 A (des)construção da hierarquia

Nem todos os participantes se identificam com a questão de parceiro/a primário/a. Alguns começaram a não monogamia consensual com um/a parceiro/a primário, mas ao longo do tempo foram desconstruindo esta hierarquia.

Marta, 32 anos, neste momento, não se identifica com a hierarquia relacional. Introduce o conceito de parceiro âncora em relação ao seu marido em vez de parceiro primário.

Eu não acredito no conceito de primário. Percebo noutras pessoas, mas para mim não faz sentido esta ideia porque isso, automaticamente, coloca regras para as outras relações, mas tenho, realmente, um parceiro que é a pessoa com quem passo mais tempo e com quem eu tenho um relacionamento mais estável e duradouro e tudo isso. Mas eu não trataria nunca por primário, já tratei anteriormente. Mas não, realmente não vejo o André (nome fictício). como parceria primária, vejo sim como parceiro âncora que é um bocadinho diferente. O parceiro âncora é aquela pessoa com quem se tem mais segurança, com quem se tem mais à vontade, com quem se tem mais historial, com quem, se calhar, se mora em conjunto, ou não. A ideia de... vamos sempre viver os dois na mesma casa para mim também era uma coisa hierárquica em que nós estamos aqui e, se for preciso, podem entrar algumas pessoas e saírem das nossas vidas, mas vamos estar sempre aqui os dois... isso também foi desconstruído. A ideia de que eu ou ele tínhamos direito a decidir: *Eu não estou confortável com essa relação, agora acaba tudo!* Nós acabamos com o poder de veto. Isso para nós... recusámo-nos a ter isso neste momento. Sei

que para algumas pessoas faz sentido, mas para nós não e, especificamente, no meu caso, de todo. A ideia de que o amor que sentem por mim tem que ser superior ao amor que sentem por outras pessoas, isso também foi desconstruído e foi muito difícil inicialmente (Marta, 32 anos).

A mesma participante refere existirem dois tipos de hierarquia, uma interna e outra externa.

Há tantos detalhes que têm a ver com hierarquia e depois também há hierarquias que não são possíveis de quebrar. Imaginemos, nós somos formalmente casados, temos hierarquia legal, temos a hierarquia das pessoas que estiveram todas no casamento e nos consideram acima de outras relações porque estamos casados. É a hierarquia percebida pelos outros e é difícil de quebrar com isso também. Por muito que uma pessoa tente dizer e quebrar, e explicar às pessoas que essa hierarquia... nós tentamos quebrá-la, não é assim que acontece. E é muito por aí e também me apetece dizer que nós tentamos quebrar a hierarquia. Nós não dizemos que a hierarquia desapareceu a 100% porque há hierarquia que não somos nós só que a impomos. Também há hierarquia externa e para além da externa, há também alguma interna que está lá da quantidade de anos que estamos juntos, das experiências todas que já passamos, do facto de termos contas a pagar em conjunto e tudo isso. Portanto não é zero hierarquia, não é possível, mas é uma tentativa diária de que essa hierarquia não faça com que outras pessoas sejam menos do que... acho que é isso (Marta, 32 anos).

No mesmo sentido, Paulo, 27 anos, e Mafalda, 34 anos, deixaram de se identificar com as questões relacionadas com a hierarquia.

Fez sentido quando eu era monogâmico. Era a parceira primária e única. Agora, lá está, essa tal hierarquia das relações. Eu acho que a hierarquia das relações se estabelece pela praticidade do quotidiano. A pessoa com quem tu estás mais, tens uma relação mais próxima e é isso. Se essa pessoa é tua amiga, é tua parceira, o que fazem... isso para mim são detalhes (Paulo, 27 anos).

Antes fazia sentido essa questão da hierarquia. Antes para mim fazia, a nossa relação era a relação principal e as outras relações secundárias que vinham mas, a prioridade, era a nossa relação e nesse momento não. Nesse momento a nossa relação não é mais a relação primária. Isso já não existe. Nós conseguimos desfazer essa questão, apesar de morarmos juntos, a gente não vê isso mais. Inclusive essa decisão não foi uma coisa que a gente fez, mas é uma coisa que a gente tem vontade de fazer que é cada um ter o seu quarto individualmente em casa, na mesma casa, mas temos quartos separados, podemos trazer pessoas para cá. Essa ideia de ser vista como casal. É uma ideia que eu tento cada vez mais desfazer. Não apresento mais o meu companheiro, tento falar o nome dele. Ele é meu, alguma coisa e tento desfazer isso (Mafalda, 34 anos).

No mesma linha de Marta, Paulo, e Mafalda, Duarte, 28 anos considera que não faz sentido a existência de uma parceira primária.

Não, claro que não. Aliás, sempre foi uma das coisas que trazia muitos problemas no início da relação. Porque, obviamente, num casamento de 14 anos é muito difícil que não haja um casal primário. Só que do nada, quando se começa uma relação a 3, é uma relação completamente nova. As coisas mudam, a rotina muda, tudo muda. O facto de haver uma hierarquia no início, embora seja involuntário, porque embora já tivéssemos tido outras experiências, esta atual foi vivida mais intensamente. Moramos juntos... e tudo mais. Tivemos que combater essa hierarquia porque trazia muitos problemas e não fazia sentido (Duarte, 28 anos).

Rafael, 45 anos, praticante de *swing*, como *single*, refere ter uma parceira primária, alguém com quem tem uma relação emocional, sexual, e afetiva.

Tenho sim. Apesar de não ser eu o protótipo da pessoa fiel (Rafael, 45 anos).

### 3.2.3 Movimentações relacionais

As relações experienciadas pelos/as participantes foram-se movimentando ao longo do seu curso, onde se pode incluir questões mais relacionadas com as dinâmicas relacionais e outras mais de ordem prática do quotidiano.

#### 3.2.3.1 As dinâmicas

Marta, 32 anos, explica como é a dinâmica diária entre ela, o seu parceiro de longa data e, com outras pessoas tanto a nível sexual como emocional. Refere a fluidez que existe nas suas relações, o que sente, e de que forma lidam, em conjunto com diversas situações.

Imaginemos, neste momento ele tem um relacionamento romântico e sexual comigo e com a Joana (nome fictício), e tem relacionamentos, *flirts* sexuais mais casuais ou amigos com benefícios com outras pessoas. Só que, quando estes relacionamentos passam de *flirts* para românticos também, começa a haver outra pessoa que vai ocupar-lhe mais tempo, que vai tirar a atenção que pode distribuir entre mim e a Joana (nome fictício). Mudar a dinâmica que ele tem comigo e com a Joana (nome fictício). Imaginemos, por exemplo, estamos a sair com alguém numa ótica mais sexual só, puramente sexual. Se isso passar a *friendship with benefits* falamos sobre isso e, se passar, a algo mais romântico, falamos sobre isso, se passar só a amizade também falamos. Portanto, a fluidez nas relações. Nós conversamos também sobre elas entre nós ou com outras pessoas que se relacionam com nós os três. Estou a incluir a Joana (nome fictício). porque neste momento a minha relação com o André (nome fictício) também tem muito da relação dele com a Joana (nome fictício) e da minha relação com a Joana (nome fictício), de forma diferente, sem ser romântica e sexual, mas pronto, é uma pessoa que está muito presente na nossa vida e que está... para mim considero uma parceria também (Marta, 32 anos).

Paulo, 27 anos, e Duarte, 28 anos, explicam como são, no presente, as dinâmicas relacionais, bem como os sentimentos e as cognições que florescem.

A pessoa de quem eu gosto... quando estou com ela é o que me interessa. E quando estou com ela, estou com ela e isso é regra de ouro. Se eu estiver contigo e sair contigo à noite, eu estou contigo. Até pode aparecer a Angelina Jolie e o Brad Pitt isso não me interessa para nada. Isso aí é uma questão de bom senso e educação. Eu também, se sair com um amigo à noite, não vou

abandoná-lo porque apareceram outros amigos. Se eu andar contigo, estou contigo e acabou. A não ser que tu queiras estar com outras pessoas a dois... isso já vai na liberdade sexual. Mas o importante é quando estamos juntos somos nós e acabou. Quando não estás comigo, acabou, estás contigo, com os teus amigos, com a tua família, com as suas ideias. Eu estou comigo e com os meus e cada um tem uma vida separada. Isso é importante: há nós e há eu e são duas coisas que vivem paralelas e nunca perpendiculares (Paulo, 27 anos).

Depois de termos batalhado, durante tanto tempo, quando as coisas começam a estabilizar tu notas que não é uma questão de dividir amor, tu multiplicas o amor que sentes e recebes tudo em dobro. Imagina, tu estás muito mal, tens um problema, tu tens dois apoios, não tens um, tens dois e isso é muito bom. As contas também são pagas a três (Duarte, 28 anos).

### 3.2.3.2 As RNMC nas rotinas

O dia a dia e as rotinas foram, como explica Marta, 32 anos, foram-se alterando ao longo do tempo.

Modificou muito os meus hábitos do dia a dia, das minhas rotinas, aliás, quebrou com muitas rotinas. Eu antes tinha sempre alguém com quem morava todos os dias, em que nós chegávamos a casa depois do trabalho, íamos ao restaurante, voltávamos, víamos televisão e íamos dormir e isto era todos os dias. Agora não porque tenho várias parcerias, tenho dias em que só vou aos treinos e depois vou para casa sozinha, tenho dias em que estamos os dois, à mesma, a ver televisão, tenho dias em que em vez de vermos televisão, vamos sair, às vezes, em vez de sermos dois somos três, por aí fora. Às vezes até fazemos um jantar com várias pessoas com quem nos relacionamos, tudo isso. É muito mais diversificado o dia a dia, acho eu (Marta, 32 anos).

### 3.2.4 A gestão de expectativas

Marta, 32 anos, considera a gestão de expectativas um fator a considerar quando se entra numa relação não monogâmica consensual uma vez que, os modelos que teve correspondiam à mononormatividade e, segundo ela, foi desconstruindo o que seria expectável.

Gerir expectativas... Eu acho que quando se entra numa relação monogâmica e eu, como a maior parte das pessoas, tinha a ideia da escada relacional de começar a namorar, depois viver junto, depois casar, depois ter filhos e não sei quê. Mesmo dentro das não monogâmias vai acontecer sempre com a mesma pessoa. Nós gerimos expectativas no sentido de: *Olha, o que para ti, o que é que tu queres fazer?; O que é que tu queres?; Queres dar este passo x ou queres dar o passo y?* Quando digo passo não quero dizer no sentido evolutivo e só simplesmente no sentido de movimentação de vida. Por exemplo, eu e ele compramos uma casa, mas antes de a comprar, mesmo estando casados, mesmo morando juntos, nós sentamos e decidimos: *Calma, nós queremos mesmo fazer isto?; Os dois sozinhos ou com mais pessoas?; Vamos alguma vez querer deixar de morar um com o outro e morar com outras pessoas?; Vamos querer morar sozinhos?* Ou seja, esta questão de não assumir e conseguir conversar com a outra pessoa ou com outras pessoas, neste caso, o que serão, principalmente, as grandes movimentações da vida. Mas também podem ser coisas tão pequenas como *Com quem vais passar o aniversário?; Com que vais passar a próxima terça-feira?;* Coisas às vezes muito pequenas, tipo: *Olha, hoje sei que vais dormir não sei onde mas almoças cá ou almoças fora?* Desde esse pormenor, tão

pequeno, ao *Vais morar comigo e vamos comprar uma casa, fazer um investimento de 40 anos, ou não?* Tudo isto é falado e negociado, não há um assumir do que vai acontecer e isso para mim ajuda-me imenso porque eu tinha muitos medos, sempre tive muitos medos de *E se eu fico sozinha?* (Marta, 32 anos).

Mafalda, 34 anos, refere que é importante desconstruir expectativas referentes ao outro de forma a poder alcançar, segundo a mesma, relações mais reais.

A gente começa a perceber o outro como ele é mesmo, não com as expectativas que a gente cria do que nós queremos. Acaba por ter menos projeções, principalmente quando a gente consegue desconstruir essa parte do amor romântico, começamos a tirar essas expectativas e apenas a ter um olhar descritivo igual a quando a gente faz investigação fenomenológica, por exemplo. Ter um olhar descritivo do outro: *Olha, então ele é assim, estou a vê-lo como ele é.* Eu acho que isso traz uma possibilidade de relações mais reais e isso fica muito mais fácil. Quando a gente lida com o real, com o que realmente existe e não com aquilo que a gente está fantasiando. Eu acho que isso facilita muito as coisas (Mafalda, 34 anos).

### 3.2.5 A fluidez

Tanto Marta, 32 anos, como Mafalda, 34 anos, e Duarte, 28 anos, referem existir uma certa fluidez nas suas relações, sejam elas de carácter emocional e/ou sexual que advém de uma certa naturalidade e liberdade.

Depois também, lá está, é tudo um bocadinho fluído. Aquilo que uma pessoa sente agora se calhar não é a mesma coisa que sentia há 4 anos, ou há 3 anos (...). Isto foi acontecendo. Este desconforto criou conforto à medida que fomos mudando os relacionamentos com outras pessoas, também fomos mudando a hierarquia, também fomos mudando as regras das relações, tudo isso é sempre um período de desconforto que passa a conforto, é um bocado por aí (Marta, 32 anos).

São muitas coisas novas porque a partir do momento em que você constrói as relações, que você entende as relações como um processo artesanal que com uma pessoa constrói de um jeito, com uma outra você vai construir de outro. Com cada pessoa vai ser um tipo de relações de acordo com as necessidades daquele vínculo. É um processo muito mais consciente e que exige muito mais atenção ao outro, muito mais empatia, muita responsabilidade. Então, é isso. É como se a gente saísse do piloto automático. A principal definição assim (Mafalda, 34 anos).

Nós éramos muito abertos um com o outro e nisto surgiu uma aventura. Dessa aventura, quando fomos a ver já estava a haver relações com outras mulheres e fomos deixando assim naturalmente (Duarte, 28 anos).

### 3.2.6 O ciúme

De acordo com os/as participantes, os ciúmes podem surgir. Os/as mesmos/as, sublinham que o mais importante será a forma como se lida com este sentimento.

### 3.2.6.1 A inevitabilidade do ciúme

Marta, 32 anos, partilha sentir ciúmes só em algumas situações.

Eu já tenho tanta segurança na minha relação com o André (nome fictício). que quando ele está com outras pessoas pela primeira vez, sinceramente, não me faz confusão. Faz-me mais confusão, ciúmes ou inseguranças, quando ele começa a ter um relacionamento mais frequente e que isso possa mudar as dinâmicas que já existem (Marta, 32 anos).

Mafalda, 34 anos, considera ter sido, antes da não monogamia uma pessoa ciumenta.

Eu na verdade até falei no meu *podcast*, eu era uma pessoa extremamente ciumenta enquanto era monogâmica. Era muito possessiva, muito ciumenta, muito insegura e na verdade isso melhorou com a não monogamia (Mafalda, 34 anos).

Rafael, 45 anos, considera-se uma pessoa ciumenta.

Sendo eu uma pessoa possessiva, o ciúme é algo inerente à minha personalidade. É algo ambivalente, é estranho, mas sou muito ciumento e possessivo. Logo isso me causa angústia e mágoa (Rafael, 45 anos).

Também Duarte, 28 anos, refere ter sentido ciúmes no passado, algo que, entretanto, se foi desvanecendo.

Hoje em dia, o ciúme já não aparece, mas quando aparecia conversávamos (Duarte, 28 anos)

Paulo, 27 anos, relata não ser uma pessoa que experencia ciúmes, apontando algumas razões para isso.

Eu nunca fui muito ligado a ciúmes. (...) Sempre tive muita aversão ao ciúme porque o ciúme está muito preso ao sentido de posse. Sempre tive um sentimento muito feio pelos ciúmes. Sempre odiei que tivessem ciúmes de mim. Isso sempre me afastou de imensas pessoas. Isso faz mesmo muito mal. Então, como sempre tive essa reação imediata de nojo a ciúmes, nunca me permiti também senti-los. Agora, às vezes, sentimos alguma coisinha, alguma pontinha de: *Pronto, esta pessoa se calhar é mais gira do que eu, é mais nova, é mais isto, é mais aquilo* (Paulo, 27 anos).

### 3.2.6.2 Como viver com o ciúme

De acordo com três participantes, os ciúmes foram trabalhados ao longo do tempo, tendo como base questões relacionadas com a comunicação, considerando igualmente as causas que levam ao aparecimento deste sentimento.

Marta, 32 anos, partilha não sentir ciúmes em relação a encontros puramente sexuais mas sim, quando quando pode existir algo mais emocional e romântico.

Eu, na realidade, sinto muito mais ciúmes quando é com pessoas que não são o André (nome fictício). Quando são outras parcerias que não o André (nome fictício). Especialmente se forem monogâmicas. Eu conheço pessoas, damo-nos bem, são monogâmicas, ou não têm experiência não monogâmica e eu sei que se conhecerem outras pessoas e se começarem a sair com outras pessoas, a possibilidade de eu desaparecer do mapa é muito grande. Então, os meus ciúmes estão muito ligados à insegurança de eu perder a pessoa. Portanto, quando eu sinto que a minha posição na vida da pessoa está ameaçada, é isso que me assusta mais, é isso que me deixa com alguns ciúmes. Não me faz confusão que façam sexo com outras pessoas, o que quiserem. Não me diz nada sinceramente. Diz-me muito mais a possibilidade de: *Vou perder esta pessoa. Vou deixar de ter a atenção desta pessoa, e o tempo desta pessoa, e o carinho desta pessoa.* Porque um, ou esta pessoa vai deixar de ter tempo para mim ou dois, a outra pessoa com quem estão a andar vai obrigá-la a quebrar a relação que tem comigo para ficarem só com elas por serem monogâmicas. Pronto, normalmente eu sinto muito, mas esse medo com pessoas que não o André (nome fictício). Eu já vi passar muita gente por nós que nunca afetou o facto de nós estarmos juntos à mesma e não me faz confusão, sinceramente, mas com outras pessoas tenho mais ciúmes. A parte sexual nunca me fez tanta confusão, portanto o sexo em si, o ato em si não me fazia confusão. Fazia-me confusão, por exemplo, *cuddle*, estar nos carinhos com outras pessoas, ir jantar a um restaurante que eu considerava meu. Eram coisas que me retiravam a parte romântica e carinhosa. Não me retiravam, mas eu tinha medo disso. Não me retiravam, tecnicamente, mas na minha cabeça era difícil separar o que ele fazia com as pessoas e o que ele fazia comigo e perceber que era capaz de fazer a mesma coisa com várias pessoas. Tinha medo de que isso me roubasse um bocado dele (Marta, 32 anos).

Mafalda, 34 anos, trabalhou, em terapia, o que os ciúmes são para ela e como lidar com eles.

Claro que isso foi trabalhado na minha própria terapia, fui investigar de onde vêm esses ciúmes, porque é que eu sentia, e quando comecei a desconstruir essa ideia das relações das dinâmicas das relações, eu fui me sentindo mais segura à medida que eu fui percebendo que as pessoas que estavam comigo estavam porque queriam. Não estavam porque era uma obrigação, não era porque tinham um contrato assinado, elas estavam comigo exclusivamente porque elas queriam. Elas poderiam estar com outras pessoas, poderiam não querer estar comigo e preferirem estar com outras e então me deu essa segurança. Então não tem nada que obrigue. (...) E com a não monogamia, por incrível que pareça foi isso, me deu uma segurança muito grande, os episódios de ciúme que eu tive na não monogamia foram muito menos intensos do que eu tinha quando era monogâmica (Mafalda, 34 anos).

Duarte, 28 anos, desconstruiu, ao longo do tempo, a forma como vive os ciúmes e o que eles significam.

Eu achava que o ciúme era normal, mas não é... ou seja, é normal acontecer, mas não é pelas razões erradas e eu sentia isso, mas não porque não me valorizava e isso é muito errado. Muitas vezes, para nos sentirmos seguros em qualquer tipo de relação, temos que nos valorizar primeiro (Duarte, 28 anos).

### 3.2.6.3 (Des)ligando o ciúme

A forma de lidar com os ciúmes depende de fatores de natureza individual sendo que a desconstrução e o entendimento de como este sentimento surge e quais as consequências poderem estar relacionadas com a superação do ciúme.

Marta, 32 anos, refere ter estudado sobre o que são os ciúmes e como lidar com eles. A partir daqui fez exercícios de autoconhecimento para compreender o que ela própria sentia e pensava de forma a ultrapassar algumas inseguranças que sentia e, assim, viver este sentimento de forma mais favorável.

Depois, comecei a ler um bocado sobre ciúmes e a compreender que os ciúmes são questões mais internas do que externas. Comecei a apontar a mim mesma o que é que eu sentia e a começar a compreender: *Espera, isto é uma insegurança tua, em relação ao teu corpo. Não tem a ver com ele. A insegurança é tua. Tens que trabalhar sobre isso.* Então, trabalhei com isso e ajudou bastante a me sentir confortável com o meu corpo e também com o facto de ele gostar de outro tipo de corpos. Portanto, a questão dos ciúmes para mim é e continua a ser porque ainda hoje sinto ciúmes, não sou livre de ciúmes embora muita gente ache que como tenho o *Rambóia* que já ultrapassei tudo. Mas, nada a ver. Neste momento sei lidar com os ciúmes e sei compreender que é uma emoção que está aqui composta por outras emoções que tem a ver com medos, inseguranças e fragilidades e tenho que endereçar essas fragilidades em particular e às vezes até pode ser mesmo algo que venha “mal” do outro lado (Marta, 32 anos).

Paulo, 27 anos, na mesma linha que Marta, sugere que os ciúmes estão ligados a inseguranças sentidas.

O problema é quando tu engrandeces, isso para te pões em cheque, para achares que aquela pessoa te vai eclipsar, quando achas que aquela pessoa te vai esmagar, te vai silenciar. Isso já é uma viagem que tem muito mais a ver com insegurança do que com o sentimento de posse. É mais um problema contigo próprio do que com o próximo. Porque a pessoa se calhar nem está a pensar em nada disso e está tudo na cabeça dos ciumentos. O ciúme mora lá, não mora no próximo, eu acho. Mora na cabeça de quem os tem, na maior parte das vezes (Paulo, 27 anos).

Mafalda, 34 anos, também estudou de que forma é que os ciúmes surgem e como lidar com os mesmos.

A ideia de quem ama sente ciúme. A partir do momento em que eu fui desconstruindo essas ideias também facilitou muito a minha vida. Foi ficando muito mais fácil, muito mais claro: *Espera aí, isso não faz sentido.* A partir do momento em que eu fui estudando teoricamente isso

também isso me ajudou a desconstruir essas coisas. Ou seja, eu estou sentindo isso, mas é uma escolha, eu não preciso ficar sofrendo, é opcional. Tipo, a emoção vem, mas o que eu vou fazer nessa emoção é só uma escolha. Eu fui tomando mais propriedade disso, cada vez mais me aproximando das minhas emoções e tomando as rédeas disso. Eu posso fazer isso de outra forma, não preciso deixar que isso me leve (Mafalda, 34 anos).

Duarte, 28 anos, partilha que o ciúme desvaneceu-se ao longo da evolução das suas relações mas, ressalva que é um trabalho em construção.

Hoje em dia, o ciúme já não aparece, mas quando aparecia conversamos *Não me sinto bem com isto*. e depois explicamos o motivo. Para qualquer relação dar certo tem que haver conversa, tem que haver empatia. Nós sempre conversamos e tentamos atender todos os lados. Claro que na prática não é assim tão simples quanto aquilo que a gente está a falar. É uma construção que se vai fazendo diariamente, mas, basicamente, foi isso (Duarte, 28 anos).

Por fim, Rafael, 45 anos, ao contrário dos/as outros/as participantes, lida de forma diferente com os ciúmes:

Lido muito mal com o ciúme porque me causa angústia e fico de mau humor respondendo mal ao alvo do meu ciúme (Rafael, 45 anos).

### 3.2.7 A Comunicação

De acordo com a generalidade dos participantes, o facto de serem comunicados sentimentos, emoções, dúvidas, receios, e inseguranças pode ajudar a ultrapassar alguns obstáculos nas suas relações. Marta, Mafalda, Paulo, e Duarte partilham, respetivamente.

Nós sempre comunicamos muito e dizíamos: Estou *a sentir isto, isto e isto*. Acho que é sempre importante em qualquer relação, especialmente nas não monogâmicas, mas em qualquer uma. Eu sempre disse: *Olha, eu estou a sentir neste momento que ela te está a tentar pedir mais dias daquilo que eu me sinto confortável que tu dês*. Ou: *Eu tenho medo que tu estejas tantas vezes com ela e te apaixonas* (Marta, 32 anos).

Em nenhum momento teve: *Isso não pode, não pode sair com vizinho, tem que voltar a determinada hora para casa, não pode ficar com certa pessoa*. Isso nunca teve, foi muito suave mesmo e aí quando começamos a sair sozinhos com outras pessoas apareceram inseguranças, claro, quando a gente foi comunicando aquilo, falando quando sentia ciúmes, quando a gente sentia: *Estou precisando de atenção nesse momento*. Nós os dois somos psicólogos, então isso ajudou bastante. Nós já tínhamos uma comunicação muito boa, mesmo quando éramos monogâmicos e isso facilitou muito o processo. Hoje estamos abertos a tudo, não temos nenhuma restrição. Não achar que o outro tem bola de cristal, daí falar o que a gente realmente quer, de forma explícita. Apesar de trabalhar essa comunicação seja um processo muitas vezes difícil, porque nós também não aprendemos a comunicar bem, mas quando aprendemos, as relações tornam-se muito mais fáceis. As pessoas ficam muito mais próximas, mais íntimas e conseguimos criar mais vínculos verdadeiros, não relações superficiais (Mafalda, 34 anos).

Como ferve em pouca água, se acontecer uma coisa nesse momento eu vou falar dela nesse momento, não vou guardar nada para dizer amanhã e isso sempre ajudou as minhas relações, sempre, porque acho que o rancor é uma coisa que mói muito, é como uma ferrugem dos sentimentos (Paulo, 27 anos).

Para qualquer relação dar certo tem que haver conversa, tem que haver empatia. Nós sempre conversamos e tentamos atender todos os lados. Claro que na prática não é assim tão simples quanto aquilo que a gente está a falar. É uma construção que se vai fazendo diariamente, mas, basicamente, foi isso (Duarte, 28 anos).

### 3.2.8 *Compersion*

*Compersion* é um conceito que, não sendo o oposto ao ciúme, será o sentir-se bem quando o/a parceiro está bem com outra ou outras pessoas (Mogilski et al., 2019; Perel, 2019). Esta, quase superação do ciúme, é algo presente nas relações de alguns/mas participantes. Mafalda, 34 anos, e Paulo, 27 anos relatam:

Já senti o que a gente chama de *compersion* que é a alegria por o outro estar feliz. Já senti até raiva de outra pessoa por ter rejeitado ele. *Como assim essa pessoa está a rejeitar-te! Você é uma pessoa incrível! O que é que aconteceu!* (Mafalda, 34 anos).

A rapariga com quem eu andava até me disse: *Eu fico feliz de quando eu não estou, saber que estás com outras pessoas*. Era uma coisa que também ficava feliz quando ela o fazia. Porque eu acho que no fim, gostar de outra pessoa é isso. Gostas de uma pessoa. A coisa de gostares da pessoa só quando estás com ela, tem um cunho muito mau. A outra pessoa quando não está comigo parece que não tem valor e isso tem o seu quê de egoísmo e egocentrismo, percebes? Porque se tu gostas da pessoa, respeitas o seu espaço e gostas da pessoa na sua ausência. Eu gosto dela, portanto, se ela está bem e está-se a divertir, eu estou feliz. Não estou infeliz porque não é comigo, estás a ver, porque é uma coisa muito... uma possessão, parece que tens um cão ou um gato, é uma coisa que me faz muita confusão, mesmo (Paulo, 27 anos).

### 3.3 Significados

Este tema surge no discurso dos/as participantes relativamente ao modo como significam as suas experiências pessoais. Ou seja, relaciona-se com a forma como sentem e vivenciam algumas mudanças intrapessoais e também como experienciam as relações interpessoais. A sexualidade é igualmente abordada nesta fase uma vez que, as partilhas destas pessoas incluem a forma como vivem a sexualidade, apesar de não ter sido algo perguntado diretamente mas, surgiu durante a entrevista, relacionada com outras questões. Além desses tópicos, é abordada a forma como as pessoas inquiridas avaliam, de forma qualitativa, as suas experiências não monogâmicas consensuais.

### 3.3.1 A renovação pessoal

Na generalidade dos discursos, é possível perceber que existiram mudanças na forma como os/as participantes se vêem. Ou seja, os/as próprios são capazes de através do autoconhecimento encontrar mudanças intrapessoais em alguns aspetos do seu *self* e na forma como se relacionam com os outros.

#### 3.3.1.1 As mudanças

Na sua maioria, os/as participantes, referem sentir alterações positivas na sua autoestima. Ou seja, partilham que após o envolvimento em RNMC começaram a sentir-se menos inseguros/as. Marta, 32 anos, partilha que percebeu, com as RNMC, que a sua autoestima e felicidade dependem dela própria, que não precisa de estar com outra pessoa para se sentir feliz.

Sinto-me muito mais segura neste momento porque a minha autoestima e a minha capacidade de sobreviver não depende de outra pessoa. Durante muito tempo eu achava que o eu estar bem e estar feliz dependia de eu estar bem com o André (nome fictício), porque era a pessoa com que eu estava. Neste momento não. Eu sei que, se eventualmente nós deixarmos de estar juntos, eu vou conseguir sobreviver à mesma, eu vou estar feliz à mesma. Não quer dizer que ele me alegre imenso e que eu seja super feliz com ele ao meu lado, mas eu não preciso dele para isso. Eu não dependo a minha felicidade de outra pessoa (Marta, 32 anos).

O discurso de Mafalda, 34 anos, revela que foi refletindo que as pessoas, num modelo relacional não monogâmico consensual, estão em relacionamentos por escolha e não por obrigação. A participante entende que este facto, influenciou a sua autoestima e, por consequência, os ciúmes sentidos positivamente.

Eu fui-me sentindo mais segura à medida que eu fui percebendo que as pessoas que estavam comigo, estavam porque queriam. Não estavam porque era uma obrigação, não era porque tinham um contrato assinado, elas estavam comigo exclusivamente porque elas queriam. Elas poderiam estar com outras pessoas, poderiam não querer estar comigo e preferirem estar com outras e então me deu essa segurança. Então não tem nada que obrigue. Na monogamia eu sempre ficava com essa sensação: *Será que a pessoa está comigo porque ela quer? Será que ela está comigo porque se acomodou? Porque a gente já está namorando há muito tempo e então ela se acostumou com a minha presença e, na verdade, ela não quer estar comigo?* Sempre me vinham estes pensamentos à cabeça. E o medo de ser traída, de ser passada para trás... vinha muito isso para mim. E com a não monogamia, por incrível que pareça, foi isso, me deu uma segurança muito grande (Mafalda, 34 anos).

Paulo, 27 anos, considera importante ter autoconfiança de forma a se valorizar

nos relacionamentos.

Sei que o que eu trago à vida dessa pessoa, muito dificilmente vai ser imitado ou fabricado por outra pessoa que seja, e esse é um nível de confiança e autoestima que eu atingi numa luta comigo próprio, de compreenderes que a única coisa que podes ser, que é inesquecível, indispensável e memorável és tu próprio, porque só existe um de ti, só existe um de mim. Portanto não vai existir uma pessoa igual a mim e não vai existir uma pessoa igual a ti. Então, é trabalhar em seres tu próprio. Eu faço esse trabalho muito exaustivamente. Portanto, eu sei o valor que eu trago a uma relação e sei perfeitamente que outra pessoa pode ter valores diferentes e especiais, porque tem, isso não vai pôr em causa o meu valor porque cada pessoa tem o seu. Eu sinto que o meu não é um valor acrescido, mas acho que é um valor único tal como o da outra pessoa. Portanto não penso muito e se aquela pessoa gostar mais desta do que de mim. Se gostar mais desta do que de mim, ok, faz parte, eu também hei-de gostar mais de outra do que dela (Paulo, 27 anos).

Rafael, 45 anos, partilha que, desde que se começou a envolver no *swing* teve uma alteração na sua autoestima uma vez que, se começou a sentir cada vez mais seguro sendo também importante considerar como correm as suas experiências sexuais.

A minha insegurança mudou do dia para a noite. Mas depende se corre bem ou não, se sou muito abordado ou não. Se correr bem fico muito seguro, se não, fico mais inseguro, se dizem que gostaram ou não. Há uma busca para provar ser o melhor e procurar o caminho. As pessoas procuram o *swing* porque procuram alguma coisa, para completar um vazio (Rafael, 45 anos).

### **3.3.2 O Eu ± o nós**

O seguinte sub-tema aborda as necessidades do Eu, presentes em alguns discursos dos/as participantes. Além disso, é possível compreender qual a importância dada à individualidade e liberdade e como é experienciada em quando pessoas que se revêem como não monogâmicos consensuais.

#### **3.3.2.1 O *safe place***

Mafalda, quando abordada sobre se tinha algum *safe place*, refere as questões da sua própria individualidade, necessidades, e satisfação individual.

Bom, eu acho que é voltar para mim mesma. Fazer as coisas que eu gosto. Eu acho que está muito mais ligado a mim do que a outras pessoas. Se eu preciso me reencontrar. Mas quando estou precisando me reencontrar eu ouço músicas que eu gosto, faço caminhadas, ando de patins, faço coisas que me dão prazer. Vou ler alguma coisa que eu gosto, vou cantar, atividades que me preenchem, que me nutrem emocionalmente. Não tem um espaço físico. Eu acho que tem muito mais a ver com o espaço interior (Mafalda, 34 anos).

### 3.3.2.2 O espaço dos outros

A importância que é dada às relações com os outros está relacionada, segundo alguns/mas participantes, com o valor da sua própria individualidade, atendendo às suas próprias necessidades individuais. Paulo, 27 anos, partilha a forma como se identifica e como lida com as relações interpessoais.

Eu quero aproximar-me do outro sem ter um tipo de pressões que acabam por desconcentrar do que realmente interessa de uma ligação espiritual, emocional, intelectual, ideológica e não tanto uma legitimação sexual dos sentimentos porque isso é uma coisa muito primitiva, muito medieval, muito Século XX e também muito vitoriana que trouxemos do século XIX. Depois as pessoas, somos todos adultos, aqui já não somos adolescentes. Se uma pessoa aceita os meus valores é para estar comigo, como eu sou. Se não aceita, vai embora, não é? E é isso, então com essas pessoas com quem eu andei, elas sabiam, eu expliquei-lhes a situação e porque eu também sinto que elas são pessoas com a mesma abertura ideológica e em campos ideológicos muito parecidos com o meu, sempre lidaram muito bem com isso, tiveram sempre uma perspetiva muito sólida e aberta (Paulo, 27 anos).

Mafalda, 34 anos, fala da forma como percebe as relações com os outros. Refere que o ser humano precisa de contacto social, de apoio, mas ressalva o valor pessoal e a sua individualidade.

É bom ter outras pessoas por perto. Não estou a falar que não preciso de ninguém. A gente sempre precisa de outras pessoas, não somos uma ilha, mas é nesse sentido de conseguir isso por conta própria. Não necessariamente, se aquela pessoa não estiver lá, eu conseguir-me suprir de alguma forma porque pode ser que ela não esteja. Pode ser que eu conte com ela e, por outros motivos, ela não estar, ou estar outra pessoa. Porque é isso, às vezes a gente coloca todo esse peso numa pessoa, essa pessoa é o meu porto seguro, mas essa pessoa precisa de ser só uma pessoa? Essa pessoa pode ser várias, podem ser amigos, podem ser familiares, isso pode ser distribuído de uma outra forma e eu acho isso interessante ter essa rede de apoio. Pessoas em que a gente confia e estão próximas quando precisa, sem essa ideia da monogamia em que o meu porto seguro é o meu marido, a minha esposa. E o peso que essa pessoa carrega nas costas? (Mafalda, 34 anos).

### 3.3.2.3 A Individualidade

A individualidade é algo muito presente no discurso Paulo, que enfatiza o respeito pelo espaço do outro como algo preponderante.

Quando não estou contigo tu és tu e eu sou eu. O que eu faço na tua ausência e o que tu fazes na minha ausência é um problema da tua intimidade, da tua individualidade e vice-versa (Paulo, 27 anos).

O mesmo participante partilha que considera importante as pessoas saberem

valer-se a elas próprias.

Tu tens que saber encontrar respostas para os teus problemas emocionais, que não partam da boca dos outros e dos outros porque os outros são falhos, os outros morrem, os outros desaparecem, os outros passam-se, batem-te, berram-te. O ser humano é falho. (...) A única pessoa que vai estar cá, contigo, para sempre, até à hora de tu morreres és tu próprio. Portanto, a tua relação contigo tem que ser exacerbada e não silenciada e muitas relações monogâmicas silenciam a tua relação contigo própria, a tua autoestima, o teu amor próprio, a tua gestão emocional, que é feita por ti (Paulo, 27 anos).

### **3.3.2.4 Liberdade e autonomia**

Marta, 32 anos, e Paulo, 27 anos, referem a importância da liberdade individual.

É a liberdade de poderes apaixonar-te se quiseres, ter amizades novas se quiseres, ter amizades com homens, com mulheres, seja o que for. A possibilidade de eu não fazer a minha vida sempre a pensar em dois (Marta, 32 anos).

Isso, sabes... quanto mais eu refleti sobre a minha liberdade em sociedade, mais a monogamia passou a entrar em conflito direto com a minha ideia do que seria o viver em máximo de liberdade que eu conseguir porque esse é sempre o meu objetivo desde criança, é ser o mais livre possível, estar o mais livre de todas as pressões sociais possível (Paulo, 27 anos).

Paulo, associa a liberdade à individualidade, sendo dois aspectos que são significativos para ele se identificar com o modelo relacional em que se revê.

Portanto eu sinto que o adjetivo qualitativo da não monogamia é individualidade, não sei ele é um adjetivo, substantivo... mas a liberdade é tu viveres... não há nada mais livre do que seres autónomo, é a coisa mais livre que existe. É tu acordares e dizeres o que é que eu quero hoje e fazeres. Isso é a coisa mais livre que existe e na sociedade isso é praticamente impossível, ninguém faz isso. Eu próprio faço o máximo que eu consigo porque lutei muito para fazer sempre o que eu quero porque é uma coisa que me faz bem, porque desde criança sempre me fez bem, poder fazer o que eu quero, o que é que eu quero fazer (Paulo, 27 anos).

### **3.3.3 A sexualidade**

A sexualidade tem um lugar diferente para os/as participantes dependendo do estilo de RNMC em que se revêem e também conforme o próprio dinamismo relacional.

#### **3.3.3.1 O lugar da sexualidade**

Marta, 32 anos, relata como foi vivida a sexualidade numa fase precoce do

envolvimento em RNMC.

Portanto, mesmo aventuras a 3 sempre foi algo, dentro da monogamia à mesma, porque seria só ideia sexual e muito pontual, portanto para nós seria ainda dentro da monogamia (Marta, 32 anos).

Ao longo do tempo, Marta, 32 anos, e o parceiro, abriram a relação, oficialmente, de forma sexual.

Começamos a falar que, se podemos estar com outra pessoa juntos, já tínhamos confirmado um com o outro que era *ok* termos *ménages* ou assim, porque não podemos estar com outras pessoas em separado? E a partir daí, começamos a abrir a relação, oficialmente, de forma sexual (Marta, 32 anos).

Paulo, 27 anos, partilha o lugar que a sexualidade tem na sua vida como não monogâmico.

A discussão não é propriamente essa, não é propriamente a promiscuidade, não tem a ver com isso, até pelo contrário. O facto de eu não ser monogâmico dá-me espaço para que eu num momento em que não tenho libido propriamente, não quero ter relações sexuais, há momento desses em que eu estou mergulhado no trabalho, nas minhas coisas e não penso em sexo, quero-me afastar e quero dar abertura às pessoas com quem eu estou para poderem satisfazer as suas necessidades sexuais sem mim. Portanto, às vezes até é o contrário da promiscuidade (...) (Paulo, 27 anos).

Considera ainda que não é fundamental ter ligações sexuais numa relação.

Voltamos a esta questão, muito vitoriana de o sexo é um carimbo da emoção, da relação, da intimidade. Que o sexo é a validação de uma relação. Tu tens sexo com aquela pessoa de quem gostas, então a relação já vale mais que todas. Eu vejo para lá disso, eu acho isso muito primário, é uma ideia muito medieval de uma relação. Tu conheces esta pessoa, dás-te bem com ela, conheces esta outra, dás-te bem com esta outra. Se fizeres sexo com a primeira é a que tu amas, a outra, pronto, não interessa, é uma amiguinha. As coisas não funcionam assim. Há pessoas com quem eu tenho relações sexuais e outras com quem tenho relações muito mais íntimas e românticas. Eu tive uma relação de um ano, com uma pessoa que eu amava profundamente, nunca tivemos relações sexuais. Eu tinha relações sexuais com outras pessoas e nenhuma delas tinha um papel mais importante na minha vida do que essa pessoa à qual eu nunca toquei intimamente. Por isso, o sexo, para mim não valida uma relação. O sexo é uma parte de uma relação que acontece naturalmente e organicamente com algumas pessoas, independentemente de quem sejam as pessoas. A única barreira... há pessoas que são minhas amigas e com as quais eu não quero estar sem ter relações, mas isso é normal. Isso faz parte da atração, já é outra coisa (Paulo, 27 anos).

Paulo, 27 anos, partilha a diferença a nível da sexualidade antes e depois do envolvimento em RNMC.

Acho que a minha atividade sexual mais pico (com mais frequência) foi enquanto eu era

monogâmico. Muito mais do que é agora, o que é muito curioso, porque as pessoas associam muito o poliamor à promiscuidade e isso não é verdade. Eu tinha muito mais relações sexuais quando era monogâmico do que agora, porque, lá está, tinha uma pessoa com quem eu estava sempre e, portanto, ela suprimia todos esses desejos e, portanto, agora, não sendo monogâmico, isso não está propriamente no primeiro plano. Eu tenho pessoas com quem eu estou, mas não tem a ver. Por isso, o poliamor não é sobre sexo. As pessoas têm muito a ideia de que são pessoas que gostam de ter vários parceiros e são promíscuas, mas não é sobre isso. Às vezes é o contrário, até já te disse que às vezes eu não quero ter relações sexuais e quero que as pessoas possam estar comigo sem se sentirem pressionadas. Quem quer ter vai ter, só que não é comigo (Paulo, 27 anos).

Rafael, 45 anos, praticante de *swing*, partilhou a sua experiência relativamente à sexualidade.

Tendo tido mais de 2000 experiências diferentes em relações com casal tive bons e maus momentos... Na grande maioria das vezes sentimento de vazio após a relação consumada. Mas sendo alguém viciado em sexo acabei sempre por continuar (Rafael, 45 anos).

Quando questionado sobre o porquê de se considerar viciado em sexo respondeu:

Viciado em sexo? Tive mais experiências sexuais que qualquer outro homem do meio. E apesar de muitos vezes desejar que tal não aconteça é fácil que me levem a fazer sexo (Rafael, 45 anos).

### **3.3.4 Perspetivas críticas**

Os/as participantes foram desafiados a avaliar qualitativamente as suas relações não monogâmicas consensuais, indicando aspectos mais desafiantes e aspetos mais simples e recompensantes.

#### **3.3.4.1 Os benefícios**

Marta, 32 anos, e Mafalda, 34 anos, referem vários aspectos que consideram positivos a nível intrapessoal e interpessoal.

O saber lidar comigo como pessoa, ou seja, o saber estar sozinha numa boa perspetiva. O saber-me bem-estar sozinha, até. Isso é mais fácil. O poder deixar as relações serem fluídas, seja amizades, seja sexo, seja romance, deixar as coisas serem fluídas e a comunicação. A forma como se comunica, a forma como se consegue dizer às parcerias aquilo que se sente, é completamente diferente de quando se está num sistema em que isso é obrigatório, não há outra hipótese (Marta, 32 anos).

Eu acho que é essa dinâmica da impermanência das relações, que as relações não vão ser necessariamente para sempre e de que podem ser boas por si mesmas, naquele momento que está

a viver, que não precisa de pensar no depois, no como é que ela vai ser, como se vai transformar. Eu acho que dá uma possibilidade de viver mais o agora, o presente e eu acho isso muito bom (Mafalda, 34 anos).

### 3.3.4.2 Os desafios

Marta, 32 anos, Mafalda, 34 anos, e Paulo, 27 anos, partilham os maiores desafios de estarem envolvidos/as em RNMC.

Quebrar com os ensinamentos monogâmicos nas outras pessoas e em nós também. O quebrar com a hierarquia (Marta, 32 anos).

Tem muitas possibilidades e acho que é isso, como tem muitas possibilidades, às vezes, essa construção fica mais complexa e acho que me sinto mais perdida porque não tenho uma referência. Não tenho muitas ferramentas para isso, não me foi ensinado e quem está começando na não monogamia agora, apesar da não monogamia existir antes da monogamia, mas isso já é outra coisa, para a gente que não tem referência é como chegar no milharal com um facão e ir desbravando e explorando, através das experiências. Acho que isso é o maior desafio, é conseguir fazer isso sem ter referências e numa sociedade que diz completamente o contrário, que diz que a gente tem que fazer o mesmo (Mafalda, 34 anos).

Mais difícil, talvez seja o tempo, porque eu não tenho muito tempo. Não sou uma pessoa que tenha muito tempo. O meu tempo está sempre ocupado por coisas. Claro que se andares com uma pessoa ou andares com três, é muito mais difícil teres tempo para três do que para uma (Paulo, 27 anos).

### 3.3.5 A transformação

Na generalidade, os/as participantes relatam que a identificação e envolvimento em RNMC transformaram as suas vidas de várias formas.

Permitiu-me ser mais honesta comigo mesma e com as pessoas porque às vezes não tenho outra hipótese sem ser honesta. Portanto, tenho que deixar a vulnerabilidade acontecer. Modificou muito os meus hábitos do dia a dia, das minhas rotinas, aliás, quebrou com muitas rotinas. Muito mais diversificado o dia a dia, acho eu. Claramente nisso noto diferença. Também me tornou uma pessoa um bocado mais ativista, reivindicadora. Aquilo que eu faço é com base em consentimento e não é só consentimento sexual é também consentimento de o que é que queremos fazer hoje, o que é que queremos... É tudo muito mais consensual e tudo mais com base naquilo que eu quero e a forma como isso se conjuga com aquilo que as outras pessoas querem. (Marta, 32 anos).

Bom, para mim eu acho que me encontrei na não monogamia, tanto pessoalmente como profissionalmente (Mafalda, 34 anos).

De certa forma a pessoa que eu existia antes do *swing* deixou de existir e passou a existir o Rafael do *swing*. Em tudo o que faço no meu dia está presente esta faceta que até nas minhas últimas relações se revelou um problema (Rafael, 45 anos).

Não é só a cena da RNMC. Quando tu descobres que gostas de alguém do mesmo sexo que é algo fora da caixa, isto pode trazer muitos problemas na tua cabeça e tens muito medo do que

vais passar porque sabes que é uma luta. Tem a ver com: *Eu sou assim, eu quero ser assim!* e é muito libertador (Duarte, 28 anos).

Paulo, 27 anos, considera que ser não monogâmico fará parte de um processo evolutivo como pessoa.

Eu não acho que a não monogamia não mudou a minha vida. Lá está, porque eu nunca me senti preso enquanto monogâmico, fui muito feliz. Portanto, eu não acho que a não monogamia foi uma mudança muito grande na minha vida. Ela, simplesmente foi uma reflexão natural, ideológica, que aconteceu da minha evolução do meu crescimento, da minha maturidade como pessoa que ambiciona sempre a liberdade pessoal e para todos. Ela aconteceu organicamente, não foi uma libertação (Paulo, 27 anos).

### 3.4 Discussão

Uma vez apresentados os discursos proferidos pelos/as participantes, no que diz respeito à emergência de RNMC, os resultados sugerem várias motivações e estímulos de acordo com as experiências pessoais. De uma forma geral, o primeiro contacto com a não monogamia consensual surgiu no início da idade adulta através de estímulos variados. Para alguns/mas participantes, o tomar consciência de outras formas de se poderem relacionar originou alguns questionamentos em torno do modelo dominante, e que os/as próprios/as também incorporaram, a mononormatividade. A dificuldade em manter relações de compromisso mononormativas pautadas por uma exclusividade compulsória, seja sexual e/ou emocional, tal como refere Perel (2019), será uma das razões promotoras do interesse sobre as RNMC, que, por sua vez, fez despoletar, na generalidade dos/as participantes, algumas dúvidas sobre as dinâmicas do seu futuro relacional. O modelo hegemónico da monogamia, que permanece de boa saúde nas sociedades ocidentais (Conley et al., 2019; Green et al., 2016; Perel, 2019; Perez & Palma, 2018), foi colocado em perspetiva por alguns/mas participantes, que questionaram regras e normas socialmente difundidas como uma espécie de verdade absoluta.

Duas das participantes referiram que percecionavam, numa fase inicial, a monogamia como obrigatória e como uma experiência homogénea. Referiram, em concreto, que lhes foi socialmente transmitido que existe como que uma “escada relacional”, onde iriam encontrar a “alma gémea” e, com essa pessoa, iriam construir

uma relação duradoura. Esta reflexão vai ao encontro do sugerido por alguns autores como conceitos que justificam a superioridade na monogamia (van Tol, 2017) e que pode trazer, para sujeitos que se identificam como não monogâmicos, alguma internalização negativa promotora de situações de *distress*, dúvidas, e sentimentos de culpa (Moors et al., 2021). A identificação com a não monogamia consensual, principalmente em participantes que se revêem como poliamorosos, parece estar interligada com questões mais de ordem ideológica, e também política, que têm subjacentes experiências subjetivas individuais. De salientar que estes/as participantes, que anteriormente se identificavam como poliamorosos, deixaram de se rever neste modelo, como será discutido numa fase posterior deste trabalho, explicando as razões para esta mudança. De acordo com a literatura, o crescimento do poliamor, como prática, estará ligado, também, ao crescimento e amadurecimento político e social de alguns grupos, assim como a movimentos LGBT subjacentes ao contexto-sócio cultural europeu (Cardoso, 2019, 2021). Como se percebe através do discurso de Marta, Paulo e Mafalda, o estudo sobre os movimentos sociais, o envolvimento no ativismo, e também, no caso das duas participantes, a descoberta da não heterossexualidade, influenciou o processo de identificação com as RNMC.

Após a identificação com a não monogamia consensual, esta tornou-se, para as pessoas entrevistadas, legítima, para depois ser tomada a decisão de iniciar experiências neste modelo relacional. O reconhecimento desta legitimidade pode estar relacionado com várias motivações, ainda que a literatura científica sugira que este ainda é um campo a necessitar de mais investimento (Vilkin & Sprott, 2021). Como se compreende pelo discurso de alguns/mas participantes, a rejeição da monogamia e do que a mononormatividade implica é algo apontado como causa para legitimar e consolidar experiências não monogâmicas consensuais. A tomada de decisão em iniciar RNMC não foi algo análogo a todos/as os/as participantes, podendo esta estar relacionada com fatores de natureza individual e contextual, que influenciam a escolha do modelo de não monogamia consensual para que as pessoas estão mais orientadas. No caso dos/as participantes que iniciaram este modelo relacional juntamente com o/a parceiro/a, a tomada de decisão foi feita colaborativamente, ou seja, foi algo conversado e discutido a dois. Como se percebe pelos discursos apresentados, a escolha foi algo que surgiu de forma natural. Tal como refere Orion (2018), e à semelhança das experiências das

peças entrevistadas no presente estudo, os casais contemporâneos tendem a entender e viver as relações de compromisso de uma forma mais igualitária, mais livre, mais consensual, com características de comunicação e compreensão dos pensamentos e sentimentos do outro. No que diz respeito ao participante que se revê no *swing*, após se identificar com este modelo, a forma como tomou a decisão relaciona-se com a própria gênese do *swing*. De referir, igualmente, que Rafael, o participante entrevistado, iniciou-se como *swinger* há cerca de duas décadas, sendo que a forma como teria de chegar a outras pessoas interessadas por *swing* poderá ser diferente das dos dias de hoje.

A literatura sugere que, por norma, nas RNMC existem acordos realizados *a priori*, em que são estabelecidas regras para definir as fronteiras do vínculo e a forma como serão vividas as experiências, conforme a não monogamia consensual que faça mais sentido para os/as envolvidos (Brandos, 2016; Conley et al., 2017). Todos/as os/as participantes referiram que, após a decisão de se envolverem em RNMC, foram discutidos os termos das suas relações futuras. Mafalda, Marta, e Duarte, como tinham um/a parceiro de longa data, decidiram ter relações não monogâmicas consensuais em conjunto com o/a companheiro/a. O facto de este modelo relacional ser considerado não normativo, poderá estar associado à quantidade de regras negociadas entre uma das participantes e o seu marido (Moors et al., 2021). Como a própria refere, no início da não monogamia consensual eram mais as coisas que não poderiam fazer do que as que teriam liberdade para realizar, uma vez que prevaleciam alguns medos e conflitos inerentes ao que lhes foi ensinado e, também, do que seria expectável para uma relação entre um casal heteronormativo. Portanto, para esta participante, e também para o seu companheiro, a mononormatividade societária estaria internalizada como parte da sua identidade.

A sociedade, em geral, tende a acreditar e a disseminar a ideia de que as pessoas envolvidas em RNMC são promíscuas e têm, por isso, maior propensão a IST's (Borgogna et al., 2021; Costa & Ribeiro-Gonçalves, 2020; Green et al., 2016). Contudo, como partilhado por alguns/as participantes, as questões relativas à segurança sexual foram descritas como algo importante, configurando uma regra fundamental. De acordo com Balzarini et al. (2018), as pessoas envolvidas em RNMC tendem a ter maior sociossexualidade e mais erotofilia, o que estará relacionado com a importância

dada à segurança e saúde sexual. Para a maioria dos participantes, as regras e acordos estabelecidos numa fase inicial, sofreram algumas transformações, ou seja, tal como descrito na literatura científica, parece existir uma fluidez e dinamismo nas regras e nas RNMC, não sendo estas ligações estanques (Brandon, 2016). Portanto, será um modelo de relacionamento emocional e/ou sexual fluido, desenvolvimental, que sofre alterações inerentes ao crescimento pessoal e individual e também característico da transformação que as próprias experiências relacionais sofrem ao longo do tempo. Será importante ter em conta que, nas RNMC, normalmente, os/as envolvidos/as, conhecem e relacionam-se com inúmeras pessoas, seja de forma emocional e/ou sexual o que influencia a forma como as pessoas se desenvolvem ao longo da vida e, por isso, será natural existirem alterações e movimentações nas regras que foram acordadas inicialmente.

A forma e conteúdo dos acordos e regras, e também as suas renovações, só serão possíveis graças a uma comunicação clara, desenvolvida, e honesta entre os/as envolvidos/as. De facto, a literatura reporta que nas RNMC, as questões comunicacionais são preponderantes (Brandon, 2016; Mogilski et al., 2019). Ou seja, neste modelo relacional, a comunicação entre parceiros/as será mais desenvolvida, o que poderá ajudar na suplantação de sentimentos nefastos e/ou na superação de obstáculos que possam surgir. Como é possível depreender nos discursos da generalidade dos/as participantes, os sentimentos, as dúvidas, as incertezas, e os pensamentos sempre foram partilhados entre todos/as. Esta partilha honesta ajudou numa fase inicial das suas relações não monogâmicas consensuais e, também, sempre que surgiram obstáculos ao longo do tempo, ajudando a lidar construtivamente com alguns sentimentos e emoções.

Relativamente às primeiras experiências, alguns/mas participantes tiveram vivências de carácter exclusivamente emocional e outros/as também sexual. Conforme a literatura explorada refere, as RNMC podem ter vários tipos de envolvimento, não sendo necessariamente só de ordem sexual, nem só de ordem emocional, podendo estes dois modos coexistir (APA, 2021; Balzarini et al., 2017; Conley et al., 2017; Conley et al., 2018; Cohen & Wilson, 2016; Hauptert et al., 2016; Sizemore & Olmstead, 2017; Træen & Thuen, 2021). O participante que se identifica com o *swing*, como seria expectável, segundo a conceção deste modelo (Cardoso, 2019, 2020, 2021; Silvério,

2014) procurou e realizou um primeiro encontro de natureza exclusivamente sexual. Relativamente ao modelo de RNMC em que os/as participantes se revêem, os resultados sugerem que são profusos e que algumas das pessoas foram modificando a sua forma de vivenciar a não monogamia consensual ao longo do tempo. Uma das participantes, num primeiro momento, decidiu, conjuntamente com o parceiro de longa data, abrir a relação, ou seja, iniciaram-se na não monogamia consensual com uma relação aberta, sendo que as ligações que teriam com outras pessoas seriam pautadas por envolvimento sexual. Com o passar do tempo e com o surgimento de sentimentos por outras pessoas, chegaram à conclusão que o poliamor hierárquico seria o que faria mais sentido. Por fim, desconstruíram a hierarquia e identificam-se com a anarquia relacional. Outra participante revê-se na anarquia política, uma vez que também desconstruiu a hierarquia que existia na sua relação primária. Outro participante apenas se revê como não monogâmico por não se identificar com alguns rótulos deste modelo de relacionamentos de compromisso. Através do discurso destes/as participantes percebe-se que existe uma fluidez na forma como se vão relacionando com outras pessoas e que a não monogamia consensual será dinâmica e que existe num *continuum*. Conforme a literatura, realmente, ao longo da vida, as pessoas parecem fluir entre várias experiências não monogâmicas consensuais (Balzarini et al., 2017; Ferrer, 2017).

Tendo como foco os/as três participantes acima mencionados/as, compreende-se a natureza ideológica das movimentações das suas relações não monogâmicas, uma vez que as suas vivências, pelas partilhas de cada um/a, enquadram-se na recusa de alguns padrões sociais e no facto de não considerarem que existem relações mais importantes, ou com mais privilégios que outras, sejam emocionais e/ou sexuais, tal como sugerido por Hamilton et al. (2021) quando mencionam o que será a anarquia relacional. Relativamente a Duarte, que está envolvido num trisal (polifidelidade), a forma como tem experienciado a não monogamia consensual, também teve algumas alterações, apesar das experiências com outras pessoas serem sempre feitas juntamente com a esposa. Neste caso, as alterações e a decisão de terem um relacionamento a três, sem hierarquia definida, surge após envolvimento emocional com outra pessoa. O discurso deste participante está também em linha com autores que sugerem transformações na forma como são vividas as RNMC e no facto de, apesar de ser algo ainda percecionado pela população em geral, existirem envolvimento emocional e não só de cariz sexual

(Orion, 2018).

Rafael, praticante de *swing*, mantém as mesmas regras iniciais e a forma como se envolve com outras pessoas é feita em locais específicos para a prática de *swing*. Este participante procura, essencialmente, experiências que o satisfaçam sexualmente e envolve-se com outros casais como *single*. Ou seja, não é com a companheira que vivencia este modelo não monogâmico, ainda que esta o apoie totalmente. Apesar de, no *swing*, o envolvimento com outras pessoas ter como principais motivações a busca intencional pelo prazer sexual, pela oportunidade em realizar fantasias sexuais e explorar a sexualidade de uma forma que não seria possível com o/a parceiro (Diniz, 2020), o participante referiu que já se envolveu emocionalmente com outras pessoas. Portanto, apesar do envolvimento romântico e afetivo ser algo desencorajado, este poderá ocorrer. Diniz (2020) preconiza que no *swing* são igualmente desencorajados mais do que uma experiência com as mesmas pessoas como forma de evitar o despertar de sentimentos e emoções.

Um conceito interessante introduzido por uma das participantes foi “parceiro/a âncora”. Segundo o seu discurso, esta designação surgiu após a desconstrução da hierarquia, ou seja, após terem decidido que não existia uma pessoa mais importante nas suas relações. Este/a será alguém com quem se passa mais tempo, com quem se pode partilhar responsabilidades e com quem se terá maior segurança. Ou seja, não se trata de um/a parceiro/a necessariamente primário/a, como existe em algumas relações não monogâmicas consensuais (Balzarini et al., 2017). Outra participante, apesar de não ter referido este conceito, durante a entrevista, quando falava do seu marido, fica a ideia de que este poderá enquadrar-se nesta terminologia uma vez que partilha algumas responsabilidades familiares e legais com esta pessoa. Seguindo o conceito de “parceiro/a âncora” e as questões relacionadas com a segurança que esta pessoa parece trazer, será importante perceber como alguns sentimentos florescem em relação a outras pessoas.

O ciúme, segundo a maioria dos/as entrevistados/as, é um sentimento que pode surgir, sendo também fulcral perceber porque aparece e como pode ser ultrapassado. Quatro dos participantes referiram que fizeram alguns exercícios de autoconhecimento para compreender o que pensam e sentem quando sentem ciúmes, de forma a avaliarem

a melhor maneira de lidar com este sentimento de forma saudável. O participante *swinger* sente ciúmes de forma mais disruptiva, considerando-se uma pessoa bastante ciumenta e possessiva. Compreende que é algo que o incomoda, ainda que reconheça não possuir ferramentas para lidar e ultrapassar os ciúmes de outra forma. Três dos participantes referiram que quando eram monogâmicos seriam mais ciumentos, mas, entretanto, com a não monogamia consensual, os ciúmes diminuíram. Além disso, referiram o facto de comunicarem muito com as outras pessoas, sobre o que sentem, sobre o que pensam, de forma recorrente e honesta como uma das razões para desconstruir os ciúmes que possam sentir. Por vezes, e de acordo com as experiências dos/as participantes, os ciúmes são mais direccionados a relações de cariz emocional e não sexual. Ou seja, pode sentir-se mais ciúmes quando outra pessoa começa a ter um envolvimento mais romântico, o que poderá motivar uma perceção de enfraquecimento de alguns laços e diminuir o tempo que é passado com a pessoa em causa. Portanto, mesmo em RNMC, e de acordo com os resultados obtidos, o ciúme pode surgir, sendo necessariamente importante ter em consideração a forma como se lida com este sentimento, tal como de que modo será ultrapassado, estando aqui, mais uma vez, presentes as questões da comunicação. Ou seja, competências comunicacionais claras, assertivas, e honestas propiciam o ultrapassar de alguns obstáculos e sentimentos que em tempos foram nocivos (Conley et al., 2017, Mogilski et al., 2019).

Relacionado com o ciúme está a *compersion*, que, não sendo o oposto, é quase uma superação do ciúme (Mogilski et al., 2019; Perel, 2019). Três dos/as entrevistados/as referiram sentir prazer e também bem-estar quando outras pessoas com quem estão envolvidas estão noutras relações e estão bem. Uma participante referiu, inclusive, que já ficou incomodada por outra pessoa ter rejeitado o seu parceiro. Ou seja, compreende-se que, segundo estes participantes, é possível ter sentimentos e emoções positivas quando alguém de quem se gosta está a desfrutar de um momento, seja emocional e/ou sexual, com outros. As questões respeitantes à autoestima foram igualmente abordadas no decorrer das entrevistas. Na sua maioria, os/as participantes indicaram que após começarem a envolver-se em RNMC notaram diferenças positivas. Referiram que se sentem menos inseguros/as quando comparam o antes e o depois da não monogamia consensual. Uma das razões apontadas está relacionada com o facto de na não monogamia consensual as pessoas estarem em relacionamentos livremente, sem

sentirem pressão seja social ou até legal para permanecer. Além disso, o respeito pela individualidade, pelo espaço do outro, pela satisfação pessoal e autonomia, serão razões, de acordo com alguns dos discursos, para que incertezas e medos relativos às suas relações não sejam tão relevantes. Estes assuntos inerentes ao respeito pelo outro e pelas suas idiossincrasias é algo apontado por alguns autores como sendo motivações para o desenvolvimento de RNMC e, também, como característica das próprias interações (Moors et al., 2017; Vilkin & Sprott, 2021). Além disso, muitas das inseguranças que advêm de relações de compromisso estão inerentes ao medo da traição, ao medo de perder a outra pessoa, e a incertezas quanto ao futuro. Será importante voltar a referir os ensinamentos mononormativos que preconizam a superioridade da monogamia (Costa & Ribeiro-Gonçalves, 2020; Green et al., 2016), o que foi visto por alguns participantes, quando eram monogâmicos, como que um “piloto automático”. Ou seja, as incertezas que possam existir na não monogamia podem igualmente estar relacionadas com as expectativas que podem ser criadas e com a prática de um modelo relacional do qual não há molde.

Na mesma linha do parágrafo anterior, as RNMC serão pautadas por alguns benefícios a nível da saúde mental (Moors et al., 2017; Orion, 2018; Rubel & Bogaert, 2015). Alguns/mas participantes referiram, além de uma melhora na autoestima, como já dito, sentirem que cresceram como pessoas, tornando-se mais confiantes, com maior autonomia, o que lhes permitiu ter atividades individuais prazerosas, e também menos momentos de tédio. O respeito pela individualidade é também algo a ter em conta na leitura dos discursos dos/as entrevistados. De um modo geral, será considerada importante para manter a satisfação relacional. Ou seja, são indivíduos que prezam muito realizar atividades que lhes dão prazer, que dão relevância aos seus desejos, necessidades, e satisfação individual. Contudo, poderá ser importante refletir sobre o que será o compromisso para estas pessoas, isto porque, parece, apesar de considerarem o apoio social como importante, a individualidade, é algo fundamental.

Quanto a benefícios a nível da vida sexual, é possível perceber que as RNMC não se focam em exclusivo no sexo, com exceção do *swing*, que, como já foi referido, tem na sua génese relações de carácter sexual. Por outro lado, os/as outros/as participantes referiram ser muito relevante o envolvimento emocional com outras pessoas sem que haja necessariamente atos sexuais. É explícito em alguns discursos que

nas suas RNMC, por vezes, estão com outras pessoas em atividades que podem ser consideradas como quotidianas, como estar a ver um filme ou até ir jantar, sem que haja envolvimento físico. Contudo, estas ligações podem ser na mesma consideradas íntimas. É também referida a questão da liberdade de escolha relativamente ao ter ou não sexo. Um dos participantes referiu que teve mais atividades sexuais quando era monogâmico do que agora porque não está envolvido com as pessoas com o objetivo de ter interações físicas, referindo até não ter muito tempo. O mesmo partilhou que a importância dada às relações sexuais não passa, no seu caso, por questões físicas e que uma relação onde não há envolvimento físico até pode ser considerada mais profunda do que uma relação onde há práticas sexuais. De facto, a opinião da maioria da sociedade quanto a existir uma maior promiscuidade em indivíduos não monogâmicos consensuais (Costa & Ribeiro-Gonçalves, 2020), não se enquadra, na totalidade, no que foi partilhado pelos entrevistados. Claro que está relacionado com a não monogamia consensual para que estarão mais orientados/os e, também, com as características pessoais. A literatura refere que a prática de *swing* proporciona maior satisfação sexual (Conley et al., 2018) e, se se considerar o discurso do entrevistado que se identifica como *swinger*, não é possível perceber se o sujeito se sente mais satisfeito ou não uma vez que, apesar de partilhar que tem inúmeros encontros sexuais, autoperceciona-se como sendo viciado em sexo, o que não permitiu saber, com rigor, se estará, ou não, satisfeito sexualmente.

Alguns dos desafios apontados pela generalidade dos/as participantes estão associados à partilha com outras pessoas que não se revêem como não monogâmicas consensuais. Para alguns/mas dos/as entrevistados, tal foi algo que causou sentimentos menos positivos. Por norma, as pessoas mais próximas deles tiveram reações mais favoráveis, apesar de, num primeiro momento, terem sido, de certa forma, surpreendidas e terem questionado esta não normatividade relacional. De facto, como é descrito na literatura, quem é considerado como fora da norma social tende a ser alvo de estigma e preconceito, sendo, regra geral, pressionado/a a justificar as suas escolhas, o que não acontece com quem seja visto como normativo (van Tol, 2017). Ou seja, quem está envolvido em RNMC pode experienciar conflitos internos decorrentes de estigma internalizado, como é subjacente a alguns discursos. Excetuando o participante *swinger*, todos/as outros/as participantes tornaram o seu estilo relacional não

monogâmico consensual público nos *media* e em redes sociais, tornando-se alvo, por vezes, de comentários negativos acerca das suas relações por pessoas que não conhecem o que pode acarretar algum *distress*. Tal sugere que o assumir perante uma sociedade mononormativa que se é não monogâmico consensual, acarreta riscos a nível da saúde mental uma vez que são, em algumas situações, alvo de estigma, preconceito, discriminação, e marginalização (Orion, 2018).

O que será o compromisso para as pessoas envolvidas em RNMC é uma questão que poderá ser explorada, como referido anteriormente. As normas sociais consideram a monogamia como uma forma superior de as pessoas se relacionarem, a forma mais aceite de relações de compromisso (Costa & Ribeiro-Gonçalves, 2020; Green et al., 2016) e, alguns discursos dos/as entrevistados parecem sugerir que há como que uma oposição a compromissos com outras pessoas, principalmente quando a individualidade e a liberdade são enfatizadas. Contudo, parece estar subjacente outro tipo de compromisso com um estilo relacional com moldes alternativos à norma. Talvez o compromisso na não monogamia consensual esteja relacionado com a individualidade, ou seja, com a noção de intimidade e como é que esta é construída, uma vez que, ao longo das relações será preciso ir adaptando esta construção. Contudo, numa sociedade cada vez mais mecanizada e individualista, esta intimidade poderá não estar associada à partilha com outras pessoas, mas sim ao que será importante para cada indivíduo, na sua busca pelo próprio prazer seja físico e/ou emocional.

A vivência das RNMC não tem sido igual para todos/as entrevistados, uma vez que depende de muitos fatores sejam eles de ordem idiossincrática e também decorrentes da própria RNMC com que se identificam. Como referido anteriormente, estas relações não são estanques e, além das alterações das regras e de questões mais práticas do dia a dia, é possível depreender, através de alguns discursos, um processo de identificação evolutivo trabalhado pela própria pessoa ao longo do tempo. Será como uma viagem intrapessoal do Eu onde existe uma progressiva desvinculação de um conjunto de regras, de expectativas sociais, de normas, e de crenças. Poderá até ser um processo de reestruturação cognitiva para ultrapassar sentimentos como culpa e vergonha. Ou seja, será um processo afirmativo individual desafiante até para questões psicológicas fundamentais como o sentir-se seguro, desejado, e pertencente a algo, que implica muita reflexão e sentido crítico para desconstruir um modelo relacional

dominante de forma a criar espaço para a própria intimidade, individualidade e liberdade. O ativismo presente em algumas partilhas dos/as entrevistados parece dar, sem dúvida, visibilidade às RNMC como um modelo alternativo que acarreta oportunidades e também desafios. As pessoas envolvidas em modelos não normativos são, por vezes, vítimas de um conjunto de estereótipos e a visibilidade que vão tendo nas redes sociais e noutros meios de comunicação, onde partilham as suas experiências tanto a nível intrapessoal como interpessoal, permite desconstruir alguns estereótipos que existem, não estando livres de serem alvo de comentários depreciativos.

A ideia da alma gémea é algo que não se enquadra na definição de RNMC, na medida em que as pessoas envolvidas neste modelo relacional terão, à partida, relacionamentos vários de compromisso em simultâneo ao longo da vida. Portanto, as expectativas que estas pessoas têm em relação a alguém com quem estão envolvidas será, aparentemente, diferente do que as pessoas monogâmicas terão com o/a seu/sua parceiro/a. Ou seja, poderá, na não monogamia consensual, haver um maior cultivo das relações, sejam sexuais e/ou emocionais, poderá haver uma maior noção de urgência ou desassossego que será como que um oposto à acomodação a uma só pessoa a uma só relação.

A não monogamia não é, de todo, uma prática recente. As RNMC também não. O que se percebe é que há uma maior curiosidade e interesse por estes modelos tanto a nível académico como também da população em geral. Será importante dar visibilidade às RNMC de forma a despatologizar estilos de vida não normativos, considerando as oportunidades que estas pessoas têm, mas também os desafios porque passam tanto interiormente como socialmente. Por fim, considerando o papel da psicologia clínica e da saúde neste âmbito, tal como descrito na literatura, é fundamental compreender que as pessoas envolvidas em RNMC podem experienciar sentimentos inerentes a uma qualquer relação mononormativa, mas é preciso ter em atenção as questões mais ligadas à sociedade, ao que a esta considera desviante e não normativo, aos próprios preconceitos dos profissionais, de forma a mitigar os efeitos nefastos do estigma e da marginalização a que estas pessoas podem estar sujeitas. Daí as *guidelines* publicadas pela APA (APA, 2021) que servem para que estes modelos não normativos de relacionamentos não sejam patologizados e, assim, que se trabalhem outras questões. Como foi partilhado por um dos participantes, a não monogamia consensual pode ser

uma batalha, mas também algo libertador, de aceitação de si e do outro.

## **Conclusão**

O presente trabalho visou descrever as experiências de pessoas que estão ou estiveram numa ou mais RNMC. Aspirou, mais especificamente, a contextualizar as condições de emergência de RNMC, as suas repercussões, e os significados atribuídos a essas vivências; compreender de que forma as pessoas que estão ou estiveram envolvidas em uma ou mais RNMC vivenciam ou vivenciaram as suas experiências; entender como percebem e avaliam os sentimentos e emoções experienciados e, por fim, identificar possíveis obstáculos nestas relações e de que forma são ultrapassados. Das vozes escutadas acerca das vivências individuais enquanto pessoas não monogâmicas consensuais, foi dada visibilidade aos percursos e etapas por que foram passando através de discursos na primeira pessoa. Foi uma valiosíssima oportunidade, para a investigadora, de crescimento como pessoa e como futura profissional. Conforme se disse, todos/as entrevistados/as manifestaram grande disponibilidade em colaborar com o presente estudo, partilhando exaustivamente às suas vivências relacionadas com o tema do trabalho em apreço. Sendo a não monogamia consensual ainda vista como não normativa, numa sociedade marcadamente mononormativa, é extremamente valiosa a compreensão das experiências subjetivas de pessoas concretas, de forma a fundamentar o combate de preconceitos e estigmas que persistem na sociedade contemporânea, assim como a qualificar práticas de profissionais que possam trabalhar ou vir a trabalhar com pessoas envolvidas em RNMC.

O recurso à metodologia qualitativa permitiu aceder de modo privilegiado aos discursos dos/as entrevistados, reconhecendo nestes o papel de atores/atrizes sociais, bem como o fortalecimento de conhecimentos numa área ainda com muito a desbravar em Portugal. Nesse sentido, o presente estudo evidenciou várias formas de viver a não monogamia consensual, designadamente em termos de fluidez e dinamismo dos relacionamentos. Deu, igualmente, visibilidade a pessoas incógnitas e outras menos incógnitas, uma vez que alguns/mas participantes estão envolvidos/as em movimentos ativistas relativos a causas diversas, entre elas as RNMC.

Foi um estudo muito enriquecedor principalmente na compreensão da evolução que este tipo de relações pode ter à medida que as pessoas evoluem como seres individuais e, também, relativo às questões ideológicas que estão associadas, não só, ao modelo que faz mais sentido para os sujeitos, mas também relativamente à forma como vêem a sociedade e as suas normas. Além disso, permitiu problematizar alguns preconceitos relativos tanto à sexualidade como aos relacionamentos considerados não normativos, uma vez que, de forma leiga, estas pessoas são vistas como promíscuas e com alguns problemas. Os resultados sustentam que o sexo não será uma parte imprescindível nas suas relações de compromisso. Este trabalho deu visibilidade a modelos alternativos de relacionamentos num momento e numa sociedade onde existe um discurso dominante sobre a monogamia.

Como qualquer estudo, este também teve as suas limitações. De salientar que seria importante ter entrevistado mais pessoas que estiveram ou que estão envolvidas em RNMC. Naturalmente, os discursos escutados relativamente às experiências dos/as participantes não permitem fazer generalizações. Para além disso, só foi possível escutar um praticante de *swing*, talvez por ser o modelo não monogâmico consensual mais marginalizado e estigmatizado e também por ser, de uma maneira geral, praticado por casais considerados pela sociedade heteronormativos. Teria também sido interessante entrevistar pessoas que, na altura em que a investigação decorreu, já não estivessem envolvidas em RNMC e também outros sujeitos que estivessem em relações abertas.

Como pistas de investigação futura, seria pertinente explorar, de forma mais aprofundada, as motivações para o envolvimento em RNMC. Seria igualmente pertinente explorar diferentes perspetivas quanto à continuidade destes modelos no envelhecimento. A literatura sugere que existem estilos de não monogamia consensual em Portugal com maior expressão que outros (Cardoso, 2020). Contudo, é possível perceber que nem todos os participantes se identificam com RNMC supostamente mais comuns o que seria algo interessante a explorar em investigações futuras, ou seja, alargar o estudo a RNMC não tão conhecidas de forma a dar visibilidade ao maior número de alternativas relacionais que existem. Considera-se de igual relevância uma maior compreensão a nível de satisfação relacional no seu todo. Seria igualmente conveniente estudar a fluidez e o dinamismo que ocorre ao longo da progressão destas relações e, por último, realizar uma abordagem que pudesse dar voz a terapeutas que

lidam com pessoas envolvidas em RNMC de forma a compreender as principais razões que levam estas pessoas a procurar apoio psicológico e, assim, investir em investigação mais direcionada. Também seria interessante explorar as crenças e perspectivas de terapeutas sobre esta matéria. Concluindo, o presente trabalho promoveu uma valiosa reflexão acerca das RNMC, colocando em perspectiva as trajetórias que podem surgir, as ressignificações dadas pelo ser humano relativamente às ligações emocionais e/ou sexuais e, por último, acerca das diferentes, mas não desviantes possibilidades de viver a amizade, a individualidade, o amor, e a paixão.

## Referências bibliográficas

- American Psychological Association, APA Task Force on Psychological Practice with Sexual Minority Persons. (2021). *Guidelines for Psychological Practice with Sexual Minority Persons*.  
<https://www.apa.org/about/policy/psychological-sexual-minority-persons.pdf>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.  
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Balzarini, R. N., Campbell, L., Kohut, T., Holmes, B. H., Lehmilller, J., Harman, J. J., & Atkins, N. (2017). Perceptions of primary and secondary relationships in polyamory. *PLoS ONE*, 12(5), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0177841>
- Balzarini, R. N., Dharma, C., Muise, A., & Kohut, T. (2019). Eroticism versus nurturance. How eroticism and nurturance differs in polyamorous and monogamous relationships. *Social Psychology*, 50(3), 185-200.  
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1027/1864-9335/a000378>
- Balzarini, R. N., Shumlich, E. J., Kohut, T., & Campbell (2020). Sexual attitudes, erotophobia, and sociosexual orientation differ based on relationship orientation. *The Journal of Sexual Research*, 57(4), 458-469.  
<https://doi.org/10.1080/00224499.2018.1523360>
- Barker, M. (2011) Monogamies and non-monogamies: a response to “the challenge of monogamy: bringing it out of the closet and into the treatment room” by Marianne Brandon. *Sexual and Relationship Therapy*, 26(3), 281-287.  
<https://doi.org/10.1080/14681994.2011.595401>
- Barker, C., Pistrange, N., & Elliott, R. (2016). *Research methods in clinical psychology. An introduction for students and practitioners* (3<sup>a</sup> ed.). Wiley Blackwell.  
[https://www.researchgate.net/publication/289317374\\_Research\\_methods\\_in\\_clinical\\_psychology\\_An\\_introduction\\_for\\_students\\_and\\_practitioners\\_3rd\\_ed](https://www.researchgate.net/publication/289317374_Research_methods_in_clinical_psychology_An_introduction_for_students_and_practitioners_3rd_ed)

- Borgogna, N. C., Aita, S. L., & Aita, L. J. (2021). Minority stress in consensually nonmonogamous individuals: Mental health implications. *Sexual and Relationship Therapy*. <https://doi.org/10.1080/14681994.2021.1959545>
- Brandon, M. (2016). Monogamy and nonmonogamy: evolutionary considerations and treatment challenges. *Sexual Medicine Reviews*, 4(4), 343-352. <https://doi.org/10.1016/j.sxmr.2016.05.005>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using Thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., & Clarke, V. (2012). Thematic analysis. Em H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf, & K. J. Sher (Eds.), *APA handbook of research methods in psychology, Vol. 2. Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological* (pp. 57–71). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13620-004>
- Buss, D. M. (2019). The evolution in humans. Em R. J. Sternberg & K. Sternberg (Eds.), *The new psychology of love* (2ª ed., pp. 42-63). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108658225>
- Cardoso, D. (2019). The political is personal: the importance of affective narratives in the rise of poli-activism. *Sociological Research Online*, 24(4), 691-708. <https://doi.org/10.1177%2F1360780419835559>
- Cardoso, D. (2020). Dez anos de não-monogâmias consensuais nos media em Portugal: uma análise da cobertura jornalística. *CNM-MOVES - Consensual Non-Monogamies and Social Movements: A Comparative Study of Activism in Portugal and the UK*. [https://www.researchgate.net/publication/342927172\\_Dez\\_anos\\_de\\_nao-monogamias\\_consensuais\\_nos\\_media\\_em\\_Portugal\\_Uma\\_analise\\_da\\_cobertura\\_jornalistica](https://www.researchgate.net/publication/342927172_Dez_anos_de_nao-monogamias_consensuais_nos_media_em_Portugal_Uma_analise_da_cobertura_jornalistica)
- Cardoso, D. S. (2021). *UK's Consensual Non-monogamies in the press: 2010-2014 - An analysis of news coverage* (Short Report N°2; CNM-MOVES Reports).

- Manchester Metropolitan University.  
[https://run.unl.pt/bitstream/10362/132246/1/Short\\_Report\\_UK1\\_vFINAL.pdf](https://run.unl.pt/bitstream/10362/132246/1/Short_Report_UK1_vFINAL.pdf)
- Cohen, M. T., & Wilson, K. (2016). Development of the consensual non-monogamy attitude scale (CNAS). *Sexuality & Culture*, 21, 1-14.  
<https://doi.org/10.1007/s12119-016-9395-5>
- Conley, M. T., Moors, A. C., Matsick J. L., & Ziegler A. (2013). The fewer the merrier?: assessing stigma surrounding consensually non-monogamous romantic relationships. *Analyses of Social Issues and Public Policy*, 13(1), 1-30.  
<https://doi.org/10.1111/j.1530-2415.2012.01286.x>
- Conley, T. D., & Moors, A. C. (2014). More oxygen please!: how polyamorous relationship strategies might oxygenate marriage. *Psychological Inquiry*, 25(1), 56-63. <http://doi.org/10.1080/1047840X.2014.876908>
- Conley, T. D., Matsick, J. L., Moors, A. C., & Ziegler, A. (2017). Investigation of consensually nonmonogamous relationships: theories, methods, and new directions. *Perspectives on Psychological Science*, 12, 205-232.  
<http://doi.org/10.1177/1745691616667925>
- Conley, T. D., Piemont, J. L., Gusakova, S., & Rubin, J. D. (2018). Sexual satisfaction among individuals in monogamous and consensually non-monogamous relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35, 509-531.  
<http://doi.org/10.1177/0265407517743978>
- Conley, T. D., Gusakova, S., & Piedmont, J. L. (2019). Love is political: how power and bias influence our intimate love. Em R. J. Sternberg & K. Sternberg (Eds.), *The new psychology of love* (2<sup>a</sup> ed., pp. 117-137). Cambridge University Press.  
<https://doi.org/10.1017/9781108658225>
- Costa, P. A., & Ribeiro-Gonçalves, J. A. (2020). Não monogamia consensual: atitudes e experiências de pessoas heterossexuais, homossexuais e plurissexuais. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 21, 104-110.  
<http://doi.org/10.15309/20psd210116>

- Creswel, J. W. (2007). *Projecto de pesquisa: método qualitativo, quantitativo e misto*. (2ª ed.). Artmed.
- Diniz, M. Z. (2020). A prática de *swing* entre casais heterossexuais: uma revisão de literatura. *Estudos em Sexualidade*, 2, 318-403. [https://www.researchgate.net/profile/Oswaldo-Rodrigues-Jr/publication/341029678\\_Estudos\\_em\\_Sexualidade\\_Volume\\_2\\_ESA2\\_Instituto\\_Paulista\\_de\\_Sexualidade/links/5ea9c5eb299bf18b9587b7bc/Estudos-em-Sexualidade-Volume-2-ESA2-Instituto-Paulista-de-Sexualidade.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Oswaldo-Rodrigues-Jr/publication/341029678_Estudos_em_Sexualidade_Volume_2_ESA2_Instituto_Paulista_de_Sexualidade/links/5ea9c5eb299bf18b9587b7bc/Estudos-em-Sexualidade-Volume-2-ESA2-Instituto-Paulista-de-Sexualidade.pdf)
- Ferrer, J. N. (2017). Beyond the non/monogamy system: fluidity, hybridity, and transcendence in intimate relationships. *Psychology & Sexuality*, 9(1), 3-20. <http://dx.doi.org/10.1080/19419899.2017.1400459>
- Gough, B., & Madill, A. (2012). Subjectivity in psychological science: from problem to prospect. *Psychology Methods*, 17 (3), 374-384. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0029313>
- Green, A. I., Valleriani, J., & Adams, B. (2016). Marital monogamy as ideal and practice. The detraditionalization thesis in contemporary marriages. *Journal of Marriage and Family*, 78, 416-430. <http://doi.org/10.1111/jomf.12277>
- Grunt-Mejer K, & Campbell C. (2016). Around consensual nonmonogamies: assessing attitudes toward nonexclusive relationships. *The Journal of Sex Research*, 53(1), 45-53. <https://doi.org/10.1080/00224499.2015.1010193>
- Hamilton, L. D, De Santis, C., & Thompson, A. E. (2021). Introduction to the special section on consensual non-monogamy. *Archive of Sex Behavior*, 50(4), 1217-1223. <https://doi.org/10.1007/s10508-021-02055-z>
- Hauptert, M. L., Gesselman, A. N., Moors, A. C., Fisher, H. E., & Garcia J. R. (2016). Prevalence of experiences with consensual non monogamous relationships: findings from two national samples of single americans. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 43(5), 424-440. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2016.1178675>

- Herbitter, C., Vaughan, M. D., & Pantalone, D. W. (2021). Mental health provider bias and clinical competence in addressing asexuality, consensual non-monogamy, and BDSM: a narrative review. *Sexual and Relationship Therapy*. <https://doi.org/10.1080/14681994.2021.1969547>
- Kelberga, A., & Martinsone, B. (2021). Differences in motivation to engage in sexual activity between people in monogamous and non-monogamous committed relationships. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.753460>
- Kessler, C. S. (2013). Novas formas de relacionamento: fim do amor romântico ou um novo amor-consumo? *Sociedade e Cultura*, 26(2), 363-374. <https://doi.org/10.5216/sec.v16i2.32195>
- Matsick, J. L., Conley, T. D., Ziegler, A., Moors, A. C., & Rubin, J. D. (2014). Love and sex: polyamorous relationships are perceived more favourably than swinging and open relationships. *Psychology & Sexuality*, 5(4), 339-348. <https://doi.org/10.1080/19419899.2013.832934>
- Mogilski, J. K., Memering, S. L., Welling, L. L. M., & Shackelford, K. (2015). Monogamy versus consensual non-monogamy: alternative approaches to pursuing a strategically pluralistic mating strategy. *Archiv of Sex Behavior*, 46(2), 4017-417. <https://doi.org/10.1007/s10508-015-0658-2>
- 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, 1811-182. <http://doi.org/10.1007/s0508-018-1864>
- Moors, A. C., Matsick, J. L., & Schechinger, H. A. (2017). Unique and shared relationship benefits of consensually non-monogamous and monogamous relationships. *European Psychologist*, 22(1), 55-71. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1027/1016-9040/a000278>

- Moors, A. C., Schechinger, H. A., Balzarini, R., & Flicker, S. (2021). Internalized consensual non-monogamy negativity and relationship quality among people engaged in polyamory, swinging, and open relationships. *Archives of Sexual Behavior, 50*(4), 1389-1400. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01885-7>
- Orion, R. (2018). *The therapist's guide to consensual nonmonogamy: Polyamory, swinging, and open marriage*. Routledge.
- Perel, E. (2019). *(In) fidelidade. Repensar o amor e as relações* (1ª ed.). Bertrand Editora.
- Perez, T. S., & Palma, Y. A. (2018). Amar amores: o poliamor na contemporaneidade. *Psicologia & Sociedade, 30*. <http://doi.org/10.1590/1807-0310/2018v30165759>
- Pilão, A. C. (2013). Reflexões sócio-antropológicas sobre poliamor e amor romântico. *Revista Brasileira de Sociologia da Emoção, 12*(35), 505-524. <http://www.cchla.ufpb.br/rbse/PilaoArt%20Copy.pdf>
- Reses, G., & Mendes, I. (2021). Uma visão prática da análise temática: exemplos na investigação em multimídia em educação. Em UA Editora (Ed.) Reflexões em torno de metodologias de investigação (3º V, pp. 13-27). <http://dx.doi.org/10.34624/dws9-6j98>
- Richards, C., & Barker, M. J. (2013). *Sexuality and gender for mental health professionals: a practical guide*. SAGE Publications Ltd. <http://dx.doi.org/10.4135/9781473957817>
- Richardson, R. J. (1999). *Pesquisa social: métodos e técnicas*. Atlas.
- Rodrigues, D., Lopes, D., & Smith, C. V. (2017). Caught in a “bad romance”? reconsidering the negative association between sociosexuality and relationship satisfaction. *Journal of Sex Research, 59*(4), 1118-1127. <https://doi.org/10.1080/00224499.2016.1252308>
- Rubel, A. N., & Bogaert, A. F. (2015). Consensual nonmonogamy: psychological well-being and relationship quality correlates. *Journal of Sex Research 52*(9), 961-982. <https://doi.org/10.1080/00224499.2014.942722>

- Schechinger, H. A., Akaluk, J. K., & Moors, A. C. (2018). Harmful and helpful therapy practices with consensually non-monogamous clients: toward an inclusive framework. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 86*(11), 879-891. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/ccp0000349>
- Scoats, R. (2020). *Understanding threesomes. Gender, sex, and consensual non-monogamy*. Routledge.
- Serina, A. T., Hall, M., Ciambrone, D., & Phua, V. C. (2013). Swinging around stigma: gendered marketing of swingers' websites. *Sexuality & Culture, 17*, 348–359. <https://doi.org/10.1007/s12119-012-9153-2>
- Silva, V. S. V., Neres, G. M., & Silva, R. (2017). Michel Foucault e o poliamor: cuidado de si, parresia e estética da existência. *Tempo da Ciência, 24*(48), 87-108. <https://doi.org/10.48075/rtc.v24i48.18968>
- Silvério, M. (2014). Género, sexualidade e *swing*, a resignificação de valores através das trocas de casais. *Sexualidade, Salud y Sociedad, 18*, 111-139. <http://dx.doi.org/10.1590/1984-6487.sess.2014.18.07.a>
- Silvério, M. S. (2018). *Eu, tu... ilus: poliamor e não monogâmias consensuais*. [Tese de doutoramento, Instituto Universitário de Lisboa]. Repositório Institucional do Instituto Universitário de Lisboa. [https://repositorio.iscte-iul.pt/bitstream/10071/18470/1/phd\\_maria\\_silva\\_silverio.pdf](https://repositorio.iscte-iul.pt/bitstream/10071/18470/1/phd_maria_silva_silverio.pdf)
- Sizemore, K. M., & Olmstead, S. B. (2017). Willingness of emerging adults to engage in consensual non-monogamy: a mixed-methods analysis. *Archive of Sexual Behavior, 47*(5), 1423-1438. <https://doi.org/10.1007/s10508-017-1075-5>
- Stephens, A. K. & Emmers-Sommer, T. M. (2019). Adult's identities, attitudes, and orientations concerning consensual non-monogamy. *Sexuality Research and Social Policy, 17*(1). <https://link.springer.com/article/10.1007/s13178-019-00409-w>

- Sternberg, R. J., & Sternberg, K. (2019). *The new psychology of love*. (2<sup>a</sup> ed.). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108658225>
- Stephens, A. K., & Emmers-Sommer, T. M. (2019). Adults' identities, attitudes, and orientations concerning consensual non-monogamy. *Sexuality Research and Social Policy*, 17, 469-485. <https://link.springer.com/article/10.1007/s13178-019-00409-w>
- Træen, B., & Thuen, F. (2021). Non-consensual and consensual non-monogamy in Norway. *International Journal of Sexual Health*, 34(1), 65-80. <https://doi.org/10.1080/19317611.2021.1947931>
- van Eeden-Moorefield, B., Malloy, K., & Benson, K. (2015). Gay men's (non)monogamy ideals and lived experience. *Sex Roles*, 75(1-2), 43-55. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s11199-015-0566-x>
- van Tol, R. (2017). I love you, and you, and you too: challenges of consensual nonmonogamy in relationship therapy. *Transactional Analysis Journal*, 47(4), 276-239. <https://doi.org/10.1177%2F0362153717720191>
- Vieira, M. M. F., & Zouain, D. M. (2005). *Pesquisa qualitativa em administração: teoria e prática*. Editora FGV
- Vilkin, E., & Sprott, R. (2021). Consensual non-Monogamy among kink-identified adults: characteristics, relationship experiences, and unique motivations for polyamory and open relationships. *Archives of Sexual Behavior*, 50(4), 1521-1536. <https://doi.org/10.1007/s10508-021-02004-w>
- Zimmerman, K. J. (2012). Clients in sexually open relationships: considerations for therapists. *Journal of Feminist Family Therapy*, 24(3), 272-289. <https://doi.org/10.1080/08952833.2012.648143>

## **Anexos**

## **Anexo A**

**Toda a informação obtida através deste questionário é anônima e confidencial e tem apenas o propósito de ser analisada para fins de investigação.**

**Agradeço desde já, a sua colaboração.**

### **Questionário Sociodemográfico**

1. Idade: \_\_\_\_ anos

2. Sexo / Género: \_\_\_\_\_

3. Orientação sexual \_\_\_\_\_

4. Nacionalidade: \_\_\_\_\_

5. Estado Civil: \_\_\_\_\_

6. Habilitações literárias:

1.º ciclo: \_\_\_\_

2.º ciclo: \_\_\_\_

3.º ciclo: \_\_\_\_

Bacharelato: \_\_\_\_

Licenciatura: \_\_\_\_

Mestrado: \_\_\_\_

Doutoramento: \_\_\_\_

7. Profissão: \_\_\_\_\_

8. Situação profissional: \_\_\_\_\_

9. Há quanto tempo se revê no modelo de Relações Não Monogâmicas Consensuais?

\_\_\_\_\_

10. Há quanto tempo está envolvido/a em Relações Não Monogâmicas Consensuais?

---

11. Em que estilo de Relação Não Monogâmica Consensual se revê?

---

## **Anexo B**

**Peço que responda a todas as perguntas de forma sincera.**

**Não há respostas certas ou erradas.**

**Toda a informação obtida através desta entrevista é anônima e confidencial e tem apenas o propósito de ser analisada para fins de investigação.**

**Agradeço desde já a sua colaboração.**

## **Guião de Entrevista Semi-Estruturada**

### **Perguntas Exploratórias**

1- Gostava de lhe pedir para me dizer quando ouviu falar pela primeira vez de relações não monogâmicas consensuais e, se possível, o que pensou e sentiu, nessa altura, sobre este modelo.

2- Poderia descrever como foi o processo de tomada de decisão de iniciar uma relação não monogâmica consensual?

3- Existiu alguma negociação do acordo prévio entre si e o/a seu/sua parceiro/a? Se sim, poderia contextualizar a negociação desse acordo e respetivo conteúdo?

4- Poderia descrever como foi a primeira vez que experienciou um primeiro encontro na sua relação não monogâmica consensual?

5- A literatura científica na área das RNMC refere que, em algumas situações, existe um/a parceiro/a primário/a. Esta é uma realidade que faz algum sentido para si?

6- Quando tem conhecimento que o/a seu/sua parceiro/a está ou esteve física ou emocionalmente envolvido com outra pessoa, isso gera-lhe algum tipo de sentimento? Poderia falar um pouco sobre isso?

7- Da sua experiência, diria que alguma vez sentiu ciúme ao tomar conhecimento que o/a seu/sua parceiro/a esteve envolvido/a com outra pessoa? Se sim, como foi, para si, lidar com esse sentimento?

8- Como avalia, de forma qualitativa, a sua experiência em relações não monogâmicas consensuais?

9- Considerando a não normatividade das RNMC (o que não faz delas, necessariamente, relações menores) sente que, de alguma forma, isso o/a inibiu de partilhar com outras pessoas das suas relações próximas e da sua confiança as suas vivências?

10- Seria possível explicar de que forma as relações não monogâmicas consensuais transformaram a sua vida?

11- Deseja acrescentar mais alguma coisa?

## **Anexo C**

## Parecer da Comissão de Ética



Universidade Fernando Pessoa

*Dar atenção met à clareza e  
orientação(a.)*

*[Signature]*  
24.02.2022

Exmo. Senhor  
Prof. Doutor Pedro Reis  
Diretor da FCHS

| Nº               | Data                    |
|------------------|-------------------------|
| FCHSPSC – 255/22 | 22 de Fevereiro de 2022 |

Exmo. Senhor Professor Doutor,

A Comissão de Ética apreciou o projeto de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde apresentado por Rita Ribeiro Braga, intitulado "Relações Não Monogâmicas Consensuais: Condições, Repercussões e Significados".

O objetivo geral do estudo é descrever as experiências de pessoas que estão ou estiveram numa ou mais Relações Não Monogâmicas Consensuais (RNMC).

A Comissão de Ética considera o estudo pertinente, no entanto, a documentação é omissa quanto ao momento em que os dados recolhidos serão destruídos.

Para além disso, a CE sugere o seguinte:

- Não havendo registos em suporte papel, essa indicação deverá ser retirada da Declaração de Assentimento;
- No final da Declaração de Assentimento, a indicação "A responsável pela participante na investigação" deverá ser substituída por "A investigadora";
- No guião de entrevista semiestruturada, na questão 3, deverá ser ponderada a necessidade de incluir a "negociação do acordo", uma vez que esta noção poderá ser interpretada como um juízo de valor dos investigadores.
- Uma vez que irão ser realizadas entrevistas, o assentimento deverá ser substituído por consentimento informado assinado.

Com os melhores cumprimentos

A Presidente da  
Comissão de Ética da UFP

*[Signature]*  
Inês Lopes Cardoso



Fundação Ensino e Cultura "Fernando Pessoa"

NIPC: 522 007 622 - Reg. Comercial nº 28 Conservatória do Registo Comercial de Porto

UNIVERSIDADE FERNANDO PESSOA (UFP) - FACULDADE DE CIÊNCIAS E TECNOLOGIA - FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS

Próprio da UFP, 340 - 4245-016 Porto - Portugal - T. +351 22 581 1300 - www.ufp.pt - geral@fundacaofernandopesoa.pt

INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE (ICS) Rua Costa da Noiva, 290 - 4100-530 Porto - Portugal - T. +351 22 581 4830

ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE FERNANDO PESSOA

Rua Nelson Mandela, 338 - 4200-262 Porto - Portugal

T. +351 22 5205 1171 - geral@ics.fernandopesoa.pt

## **Anexo D**

## DECLARAÇÃO DE ASSENTIMENTO

Declaro que aceito participar nesta investigação *Relações Não Monogâmicas Consensuais: Condições, Repercussões e Significados*, tendo sido informado acerca dos objetivos da investigação, bem como do estudo no qual irei participar. Foi-me dada a oportunidade de colocar as questões e dúvidas que entendi necessárias, obtendo respostas satisfatórias a todas elas. Tomei conhecimento acerca do direito que me assiste de recusar a participação na investigação, a qualquer momento, sem que daí resulte qualquer prejuízo pessoal. Foi-me assegurado que os registros em suporte digital são confidenciais e serão exclusivamente utilizados para os fins da investigação, sendo guardados num local seguro pela investigadora e eliminados após o término da investigação.

A investigadora:

Rita Ribeiro Braga

[rnmcdissertacaomestrado@gmail.com](mailto:rnmcdissertacaomestrado@gmail.com)

## **Anexo E**

## Mapa temático

### ★ Emergência

- **O despertar**
  - O primeiro contacto
  - Perspetivas não normativas
  - O processo de identificação
  - Os fatores de natureza individual
- **A consolidação**
  - A legitimidade
- **A tomada de decisão**
  - O processo
  - O acordo
    - As primeiras regras
    - O dinamismo das regras
- **As primeiras experiências**
  - Os encontros
  - Os sentimentos

### ★ Repercussões

- **Os outros: a comunidade, e a sociedade**
  - A partilha
  - Estigma, preconceito, e discriminação
- **A (des)construção da hierarquia**
- **Movimentações relacionais**
  - As dinâmicas
  - As RNMC nas rotinas
- **A gestão de expectativas**
- **A fluidez**
- **O ciúme**
  - A inevitabilidade do ciúme
  - Como viver com o ciúme
  - (Des)ligando o ciúme

- **A comunicação**
- *Compersion*

## ★ **Significados**

- **Renovação pessoal**
  - As mudanças
- **O Eu ± o nós**
  - O safe place
  - O espaço dos outros
  - A individualidade
  - Liberdade e autonomia
- **A sexualidade**
  - O lugar da sexualidade
- **Perspetivas críticas**
  - Os benefícios
  - Os desafios
- **A transformação**