

1 2 9 0



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

Inês Lopes Robalo

A MINHA RELAÇÃO *IDEAL*

NARRATIVAS DE ADULTOS EMERGENTES NOS  
RELACIONAMENTOS ROMÂNTICOS E NÃO MONOGAMIAS  
CONSENSUAIS

Dissertação no âmbito do Mestrado em Psicologia da Educação,  
Desenvolvimento e Aconselhamento, orientada pela Professora  
Doutora Maria Jorge Ferro e apresentada à Faculdade de  
Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra

setembro de 2022



**MY *IDEAL* RELATIONSHIP**  
NARRATIVES OF EMERGING ADULTS ON ROMANTIC  
RELATIONSHIPS AND CONSENSUAL NON-  
MONOGAMIES

Inês Lopes Robalo

Thesis submitted for the Master's in Educational, Development and Counselling  
Psychology, supervised by Professor Maria Jorge Ferro and presented to the Faculty of  
Psychology and Educational Sciences of University of Coimbra

September 2022



UNIVERSIDADE D  
**COIMBRA**



**Título:** A minha relação *ideal*. Narrativas de adultos emergentes nos relacionamentos românticos e não monogâmias consensuais.

**Resumo:** Em Portugal, as não monogâmias consensuais são um tema que carece, ainda, de investigação no campo da psicologia, verificando-se a maioria da literatura científica em outras áreas das ciências sociais, como a sociologia ou a antropologia. A presente investigação procura aceder às narrativas de adultos emergentes, para compreender de que forma estes experienciam os relacionamentos românticos e as relações não monogâmicas. A adultez emergente, que compreende o período entre os 18 e os 29 anos (Arnett, 2000, *cit. in* Arnett, 2007) caracteriza-se fortemente pela exploração identitária, que se alia às transformações e movimentos sociais das últimas décadas. Pretende-se, assim, explorar os significados que os adultos emergentes atribuem ao seu relacionamento romântico ideal e não tão ideal, e a sua relação no envolvimento em não monogâmias consensuais. A investigação é realizada a partir de uma metodologia de carácter qualitativo, inspirada em pressupostos da *grounded theory*. São analisadas sete entrevistas semiestruturadas. Dessas narrativas, resultam cinco dimensões: Significados que atribuem às relações românticas; Manifestações negativas nas relações românticas; Atitudes face aos ciúmes; Significados que atribuem às não monogâmias consensuais; O futuro nas relações românticas.

**Palavras-chave:** Não Monogamia Consensual; Monogamia; Relacionamentos Românticos; Adultez Emergente;

**Title:** My *ideal* relationship. Narratives of emerging adults on romantic relationships and consensual non-monogamies.

**Abstract:** In the field of psychology in Portugal, research on consensual non-monogamies is still very rare. Existing studies have been published in other areas of the social sciences, such as sociology or anthropology. This study aims to contribute to a closure of this gap by investigating interview-assisted narratives of emerging adults, in the attempt of understanding how they experience romantic relationships and consensual non-monogamies. Emerging adulthood, the years between 18 and 29 (Arnett, 2000, *cit. in* Arnett, 2007), is said to be the age of identity exploration, aligned with the social movements and social transformations of the past decades. On the basis of qualitative methodology and inspired by the approaches of grounded theory, seven semi-structured interviews are analyzed to explore the meanings that emerging adults attribute to their conception of an ideal and not so ideal romantic relationship, particularly in relation with the engagement in consensual non-monogamies. From those narratives, five dimensions are found: Meanings attributed to romantic relationships; Negative manifestations in romantic relationships; Attitudes towards jealousy; Meanings attributed to consensual non-monogamies; The future in romantic relationships.

**Keywords:** Consensual Non-Monogamy; Monogamy; Romantic Relationships; Emerging Adulthood;

## Agradecimentos

Coimbra. Em 2017, conheci a pessoa que levaria uma grande parte de mim para a frente. Para a frente, e para lados que não conhecia, desde Rostock a uma vista qualquer que apetecesse no dia. Conheci a pessoa que olhava à volta e parecia ver o mesmo que eu. A pessoa que nunca poderá ser substituída no Pequeno Almoço da Ressaca. Que me fazia chá atrás de chá, nas longas sessões noturnas de estudo que eu não teria, não fosse ela. Quem eu sabia que estava sempre do outro lado da porta – até hoje, nunca outro sentimento me reconfortou tanto. A quem me atrevo a adjetivar de uma das mais puras que este mundo poderá conhecer. A ti devo-te as partes boas de uma vida universitária. Sorte a minha, quando conheci a pessoa que mais acredita em mim.

À Hannah, Ernesto e ao Lucas, por me darem um lar que me faz bem.

À Mónica, que tem a enorme capacidade de me fazer sentir compreendida. Com quem partilho o mesmo riso. Para quem espreito e encontro, sempre, já a olhar-me, como se já não pudéssemos desligarmo-nos uma da outra, mesmo querendo.

Ao Bernardo, um bacano designer fabuloso, que tem um olho que parece nunca mais acabar. E em quem confiaria a organização de um festival para a minha vida.

À Joana, que me faz sentir sempre bem vinda e a mais, mais, mais querida.

À Jo, cujo choro conjunto e companhia me fazem crer ainda mais que és a pessoa mais bonita do mundo.

À minha mãe, para quem não cabem as palavras certas. Que me ensina a amar. Ao meu irmão. Ao Zé. À família.

Agradeço à Professora Maria Jorge Ferro por acreditar nas minhas capacidades que, por vezes, sentia a afastarem-se de mim. Pela partilha de francas e pensadas opiniões, e por, incansavelmente, estimular os alunos a olharem para lá do que viram ontem.

Por último, em ordem cronológica, um *gracias* ao Rafa por salvar a minha mochila.

O que para mim é sobre o amor e a dificuldade em o expressar, posto de uma forma que quase parece fácil de entender, pelas palavras livres de Simone de Beauvoir:

“É uma coisa que  
não se pode dizer,  
que não se pode escrever,  
que não se pode pensar;  
é uma coisa que se vive  
e é tudo.”

Simone de Beauvoir

## Índice

Introdução.....	1
Objetivos.....	2
Metodologia.....	2
Método.....	2
Recolha de dados .....	4
Amostra .....	5
Análise dos dados .....	6
Discussão .....	30
Enquadramento teórico.....	31
O que é o Amor?.....	31
A Monogamia e as Não Monogamias Consensuais .....	33
Infidelidade.....	37
Ciúme .....	39
A Adulterez Emergente e a Compreensão das Transformações Sociais .....	41
Considerações finais .....	43
Referências .....	47
Anexos.....	54

## **Índice de esquemas**

**Esquema 1** – Sistematização das Dimensões e suas Categorias e Subcategorias

## **Índice de tabelas**

**Tabela 1** – Dados pessoais das pessoas entrevistadas

**Tabela 2** – Dimensão “Significados que atribuem às relações românticas”

**Tabela 3** – Dimensão “Manifestações negativas nas relações românticas”

**Tabela 4** – Dimensão “Atitudes face aos ciúmes”

**Tabela 5** – Dimensão “Significados que atribuem às não monogâmias consensuais”

**Tabela 6** – Dimensão “O futuro nas relações românticas”

## **Índice de anexos**

**Anexo A** – Guião orientador da entrevista semiestruturada

**Anexo B** – Consentimento informado

## **Glossário**

**NMC** – Não monogâmias consensuais

**RNM** – Relação não monogâmica

**RNMC** – Relação não monogâmica consensual

## Introdução

A liberdade para explorar a identidade é um fator inseparável da adulete emergente. A forma como os adultos emergentes vivenciam as suas relações românticas pode ser particularmente interessante de explorar, quando temos em mente as tentativas de quebrar as correntes judaico-cristãs, pelas quais as sociedades contemporâneas ocidentais, ainda hoje, se regem.

A par disso, vão surgindo interrogações sobre a possibilidade de as não monogamias consensuais virem a substituir o modelo conjugal monogâmico a que estamos, culturalmente, habituados, ou se vão manter-se como alternativa, por vezes dita radical, aos ideais histórico-culturais da monogamia (Costa & Belmino, 2015).

Lendo-se o amor como algo que se constrói à medida que se modifica a vida humana, Giddens (1992), fala de uma “transformação da intimidade”, acreditando que as pessoas procuram conscientemente desaprender e reaprender a amar. Insistentemente, parecemos querer contrariar a ideia de que, com o passar do tempo, podemos sempre ver a chegar uma crise identitária. Olhamos para tal como algo a evitar e ao qual não conseguiremos ultrapassar. No entanto, poderá ser possível retirar sentido do que será uma reorganização interna da nossa personalidade e da forma como vivemos a nossa vida e intimidade.

“No melhor dos casos, a monogamia pode ser a tentativa de encontrar alguém com quem morrer; no pior, uma cura dos terrores da solidão.”

Adam Phillips, *cit. in* Esther Perel (2018)

É largamente relatado (Moors et al., 2015; Costa e Gonçalves, 2020; Cardoso et al., 2021) que os relacionamentos não monogâmicos e as pessoas que nestes se envolvem são, frequentemente, alvo de estigmatização, existindo uma forte onda promotora de desinformação. Também por isso se considerou relevante explorar, para além das vivências dos adultos emergentes nas suas relações românticas, as suas atitudes relativamente às não monogamias consensuais, bem como compreender a prevalência dessas dinâmicas relacionais.

A dissertação está estruturada da seguinte forma. Num primeiro momento, é apresentado o objetivo da investigação, seguindo-lhe a descrição da *grounded theory* em que o método usado foi inspirado, a recolha de dados e a apresentação da amostra.

Posteriormente, são expostos e analisados os dados obtidos, assim como será feita uma breve discussão a partir dos resultados. No capítulo seguinte, faz-se um enquadramento teórico, que tem o objetivo de auxiliar na compreensão do fenómeno em estudo. A *grounded theory* privilegia a realização de leituras científicas paralelas, e posteriores, à recolha e análise dos dados, tendo-se, por isso, organizado a dissertação de forma a que o enquadramento teórico fosse apresentado após a exposição dos dados. Finalmente, as considerações finais fecham este trabalho.

### **Objetivos**

O objetivo principal desta investigação é o de compreender de que forma é que adultos emergentes vivenciam as suas relações românticas e práticas não monogâmicas, analisando as suas narrativas de uma forma explorativa.

### **Metodologia**

Tendo em conta que pretendemos analisar conceitos tão complexos, como é o caso da intimidade e do amor romântico, considerou-se pertinente abordar o tema a partir de uma metodologia de carácter qualitativo.

Em Portugal, o tema das relações não monogâmicas não é, ainda, muito explorado, apesar da sua discussão na investigação estar a crescer (Cardoso et al., 2021; Rodrigues et al., 2021; Costa & Gonçalves, 2020; Silvério, 2018; INTIMATE, 2014-2019). Utilizar um método de construção teórica apoiada em *data*, através do uso de entrevistas semiestruturadas, mostrou-se, por isso, adequado, também no sentido em que olhamos para as relações íntimas e suas várias configurações como uma realidade de compreensão desafiante.

A nossa atenção prendeu-se, assim, com as narrativas dos participantes, que dizem respeito a uma forma individualizada e pessoal de olhar para as relações românticas, tendo em conta as suas próprias experiências.

### **Método**

A *grounded theory* foi introduzida por Glaser e Strauss em 1967 (Lima & Ferro, 2014), assumindo-se como uma abordagem de análise qualitativa legítima e consistente. É uma metodologia que pretende investigar e explicar um fenómeno particular, ao invés

da tradicional estipulação de hipóteses. Como diz o nome, é assente nos dados. O propósito é o de criar teorias baseadas na recolha de dados e sua análise. Para que isso seja possível, tem que existir um processo de comparação constante aquando da análise, o que levará ao ponto de saturação teórica, isto é, quando os dados nada demonstram trazer de novo. Os processos de recolha de dados e a análise são, portanto, interrelacionados, uma vez que essa análise sistemática vai dirigir a continuação da recolha de dados (Strauss & Corbin, 1990).

Uma parte central da *grounded theory* prende-se com o investigador, com o que ele sabe *a priori*, e com o que pretende estudar. De forma a desenvolver teoria, é importante que o investigador esteja aberto a ouvir as histórias e experiências contadas, de forma flexível e curiosa, mantendo sempre presente a necessidade de questionar continuamente os dados (Lima & Ferro, 2014).

Inicialmente, a *grounded theory* propõe que seja identificado o problema de investigação ou fenómeno a ser estudado. Seguidamente, sobre este, que sejam formuladas questões orientadoras, abrangentes e abertas, para uma flexibilidade da análise, que sirva como potenciadora de novas descobertas. À medida que a análise evolui, evoluem também essas questões, demonstrando a importância de se rever sistematicamente os dados (Fernandes e Maia, 2001, *cit. in* Lima & Ferro, 2014).

Depois de identificada a realidade a ser investigada, estabelecemos a amostra. Nesta metodologia, usamos uma amostra teórica, ou seja, constituída em função da experiência dos sujeitos no fenómeno decidido a estudar. Portanto, à medida que se recolhe os dados, continua-se a constituição da amostra. A amostra dá-se por terminada quando já não se observa a adição de novos elementos para a construção da teoria e se atinge a saturação teórica (Lima & Ferro, 2014).

Na *grounded theory* de Strauss e Corbin (1990) encontramos três tipos de codificação: a aberta, a axial e a seletiva. A codificação aberta refere-se a uma categorização, a partir de uma unidade de análise que, depois de escolhida, deve ser consistente ao longo de toda a análise. Nesta fase, decompomos ideias e significados e identificamo-los com conceitos particulares (quando esses conceitos são expressões dos próprios sujeitos que o investigador denota serem insubstituíveis, estamos perante uma codificação *in vivo*). Portanto, à medida que se questiona e compara as unidades de análise, agrupando-as em categorias, a codificação torna-se mais orientada e a teoria começa a ser desenhada. É importante referir que um mesmo conceito não tem de estar

meramente associado a uma categoria, podendo ligar-se a outros conceitos e categorias. Nesta fase, entram os memorandos, que servem para o investigador organizar ideias e construir a teoria, sendo utilizados até ao final de todo o processo de análise e construção teórica. A codificação axial consiste em relacionar as categorias encontradas, agrupando os dados da codificação aberta de forma lógica. Por fim, a codificação seletiva, conduzida por toda a categorização feita anteriormente, refere-se à identificação da categoria central, a que representa o fenómeno. Terminadas estas etapas, forma-se a teoria, recorrendo às ferramentas integrantes da *grounded theory*, os memorandos e a comparação constante (Strauss & Corbin, 1990).

Neste estudo, optou-se por uma recolha de dados e tratamentos das narrativas inspirados na *grounded theory*, analisando-se os dados a partir de categorias e dimensões.

### **Recolha de dados**

Inicialmente, foi criado um breve questionário em formato *Google Forms* dirigido a adultos emergentes e/ou estudantes universitários, como forma de fazer um levantamento inicial de ideias e conceitos, relativamente ao tema Relações Não Monogâmicas Consensuais. Isto teve como propósito apurar conceitos, a partir de 3 questões de resposta livre, que levassem à construção de um guião, para levar a cabo uma série de entrevistas semiestruturadas. A partir das 62 respostas submetidas, construiu-se um guião (Anexo A) baseado em: Não monogâmias; Aceitação; Liberdade; Amor; Respeito; Comunicação; Responsabilidade; Confiança; Desconfiança; Exploração; Indecisão; Maturidade; Imaturidade; Abertura; Desconforto; Honestidade; Mentira; Prazer; Compromisso; Futuro.

A entrevista é uma estratégia frequentemente utilizada para identificar sentimentos, crenças, opiniões, perceções e atitudes dos entrevistados face a determinado(s) fenómeno(s) e, portanto, útil para analisar a subjetividade humana (Gil, 2008 *cit in* Guazi, 2021). Na forma de entrevista semiestruturada, a existência de questões abertas e das que emergem do diálogo estabelecido entre a pessoa entrevistada e quem entrevista, bem como ao longo da recolha de dados, transformam essa técnica numa forma flexível e eficaz de aceder a narrativas (Lima & Ferro, 2014). Guazi (2021) aponta, ainda, para a importância de adequar a linguagem usada ao público-alvo a quem a entrevista é dirigida. Nesse sentido, tomou-se em atenção usar uma linguagem que se

adequasse a todas e a cada pessoa, e foi realizada uma primeira entrevista-teste, com vista a verificar a compreensibilidade e potenciais falhas na mesma. Isto também originou a adição de uma questão que se mostrou eficaz condutora de todas as narrativas. Esta primeira entrevista serviu, igualmente, para tomar consciência acerca da postura a ter enquanto pessoa que entrevista outra, no sentido de verificar quais os efeitos de determinado comportamento na pessoa entrevistada, o que possibilitou identificar o que deveria ser evitado e o que encorajava a pessoa a continuar o seu discurso, de forma livre e confortável.

As entrevistas foram realizadas presencialmente, em locais acordados com as pessoas que nelas participaram. Duraram entre 30 a 55 minutos. Inicialmente, foi dada, oralmente, uma breve explicação do estudo e garantido a cada participante a confidencialidade de toda a informação fornecida, bem como a destruição da gravação áudio da entrevista que ali iria ter lugar. Seguidamente, foi pedido que lessem e assinassem o consentimento informado (Anexo B), confirmando que compreendiam o que nele estava expresso. Ainda, foi dada disponibilidade para o esclarecimento de dúvidas.

Após a recolha de dados e codificação aberta da sétima entrevista, percebeu-se que se tinha atingido a saturação teórica necessária para a interpretação das narrativas.

A recolha de dados foi realizada com o máximo de cuidado para que não pesassem quaisquer ideias pré-concebidas da parte da investigadora. O estudo foi levado a cabo com a consciência de que não é possível, a um nível prático, eliminar ideias e conhecimento prévios, mas sim que é primordial ser-se minucioso, honesto e reflexivo quanto à influência dos mesmos.

### Amostra

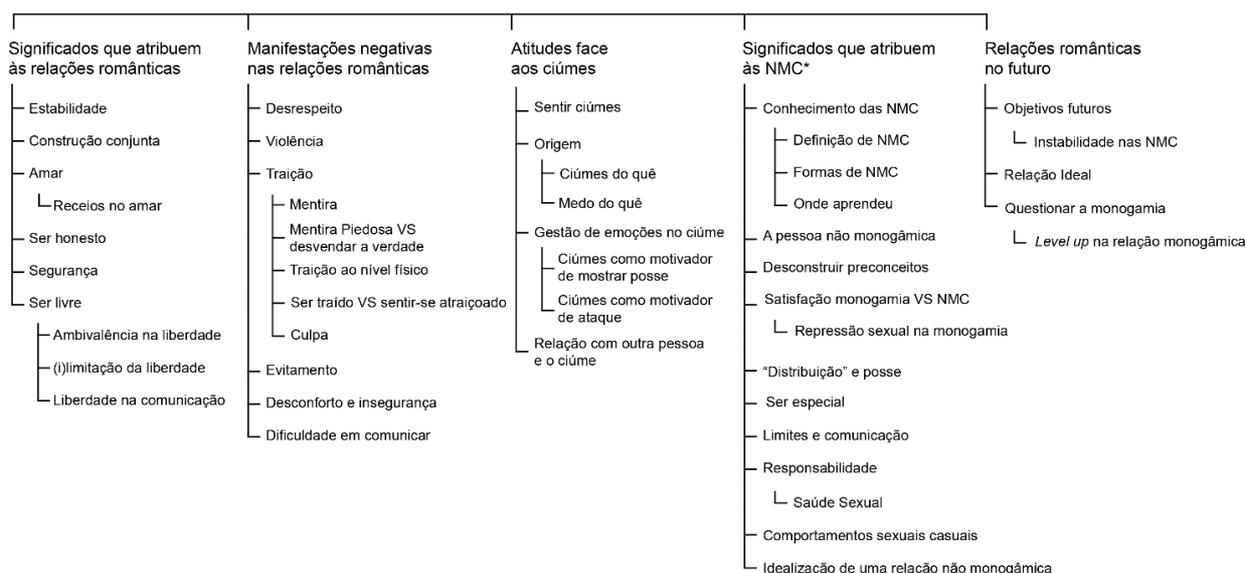
	Idade	Identidade de género	Orientação sexual	Ocupação	Numa relação
<b>P1</b>	24	Masculina	Homossexual/Indefinido	Estudante	Sim
<b>P2</b>	20	Feminina	Bissexual	Estudante	Não considera
<b>P3</b>	20	Feminina (transgénero)	Panssexual/Demissexual	Estudante	Sim
<b>P4</b>	22	Masculina	Homossexual/Indefinido	Supervisor de caixas	Não
<b>P5</b>	23	Masculina	Heterossexual	Estagiário	Sim
<b>P6</b>	24	Feminina	Heterossexual	Tatuadora	Sim
<b>P7</b>	20	Feminina	Heterossexual (curiosa)	Estudante	Não

Tabela 1 - Dados pessoais das pessoas entrevistadas

Foram realizadas sete entrevistas a adultos emergentes, com idades compreendidas entre os 20 e os 24 anos. A ocupação das sete pessoas são: estudante, supervisor de caixas, estagiário profissional, e tatuadora. No que refere à identidade de género, participaram 3 homens e 4 mulheres. A orientação sexual varia entre: homossexual, indefinido, panssexual, demissexual, bissexual e heterossexual. Destas sete pessoas, quatro encontravam-se numa relação na altura da entrevista e uma encontrava-se numa configuração que dizia não considerar uma relação.

### Análise dos dados

Realizada a codificação aberta, procedeu-se à codificação axial, agrupando-se os dados de forma lógica, que permitisse encontrar uma relação com sentido. Desse trabalho de organização, resultaram cinco dimensões: Significados que atribuem às relações românticas (6 categorias); Manifestações negativas nas relações românticas (6 categorias); Atitudes face aos ciúmes (4 categorias); Significados que atribuem às não monogamias consensuais (10 categorias); e O futuro nas relações românticas (3 categorias). De forma a facilitar a apresentação e compreensão dos resultados que se seguem, foi desenhado um esquema que sistematiza as categorias e subcategorias agrupadas em dimensões, e construídas tabelas referentes a cada dimensão.



\* NMC - Não Monogamias Consensuais

Esquema 1 – Sistematização das Dimensões e suas Categorias e Subcategorias

## Significados que atribuem às relações românticas

Significados que atribuem às relações românticas					
Estabilidade	Construção conjunta	Amar	Ser honesto	Segurança	Ser livre
		Receios no amar			Ambivalência na liberdade
					(I)limitação da liberdade
					Liberdade na comunicação

Tabela 2 – Dimensão “Significados que atribuem às relações românticas”

Analisando os significados que os participantes atribuem aos seus relacionamentos românticos, é relevante lembrar que P1, P3, P5 e P6 se encontravam numa relação, à data da entrevista. No que refere à **estabilidade da relação**, as perspectivas são, também por isso, bastante diferenciadas, havendo referências desde “*equilíbrio entre altos e baixos*” (P1), “*não planeio o meu dia a dia ou o incluo sequer nos meus planos*” (P2), “*estou com alguém, mas não é propriamente assumido*” (P5), a “*eu própria não sei bem como estar numa relação saudável e o que é estar numa relação saudável*” (P6).

No que diz respeito à identificação da categoria **construção conjunta**, os entrevistados referem a necessidade de se conhecer a si e ao outro (“*caminho de autoconhecimento de mim próprio, e eu com outra pessoa*”, P1), de partilhar a vida com a pessoa (“*incluir essa pessoa nos teus planos. Não só diários, mas (...) na vida.*”, P2; “*partilhar a tua vida (...) as coisas que fazes bem, as coisas que fazes mal...*”, P4; “*querer estar com alguém para tudo, o melhor e o pior na vida*”, P5), e ir comunicando ao longo do tempo sobre necessidades, desejos e limites (“*vamos comunicando o que é bom para cada um de nós e o que cada um de nós precisa e tentamos que seja assim*”, P6; “*depois também se pode ir atualizando e mudar (...) uma relação muda, como mudam as pessoas.*”, P3).

**Amar** pressupõe partilha, conforto, paixão e intensidade, intimidade, preocupação e querer o bem do outro. Nas palavras de P1, é “*abstrair-me do momento... o resto é como se não estivesse a acontecer (...). São sempre pessoas que quero conhecer a fundo, e que quero transformar e que me transformem.*”. Para P4,

ama-se por “*querer partilhar a vida com essa pessoa. Os altos e os baixos*”, partindo “*sempre de uma amizade, acima de tudo.*” Também P5 aponta para um sentido de cumplicidade, referindo-se a amar como “*gostar e querer estar com alguém para tudo, (...) gostar das mesmas coisas, de ir aos mesmos sítios (...).*”. No entanto, os participantes mencionam alguns **receios ao amar**. Para P1, a “*intensidade*” que traz para a relação pode ser uma fragilidade, afirmando dar “*99% de mim, sendo que protegeria esse 1%, porque... acho um pouco perigoso, tudo*”. Ao nível do medo em partilhar, P4 menciona que “*muitas das vezes não falamos sobre os nossos sentimentos, porque temos medo da reação da outra pessoa, em relação aos nossos sentimentos.*”. Ainda no que toca a comunicar com o outro, P6 fala sobre como, por vezes, não partilha algo “*por receio de magoar a pessoa*”, mas acrescentando que “*pensar na outra pessoa, acho que não tem a ver com magoar ou não... porque se fôssemos por aí, não fazíamos nada na vida. Toda a gente se magoa uns aos outros, sem querer.*”.

Relacionada com o que foi exposto em cima, a categoria sobre **ser honesto** remete para transmitir de forma clara o que se pretende partilhar com o outro, e expressar o que se sente. P5 enfatiza a necessidade de “*ser claro com a pessoa no ponto inicial, do que é que se quer e do que não se quer na relação. E tudo o que acontecer, a partir desse ponto inicial (...) tudo o que for desvios dessa norma, desse comportamento que se tem que ter em relação ao que se estabeleceu, deve ser falado.*”. Para P3, é importante “*sentir que posso confiar para o parceiro ser honesto e me dizer como é que realmente se sentiu (...). Partilhar abertamente, sem medo de julgamento.*”. Na mesma linha, P4 fala em “*ser honesto em relação aos nossos sentimentos, àquilo que estamos a sentir*”, lamentando que “*todos os exemplos que eu tenho de relação, são muito... muito numa base de desonestidade.*” No caso de P7, a entrevistada associa a honestidade a uma tentativa de se chegar a um consenso com o outro (“*Ser sempre aberto. Não teres vergonha de dizeres aquilo que sentes, aquilo que queres. E não teres medo de dizer à pessoa que não concordas (...), aceitas ou não (...), explicares o porquê. Chegarem sempre um bocado a uma conclusão, quando estão a ter uma conversa.*”).

O sentido de **segurança** é, ainda, um fator importante nas representações românticas destes adultos emergentes (“*Numa relação, eu tenho que me sentir confortável para poder tomar as minhas escolhas, sem ter qualquer tipo de receio de repercussões*”, P4). Para o primeiro entrevistado, é importante “*poder abstrair-se de*

*pensamentos ruminativos, como 'será que o que eu disse estava correto?'*” (P1). No caso de P7, é enfatizada a importância de fazer o outro sentir-se bem e seguro, afirmando que *“gosto de fazer as pessoas sentirem-se bem. (...) Querer que as pessoas se sintam bem ao meu lado e que tenham o à vontade para não se sentirem desconfortáveis”*. Ainda associado ao sentimento de segurança, ressaltava-se a confissão de P6, quando diz ter *“dificuldade em perceber claramente o que é necessidade minha, que eu não tenho que pôr no outro por causa de traumas”*.

Questionados sobre **ser livre** numa relação romântica, surgem reflexões associadas à **(i)limitação da liberdade**, à **ambivalência da liberdade** e à **liberdade na comunicação**. P1 inicia por dizer que *“a primeira coisa que me vem à cabeça é logo poder, fazer e dizer o que eu quero. Mas tenho logo um pensamento de que não é nada disso.”* Acrescenta, assim, que *“estar numa relação acaba por sempre envolver algum sacrifício da tua própria liberdade, (...) não vou fazer tudo aquilo que eu quero fazer, que pode magoar alguém que amo”* (P1). Em modo semelhante, P2 afirma que ser livre *“não é fazer o que eu quiser, é fazer o que eu quero com o consentimento do outro”*. De acordo com P7, será *“teres o à vontade para fazer aquilo que queres, mas q.b., acho que é importante, se estás numa relação íntima, falares sobre as coisas. Não é apetecer-te fazer uma coisa e só porque te apetece, estás no teu direito”*, enfatizando a importância do diálogo. Ainda assim, pondera: *“É complicado, porque a pessoa é livre de fazer o que ela quer, mas acho que depois, se põe em causa o bem estar, a maneira de estar de uma pessoa, não sei...”* (P7). Esta ambivalência relativamente ao conceito de liberdade não parece ser partilhada por P4, que diz que *“A liberdade é eu poder fazer aquilo que eu quiser, sem ter receio ou medo da reação da outra pessoa (...), poder dizer, eu vou fazer isto, sem sequer ter que questionar (...), sem sequer ter que informar e, passado uns tempos, quando achar oportuno, informar a pessoa sobre isso (...)”*. A inexistência de controlo e o sentimento de que as suas necessidades são aceites, são referenciados por P5 e P6, sendo que para P5 é crucial *“escolher estar e não estar num determinado momento, (...) de fazer o que o outro não gosta. De saber dividir o tempo e o espaço”* e para P6 *“a pessoa aceitar-te como és e dar-te liberdade para falar, para expressar, para sentir. (...) Não haver controlo.”*. Todos os entrevistados fazem referência à importância de comunicar livremente, tendo-se considerado particularmente interessante citar P1, quando declara que *“estabelecendo uma boa comunicação, sinto-me livre, porque a pessoa entende-me”*.

### Manifestações negativas nas relações românticas

Manifestações negativas nas relações românticas					
Desrespeito	Violência	Traição	Dificuldade em comunicar	Desconforto e insegurança	Evitamento
		Mentira			
		Mentira piedosa VS desvendar a verdade			
		Traição física			
		Ser traído VS sentir-se atraído			
		Culpa			

Tabela 3 – Dimensão “Manifestações negativas nas relações românticas”

A segunda dimensão permite compreender quais as representações negativas que os participantes tiram das relações românticas, bem como atitudes que consideram danosas para um relacionamento ideal. **Desrespeitar o outro** é algo mencionado por quase todos os participantes, e manifesta-se de várias formas, como o “*quebrar a confiança*” (P7), “*não respeitar regras, pedidos (...) propositadamente*” (P6), “*não respeitar o espaço do outro. (...) Achar-se superior ao outro, não olhar o outro como igual*” (P2), ou “*falta de empatia (...), falar mais alto, não dizer algo que se estava a pensar, no sentido de (...) a pessoa está desconfortável, mas eu não sei (...), acho que é uma falta de respeito para alguém que me ama e que eu amo, essa pessoa não me comunicar, porque eu o faria*” (P1). Ainda nas palavras de P1, “*não saber olhar nos olhos*” é outra forma de não demonstrar respeito e disponibilidade para com o outro.

Outra representação negativa identificada nas narrativas foi a **violência**: “*Começando pelos básicos, é levantar a voz (...) achas que és melhor que eu, que és superior a mim e estás a levantar-me a voz por algum motivo. (...) é tudo por aí em diante, a falta de respeito, uso de palavrões. (...) Qualquer tipo de violência, (...) isso para mim já é um auge (...) já é uma cena que eu nem sequer equaciono numa relação*” (P4). Para além da violência verbal e psicológica, são ainda mencionadas agressões físicas e o abuso sexual (“*(...) quando tentas que a outra pessoa esteja contigo de uma forma em que sabes que ela não quer. (...). De forma abusiva. Possessiva, violenta. Não tem outra palavra, abuso, violência sexual, abuso*”, P5).

Na generalidade, os entrevistados consideravam a mentira ou a desonestidade como inadmissível e associavam-na, diretamente, à **traição**. Para P1, a traição são *“atos de alguém solteiro que está numa relação (...) onde foram estabelecidos limites”*. Para P5, é um *“desvio daquilo que é os limites estabelecidos. Mas isso é no sentido sexual (...) há outros níveis de traição... mental, por exemplo. Falta de confiança...”*. P6 refere que *“para mim, mentira é traição. (...) depende do que tu falas com o teu parceiro, do que acordarem, por exemplo, se eu acordar que não quero que ele beije outras pessoas, e ele concordar que a relação pode ser assim, para mim é traição, se ele o fizer. Para mim, isso está incluído na mentira.”*. É possível verificar-se que os conceitos da traição e da **mentira** andam lado a lado. P3 diz que *“depende das regras. Quando limites são infringidos conscientemente, acho que equivale a traição. (...) Para mim, eu associo mais isso à falta de honestidade. Porque (...) os meus parceiros podem andar com gestões secundárias, mas se, por exemplo, eu perguntar sobre (...), não quero que eles tenham medo de falar comigo.”*. No que diz respeito a ocultar informação, P2 também vê a traição como *“esconder (...) algum tipo de coisa que, para a outra pessoa (...) fá-la sofrer.”*. Na mesma linha, P4 afirma que *“traição, para mim, pode ser simplesmente o facto de tu estares a pensar noutra pessoa, a nível de atração sexual, a nível amoroso e não teres a capacidade de falar com o teu parceiro sobre isso. (...) a partir do momento em que tu percebes que (...) sentes (...) algum tipo de coisa por outra pessoa (...), deverias falar sobre isso, e se não o fazes, para mim, está a ser traição.”* Ainda referente à mentira, P2 descarta a ideia de que trair tem uma conotação apenas física e sexual, afirmando que *“para mim, traição não é só a cena convencional, cultural de... estive com outra pessoa sexualmente. É qualquer tipo de desonestidade que possa estar na minha comunicação com ele. Ou nos meus atos.”* Mostrou-se pertinente a criação de uma subcategoria denominada **mentira piedosa VS desvendar a verdade**, uma vez que as posições dos participantes diferem quanto a isto, ainda que algumas dessas posições se mostrem algo incertas ou hesitantes. Para P2, *“é sempre bom a honestidade estar presente (...) sabermos admitir os erros (...). Às vezes há coisas más que acontecem (...). Eu, por exemplo, podia ter traído o meu namorado, mas se ele estivesse com algum tipo de fragilidade psicológica, tipo tendências depressivas ou coisas assim, isso já aconteceu... eu simplesmente achava que era melhor não dizer, de todo, para o bem dele. Como uma mentira piedosa”*. P5 considera que *“depende do nível de relação e dos limites que estabeleceste com a*

pessoa. Acho que (...) há coisas que acontecem. (...) Se calhar aquela tinha mesmo que ser, ou o teu interesse em estar com aquela pessoa era tanto...”. Já P3 refere acreditar que “num momento de mais stress, o meu parceiro me possa não dizer alguma coisa com medo de me magoar.”, ainda que se considere uma pessoa que “depend[e] muito da honestidade”. No caso de P4, P6 e P7, os participantes consideram que a verdade deve ser sempre partilhada (“uma relação tem que ser baseada na honestidade. Nós temos que ser honestos em relação àquilo que estamos a sentir, ou àquilo que aconteceu. Tu podes saber que é um erro, ou que foi um erro... A outra pessoa tem o direito de saber que isso aconteceu”, P4; “eu não gostaria que as pessoas andassem a fazer alguma coisa, ou que me traíssem a confiança, e eu não saber. Eu preferia saber e perdoar, se tivesse escolhido perdoar”, P7.]. A subcategoria da **traição física** surge a partir das narrativas de todas as pessoas entrevistadas, exceto de P3, como se verifica nas seguintes citações: “passa muito pelo físico e mensagens sexuais (P1); “ter alguma coisa [física] sem o consentimento do outro” (P2); “Não precisa de haver mesmo um ato físico (...). Tu estás num relacionamento monogâmico, atenção, e pensas sobre estar a fazer sexo com outra pessoa...” (P4); “desvio daquilo que é os limites estabelecidos (...) no sentido sexual.” (P5); “se eu acordar que não quero que ele beije outras pessoas, e ele concordar que a relação pode ser assim, para mim é traição” (P6); “Imagina que uma pessoa quer uma relação aberta e a outra não quer, eu acho que a partir desse momento tu tens que perceber se aceitas (..) ou se queres acabar com a pessoa, porque não estás disposta a estar só com uma pessoa. Portanto, trair nesse sentido (...) estares fisicamente com uma pessoa” (P7). Ainda associadas à traição, surgiram as subcategorias **ser traído VS sentir-se atraído** e a **culpa**. Algumas pessoas consideraram que, por vezes, uma pessoa sente a dor de ter sido atraída, ainda que não identifique a situação como traição. Como refere P5, “não existe traição [se ainda não tiverem sido estabelecidos limites].”, ainda que, para P1 e P4, a mera existência de desejo cause sofrimento (“o meu pensamento é sempre (...) tu estás a desejar essas coisas, ou a fazer essas coisas, quando as podias fazer comigo”, P1) e possa, mesmo, ser igualado a traição, como já mencionado antes por P4 (“simplesmente o facto de tu estares a pensar noutra pessoa, a nível de atração sexual, a nível amoroso”, P4). Termina-se com P6, que diz que, no caso de não existir um diálogo prévio entre as duas pessoas, “poderia sentir que fui atraída, mas não consideraria uma traição, porque a pessoa também não tem que adivinhar, não é?”. O sentimento

de culpa é outro conceito abordado, por uma minoria dos entrevistados, demonstrando existir algum nível de empatia para com *“quem praticou a traição (...), é aquela cena de, ai, posso perder a pessoa, mas acho que deve ser falado”* (P6). De acordo com P5, *“a pessoa fica em baixo. Acho que de um lado e do outro. Pelo sentimento de culpa. Medo, sente medo. No momento inicial, quando não é desvendado (...) no sentido de se calhar devia... respeito à outra pessoa. É por questão de respeito”*.

Em situações de **desconforto** ou **insegurança**, é possível dividir o grupo das pessoas entrevistadas em duas linhas de ação ou reação. De um lado, P2, P3 e P7 referem confrontar as situações de forma mais comunicativa e frontal. Do outro, P1, P4, P5 e P6 ativam outro tipo de mecanismos, como a fuga ou o ataque. Como exemplos, P2 e P3 dizem abordar o assunto e comunicar receios ou preocupações, e P7 confessa ficar *“retraída a dizer as coisas, mas eu acho importante dizê-las. Lá está, por mais desconfortável que fique e que me custe dizê-las, eu penso (...) “diz o que tens a dizer”. Porque a outra pessoa não é obrigada a adivinhar (...). Também, se estivesses a deixar uma pessoa desconfortável, gostavas que ela te dissesse.”*. Para P5, a forma como costuma lidar com o desconforto numa relação romântica passa por *“procurar na outra pessoa a razão do desconforto e descarregar em cima dela a razão. (...) Culpo a pessoa (...), faço-a sentir-se mal indiretamente.”*. No caso de P6, refere *“(...) acho que é por traumas meus (...). Muitas vezes sinto-me desconfortável e quero ir embora e acabo por ignorar o meu desconforto e ficar na situação.”* Em simples modos, a reflexão de P1 é a de que *“Tudo aquilo que eu prezo numa relação, deixo de o fazer”*.

Portanto, a **dificuldade em comunicar** é outra categoria oportuna para esta análise. Para além das hesitações relativamente a como abordar os assuntos, existem receios relativamente a quando e em que modos comunicar com o outro. Relativamente ao seu parceiro romântico, P6 lamenta que *“às vezes a nossa comunicação também não é a melhor, e eu não sei como a pôr melhor”*. P1 diz *“não saber bem pôr em palavras o que estou a sentir”* e P4, referindo-se a confrontos, diz ter tendência para fugir, mas que *“eventualmente, vou falar sobre o assunto, só que depois já não vai ser... já não é no momento que eu estou a sentir, eu vou ficar a remoer o que está ali a acontecer e depois, quando eu falar, vai ser num momento assim mais de explosão”*.

Isto remete para a última categoria desta dimensão, onde o **evitamento** parece ser um mecanismo utilizado por alguns dos adultos entrevistados, como forma de se protegerem de potenciais stressores. De modo consciente, P1 confessa mesmo que *“se*

*fossem ouvir a entrevista agora, iam achar que sou maluco, mas eu tenho muita ausência de comunicação... falta de olhar nos olhos (...) se eu estiver desconfortável, sei muito bem o que quero, só não sei bem o que fazer*”. No mesmo sentido, P4 afirma que *“eu tenho muito... o meu eu na teoria, na minha mente, e depois tenho o eu que reage às coisas. (...) muitas vezes queria reagir de uma maneira e não consigo reagir dessa maneira. E acabo por calar muitas vezes aquilo que eu deveria dizer na altura*”. Um outro exemplo, referido por P5, é a possibilidade de evitar ter de lidar com algo diretamente, recorrendo a formas indiretas de transmitir o que se pretende transmitir ao outro (*“Por exemplo, uma relação mal resolvida. E nunca mais tiveste oportunidade de tentar resolver. E, entretanto, conheces alguém e comesças a estar com essa pessoa. (...) E encontras uma forma de resolver algo que não ficou resolvido.”*).

### Atitudes face aos ciúmes

Atitudes face aos ciúmes			
Sentir ciúmes	Origem	Gestão de emoções	Relação com o outro e o ciúme
	Ciúmes de quê	Ciúme como motivador de mostrar posse	
	Medo de quê	Ciúme como motivador de ataque	

Tabela 4 – Dimensão “Atitudes face aos ciúmes”

A análise das narrativas levou, também, à tentativa de compreender as atitudes que os adultos emergentes adotam relativamente aos ciúmes. Das sete pessoas entrevistadas, apenas duas se consideram uma pessoa ciumenta, sendo que P1 referiu ser *“altamente ciumento”* e P4 afirmou que *“se a pessoa de quem gosto (...) dá atenção, uma atenção especial (...), eu fico cheio de ciúmes. Completamente.”*. É de acrescentar que P7, ainda que não se considere ciumenta, refere que *“nunca estive numa relação muito séria, portanto não sei como seria numa relação muito séria...”*, denotando-se, neste e noutros discursos, que a intensidade com que se “gosta” do outro, ou a “seriedade” do relacionamento, parecem ter relação direta com o que é sentido pelos entrevistados, ao ver o outro a ser íntimo com outrem (*“Não sei como seria (...) se eu gostasse de alguém mais a sério, e se a pessoa quisesse um relacionamento assim [RNM], não sei como iria lidar.”*, P6]. Ressalta-se, ainda, que,

apesar de a maioria não se considerar uma “pessoa ciumenta”, todos os entrevistados disseram já ter **sentido ciúmes**, em algum momento da sua vida e relações.

Relativamente à **origem** dos ciúmes, três das pessoas entrevistadas apontam como principal causa a(s) insegurança(s). Para P2, *“ciúmes acho que têm muito a ver com as tuas próprias inseguranças (...) tu vais projetar isso no outro. E, por isso, acabas por adotar uma atitude ciumenta.”*, o que vai ao encontro da forma como P6 se refere aos ciúmes, afirmando que *“posso ter assim uns momentos de insegurança que me causam ciúmes, mas são momentos curtos.”* Outra origem mencionada é a sensação de que a outra pessoa se está a afastar (*“quando ela arranjou outra parceira (...), sentia-a a afastar-se um bocado”*, P3) e a dar uma maior atenção a outra pessoa (*“eu perceber que não estou a receber atenção, mas outra pessoa está a receber atenção da pessoa de quem eu quero receber atenção”*, P4). Nas palavras de P7, *“ficas com ciúme porque querias ser tu naquela posição.”* Juntando todos estes fatores e adicionados outros, P1 garante ser ciumento porque *“sou muito inseguro, sou perfeccionista, sou o rei das comparações. (...) E, de alguma forma, se calhar seja um bocado possessivo, também”*.

Posto isto, as subcategorias **ciúmes de quê** e **medo de quê** estão diretamente ligadas entre si, bem como à origem dos ciúmes. P1 refere sentir ciúmes, relativamente ao seu parceiro, de que este se envolva, tanto sexualmente, como emocionalmente, com a sua melhor amiga e ex-namorada, receando que este queira recomeçar um relacionamento romântico com ela. O seu medo é *“deixar de ser desejado”* (P1). Recordando relações passadas, P2 relembra já ter sentido ciúmes, tanto a um nível emocional, como sexual. No caso de P3, esta diz que *“sentia ciúmes porque tinha medo de a perder. E que ela estivesse a deixar de gostar de mim. Que a outra parceira me substituísse.”* Esse medo de ser trocado foi partilhado por P5, que declarou que *“é o medo de (...) achares que não és melhor, ou que não és a pessoa certa. Medo de troca.”* No caso de P4 e P6, estes referem sentir ciúmes da “atenção” dada a outra pessoa (*“Eu acho que o que me acontece mais é (...) vejo que está a haver uma atenção fixe para com uma rapariga que eu acho bonita, e eu por acaso naquele dia estou-me a sentir insegura... (...) nem sempre é físico. Às vezes é (...) para além de ser gira, parece interessante (...), será que lhe dá uma relação mais interessante? Será que lhe dá mais o que ele quer? (...)”*, acreditando que *“são efeitos secundários de uma insegurança momentânea e de um medo de abandono”*, P6).

Quanto à **gestão de emoções** no ciúme, é possível verificar que os ciúmes podem causar um desconforto interno complexo, capaz de gerar comportamentos paradoxais ou incompatíveis com o discurso partilhado previamente, e, até, confusos e vacilantes para a própria identidade:

P1 – *“Eu já devia saber isto melhor, mas... eu sou um bocado manipulador emocional. É, então, eu acho que é por aí que começo a ficar um bocadinho no ataque. (...) eu sou muito específico. E muito visual. Tenho outra reação com ciúmes, que é um pequeno massacre que eu faço. Sou autodestrutivo. Saber tudo e mais alguma coisa. (...) Porque eu começo a criar a imagem toda na minha cabeça, para saber tudo e mais alguma coisa. Depois, o que é que eu faço com aquele conhecimento? Massacro-me, só.”*;

P4 – *“Eu muitas vezes não falo sobre isso. Não vou dizer, não gostei da forma como falaste com essa pessoa (...), eu não vou dizer isso (...). Se calhar era só da minha cabeça, portanto... (...) a maneira mais fácil, se calhar, também para me proteger a mim do que está a acontecer, é bazar. Eu não estou a gostar do que está a acontecer, eu não vou dizer à pessoa para parar o que está a fazer, portanto, se eu não quero lidar com isso, eu vou-me embora. (...) A longo prazo, eu chego a um ponto em que tento desvalorizar (...), meter na minha cabeça que o que está a acontecer não é nada daquilo que estou a pensar, porque (...) o problema é que eu estou sempre a pensar (...), overthinking. Eu estou sempre a remoer as cenas e as pessoas já estão noutra. (...) abstraio-me das cenas e foco-me noutras situações que estão a acontecer (...).”*;

P7 – *“Eu acho que não há problema em sentires ciúmes. Vem muito da maneira como lidas com eles. (...) Geralmente, eu fico um bocado chateada, mas não é com ninguém, é com a situação. Não costumo fazer nada.”*;

P6 – *“Eu, normalmente, como acho que eles vêm muito da insegurança e do medo de abandono, eu tento perceber de onde é que vêm, para avaliar se realmente é só da minha cabeça, ou se a pessoa com que eu estou fez algo que me desagradou. Acho que os ciúmes também podem ser confundidos com desagrado, (...) eu acho o conceito de ciúme um bocado estranho, para mim (...) não deveria existir. Não sei, o conceito em si, para mim, é um bocado indefinido...”*

No caso de P3, a sua gestão emocional passa pela comunicação direta (*“Comuniquei isso com ela. (...) Tivemos uma conversa sobre isso. Eu pedi algum*

*tempo para pensar sobre.*’). Numa tentativa de ser aquilo a que chamamos “racional”, P2 partilha que *‘tenho que pensar sempre um bocado de maneira fria. Obviamente somos seres emocionais, e não digo que nunca tenha sentido ciúmes, mas tento sempre parar, ver o lado pela razão, e (...) treinar um bocado a mente para isso.’*’.

Associada a essa gestão de emoções, encontramos a subcategoria **ciúmes como motivador de mostrar posse**. P5 olha para os ciúmes como algo que o motiva (*‘Alguém causar-te ciúmes de propósito. Saberes que o faz para te atingir. E dar-me ainda mais vontade de investir nesse assunto, na tentativa de "vou-te roubar" ou "vou-te conseguir".’*). P2 fala em *‘marcar território, entre aspas. Aproximar-me, abordar aquilo e dizer tipo "estou aqui"’*. No caso de P1, diz que *‘coisas que faço é conhecer bem esse alguém, ou seja, manter os inimigos por perto, de alguma forma.’*. Surgiram, também, os **ciúmes como motivador de ataque**, em que as pessoas utilizam como mecanismo de defesa o ataque, direto ou indireto, ao(s) outro(s): *‘tendo ciúmes do meu namorado com alguém, coisas que faço é (...) fazer o meu namorado sentir-se mal por fazer as coisas que faz (...) A minha forma é atacar-te. (...) mandar bocas (...)’* (P1); *‘(...) começar a dizer mal das pessoas que estão implicadas nessa interação (...) para terceiros. Porque, lá está, é insegurança. E eu estando ciumenta por uma coisa que não é racional, iria projetar aquilo para outras pessoas’* (P2); *‘Eu acho que a única vez que eu fiz uma cena por estar com ciúmes e ter ficado chateada foi (...), eu fiquei tão irritada, que um rapaz veio meter-se comigo e eu dancei com ele. (...) não fiz mais nada para além disso, porque não queria, e não fui tentar fazer ciúmes, embora ele tenha ficado com ciúmes e chateado’* (P7).

Por último, foi criada uma categoria para a **relação com a outra pessoa e o ciúme**. P1 conta que o seu parceiro fica *‘muito desconfortável quando eu começo a falar dessas coisas, porque eu sou sempre muito específico’*. Por sua vez, P7 reforça que *‘pode ser uma bola de neve, se depois não falarem sobre isso. Acho que pode tornar-se assim, vais estar constantemente a provocar a pessoa.’* Já P2 admite que adota determinados comportamentos porque *‘se eu abordasse diretamente a pessoa, ela iria fazer-me ver o lado da razão. E eu ia ficar a perder no meu orgulho, ainda mais.’*. No caso de P4, diz ficar *‘semi chateado com a pessoa, mas (...) se a pessoa está a interagir com outra pessoa, eu não tenho de dizer como é que essa pessoa tem que interagir ou não. Portanto, muitas vezes, também não sou muito transparente em relação àquilo que eu estou a sentir.’*. P3 e P6 mencionam pesar tanto as suas

necessidades, como as necessidades do outro (*“cheguei à conclusão de que eu quero é que ela esteja feliz, independentemente de passar menos tempo comigo”*, P3). Para P5, a sua relação com o ciúme depende do seu nível de proximidade com as pessoas exteriores ao seu relacionamento (*“Eu não sinto ciúmes de alguém que não conheço”*).

### Significados que atribuem às Não Monogamias Consensuais

Significados que atribuem às Não Monogamias Consensuais	Definição	Formas	Onde aprendeu
Conhecimento das NMC			
A pessoa não monogâmica			
Desconstruir preconceitos			
Satisfação monogâmica VS Satisfação NMC	Repressão sexual na monogamia		
“Distribuição” e posse			
Ser especial			
Limites e comunicação			
Responsabilidade	Saúde sexual		
Comportamentos sexuais casuais			
Idealização de uma RNM			

Tabela 5 – Dimensão “Significados que atribuem às Não Monogamias Consensuais”

A penúltima dimensão permite descrever os significados que atribuem às relações e configurações não monogâmicas consensuais, nomeadamente as suas atitudes, conhecimento e percepções.

No que diz respeito a **definir** Não Monogamias Consensuais, todas as pessoas se referem à existência de mais do que duas pessoas na mesma dinâmica relacional, e P2, P3, P5 e P7 identificam, ainda, a necessidade de existir consentimento ou um acordo (*“É uma relação consentida em que existe mais do que um parceiro sexual ou afetivo”*, P2; *“Que as duas pessoas estão no mesmo patamar, que aceitam que não seja uma relação fechada e que não estejam só uma com a outra”*, P7). Algumas pessoas registam as NMC como relacionamentos abertos, mantendo a ideia de um “casal” pré-existente (*“basicamente, um relacionamento aberto”*, P4; *“Tipo uma relação aberta. Vontade de duas pessoas estarem juntas, mas ao mesmo tempo terem outras experiências”*, P5; *“(…) é sempre que entra mais alguém na situação do casal”*, P6). Para P1, as NMC podem ser *“tudo o que saia da bola da monogamia”*. Ainda que, no geral, os entrevistados afirmem não conhecer termos específicos para determinadas

dinâmicas não monogâmicas, as **formas** de se relacionar mais identificadas foram as relações abertas, as relações em que mais do que duas pessoas estão envolvidas, afetiva e sexualmente, entre elas, e relacionamentos entre duas pessoas, que experienciam sexualmente fora da relação:

P1 – *“a poligamia, uma pessoa que tem vários parceiros amorosos/sexuais... relações em que não há sexo, relações em que só há sexo e não há ligação emocional... amigos que se queiram envolver...”*;

P2 – *“Sei que há pessoas que conseguem (...) sentir amor, por mais do que uma pessoa. E ter uma relação, por exemplo, de 3 pessoas. (...) também conheço aquilo que joga mais com a afetividade e a sexualidade, em que duas pessoas que gostam uma da outra (...) permitem-se, com consentimento, a ter mais do que um parceiro sexual.”*

P3 – *“Eu sei algumas, mas não sei os nomes. Uma relação em que existem vários parceiros e têm todas relações entre si. (...) Também, relações abertas.”*

P4 – *“posso estar num relacionamento não monogâmico com uma pessoa e ir tendo vários casos com outras pessoas. Podes estar num RNM com uma ou mais pessoas (...), por exemplo, um trisal, em que partilham a vida os três. (...) swing, por exemplo. Os clubes de sexo em que tu vais, até podes ir com o teu parceiro para experimentar e acabam por fazer uma orgia.”*

P5 – *“Relação aberta. Acho que não conheço outro termo. Relação por conveniência, talvez (...). Se calhar, ter duas relações, ou três.”*

P6 – *“Acho que pode ser um relacionamento aberto. Acho que pode ser, por exemplo, como os trisais. Em que existem várias pessoas. Pode ser (...) pessoas que estão em relacionamentos fechados, que gostam de experienciar coisas em grupo.”*

P7 – *“Até há pouco tempo, só o termo relação aberta. E depois soube de uma rapariga que namorava com três pessoas ao mesmo tempo e isso, para mim, é uma RNM. Mas eu não sabia que isso existia, pessoas que namorassem várias pessoas ao mesmo tempo. Porque, por exemplo, pessoas que fazem threesome, para mim é uma RNM, mas, lá está, eles não estão numa relação com as duas pessoas ao mesmo tempo.”*

Relativamente ao modo como **obtiveram conhecimento** sobre não monogamias consensuais, as pessoas apontam para a “experiência” (P6, P2), conversas informais com outras pessoas (P1, P2, P4, P5, P7), ou a internet (P3, P4 e P6). P1 especificou *“conversas com pessoas da comunidade LGBT”*. Quando questionado sobre se

associava mais as NMC à comunidade LGBT, contestou que *“Associo a cultura LGBT a conhecimento. Onde há pessoas informadas e... onde encontro mais exemplos reais (...) arranjo mais exemplos de pessoas que estão em relações que não sejam monogâmicas. E aprendo com elas.”* O facto de viver numa casa comunitária, nomeadamente uma república estudantil, é, para P2, um fator importante para o conhecimento e abertura que tem relativamente ao tema aqui discutido, alegado ter aprendido *“muito por convivência, estando (...) numa casa comunitária (...), há todo um mindset mais aberto neste tipo de questões, e a sexualidade (...) é vivida de uma maneira sem preconceitos.”*

Para P4, P6 e P7, fazer uma distinção entre uma **pessoa não monogâmica** e uma pessoa que está numa relação monogâmica, não tem sentido, abordando a disponibilidade, recetividade e o conforto como componentes importantes para se envolver numa RNM (*“pode ser qualquer pessoa. Desde que esteja disponível (...), é preciso estar muito recetivo a isso. Disponibilidade a nível mental, nem todas as pessoas estão preparadas para, nem estão resolvidas com elas próprias (...) apesar de pensarem que estão”*, P4; *“Acho que o teu ser individual não tem nada a ver com o tipo de relação em que estás (...)”*, P6; *“para mim, acaba por ser tudo normal, se a pessoa está confortável. (...) Não é porque é uma minoria, que deixa de ser normal. Não posso dizer que é uma pessoa estranha, fora da caixa, ou x ou y, é igual às outras todas. É a maneira de ela ser”*, P7).

Adjetivos largamente usados foram a *“honestidade”*, a *“mente aberta”* e o *“espírito”* livre, ainda que P5 reforce: *“Ia dizer espírito aberto, mas não. Espírito aberto, qualquer pessoa pode ser, tendo uma relação monogâmica ou não. (...) Uma pessoa honesta, tem que ser honesta. Uma pessoa sem medo (...) de conseguir dar esses passos sem ter receio de sentir culpa”*. Esse confronto para com o receio é igualmente identificado por P1, que demonstra ambivalência na descrição que faz, refletindo sobre uma potencial inconsistência na pessoa que se envolve numa relação não monogâmica consensual: *“(...) alguém que não tem medo de consequências. Alguém que tem alguma dificuldade em estabelecer limites. Alguém com um espírito muito, muito livre. Acho que, ao mesmo tempo, é alguém que sabe o que quer e que não sabe o que quer. (...) Alguém que gosta de ir contra as normas. Alguém que não gosta de rotina, e de estar sempre a fazer o mesmo. (...) inteligência. Acho que é preciso ter uma boa inteligência emocional”* (P1).

Ressalta-se a reflexão partilhada por P2, que diz que uma pessoa que se envolve numa relação não monogâmica “*à partida, terá algum nível de autoconfiança...*”, acrescentando que, no que diz respeito ao manter-se numa configuração relacional não monogâmica, uma pessoa que não seja confiante “*consegue, mas sofre (...), deveria trabalhar a autoestima*” (P2).

Diretamente ligada à categoria anterior, as narrativas destes adultos emergentes apontam para uma **desconstrução de preconceitos**. Para P1, o envolvimento nessas dinâmicas implica um gostar “*de ir contra a norma*”, e P2 referencia um gostar “*de explorar e [ter] a mente aberta para desconstruir convenções sociais e culturais que nos são inculcadas desde miúdos*”. De facto, esta ideia de ser algo fora da “normalidade” também se verifica na citação de P3, entrevistada que diz não se identificar com a monogamia, quando refere ter ficado “*surpreendida (...) nunca pensei namorar com um homem cis*”, adicionando que o seu parceiro se identifica como monogâmico. Estamos, portanto, perante uma dinâmica em que uma das pessoas tem vários parceiros, e a outra apenas um. Neste sentido, P6 discorre sobre a dificuldade em perceber com o que se identifica, perante as influências da nossa cultura, partilhando que “*acho que é uma coisa que eu ainda tenho de desconstruir muito, porque eu acho que é uma coisa que aos olhos da sociedade não é normal. Então, acho que, às vezes, precisamos de desconstruir muito isso primeiro, para depois perceber se realmente não nos identificamos.*”. Ainda sobre isto, e no que diz respeito ao conceito de mente aberta tão discutido, considerou-se pertinente a reflexão feita por P4:

*“Teres uma mente aberta. Porque nós muitas vezes pensamos que temos uma mente aberta e na realidade não temos uma mente assim tão aberta. Nós às vezes pensamos que ter uma mente aberta, que é só (...) agora aceitamos homossexuais, os transsexuais, mas não é só isso, é, literalmente, teres uma mente livre de qualquer tipo de preconceito. E muitos de nós não temos esse tipo de mente aberta para ir para um relacionamento não monogâmico. (...) Porque as pessoas muitas vezes associam um relacionamento não monogâmico a (...) [vou] usar expressões, tipo que são umas porcas (...), isto mais generalizado às mulheres. Os homens, se calhar, as pessoas até pensam "ah, ganda homem!" (...), aquele tipo de preconceitos que existem inerentes na nossa sociedade. E é isso que temos de desconstruir. Mas acho que ainda está muito longe de ser desconstruído.”*

Todas as pessoas entrevistadas se pronunciaram relativamente à **satisfação na monogamia VS satisfação nas NMC**. Enquanto algumas pessoas fizeram diferenciação, nomeadamente no que toca à satisfação sexual, outras consideraram não existir diferença, uma vez que tudo depende da vontade e escolhas da pessoa. A responsabilidade de saber o que procuramos e desejamos é abordada por P5 e P6, quando dizem que *“é igual, se a pessoa fizer pela sua satisfação”* (P6) e que *“se não procurares outra pessoa, é porque estás satisfeito com uma”* (P5). Para P1, *“na monogâmica é tudo muito mais intenso, só pelo sentido de é um para um. (...) Acho que, na [parte] emocional... que é mais bonita na monogâmica. É mais intensa na monogâmica, para o bom e para o mau. Acho que a sexual deve ser muito melhor na poligâmica (...) pela diversidade. E liberdade na diversidade.”*. Partindo de um primeiro pensamento semelhante, de que *“a nível relacional (...) na monogamia há uma componente mais forte”*, P2 seguidamente adiciona que *“não necessariamente. Não é necessário haver diferença (...) a diferença está nas pessoas.”*. No que diz respeito à satisfação sexual, P2 identifica pontos positivos, tanto na monogamia, como não monogamia consensual, afirmando que *“na monogamia há mais espaço para explorar uma pessoa”*, mas que *“se ela for mente fechada, não exploras grande coisa”*, concluindo que *“no poliamor e tudo mais, dá para explorar, não só várias cenas diferentes, várias pessoas diferentes, vários contextos diferentes, a componente exploratória poderá ser melhor na parte sexual.”*. Considerou-se relevante criar uma subcategoria, diretamente ligada a estas ideias da satisfação, tendo em conta que alguns entrevistados mencionaram existir **repressão sexual na monogamia**. P1 confessou ter traído sexualmente o seu parceiro, na relação em que se encontrava, à data da entrevista, e que tinha *“imensa vontade de estar com outras pessoas”* e de se *“envolver, principalmente, sexualmente”*. Também P2 disse ter traído sexualmente o seu parceiro, no seu relacionamento passado, considerando não existir liberdade numa relação monogâmica, uma vez que *“temos impulsos que são suprimidos nas relações monogâmicas.”*. Na mesma linha, P4 pensa que *“(...) numa RNM tens muito mais liberdade para explorar o teu corpo, o corpo dos outros (...) Podemos explorar o prazer, se há coisas que tu não queres fazer, eu faço com outro parceiro, não tem mal, (...) num relacionamento monogâmico, às vezes, como tens um certo receio de perder a pessoa (...) não sentes tanta liberdade para explorar o teu lado sexual com a pessoa*

*(...) acabas por reprimir um bocadinho o teu lado mais sexual em função do relacional. (...) se calhar tens medo de perguntar para não afetar a tua relação.’’.*

Analisando-se as narrativas, é possível verificar que alguns dos entrevistados olham para as não monogâmias como uma forma de “partilhar” ou “distribuir”, originando a categoria da **“distribuição” e posse**. Para P1, *‘há obrigatoriamente uma distribuição (...) distribuição de atenção, uma distribuição de tempo, uma distribuição de carinho (...) e esse repartir, tu não tens na monogâmica’*, considerando-se demasiado *“possessivo”* e *“ciumento”* para ser capaz de tentar transformar a sua relação monogâmica, num relacionamento não monogâmico consensual, ainda que o pareça ambicionar. Da mesma forma, P4 diz que *“não iria conseguir lidar com a partilha. Partilhar uma pessoa com outra pessoa ou outras pessoas (...) quando estamos num relacionamento monogâmico, temos muito aquela cena de posse. Que a outra pessoa está connosco, não está com mais ninguém (...), temos sempre aquela cena de, vais jantar fora, vais jantar comigo, vais beber, vais beber comigo, vais ver um filme, vais ver comigo. (...) Enquanto que num RNM, nós temos que estar preparados para isso acontecer connosco e com outras pessoas.”*. Esta ideia de “libertar” ou não, o outro, como se de algo que nós possuímos se tratasse (*“se eu gosto mesmo de alguém e quero mesmo estar com alguém, eu sinto que não gostaria que ela estivesse com outras pessoas”*, P7), é contestada por alguns entrevistados que dizem que *“tens que aceitar que a outra pessoa é uma pessoa livre”* (P2), que *“nós não somos todos iguais”* (P4) e *“não há duas pessoas iguais”* (P5). Por outro lado, a ideia de “prender o outro” também está presente nestas narrativas, quando, por exemplo, P3 se questiona em relação ao seu parceiro e a sua vontade genuína de estar no relacionamento, quando diz que *“o meu namorado não demonstra isso, mas (...) não é que eu estou a forçar, mas que ele está a fazer um esforço (...) tenho medo que... seja pedir demais dele. Mas já falámos sobre isso. Ele já aceitou (...)”*.

A questão do **ser especial** é, portanto, alvo de ponderação pelos adultos entrevistados, sendo que P2 e P4 apontam para uma autoconfiança, e segurança em si e no outro, como fundamentais para reconhecer o próprio sentido de se “ser especial” na relação. Para P4, numa RNM é necessário reconhecer que *“a outra pessoa pode querer estar com outra pessoa (...) e não quer necessariamente dizer que essa pessoa não queira estar connosco. (...) [temos] que aceitar que nem sempre vamos ter a atenção connosco.”*. P2 assume ser um *“desafio para ti próprio conseguires olhar e veres uma*

*peessoa de quem tu gostas a estar com outra pessoa. E tu tens de estar muito seguro de ti e do teu valor e de quem tu és.*”. Esta necessidade de sentir a segurança de que se é especial é, assim, uma razão levantada para se ficar ambivalente quanto a fazer parte de uma relação não monogâmica. Como disse um dos participantes, *“estar com alguém e essa pessoa estar com outro... não sei até que ponto é que não queria saber se sou melhor, ou preferido”* (P5). Outra perspectiva é a de que, fazendo parte de uma relação não monogâmica, *“não és assim tão especial”*(P1), uma vez que *“não bastas para aquela pessoa”* (P1).

Outra categoria encontrada nesta dimensão foi a dos **limites e comunicação**. Todos os participantes nas entrevistas consideraram que uma pessoa, numa relação não monogâmica consensual, teria de ser capaz de comunicar abertamente e definir limites claros, ainda que esses limites possam *“ter diferenças”* (P7) entre cada pessoa da relação. P5 discorre sobre como *“inicialmente é complicado, mas falando, combinando (...) não é assim claro, muito menos numa fase logo inicial, mas quando se cria já algum tipo de intimidade com alguém, acho que se torna mais fácil de estabelecer os limites.”* Algo contrária a esta ideia de se poder ir equacionando limites ao longo do processo, a crença de P3 é a de que o *“que se deve fazer antes de entrar numa relação amorosa séria é estabelecer limites.”* Ainda sobre a comunicação, destaca-se o que disse P2, sobre ser *“preciso aceitar que para estar nisto não é fácil, que é preciso haver mesmo uma comunicação excecional, para que saiam os dois bem. E é preciso, obviamente, um nível de compreensão altíssimo.”* P1 foi o único entrevistado que considerou que alguém que está numa relação não monogâmica pode ser uma pessoa com *“dificuldade em estabelecer limites”*.

Ao nível da **responsabilidade**, todos os participantes consideraram que, tanto numa relação monogâmica, como não monogâmica, existe a responsabilidade e o dever emocional de respeitar a relação e o que, com a(s) outra(s) pessoa(s) envolvida(s) no relacionamento, foi acordado. No entanto, P2 considera que *“na relação monogâmica, trata-se tudo do nós e há uma responsabilidade acrescida.”* Dentro da responsabilidade, P1, P4, P5 e P7 ainda referiram a responsabilidade e o cuidado ao nível da **saúde sexual**, julgando serem acrescidos em RNMC: *“É preciso muito mais consciência. Principalmente a nível de segurança sexual e higiene. Tens que ser uma pessoa informada, honesta (...) fazer análises mais regulares. E esse cuidado deve ser passado para os outros. E acho importante realçar isso. Porque, acima de tudo, há esse*

respeito.” (P1); “a nível de transmissão de doenças sexualmente transmissíveis (...) num relacionamento não monogâmico, tens que ter esse tipo de preocupação e responsabilidade de que não estás a afetar só a ti, estás a afetar outras pessoas” (P4).

Explorado o “safe sex” (P7), segue-lhe o envolvimento em **comportamentos sexuais casuais** ou descomprometidos. Na generalidade, as pessoas abordam esses comportamentos como algo “normal” (P2, P5, P6), ainda que P5 diga ser costume envolver-se nessa prática, e P6 refira que não, por “não ter necessidade”. Para P3, não é “necessariamente errado. Mas eu acho que geralmente está associado a imaturidade e a falta de autocontrolo (...) a pessoa pode só gostar de ter sexo descomprometido e isso ser saudável na mesma.”. No caso de P7, o seu escasso envolvimento nestes comportamentos tem na sua origem a falta de segurança ou confiança, relatando que “Eu não gosto de o fazer, mas (...) eu sou uma pessoa que se tem que sentir muito confortável com a outra, para ter coragem de me mostrar (...). Então, para mim, eu tenho esse cuidado, digamos... eu não gosto de saltar logo para essa fase (...). Se calhar, se eu me sentisse bem comigo mesma (...), até o faria.”. Outras duas pessoas que contaram gostar de se envolver em comportamentos sexuais casuais foram P1 e P4, que os consideram “altamente atrativos” (P1) ou, mesmo, o “tipo de relacionamento (...) que seria o melhor de todos, tipo sexo casual” (P4). O primeiro entrevistado acrescenta gostar de “quebrar as regras (...) é altamente atrativo o fugir, o poder fazer algo que supostamente não posso. Até estando numa relação. Se eu não estiver numa relação, sou o rei da festa” (P1).

Finalmente, quanto à **idealização de uma RNM**, é importante relembrar que a única pessoa que disse estar num relacionamento não monogâmico consensual, à data da entrevista, foi P3. Para P4, P6 e P7, existe uma clara diferenciação entre envolverem-se numa relação não monogâmica séria, ou numa relação não monogâmica que veem como mais casual. De acordo com P7, “relação não tem que ser só uma relação séria, portanto, para mim, depende muito disso. Eu sinto que se estivesse numa relação séria, que não era capaz. (...) Agora, se fosse uma coisa mais casual (...).”. No caso de P6, contou que “já estive com uma pessoa que disse que enquanto me conhecia, tinha a cena de querer estar com outras pessoas. Era só físico (...) e não me incomodou. Não sei se não me incomodou porque o sentimento que eu tinha pela pessoa era muito inicial... Não era um sentimento forte...”. No mesmo sentido, P4 receia não conseguir “lidar com a partilha”, alegando, ainda assim, que já teve “interesse” e que “gostava

de experimentar”. P5 recordou, de forma positiva, uma relação anterior: *“Já estive numa relação não exclusiva (...), seria com essa mesma pessoa, pela experiência que já tive e correu bem, nada correu mal. Nos mesmos moldes que tínhamos. Uma relação aberta. Pela forma como as coisas correram sem compromisso, descontraídas, sem chatices, sem ciúmes.”*. P2 discursou sobre a adolescência e o início da vida adulta como fases de exploração, considerando *“recomendável que isso aconteça”* e concluindo que, apenas a curto prazo, associa o envolvimento numa RNM *“como um benefício. Acrescenta que “se eu tivesse numa, seria (...) criar algum tempo de relação afetiva com todos os meus parceiros, mas não em demasia, para me proteger a mim, também. E seria num contexto, obviamente, de idade jovem.”*. Refletindo sobre a possibilidade de se estabelecer numa relação não monogâmica consensual, P1 contou: *“Eu amava. Posso até dizer que a única coisa que me impede é o meu lado ciumento. (...) eu tenho imensa vontade de estar com outras pessoas. E de me envolver, principalmente, sexualmente. Porque é onde eu acho que sou menos satisfeito. No entanto, (...) se eu me dou a essa liberdade, obviamente também tenho que dar ao meu parceiro, mas eu não aguentaria uma relação assim.”*.

### O futuro nas relações românticas

O futuro nas relações românticas		
Objetivos futuros	Relação ideal	Questionar a monogamia
Instabilidade nas NMC		Level up na relação monogâmica

Tabela 6 – Dimensão “O futuro nas relações românticas”

Na última dimensão, o objetivo central é o de compreender de que forma é que as pessoas perspetivam as relações românticas no futuro. A categoria referente aos **objetivos futuros** demonstra ter peso na forma como os participantes olham para relações monogâmicas e não monogâmicas. No caso de P1 e P2, estes referem-se ao desejo de ter filhos como a razão que os faz considerar não viável uma configuração não monogâmica no futuro. Nas palavras de P1, *“eu acho que vai sempre depender dos objetivos de cada pessoa. Por exemplo, (...) eu tenho um bocadinho de receio... como é que funciona uma família... com uma base de relação poliamorosa. (...) porque isto são conceitos muito recentes (...), deve haver poucos estudos de como é que é o crescimento*

de uma criança numa relação poliamorosa, as consequências para elas, e também para os pais, e mesmo a nível sistémico, como é que isso funciona (...) agora também temos os novos casais, dois pais, duas mães (...), mas sempre esta dupla, e não... pronto, acho que fica muito complexo. A nível duradouro.” (P1). Ainda que defenda que as práticas não monogâmicas possam ser um “benefício” (P2), para a segunda entrevistada, é o que acredita ser um “ambiente de instabilidade constante” para menores, que a faz afirmar que “A minha opinião não muda, na condição das pessoas não quererem ter filhos. Porque isso aí acho que é péssimo, para a criança” (P2). A configuração do relacionamento romântico não monogâmico é a razão abordada por P4, que diz que “(...) numa relação [não monogâmica] em que tens uma pessoa principal, tu estás a construir algo, da mesma maneira que estás a construir num relacionamento monogâmico. Estás a construir algo, que, à partida, será duradouro (...) mas quando existem muito mais pessoas na equação, é muito mais difícil de tudo funcionar da mesma maneira.”. De acordo com P6, não é possível prever o que a poderá levar a estar, ou não, num relacionamento, no futuro, uma vez que “tudo pode alterar, conforme tu alteras. Por exemplo, agora... eu posso não ter necessidade de uma pessoa estável em certos aspetos (...), daqui a cinco anos posso ter”. Na mesma linha, P5 diz, em relação ao que conta ter sido um relacionamento aberto, que “eu simplesmente não queria que aquilo fosse mais do que aquilo. E não tinha projeto futuro em relação a isso.”. P3 e P7 encontram-se em posições opostas, já que P7 mencionou que considera apenas ser capaz de se envolver numa configuração não monogâmica consensual, caso fosse “uma coisa mais casual”, e que “(...) se eu olho para uma relação a longo prazo, é porque eu gosto mesmo da pessoa, e se eu gosto mesmo de alguém e quero mesmo estar com alguém, eu sinto que não gostaria que ela estivesse com outras pessoas.”. Pelo contrário, P3, pensando, igualmente, a longo prazo, afirma que “quando tenho um parceiro, eu espero passar o resto da vida com ele” (na mesma relação não monogâmica consensual).

Considerou-se, portanto, relevante associar a subcategoria **instabilidade nas NMC**, tendo em conta que P1 se foca na “instabilidade” de uma relação não monogâmica, no caso da existência de filhos, P2 refere-se a uma instabilidade numa relação não monogâmica a longo prazo, independentemente da sua configuração (“uma relação não monogâmica a longo prazo é mais instável”), e P3 faz uma associação entre a quantidade de pessoas envolvidas numa relação e a estabilidade da mesma,

quando diz que *“um relacionamento não monogâmico, em que tu tens um parceiro principal e vais estando com outras pessoas, é diferente do que teres vários parceiros sexuais igualmente na mesma escala (...) É da natureza humana, nem todas as pessoas se dão bem, às vezes ao longo do tempo descobrem coisas umas das outras... E quanto mais pessoas estiverem nessa relação, eu acho que mais probabilidade existe de não funcionar e de não durar”*. Voltando às palavras de P2, esta afirma que *“na vida, tudo tem o seu lugar”* e que a *“adulter (...) pressupõe todo um conjunto de características de estabilidade e de responsabilidade e de querer preparar outra geração (...) e mesmo se estiver um bocado restringida, vou levar isso na boa, porque essa componente vai ter um peso muito diferente em mim do que tem agora”*.

No que refere à **relação ideal**, P1, P2 e P3 apontam para uma relação não monogâmica consensual, mas apenas *“a curto prazo”*, no caso de P2. Para P2, entende-se que a relação poderia ser traduzida numa Relação Aberta ou Poliamorosa (*“Estar com alguém completamente honesto (...) que soubesse respeitar o meu espaço e eu o dele (...). Estaria com a pessoa afetivamente e teríamos também abertura para estar com outras pessoas a nível sexual, ou mesmo se acontecer a nível afetivo, abordar isso com compreensão e não separar os dois”*, P2). Para P3, parece tender para o que seria uma Relação Anarquista (*“Aquele em que (...) estão todos numa relação uns com os outros e dá-se tudo bem. Acho que é difícil encontrar as pessoas certas, porque, lá está, é preciso toda a gente se dar bem”*, P3). Sem necessidade de muita ponderação, P1 demonstra que o seu desejo seria poder relacionar-se com várias pessoas, ao nível sexual, tendo um parceiro primário, que não se envolveria com outras pessoas, afirmando que, numa relação ideal: *“Posso fazer o que eu quiser. (...) eu sou a pessoa mais apetecida por outra pessoa, essa pessoa não pensa em mais ninguém, só me quer a mim. Eu dou tudo o que essa pessoa precisa. Não lhe falho em nenhuma necessidade. No entanto, eu tenho a liberdade para ter outras necessidades, e isso é respeitado, e se calhar nem é falado, é só aceite na definição de regras (...) da relação. Se isto é altamente egoísta? É. Se é altamente egocêntrico? É. Mas é, na minha cabeça, a relação perfeita”* (P1).

O resto das pessoas entrevistadas mencionou relacionamentos monogâmicos como os ideais, focando-se em conceitos como família, sinceridade ou comunicação. Para P4, *“alguém com quem eu estivesse e pudesse partilhar o resto da minha vida. Ter filhos, construir uma família (...) de uma forma monogâmica.”*; para P5,

“*Monogâmica com uma boa dose de honestidade... sem medos de dizer "acho aquela pessoa atraente", "gostava mesmo de estar com aquela pessoa"*”; para P6, “*Muito semelhante à que eu estou a ter, no aspeto em que estou a tentar. Porque a relação não está perfeita, mas aquilo para o qual eu estou a trabalhar, acho que é o ideal*”; finalmente, P7 deseja “*Uma relação monogâmica, em que as pessoas estavam confortáveis e abertas para comunicar o que queriam, ou não queriam*”. A longo prazo, P2 frisa que, idealmente, não quereria continuar numa relação não monogâmica, afirmando que “*vou mesmo para a cena convencional de pai e mãe de família, com cinco cães e os miúdos a correr na relva*”.

Outra categoria que surgiu foi a de **questionar a monogamia**, já que algumas pessoas entrevistadas demonstraram ter interesse em NMC, ainda que nunca tivessem feito parte de uma dinâmica não monogâmica consensual. Como já vimos em cima, P4 diz que “*gostava de experimentar*” e P1, depois de defender: “*porque é que eu escolho estar contigo? Porque tu me bastas*”, confessa que “*a única coisa que me impede [de estar numa relação não monogâmica consensual] é o meu lado ciumento*.” Também P5 afirma que “*Gostava de ouvir isso [a sua parceira dizer-lhe que poderia envolver-se com outra pessoa], claramente. Se o fizesse ou não... isso já é outra questão*”. Finalmente, P6 tampouco descarta a hipótese, quando diz que “*acho que nunca tentei suficiente para ver se conseguiria lidar com isso. Posso até conseguir lidar futuramente, porque acho que nós estamos sempre a evoluir, a melhorar a nível pessoal e acho que isso interfere com as nossas relações interpessoais*”. Associada a esta categoria, considerou-se pertinente abordar o **level up na relação monogâmica** mencionada por P1: “*às vezes até penso numa transformação da relação monogâmica como um level up, ou seja, a relação monogâmica está tão boa, está com uma confiança tão boa, que está disposta a dar um next step, isto é, está tão forte, que não faz mal estarmos com outras pessoas*.”.

## Discussão

Os significados que os participantes desta investigação atribuem ao amor romântico e às relações românticas parecem pesar diretamente na forma como vão agir perante situações desconhecidas, como é o caso das NMC, cuja discussão e abertura ainda não se mostra “normal” o suficiente no debate, formal e informal, em Portugal.

É possível verificar que, no geral, estes adultos emergentes temem não saber comunicar de forma eficaz com o outro, ou preferem evitar confrontos e situações que impliquem ficar numa posição emocionalmente vulnerável.

Muitas das pessoas entrevistadas demonstraram contrariar-se, no que toca às suas ações, e àquilo no qual acreditam ser a forma correta de agir. Um exemplo disto é quando P2 diz considerar ser traição a ocultação de informação e a desonestidade, considerando essa falta de honestidade como algo inadmissível. No entanto, tendo referido, momentos depois, já ter traído o namorado e ocultado essa informação, justificando esse comportamento como tendo sido uma mentira piedosa.

Será também interessante reparar na categoria da traição, nomeadamente subcategoria da traição física, uma vez que demonstra que o contacto físico e sexual, entre o parceiro e outra pessoa, é algo que provoca sofrimento e desconforto em todas as pessoas entrevistadas, a não ser P3, a única pessoa que se considera demissexual, no que diz respeito à orientação sexual, tendo acrescentado identificar-se, também, como alguém que poderá encontrar-se no espectro da assexualidade.

Importa relembrar que a amostra desta investigação não representa, de forma verdadeiramente inclusiva, os adultos emergentes e as suas representações das relações românticas e relações não monogâmicas consensuais, estando limitada a um grupo diminuto, onde apenas uma participante se identificou como não monogâmica. Ainda assim, foi possível identificar narrativas que fogem à mononormatividade<sup>1</sup>. É de referir, igualmente, que este estudo foi desenvolvido entre Aveiro e Coimbra, cidades que diferem, substancialmente, no número de habitantes e diversidade cultural, social, racial e afins, das grandes cidades, como Lisboa ou Porto, o que poderá condicionar a diversidade de narrativas.

---

<sup>1</sup> Termo cunhado por Pieper and Bauer (2005 *in* Cassidy & Wong, 2018) que se refere a um sistema que vê a prática da exclusividade emocional e sexual, como a norma para o envolvimento em relações românticas.

O que também se observa é que, ainda que pareça existir, na generalidade, uma abertura para conhecer e curiosidade por explorar as não monogâmias consensuais, as pessoas não parecem ter como objetivo estabelecerem-se numa relação não monogâmica consensual.

Após o enquadramento teórico – que tem como objetivo auxiliar na compreensão do fenómeno - será feita uma última exploração entre os dados e a literatura consultada.

## **Enquadramento teórico**

### **O que é o Amor?**

Esta questão abre espaço para uma conversa repleta de diferentes significados. A investigação sobre o amor nas ciências sociais tem em conta a complexidade em definir e, por isso, mensurar o amor. Uma das primeiras tentativas de medir esse fenómeno esteve nas mãos de Rubin (1973), que procurou diferenciar o amor de outros tipos de atração positiva, acreditando que “gostar” e “amar” seriam conceitos independentes, e não dois conceitos dentro do mesmo espetro, que variavam apenas na intensidade.

Tendo em mente esses vários significados a que se associa a palavra amor, Sternberg (1986) desenvolveu a Teoria Triangular do Amor, a partir de uma abordagem psicométrica, que acabou por se tornar num dos mais completos e abrangentes modelos sobre o amor. Tendo, então, por base a análise de experiências várias em relacionamentos românticos, Sternberg descobriu que o amor integra três principais componentes, a intimidade, a paixão e o compromisso. Estas formam os vértices de um triângulo e, ainda que elementos distintos, são interrelacionadas e necessárias para atingir um amor completo (Sternberg, 1998). A intimidade caracteriza-se por um investimento emocional e criação de um vínculo, compreendendo a partilha, a validação, a aceitação e a valorização (Sternberg & Grajek, 1984). A paixão atua como componente motivacional e inclui a atração e o desejo, a idealização e o pensamento obsessivo. Apesar de as necessidades físicas e sexuais predominarem, a autoestima, o sentimento de pertença, a dominância e submissão contribuem para a experiência da paixão (Sternberg, 1997). Contrariamente à intimidade, a paixão desenvolve-se mais rapidamente, mas também se pode desvanecer à mesma velocidade (Anderson, 2016). O

compromisso é definido pelo investimento no envolvimento com o outro, sendo a decisão de amar uma escolha a curto prazo e o compromisso uma expressão de dedicação em manter o relacionamento a longo prazo. As maiores diferenças entre as três componentes do amor são a estabilidade ao longo do tempo e o nível de controle sobre as mesmas (Anderson, 2016).

Ainda assim, o ideal e a procura por esta emoção ou estado, para cada pessoa, pode ser tão fundamental quanto ilusório, resultando em que possam existir relacionamentos estáveis que estão sem uma ou mais componentes. A sua importância irá variar de relação para relação (Anderson, 2016). A combinação das três componentes dá, assim, origem a oito diferentes tipos de amor, que serão explicados de seguida.

Na ausência de todas as componentes, está o desamor. O gostar tem como única componente a intimidade, estando ausente a paixão e o compromisso. O *infatuated love* (apaixonado) envolve níveis altos de paixão e baixos de intimidade e compromisso, sendo o que, muitas vezes, se descreve como o amor à primeira vista, que nasce tão rápido quanto se dissipa (Sternberg, 1998, *cit in* Anderson, 2016). O amor vazio envolve meramente o compromisso, característico de relações de longa duração que estagnaram e/ou a atração emocional e física cessou ou não existe. O amor fátuo combina paixão e compromisso, com fraca intimidade, sendo a decisão de se comprometer tomada com base na paixão, sem o estabelecimento de um vínculo emocional estável. O amor companheiro refere-se a uma falta de paixão, sendo frequentemente o caso dos casamentos onde a atração cessou de existir, mas existe um compromisso de amizade a longo prazo. O amor romântico apresenta altos níveis de paixão e intimidade, mas fraco compromisso, caracterizando-se por uma forte atração física e emocional. Finalmente, o amor consumado ou completo combina os três elementos. Sternberg (1998) avança que este tipo de amor será mais fácil de atingir, do que manter, sendo as relações caracterizadas por anos de paixão, dificuldades e enamoramento mútuo, podendo transformar-se em amizades comprometidas aquando da perda de paixão.

O que é o amor? A complexidade desta questão bem se observa quando o próprio Sternberg (1998) desabafa, no prefácio da sua obra *Love is a Story*, que:

*“Like everyone else, I’ve spent a lot of time trying to figure out why some of my relationships have succeeded and other have failed. Like many other people, I’ve read about relationships, seen various media presentations about them, and gone to counselors who promised to help me understand. I’ve spent a portion of my career as a psychologist trying to understand what has worked for me and what hasn’t. Curiously, even my own theories didn’t seem to give me the understanding I was seeking – either of my relationships or of other people’s.”*

### **A Monogamia e as Não Monogamias Consensuais**

A forma como se define monogamia e não monogamia dependerá da bagagem política e social que queiramos dar ao nosso discurso. A monogamia tende a ser associada ao matrimônio, estando definida, muitas vezes, como o estado de estar casado com uma pessoa de cada vez, em direto contraste com a poligamia, que se refere ao casamento com mais do que uma pessoa de cada vez (Overall, 1998). Aqui, pensaremos como definição um “acordo mútuo em que duas pessoas são sexualmente ativas apenas uma com a outra” (Conley et al., 2012).

A não monogamia consensual é chamada um termo guarda-chuva, uma vez que cobre uma série de configurações distintas, albergando várias formas de se relacionar afetivamente e/ou sexualmente. São, então, modelos de relacionamento que sustentam a possibilidade de envolvimento íntimos entre mais de duas pessoas, com o consentimento de todas as partes envolvidas (Cohen & Wilson, 2016).

A monogamia, enquanto ideologia cultural dominante (Conley et al., 2012), é percebida como a forma ideal e apropriada de estabelecer uma relação romântica. Para Boesten (2018), é clara a definição do que deve ser uma relação para esta ser considerada real ou séria. Não ter mais do que um parceiro sexual ao mesmo tempo. No entanto, os altos níveis de digressão que se observa na monogamia, como a traição ou o divórcio, poderão desafiar esta ideia da monogamia como universalmente desejável (Conley et al., 2012). Também por isso, Boesten (2018) refere a dificuldade de, nas formas de se relacionar não convencionais, definir um relacionamento como sério ou real. Outras formas de definir monogamia compreendem ideias como “compromisso” e “exclusividade”, o que, para Overall (1998), sugere, erroneamente, que uma relação

não monogâmica não pode envolver compromisso, e que uma relação monogâmica exclui outras pessoas da relação.

Uma pessoa poderá ter um número ilimitado de parceiros, um de cada vez, numa sequência relativamente rápida, e isso ser definido como monogamia (Anderson, 2010 *cit. in* Conley et al., 2012). No entanto, há quem defenda que isso será uma forma de não monogamia, ou então, uma chamada monogamia em série. Estas definições mostram-se, por isso, complexas e, talvez, algo inconsistentes, uma vez que a literatura científica não faz distinção entre o que as pessoas, de facto, praticam (como a monogamia em série ou a traição) e o que é, em teoria, a monogamia como uma relação a longo prazo com um só parceiro sexual (Calsyn et al., 2011 *cit. in* Conley et al., 2012). Também dentro da própria psicologia, os teóricos defendem pontos de vista diferentes no que refere a um bem estar emocional, de que é exemplo Erikson (1964 *cit. in* Schmookler & Bursik, 2007), que enfatiza a formação de um amor único e a fidelidade como integrantes de um desenvolvimento emocional saudável, ou Rogers (1997 *cit. in* Schmookler & Bursik, 2007), que defende que a exclusividade não deve ser considerada a norma para o desenvolvimento de relações saudáveis.

Numa pesquisa recente sobre a percepção das pessoas sobre os benefícios da monogamia, Conley et al. (2012) descobriram que estas consideravam que a monogamia melhorava a atividade sexual, na sua frequência, qualidade e ao nível do desejo, prevenia as infeções sexualmente transmissíveis, melhorava a qualidade da relação (com uma diminuição do ciúme e um aumento da confiança) e trazia benefícios para a vida em família, nomeadamente no que refere à educação dos filhos.

Relativamente à atividade sexual, algumas evidências encontradas não sustentam essa melhoria percebida. Numa investigação focada na satisfação sexual, Conley et al. (2018) aferiram que, no geral, sujeitos em relações monogâmicas demonstraram valores ligeiramente mais baixos relativamente à satisfação sexual e à percentagem de orgasmos. Numa outra investigação, Mitchell et al. (2020) reportaram que todos os sujeitos – monogâmicos e não monogâmicos – se mostravam igualmente satisfeitos com as suas experiências sexuais. Pensando, ainda, nos vários tipos de amor definidos por Sternberg, a redução do desejo sexual pelo parceiro é algo normal na progressão de uma relação a longo prazo. No que refere às infeções sexualmente transmissíveis, a exatidão dessa ideia dependerá da própria monogamia posta em prática. A maioria das pessoas nas sociedades contemporâneas não é monogâmica ao

longo de toda a vida, sendo, normalmente, monogâmica em série (Choi, Catania, & Dolcini, 1994; Corbin & Fromme, 2002, *cit. in* Conley et al., 2012) e tendo sexo antes de se comprometer com a monogamia (Garcia & Reiber, 2008 *cit. in* Conley et al., 2012). Para além disso, as pessoas monogâmicas são as que demonstram maior propensão para não utilizar preservativo numa relação extraconjugal, menor propensão para realizar testes a infeções sexualmente transmissíveis, e menor abertura para falar sobre saúde sexual (Fleckenstein & Cox, 2015 *cit. in* Silvério, 2018).

Quanto à qualidade da relação, Rubel e Bogaert (2015) investigaram a qualidade relacional e bem-estar psicológico e concluíram que, tanto as relações monogâmicas, como não monogâmicas consensuais, apresentavam níveis semelhantes de ajustamento, ciúmes, satisfação sexual, e estabilidade relacional, defendendo que os resultados aferidos sugeriam que “a estrutura da relação não é um preditor particularmente forte do bem-estar psicológico e relacional” (p.19). Igualmente, também Conley et al. (2018) reportaram que o modelo relacional, por si só, não afeta a satisfação na relação. Um dos benefícios mais reportados na monogamia é a ausência de ciúmes, e Conley et al. (2012) sugerem que a monogamia não previne, totalmente, o sentir ciúme, questionando se sentir ciúmes numa relação não monogâmica não poderá ser mais doloroso. No entanto, as evidências apontam para menores níveis de ciúmes em RNMC (Jenks, 1985; Pines & Aronson, 1981 *cit. in* Conley et al., 2012) e que estes podem ser menos severos, mais controláveis ou até inexistentes (Conley et al., 2012).

O outro benefício apontado prende-se com a existência de filhos, existindo receio de que as NMC podem afetar negativamente as crianças envolvidas na vida dos adultos. As pessoas em relações monogâmicas são consideradas melhores pais do que pessoas em relações não monogâmicas consensuais (Conley, Moors, et al., 2012 *cit. in* Conley et al., 2012). De facto, se pensarmos no poliamor como um modo de vida onde a criança estará envolvida com vários adultos, podemos considerar que o impacto desse modelo relacional na vida da criança será maior, do que em outras formas de não monogamias consensuais, como é o caso do *swing* ou da relação aberta, onde outros adultos não são envolvidos na vida da criança. Sheff (2010 *cit. in* Conley et al., 2012) investigou esse impacto em famílias poliamorosas, e concluiu que as crianças tinham mais tempo com os adultos e precisavam de passar menos tempo na creche, que estavam expostas a uma maior variedade de interesses e *hobbies*, e que cresciam num

ambiente *sex-positive*<sup>2</sup>. Ainda assim, poderá discutir-se que uma família nuclear que tenha uma rede familiar e/ou social grande que se envolve na vida da criança, apresenta iguais benefícios, não sendo necessário existir uma relação poliamorosa. Sheff (2010 *cit. in* Conley et al., 2012) percebeu, também, que a dissolução de uma relação entre adultos poderia ser emocionalmente traumática para a criança, que já estaria afeiçoada ao adulto, mas que tal também acontece com pais solteiros que se envolvem na monogamia em série, concluindo que perder laços com os adultos não está ligado, especificamente, a relações poliamorosas.

Posto isto, considerou-se relevante dar a conhecer algumas das formas que a não monogamia consensual pode ter, que serão expostas de seguida. É importante referir que muitas definições académicas foram influenciadas por livros ou blogues populares sobre NMC, que ajudaram a criar derivações numa tentativa de traduzir e refletir as experiências das pessoas nas suas relações íntimas (Ritchie & Barker, 2006 *cit. in* Cardoso, et al., 2021).

- i. Relação aberta. Um casal primário que tem contactos sexuais com outras pessoas, individual ou conjuntamente. A relação primária é sempre a prioridade. Outras formas de NMC podem ser consideradas relações abertas.
- ii. *Swing*. Envolve a troca, consentida, de parceiros, entre casais comprometidos, com um propósito puramente sexual.
- iii. Poliamor. Envolvimento em múltiplas relações românticas ou íntimas, com o consentimento de todas as partes envolvidas. Podem incluir, ou não, atividade sexual. Para Barker (2005 *cit. in* Cardoso et al., 2021), o poliamor é uma orientação relacional, baseada na crença de que é possível e aceitável amar várias pessoas e manter várias relações íntimas e sexuais.
- iv. Poliamor solo. Caracteriza-se pelo desejo de não ter um parceiro primário. Muitas pessoas descrevem-se a si próprias como o seu parceiro primário.
- v. Polifidelidade. Quando mais do que duas pessoas estão envolvidas entre si e acordam que não se envolvem com mais ninguém, fora dessa relação.

---

<sup>2</sup> *Sex positivity* refere-se a uma forma de olhar para a sexualidade humana que compreende todas as atividades sexuais consensuais como fundamentalmente saudáveis e prazerosas, encorajando o prazer sexual, a experimentação, a educação sexual e o sexo seguro.

- vi. Poliamor hierarquizado. Quando, no poliamor e envolvimento íntimo com várias pessoas, existe uma relação primária.
- vii. V fechado. Relação em que duas pessoas partilham um envolvimento íntimo com uma terceira pessoa, mas não estabelecem intimidade uma com a outra.
- viii. *Monogamish*. Relações em que o casal é, maioritariamente, monogâmico, mas onde pode existir contacto sexual com outros, ocasionalmente e de acordo com regras pré-estabelecidas.
- ix. Anarquia relacional. Vista como uma abordagem, mais do que uma configuração, considera que as várias relações íntimas, sejam de amizade, familiares, sexuais ou românticas, não têm prioridade umas sobre as outras. Rejeita a ideia de hierarquia.
- x. Traição. Elizabeth Sheff (2014) refere-se à traição como uma forma de não monogamia não consensual, considerando-a uma prática bastante regular.

## **Infidelidade**

Enquanto se pode olhar para a não monogamia consensual como libertária, aqueles que são afetados pela não monogamia não consensual podem sofrer um tremendo *distress*, carregado de angústia e ansiedade. A pessoa “traída” pode sentir ciúmes profundos, desespero e falta de esperança (Overall, 1998).

De acordo com Sartorius (2004 *cit. in* Silvério, 2018), a moralidade pública e o comportamento que denuncia a infidelidade sexual é muito mais recorrente do que a prática em si da fidelidade, sendo a infidelidade uma das causas mais comuns para o término de relações e casamentos (Fincham & May, 2017 *cit. in* Silvério, 2018).

Para Esther Perel (2018), que questiona, num dos capítulos do seu livro *The State Of Affairs*, se as pessoas felizes traem, a causa não tende a estar na felicidade ou falta dela. A psicóloga refere existir um tema recorrente e afirma que os casos extraconjugais são, frequentemente, uma forma de descoberta pessoal, ou uma procura por uma identidade nova ou perdida. Como exposto por Feldman e Cauffman (1999 *cit. in* Norona et al., 2017), a traição pode resultar das complexidades em equilibrar o aumento dos níveis de intimidade (necessários para um comprometimento e para

praticar a fidelidade) e o estabelecimento seguro da identidade (necessário para explorar alternativas).

Na adultez emergente, existe uma necessidade de estabelecer uma independência e estabelecer a própria identidade, ao mesmo tempo que se procura o envolvimento em relações íntimas e românticas (Arnett, 2007). A ambivalência que caracteriza este período pode traduzir-se em questões, ou dúvidas, relacionadas com o que a relação romântica lhes fornece e não fornece, o que pode motivar o adulto emergente a procurar outro tipo de relações e parceiros que acredita que podem ajudá-lo nas suas tarefas desenvolvimentais (Stephens & Emmer-Sommer, 2020).

Numa investigação sobre as razões que levariam adultos emergentes a trair o(s) parceiro(s), Norona et al. (2017) verificaram que as razões mais abordadas prendiam-se com as suas necessidades íntimas não estarem a ser satisfeitas. Isto incluía a) falta de compreensão, atenção ou confiança na relação, b) fraca comunicação e frequentes confrontos, c) tratamento inadequado por parte do parceiro primário, d) infidelidade por parte do parceiro primário, e) estar numa fase difícil na relação com o parceiro primário, f) falta de entusiasmo na relação, g) sentimento de não ser amado pelo parceiro primário.

Menos reportadas, as necessidades de afiliação não satisfeitas (a) solidão, b) insatisfação quanto ao tempo passado com o parceiro primário, c) aborrecimento, d) falta de interesses comuns) e as necessidades sexuais não satisfeitas (a) insatisfação sexual, b) falta de contacto sexual). Para além disto, também em menor escala, reportaram-se como razões a não aceitação da sua identidade por parte do parceiro primário e as diferenças de personalidade (Norona et al., 2017).

Mais de metade dos participantes, confirmaram, ainda, razões que os autores não encaixaram na procura por independência e interdependência normativas da adultez emergente. Essas razões frequentemente abordadas foram a) oportunidade do envolvimento enquanto estavam sob a influência de álcool, b) qualidades desejáveis da pessoa com quem praticaram a infidelidade e c) entusiasmo, novidade e atenção por parte da pessoa com quem praticaram a infidelidade. Hangen, et al. (2019) sugerem que, quando indivíduos com um estilo de vinculação evitativo se encontram infelizes nos relacionamentos, podem recorrer à infidelidade e a comportamentos desregulados, como o abuso de álcool, como estratégias de *coping*.

Adultos emergentes que se encontrem num período em que estão a descobrir o que querem e gostam, ficam particularmente vulneráveis a participar na prática da infidelidade, uma vez que têm uma maior predisposição para acreditar que as suas necessidades não estão a ser satisfeitas na sua relação primária (Norona et al., 2017).

## **Ciúme**

O ciúme romântico, emoção altamente desconcertante, é definido como a ameaça, real ou imaginada, de perder uma relação valiosa para um rival. Está geralmente associado ao contexto das relações monogâmicas (Conley et al., 2012; Schmookler & Bursik, 2007; Konstam et al., 2018; Valentova et al., 2020).

Em diferenças de género, as investigações relativamente ao que é mais stressante e angustiante para as pessoas, tendem a repetir-se, no que refere ao ciúme da infidelidade sexual por parte dos homens, e ao ciúme da infidelidade emocional por parte das mulheres. Vários desses estudos foram feitos com amostras de adultos emergentes (Cann et al., 2001; Harris, 2003; Pietrzak, Laird, Stevens, & Thompson, 2002; Shackelford, Buss, & Bennett, 2002 *cit. in* Schmookler & Bursik, 2007).

Num recente trabalho, Kleese (2017 *cit. in* Boesten, 2018), atentou ao modo como pessoas envolvidas em RNMC constroem as suas emoções nos relacionamentos. Revisando o sociólogo Jillian Deri, analisou a maneira como as pessoas lidam com o ciúme dentro dos seus relacionamentos poliamorosos. Enfatizou que, em relações poliamorosas, sentir qualquer emoção, incluindo ciúmes, será apropriado, uma vez que as pessoas aprendem a controlá-los. Para além do ciúme, destaca a ideia de compersão, que se refere ao sentimento de retirar prazer do prazer que outras pessoas que amas partilham entre si, ou o prazer de ver quem amas a expressar amor por outra pessoa (Deri, 2015 *cit. in* Boesten, 2018).

Numa investigação sobre a influência do género, orientação sexual e tipo de relação na experiência de ciúmes (Valentova et al., 2020), verificou-se que as mulheres reportavam maiores níveis de ciúme emocional do que os homens, mas que estas diferenças não se aplicavam a pessoas cuja orientação sexual não era heterossexual ou a pessoas que estavam numa relação não monogâmica. Além disso, também se verificou que pessoas envolvidas em RNMC apresentavam níveis mais baixos de ciúme sexual.

O investigador Bram Buunk (1997) aborda a ideia de que a pesquisa no ciúme compreende, em larga escala, a autoestima como a principal variável para esta emoção. No entanto, que as evidências encontradas entre o ciúme e a autoestima apresentam inconsistência, existindo vários estudos que concluíram que a autoestima e o ciúme estariam negativamente correlacionais ou que a correlação seria nula (Bringle, 1981; Jaremko & Lindsey, 1979; Buunk, 1982, Study 1; Mathes & Severa, 1981; White, 1981 *cit. in* Buunk, 1997). Ainda assim, na sua investigação conclui uma maior associação entre os ciúmes e a autoestima no caso das mulheres. Também a personalidade é considerada como uma variável que pode influenciar o sentir ciúmes, como o neuroticismo ou a ansiedade social (Buunk, 1997).

Foram, então, estipulados três tipos de ciúme. O ciúme reativo, o ciúme preventivo ou possessivo, e o ciúme ansioso. O ciúme reativo diz respeito ao quão perturbados os indivíduos se sentem ao ver o parceiro envolver-se em comportamentos íntimos com outra pessoa e ao nível de reação perturbada que se observa na resposta ao parceiro. O ciúme preventivo ou possessivo refere-se a uma resposta extremamente reativa para pequenas indicações de possibilidade de intimidade entre o parceiro e outra pessoa, levando o sujeito a fazer esforços consideráveis para que tal não aconteça. Este também é visto como ciúme suspeito desconfiado (Bringle, 1991 *cit. in* Buunk, 1997). Por último, a preocupação quanto à possibilidade de um envolvimento sexual e emocional do parceiro com outra pessoa pode criar sentimentos internos alarmantes, ao que se chama o ciúme ansioso. Esta experiência implica um processo cognitivo ativo, em que o sujeito gera imagens do parceiro a envolver-se com a outra pessoa, o que origina pensamentos ansiosos obsessivos, inquietação, desconfiança e preocupação (Buunk, 1997).

No geral, Valentova et al. (2020) afirmam que indivíduos com menores níveis de ciúme se podem sentir mais confortáveis em envolver-se em RNMC e/ou que a experiência de estar numa RNMC pode fazer diminuir os níveis de ciúme, um mecanismo contrário ao que acontece numa experiência de não monogamia não consensual, em que a infidelidade faz aumentar os níveis de ciúme (Storaasli & Markman, 1990).

## A Adulter Emergente e a Compreensão das Transformações Sociais

Pelas mãos e palavras dos trovadores e poetas das nobres cortes, a doutrina do amor cortês terá surgido em França, no século XI. De acordo com Rougemont (2003 *cit. in* Costa & Belmino, 2015), o amor cortês, predecessor do amor romântico como hoje o olhamos, seria uma construção social, fazendo nascer uma nova prática cultural no mundo ocidental. Houve uma separação do ideal de amor sagrado que pintava a época medieval, que levou a uma valorização da figura feminina como objeto de desejo. Essa separação terá preparado, segundo Costa (1998 *cit. in* Costa & Belmiro, 2015), as condições culturais e sociais necessárias para, séculos mais tarde, em finais do século XVIII, se assistir ao que chama uma “explosão do amor romântico”.

Em consonância, para Giddens (1992), no final do século XVIII, o amor romântico terá sido introduzido pela primeira vez, vinculado com a liberdade, ambos considerados “estados normativamente desejáveis” (1992, p. 50). Os fatores que influenciavam a ideia de amor romântico e da vida íntima, como a noção de lar ou as relações pais-filhos assentes numa autoridade patriarcal, viram-se cada vez mais enfraquecidos a partir do final do século XIX, rompendo-se, progressivamente, com a influência de ideias religiosos e patriarcais.

O conceito de adulter emergente surge, exatamente, por se considerar as transformações que tinham vindo a ocorrer nas sociedades industrializadas, em finais do século XX. A adulter emergente é, então, proposta por Arnett, em 2000, para conceptualizar as pessoas com idades compreendidas entre os 18 e os 29 anos (Arnett, et al., 2014). Anteriormente a essa proposta, prevalecia o paradigma proposto por Erikson (1950 *cit. in* Arnett, 2007) que previa que os jovens adultos se casavam e obtinham um trabalho a tempo inteiro e estável, por volta dos 20 anos, algo que deixou de ser recorrente, dado que o casamento e a parentalidade passaram a realizar-se mais tardiamente, e a mudança de emprego e o prosseguimento da educação tornaram-se recorrentes. Para além disso, observou-se uma mudança nos hábitos sexuais, que consistiram, sobretudo, no estabelecimento de relações sexuais antes do casamento (Arnett, 2007).

As cinco características principais da adulter emergente compreendem a exploração identitária, instabilidade, foco no *self*; sentimento de ambivalência, e possibilidades. As explorações identitárias consistem na exploração de possibilidades

existentes nas relações amorosas e sexuais, no trabalho e nas ideologias que influenciarão o decurso das suas vidas (Arnett et al., 2014). Neste sentido, por se tratar de um período de grande exploração, torna-se inevitável que haja instabilidade, sendo de destacar episódios de sexo casual que são vistos por Arnett et al. (2014) como relações monogâmicas temporárias. A adultez emergente trata-se de um período onde a exploração identitária, iniciada na adolescência, se intensifica, uma vez que os jovens têm uma maior liberdade e autonomia (Arnett, 2000 *cit. in* Mendonça et al., 2009) e menos obrigações comparativamente a outros estágios, algo que propicia um maior foco no *self* (Arnett et al., 2014). No entanto, essa exploração terá, por vezes, resultados negativos, tornando-se um período altamente intenso e instável, mas que, por isso, constitui oportunidades de desenvolvimento e compreensão pessoais (Jorge & Ferreira, 2008).

Em Portugal, existem vários fatores que fizeram mudar o paradigma da forma como se vivem as relações na adultez emergente. Como contam Guerreiro e Abrantes (2005 *cit. in* Mendonça et al., 2009), a massificação do ensino superior transformou acentuadamente os projetos de vida dos jovens, o que levou ao adiamento da transição para a idade adulta, uma mudança nas perspetivas e expectativas em relação ao futuro, e originou uma diversificação do perfil social desses adultos. O aumento da taxa de desemprego é outro fator fundamental para a compreensão do fenómeno, uma vez que uma grande parte dos adultos licenciados estão em empregos precários e/ou temporários, a maioria das vezes fora da sua área. Isto dificulta a transição para a vida adulta, tornando-a numa fase de indeterminação pautada, várias vezes, pela dependência económica por parte das figuras parentais (Andrade, 2006; Guerreiro & Abrantes, 2004 *cit. in* Mendonça et al., 2009). Estas transformações influenciaram a forma como se olha para a vida familiar e conjugal. De acordo com Mendonça et al. (2009), desde os anos 90 que a idade com que as pessoas casam e/ou têm o primeiro filho tem vindo a aumentar. Também a valorização da adultez emergente como um período de experimentação se amplificou, ao mesmo tempo que se assiste ao adiamento, já mencionado, de projetos futuros. O maior controlo da natalidade, através da contraceção e maior informação ao nível da saúde sexual e reprodutiva, e as mudanças nos hábitos sexuais permitem, também, viver sem um grau de responsabilidade acrescido. Em termos afetivos, os adultos emergentes podem tomar decisões de forma mais autónoma e livre, adaptando-se a novos modelos relacionais e de realização pessoal (Arnett, 2007;

Mendonça et al., 2009; Norona et al., 2017; Konstam et al., 2018; Stephens & Emmers-Sommer, 2020).

Os adultos emergentes dos dias de hoje demonstram envolver-se cada vez mais em formas de relacionamentos íntimos não monogâmicos, como os encontros sexuais descomprometidos ou as chamadas amizades com benefícios (Claxton, & van Dulmen, 2013). Também têm vindo a mostrar-se mais abertos para comunicar sobre as suas identidades, experiências e práticas, do que o que havia sido reportado nas décadas anteriores (Barker & Langdrige, 2010, *cit. in* Stephens & Emmers-Sommer, 2020), considerando-se que serão mais propensos a participar mais e de forma mais significativa, em práticas não monogâmicas, do que as gerações que lhes antecederam (Arnett, 2015; Dugan, 2017; Sizemore & Olmstead, 2017, *cit. in* Stephens & Emmers-Sommer, 2020).

Num estudo recente sobre motivação e satisfação sexuais Mitchell et al. (2020) reportaram que os sujeitos em relações não monogâmicas se mostram mais motivados para ter sexo por prazer e pela procura de novas experiências, do que indivíduos que se identificam como monogâmicos. Essa procura e motivação por explorar, e uma crescente noção de liberdade sexual, podem, em parte, explicar uma maior predisposição para o envolvimento nessas dinâmicas relacionais, por parte de adultos emergentes, já que esta é uma etapa (Arnett et al., 2014) marcada por explorações intensas, nas áreas do amor e da sexualidade.

### **Considerações finais**

Observou-se que várias das narrativas analisadas vão ao encontro da literatura consultada.

Numa investigação recente com adultos portugueses, Rodrigues et al. (2021) observaram que a configuração da relação não monogâmica consensual seria estigmatizada de forma distinta. A relação aberta era associada à prática da infidelidade e a uma insatisfação sexual, e o poliamor visto como mais distante de um ponto de vista social. O efeito da estigmatização era levado pela perceção de que pessoas em RNMC seriam menos moralmente corretas e menos comprometidas com a sua relação. Isto vai ao encontro dos resultados encontrados por Sizemore e Olmstead (2018 *cit. in* Cardoso

et. al, 2021), numa amostra de adultos emergentes, onde a indisponibilidade para se envolver em NMC dizia respeito a uma abordagem mononormativa de olhar as relações, isto é, a ideia de que uma relação monogâmica era melhor que uma não monogâmica, verificando-se uma associação das NMC a relações menos sérias, inseguras, menos românticas, menos comprometidas, relacionadas meramente com o sexo, e menos significativas. Ainda que, no geral, os participantes da investigação desta dissertação tivessem demonstrado atitudes positivas em relação às não monogâmias consensuais, foi possível verificar que alguns associavam o seu envolvimento numa RNMC a uma relação menos séria, por exemplo, ou outros que associavam o desejo por um envolvimento em RNMC focado na satisfação meramente sexual.

No que diz respeito à orientação sexual – que foi consideravelmente heterogénea nesta amostra, variando entre heterossexual, homossexual, bissexual, demissexual, pansexual, e heteroflexível -, a investigação de Costa e Gonçalves (2020) mostrou que as pessoas heterossexuais demonstraram menor desejo e abertura no envolvimento em RNMC, do que participantes homossexuais ou plurissexuais<sup>3</sup>, e que plurissexuais revelaram maior abertura que homossexuais. De igual modo, Cohen e Wilson (2016) observaram que participantes heterossexuais apresentavam atitudes significativamente menos favoráveis face às não monogâmias consensuais, do que participantes que se identificaram como homossexuais ou bissexuais. Na amostra aqui apresentada, duas pessoas identificaram-se como plurissexuais (bissexual e pansexual) e encontravam-se as duas numa configuração relacional não monogâmica. Seria interessante seguir, em Portugal, esta vertente da investigação, nomeadamente no que refere à prevalência dos adultos em NMC, de forma a estudar a potencial diferença entre atitudes de adultos emergentes e de adultos já estabelecidos, e se essas atitudes variam tendo em conta a orientação sexual dos participantes.

Relacionado com um dos temas mais abordados nas perceções de adultos emergentes face às NMC - o compromisso -, Konstam et al. (2018) investigaram os significados e expectativas dos adultos emergentes face ao compromisso. A forma como as pessoas percebem o compromisso varia dentro do contexto de cada relação, sendo um conceito fluído e dinâmico (Knapp & Taylor, 1994 *cit. in* Konstam et al., 2018). As expectativas relacionadas com aspetos emocionais na relação (como a lealdade, o apoio

---

<sup>3</sup> Termo guarda-chuva que engloba o interesse romântico e/ou sexual por mais do que um género, mas não necessariamente por todos.

e a ajuda), quando violadas, são consideradas a forma mais ameaçadora e inadmissível de ataque ao relacionamento, pelos adultos emergentes (West, 2006 *cit. in* Konstam et al., 2018). O compromisso é, geralmente, construído e mantido através da comunicação entre parceiros, incluindo mensagens acerca do estado da relação e de planos futuros (Emmers & Canary, 1996). Nas narrativas de adultos emergentes, as categorias encontradas por Konstam et al. (2018) associadas ao compromisso foram, a) monogamia, b) trabalho em equipa e entreatajuda, c) lealdade, confiança e respeito.

Ainda que esta conceptualização de compromisso integre o trabalho em equipa, a lealdade e a confiança, muitos dos adultos emergentes mostram-se hesitantes em discutir os seus sentimentos com o parceiro, na forma de conversa intencional sobre compromisso (Konstam et al., 2018). Isto vai, certamente, ao encontro das narrativas analisadas nesta investigação, onde se observou que, ainda que os participantes demonstrassem valorizar a comunicação e a construção conjunta, o respeito e a confiança, demonstraram, igualmente, dificuldades em estabelecer uma comunicação eficaz e construtiva com o parceiro, e contaram situações em que consideraram ter ultrapassado os “limites” ou “regras” que, quase todos, associaram ao “desrespeito” enquanto algo “inadmissível”.

Existindo vários estudos, alguns já aqui referenciados (Buunk, B., 1997; Hangen et al., 2019), que associam os ciúmes ou a prática da infidelidade a estilos de vinculação ou apego, seria relevante ser feita mais investigação sobre a relação entre esses estilos e a predisposição e envolvimento em relações não monogâmicas consensuais (e.g. Moors, et al., 2015).

Outra ideia seria investigar a perceção acerca das não monogamias consensuais, numa perspetiva intergeracional, com vista a compreender as diferenças das narrativas entre pessoas em diferentes períodos desenvolvimentais. Ainda, investigar a influência de fatores como a orientação política, o nível de educação ou o meio em que residem.

Algo também interessante seria realizar uma roda de conversa entre as pessoas que participaram na investigação, de modo a conduzir um diálogo sobre o tema, para que fossem postos em discussão e partilhados os vários pontos de vista e experiências dentro das relações românticas.

Uma das grandes limitações deste estudo é a delimitação do próprio fenómeno em estudo, isto é, saber do que é que falamos quando falamos em relações românticas e suas várias configurações. O amor romântico é multifacetado, o que dificulta a

investigação em volta desta matéria, ainda que, pela mesma razão, permita uma exploração e formulação de questões infundável.

Outra limitação é a escassez da amostra. Ainda que se tenha considerado que ao final da sétima entrevista, as narrativas já mais nada acrescentavam, isto poderá dever-se ao efeito bola de neve que originou o contacto com quem se disponibilizou a participar no estudo. Poderá questionar-se se os participantes apresentam discursos favoráveis às não monogâmias por se encontrarem em contextos sociais semelhantes.

A maior das limitações é a própria análise exploratória, que acabou por ser muito limitada, tendo em conta a variedade de conceitos que foram surgindo ao longo da recolha de dados. Verifica-se que a relação entre os significados que os participantes atribuem aos relacionamentos românticos, ao futuro desses relacionamentos e às não monogâmias, acarretam representações complexas, o que demonstra que uma investigação nesta temática deve implicar um maior investimento.

Por outro lado, é importante referir que o presente estudo serve como uma primeira abordagem a uma análise exploratória de narrativas de adultos emergentes, para compreender de que forma estes experienciam relacionamentos românticos e relações não monogâmicas. Não sendo possível quantificar uma relação direta entre os significados que atribuem aos relacionamentos e as atitudes relativamente às não monogâmias consensuais, os conceitos de ciúme e infidelidade parecem ter grande peso na forma como os adultos emergentes constroem a sua identidade dentro das relações românticas.

Considerando a estigmatização associada às NMC e a instabilidade e exploração inerentes ao período da adultez emergente, mostra-se importante estudar o fenómeno das relações românticas monogâmicas e não monogâmicas em adultos emergentes. Nuna tentativa de melhor compreender o que experienciam nas suas vidas românticas, também se desenvolve uma maior abertura para a discussão e combate à desinformação.

## Referências

- Anderson, J. W. (2016). Sternberg's triangular theory of love. *Encyclopedia of family studies*, 1-3. <https://doi/10.1002/9781119085621.wbefs058>
- Arnett, J. J. (2007). Emerging Adulthood: What Is It, and What Is It Good For?. *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73. <https://doi/abs/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: implications for mental health. *Lancet Psychiatry*, 1(7). 569-576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Boesten, V. (2018). *Non-Monogamy and Discourses on Romantic Love and Desire. The Experiences of Non-Monogamous People in the Netherlands*. [Master's thesis, University of Amsterdam]. [Scripties - Bibliotheek - Universiteit van Amsterdam \(uva.nl\)](https://scripties.bibliotheek.uva.nl)
- Buunk, B. (1997). Personality, birth order and attachment styles as related to various types of jealousy. *Personality Individual Differences*, 23(6), 997-1006. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00136-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00136-0)
- Burdo, K. (2021, fevereiro 3). 8 Relationship Alternatives To Monogamy. *Sexual Being*. <https://sexualbeing.org/blog/8-relationship-alternatives-to-monogamy/>
- Cardoso, D., Pascoal, P. & Maiochi, F. (2021). Defning Polyamory: A Thematic Analysis of Lay People's Definitions. *Archives of sexual behavior*. 50, 1239–1252. [10.1007/s10508-021-02002-y](https://doi.org/10.1007/s10508-021-02002-y)

- Cassidy, T. & Wong, G. (2018). Consensually Nonmonogamous Clients and the Impact of Mononormativity in Therapy. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 52(2), 119-139. <https://cjc-rcc.ucalgary.ca/article/view/61124>
- Claxton, S. E., & van Dulmen, M. H. M. (2013). Casual Sexual Relationships and Experiences in Emerging Adulthood. *Emerging Adulthood*, 1(2), 138–150. <https://doi.org/10.1177/2167696813487181>
- Cohen, M. & Wilson, K. (2016). Development of the Consensual Non-Monogamy Attitude Scale (CNAS). *Sexuality & Culture*. <https://doi.org/10.1007/s12119-016-9395-5>
- Corbin, J. & Strauss, A. (1990). Grounded Theory Research: Procedures, Canons, and Evaluative Criteria. *Qualitative Sociology*, 13(1), 3-21. <https://doi.org/10.1007/BF00988593>
- Costa, T. & Belmino, M. (2015). Poliamor: da institucionalização da monogamia à revolução sexual de Paul Goodman. *Revista IGT na Rede*, 12(23), 424 – 442. <http://igt.psc.br/ojs3/index.php/IGTnaRede/article/view/447/597>
- Costa, P. A., & Gonçalves, J. A. (2020). Não monogamia consensual: atitudes e experiências de pessoas heterossexuais, homossexuais e plurissexuais. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 21(1), 104–110. <https://doi.org/10.15309/20psd210116>
- Conley, T., Ziegler, A., Moors, A., Matsick, J. & Valentine, B. (2012). A Critical Examination of Popular Assumptions About the Benefits and Outcomes of

Monogamous Relationships. *Personality and Social Psychology Review* XX (X), 1-18. <https://doi.org/10.1177/108886831246708>

Conley, T., Piemonte, J., Guskova, S. & Rubin, J. (2018). Sexual satisfaction among individuals in monogamous and consensually non-monogamous relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(4), 509–531. <https://doi.org/10.1177/0265407517743078>

Emmers, T. M. & Canary, D. J. (1996) The effect of uncertainty reducing strategies on young couples' relational repair and intimacy, *Communication Quarterly*, 44(2), 166-182, [10.1080/01463379609370008](https://doi.org/10.1080/01463379609370008)

Giddens A. (1992). *A transformação da intimidade: Sexualidade, erotismo nas sociedades modernas*. UNESP.

Guazi, T. S. (2021). Diretrizes para o uso de entrevistas semiestruturadas em investigações científicas. *Revista Educação, Pesquisa e Inclusão*, 2, 1-20. [10.18227/2675-3294repi.v2i0.7131](https://doi.org/10.18227/2675-3294repi.v2i0.7131)

Hangen, F., Crasta, D. & Rogge, R. D. (2019): Delineating the Boundaries between Nonmonogamy and Infidelity: Bringing Consent Back Into Definitions of Consensual Nonmonogamy With Latent Profile Analysis, *The Journal of Sex Research*. <https://doi.org/10.1080/00224499.2019.1669133>

INTIMATE (2014-2019). *Publications*. CES - INTIMATE - Citizenship, Care and Choice: The Micropolitics of Intimacy in Southern Europe. [https://www.ces.uc.pt/intimate/index.php?id=10437&id\\_lingua=2&pag=10455](https://www.ces.uc.pt/intimate/index.php?id=10437&id_lingua=2&pag=10455)

- Jorge, A. & Ferreira, J. (2008). Para a compreensão da adultez emergente em Portugal. *Psychologica*, 48, 159-173. <https://www.researchgate.net/publication/268034388>
- Konstam, V., Durran, T., Celen-Demirtas, S., Karwin, S., Bryant, K., Andrews, B., & Duffy, R. (2018). Commitment among unmarried emerging adults: Meaning, expectations, and formation of relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1–26. <https://doi.org/10.1177/02654075187623>
- Lima, L., N., & Ferro, M., J. (2014). *Grounded Theory: Uma Metodologia Qualitativa de Investigação*. Manual Pedagógico de apoio ao Seminário de Investigação da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.
- Mendonça, M., Andrade, C. & Fontaine, A. N. (2009). Transição para a Idade Adulta e Adultez Emergente: Adaptação do Questionário de Marcadores da Adultez junto de Jovens Portugueses. *Psychologica*, 51, 147-168. [https://impactum-journals.uc.pt/psychologica/article/view/1647-8606\\_51\\_10/468](https://impactum-journals.uc.pt/psychologica/article/view/1647-8606_51_10/468)
- Mitchell, V. E., Mogilski, J. K., Donaldson, S. H., Nicolas, S., & Welling, L. (2020). Sexual Motivation and Satisfaction Among Consensually Non-Monogamous and Monogamous Individuals. *The journal of sexual medicine*, 17(6), 1072–1085. [10.1016/j.jsxm.2020.02.018](https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2020.02.018)
- Moors, A. C., Conley, T. D., Eldestein, R. S. & Chopik, W. J. (2015). Attached to monogamy? Avoidance predicts willingness to engage (but not actual engagement) in consensual non-monogamy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(2), 222-240. <https://doi.org/10.1177/026540751452906>

- Norona, J., Olmstead, S. & Welsh, B. (2017). Betrayals in Emerging Adulthood: A Developmental Perspective of Infidelity. *The Journal of Sex Research*, 1-15. [10.1080/00224499.2017.1342757](https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1342757)
- Overall, C. (1998). Monogamy, Nonmonogamy, and Identity. *Hypatia*, 13(4), 1-17. [doi:10.1111/j.1527-2001.1998.tb01382.x](https://doi.org/10.1111/j.1527-2001.1998.tb01382.x)
- Perel, E. (2018). Até as pessoas felizes traem. In Tapada, J. (Ed.), *(In) fidelidade. Repensar o amor e as relações* (pp-161-181). Bertrand Editora.
- Rodrigues, D., Lopes, D. & Huic, A. (2021). What Drives the Dehumanization of Consensual Non-Monogamous Partners? *Archives of Sexual Behavior*, 50, 1587–1597. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01895-5>
- Rubel, A. N. & Bogaert, A. F. (2015) Consensual Nonmonogamy: Psychological Well-Being and Relationship Quality Correlates, *The Journal of Sex Research*, 52(9), 961-982. [10.1037/0893-3200.4.1.80](https://doi.org/10.1037/0893-3200.4.1.80)
- Rubin, Z. (1973). Liking and loving: An invitation to social psychology. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Schmookler, T. & Bursik, K. (2007). The value of monogamy in emerging adulthood: A gendered perspective. *Journal of Social and Personal Relationships* 24(6), 819–835. <https://doi.org/10.1177/02654075070841>
- Sheff, E. (2014, julho 22). 7 Different Kinds of Non-Monogamy. Exploring the wide world of extra-dyadic sexual relationships. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-polyamorists-next-door/201407/7-different-kinds-non-monogamy>

- Silvério, M. S. (2018). *Eu, tu... ilus: poliamor e não-monogamias consensuais*. [Doctoral's thesis, ISCTE]. Repositório do ISCTE-IUL. <https://repositorio.iscte-iul.pt/handle/10071/18470>
- Stephens, A. K., & Emmers-Sommer, T. (2020). Adults' Identities, Attitudes, and Orientations Concerning Consensual Non-Monogamy. *Sexuality Research and Social Policy*, 17(1), 469–485. <https://doi.org/10.1007/s13178-019-00409-w>
- Sternberg, R. J., & Grajek, S. (1984). The nature of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 312-329. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.2.312>
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119-135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
- Sternberg, R. J. (1997). Construct of a triangular love scale. *European Journal of Psychology*, 27, 313-335. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0992\(199705\)27:3<313::AID-EJSP824>3.0.CO;2-4](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0992(199705)27:3<313::AID-EJSP824>3.0.CO;2-4)
- Sternberg, R. J. (1998). *Cupid's arrow: The course of love through time*. Cambridge University Press.
- Sternberg, R. (1998). *Love story. A new theory of relationships*. Oxford University Press.
- Storaasli, R.D., & Markman, H.J. (1990). Relationship problems in the early stages of marriage: A longitudinal investigation. *Journal of Family Psychology*, 4, 80-98. [10.1037/0893-3200.4.1.80](https://doi.org/10.1037/0893-3200.4.1.80)

Valentova, J., Moraes, A. & Varella, M. (2020). Gender, sexual orientation and type of relationship influence individual differences in jealousy: A large Brazilian sample. *Personality and Individual Differences*, 157. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109805>

## **Anexos**

## **Anexo A - Guião orientador da entrevista semiestruturada.**

### **DADOS PESSOAIS**

- a) Idade
- b) Identidade de género
- c) Orientação sexual
- d) Ocupação
- e) De momento, está numa relação? Como é que descreveria essa relação?

### **AMOR**

- a) O que é, para si, amar alguém?

### **LIBERDADE**

- a) O que é ser livre numa relação?

### **RESPEITO**

- a) O que é que, para si, é inadmissível numa relação?

### **HONESTIDADE/MENTIRA**

- a) O que é que considera ser a honestidade numa relação?
- b) O que é a traição? – e é algo que deve sempre ser desvendado?

### **DESCONFORTO E COMUNICAÇÃO**

- a) Como é que lida quando sente desconforto numa relação romântica?
- b) Considera-se uma pessoa que sente ciúmes? Que tipo de ciúmes?

- c) Como é que lida com esses ciúmes?

#### CONHECIMENTO ACERCA DAS NÃO MONOGAMIAS

- a) O que entende por não monogamias consensuais?
- b) Que formas de não monogamias consensuais conhece?
- c) Onde é que aprendeu sobre NMC?

#### PERCEÇÃO RELATIVAMENTE A NMC

- a) De que forma descreveria uma pessoa que se envolve numa RNMC?
- b) A satisfação relacional e sexual será igual em relações monogâmicas e não monogâmicas?
- c) O que é que diria que aceitamos quando nos envolvemos numa RNMC?
- d) Existirá mais ou menos responsabilidade neste tipo de relações?
- e) A sua opinião em relação a não monogamias muda se estivermos a falar de uma relação duradoura?
- f) De que forma olha para comportamentos sexuais descomprometidos? É algo em que se costuma envolver?

#### FUTURO

- g) Via-se a fazer parte de alguma configuração não monogâmica?
  1. Qual?
  2. Em que circunstâncias?
  3. E porquê essa?
- h) Qual seria a sua relação ideal?

Existe alguma coisa que considere relevante adicionar?

**Anexo B** - Consentimento informado.

## Declaração de Consentimento Informado

Investigação para dissertação de mestrado | Mestranda: Inês Robalo

No âmbito de uma dissertação de mestrado na área da Psicologia da Educação, Desenvolvimento e Aconselhamento, orientada pela Professora Maria Jorge Ferro e apresentada à Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, convido a colaborar numa investigação sobre as narrativas e perceções de adultos emergentes nas relações íntimas e práticas não monogâmicas.

A participação consiste numa entrevista semiestruturada, que não deverá ultrapassar 1 hora. É totalmente voluntária e todos os dados recolhidos e gravados são confidenciais e anónimos, para uso exclusivo da investigação.

Por favor, leia com atenção a informação fornecida. Se achar que algo está incorreto ou que não está claro, não hesite em solicitar mais informações. Se concorda com a proposta que lhe foi feita, queira assinar este documento.

Assinatura de quem pede consentimento: \_\_\_\_\_

Declaro ter lido e compreendido este documento, bem como as informações verbais que me foram fornecidas pela pessoa que acima assina. Foi-me garantida a possibilidade de, em qualquer altura, recusar participar na entrevista, sem qualquer tipo de consequências. Desta forma, aceito participar e permito a utilização dos dados que de forma voluntária forneço, confiando em que apenas serão utilizados para esta investigação e nas garantias de confidencialidade e anonimato que me são dadas.

Assinatura da pessoa participante: \_\_\_\_\_