

Do romance cor de rosa
à diversidade de todas as cores:
Perceções Feministas Sobre Amor e
Sexualidade em Relações Poliamorosas
Ana Sofia Brito Duarte

M

2023



Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**DO ROMANCE COR DE ROSA À DIVERSIDADE DE TODAS AS CORES:
PERCEÇÕES DE MULHERES FEMINISTAS SOBRE AMOR E
SEXUALIDADE EM RELAÇÕES POLIAMOROSAS**

Ana Sofia Brito Duarte

Outubro 2023

Dissertação apresentada no Mestrado em Psicologia,
área de Psicologia da Justiça e da Desviância,
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da
Universidade do Porto, orientada pela Professora
Doutora *Sara Isabel Magalhães* (FPCEUP).

AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações da autora no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceituais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, a autora declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. A autor/a declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de começar por lembrar o ano que passou, cheio de desafios e conquistas, prestando o mais profundo agradecimento a todas as pessoas que contribuíram para a finalização de mais esta etapa na minha vida e que me ajudaram a crescer, tanto academicamente como pessoalmente. É essencial salientar que estes projetos só se concretizam graças a um grande grupo de pessoas que disponibilizam do seu tempo, da sua experiência e da sua sabedoria.

Em primeiro lugar quero agradecer à *Professora Doutora Conceição Nogueira e à sua excelente equipa de investigação*, que me acompanhou desde a fase inicial deste projeto, onde as ideias ainda estavam a nascer e a organizarem-se. De seguida, à minha orientadora, a *Professora Doutora Sara Magalhães*, que durante este ano, permitiu dar corpo a este trabalho acreditando sempre em mim. Grata pela sua imprescindível disponibilidade, ajuda e carinho ao longo da materialização deste projeto.

Quero também *agradecer às pessoas que me ajudaram na divulgação deste trabalho*, acreditando nele e na sua contribuição para uma sociedade mais inclusiva. Sem elas, não seria possível chegar a todas as interessadas em participar neste estudo, às quais, quero deixar um ENORME obrigado! Estou profundamente grata a *todas as Mulheres que participaram* nesta investigação, que me deram do seu tempo, partilhando das suas vivências e histórias de amor. Espero contribuir para que as vossas vozes se façam, respeitosamente, ouvir.

É claro que este trabalho não se poderia concretizar se não fosse a bagagem académica que lhe antecede. Desta forma, gostaria de agradecer a *todos e a todas/os as/os docentes da FPCEUP* que muito me ensinaram e me inspiraram com a sua sabedoria e o seu exemplo durante o meu percurso académico. Grata especialmente às professoras *Alexandra Oliveira, Marta Pinto, Celina Manita* e ao professor *Luís Fernandes*.

Um agradecimento especial ao *Professor Drona*, à minha querida *Paramá Guru* e ao meu amado *Sat Guru Jí*, que como estrelas-guias, me iluminam, me inspiram a lutar por um mundo melhor, mais igual, mais justo e mais verdadeiro e me fazem crescer a cada dia que passa. E por último, mas não menos importante, um grande agradecimento, à *minha família e aos meus amigos e amigas* por serem, durante toda esta passagem, o meu maior suporte, ajudando-me a nunca desistir.

Com e pelo Amor,

“Ao Nascimento dos Duplos Padrões Ocidentais”

*“Para manter a partir deste dia,
No melhor e no pior,
Na riqueza e na pobreza,
Na doença e na saúde,
Para amar e respeitar,
Até que a morte nos separe.”*

*Book of Common Prayer, 1549
(cit. in Fisher, 1992, p. 301)*

Resumo

O amor tem sido, de forma incontestável, uma das dimensões das relações sociais de afetividade mais estudadas na Psicologia Social (Neves, 2007). Vivemos um contexto caracterizado pela mononormatividade (Weaver et al., 2008) ainda que, nos últimos anos, tenham emergido novas configurações e diferentes modos de relacionamento como os relacionamentos não-monogâmicos consensuais. Apesar de serem, para a maioria, estigmatizados e colocados num lugar de margem/desviância (Rodrigues et al., 2022), alguns críticos da monogamia, principalmente aqueles que abraçam o feminismo têm revelado interesse em explorar mais sobre estas novas formas de amar (Barker, 2018; Cardoso, 2017; Sheff, 2005).

A presente investigação procura aceder às narrativas de mulheres adultas feministas, explorando os significados que dão aos seus relacionamentos românticos, afetivos e sexuais. Explorámos vivências e perceções de amor e sexualidade de 9 mulheres portuguesas feministas, com idades compreendidas entre os 22 e os 49 anos, que estão, ou estiveram no passado, em relacionamentos poliamorosos. Para tal, recorreremos a uma metodologia de carácter qualitativo, a entrevista semiestrutura. Estas foram posteriormente analisadas através do método da análise temática de Braun e Clarke (2006).

Dessas narrativas resultam três temas principais, dos quais fazem parte a *Lente Mononormativa*, os *Padrões Relacionais* e a *Libertação* dividindo-se, cada um deles, em três subtemas específicos.

Concluiu-se que as vivências e experiências poliamorosas possibilitaram a estas mulheres desconstruir o modo como se relacionavam, repensando vários aspetos que valorizavam nas suas relações. As participantes deste estudo exploraram novas visões de si mesmas e da sua forma de estar com os outros, considerando estarem, no presente, em relações mais genuínas, permitindo-lhes estar mais seguras e confiantes das suas vontades e respeitadoras das suas reais necessidades.

Palavras chave: Amor, Feminismo, Não-Monogamia, Poliamor, Sexualidade

Abstract

Love has undeniably been one of the most studied dimensions of affective social relationships in social psychology (Neves, 2007). We live in a context characterised by mononormativity (Weaver et al., 2008), although, in recent years, new configurations and different forms of relationships have emerged, such as consensual non-monogamous relationships. Despite being, for most, stigmatised and placed on the margins (Rodrigues et al., 2022), some critics of monogamy, especially those who embrace feminism, have shown an interest in exploring more about these new ways of loving (Barker, 2018; Cardoso, 2017; Sheff, 2005).

This research seeks to access the narratives of adult feminist women, exploring the meanings they give to their romantic, affective and sexual relationships. We explored the experiences and perceptions of love and sexuality of 9 Portuguese feminist women, aged between 22 and 49, who are, or have been in the past, in polyamorous relationships. To do this, we used a qualitative methodology, semi-structured interviews. These were then analysed using Braun and Clarke's (2006) thematic analysis method.

Three main themes emerged from these narratives: *Mononormative Lens*, *Relational Patterns* and *Liberation*, each of which was divided into three specific sub-themes.

It was concluded that polyamorous experiences enabled these women to deconstruct the way they related to each other, rethinking various aspects that they valued in their relationships. The participants in this study explored new visions of themselves and their way of being with others, considering that they are currently in more genuine relationships, allowing them to be more secure and confident in their wishes and respectful of their real needs.

Keywords: Love, Feminism, Non-Monogamy, Polyamory, Sexuality

Resumé

L'amour est indéniablement l'une des dimensions des relations sociales affectives les plus étudiées en psychologie sociale (Neves, 2007). Nous vivons dans un contexte caractérisé par la mononormativité (Weaver et al., 2008), même si, ces dernières années, de nouvelles configurations et différentes formes de relations sont apparues, telles que les relations non monogames consensuelles. Bien qu'elles soient, pour la plupart, stigmatisées et mises en marge (Rodrigues et al., 2022), certains détracteurs de la monogamie, en particulier ceux qui adhèrent au féminisme, ont manifesté un intérêt pour l'exploration de ces nouvelles façons d'aimer (Barker, 2018; Cardoso, 2017; Sheff, 2005).

Cette recherche vise à accéder aux récits de femmes féministes adultes, en explorant les significations qu'elles donnent à leurs relations romantiques, affectives et sexuelles. Nous avons exploré les expériences et les perceptions de l'amour et de la sexualité de 9 femmes féministes portugaises, âgées de 22 à 49 ans, qui sont, ou ont été dans le passé, dans des relations polyamoureuses. Pour ce faire, nous avons utilisé une méthodologie qualitative, des entrevue semi-structurés. Ceux-ci ont ensuite été analysés à l'aide de la méthode d'analyse thématique de Braun et Clarke (2006).

Trois thèmes principaux ont émergé de ces récits : *La lentille mononormative*, *Les modèles relationnels* et *La libération*, chacun d'entre eux étant divisé en trois sous-thèmes spécifiques.

Il a été conclu que les expériences polyamoureuses ont permis à ces femmes de déconstruire la manière dont elles étaient liées les unes aux autres, en repensant les différents aspects qu'elles valorisaient dans leurs relations. Les participantes à cette étude ont exploré de nouvelles visions d'elles-mêmes et de leur manière d'être avec les autres, considérant qu'elles sont actuellement dans des relations plus authentiques, ce qui leur permet d'être plus sûres et confiantes dans leurs souhaits et de respecter leurs besoins réels.

Mots- clés: Amour, Féminisme, Non-monogamie, Polyamour, Sexualité

Índice

| | |
|--|-----------|
| INTRODUÇÃO | 1 |
| ENQUADRAMENTO CONCEPTUAL | 4 |
| CRÍTICA À MONOGAMIA E À MONONORMATIVIDADE..... | 4 |
| NÃO MONOGAMIAS CONSENSUAIS..... | 7 |
| POLIAMOR..... | 8 |
| METODOLOGIA..... | 12 |
| OBJETIVOS | 12 |
| PARTICIPANTES | 12 |
| PROCEDIMENTO DE RECOLHA DE DADOS | 13 |
| MÉTODO DE ANÁLISE DE DADOS | 14 |
| ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS | 16 |
| 1. LENTE MONONORMATIVA | 17 |
| <i>Educação Conservadora.....</i> | <i>17</i> |
| <i>Delimitações do Amor Romântico</i> | <i>18</i> |
| <i>Aprisionamento da Monogamia.....</i> | <i>20</i> |
| 2. PADRÕES RELACIONAIS | 22 |
| <i>Assimetrias Relacionais.....</i> | <i>22</i> |
| <i>Desafios Relacionais.....</i> | <i>24</i> |
| <i>Limites Relacionais.....</i> | <i>26</i> |
| 3. LIBERTAÇÃO..... | 27 |
| <i>Diversidade Não Monogâmica</i> | <i>27</i> |
| <i>Construir-se na Não Monogamia</i> | <i>29</i> |
| <i>Vivências das Sexualidades Não Monogâmicas</i> | <i>31</i> |
| CONCLUSÃO..... | 35 |
| REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 39 |
| ANEXO A. PARECER DA COMISSÃO DE ÉTICA..... | 46 |
| ANEXO B. CONSENTIMENTO INFORMADO | 47 |
| ANEXO C. GUIÃO DAS ENTREVISTA SEMIESTRUTURADAS | 49 |
| ANEXO D. CARTAZ DE DIVULGAÇÃO DO ESTUDO NAS REDES SOCIAIS | 51 |

Abreviaturas

NM: Não Monogamia

NMono: Não Monogâmicas

NMCs: Não Monogâmias Consensuais

RA: Relação Aberta

RM: Relação Monogâmica

RNM: Relação Não Monogâmica

RNMC: Relação Não Monogâmica Consensual

Introdução

Ao longo dos tempos vários investigadores procuraram dar resposta a questões controversas que envolvem a conceptualização teórica do amor, procurando entender “o que é que neste fenómeno é biológico e universal e o que é que nele é socialmente construído” (Dias & Machado, 2011, p. 496).

A literatura contam-nos que o estudo sistemático do amor se iniciou por volta de 1944 quando Llewellyn Gross publicou uma das primeiras escalas de avaliação do romantismo, o que despoletou a proliferação de questionários de avaliação do amor (Neves, 2007). Segundo Beall e Sternberg (1995) os significados do amor dependem de vários fatores como, por exemplo do período histórico, da temporalidade e das especificidades culturais subjacentes à sua conceptualização. Ao enunciar o amor como um fenómeno socialmente construído e não como uma realidade objetiva, homogénea e irreversível, Sternberg abriu caminho para o aprofundamento do estudo das relações íntimas, permitindo que novas e mais integradas abordagens fossem a partir dele desenvolvidas (cit. in Neves, 2007). Por sua vez, Chung (2005) refere que o amor romântico é uma instituição heterossexual, que reforça e mantém o sistema social patriarcal, permitindo que as mulheres não interpretem o comportamento violento dos parceiros como expressão de poder e controlo, mas como sinónimo de amor e intimidade (cit. in Dias & Machado, 2011).

Já Rubin (1981) chama atenção de que também a relação entre o feminismo e o sexo é bastante complexa. O reino da sexualidade também tem a sua própria política interna, as suas desigualdades e os modos de opressão. Estes, por sua vez, são influenciados por conflitos de interesses e por manobras políticas, tanto deliberadas como acidentais (Foucault, 1994). Nesse sentido, “o sexo é sempre político” (Rubin, 1981, p.1) e, por isso, a sexualidade humana não pode ser compreendida em termos puramente biológicos. Apesar do corpo, o cérebro, a genitália, e a capacidade de linguagem serem todos necessários para a sexualidade humana, eles, por si só, não determinam o conteúdo da sexualidade, as suas experiências e significados, ou mesmo, suas formas e representações institucionais (Mesli, 2015; Rubin, 1981). A ideologia sexual tem um papel fundamental na experiência sexual (Kean, 2018).

Segundo a Word Health Organization (2025) a sexualidade refere-se:

“a um aspeto central do ser humano ao longo da vida que abrange sexo, identidades e papéis de género, orientação sexual, erotismo, prazer, intimidade e reprodução. A sexualidade, é experimentada e expressa em pensamentos, fantasias, desejos, crenças, atitudes, valores, comportamentos, práticas, papéis e relacionamentos. Embora a sexualidade possa incluir todas essas dimensões, nem todas são sempre experimentadas ou expressas. A sexualidade é influenciada pela interação de fatores biológicos, psicológicos, sociais, económicos, políticos, culturais, legais, históricos, religiosos e espirituais” (p.15).

Através desta definição entende-se que falar de sexualidade é muito mais do que falar de relações sexuais ou de uma simples realidade corpórea. A sexualidade é um conceito tão abrangente, havendo até quem considere que faz mais sentido falar em *sexualidades* pela pluralidade de aspetos que este conceito incorpora e pela diversidade como ele pode ser vivenciado por cada sujeito.

A visibilidade do poliamor enquanto prática íntima, orientação relacional e nexos de ação social e política é indiscutível: em menos de duas décadas, o vocábulo entrou em dicionários e publicações académicas em número crescente, e foi até integrado em projetos de investigação com financiamento público (Cardoso, 2017). Muitos autores veem na democratização e individualização da sociedade ocidental, a principal força subjacente a estas mudanças, começando a considerar uma maior diversidade no campo dos relacionamentos (Barker & Langdrige, 2010).

A filosofia do poliamor revela-se radicalmente distinta de outras formas não monogâmicas, como por exemplo a poligamia ou o *swing*, uma vez que não impõe a hierarquização de género, não é fundamentada por convicções religiosas, nem é exclusivamente sobre ter experiências sexuais com múltiplos parceiros. Ela acaba por ser mais profunda, no sentido em que é impulsionada pelo afeto, igualdade, consensualidade e liberdade entre os envolvidos, podendo ainda desenvolver-se em diversos arranjos familiares (Ribeiro, 2020).

Ao longo desta dissertação procuramos, primeiramente, compreender como dentro de um regime hegemónico mono e heteronormativo de género, quais são as perceções de amor e sexualidade que foram ficando para mulheres feministas, explorando algumas das suas dinâmicas relacionais em relações poliamorosas, presentes ou passadas.

Estudos recentes (Cardoso, 2021; Conley et al., 2013; Gouveia et al., 2014; Sheff, 2020) relatam que os relacionamentos não monogâmicos e as pessoas que neles se

envolvem são, constantemente, alvo de estigmatização, existindo uma forte onda fomentadora de desinformação. Também por este motivo considerou-se importante explorar, para além de como estes seus relacionados são percecionados pelas pessoas à sua volta, quais as mudanças proporcionadas pela não monogamia na imagem que estas mulheres têm de si.

Baseada numa lente feminista interseccional, pós-estruturalista e antiessencialista, este trabalho, através de uma análise qualitativa, pretende conhecer as vivências relacionais plurais de pessoas socializadas como mulheres, feministas, de modo a explorar os conceitos de amor e sexualidade em relações poliamorosas.

Pretendeu-se assim, compreender qual a crítica ao contexto social monoheteronormativo onde se encaixam as sociedades ocidentais; explorar a não monogamia, mais concretamente o poliamor e, por último, como as visões feministas podem questionar sobre o sistema social, levando-nos a refletir sobre relações, contribuindo com uma nova lente para o modo como as interpretamos.

Enquadramento conceptual

Crítica à Monogamia e à Mononormatividade

Atualmente, tanto os discursos populares como os discursos políticos, científicos e psicológicos ocidentais tendem a apresentar a díade monogâmica como a única forma natural e/ou moralmente aceitável de relacionamento humano (Rubin, 1984, cit. in Barker & Langdrige, 2010). A monogamia, “regime social e cultural em que numa relação romântica ou sexual cada pessoa tem apenas uma outra pessoa parceira, durante determinado período de tempo” (Teixeira, et al., 2021, p. 66), impõem-se como a única forma viável de se conduzir um relacionamento e prevalece sobrevalorizada tanto no discurso social como institucional, de forma a que o ideal e a imagem da monogamia seja mantida (Sheff, 2020).

O termo mononormatividade, criado por Pieper e Bauer (2005) nasce para se referir a pressupostos dominantes da normalidade e naturalidade da monogamia, semelhantes às presunções em torno da heterossexualidade, inerentes ao termo da heteronormatividade (cit. in Barker & Langdrige, 2010). A mononormatividade pode ser definida como o sistema de ideias, instituições e orientações práticas que fornecem o pano de fundo no qual se consolida a ideia da monogamia como coerente, comum, natural e correta (Kean, 2018).

Segundo Barker & Langdrige (2010) as críticas à mononormatividade são cada vez mais frequentes e vêm assumindo várias formas, nas quais alguns autores concentram-se, particularmente, em:

1) *Demonstrar a natureza histórica e culturalmente situada da monogamia a fim de desafiar a noção do que é “natural” ou “normal”*. Apesar de não existirem provas concretas de que a monogamia é de algum modo “natural ou "normal", há, pelo contrário, provas abundantes de que os seres humanos foram, desde sempre, inclinados a ter diversos parceiros sexuais (Barash & Lipton, 2002). Estudiosos da biologia e antropologia revelam que os seres humanos evoluíram como criaturas moderadamente poligâmicas, uma forma de casamento com múltiplos cônjuges frequentemente inseridos numa comunidade religiosa (Zeitzen 2008, cit. in Sheff, 2020). Estas comunidades podem ser tanto poligínicas, isto é, um homem pode relacionar-se com várias mulheres; ou poliândricas, uma mulher ter vários homens como parceiros (Barash & Lipton, 2002). Para Barash e Lipton (2002) a monogamia genética não existe, uma vez que ela não será

uma opção “natural” do ser humano, mas sim uma forma relacional imposta pelo homem e pelo desenvolvimento da sociedade e da democracia, a que este cunhou por monogamia social.

2) *Destacar as mudanças no meio cultural, que parecem exigir diferentes maneiras de estarmos num relacionamento.* Entendendo que a noção de amor é algo socialmente construído, sendo desta forma o produto e o reflexo da sua época e sociedade, facilmente percebemos que ele é, hoje, para nós, alicerçado no amor romântico, patriarcal, heteronormativo e de monogamia compulsória (Perez & Palma, 2018). Enquanto que antigamente os casamentos eram sobre dinheiro, recursos, garantia de criação dos filhos, mas raramente sobre o amor romântico; atualmente, a nossa realidade complexificou-se (Barker, 2011; Sheff, 2020). Desde o século XVIII que há descrições claras do amor romântico, o que é relativamente novo, é ele ter-se tornado num fundamento do casamento. Atualmente, o casamento é a forma mais comum de institucionalização do amor romântico (Gomes, 2006). Se por uma lado vivemos numa cultura, onde tudo, desde histórias infantis, a anúncios em *outdoors*, a filmes de Hollywood, apresentam o amor romântico e monogâmico como a aquilo que nos irá completar, salvar, e fazer-nos perfeitamente felizes para o resto das nossas vidas (Barker, 2011; 2018), por outro lado, autores construcionista sociais, como Giddens (1992), Plummer (2003) ou Weeks (2007), falam-nos sobre as transformações mais recentes nas identidades e intimidades ocidentais, que vêm alterando grandemente os modos pelos quais as pessoas entendem e vivenciam os seus relacionamentos. Neste sentido, o que costumava ser tomado por garantido, agora, passa a ser mais discutido, justificado, negociado e acordado (Barker & Langdrige, 2010). Alguns exemplos dessas novas deliberações nos relacionamentos relacionam-se com: a escolha de parceiros; se vai se casar, coabitar ou viver separados; a procura de igualdade entre parceiros (não só na relação, como também fora dela, como são exemplo no mercado de trabalho, nos diferentes papéis sociais, na parentalidade) (Weeks, 2007, cit. in Barker & Langdrige, 2010).

3) *Apontar os problemas atuais dos relacionamentos monogâmicos.* As mudanças sociais levaram a paradoxos e tensões nas relações atuais. Ao mesmo tempo que existe foco na autonomia individual e no alcance de objetivos pessoais, os relacionamentos têm-se tornado um novo lugar onde as pessoas mais procuram por validação, significado e segurança. Paradoxalmente também vivemos um contexto de monogamia compulsória (Sheff, 2020), de relacionamentos cada vez mais “descartáveis”, taxas crescentes de divórcio e separação e famílias monoparentais (Barker & Langdrige, 2010).

Particularmente, no caso da infidelidade, ela pode estar associada a vários fatores, mas para muita gente é a indicadora de que alguma coisa falhou na relação. Ela funciona como um sintoma dessa falha, possível nas mais diversas áreas de um relacionamento, quer seja uma sexualidade pouco gratificante, uma expressão de afetos deficitária, pobre comunicação ou pela tão conhecida monotonia (Gomes, 2006). A verdade é que estudos apontam que 60% dos homens e 50% das mulheres, enquanto casados, já fizeram sexo com alguém que não seja o seu cônjuge (Vangelisti & Gerstenberger, 2004 cit. in Barker, 2011).

4) *Numa postura explicitamente política sobre as formas como os seres humanos se devem relacionar uns com os outros.* As críticas políticas da mononormatividade decorrem da sua integração num momento cultural e histórico específico. As relações monogâmicas refletem um contexto patriarcal e capitalista, cuja atual argumentação feminista chama a atenção para formas alternativas de relacionamento (Barker & Langdrige, 2010; Wandrei, 2019).

Victoria Robinson (1997) argumenta que a monogamia institucionalizada não tem servido os melhores interesses das mulheres, e vai mais longe explicando que esta “privilegia os interesses dos homens e do capitalismo, operando através de mecanismos de exclusividade, possessividade e ciúme, tudo filtrado através das lentes tingidas de cor-de-rosa do romance” (pp.144). As representações dominantes nos *media* podem ser vistas como um lugar onde se refletem e perpetuam os discursos culturais dominantes, onde qualquer tipo de relacionalmente não monogâmico é rotulado de “infidelidade” e mostrado como perverso, estranho ou merecedor de punição (Barker, 2006; Barker et al., 2018).

Recentemente, também houve uma série de críticas à monogamia, relacionadas à política anarquista (Fahs, 2012), teoria *queer* e pós-estruturalismo, que oferecem desafios mais radicais aos conceitos dos vários “eus” e dos relacionamentos, priorizando certas formas de amor e intimidade, refletindo a possessão e propriedade dos “outros” (Miskolci, 2009; Robinson, 1997; Song, 2012). É dentro deste contexto de procura por “novas” formas de se relacionar, e do questionamento da monogamia convencional, que a atenção se voltou para as não-monogamias consensuais, quer seja nas relações plurais amorosas, bem como na pluralidade de arranjos familiares (Cardoso, 2017; Barker & Langdrige, 2010).

Barker (2018) sugere que qualquer separação binária entre monogamia e não-monogamia pode ser questionável. Em vez de continuarmos presos a um duplo padrão

binário, tal como acontece com a sexualidade e o género, seria possível mudar para a ideia de que existe uma grande diversidade de formas de gerir as relações. Entende-se que a monogamia pode, por si só, ser variável dentro de um espetro, o problema é que temos tendência a ver qualquer posição desse espetro como “dado por garantido” e/ou fixo.

Não Monogamias Consensuais

No século XXI com a tecnologia e a globalização as mudanças nos sistemas sociais tornam-se a um ritmo ainda mais intenso. O amor romântico começa a sair de cena, levando consigo a ideia de exclusividade. Entre as diversas alternativas que surgem, emerge a possibilidade de se amar ou de se relacionar sexualmente com mais de uma pessoa ao mesmo tempo (Perez & Palma, 2018). Neste seguimento importa considerar que, apesar de nos ter sido imposto ao longo da história um princípio monogâmico, existem muitos indivíduos que preferem manter relacionamentos plurais (Ribeiro, 2020).

A não monogamia consensual (NMC) refere-se a um termo guarda chuva (Junior, 2018) em que todos os parceiros concordam em se envolver em relacionamentos sexuais, românticos e/ou emocionais com outras pessoas (Moors et al., 2015). Dentro da estrutura geral da NMC, os subtipos de relacionamento diferem na medida em que os parceiros decidem se o amor e/ou o envolvimento sexual fazem parte dos múltiplos relacionamentos, ou não. Em alguns relacionamentos pode-se priorizar o amor sobre o sexo com múltiplos parceiros, ou vice-versa (Matsick et al., 2014).

Dentro das não monogamias há umas que se distinguem pelo seu carácter mais sexual, centradas mais no sexo e no prazer, como é exemplo o *swing* (e.g. Kean, 2018), o “*Don’t Ask, Don’t Tell*” (e.g. Barker, 2018), Casamento ou Relação Aberta (e.g. Klesse, 2006), relações monogamish (e.g. Perel, 2019; Robalo, 2022), e outras mais focalizadas no amor, na afetividade e no envolvimento emocional, como é o caso do Amor Livre (e.g. Silva, 2017), do Poliamor (e.g. Anapol, 2010) ou da Anarquia Relacional (e.g. Fahs, 2012; Song, 2012), também consideradas, por alguns autores, por não monogamias que rompem com os paradigmas relacionais tradicionais (Kean, 2018).

Quanto às RNMC a literatura vem-nos mostrando, por exemplo, que adultos emergentes demonstraram atitudes menos positivas em relação às não monogamias consensuais, verificando-se que alguns associavam o seu envolvimento a uma relação menos séria, e, outros, que associavam o desejo por um envolvimento em RNMC focado na satisfação meramente sexual (Robalo, 2022). Por outro lado, há estudos (Fleckenstein

& Cox, 2015; Moors et al., 2015) sugerindo que os indivíduos em relacionamentos NMC relatam níveis relativamente altos de confiança, honestidade, intimidade, amizade e satisfação (e.g. Conley et al., 2018), bem como níveis relativamente baixos de ciúme nos seus relacionamentos.

Cardoso (2021), pelo estudo da diversidade das NMCs e os olhares mediáticos, concluiu que as NMC são frequentemente enquadradas como alternativas à monogamia ou a partir de uma perspectiva de normalização, ou a partir de uma visão tendencialmente mais negativa, enquanto corrupção dos valores sociais e culturais, enquanto expressão ou então pela evidência de uma patologia, ou pela fetichização as mesmas.

No que toca ao feminismo e às não monogamias consensuais, a literatura apresenta-se um pouco dicotómica. Se por um lado parece que não se acredita na monogamia por conta das traições, mentiras, ciúmes ou, até mesmo, por terem reprimido seus desejos e terem forçosamente de optar por um amor em detrimento de outro, vendo no poliamor uma possibilidade em dar vazão aos seus impulsos sexuais, descobrir-se, reinventar-se em relação à sua identidade, viver uma relação onde a autonomia seja respeitada, acreditando que o poliamor é mais igualitário do que a monogamia, marcado pelo combate ao machismo e pela equiparação da liberdade afetivo-sexual feminina à masculina (Pilão, 2019). Por outro lado, mesmo dentro de um modo neoliberal, em que cada um decide e faz as suas escolhas, há quem defenda que estaríamos partindo de um ponto que mascara a realidade, uma vez que, as escolhas das mulheres não são tão livres, pois ainda não estamos numa sociedade que viva realmente numa condição de igualdade (Silva, 2017). Com base em entrevistas com pessoas poliamorosas, autores acreditam que este tipo de relacionamentos não conseguiram ainda retribuir as dinâmicas de género de forma significativa (Sheff, 2006) e, muitas vezes, perpetuam ideais pós-feministas problemáticos de que a igualdade de género foi alcançada e que mulheres e homens entram em tais relacionamentos em pé de igualdade (Barker & Langdrige, 2010; Klesse, 2005).

Poliamor

A “revolução sexual” vivida nas décadas de 60 e 70 nos EUA deu origem ao fenómeno da libertação do indivíduo tanto na sua sexualidade como na sua vida privada (Wandrei, 2019), e foi neste cenário, com a rutura com o modelo tradicional de família, que surgiram novos arranjos familiares e estilos de vida alternativos baseados no amor e no afeto, onde

se inserem as relações poliamorosas (Viegas, 2017 cit. in Ribeiro, 2020). Ainda assim, é apenas nas décadas de 80 e 90, numa época de movimentos sociais e políticos progressistas, que desabrocha o discurso do poliamor e da possibilidade de manter relacionamentos amorosos com vários parceiros (Ribeiro, 2020).

A palavra poliamor foi criada no final dos anos 80 por Morning Glory e Oberon Zell (Anapol, 2010). O termo “*the polyamorists*” foi integrado no *Oxford English Dictionary* em 2006, enfatizando a criação de ligações com sentido, por oposição àqueles que procuram aventuras passageiras ou encontros de curta duração (Klesse, 2006; Perel, 2019).

Baseado na liberdade e igualdade, o poliamor, nasce, então, do entendimento de que o amor não pode ser forçado, direcionado ou impedido de ser sentido (Perez & Palma, 2018). É a partir daqui que as relações poliamorosas se têm vindo a consolidar, apesar de ainda se encontrarem à margem da proteção jurídica dos vários ordenamentos jurídicos, como é exemplo o contexto português (Ribeiro, 2020).

Este é um modelo relacional plural de afetividade, passando pela possibilidade de manter uma relação com mais do que uma pessoa, fundamentada no amor e na consensualidade entre parceiros (Ribeiro, 2020). Cerca de 1 em cada 5 adultos pratica algum tipo de não monogamia consensual, como o poliamor; muitos são casados, têm filhos ou ambos (Arseneau et al., 2019). Os poliamorosos tendem a caracterizar o seu estilo de vida ou relacional como uma iniciativa séria, que envolve abertura de espírito, maturidade e muita disposição para conversar (Perel, 2019, p. 283).

Só nos últimos anos é que esses tipos de relacionamento foi alvo de estudos com alguma profundidade, mas até agora a pesquisa sugere que estas relações podem certamente ser tão satisfatórios como as monogâmicas e podem durar tanto tempo, que as pessoas, não diferindo muito das pessoas envolvidas na monogamia, seja em termos de saúde mental, estilo de vinculação ou de personalidade, ou até estilos parentais, uma vez que filhos de pais que estão em relacionamentos abertos ou múltiplos “*saem-se*” tão bem quanto aqueles em relacionamentos monogâmicos (Barker & Langdrige, 2010).

Parece que dentro da rede não monogâmica o suporte é grande, as dificuldades reportadas são no sentido de se viver num mundo mononormativo. Em Arseneau e colaboradores (2019) as dificuldades sentidas foram ao nível dos sistemas sociais, nomeadamente no sistema de saúde, onde frequentemente se privilegia a monogamia.

Também Henrich e Trawinski (2016) relatam que nove dos doze participantes do seu estudo narraram dificuldades com experiências de marginalização diretamente associados

com seus estilos de vida poliamorosos. Essa marginalização partia de dentro de seus relacionamentos, membros da família estendida e sociedade *mainstream*. Todos os participantes relataram sentir pressão social para escolher a monogamia em vez de ter múltiplos parceiros.

Klesse (2014) enfatiza, que o poliamor já foi interpretado de diversas formas, como por exemplo como: prática de relacionamento, filosofia, “estilo de amar”, “orientação de relacionamento” e identidade. A dificuldade em fechar o conceito está também relacionada ao fato de que as configurações das relações poliamorosas podem ser diversas. As mais comuns podem incluir pessoas com um ou dois parceiros “primários” e outros “secundários”, tríades - onde três pessoas estão envolvidas, entre outros (Balzarini et al., 2017). Pilão (2019) aponta três possibilidades de arranjos, sendo 1) *fechados* – em que os envolvimento se restringem ao grupo, consolidando uma “polifidelidade” (podendo haver exclusividade sexual entre os participantes do grupo) ou 2) *abertos* – em que existe a possibilidade de novos envolvimento. Estes acordos podem ser: (a) “*relação em grupo*” – todos se relacionam entre si; (b) “*rede de relacionamentos interconectados*” - onde cada pessoa da relação tem outros relacionamentos distintos; e (c) “*relação mono/poli*” – casal em que um é poliamoroso e outro não, por opção (Barker, 2006). Podem ainda existir *arranjos grupais* ou *poli-família* onde três ou mais pessoas formam um coeso sistema de relacionamento íntimo, exclusivos ou concordando com ter parceiros fora desse grupo (Freire, 2013). Acrescentam-se, ainda, os *solo/poli*, onde a relação principal é consigo mesmo, priorizando-se, mas ao mesmo tempo podendo partilhar outros aspetos da vida com outras pessoas (Barker, 2018). Estes podem não estar envolvidas num relacionamento romântico, mas acreditam no conceito do poliamor, abrindo a possibilidade de incorporá-los nos relacionamentos futuros que possam ter. E a *família expandida ou intencional*, que consiste numa relação em que três ou mais parceiros conscientemente se escolhem uns aos outros como família, podendo ou não viver juntos, possuindo a liberdade de se relacionar sexualmente e afetivamente com todos os membros envolvidos (Freire, 2013).

Salienta-se que estas configurações não são rígidas e estabelecem-se pelos seus participantes, assim, podem estar abertas a mudanças ou particularidades, contudo o que todas têm de comum é a rejeição da expectativa de que um parceiro possa satisfazer todas as necessidades do outro no relacionamento, como emocional, social, sexual, económica e intelectual (Peabody, 1982 cit. in Freire, 2013).

Importa mencionar que todas estas formas de relacionamento ou comportamento são vistas por algumas pessoas enquanto um conjunto de práticas e por outras enquanto um conjunto de identidades e, portanto, constitutivas de quem e como essas mesmas pessoas são (Cardoso, 2021).

Neste sentido, descobrir formas plurais de se poder “estar” e “ser” em relacionamentos, traz mais visibilidade a outras possíveis formas de viver que ficam, muitas vezes, silenciadas e que acabam como que sendo marginalizadas pelas configurações dominantes. Assim, neste trabalho, o objetivo prende-se por analisar vivências plurais de mulheres cis, adultas, feministas, em contexto português, analisando a flutuação nas suas conceções de amor e sexualidade.

Metodologia

Objetivos

Este trabalho tem como questão de investigação “*De que forma mulheres feministas percebem amor e sexualidade em relacionamentos poliamorosos?*”

De forma a explorar esta questão, investigou-se sobre as vivências relacionais de mulheres que se consideram feministas que rejeitam a lente monogâmica (Objetivo 1), explorando sobre os seus padrões de relacionamento antes e após a não monogamia (Objetivo 2). Trata-se também de conhecer como a experiência da não-monogamia consensual, mais especificamente o poliamor, lhes permitiram uma abertura a experiências que contribuíram para um grande processo de libertação (Objetivo 3).

Os objetivos deste estudo permitiram contribuir para a investigação científica na área da psicologia social e da sexualidade, pretendendo a partir da compreensão da pluralidade relacional, explorar como os conceitos de amor e sexualidade podem variar.

Participantes

Da amostra deste estudo fazem parte um total de nove participantes, caracterizadas por serem mulheres¹ cis, feministas, de nacionalidade portuguesa e com idades compreendidas entre os 22 e os 49 anos, cujos dados sociodemográficos estão presentes na tabela 1, abaixo representada. Atualmente residentes em grandes cidades como Braga, Porto e Lisboa, todas as participantes mostraram possuir um grau académico do ensino superior. Estas mulheres estão, ou estiveram no passado, num enquadramento relacional não-monogâmico, mais concretamente, poliamoroso.

As participantes do estudo chegaram até nós via *e-mail*, após a divulgação de um cartaz propagado nas redes sociais (Anexo D), partilhado essencialmente nas plataformas do *Instagram* e *Facebook*. Procurou-se incidir a divulgação em grupos e páginas específicas que incidissem sobre os temas das NMC, como por exemplo o *PolyPortugal*, *Ramboia com Moderação*, ou coletivos como a *Umar Braga*, *Clube Rainbow*, entre outros.

¹ Compreende-se “Ser mulher” por auto-identificação/socialização.

Tabela 1: Dados Sociodemográficos das Participantes

| CÓDIGO DE PARTICIPANTE ² | IDADE | ESTADO CIVIL | ORIENTAÇÃO SEXUAL | CONFIGURAÇÃO DO RELACIONAMENTO ATUAL |
|-------------------------------------|-------|-------------------|-----------------------|---|
| P1 | 27 | Solteira | Pansexual/Bissexual | Relacionamento primário com possibilidade de relações secundárias |
| P2 | 25 | Solteira | Assexual/Birromântica | Com relacionamento romântico principal e alguns “casos” |
| P3 | 49 | Casada | Heterossexual | Casada com outros relacionamentos românticos |
| P4 | 22 | Solteira | Fluída | Dois Relacionamentos. Um primário e um secundário, abertos a outros |
| P5 | 31 | Solteira | Heterossexual | Dois relacionamentos. Um primário e outro secundário ³ |
| P6 | 29 | Solteira | Pansexual | Relacionamento fechado com possibilidade de abrir |
| P7 | 31 | Comunhão de facto | Bissexual | Relação primária aberta a outros relacionamentos |
| P8 | 24 | Solteira | Bissexual | Dois relacionamentos ³ |
| P9 | 25 | Solteira | Bissexual | Várias parcerias, sem relacionamento romântico fixo |

Procedimento de recolha de dados

Este estudo exploratório⁴ iniciou-se com uma pesquisa documental bibliográfica, sobre as não monogamias consensuais, com maior incidência no poliamor; sobre como surgiram os conceitos de amor e sexualidade, esmiuçando os fatores (biológicos, históricos, sociais, individuais, culturais) pelos quais estes foram influenciados, bem como as perspetivas feministas vieram trazer um novo olhar sobre eles.

Sendo que a “entrevista é um lugar de uma comunicação orquestral” (Gonçalves, 2004, p.72), a entrevista semiestruturada foi o método escolhido para a recolha de dados deste estudo qualitativo, permitindo focar em questões-chave essenciais que estão relacionadas com a questão de investigação. Baseada na perspetiva interpretativa, a entrevista narrativa baseia-se na ideia de que as pessoas produzem narrativas sobre si mesmas e a sua identidade ao longo do tempo, fundamentadas, não só pelas suas próprias experiências e compreensão, mas também pelas histórias que lhes circundam culturalmente, e que as ajudam a interpretar e dar sentido ao mundo e a si mesmas

² Número das participantes por ordem cronológica das entrevistas

³ Ainda que não lhes faça muito sentido a hierarquização, apenas faz essa distinção porque a relação primária tem muitos mais anos e partilham mais responsabilidades juntos, como por exemplo casa.

⁴ Este estudo recebeu o parecer favorável da Comissão de Ética da FPCEUP (anexo A).

(Edwards & Holland, 2013, p.35). As entrevistas seguiram um guião semiestruturado, elaborado a partir da literatura existente sobre o tema (Anexo C). A partir das narrativas das entrevistadas, foi possível analisar as suas perceções sobre amor e sexualidade, bem como compreender melhor o seu significado e permitir aprofundar determinadas ideias sobre a forma como surgiram.

Nesta investigação, foi realizado um conjunto de 9 entrevistas individuais, devidamente consentidas e informadas (Anexo B), com uma média de 59 minutos com recurso à plataforma *Zoom Colibri*.

A entrevista incidia sobre as relações interpessoais mais significativas, se a pessoa estava, atualmente, em algum tipo de relacionamento e como as questões da não monogamia surgiram na sua vida. E numa segunda parte, incluía questões referiam-se à educação, nomeadamente sobre quais os ideias de amor e sexualidade que foram apreendidos ao longo do desenvolvimento através dos modelos familiares, culturais, aprendidos na escola; e se as vivências não mono (de poliamor) alteraram, de alguma forma, estes ideias. Explorava também se a pessoa se considera romântica, explorando o que é para si o romantismo. Na terceira e, última parte, procura-se integrar a visão do feminismo na vivencia dos relacionamentos, percebendo em que medida essa visão os modificou; perceber se, na nossa sociedade atual, amor e sexo são lugares de igualdade ou de desigualdade, e se no poliamor também se observam diferenças.

Método de Análise de Dados

Para dar resposta à questão de investigação e aos objetivos, recorreu-se ao uso de uma abordagem qualitativa, centrada numa perspetiva humanista-interpretativa, inspirada pelo pensamento dedutivo, no qual o enquadramento teórico permaneceu aberto e flexível. Este é um tipo de metodologia que se centra, sobretudo, nas opiniões, sentimentos e experiências das participantes, atendendo aos significados e intenções de ação das mesmas, o que dificulta a extrapolação e/ou generalizações para a população geral (Gonçalves, 2004).

Os dados recolhidos foram analisados à luz de uma perspetiva não essencialista/positivista, baseando-se numa abordagem construtivista e feminista. Assim, procurou-se examinar as maneiras pelas quais eventos, realidades, significados e experiências são os efeitos de uma gama de discursos impressos pela sociedade (Braun & Clarke, 2006, p.81), sendo o indivíduo o seu reflexo.

Para a análise das entrevistas recorreremos a uma análise temática, proposta por Braun e Clarke (2006), que oferece uma abordagem acessível e teoricamente flexível para a análise de dados qualitativos. Esta análise está dividida em 6 fases:

1) *A Familiarização com os dados*: aqui procedeu-se à transcrição das entrevistas realizadas, o mais fielmente possível.

2) *A Produção dos códigos iniciais*: que consiste na recolha de características interessantes presentes nos dados, *à posterior*, compilados em códigos.

3) *A Pesquisa de temas*: que corresponde ao momento em que os códigos identificados na fase anterior são agrupados em potenciais temas com significação mais abrangente.

4) *A Revisão dos temas*: que consistiu no cruzamento dos temas identificados com os extratos codificados.

5) *A Definição e nomeação dos temas*: foram aprimoradas as especificidades de cada tema, determinando qual o aspeto dos dados que cada um conseguiu capturar.

6) *A Redação do relatório*: é a última fase, onde há a apresentação dos resultados em formato escrito, onde é redigida a história geral que a análise conta, de forma clara e concisa, complementada por excertos considerados significativos (Braun & Clarke, 2006).

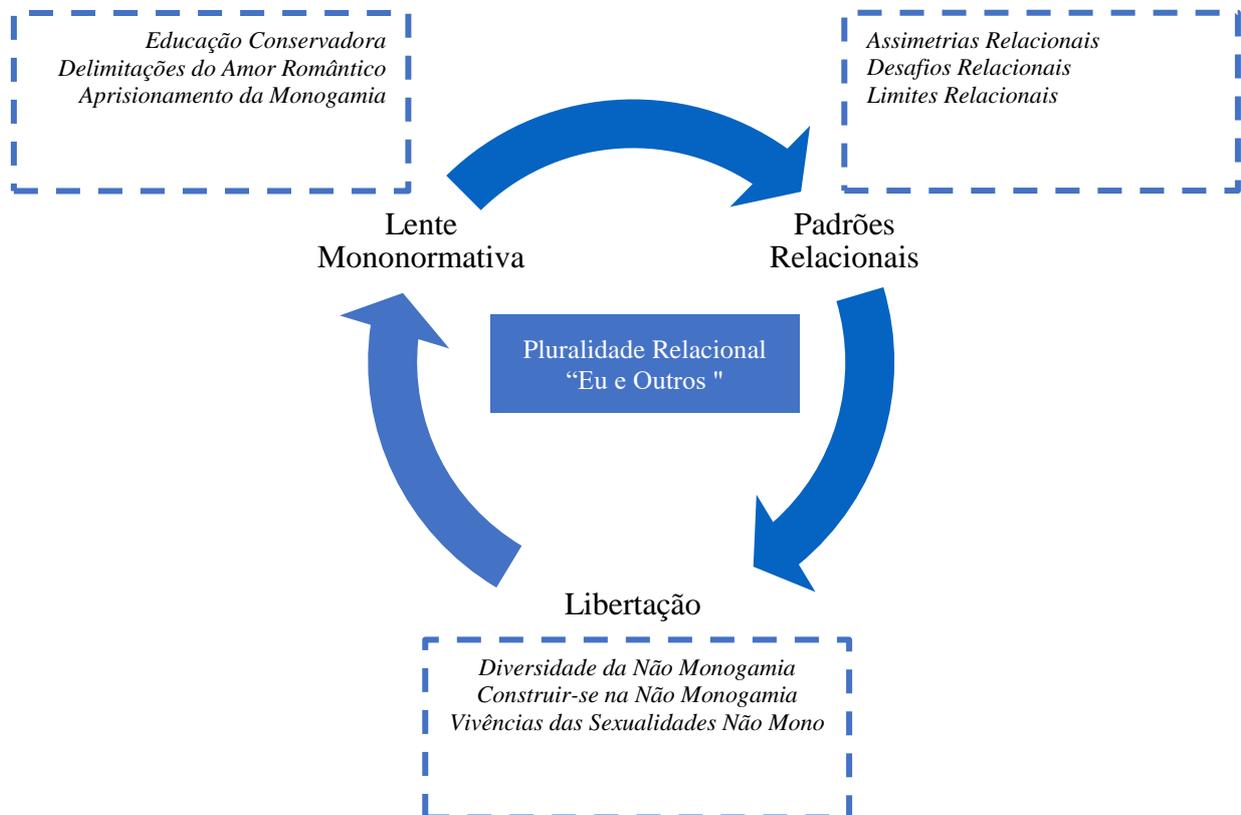
Embora estas fases tenham funcionado como linhas orientadoras da análise, não foram seguidas como regras rígidas, uma vez que esta deve ser feita de modo flexível e atendendo sempre aos objetivos da própria investigação (Patton, 1990, cit in, Braun & Clarke, 2006).

Análise e discussão dos resultados

Procedemos agora à apresentação dos temas que emergiram dos dados - 1) *Lente Mononormativa*, 2) *Padrões Relacionais* e 3) *Libertação* - bem como os subtemas e códigos associados a cada um destes temas principais.

A Figura 1 representa o mapa temático final. Partindo destes três grandes temas, foi possível identificar um organizador central - *A Pluralidade Relacional "Eu e Outros"*, através do qual compreendemos que existe uma grande variedade pela qual é possível “*ver*” e “*estar*” nos relacionamentos, tanto numa ótica mais intra- como interpessoal. Posteriormente serão estabelecidas as relações temáticas pelo processo de análise propriamente dito com este organizador.

Figura1: Mapa Temático da Análise



1. Lente Mononormativa

Nesta primeira dimensão exploramos como a educação conservadora, através dos modelos provenientes da família, da escola e dos *media* toldaram as crenças sobre amor e sexualidade das nossas participantes. Estes modelos são, notoriamente, comprometidos pelo deslumbramento do amor romântico, que nos limita na nossa forma de estar, pensar e sentir, mas que é o que vigora atualmente nas nossas sociedades ocidentais, que por sua vez nos aprisiona numa lógica de monogamia compulsória.

Educação Conservadora

Numa leitura construcionista social, o amor é conceptualizado como sendo socialmente construído através das práticas e discursos dos sujeitos, logo, diferem em função do contexto social, cultural e histórico no qual se inserem (Schmitt, 2006 cit. in Neves, 2007).

As nossas entrevistadas quando questionadas sobre como foi a sua educação começam por retratar uma sociedade limitada a um regime hegemónico e heteronormativo, onde a ligação romântica “bem sucedida” provem da díade entre um homem e uma mulher (Klesse, 2006).

“O primeiro modelo vem sempre das pessoas que estão a nossa volta, os nossos pais. Depois os media - os desenhos animados, as telenovelas... todos tinham uma mãe e um pai. Ninguém tinha dois pais e duas mães. Então para mim o amor era entre um homem e uma mulher.” (P1)

Num contexto ocidental imerso no Cristianismo, percebemos que, ainda hoje, o peso desta religião mantém-se determinante dentro da comunhão da vida familiar. Ela orienta uniões e práticas deixando, pouco, ou nenhum espaço para a subjetividade dos indivíduos. Mais ainda, é também ela, a grande responsável pela sedimentação do dogma monogâmico nas sociedades ocidentais, servindo boa parte das legislações civis (Knoblauch, 2018; Ribeiro, 2020).

“A educação católica teve um profundo impacto em mim e na forma como eu lia o amor, de forma monogâmica, claro. Mas mais até, na sexualidade, porque a minha mãe me dizia que fazer sexo só depois do casamento e, portanto, havia sempre um grande tabu sobre sexualidade e não se falava muito sobre isso. Tive uma educação conservadora, heterossexual e também, mononormativa, porque o esperavel era conhecer um rapaz, namorar, casar.” (P8)

Quando à educação sexual informal, ela começa desde cedo, havendo cada vez mais evidências na literatura (Nogueira, 2020) de que se observam expressões de sexualidade durante a infância, manifestadas muitas vezes através da imitação da sexualidade adulta.

Posteriormente, a mesma, continua a desenvolver-se durante a juventude, percorrendo todo o ciclo de vida. Apesar da introdução da educação sexual como *currículum* escolar ter ocorrido nos finais da década de 1990 e início dos anos 2000 (European Expert Group on Sexuality Education, 2016), em Portugal, as áreas curriculares responsáveis pela educação sexual foram as Ciências Naturais, a Biologia, a Formação Cívica e Educação Católica (Nogueira, 2020). As entrevistadas mencionam que as suas descobertas sobre a sexualidade foram acontecendo de forma autodidata, utilizando a *internet* para se informarem de temas pelos quais lhes tinha despertado interesse.

“Era tudo muito típico – o expectável dos standards monoheteronormativos. Só tive duas aulas de educação sexual, muito vago, sempre tudo muito científico e nada de falar em prazer, nada disso.” (P6)

Delimitações do Amor Romântico

Os ideais do amor romântico sempre afetaram as aspirações das mulheres mais do que as dos homens, apesar de estes serem também influenciados por eles (Neves, 2007). A linguagem do amor romântico, cria hierarquias entre relacionamentos românticos e os outros tipos de relacionamento, priorizando os primeiros sobre todos os outros. Na nossa sociedade perduram ideologias relacionadas à “*fantasia da super-monogamia*”, de que existe “*a tal pessoa certa, a nossa alma gêmea, que funcionará perfeitamente como complemento de nós mesmos*” (Barker, 2018, pp. 54-55).

“Estava muito condicionada a pensar que o amor era uma condição para a vida toda. Tínhamos um período para experimentar quando éramos mais novos e depois tínhamos de fazer uma escolha e que se fizéssemos a escolha certa, o amor ia durar para sempre.... Não iam existir dúvidas, não ia haver atração por outras pessoas, ia haver sempre atração por essa pessoa, ia haver sexo maravilhoso o tempo todo, vontade de ter filhos.” (P5)

As narrativas mostram-se consistentes de que nos consideramos seres “incompletos” e por isso, corremos atrás da ilusão de um amor ou de uma parceria ideal que nos irá completar. Depois dessa escolha, o relacionamento romântico torna-se prioritário, investindo-se fortemente na sua manutenção, visando a sua máxima longevidade. Atualmente os relacionamentos são apresentados nos *media* retorquidos por ideais fantasiosos, irrealistas e muito pouco alcançáveis (Cardoso, 2021).

“Uma coisa que tem um impacto brutal são os media As músicas, por exemplo, são sempre numa lógica monogâmica. Em filmes quando há essa representação [das não monogâmias] nunca é boa. É sempre um triângulo amoroso que falha. E nos filmes que há, é sempre representado pelo casal que se apaixona e luta pelo seu amor, namora, casa, e vivem felizes para sempre” (P8)

O amor romântico, cingido à sua noção de exclusividade, é apontado como castrador e controlador, onde o ciúme é um sintoma clássico das relações disfuncionais criadas pela sociedade patriarcal e capitalista (Dysophia, 2010; Matos et al., 2006). É um facto que o ciúme e a possessividade ainda são romantizados e aceites como “normais” (Dysophia, 2010), muitas vezes não sendo percebidos como abuso ou toxicidade.

“Era normal a questão dos ciúmes e que as pessoas atuassem sobre eles... de maneira possessiva. Sei lá, por exemplo, que deixassem de estar com amigos, porque agora têm namorados.” (P9)

Resumindo podemos aferir que aquilo que nos é transmitido pelo amor romântico é restrito: 1) à existência de uma pessoa que nos complementa; 2) que perante a nossa escolha esse amor será para sempre, não podendo haver mais amores românticos; 3) que tendo um parceiro ou uma parceira, ele/ela passará a ser nossa propriedade “*meu namorado/ minha namorada*”; 4) esse mesmo parceiro/a passa a ter uma importância maior em detrimento que outros relacionamento, como por exemplo família e amigos, o que, conseqüentemente, traz consigo uma série de limitações como exploramos um pouco mais à frente. Existem como que “uns guiões” do que é amar, do que é expectável no amor, e que neste enorme espetro, só podemos ver duas cores polarizadas entre o preto e o branco.

“Há expectativas muito grandes, não só em relação à sexualidade, mas em relação à escada relacional... era tão mais fácil se deixássemos fluir? Por exemplo, se ela sorriu quer dizer alguma coisa, ou se me respondeu às mensagens e vamos a um date, tem de depois haver alguma coisa Essas questões das expectativas, acho que tem muito impacto na vida das pessoas. Se há um beijo, tem de haver mais coisas, se há uma relação sexual, tem de haver outra, se estamos à uma semana a ter relações sexuais vamos namorar. Se vamos namorar, vamos casar. Isto começou logo no primeiro olhar que cruzamos.” (P9)

A escada relacional diz respeito à norma expectável de conhecer um parceiro, namorar, casar, viver juntos, ter filhos e permanecer no “felizes para sempre” (Barker, 2018). Das entrevistas realizadas permanece, assim, a ideia de um amor de exclusividade, sendo que “é impossível” sentirmo-nos atraídos ou desenvolver sentimentos de amor por mais de uma pessoa (pelo menos uma de cada vez). Caso isso aconteça, o expectável seria fazer uma escolha entre quem amar.

Aprisionamento da Monogamia

A monogamia tem sido a configuração padrão, assente na premissa de que, se amamos de verdade, devemos deixar de nos sentir atraídos ou interessados por outras pessoas (Perel, 2019). Barker (2018) questiona-se porquê que só agimos assim nas relações amorosas, uma vez que conseguimos facilmente admitir que podemos amar, simultaneamente, vários filhos, irmãos, amigos, etc.

O aprisionamento numa lógica monogâmica, proveniente da nossa cultura mononormativa parece fazer-nos reproduzir de forma automatizada certos os guiões esperados. A maioria parece conformar-se, naturalizando que esta é a forma única viável para nos relacionarmos, contudo existem pessoas que entendem estes guiões como repressivos, obrigando-as a abdicar de uma série de novas e infinitas possibilidades relacionais.

“Num relacionamento monogâmico há aquele manual que, nunca ninguém escreveu, mas que toda a gente segue. Quando nós estamos a viver numa lógica monogâmica e temos um relacionamento monogâmico e conhecemos alguém novo, alguém que se cruza na nossa vida, não interessa quem e em que contexto... Temos como que uma barreira automática de que aquela pessoa, independentemente da proximidade/ intimidade que podemos vir a estabelecer com ela, nunca vai passar daquela barreira. Ou seja, eu tenho namorado, por isso aquela pessoa pode no máximo ser minha amiga ... fica restrita aquele papel.” (P8)

A maioria das participantes deste estudo referem que em relações monogâmicas sentiam-se culpadas, presas, reprimidas, sufocadas e frustradas por terem de corresponder a esses guiões. Sentimentos esses, que se foram alterando à medida que foram experienciando a não monogamia.

“A ideia da culpa estava mais presente nas relações monogâmicas, e era uma coisa que me fazia muita confusão. Porque eu estava numa RM e eu sentia atração por outras pessoas e aí, sim, havia a culpa, do tipo: ai, mas eu não posso porque namoro, só posso ter olhos para ele. Portanto isso desapareceu com a NM.” (P4)

Meg Barker (2018) questiona se quando nos envolvemos em relações monogâmicas previamente acordamos regras ou aspetos sobre o relacionamento ou, se pelo contrário, supomos que será como o que normalmente consideramos ser presumível.

“O problema da monogamia é que há um modelo de relação e nós vemo-nos quase que obrigados a seguir esse modelo. É suposto não nos interessarmos por outras pessoas. Não existe diálogo daquilo que se pode ou não fazer na relação.” (P1)

“Na monogamia ninguém fala e subentende-se, por exemplo, que quando namoramos vai ser exclusivo... Mas o que é isto de ser exclusivo? É eu mandar uma mensagem a alguém? Eu posso flertar? Eu posso meter gostos nas fotos? O que é que eu posso? O que para ti, passa o teu limite? Nós não falamos sobre isso e depois um dia estamos a discutir porque tu estavas a falar com não sei quem, e era suposto não falar, mas nós nem sequer falamos se isso era permitido ou não” (P9)

Sobre a monogamia compulsória onde é permitido ter vários parceiros, mas não em simultâneo, mais concretamente um de cada vez, esta parece não fazer sentido para a maioria das entrevistadas. P5 vai mais longe explicando que lhe aconteceu repetidamente em relações anteriores, “*ter de*” terminar porque encontrava pessoas interessantes com as quais se queria envolver:

“Sempre tive vontade de criar conexões profundas, mas depois passado algum tempo 1/2/ 3 anos, conhecia uma pessoa nova e largava a pessoa que estava, porque, entretanto, conheci uma nova pela qual ficava interessada e queria ficar com ela. Não é que houvesse alguma coisa errada nessas relações, mas depois chegava a altura ... conhecer uma pessoa nova ... e se eu estou atraída, então tenho de largar esta.” (P5)

A monogamia representa, assim, uma castração individual e social do modo como nos podemos relacionar, devido a uma série de regras criadas e institucionalizadas pelo patriarcado (Klesse, 2006). A um nível jurídico não há proteção para a diversidade relacional, ficando esta completamente à margem (Sheff, 2020). Os relacionamentos românticos são oficializados em casamentos ou uniões de facto, não existindo outras tipologias na lei portuguesa para representar outras formas de se relacionar (Ribeiro, 2020). Concluimos que a monogamia surge como um modelo relacional obrigatório, não existindo espaço para diferentes formas tipologias de relacionamento ou até mesmo de multiparentalidade.

“Quando te perguntam e tens namorado... E por isso todo mundo está formatado para esta lógica mono. Romper com isso é difícil porque não há representatividade de mais. É um desafio tão grande..... Tudo é pensado na lógica da instituição do casamento, mesmo ao nível civil. Tudo é pensado para a díade de casal e a partir do momento em que queres fazer as coisas com mais pessoas e mais parceiros, é uma lógica muito mais comunitária.” (P8)

2. Padrões Relacionais

Esta lente pela qual somos formatados como sendo a forma de sermos felizes nos relacionamentos, influência a maneira como nos relacionamos, mais concretamente, os padrões relacionais que se vão formando. Desses padrões fazem parte as assimetrias relacionais, visto que homens e mulheres são educados de forma diferente para viver o amor e o sexo; os desafios e as discordâncias que vão surgindo, perante as quais existem meios para serem superadas, contribuindo para ser estabelecido, de forma mais consciente, limites relacionais.

Assimetrias Relacionais

Como mencionado em Dysophia (2010), nos relacionamentos atuais ainda temos muito presente algumas assimetrias entre homens e mulheres, provenientes de papéis de género restritos, que promovem desigualdades, incompatibilidades e desarmonias, visíveis, tanto nos discursos em torno do modo como estamos nas relações afetivas, como sexuais. Por serem mulheres, as participantes referiram ser educadas para:

1) O que é socialmente aceite para mulheres: *“Foi me ensinado que eu não podia fazer certas coisas, que não eram socialmente aceites por eu ser mulher, por eu ser uma menina.”* (P1)

2) Seguir, de forma mais rígida, a escada relacional. Existe maior expectativa e pressão para casar e ter filhos: *“Por sermos mulheres acho que têm ainda mais expectativas. O homem por ser homem é menos esperado se ele quer casar, ter filhos. Ou mesmo que seja expectável a isso tudo, é menos pressionado a...”* (P9)

3) Estarem dentro dos relacionamentos num âmbito de cuidado e serviço:

“O papel da mulher dentro das relações é mais de cuidar, nutrir, amparar enquanto o homem mais de receber. Também na lógica de contribuir com, por exemplo, sustento económico, proteção (em contexto de privilégio branco, claro); mas a maneira como estão predispostos para as relações, é, por si só, condicionada à educação que se recebe muito relaciona aos estímulos dos papéis de género. Papéis de dominância (homem) versus submissão (mulher)” (P8)

4) A manutenção da relação, no sentido em que os papéis dentro da relação são diferenciados pelos géneros:

“Não considero que o amor seja um sítio de igualdade... só a simples questão das mulheres serem ensinadas a expor mais os seus sentimentos, a falar daquilo que sentimos, a chorar, somos mais estimuladas a falar das coisas... enquanto que os rapazes foram, ao contrário, incentivamos a não falar, a engolir os sentimentos, que tinham de ser fortes, não mostrar as emoções ... acho que

isso, por si só, vai toldar muito o que é o amor recebido e dado por mulheres e homens... ainda bem que hoje em dia os homens também querem começar a desconstruir... e admitir que sempre viveram muito num lugar de privilégio em relação às mulheres... e cresceram num sítio que não lhes permitia muito falar de sentimentos e coisas em geral... e que a partir do momento em que isso acontece desde muito pequenos molda-nos de maneira diferente.” (P6)

Estas narrativas vão muito ao encontro do que nos evidencia a literatura no que toca a assimetria de género. Neves (2005) desenvolve que as relações sociais de género constroem e determinam papéis, funções, comportamentos e expectativas sociais sobre o amor e a intimidade, que não são facilmente abandonáveis. Elas vão impondo espaços diferenciados para homens e para mulheres, cimentando hierarquias de poder onde o masculino é sinónimo de autoridade, de controlo e de eficácia e o feminino é sinónimo de vulnerabilidade, sensibilidade, subordinação e dependência (Beauvoir, 2009; Neves, 2005).

Também existem diferenças sexuais, fomentando a proliferação de discursos genderizados. As participantes concordam que a monogamia não é imposta ao homem com a mesma rigidez que é à mulher:

“Mesmo no campo das relações porque sempre foi normal para um homem ele ter várias relações, outras mulheres. Até se dizia “É coisa de homem”. [...] Uma mulher já era conotada... Uma mulher que tem vários homens é uma galdéria, é vista de maneira diferente. É muito mais perdoável ao homem trair... “É natural”, para a mulher é não é natural. É julgada mesmo.” (P3)

Mesmo nas questões da não monogamia, parece que as participantes consideram haver diferenças na forma como homens e mulheres estão predispostos para as RNM:

“Porque o homem até pode muito querer uma relação aberta, mas só para um lado, querer para a mulher já é diferente. Muitos homens me dizem isto, até gostava para mim, mas para ela não. Saber que a minha mulher está com outras pessoas, não consigo. E não conseguem aceitar que a mulher deles esteja com outra pessoa. É uma insegurança”. (P3)

Ao debruçar a atenção sobre a vivência da sexualidade, deparamo-nos com grandes diferenças a nível do género. Se por um lado, as mulheres são divididas entre virtuosas ou perdidas, numa lógica de que a “virtude” de uma rapariga corresponde à recusa da tentação sexual; por outro, aos homens era dada uma enorme liberdade para explorarem a sua sexualidade, de modo a diversificarem as suas experiências (Giddens, 1992 cit. in Queiroga, 2015). Hooks (2020) ressalva que “ao afirmarem o seu direito de escolher, as mulheres desafiam o pressuposto de que a sexualidade feminina existe para satisfazer as

necessidades sexuais dos homens. Os seus esforços intensificam a luta pelo fim da opressão sexual.” (p.294)

Neste sentido, as mulheres são encorajadas a ver o sexo em termos da sua romanticidade, estando os guiões culturais impregnados com a ideia de que, no que respeita à sua sexualidade, o sexo feminino deve ser passivo, ao invés de ativo (Crawford & Unger, 2000 cit. in Neves, 2007). Torna-se evidente que a mulher não pode procurar e expressar os seus desejos e usufruir da sua liberdade sexual.

“Começa logo pelo facto de nós meninas não nos podíamos relacionar muito com outras pessoas, senão já eram rotuladas de muitas coisas. Eu sendo rapariga não podia ter a liberdade sexual de andar com quem eu quisesse. A história da chave: uma chave que abre muitas portas é uma excelente chave, mas uma porta que se deixa abrir por muitas chaves, é uma péssima porta. Mas nos não somos chaves, eu não tenho que abrir e fechar nada, não sirvo só para isso” (P9)

Devido ao sexismo e à heteronormatividade generalizados nas culturas sexuais e íntimas hegemónicas, as mulheres têm de negociar a sua sexualidade num contexto moldado por uma tensão de prazer e perigo. A operação de um “duplo padrão” de moralidade sexual de género não tolera a autonomia sexual feminina (Klesse, 2005; Rubin, 1981).

“O homem ter muito desejo sexual é algo da sua condição natural. O que não é verdade, mas é assumido que a mulher não tem o mesmo tamanho de desejo.” (P8)

Por estes discursos das nossas entrevistadas facilmente concebemos que existem também desigualdades ao nível das vivências do próprio prazer. É referido que o sexo está centralizado no e para o homem:

“E continua a haver uma obsessão com penetração e homens que não fazem noção de que as mulheres podem não tirar prazer nenhum disso. Porque ainda continua a ser o papel do homem que predomina nas relações sexuais... muita desigualdade de prazer. Toda a gente sabe como dar prazer a um homem e não se sabe “nada” sobre a mulher.... E depois a culpa que as mulheres sentem em querer explorar esse prazer, onde acabam por não explorar e a dedicar-se mais ao homem. Pelo medo de serem julgadas.” (P5)

Desafios Relacionais

Todas estas questões acima supramencionadas, contribuem fortemente para uma série de desafios. Os desafios pelos quais as nossas entrevistadas vão passando destacam-se tanto a nível pessoal, como nas parcerias e nas próprias dinâmicas em si.

“O principal desafio é pessoal e é a culpa, com eles... porque nenhum deles demonstrou vontade de querer explorar estar com outras pessoas. Então tentar parar de arranjar mil e uma maneiras de me culpabilizar... Que sou dependente, carente, tenho demasiado drive sexual.... Muitas

maneiras de me fazer sentir mal a mim própria porque sou a única a tentar explorar uma dinâmica diferente.” (P5)

Nas RNMC parece existir uma grande diversidade de desafios, provenientes em lidar e gerir as parcerias. A comunicação, a transparência, o autocuidado, a consciência de quais são os próprios limites e o respeito pelos limites dos outros, parecem ser as estratégias mais escolhidas para lidar e ultrapassar os desafios relacionais. O abrir da relação também foi mencionado como um momento muito desafiante, pois prevê grandes desconstruções em torno da exclusividade.

“Lidar com as várias parcerias, gerir tempo, falar com toda a gente para saber se esta tudo bem, mas ainda assim prefiro lidar com os desafios do poliamor do que lidar com os desafios hipócritas da monogamia. Na Monogamia nós escondemos a verdade e na Não Monogamia nós lidamos com a verdade. Ela está sempre lá, em cima ou debaixo do tapete. No poliamor falas, e é difícil, e é horrível, choras, dá ansiedade, e não resolves o problema daquela vez, e tens de voltar a falar muitas mais vezes, mas pelo menos isso: Fala-se! Comunicar é naturalmente a chave para qualquer relação, mas a partir do momento em que na N.M. não há esse manual de instruções e estamos aqui a tentar entender como se faz, temos de falar, porque estamos a descobrir.” (P8)

As participantes não consideram as suas configurações relacionais como fáceis. Elas exigem trabalho, dedicação, um grande senso de responsabilidade e autoanálise. A não monogamia ética assenta nos princípios de confiança e transparência e para ser bem sucedida precisa de uma definição conjunta de compromisso e da liberdade (Perel, 2019).

Como em todas as relações de intimidade, os ciúmes são um desafio recorrente. Não quer dizer que não façam parte das RNMC, o que se prevê são modos de atuação distintos sobre eles, relativamente ao que se vem observando num paradigma monogâmico.

“Há ciúmes sim, faz parte, é uma coisa perfeitamente natural e normal, mas há a comunicação sobre isso e de onde eles vem. Se é uma questão pessoal, se vem mais de mim, se pode ter haver com o outro ou algo que ele está a fazer. Mas perceber de onde esses ciúmes estão a vir. É uma questão de lidar e comunicar. Que a construção da confiança que se vai fazendo ao longo do tempo.” (P7)

P3 fala-nos da importância da comunicação na superação dos desafios, mas vai mais longe ressaltando que para si, mais do que comunicação tem de existir entendimento:

“As pessoas têm mais que tudo, entender-se. Não tem de se dizer tudo, de haver todas as verdades, não sou nada apologistas disso. A minha verdade é diferente da sua, e cada um tem a sua verdade. Não é por aí. É cada um perceber como é que eu estou bem, como é que tu estás bem e as duas

entenderem isso e estarem bem com isso. Entender como somos e como queremos fazer a nossa vida. Em toda a relação fazemos cada um as suas coisas e é este entendimento de cada um ter as suas coisas, que fez isto resultar.” (P3)

Limites Relacionais

Enquanto que na monogamia a maioria dos acordos são subentendidos, na poliamoria parecem ser fruto de recorrente discussão (Barker, 2006). Existe uma construção das parcerias, discutindo-se sobre o que faz sentido, o que se pode ou não fazer, o que é expectável de cada relação, quais os aspetos que funcionam e quais não funcionam.

Estudos revelam que casais monogâmicos comunicam menos sobre os acordos e as regras da relação ou do que esperam dela, do que pessoas envolvidas em relações NMono (Barker, 2018).

“Nós falamos sobre as parceiras. Sempre que se conhecem pessoas novas partilhamos informação, salvaguardando coisas íntimas e essas pessoas. Mas partilhamos quem são com bastante entusiasmo. Se chegar ao ponto de desenvolver mais, conhecemo-nos uns aos outros, mas não há muita coisa definida. Respeitar uns aos outros é o que acontece. Toda a gente que se envolve connosco sabe que nós somos não monogâmicos. Não há segredos. Tudo muito transparente e comunicado.” (P7)

Ao mesmo tempo, por não haver representatividade no meio social, falar destes aspetos torna-se difícil. As entrevistadas revelam que por vezes se sentem sozinhas e desamparadas. Isso é ainda mais visível para aquelas que carecem de uma base de apoio e suporte da sua rede próxima de afetos.

“Ninguém nos disse, não há filmes sobre isso, a educação não foi nunca nesse sentido. É preciso falar mais, experimentar, criar regras e depois perceber que elas afinal já não fazem sentido e fazer outras, e perceber que afinal a do início fazia sentido. E tem muito haver com a altura em que estás porque há coisas que precisas mais, outras precisamos menos.... Então é comunicação, comunicar as nossas crenças, mas também as nossas necessidades, aquilo que precisamos, pedir.” (P8)

Muitas vezes quando se fala de colocar limites nas RM, imediatamente surge o tema da exclusividade. Aqui esse tema dá lugar à compersão; um sentimento oposto ao ciúme que se traduz na capacidade de uma pessoa se sentir feliz pelo seu parceiro ser capaz de envolver-se com outra(s) pessoa(s) (Lins, 2014 cit. in Perez & Palma, 2018). A compersão legitima o próprio desejo e o desejo do outro de se querer envolver com outras pessoas.

Tal reconhecimento toma como base o entendimento de que as relações não pressupõem posse (Pilão, 2019).

“Ele já esteve envolvido com outras parceiras durante a relação. Eu tive pequenos romances durante a relação com ele. Ele é uma pessoa que me estimula muito a isso. Ele é muito ativo em que eu explore a minha sexualidade.” (P2)

3. Libertação

Libertação é poder escolher, explorar, descobrir. É ter opção, escolha e autodeterminação. As NMC são diversas e a liberdade que estas trouxeram, proporcionaram às participantes deste estudo construir-se num processo de mudança pessoal, alterando a imagem que tinham de si e do mundo. Essa mudança não pode dissociar-se do empoderamento proveniente das suas vivências sexuais.

Diversidade Não Monogâmica

As limitações da educação conservadora, do amor romântico e da própria monogamia que foram alocadas ao primeiro tema, foram repensadas e reinterpretadas pelas nossas participantes.

Além de questionar as regras em torno da fidelidade, o poliamor pode ser visto como um desafio às supostas categorias mutuamente exclusivas de “amigo” e “amante”, inerentes à versão dominante da heterossexualidade. Burr e Butt (1992 cit. in Barker, 2006) argumentam que “geralmente dividimos os relacionamentos em "amigos" e "amantes", e que essas categorias culturalmente disponíveis exercem uma influência enorme sobre o comportamento e a experiência das pessoas” (p. 23). As nossas entrevistadas revelam que a forma como as pessoas podem estar na sua vida e os papéis que nela ocupam vão sendo muito mais flexíveis. P3 propõe que “são todos amigos”, independentemente se com essa pessoa estabelece relações sexuais, ou gosta mais de conversar ou sair para programas específicos (*dates*). Já P2 reflete sobre o facto de não gostar de chamar o seu parceiro de “meu namorado” referindo que esse termo é opressor, pressupõe possessividade e é heteronormativo. Para si faz mais sentido o termo “companheiro”.

P2 vai ao encontro do que nos diz Perel (2019) de que o poliamor é como um novo tipo de edifício comunitário. A sua rede de ligações flexíveis, na qual se incluem múltiplas figuras parentais, é uma tentativa de contrabalançar o isolamento sentido por muitos

casais modernos aprisionados no modelo nuclear. Parece ser verdade que “andam à procura de um novo sentido de coletividade, pertença e identidade” (Perel, 2019, p. 284).

“E por isso eu e o meu grupo de amigos próximos somos todos queer e fomos construindo uma comunidade que não é normativa da sociedade. O nosso objetivo é crescer, eventualmente partilharmos uma casa, uns 3 ou 4. Não vejo diferença entre viver com uma pessoa só. Eu acho que um espaço familiar não é um espaço só de duas pessoas, é um espaço de comunidade. Uma rede de apoio, vivermos juntos. As crianças não devem ter, por exemplo, duas figuras paternas a quem recorrer, mas sim, várias que estejam disponíveis emocionalmente, psicologicamente, que dão vários pontos de vista. Pessoas diferentes contribuindo com coisas diferentes para o crescimento. Sim partilho sobre os meus relacionamentos, são uma grande rede de apoio.” (P2)

P2 enfatiza durante a conversa a importância da parentalidade ser vista como algo mais comunitário, apoiando os críticos da monogamia que apontaram que o modelo de família nuclear confunde o amor com propriedade emocional e proteção com o isolamento na micro família (Lasch, 1991 cit. in Silva, 2017).

“Acho que os filhos não têm nada haver com o relacionamento. Eu e o B antes, quando eramos só amigos já pensávamos em cuidar filhos, juntos. Eu conheci-o e disse, tu eras uma pessoa com quem gostaria de criar crianças, pela pessoa que tu és. Porque temos o mesmo tipo de ideias. As famílias são aquelas que se constroem pelo AMOR.” (P2)

Todos os aspetos anteriormente mencionados estão correlacionados com uma posição política. Todas elas mencionaram a necessidade de se falar mais sobre NMC, trazendo-as para cima da mesa no debate público e político.

“A partir do momento em que comesças a questionar a monogamia comesças a questionar tudo... estruturalmente não há como viver fora disso [by the book]. Como vais fazer isso vivendo com mais parceiros? Isso é político... é preciso ter políticas/ maneiras para pessoas que querem viver fora do standard e ainda não há.” (P5)

Apesar de no poliamor existir a possibilidade de se conciliarem muitos amores, ao mesmo tempo, com mesmo nível de importância, ou não, irá sempre depender das singularidades das pessoas envolvidas (Perez & Palma, 2018). A imprevisibilidade é vista como um aspeto positivo é bem-aceite pelas nossas participantes.

“O conceito é diferente para toda a gente. A experiência é diferente para toda a gente. Cada pessoa pode e deve moldar as suas relações consoante as suas necessidades e vontades. O importante é que essas necessidades estejam em sintonia com os/as parceiros/as.” (P1)

“Estar junta para sempre não irá acontecer realmente... E a não monogamia ajuda me a desconstruir isso e a fazer essas questões para mim própria. A longevidade é um aspeto discutível.

Eu posso estar numa relação muito longa e ela não ser nada positiva para mim. É os dois membros estarem bem, estarem bem consigo, um com o outro, com as pessoas à volta, os amigos” (P9)

A relação poliamorosa sustenta-se, não na certeza de que o outro é “a escolha certa”, mas sim na troca que a relação pode proporcionar. A percepção do amor como troca coloca todos os envolvidos numa posição igualitária e de responsabilidade pela manutenção da relação. Com isto é valorizado o processo e a relação em si mesma (Klesse, 2006a) .

“Uma relação muito positiva, com muita liberdade, fazemos muitas coisas sozinhos e respeitamos muito aquilo que o outro quer. Claro que não concordamos sempre em tudo, mas é ter uma relação onde há tranquilidade e compreensão mesmo quando não queremos sempre a mesma coisa.” (P5)

Construir-se na Não Monogamia

Parece que o poliamor tem a capacidade de ajudar as pessoas a explorar as diferentes facetas de si mesmas, e talvez chegar a uma compreensão alternativa da própria identidade, por meio das várias parcerias com quem estão intimamente envolvidas (Barker, 2006; Barker, 2018).

Pelas narrativas das nossas entrevistadas é facilmente visível uma mudança de paradigmas, fruto da desconstrução dos antigos dogmas mononormativos:

“E hoje acredito mais na não monogamia como estilo de vida e acredito no conceito em oposição à monogamia. Mesmo que de repente possa estar só com uma pessoa, a não monogamia deixou de fazer sentido. A falta de honestidade que há nas relações e a ideia de procurar o tal... Ou aquela pessoa que eu vou estar para sempre, que vai satisfazer todas as minhas necessidades, todos os meus desejos, com quem eu vou ter atração para sempre... isso foi tudo por água abaixo e ainda bem porque era uma mentira que eu estava a contar a mim própria... e estava a viver frustrada.... À procura de uma coisa que era só a paixão e quando começa a desvanecer, tudo muda.” (P5)

Este questionamento parece trazer consigo um empoderamento, de onde inferimos haver um crescimento pessoal, uma transformação e auto-superação por parte das entrevistadas:

“Dantes eu achava que o amor era para sempre ... vivia nessa ilusão e agora estou muito mais aberta para o facto de as coisas serem curtas, mas boas e importantes como as que são mais longas... dantes vivia mais focada em satisfazer a outra pessoa.” (P5)

“Considero-me uma pessoa não monogâmica. Durante muito anos pensei ser monogâmica porque achei que essa era a única opção, não sabia que haviam outras opções. Mas olhando para trás,

nesse período, foi muito forçado. Foi aquilo que achei que tinha de ser, mas não era natural. E consigo hoje em dia, estar apaixonada por uma pessoa e gostar de outra.” (P3)

Estas narrativas parecem contribuir para um aumento da auto-expressão, autonomia, liberdade e empatia. Enquanto que por um lado a pessoa se permite explorar novos contextos, ao mesmo tempo, permite que o/a parceiro/a também o possa fazer (Cardoso, 2010; Perez & Palma, 2018). Existe assim respeito à individualidade e às necessidades de cada um, como seres autónomos e independentes que são, desmistificando a fusão da díade.

“Eu não legitimo que alguém que está comigo não possa ir explorar. Não ter todo o conhecimento...Não seria um consentimento informado legítimo, não é uma decisão por inteiro, será decisão por insuficiência, e eu isso, não gosto. Aí eu sei que não sou escolha, sou o que há e eu nunca quero isso para mim. Eu quero ter a liberdade de poder descobrir aquilo que eu quero descobrir. O romantismo é uma indicação de vulnerabilidade. E oferecer a tua vulnerabilidade é uma forma de mostrares que confias nela e de sedimentar e fortalecer a vossa relação, porque estão a partilhar mais dimensões de vocês, do que estavam antes.” (P2)

Pelas narrativas parece existir uma exploração de senso de individualidade e uma maior aceitação de si e do outro, tal como realmente são.

“A perceber que não tínhamos de ser iguais, fazer tudo juntos, gostar sempre do mesmo. Nenhum estava a fazer a sua vontade, estamos os dois a ceder, para agradar um ao outro, e perceber que podemos fazer as nossas coisas. Cedemos de vez em quando, mas não temos de estar a vida toda, todos os dias, a abdicar ou a deixar de fazer as coisas que queremos.” (P3)

A comunicação nas NM prevê-se maior, uma vez que não existem grandes referenciais do que esperar. Quase todas as entrevistadas mencionaram o grande desafio de ser tudo completamente novo. Salientam que é viver o desconhecido.

“O maior desafio tem sido mesmo encontrar pessoas que partilhem o mesmo estilo de vida. Eu como bissexual tenho muita facilidade em relacionar me com homens. Com mulheres tem sido mais difícil. E o meu parceiro também sente o mesmo. Tem dificuldade em ter novas parceiras” (P7)

Além disso, as críticas *queer* sugerem que a não-monogamia pode ser um ato libertador e fortalecedor que desestabiliza a heteronormatividade e fornece liberdade e agência (isto é, capacidade de escolha) para a construção de relacionamentos (Barker & Langdrige, 2010; Van Eeden-Moorefield et al., 2016).

“O poder de escolher fazer ou não alguma coisa. A minha liberdade para poder fazer o que quisesse. O poder fazer essas coisas sem Culpa.” (P4)

É visível uma maior disponibilidade para se relacionar e abertura à experiência:

“Estamos de braços abertos para receber quem vier, da forma que vier, que fizer sentido. E isso é muito bonito porque não estamos a limitar a forma como vemos os relacionamentos. Estamos muito mais disponíveis, mais livres... e esta pessoa pode ser tudo. Pode ser uma amiga, uma amiga com quem se faz sexo ou não. Ou até um amor para a vida, e queremos mesmo construir um projeto de vida com ela... pode ser qualquer coisa. Expande os nossos horizontes e outras dimensões da vida.” (P8)

Nas NM entendem que a fluidez dos papéis pode ser um indicador de um relacionamento saudável (Balzarini et al., 2017). Quando se experienciam mais do que um relacionamento, os contrastes podem proporcionar mais perspetivas, dando a possibilidade de explorar quais crenças limitantes que detemos sobre nós mesmos, sobre os parceiros e sobre o próprio relacionamento (Barker, 2018; Roodsaz, 2022).

As nossas entrevistadas revelaram aprender a ter mais respeito por si e pelas suas vontades, aumento assim o seu poder de autodeterminação, confiança e autoestima

“Não te sentires obrigada a fazer coisas e não obrigares ninguém. Onde tu e a outra pessoa definem o que querem sem terem de sair da zona onde estão seguras, confortáveis. Encontrar pontos em comum e não fazermos coisas que não queremos só porque é suposto.” (P5)

Indo ao encontro do que chama atenção Perel (2019) a NM requer estar em pé de igualdade e confiança. Ambas as partes precisam de sentir e querer que essa é uma decisão resultante de uma posição de paridade/igualdade. Todas as entrevistadas falaram que foi discutido com os seus parceiros e parceiras como seriam os acordos das suas relações. Ao nível pessoal isso poderá influenciar a capacidade de ser flexível, o poder de negociação e de empatia.

“E fez sentido nunca fecharmos a relação e podermos estar com outras pessoas. A construção da minha não monogamia aconteceu com esta pessoa. Eu e ela íamos descobrindo juntas mais numa lógica de relacionamento aberto. Depois mais para o poliamor quando ele se apaixonou por outra pessoa. Estávamos nesta desconstrução, diária, da não monogamia.” (P8)

Vivências das Sexualidades Não Monogâmicas

A teoria *queer* defende geralmente que o sexo não é um impulso natural, pré-social e que as identidades e os desejos sexuais são socialmente constituídos (Trahan, 2014). Os acadêmicos *queer* também concordam que a opressão sexual está ligada a outras opressões, como o sexismo, o racismo e o capitalismo, entre outras (Mesli, 2015).

Tem sido bem desafiante para as mulheres imaginar novos paradigmas sexuais e mudar normas da sexualidade. Pensadoras feministas acreditavam que a afirmação da primazia da sexualidade seria um ato libertador, encorajando as mulheres a iniciar os avanços sexuais, a desfrutar do sexo, a experimentar novos relacionamentos, a serem “Livres” a nível sexual (Hooks, 2020).

“Para mim a não monogamia, inicialmente, libertou mais em termos sexuais, num contexto da sexualidade que eu sou uma pessoa que gosta de descobrir e explorar e ter a necessidade de o fazer com diferentes pessoas, o que me permite descobrir coisas diferentes em mim. (P1)

Num estudo recente sobre motivação e satisfação sexuais Mitchell e colaboradores (2020 cit. in Robalo, 2022) 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.

Alguns autores que trabalham temáticas sobre bissexualidade (Barker & Langdrige, 2010; Klesse, 2005) também apontam para o potencial de relacionamentos não monogâmicos para transcender dicotomias de sexualidade e género, permitindo que a mesma pessoa se relacione com pessoas de géneros diferentes. Quando combinado com a noção de que é possível amar mais do que apenas o género, o poliamor também apresenta o potencial de desafiar a ideia de que as pessoas são atraídas só por membros do “sexo oposto”, desafiando a raiz da heterossexualidade compulsória (Barker, 2006, 2011).

“Foi através dessa relação não mono que me fez explorar o estar numa relação com uma rapariga. E na altura eu partilhei com o meu namorado esse interesse e sobre a vontade de o explorar... para mim era importante eu perceber o que se passava... e amava muito o meu namorado.” (P6)

O poliamor defende um combate aos privilégios dos homens na vivência de seus desejos, abrindo a possibilidade para ambos (Pilão & Goldenberg, 2012). Para as entrevistadas é visível que as NMC abriram porta à exploração de outros campos da sua sexualidade, dando maior ênfase às questões do prazer feminino, do bem-estar e da satisfação sexual.

“A sexualidade é tudo o que nós quisermos que seja, é tudo o que nos fizer felizes e entusiasmados por. De resto não existem regras, existo só o consentimento e pouco mais.... Existe muita expectativa que o sexo seja só penetrativo, sendo heteronormativo de que assim que acaba para o homem, o sexo está terminado. Existe ainda muita má informação sobre como é a sexualidade em ambos os lados. Os homens não se informam muito sobre isso e é-lhes muito incutido desde muito novos de que é assim que tem de ser o sexo. E de nós mulheres que precisamos de reivindicar aquilo que nós queremos e que nós precisamos em termos íntimos e afetivos” (P7)

Curiosamente participantes do estudo de Balzarini e colaboradores (2017) relataram menos estigma, bem como mais investimento, satisfação, compromisso e maior comunicação com relacionamentos primários em comparação com relacionamentos secundários, mas uma maior proporção de tempo na atividade sexual com relacionamentos secundários em comparação com relacionamentos primários. No caso das nossas participantes foi mencionado que as relações que estabeleciam fora da relação primária, permitiram complementá-la com novidade, somando-se momentos de prazer e intimidade:

“A nível sexual é muito interessante porque, por exemplo, se eu tenho uma experiência sexual nova com outra pessoa, posso trazer isso para a outra relação que tenho. Claro que vai sempre ser diferente porque as pessoas são diferentes e dão-nos coisas diferentes, as experiências são vividas diferente, mas pode ser interessante explorar também com os outros parceiros. São aprendizagens que fazes a cada momento, trazendo sempre coisas novas. Ajudam-te também a conhecer-te melhor, percebendo o que tu gostas e o que tu não gostas. As relações não mono permitem às mulheres explorar com maior liberdade a sua sexualidade ao terem a possibilidade de estar com outros/as parceiros/as.” (P8)

Nestas narrativas, frequentemente é mencionado a questão do consentimento. Esta exploração parece fazer sentido preservando a cumplicidade, o cuidado de como o outro se vai sentir e, acima de tudo, pelo respeito entre todos os envolvidos das parcerias. Ao mesmo tempo que não se querem sentir pressionadas a fazer algo que não tenham vontade, essa tolerância é também passada aos parceiros/as:

“Agora tenho tido a mentalidade de: vou procurar alguém que esteja interessada nisto e que tenha este ponto em comum comigo e que me satisfaça, nem que seja só a curiosidade, neste campo. Tira a pressão às outras pessoas de terem de fazer coisas que não querem. Deu-me muita segurança a mim perceber que há mais pessoas interessadas em querer explorar coisas diferentes na relação, cenas relacionadas com sexualidade. (P5)

Por outro lado, para as participantes que se consideram assexuais e que o sexo não tem uma dimensão fulcral, mas suas vidas, as NM não as reprime/força no sentido de terem que corresponder a padrões ou a obrigações para dar sexo ao parceiro/a.

Meg Barker faz uma chamada de atenção dos ideais e valores massivamente incorporados pelos *media* sobre: a) a heteronormatividade, que opera em conjunto com a mononormatividade; b) o imperativo sexual de que todos os humanos devem sentir atração sexual e estar motivados a envolverem-se em atividade sexual; c) enfoque no sexo penetrativo, ainda visto como definidor da relação sexual (Barker et al., 2018).

“Eu não podia esperar que o meu parceiro ou parceira aceitasse essa condição para si. Por isso sempre foi ok para mim que se um dia eu tivesse um parceiro ou uma parceira romântica, para mim seria ok ele/a querer ter sexo noutra sítio. E eu acho que isso mudou muito a minha vontade com o poliamor. E isso foi super relevante para mim, fiquei super surpreendida que alguém poderia amar alguém, também sem a dimensão do sexo que todos os media e as pessoas à minha volta me convenceram que era uma coisa importante para a relação.” (P2)

Conclusão

Fisher (1992) ressalva que, atualmente, as mulheres trabalham mais, têm cada vez menos filhos, e, já não fazem do casamento carreira. Estas e outras mudanças na emergência de novos modelos de sexualidade, de parentalidade e de amor, que gradualmente vêm acontecendo na vida privada, trazem consigo uma reconfiguração dos papéis das mulheres e dos homens (Neves, 2005, 2007).

Assim entendemos que a cultura influencia por quem, quando e como nos apaixonamos (Fisher, 1992). As críticas feministas chamam atenção de que a monogamia é reforçada como um paradigma único da sexualidade adulta saudável para mulheres e homens, mas sob o policiamento da feminilidade (Willey, 2015). O caráter diferenciador dos discursos anti-promiscuidade e a sua influência persistente na ética sexual hegemônica, demonstra a necessidade de uma política sexual radicalmente mais inclusiva, que deve atrair uma maior consciência sobre interseccionalidade, alinhando-se com lutas feministas e anti-racistas, visando construir movimentos sociais inclusivos sob a bandeira queer (Klesse, 2005).

De uma maneira geral, as participantes compreendem a monogamia, não como uma escolha, mas como uma imposição social, que depois de desconstruída, fica claro que não faz parte de si. Em todas as narrativas parece existir uma identificação com a não monogamia, não como uma forma de relacionamento (organização relacional), mas como identidade. Consonante com o que tem sido discutido noutros estudos (Barker, 2006), a maneira como as pessoas conduzem seus relacionamentos (monogâmicos, poliamorosos ou outros) parece ter uma relação mais complexa com a própria identidade (Henrich & Trawinski, 2016). Observamos que a autodeterminação de poder escolher vários parceiros, abrindo a possibilidade a vários amores, constitui uma parte essencial da sua identidade, tal como acontece com outras pessoas fora da heterossexualidade normativa (Wandrei, 2019).

Pelos discursos partilhados desta amostra de mulheres compreendemos que tanto o feminismo, como as não monogamias, proporcionam formas de empoderamento no modo como se interpretam as relações, o amor e a sexualidade. Abertura à experiência, maior sentido de agência, liberdade sexual, empoderamento pessoal são aspetos que percebemos influenciar o modo como se relacionam, permitindo-lhes ser mais livres, genuínas e verdadeiras com as suas vontades, desconstruindo os lugares que a sociedade

tinha reservado (limitado) para si, por serem mulheres. Na sua opinião, apesar de ser difícil colocar estes complexos e abrangentes conceitos em palavras, as entrevistadas dizem perceber o amor e a sexualidade como algo fluído, livre e único, onde é necessário apoio mútuo.

Quanto ao organizador central - *A Pluralidade Relacional “Eu e Outros”*, é importante mencionar que este é fortemente influenciado pelos papéis de género que moldam os comportamentos e a nossa forma de pensar. O binómio do que é ser homem e mulher influencia desde sempre aquilo que é permitido ou não fazer, tanto na forma como estamos nos relacionamentos como vivenciamos as sexualidades, e também sobre como nos sentimos perante aquilo que deveriam ser as nossas condutas. Por se identificarem com o género feminino, as entrevistadas relataram sentir-se mais condicionadas e pressionadas a seguir os modelos impostos pelas lentes cor de rosa do romance monoheteronormativo. Quando se fala de não monogâmias consensuais, florescem alguns sentimentos de vergonha, medo do estigma e do julgamento que pode vir do lado de fora.

Os estudos parecem concordantes de que muitos/as poliamorosos/as são alvo de estigma por pessoas fora da comunidade poli (e.g. Gouveia et al., 2014), nomeadamente pela família e amigos (e.g. Sheff, 2016, 2020), profissionais de saúde e terapeutas (e.g. Finn et al., 2012; Scoats, 2020), ou empregadores, especificamente por causa da sua escolha de configuração relacional (e.g. Cardoso et al., 2021).

Perspetivada de fora, a NM é rotulada por perpetuar relações superficiais, descomprometidas, “pouco sérias” e perversas (Rodrigues et al., 2022). Muitas vezes é associada à promiscuidade e à superficialidade das emoções, ao passo que a monogamia é vista como emocionalmente superior a ela. Para muitos a monogamia é vista como oferecendo uma segurança que falta nas relações não-monogâmicas (Robinson, 1997). Scoats (2020) especifica que “diferentes tipos de NM enfrentam diferentes tipos de estigma” (p.102). A investigação sugere uma hierarquia de formas de RNMC em que as que incorporam amor/ relação emocional são consideradas mais aceitáveis (Matsick et al., 2014).

Algumas entrevistadas referem sentir-se apoiadas na sua rede de suporte social mais próxima, contudo de forma a se protegerem de preconceitos e estigmatizações, mencionam que essa rede é cada vez mais ponderada e restrita, considerando estar numa “bolhinha”. O desconforto de partilhar sobre o modo como se relacionam acresce quando se pensa em partilhar com a família. Apesar de procurarem entender, também alguns

amigos e amigas ainda parecem descredibilizar estes relacionamentos. Com perguntas ou opiniões subtis, nota-se que podem levar as participantes a lugares de desconforto, forçando-as a justificar e a desconstruir o porquê de se relacionarem assim.

Concluimos que os estereótipos presentes na nossa cultura dão forma ao preconceito que geralmente é utilizado para a manutenção da desigualdade e da marginalização do outro - o diferente, o desconhecido. Paradoxalmente, ao tentar fugir da marginalização, praticantes do poliamor colocam-se, por vezes, à margem, não dando visibilidade às suas relações (Perez & Palma, 2018; Van Eeden-Moorefield et al., 2016).

As narrativas das nossas participantes demonstram que, ao contrário do estereótipo sobre as não monogâmias serem fruto de pessoas entediadas, imaturas ou descomprometidas (Perel, 2019), estas experiências de vida NMono parecem estar alicerçadas em partilhas de ideias sérias e reflexões esmiuçadas sobre mononormatividade. Os resultados obtidos por estas entrevistas vêm corroborar aspetos da literatura de que os/as pluralistas românticos/as de hoje têm refletido mais sobre o significado da fidelidade, da sexualidade, do amor e do compromisso do que muitos casais monogâmicos farão ao longo da vida (Perel, 2019; Weitzman, 2006).

Para estas poliamorosas, os desafios maiores estão associados à sociedade que invisibiliza e descredibiliza a escolha do modo plural como se relacionam. Não queremos restringir-nos a uma visão dicotómica ou superficial entre monogamia vs não monogamia, como nos sensibiliza (Ferrer, 2018), não discutindo qual a melhor, mas sim apelar que a pluralidade relacional existe e que os sistemas institucionalizados precisam de abrir espaços para que outras formas de existir e de se relacionar possam ter lugar de existir. É urgente criar condições políticas e sociais para todos/as.

Por fim, concluimos que os resultados provenientes deste estudo, vêm corroborando a literatura que existe sobre o tema, seja a de cariz internacional como as já realizadas em contexto português (Ferreira, 2022). É notável que a desejabilidade da monogamia faz-se impor por construções de feminilidades normativas e desviantes. A monogamia é assumida normal e natural, principalmente para as “mulheres” e, portanto, ser mulher não monogâmica pode carregar consigo o estigma da promiscuidade, o preconceito de desvalorizar as relações românticas, ou em último caso a discriminação como é o caso da patologização. A todos aqueles que fazem intervenções, principalmente na área da saúde, como é o caso da Psicologia, esta investigação apela à desconstrução destes paradigmas monoheteronormativos. Comumente as estruturas e mensurações psicológicas contemporâneas, muitas vezes, assumem a parceria diádica - monogâmica,

como universal (Moors et al., 2015). Neste sentido, diversos autores (e.g. Weitzman, 2006) chamam atenção para o facto de ainda não haver consideração da possibilidade para a não monogamia consensual, seja dentro da psicologia convencional, ou na terapia de casal. Será fundamental um entendimento menos dicotomizado entre a monogamia e a NMC e uma prática terapêutica mais inclusiva, que não assuma implicitamente o discurso da monogamia (Finn et al., 2012).

Para estudos futuros poderia ser interessante procurar investigar a perceção acerca das não monogamias consensuais, em pessoas de diferentes idades, compreendendo quais as diferenças nas RNMC dentro de uma perspetiva intergeracional.

Considerando a nossa reduzida amostra e, por sua vez pouco interseccional, pensamos ser interessante para o futuro explorar as não monogamias vivenciadas por uma maior heterogeneidade de pessoas considerando diferentes de graus de escolaridade, orientação política, meios de residência e grupos culturais mais alargados (não limitados ao conhecimento branco).

Quanto às limitações, primeiramente é importante mencionar a delimitação do próprio fenómeno em estudo, isto é, da diversidade das relações românticas e suas várias configurações. As não monogamias, acarretam consigo, representações complexas, o que demonstra que uma investigação nesta temática deve implicar um maior investimento principalmente na sua análise exploratória. Apontamos, assim, outra limitação a este estudo que se refere à escassez de tempo para concretizar e caracterizar um fenómeno tão complexo e novo como as RNMC.

Termino na esperança de ter contribuído para um aumento da visibilidade deste tema, inspirando futuras investigações e gerações, para que possamos viver num mundo mais justo, representativo de todos/as, sem deixar à margem qualquer tipo diversidade de “ser” ou “estar”. Continuemos procurando “Where is the Love”.

Referências Bibliográficas

- Anapol, D. M. (2010). *Polyamory in the twenty-first century: Love and intimacy with multiple partners*. Rowman & Littlefield Publishers.
- Arseneau, E., Landry, S., & Darling, E. K. (2019). The Polyamorous Childbearing and Birth Experiences Study (Polybases): A qualitative study of the health care experiences of polyamorous families during pregnancy and birth. *Canadian Medical Association Journal*, *191*(41), E1120–E1127. <https://doi.org/10.1503/cmaj.190224>
- Balzarini, R. N., Campbell, L., Kohut, T., Holmes, B. M., Lehmilller, J. J., Harman, J. J., & Atkins, N. (2017). Perceptions of primary and secondary relationships in polyamory. *Plos One*, *12*(5), e0177841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0177841>
- Barash, David P., & Lipton, Judith Eve. (2002). *O mito da monogamia: Fidelidade e infidelidade nos animais e nos seres humanos* (Oliveira, Mário de, Trad.; 1ª ed). Cascais : Sinais de Fogo.
- Barker, M. (2006). This Is My Partner, and This Is My ... Partner's Partner: Constructing a Polyamorous Identity in a Monogamous World. *Journal of Constructivist Psychology*, *18*(1), 75–88. <https://doi.org/10.1080/10720530590523107>
- Barker, M. (2011). Monogamies and non-monogamies: A response to “The challenge of monogamy: bringing it out of the closet and into the treatment room” by Marianne Brandon. *Sexual and Relationship Therapy*, *26*(3), 281–287. <https://doi.org/10.1080/14681994.2011.595401>
- Barker, M., & Langdrige, D. (2010). Whatever happened to non-monogamies? Critical reflections on recent research and theory. *Sexualities*, *13*(6), 748–772. <https://doi.org/10.1177/1363460710384645>
- Barker, M.-J. (2018). *Rewriting the rules: An anti self-help guide to love, sex and relationships* (2nd edition). Routledge, Taylor & Francis Group.
- Barker, M.-J., Gill, R., & Harvey, L. (2018). Mediated intimacy: Sex advice in media culture. *Sexualities*, *21*(8), 1337–1345. <https://doi.org/10.1177/1363460718781342>
- Beauvoir, S. (2009). *O Segundo Sexo* (2.ed.). Editora Nova Fronteira S.A.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *3*(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Cardoso, D. (2010). *Amando Vári@s - Individualização, Redes, Ética e Poliamor*. 102.

- Cardoso, D. (2017). *Amores plurais situados – Para uma meta-narrativa socio-histórica do poliamor*. 24(48), 17.
- Cardoso, D. (2021). *Diversidade Relacional e Olhares Mediáticos*. 5(12).
- Cardoso, D., Pascoal, P. M., & Maiochi, F. H. (2021). Defining Polyamory: A Thematic Analysis of Lay People’s Definitions. *Archives of Sexual Behavior*, 50(4), 1239–1252. <https://doi.org/10.1007/s10508-021-02002-y>
- Conley, T. D., Moors, A. C., Matsick, J. L., & Ziegler, A. (2013). The Fewer the Merrier?: Assessing Stigma Surrounding Consensually Non-monogamous Romantic Relationships: Assessing Stigma Surrounding Nonnormative Romantic Relationships. *Analyses of Social Issues and Public Policy*, 13(1), 1–30. <https://doi.org/10.1111/j.1530-2415.2012.01286.x>
- Conley, T. D., Piemonte, J. L., Guskova, S., & Rubin, J. D. (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>
- Dias, A. R. C., & Machado, C. (2011). Amor e violência na intimidade: Da essência à construção social. *Psicologia & Sociedade*, 23(3), 496–505. <https://doi.org/10.1590/S0102-71822011000300007>
- Dysophia. (2010). *Anarchism and Polyamory*. 64.
- Edwards, R., & Holland, J. (2013). *What is Qualitative Interviewing?* Bloomsbury Academic.
- European Expert Group on Sexuality Education. (2016). Sexuality education – what is it? *Sex Education*, 16(4), 427–431. <https://doi.org/10.1080/14681811.2015.1100599>
- Fahs, B. (2012). Jamie Heckert and Richard Cleminson, *Anarchism & Sexuality: Ethics, Relationships, and Power*. *Feminism & Psychology*, 22(4), 541–544. <https://doi.org/10.1177/0959353511430213>
- Ferreira, F. J. L. (2022). *Poliamor: A norma desafiada por pessoas socializadas como mulheres* [Dissertação de Mestrado]. Universidade do Porto Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação.
- Ferrer, J. N. (2018). Mononormativity, Polypride, and the “Mono–Poly Wars”. *Sexuality & Culture*, 22(3), 817–836. <https://doi.org/10.1007/s12119-017-9494-y>
- Finn, M. D., Tunariu, A. D., & Lee, K. C. (2012). A critical analysis of affirmative therapeutic engagements with consensual non-monogamy. *Sexual and Relationship Therapy*, 27(3), 205–216. <https://doi.org/10.1080/14681994.2012.702893>

- Fisher, H. (1992). *Anatomia do Amor: A história Natural da monogamia, do adultério e do divórcio*. Círculo de Leitores.
- Fleckenstein, J. R., & Cox, D. W. (2015). The association of an open relationship orientation with health and happiness in a sample of older US adults. *Sexual and Relationship Therapy*, 30(1), 94–116. <https://doi.org/10.1080/14681994.2014.976997>
- Foucault, M. (1994). *História da Sexualidade I – A vontade de saber*. Relógio de Água Editores.
- Freire, S. E. de A. (2013). *Poliamor, uma forma não exclusiva de amar: Correlatos valorativos e afetivos*. <https://repositorio.ufpb.br>
- Gomes, F. A. (2006). *Paixão, amor e sexo* (2ª ed). Lisboa : Dom Quixote.
- Gonçalves, A. (2004). *Métodos e Técnicas de Investigação Social I: Programa, Conteúdo e Métodos de Ensino Teórico e Prático* (p. 123) [Relatório apresentado à Universidade do Minho para Provas de Agregação no Grupo Disciplinar de Sociologia]. Instituto de Ciências Sociais da Universidade do Minho.
- Gouveia, V. V., Mendes, L. A. de C., Freire, S. E. de A., Freires, L. A., & Barbosa, L. H. G. M. (2014). Medindo associação implícita com o freeIAT em Português: Um exemplo com atitudes implícitas frente ao poliamor. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 27(4), 679–688. <https://doi.org/10.1590/1678-7153.201427408>
- Henrich, R., & Trawinski, C. (2016). Social and therapeutic challenges facing polyamorous clients. *Sexual and Relationship Therapy*, 31(3), 376–390. <https://doi.org/10.1080/14681994.2016.1174331>
- Hooks, B. (2020). *Teoria Feminista- Da Margem ao centro* (1ª Edição). Orfeu Negro.
- Junior, D. L. B. (2018). *Amar é Verbo e Não Pronome Possessivo Etnografia das Relações Não-Monogênicas no Sul do Brasil* [Tese de Doutorado]. Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
- Kean, J. J. (2018). Sex/love skirmishes: “Swinging,” “polyamory,” and the politics of naming. *Feminist Media Studies*, 18(3), 458–474. <https://doi.org/10.1080/14680777.2017.1393760>
- Klesse, C. (2005). Bisexual Women, Non-Monogamy and Differentialist Anti-Promiscuity Discourses. *Sexualities*, 8(4), 445–464. <https://doi.org/10.1177/1363460705056620>
- Klesse, C. (2006). Polyamory and its ‘Others’: Contesting the Terms of Non-Monogamy. *Sexualities*, 9(5), 565–583. <https://doi.org/10.1177/1363460706069986>

- Klesse, C. (2014). Polyamory: Intimate practice, identity or sexual orientation? *Sexualities*, 17(1–2), 81–99. <https://doi.org/10.1177/1363460713511096>
- Knoblauch, F. D. C. (2018). *A Afetividade como Princípio Orientador das Famílias*.
- Matos, M., Machado, C., Caridade, S., & Silva, M. J. (2006). Prevenção Da Violência Nas Relações De Namoro: Intervenção com Jovens em Contexto Escolar. 41.
- Matsick, J. L., Conley, T. D., Ziegler, A., Moors, A. C., & Rubin, J. D. (2014). Love and sex: Polyamorous relationships are perceived more favourably than swinging and open relationships. *Psychology & Sexuality*, 5(4), 339–348. <https://doi.org/10.1080/19419899.2013.832934>
- Mesli, R. (2015). Gayle Rubin’s Concept of “Benign Sexual Variation”: A Critical Concept for a Radical Theory of the Politics of Sexuality. *South Atlantic Quarterly*, 114(4), 803–826. <https://doi.org/10.1215/00382876-3157144>
- Miskolci, R. (2009). A Teoria Queer e a Sociologia: O desafio de uma analítica da normalização. *Sociologias*, 21, 150–182. <https://doi.org/10.1590/S1517-45222009000100008>
- Moors, A. C., Conley, T. D., Edelstein, 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/10.1177/0265407514529065>
- Neves, S. (2005). *A (Des)Construção dos Discursos Generalizados sobre o Amor, o Poder e a Violência nas Relações Íntimas: Metodologias Feministas na Psicologia Social Crítica* [Tese de Doutorado em Psicologia Social]. Universidade do Minho.
- Neves, S. (2007). As mulheres e os discursos genderizados sobre o amor: A caminho do «amor confluyente» ou o retorno ao mito do «amor romântico»? *Revista Estudos Feministas*, 15(3), 609–627. <https://doi.org/10.1590/S0104-026X2007000300006>
- Nogueira, E. A. M. (2020). Será que a educação sexual influencia a comunicação sobre sexualidade nas relações de intimidade? *Universidade do Porto Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação*.
- Perel, E. (2019). *(In) Fidelidade Repensar o Amor e as Relações*. Bertrand Editora.
- Perez, T. S., & Palma, Y. A. (2018). Amar Amores: O Poliamor Na Contemporaneidade. *Psicologia & Sociedade*, 30(0). <https://doi.org/10.1590/1807-0310/2018v30165759>

- Pilão, A. C. (2019). Quando o amor é o problema: Feminismo e poliamor em debate. *Revista Estudos Feministas*, 27(3), e55097. <https://doi.org/10.1590/1806-9584-2019v27n355097>
- Pilão, A. C., & Goldenberg, M. (2012). Poliamor e monogamia: Construindo diferenças e hierarquias. *Revista Ártemis*, 13(1).
<https://www.proquest.com/docview/2418939210/citation/7829F5F09D94FDBPQ/1>
- Queiroga, S. M. S. (2015). Percepções e Vivências Sexuais de Mulheres Portuguesas com mais de 65 anos- O Redescobrir da Intimidade ou a Libertação de uma Obrigação?. *Universidade do Porto, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação*, 61.
- Ribeiro, A. R. F. (2020). Novos Desafios ao Direito da Família Contemporâneo: A questão das relações plurais e do possível enfraquecimento do princípio da verdade biológica.
<https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/92700>
- Robalo, I. (2022). *A Minha Relação Ideal: Narrativas de Adultos Emergentes nos Relacionamentos Românticos e Não Monogâmias Consensuais* [Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra].
https://estudogeral.uc.pt/bitstream/10316/104198/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o_In%C3%AAs_Robalo.pdf
- Robinson, V. (1997). My baby just cares for me: Feminism, heterosexuality and non-monogamy. *Journal of Gender Studies*, 6(2), 143–157. <https://doi.org/10.1080/09589236.1997.9960678>
- Rodrigues, D. L., Aybar Camposano, G. A., & Lopes, D. (2022). Stigmatization of Consensual Non-Monogamous Partners: Perceived Endorsement of Conservation or Openness to Change Values Vary According to Personal Attitudes. *Archives of Sexual Behavior*, 51(8), 3931–3946.
<https://doi.org/10.1007/s10508-022-02368-7>
- Roodsaz, R. (2022). The ‘hard work’ of polyamory: Ethnographic accounts of intimacy and difference in the Netherlands. *Journal of Gender Studies*, 31(7), 874–887.
<https://doi.org/10.1080/09589236.2022.2098094>
- Rubin, G. (1981). *Pensando o Sexo: Notas para uma Teoria Radical das Políticas da Sexualidade*.
- Scoats, R. (2020). *Understanding Threesomes: Gender, sex and Consensual Non-Monogamy* (1ª). Routledge.
- Sheff, E. (2005). Polyamorous Women, Sexual Subjectivity and Power. *Journal of Contemporary Ethnography*, 34(3), 251–283. <https://doi.org/10.1177/0891241604274263>

- Sheff, E. (2016). *Resilience in Polyamorous Families*. 24.
- Sheff, E. (2020). Polyamory Is Deviant – But Not for the Reasons You May Think. *Deviant Behavior*, 41(7), 882–892. <https://doi.org/10.1080/01639625.2020.1737353>
- Silva, G. C. da. (2017). *Do amor romântico ao poliamor: Uma análise crítica a partir da teoria feminista*. <http://tede2.pucsp.br/tede/handle/handle/20600>
- Song, S. (2012). Polyamory and Queer Anarchism: Infinite Possibilities for Resistance. *Queering Anarchism: Essays on Gender, Power, and Desire Edited by C.B. Daring, J. Rogue, Deric Shannon, and Abbey Volcano, Published by AK Press, 165-172*, 10.
- Teixeira, T., Grave, R., Aires, R., & Pereira, C. (2021). *isto não é um glossário: In/definições de gêneros e sexualidades*.
- Trahan, H. (2014). *Relationship Literacy and Polyamory: A Queer Approach*.
- Van Eeden-Moorefield, B., Malloy, K., & Benson, K. (2016). Gay Men’s (Non)Monogamy Ideals and Lived Experience. *Sex Roles*, 75(1), 43–55. <https://doi.org/10.1007/s11199-015-0566-x>
- Wandrei, K. E. (2019). ‘Sleeping with the enemy’: Non-monogamy and 1970s lesbian-feminists. *Sexualities*, 22(4), 489–506. <https://doi.org/10.1177/1363460717750074>
- Weaver, B. R., Woollard, F., & The Hegeler Institute. (2008). Marriage and the Norm of Monogamy: *Monist*, 91(3), 506–522. <https://doi.org/10.5840/monist2008913/428>
- Weitzman, G. (2006). Therapy with Clients Who Are Bisexual and Polyamorous. *Journal of Bisexuality*, 6(1–2), 137–164. https://doi.org/10.1300/J159v06n01_08
- Willey, A. (2015). Constituting compulsory monogamy: Normative femininity at the limits of imagination. *Journal of Gender Studies*, 24(6), 621–633. <https://doi.org/10.1080/09589236.2014.889600>

ANEXOS

Anexo A. Parecer da Comissão de Ética da FPCEUP



COMISSÃO DE ÉTICA

PARECER (Ref.º 2022/04-03b)

A Comissão de Ética (CE) da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, tendo examinado os documentos do projeto de investigação denominado “Relações Não Monogâmicas Consensuais: Perceções de jovens feministas sobre amor e sexualidade.”, apresentado pela estudante Ana Duarte e com orientação da Prof.ª Doutora Conceição Nogueira, emite um parecer favorável condicional aos seguintes esclarecimentos e/ou reformulações:

- A revisão, na lista de verificação de pré-submissão, da conformidade entre a opção definida em “Eventuais limites à confidencialidade ...” e “Política para lidar com possíveis descobertas acidentais...” e a explicitação destas questões no texto do formulário.

A CE sugere, ainda, uma reflexão sobre o uso dos termos “viabilizar” ou “visibilizar” (ver no formulário a síntese do pedido), quando parece tratar-se de “conhecer modos de vivência intrínsecos...”.

Parecer favorável condicional

A CE considera o projeto adequado no geral, mas solicita a reformulação de aspetos pontuais do mesmo; após a alteração ser efetuada (e documentada por comunicação escrita dirigida à CE demonstrando que foi feita), o parecer torna-se favorável, sem ser necessária a sua reapreciação.

Nota: os documentos modificados a devolver à CE devem indicar as porções de texto retirado assinalado com rasurado, e de texto adicionado assinalado a negrito.

FPCEUP, 13 de junho de 2022

A Presidente da CE,

Prof.ª. Doutora Carlinda Leite

Anexo B. Consentimento Informado



Consentimento Informado

No âmbito da minha dissertação de Mestrado em Psicologia, pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto, estou a elaborar um projeto sob a orientação da Prof.ª Dr.ª Sara Magalhães (FPCEUP), cujo objetivo passa por aprofundar o conhecimento científico sobre diversidade relacional, investigando sobre as perceções de mulheres feministas sobre amor e sexualidade em relações poliamorosas.

CONTEXTUALIZAÇÃO DO ESTUDO

Este estudo visa compreender crenças associadas à afetividade e às sexualidades em mulheres feministas que estão, atualmente, ou já vivenciaram no passado relações de poliamor.

PARTICIPANTES

Pessoa com mais de 18 anos, que se identifique como mulher e como feminista. Ser fluente em língua portuguesa e residente em Portugal. Estar no presente ou ter experienciado uma relação poliamorosa, heterossexual ou LGBT+, consensual.

SE ACEITAR, O QUE ME É PEDIDO?

Pedimos-lhe uma entrevista em formato online, através da plataforma Meet, com duração de aproximadamente 60 a 90 min. Para efeitos de tratamento de dados, a videochamada será gravada.

HÁ RISCOS OU INCONVENIENTES DA MINHA PARTICIPAÇÃO?

Não antecipamos riscos significativos na sua participação. De qualquer modo, se ao longo da entrevista surgir algum desconforto (ex., cansaço, emoções negativas), salvaguardamos que poderá deixar de participar quando desejar.

PARTICIPAÇÃO / ABANDONO VOLUNTÁRIO?

A sua participação é voluntária, podendo recusar-se a participar ou interromper a qualquer momento a participação no estudo, sem qualquer tipo de penalização por este facto.

QUAL A VANTAGEM DE PARTICIPAR?

A informação recolhida e analisada nas entrevistas permitirá contribuir para progressos significativos ao nível do conhecimento científico sobre este tópico, permitindo à comunidade conhecer mais sobre a pluralidade afetiva, romântica e sexual do poliamor.

QUEM TEM ACESSO AOS DADOS?

Os dados recolhidos são anónimos e confidenciais. Apenas os elementos da equipa de investigação têm acesso aos dados. Os dados serão tratados em conjunto e não individualmente. A sua eventual publicação preservará sempre o anonimato das pessoas envolvidas.

CONDIÇÕES FINANCEIRAS INERENTES AO ESTUDO?

Não será remunerada pela participação neste estudo, nem haverá qualquer custo para si pela sua participação neste estudo.

SE PRECISAR DE MAIS INFORMAÇÕES, COM QUEM DEVO CONTACTAR?

Por favor, contacte up201703581@fpce.up.pt.

Declaro ter lido e compreendido este documento, bem como as informações complementares fornecidas. Foi-me garantida a possibilidade de, em qualquer altura, recusar participar neste estudo sem qualquer tipo de consequências. Desta forma, aceito participar neste estudo e permito a utilização dos seus 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.

Data: _____

Assinatura: _____

Anexo C. Guião das Entrevista Semiestruturadas



Guião de Entrevista

Informação Geral

Nome:

Nacionalidade:

Idade:

Profissão:

Estado civil:

Orientação sexual:

Como sabe, este estudo pretende explorar questões sobre amor, afetividade e sexualidades em relações poliamorosas.

1. Para iniciarmos, ia começar por lhe pedir que me falasse um pouco sobre as suas relações interpessoais. Como foram as relações mais significativas que já teve?
2. E no momento atual encontra-se em algum tipo de relacionamento?
- Se sim, como o descreve?
3. Como é que as questões da não monogamia surgiram na sua vida?

Educação

4. Quanto à educação...
Ao longo do seu desenvolvimento, o que é que mais se lembra de aprender sobre o amor?
- Sente que essa aprendizagem veio de modelos familiares, modelos aprendidos pela escola, pela cultura?
- Em relação às referências que obtemos através do entretenimento, quais os ideias que lhe foram transmitidos?
- E sobre sexualidade? Que ideias foram ficando?
5. O que é para si o romantismo? Perceciona-se como uma pessoa romântica?
6. As vivências não mono alteraram, de alguma forma, o modo como interpreta a intimidade? O amor? A sexualidade? Se sim, em que medida?

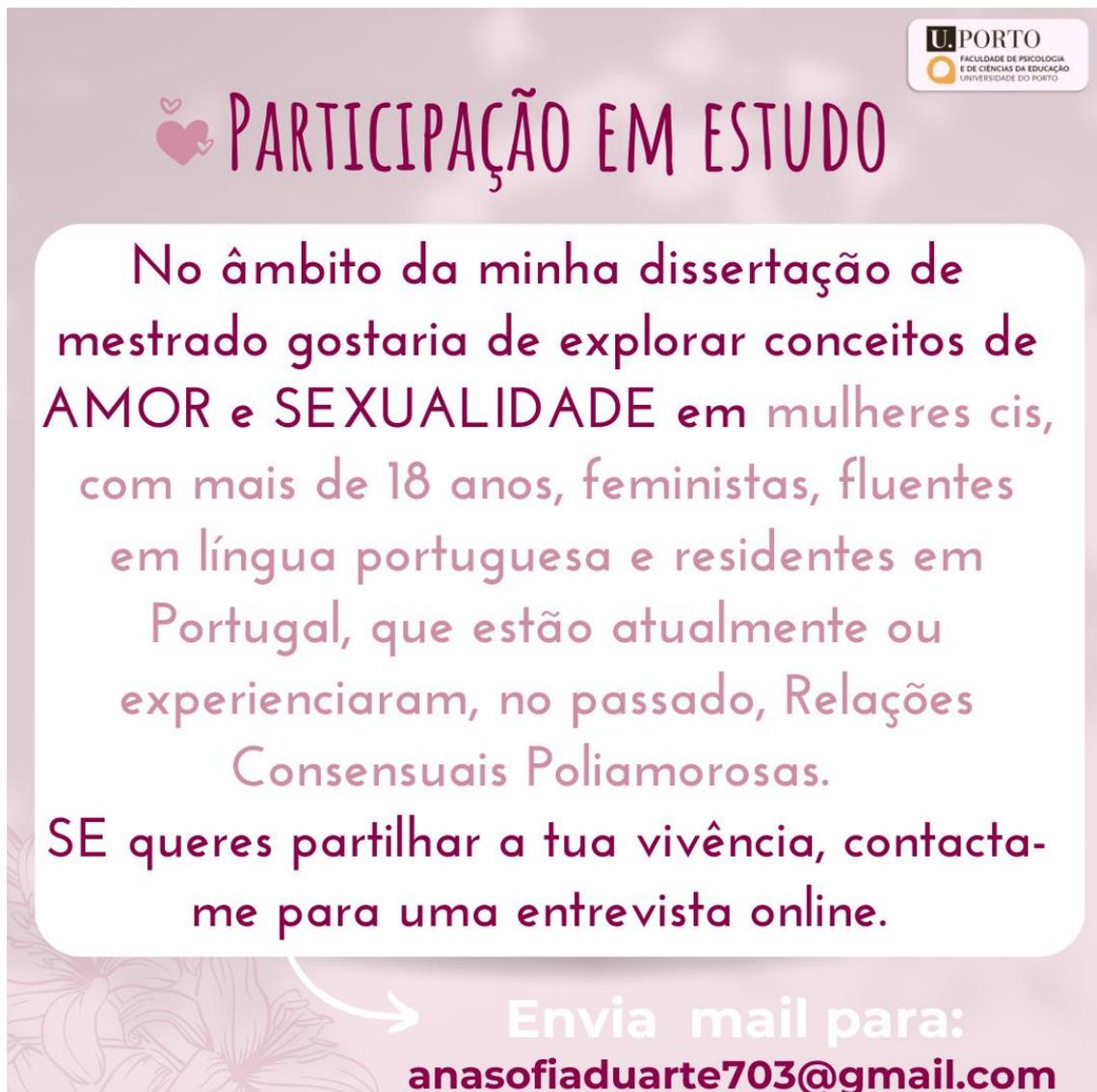
7. Que aspetos mais valoriza numa relação? (tentar explorar vários tipos de relações – amorosas, sexuais ou outras afetividades)
 - Sempre foi assim?
 - O que mudou?
8. Sendo o sucesso da relação um conceito muito pessoal, para si, o que demonstra o sucesso nas relações?
9. E quanto aos desafios. Quais são os maiores desafios dos relacionamentos? Que estratégias usa para os resolver? E os/as parceiros/as?
10. Quem são as pessoas que fazem parte da sua rede próxima de afetos?
11. Partilha com os mais próximos as suas vivências relacionais ? Como eles reagem?

Feminismos

12. Na sua perspetiva como considera que o feminismo, alterou o modo como vê os seus relacionamentos e a forma como se relaciona? Porquê?
13. Na nossa sociedade atual, considera que o amor é um lugar de igualdade ou de desigualdade? E no sexo, existem diferenças? Se sim, quais? Porquê que acha que isso acontece?
14. Como experiêcia a não monogamia/o poliamor enquanto mulher? Considera que existem diferenças em relação aos géneros nas vivências dentro da não monogamia?
 - Se sim, em que medida?
15. Para si o modo como se relaciona é também uma questão política? Se Sim/Não, porquê?
16. Considera-se uma pessoa não monogâmica ou uma pessoa que está/esteve numa relação não monogâmica?
17. O que é o amor? O que é a sexualidade?
18. Gostaria de acrescentar algo ao que foi dito? Explorar algum tópico em particular?
Questões?

Obrigada!

Anexo D. Cartaz de divulgação do estudo nas redes sociais



The image is a social media flyer for a study. It features a light purple background with a white rounded rectangle in the center containing the main text. At the top right, there is a logo for the University of Porto, Faculty of Psychology and Educational Sciences. The title 'PARTICIPAÇÃO EM ESTUDO' is written in a large, pink, handwritten-style font, preceded by two small pink hearts. The main text is in a pink, sans-serif font. At the bottom, there is a white arrow pointing to the contact email address.

 **U** PORTO
FACULDADE DE PSICOLOGIA
E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

♥♥ PARTICIPAÇÃO EM ESTUDO

No âmbito da minha dissertação de mestrado gostaria de explorar conceitos de **AMOR** e **SEXUALIDADE** em mulheres cis, com mais de 18 anos, feministas, fluentes em língua portuguesa e residentes em Portugal, que estão atualmente ou experienciaram, no passado, **Relações Consensuais Poliamorosas**.

SE queres partilhar a tua vivência, contacta-me para uma entrevista online.

Envia mail para:
anasofiaduarte703@gmail.com