

DM

**Não Monogamia Consensual**  
Exploração do funcionamento  
e das dinâmicas destas configurações conjugais  
através de um estudo de caso

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

**Sara Beatriz Freitas Cabral**

MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA, DA SAÚDE E BEM-ESTAR



UNIVERSIDADE da MADEIRA

*A Nossa Universidade*

[www.uma.pt](http://www.uma.pt)

junho | 2024

**Não Monogamia Consensual**  
Exploração do funcionamento  
e das dinâmicas destas configurações conjugais  
através de um estudo de caso

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

**Sara Beatriz Freitas Cabral**

MESTRADO EM PSICOLOGIA CLÍNICA, DA SAÚDE E BEM-ESTAR

ORIENTAÇÃO

Alda Patrícia Marques Portugal

COORIENTAÇÃO

Luana Cunha Ferreira

## Agradecimentos

Ao concluir esta etapa tão importante da minha vida, gostaria de expressar o meu agradecimento a todos aqueles que estiveram presentes e me apoiaram ao longo desta caminhada e que, direta ou indiretamente, tornaram a concretização deste trabalho possível.

Em primeiro lugar, quero agradecer à minha orientadora, Professora Doutora Alda Portugal pela sua orientação, compreensão, confiança e incentivo ao longo deste ano. Agradeço pela dedicação e disponibilidade em todos os momentos e pelas nossas reuniões cheias de conselhos, apoio e brincadeiras, que foram fundamentais para o meu desenvolvimento pessoal e académico. Obrigada pela partilha de conhecimento e pelas sugestões valiosas que foram indispensáveis para a qualidade deste estudo.

À Professora Doutora Luana Cunha Ferreira, agradeço o apoio e orientação prestados. O seu conhecimento e dedicação foram fundamentais para a finalização desta dissertação. Sou muito grata pela sua disponibilidade e pelas contribuições valiosas que fizeram toda a diferença no desenvolvimento desta investigação.

Aos meus colegas “das quartas-feiras”, Catarina Freitas, Eduarda Camacho e Sancho Sousa, obrigada pelo vosso apoio e carinho nesta experiência enriquecedora que partilhamos. Os nossos encontros foram momentos de aprendizagem, colaboração e amizade que valorizarei sempre.

À minha melhor amiga Lúcia Silva, o meu profundo agradecimento pela tua amizade e apoio durante este desafiante período do meu percurso académico. A tua presença constante e apoio incondicional foram verdadeiros pilares para mim.

À Raquel Vasconcelos, por ser a minha maior inspiração ao longo deste curso, agradeço pela sua presença incansável em todos os momentos desta jornada. Obrigada pelos desabafos, pela amizade e cumplicidade.

À minha irmã Carla, por todos os momentos de desabafo e incentivo permanente, pela paciência e pelos momentos de diversão que me ajudaram sempre a relaxar.

Ao Sérgio Henriques, o meu ser humano favorito, o meu melhor amigo, a minha paixão de adolescência, que sempre esteve pronto a estender-me a mão e a lembrar-me que sou capaz de alcançar tudo o que ambiciono. O meu mais profundo e especial agradecimento por todos estes anos de dedicação e apoio neste percurso.

Aos meus pais, o meu especial agradecimento pelo apoio e amor incondicional, por proporcionarem a continuidade dos meus estudos e pela dedicação ao longo destes anos.

Estou verdadeiramente grata a todos vós por terem feito parte deste capítulo da minha vida e por terem contribuído para o meu crescimento pessoal e profissional.

A todos,

O meu Profundo Agradecimento.

*“Aqueles que passam por nós, não vão sós, não nos deixam sós. Deixam um pouco de si,  
levam um pouco de nós”*

(Antoine de Saint- Exupéry, 1943)

## Resumo

Na última década a comunidade científica tem demonstrado interesse pelas configurações conjugais, especialmente pela Não Monogamia Consensual (NMC). O presente estudo teve como objetivo compreender de forma mais aprofundada o funcionamento e as dinâmicas destas configurações conjugais através da análise de um estudo de caso. Foi adotada uma metodologia qualitativa, tendo sido selecionados aleatoriamente, transcritos e analisados 15 episódios dos *podcasts* “Ramboia com Moderação” e “Amores Plurais”. Os resultados revelaram temas centrais como a importância da gestão emocional, a necessidade de comunicação aberta e honesta e os acordos/negociações estabelecidos entre os parceiros. Complementarmente, os temas consentimento, honestidade, confiança e flexibilidade emergiram como elementos imprescindíveis para a satisfação relacional e diminuição de conflitos nas NMC. Esta investigação contribui para: a prática clínica na medida em que oferece informações aos terapeutas sobre as especificidades das configurações NMC, que poderá promover uma melhoria nos cuidados de saúde prestados às pessoas NMC; e para esta área científica, oferecendo uma conceptualização mais detalhada acerca do funcionamento das NMC. Destaca-se a necessidade de promover mais investigações empíricas para explorar a diversidade e complexidades dos relacionamentos NMC.

**Palavras-chave:** Não Monogamia Consensual; Estudo Qualitativo; Estudo de Caso; Configurações Relacionais; Dinâmica e Funcionamento Relacional.

### Abstract

In the past decade, the scientific community has shown increased interest in relationship configuration, particularly in Consensual Non-Monogamy (CNM). The present study aimed to deepen understanding of the functioning and dynamics of these relationships' configurations through a case study analysis. A qualitative methodology was adopted, randomly selecting, transcribing, and analyzing 15 episodes from the podcasts “Ramboia com Moderação” and “Amores Plurais”. The results revealed central themes such as the importance of emotional management, the need for open and honest communication, and the agreements/negotiations, established between partners. Additionally, themes of consent, honesty, trust, and flexibility emerged as essential elements for relational satisfaction and conflict reduction in CNM. This research contributes to clinical practice by providing therapists with insights into the specificities of CNM configuration, potentially improving healthcare provision for CNM individuals. It also contributes to the scientific field by offering a more detailed conceptualization of CNM functioning. There is a need for further empirical research to explore the diversity and complexities of CNM relationships.

**Keywords:** Consensual Non-Monogamy; Qualitative Study; Case Study; Relationship Configurations; Relational Dynamics and Functioning.

## Índice

Agradecimentos -----	1
Resumo -----	4
Abstract -----	5
Índice -----	6
Introdução -----	7
1. Enquadramento teórico -----	9
1.1. Não Monogamias Consensuais: Definições e Tipologias de Arranjos Relacionais -----	9
1.2. Desafios e Especificidades das Não Monogamias Consensuais -----	14
1.2.1. Estigma/Desumanização -----	14
1.2.2. Dimensões-Chave de Gestão Romântica e/ou Sexual -----	16
2. O Presente Estudo -----	20
3. Metodologia -----	20
3.1. Amostra -----	22
3.2. Procedimentos e Plano de Análise -----	23
3.3. Posicionamento dos Autores -----	24
4. Resultados -----	25
4.1. Configurações Relacionais da Não Monogamia Consensual -----	26
4.2. Funcionamento das Dinâmicas Relacionais na Não Monogamia Consensual -----	30
4.3. O Desafio da Mononormatividade -----	40
5. Discussão -----	45
5.1. Objetivo a: Identificar os Principais Temas Discutidos no Âmbito das Configurações NMC -----	46
5.2. Objetivo b: Compreensão dos Processos Relacionais Inerentes às Configurações NMC -----	49
5.3. Contribuições do Estudo -----	53
5.4. Limitações e Direções Futuras -----	54
6. Referências Bibliográficas -----	56
Anexos -----	70

## Introdução

A abordagem sistémica caracteriza a família como um sistema social, aberto e auto-organizado, reconhecendo-a como uma totalidade que representa mais do que a soma dos elementos que a constituem (Relvas, 1996; Relvas, 2003). O conceito de família, vai além dos laços biológicos ou legais sendo, pois, compreendida em toda a sua complexidade como um conjunto de indivíduos que desenvolvem entre si, de forma sistemática, interações particulares que lhes conferem individualidade grupal e autonomia (Alarcão, 2002; Relvas, 2003). Enquanto sistema, a família é composta por subsistemas, que, por sua vez, representam totalidades menores inter-relacionadas (e.g., o indivíduo e a comunidade) (Relvas, 1996; Relvas, 2003). Dentro deste sistema, destaca-se o subsistema conjugal, constituído pelas entidades “eu”, “tu” e “nós” (Alarcão, 2002). A formação deste subsistema ocorre quando os adultos estabelecem uma relação interdependente e complementar, configurando-se como um casal. Este subsistema engloba diversos aspetos do relacionamento, como intimidade emocional, padrões de comunicação, estratégias de resolução de conflitos, divisão de responsabilidades e dinâmicas sexuais (Alarcão, 2006; Lourenço, 2006; Relvas, 2003). Relvas (2003), enfatiza que a tarefa primordial do casal reside na promoção de um sentimento de pertença, onde são fundamentais a articulação e a negociação entre as esferas da individualidade e da conjugalidade. Além disso, uma das funções essenciais deste subsistema reside na elaboração de limites e fronteiras de forma a proteger o casal contra a intromissão de outros membros (Alarcão, 2002; Relvas, 2003). Esta dinâmica permite sustentar a coesão interna do casal e de capacitar o mesmo para lidar com o stress intra e extrafamiliar, facilitando a satisfação das necessidades psicológicas do casal (Alarcão, 2006; Lourenço, 2006; Sousa, 2006).

Associado ao conceito de conjugalidade da sociedade ocidental, está o paradigma monogâmico (isto é, configuração relacional entre duas pessoas que assume o cumprimento de regras e suposições como a exclusividade romântica e sexual [Brewster et al., 2017]), que tem vindo a ser desafiado gradualmente pelo surgimento de iniciativas que visam alterar o panorama da monossexualidade (i.e., atração sexual ou romântica exclusiva por indivíduos de um único sexo ou género [Flanders et al., 2016]), destacando-se a crescente diversidade de arranjos conjugais (Ansara, 2020). Este fenómeno é impulsionado por diversas transformações sociais, como a normalização da dissolução do casamento e a massificação do uso de tecnologias de informação e de comunicação. As mudanças na aceitação e no reconhecimento de diferentes orientações e identidades sexuais, juntamente com transformações nas

Não Monogamia Consensual: Exploração do funcionamento e das dinâmicas destas configurações conjugais através de um estudo de caso

Sara Beatriz Freitas Cabral (e-mail: [sarafreitas\\_2001@hotmail.com](mailto:sarafreitas_2001@hotmail.com)) 2024

expetativas e prioridades nos relacionamentos, bem como o aumento da autonomia e independência financeira das mulheres, desempenham um papel significativo na promoção da diversidade de arranjos conjugais. Além disso, há uma crescente conscientização sobre como a monogamia favorece o patriarcado, perpetuando desigualdades e violência de gênero (Macrae, 2018). Esta evolução reflete mudanças significativas na estrutura e dinâmica dos relacionamentos, resultando no questionamento das abordagens tradicionais e no surgimento de formas não hegemônicas de relacionamentos amorosos (Cunha, 2016). Destaca-se ainda a necessidade de uma compreensão mais flexível e inclusiva desta diversidade de configurações relacionais (Cunha, 2016).

No que diz respeito à estrutura da dissertação, esta está organizada da seguinte forma: após esta introdução, apresenta-se o enquadramento teórico, que descreve as definições e tipologias dos arranjos relacionais Não Monogamia Consensual (NMC), bem como os desafios e especificidades associados a estas relações. Em seguida, expõe-se o presente estudo, detalhando os objetivos da investigação. Posteriormente, descreve-se a metodologia adotada e apresentam-se os resultados da análise de dados, seguidos da discussão. Por fim, abordam-se as contribuições do estudo, as suas limitações e eventuais indicações para estudos futuros.

## 1. Enquadramento Teórico

### 1.1. Não Monogâmias Consensuais: Definições e tipologias de arranjos relacionais

Desde a década de 90 que se tem verificado uma proliferação de formas de família alternativas às consideradas tradicionais (designadamente, família nuclear intacta) (Parke, 2019), tais como famílias monoparentais, famílias reconstituídas, famílias homoafetivas, coabitação, entre outras (Furstenberg et al., 2020; Parke, 2019; Pedroso & Branco, 2008). Novos conceitos, composições e funções familiares, alterações nas relações, maior estabilidade, transformações na organização, incluindo a participação da mulher em atividades económicas e sociais, são reflexos das mudanças que ocorreram ao longo do tempo e que tornam estas formas de família mais visíveis (Cunha, 2016; Zhang, 2023). Estas transformações também impactaram profundamente a estrutura e a dinâmica familiar, evidenciadas pela redução da fecundidade, diminuição do número médio de filhos, aumento de pessoas que vivem sozinhas, declínio das famílias numerosas e ascensão das famílias recompostas devido ao aumento de divórcios, uniões de facto, famílias homoafetivas e ao surgimento de outras configurações relacionais (Dias, 2011; Guerreiro et al., 2007; Instituto Nacional de Estatística [INE], 2022).

Deste modo, na última década a comunidade científica tem manifestado um maior interesse e reconhecimento pelas várias configurações relacionais (Orion, 2018). Destas, destacam-se as configurações consensuais não monogâmicas, conceito abrangente para descrever relações íntimas nas quais todos os parceiros dão consentimento explícito para se envolver em relacionamentos românticos, íntimos e/ou sexuais com várias pessoas (Conley et al., 2017; Moors et al., 2017; Sheff, 2015).

As configurações consensuais não monogâmicas começaram a ser descritas na literatura no início da década de 70 (Baker, 2005; Finn et al., 2012; Rogers, 1973) e, apesar da sua descrição ter contribuído para um maior conhecimento científico, os psicólogos das áreas relacionais e sexuais adotaram uma visão tendencialmente conservadora acerca das mesmas (Finn et al., 2012). Diversas investigações adotaram uma perspetiva desfavorável e prejudicial em relação à Não Monogamia Consensual (NMC) (Jordan et al., 2016). Nesses estudos, identificou-se que os terapeutas estabeleciam correlações entre relacionamentos abertos e perturbações de personalidade, sustentando a ideia de que os indivíduos envolvidos em NMC temiam o compromisso (Hymer & Rubin, 1982; Knapp, 1975). Além disso, argumentava-se que o poliamor (i.e., configuração relacional que pode ser praticada hierarquicamente, com

parceiros classificados como primários, secundários e assim por diante, ou não hierarquicamente [Conley et al., 2017; Klesse, 2014; Moors et al., 2017]), era mais prejudicial do que a infidelidade nos relacionamentos amorosos e propunha-se que a terapia com clientes poliamorosos deveria focalizar-se na modificação dos seus padrões relacionais (Hymer & Rubin, 1982; Knapp, 1975).

Embora estes estudos se encontrem datados, continuam a proporcionar uma compreensão do risco associado à falta de consciência e conhecimento por parte dos terapeutas em relação às NMC (Jordan et al., 2016). A respeito de possíveis mudanças nas atitudes terapêuticas em decorrência da crescente inclusividade no campo da terapia familiar (McGeorge & Stone, 2016), investigações recentes indicam a persistência de percepções desfavoráveis sobre a NMC, caracterizando-a como uma ameaça e um problema (Finn et al., 2012; Scoats & Campbell, 2022). Essas percepções incluem ainda a crença de que o poliamor é uma desculpa para a traição e a ideia de que tais relações são intrinsecamente insustentáveis (Finn et al., 2012).

Neste sentido, e tendo em conta a variedade de modelos relacionais que desafiam as normas tradicionais de exclusividade romântica, em 2018, a Divisão 44 da American Psychological Association (APA), designada, “A Sociedade para a Psicologia da Orientação Sexual e Diversidade de Género” (APA, 2020), criou um comité de trabalho dedicado à temática das NMC, em reconhecimento desta diversidade. É reconhecido o destaque que a NMC está a ganhar como área de investigação e prática clínica, à medida que as transformações na sociedade influenciam a abordagem das pessoas às relações íntimas e à estruturação das famílias (APA, 2020).

Contudo, embora estas configurações relacionais existam e estejam a emergir como áreas de interesse crescente na investigação e prática clínica, não são atualmente reconhecidas como entidades legais em diversas regiões do mundo (Aviram & Leachman, 2014). Nestas regiões existem leis e normas sociais que dificultam e desaprovam as relações NMC, resultando na falta de visibilidade destes arranjos relacionais e, por conseguinte, contribuindo para a estigmatização dos mesmos (Aviram & Leachman, 2014; Robinson, 2013). Questões como a ausência de um processo oficial de divórcio, a impossibilidade de usufruir de benefícios fiscais governamentais, a indisponibilidade de cobertura de seguro médico através do trabalho e a complexidade na obtenção das responsabilidades parentais dos filhos são frequentemente

mencionadas como áreas de preocupação e apreensão para as pessoas envolvidas em NMC (Aviram & Leachman, 2014; Barnett, 2014; Emens, 2004; Robinson, 2013).

No caso do sistema jurídico português, não é feita qualquer menção ao termo poligamia (i.e., o casamento com mais de um cônjuge ao mesmo tempo) (APA, 2018; Zeitzen, 2008). O Código Civil Português estipula como impedimento absoluto para o casamento a existência prévia de um matrimónio não dissolvido, e o Código Penal criminaliza a prática da bigamia (i.e., casar com alguém já casado com outra pessoa) (APA, 2018; Decreto-Lei n.º 48/95; Karas, 2016; Reimão, 2017). Neste sentido, é apropriado concluir que, no contexto legal português, não existe qualquer previsão da poligamia como a capacidade de escolher múltiplos parceiros conjugais, nem mesmo sob um prisma proibitivo (Reimão, 2017). Assim sendo, é importante destacar que a falta de reconhecimento jurídico representa um obstáculo significativo para as configurações conjugais alternativas, resultando na inviabilidade das mesmas.

A parentalidade poliamorosa, caracterizada pela participação de mais de dois adultos na criação dos filhos, é uma realidade relativamente pouco comum e não é legalmente reconhecida pelo direito da família em Portugal como uma forma legítima de estrutura familiar (Santiago, 2018). No entanto, estudos sugerem que o estigma social, a falta de apoio, a ausência de reconhecimento legal e a discriminação institucional prejudicam estas famílias (Pallotta-Chiarolli et al., 2020). Contrariamente às premissas mencionadas, diversos estudos mostram que, de forma geral, as famílias não monogâmicas tendem a oferecer mais recursos, atenção e tempo disponível para o cuidado das crianças (Anapol, 2010; Pallotta-Chiarolli et al., 2020; Sheff, 2013). Portanto, é evidente que a implementação de mudanças no sistema jurídico e nos procedimentos burocráticos que permitam ao Estado reconhecer a parentalidade de mais de dois progenitores para uma mesma criança é essencial para eliminar as desigualdades enfrentadas por estas crianças e pelos seus pais no âmbito das configurações da NMC.

Embora a monogamia seja a norma para relacionamentos românticos e íntimos nas sociedades ocidentais contemporâneas (Sandbakken et al., 2022), as relações NMC têm-se tornado gradualmente mais comuns (Domínguez et al., 2017). Estas relações desafiam as normas tradicionais, permitindo uma exploração mais ampla e diversificada das experiências afetivas e sexuais, marcando uma transição notável nas dinâmicas relacionais (Cunha, 2016).

Neste sentido, as NMC representam um grupo heterogéneo, integrando uma variedade de modelos relacionais (Conley et al., 2017; Moors et al., 2017). Neste sentido, a importância de definir categorias nestes relacionamentos varia entre os indivíduos, dependendo de diversas

abordagens e perspectivas (Rubin, 2014). Para alguns, a definição de categorias e acordos específicos é considerado fundamental, pois está associada à necessidade de estabelecer fronteiras, expectativas e acordos transparentes entre os parceiros envolvidos (Martin, 2017). Esta prática pode envolver a identificação de diferentes tipos de relacionamentos, promovendo uma maior clareza nas intenções e nos limites estabelecidos (Conley et al., 2017; Moors et al., 2017). Por outro lado, há quem prefira uma abordagem mais flexível, optando por não estabelecer categorias rígidas quanto à nomeação dos seus relacionamentos (Cohen, 2016; Hamilton et al., 2021). Para estes, a flexibilidade e a adaptabilidade são valores essenciais, sendo defendido que a liberdade de explorar conexões sem rótulos predefinidos proporciona uma experiência mais autêntica e natural (Cohen, 2016; Hamilton et al., 2021; Zimmerman, 2012).

Considerando a ampla variedade de modelos relacionais identificados na literatura (Conley et al., 2017; Moors et al., 2017), uma configuração que se destaca diz respeito às relações *monogamish*, também conhecidas como tendencialmente monogâmicas ou maioritariamente monogâmicas, representando uma categoria específica dentro deste amplo espectro (Hamilton et al., 2021). As relações *monogamish* são aquelas em que um casal mantém uma base primordialmente monogâmica, no qual os parceiros se envolvem sexualmente com outras pessoas fora do relacionamento (e.g., festas de sexo e atividades sexuais em grupo) (Hamilton et al., 2021; Hauptert et al., 2017). As regras que enquadram estas interações sexuais externas variam conforme a preferência do casal, indo desde a autorização de encontros esporádicos (sem repetição com a mesma pessoa) até à permissão de atividades sexuais específicas, como beijos e carícias. Adicionalmente, podem ser estabelecidos limites temporais, como a restrição a encontros com duração não superior a uma semana, ou restrições geográficas, permitindo tais interações apenas quando as pessoas estão a viajar ou estão fora de casa (Groves et al., 2014; Hauptert et al., 2017).

Por sua vez, o *swinging* é descrito como uma configuração relacional em que as pessoas são romanticamente exclusivas de um parceiro e procuram mutuamente outros relacionamentos sexuais em casal (Conley et al., 2017; Moors et al., 2017; Sheff, 2015). Podem envolver-se sexualmente como casal ou trocar de parceiros com outro casal (Conley et al., 2017; Moors et al., 2017; Sheff, 2015). Ainda assim, embora possa existir um envolvimento emocional entre casais de *swing*, as ligações românticas nesta configuração privilegiam a dimensão sexual (Conley et al., 2017; Moors et al., 2017; Sheff, 2015).

Os relacionamentos abertos, por sua vez, são configurações que se centram na díade, cujo relacionamento não apresenta exclusividade sexual (Ferrer, 2018), isto é, fazem referência a uma estrutura na qual as pessoas mantêm exclusividade romântica com um parceiro, embora possam manter relações sexuais com outras pessoas (Conley et al., 2017; Ferrer, 2018; Moors et al., 2017; Sheff & Tesene, 2015).

Outra configuração relacional das NMC é a poliamor. Esta configuração relacional, como supramencionado, pode ser praticada hierarquicamente, com parceiros classificados como primários, secundários e assim por diante, ou não hierarquicamente (Conley et al., 2017; Klesse, 2014; Moors et al., 2017). A diferenciação entre parceiros primários e secundários reflete-se sobretudo na prioridade atribuída aos parceiros primários, fundamentada com base no investimento romântico e/ou de tempo, nos recursos e na capacidade emocional (Conley et al., 2017; Moors et al., 2017; Sheff, 2015). Além disso, os parceiros primários podem estabelecer limites sobre o tipo de sexo que o seu parceiro pode ter com parceiros secundários, bem como especificar as atividades compartilhadas e discutir a profundidade emocional que as relações podem ser (Conley et al., 2017; Moors et al., 2017; Sheff, 2015). Por outro lado, esta configuração pode ainda ser praticada não hierarquicamente, na qual todos os parceiros são considerados igualmente importantes (Conley et al., 2017; Moors et al., 2017; Sheff, 2015). A configuração poliamor não-hierárquica pode incluir múltiplos parceiros igualmente envolvidos entre si ou em formato em V, ou seja, uma pessoa tem dois relacionamentos de igual prioridade, mas os parceiros não compartilham necessariamente um vínculo entre si (Labriola, 2003). Os relacionamentos poliamorosos podem ainda ser fechados, o que significa que expressam polifidelidade, através da exclusividade entre si (Labriola, 2003; Taormino, 2008).

Dentro deste amplo leque de configurações, também se destacam os poliamorosos solitários (*solo poly*) (Cohen, 2016; Zimmerman, 2012). Esta configuração é definida sobretudo por indivíduos não monogâmicos que optam por não ter um parceiro principal (Cohen, 2016; Zimmerman, 2012). Ou seja, pessoas *solo poly* experienciam o poliamor de forma independente, sem estabelecer uma relação hierárquica na qual um parceiro é classificado como primário (Cohen, 2016; Sheff & Tesene, 2015; Zimmerman, 2012). Estes indivíduos valorizam a autonomia, a liberdade e a flexibilidade nas suas relações, evitando estruturas de relacionamento tradicionais que classificam os parceiros (Cohen, 2016; Sheff & Tesene, 2015; Zimmerman, 2012), procurando assim, construir conexões significativas com múltiplos parceiros sem adotar a ideia de uma hierarquia rígida, sendo todas as relações valorizadas de forma única (Cohen, 2016; Sheff & Tesene, 2015; Zimmerman, 2012).

Não Monogamia Consensual: Exploração do funcionamento e das dinâmicas destas configurações conjugais através de um estudo de caso

Sara Beatriz Freitas Cabral (e-mail: [sarafreitas\\_2001@hotmail.com](mailto:sarafreitas_2001@hotmail.com)) 2024

Na mesma linha, destaca-se a anarquia relacional, uma configuração relacional que apresenta algumas semelhanças com a configuração *solo poly*, na medida em que os envolvidos não adotam uma hierarquia nas suas relações (Cohen, 2016; Sheff & Tesene, 2015). A anarquia relacional diferencia-se, sobretudo, pela ênfase na valorização de todas as relações na vida do indivíduo como igualmente significativas, sem conferir privilégios a relacionamentos que possuem componentes românticas e/ou sexuais (Hamilton et al., 2021). Um dos principais fundamentos dessa configuração é que os anarquistas relacionais são altamente críticos relativamente às tendências normativas dentro de culturas que priorizam relacionamentos românticos e baseados em sexo, em detrimento de relacionamentos não sexuais ou não românticos (Sheff & Tesene, 2015; Hamilton et al., 2021). Deste modo, os relacionamentos anarquistas procuram eliminar distinções específicas entre os valores hierárquicos de amizades *versus* relações românticas ou sexuais (Hamilton et al., 2021). Por outras palavras, as relações sexuais não são consideradas como mais valiosas do que as amizades românticas, sendo que cada relação é única e pode evoluir conforme a necessidade dos envolvidos (Sheff & Tesene, 2015).

## **1.2. Desafios e Especificidades das Não Monogamias Consensuais**

### **1.2.1. Estigma/Desumanização**

Segundo Conley e colaboradores (2017), a monogamia é frequentemente encarada como um desejo humano universal, onde encontrar a alma gémea é essencial para experienciar o lado mágico e romântico das relações. Porém, o que advém desta idealização da monogamia é o estigma em relação a expressões de intimidade que não vão de encontro à exclusividade romântica e sexual com um único parceiro (Moors et al., 2017). A predominante mononormatividade, norma cultural que favorece exclusivamente os relacionamentos monogâmicos convencionais (Ferrer, 2018), exerce uma influência depreciativa e estigmatizante sobre os relacionamentos NMC. Esta perspetiva fomenta a perceção partilhada destes relacionamentos como imorais, de baixa qualidade, menos satisfatórios, com mais riscos a nível do bem-estar e da saúde sexual e prejudiciais para as pessoas ao seu redor (Green et al., 2015; Rodrigues et al., 2018). Nos estudos realizados por diversos autores, é indicado que as pessoas que estão numa relação NMC tendem a ser alvo de desumanização porque são percebidas pela sociedade como pertencentes a uma ordem inferior de humanidade, uma vez que não compartilham valores normativos com a mesma (Conley et al., 2017; Costa & Ribeiro-Gonçalves, 2020; Green et al., 2015; Rodrigues et al., 2018).

Por outro lado, segundo Schechinger e colaboradores (2018), os profissionais de saúde mental também tendem a estigmatizar estas configurações relacionais, sendo referido que uma em cada cinco pessoas NMC indicam que o seu psicólogo não tem conhecimentos básicos sobre a NMC e quase uma em dez relata que o mesmo os pressionou a terminar o relacionamento NMC, levando posteriormente a que estes indivíduos interrompam a terapia prematuramente devido a práticas terapêuticas prejudiciais (Schechinger et al., 2018). Witherspoon (2015, citado por Jordan et al., 2016), no seu estudo acerca do estigma associado ao poliamor, constatou que 16.6% de 864 participantes poliamorosos se sentiam estigmatizados pelos profissionais de saúde. Numa outra investigação, verificou-se que 53% dos participantes relataram experiências de insatisfação e desencorajamento ao procurar e utilizar os serviços de apoio à saúde mental (Swindlehurst et al., 2023). Os participantes destacaram a necessidade de maior consciencialização e educação para os terapeutas, a fim de que possam oferecer um suporte mais eficaz aos clientes NMC (Swindlehurst et al., 2023). Do mesmo modo, é ainda referido que os indivíduos NMC referem vivenciar outras experiências negativas como o isolamento por parte dos familiares e críticas acerca da criação dos filhos, podendo incluir a perda das responsabilidades parentais dos mesmos (Pallotta-Chiarolli et al., 2020; Sheff, 2011).

O estigma sobre as relações NMC também se estende à ideia de que as pessoas em relacionamentos monogâmicos são percebidas como menos promíscuas e apresentam taxas mais baixas de Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST) (Balzarini et al., 2018). No estudo realizado por Balzarini e colaboradores (2018), comparando os diferentes tipos de relacionamentos NMC com os monogâmicos, os autores verificaram que os participantes monogâmicos e não monogâmicos, à exceção daqueles que se identificam como *swingers*, percebem o *swinging* como a prática mais promíscua (Balzarini et al., 2018). Os resultados também indicam que o estigma em relação às pessoas em relacionamentos NMC está parcialmente associado à percepção de risco de DST (Balzarini et al., 2018; Conley et al., 2017). Apesar destas perceções, as pessoas NMC têm menor probabilidade de contrair DST, comparativamente aquelas que se identificam como monogâmicas, dado que estão mais propensos a adotar práticas de sexo seguro (e.g., utilização de preservativos e realização de testes para infeções sexualmente transmissíveis com regularidade) (Conley et al., 2017; Lehmiller, 2015).

### 1.2.2. Dimensões-chave de gestão romântica e/ou sexual

Embora exista estigma associado às configurações NMC, sobretudo a crença de um aumento significativo no risco de exposição a DST (Balzarini et al., 2018), estudos recentes têm destacado que a NMC pode estar correlacionada com vários benefícios ao nível da saúde mental e do bem-estar (Conley et al., 2017; Conley et al., 2018). Diversas investigações têm observado níveis elevados de satisfação relacional em indivíduos envolvidos na NMC e não encontraram diferenças entre as narrativas das pessoas monogâmicas e NMC (Conley et al., 2017; Costa & Ribeiro-Gonçalves, 2020). As investigações demonstram que os indivíduos em relacionamentos NMC estão satisfeitos e comprometidos com as suas relações tanto quanto os indivíduos em relacionamentos monogâmicos (Conley et al., 2017; Costa & Ribeiro-Gonçalves, 2020), referindo também não diferirem na qualidade da relação e no bem-estar psicológico (Rubel & Bogaert, 2015).

Por sua vez, num estudo realizado por Mogilski e colaboradores (2015), relativo à monogamia *versus* a NMC, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas em termos dos índices de satisfação no relacionamento de parceiros monogâmicos e parceiros primários NMC. Porém, foram encontradas diferenças significativas entre os parceiros monogâmicos e os parceiros secundários NMC, na medida em que estes últimos referiram ter uma maior satisfação no relacionamento com o seu parceiro primário em comparação com o secundário (Mogilski et al., 2015). Segundo Balzarini e colaboradores (2017), esta diferença pode ser justificada tendo por base as evidências de que as relações primárias estão relacionadas com diversas recompensas, como uma maior aceitação, menor sigilo, maiores níveis de investimento e de compromisso.

Na mesma linha, Moors e colaboradores (2017), no seu estudo sobre os benefícios dos relacionamentos monogâmicos e NMC, identificaram três benefícios que caracterizam exclusivamente a NMC, sendo estes (a) a satisfação das necessidades pessoais, (b) a diversidade de atividades não sexuais e (c) o crescimento e desenvolvimento individual. No que concerne à satisfação das necessidades pessoais (como sentimento de pertença, segurança, autoestima, intimidade, competência e autonomia) as pessoas NMC tendem a ver os múltiplos parceiros românticos e/ou sexuais como uma forma de suprir essas necessidades que, normalmente, seriam atendidas apenas por um parceiro num relacionamento monogâmico. Assim, Finkel e investigadores (2014), com base na hierarquia das necessidades de Maslow, defendem que, geralmente, nas relações monogâmicas os indivíduos exigem dos seus parceiros

um esforço significativo para satisfazer uma variedade de necessidades, desde as fisiológicas e de segurança até às de autorrealização. Segundo estes investigadores, tal exigência tem sobrecarregado os parceiros nestes relacionamentos, resultando, conseqüentemente, numa redução significativa do esforço e investimento por parte dos mesmos nas relações (Finkel et al., 2014). Assim sendo, é sugerido que, apesar de ser uma ideia controversa, a NMC possa ser uma abordagem para alcançar a satisfação das necessidades e mitigar a sobrecarga que pode ocorrer nos relacionamentos monogâmicos.

Por outro lado, Mitchell e colaboradores (2014), avaliaram o impacto de se ter as necessidades atendidas por múltiplos parceiros nas relações NMC e levantaram três hipóteses de investigação: 1) ter vários parceiros ajudaria as pessoas a alcançar uma maior satisfação individual e a melhorar, conseqüentemente, a qualidade dos relacionamentos (efeito aditivo); 2) as pessoas NMC poderiam comparar até que ponto os seus parceiros (primários e secundários) estariam a satisfazer as suas necessidades, afetando ou não a qualidade relacional (efeito de contraste); e 3) se as necessidades não fossem atendidas por um parceiro, outro poderia compensar, mantendo a satisfação e o compromisso (efeito de compensação). No entanto, o estudo não encontrou apoio para o efeito aditivo ou de compensação, identificando somente evidências, embora estatisticamente pouco significativas, para o efeito de contraste, relativamente à satisfação das necessidades de um parceiro estar associada a uma menor satisfação no relacionamento com um outro parceiro (Mitchell et al., 2014). No entanto, estes autores sugerem que as relações com diferentes parceiros NMC tendem a funcionar de forma independente, apesar das evidências do efeito de contraste. Tal é justificado, por um lado, por os resultados não terem sido significativos e, por outro, pelos participantes terem considerado ambos os relacionamentos (primários e secundários) como gratificantes e satisfatórios (sem ter influência um no outro) (Mitchell et al., 2014).

Embora as pessoas envolvidas em relações NMC sejam frequentemente estereotipadas como promíscuas e hedonistas (Conley et al., 2013; Rodrigues et al., 2018), esta representação contrasta com a ideia de que a NMC oferece a oportunidade de participar em várias atividades não sexuais com os parceiros. Essas atividades, como ir ao cinema ou praticar um desporto em conjunto, são frequentemente mais valorizadas pelos indivíduos NMC do que os benefícios relacionados à sexualidade (Moors et al., 2017; Rodrigues et al., 2018). Assim, a NMC é percebida como uma configuração conjugal que proporciona uma ampla série de interações sociais, novas experiências, diversão e envolvimento em diferentes atividades. Comparativamente com os relacionamentos monogâmicos, onde os casais normalmente se

distanciam gradualmente das suas redes sociais à medida que se tornam mais comprometidos, os relacionamentos NMC podem permitir maior flexibilidade na decisão sobre com quem passar tempo e que atividades realizar (Moors et al., 2017).

Por fim, relativamente ao crescimento e desenvolvimento individual (Moors et al., 2017), a literatura defende que as dinâmicas da NMC, nomeadamente privacidade, comunicação, confiança, igualdade de poder e identidades independentes, promovem o crescimento pessoal e interpessoal de forma que pode não ser tão facilmente alcançada nas relações monogâmicas. Tal é sustentado por diversas investigações qualitativas que indicaram que as pessoas NMC percebem os seus relacionamentos como fornecedores de um sentimento de liberdade e segurança, que não é tão comum na monogamia (Mitchell et al., 2014; Moors et al., 2017).

Segundo a literatura, a comunicação é uma das dimensões-chave presente na NMC, à semelhança do que acontece nas configurações monogâmicas (Balzarini et al., 2017; Martin, 2017). De acordo com Balzarini e colaboradores (2017) as pessoas em relações poliamorosas tendem a indicar uma maior e melhor comunicação com seus parceiros primários comparativamente com os parceiros secundários. Segundo os autores, este resultado pode justificar-se pelo facto de ser necessária uma maior e melhor comunicação para que os relacionamentos primários perdurem, enquanto são estabelecidos, simultaneamente, relacionamentos secundários (Balzarini et al., 2017). No estudo de Martin (2017), sobre a comunicação em relacionamentos românticos monogâmicos e NMC, foi constatado que os acordos nas relações e os padrões de comunicação variam relativamente ao tipo de relacionamento. Os resultados indicaram que, em comparação com os indivíduos monogâmicos, os participantes NMC referiram comunicar de forma frequente e explícita sobre os acordos que pretendiam nas suas relações amorosas, destacando uma abordagem mais aberta e abrangente (Martins, 2017). Um dado significativo foi que 71% dos participantes NMC concordaram com a afirmação de que os seus parceiros poderiam ter relações românticas e/ou sexuais com outras pessoas, desde que não surgissem segredos no seu relacionamento (Martin, 2017). Por outro lado, na monogamia, a norma tácita de fidelidade é amplamente reconhecida, sendo frequentemente apoiada por pressões culturais e sociais (Martin, 2017; Muise et al., 2021). Este entendimento implícito, embora não expresso verbalmente em todas as circunstâncias, é amplamente aceite pelos parceiros na relação, sendo estabelecido um acordo mútuo de não traição (Martin, 2017; Muise et al., 2021). Este aspeto é sustentado pela investigação de Martin (2017), que revela que a maioria dos participantes em relacionamentos

monogâmicos opta pelo compromisso de exclusividade tanto sexual quanto emocional, com uma taxa de concordância de 75.7% entre os entrevistados.

Estes resultados estão alinhados com outras investigações que sugerem que os relacionamentos NMC operam com altos níveis de comunicação e honestidade, comparativamente com os relacionamentos monogâmicos (Balzarini et al., 2017; Klesse, 2014). Deste modo, Martin (2017), defende que a comunicação nos relacionamentos NMC pode desempenhar um papel significativo na promoção de uma maior intimidade e proximidade entre os parceiros. Assim sendo, e tendo em conta estudos anteriores que referem que níveis elevados de proximidade são preditivos de satisfação no relacionamento (Greeff & Malherbe, 2001; Mirgain & Cordova, 2007), a investigação de Martin (2017) sugere que uma comunicação transparente nas relações NMC pode impulsionar uma maior satisfação relacional, contribuindo para o fortalecimento dos vínculos afetivos criados por estes indivíduos.

As investigações indicam que a existência de ciúme nos relacionamentos NMC apoia esta interpretação de que a comunicação é essencial para que os relacionamentos perdurem (Balzarini et al., 2017). Segundo Mogilski e colaboradores (2019), os ciúmes manifestam-se, habitualmente, em resposta a uma ameaça real ou percebida na relação, que inclui várias características do ambiente físico e social que contribuem para a perceção de que a relação romântica pode ser instável ou estar sob risco de dissolução. Estes autores referem que, quando não existe confiança no relacionamento, os indivíduos NMC relatam ciúmes mais frequentemente face à insegurança/desconfiança do compromisso extra-diádico do seu parceiro (Mogilski et al., 2019; Wade & Mogilski, 2018). No estudo realizado por estes investigadores, comparando a presença de ciúmes nas relações monogâmicas com relações NMC, os participantes NMC referiram sentir mais ciúmes cognitivos (i.e., a frequência com que um indivíduo pensa, processa e avalia os comportamentos do parceiro), em comparação com os indivíduos monogâmicos (Mogilski et al., 2019). Estes dados sugerem que os indivíduos NMC passam mais tempo a refletir sobre os seus pensamentos associados ao ciúme e tentam compreender e explicar os sentimentos que daí advém. Contudo, os indivíduos monogâmicos narram experienciar maior ciúme emocional (i.e., reações afetivas ao possível envolvimento extra-diádico do seu parceiro), em comparação com os indivíduos NMC sobre os seus parceiros primários ou secundários (Mogilski et al., 2019). Por sua vez, no estudo de Mint (2004), é destacado que as perceções sobre os relacionamentos NMC sugerem que os indivíduos envolvidos em relações poliamorosas podem sentir-se ameaçados e ciumentos devido ao facto

de os seus parceiros terem as suas necessidades românticas e sexuais atendidas por outros parceiros (Mint, 2004). No entanto, diversas investigações têm demonstrado que as pessoas em relacionamentos poliamorosos relatam elevados níveis de qualidade nas relações e menores índices de ciúmes (Conley et al., 2017; Mitchell et al., 2014). Esses estudos indicam que, frequentemente, os indivíduos em tais relacionamentos experienciam emoções positivas em resposta às relações extra-diádicas dos seus parceiros (Deri, 2015; Mogilski et al., 2019). Em outras palavras, apesar de existirem sentimentos de ciúme nas relações poliamorosas, também é vivenciada a compersão, que se refere à alegria sentida ao saber que os seus parceiros compartilham felicidade e amor com outras pessoas (Ritchie & Barker, 2006).

## **2. O presente estudo**

Na última década a comunidade científica tem demonstrado interesse por configurações conjugais alternativas às tradicionais/convencionais (Parke, 2019). Embora os relacionamentos NMC sejam percebidos socialmente como imorais e de baixa qualidade, as investigações demonstram que os indivíduos em relacionamentos NMC estão satisfeitos e comprometidos com as suas relações, indicando que diferem na qualidade da relação e do bem-estar psicológico, comparativamente com relações monogâmicas (Conley et al., 2013; Rubel & Bogaert, 2015; Rodrigues, 2024). Posto isto, o principal objetivo desta investigação é compreender de forma mais aprofundada o funcionamento e as dinâmicas destas configurações conjugais através da análise de um estudo de caso. Tendo em conta as evidências demonstradas na literatura, pretende-se responder ainda aos seguintes objetivos específicos: (a) identificar os principais temas discutidos no âmbito das configurações NMC e (b) compreender os seus processos relacionais.

Deste modo, esta investigação adquire relevância tanto numa perspetiva académica e científica, como também social e comunitária, dada a escassa literatura e conhecimentos sobre o tema em Portugal. Pretende-se enriquecer a literatura teórica e empírica, melhorando consequentemente a prática clínica dos profissionais que trabalham no contexto dos relacionamentos interpessoais e sexuais.

## **3. Metodologia**

Para responder aos objetivos de investigação adotou-se uma metodologia de carácter qualitativo, dada a preocupação com a qualidade da experiência e, consequentemente, em identificar os significados relativos à mesma de forma mais aprofundada (Willig, 2013). A abordagem qualitativa possibilita a interpretação e formulação de teorias acerca das

problemáticas e interações sociais (O'Brien et al., 2014), fundamentada na compreensão dos significados atribuídos pelos indivíduos e na análise da complexidade das situações (Denzin & Lincoln, 2018). Deste modo, para assegurar a transparência e rigor metodológico, esta investigação seguiu os critérios *Consolidated Criteria for Reporting Qualitative Research* (COREQ; Tong et al., 2007).

Foi utilizado o método de pesquisa exploratória (Zikmund, 2000) uma vez que é útil para identificar situações, explorar alternativas ou descobrir novas ideias. Este método é usado para clarificar e definir a natureza de um fenómeno pouco estudado e produzir mais informações que possam contribuir para a realização de futuras investigações. Neste sentido, e tendo por base o interesse em compreender as vivências relacionais de pessoas NMC, esta investigação empregou um estudo retrospectivo, onde o desfecho de interesse já ocorreu, isto é, os episódios dos *podcasts* já estavam gravados e encontravam-se publicamente disponíveis para análise (Talari & Goyal, 2020).

Desde modo, este estudo enquadra-se numa epistemologia pós-positivista, assente no construcionismo social, segundo o qual se assume que os resultados de uma investigação derivam de uma perceção da realidade (Braun & Clarke, 2006). Esta abordagem considera que a realidade é socialmente construída e, por isso, subjetiva, sendo entendida como o reflexo de um conjunto de crenças e valores (Braun & Clarke, 2006). Esta lente metodológica permitirá a realização de um estudo de caso, dado que o problema de investigação sob análise (NMC) não está, ainda, totalmente definido (Willig, 2013). Neste sentido, um estudo de caso é uma técnica de pesquisa qualitativa que envolve a análise aprofundada de um fenómeno específico no seu contexto real, sendo o fenómeno estudado, geralmente percebido como uma situação complexa que requer uma abordagem abrangente e detalhada. Este objeto de estudo é, portanto, de interesse intrínseco para o investigador, que oferece, por sua vez, uma oportunidade para testar a aplicabilidade das teorias existentes a dados do mundo real (Willig, 2013).

Relativamente ao método de recolha de dados, este pode obter-se de diversas fontes, incluindo entrevistas com os participantes, observações dos fenómenos em questão e a revisão de documentos, áudios e/ou imagens relevantes (Yin, 2018). Tendo em conta as técnicas descritas anteriormente, este estudo adotou como técnica de recolha de dados a pesquisa documental. No que diz respeito à técnica de análise de dados, este estudo recorreu à análise temática com o objetivo de enriquecer a literatura e contribuir para ultrapassar as incertezas, extraíndo conteúdos associados aos áudios analisados (Braun & Clarke, 2006).

### 3.1. Amostra

A amostra referente a esta investigação foi constituída a partir de dois *podcasts*: Ramboia com Moderação e Amores Plurais. No primeiro *podcast* participam três pessoas envolvidas entre si num relacionamento NMC e conversam, entre outros temas, sobre amor, não-monogamia, encontros e sexualidade. Este *podcast* surgiu durante a pandemia COVID-19 e, inicialmente (em 2020), os episódios eram lançados semanalmente, mas com o passar do tempo deixou de existir uma periodicidade fixa no lançamento dos episódios. O *podcast* pode ser ouvido em várias plataformas de *streaming* (Spotify e Youtube). O segundo *podcast*, foi criado em 2018, por uma psicóloga e psicoterapeuta, com o intuito de desmistificar as relações NMC e explorar diversas formas de amor e sexualidade. Assim como o primeiro, a periodicidade dos episódios não é fixa, e a sua divulgação é realizada através do seguinte link <https://amp.listennotes.com/pt/podcasts/amores-plurais-marcela-aroeira-po9kzEQNnPi/amp/>. A escolha destes *podcasts* deveu-se ao facto de se tratar de material público dado que, até à data, não existiam outros materiais que fossem tão especificamente dedicados à reflexão sobre esta temática.

Foram seleccionados 10 episódios do *podcast* Ramboia com Moderação e 5 episódios do *podcast* Amores Plurais através da seleção aleatória ordenada, método em que cada áudio tem a mesma probabilidade de fazer parte da amostra, sendo a sua escolha feita aleatoriamente (Creswell & Creswell, 2020). Esta aleatorização foi realizada no Excel, onde foram atribuídos números de 1 a 83 aos episódios do *podcast* Ramboia com Moderação e de 1 a 14 aos episódios do *podcast* Amores Plurais (ver Tabela 1).

**Tabela 1***Caracterização da amostra*

Podcast	Data	Episódio	Duração
Rambóia com Moderação	Julho de 2020	Ep 2 - Tipos de Não-Monogâmias e as fases pelas quais passámos	01:17:19
	Agosto de 2020	Ep 4 - Sair do armário na Não-Monogamia	01:01:43
	Outubro de 2020	Ep 10 - Mitos na Não Monogamia	01:06:35
	Fevereiro de 2021	Ep Especial Dia dos Namorados	01:14:18
	Abril de 2021	Ep 19 - Educação sexual	01:11:49
	Maio de 2021	Ep 21 - Ciúmes	01:38:23
	Agosto de 2021	Ep 26 - Quando parceire está num date	01:00:35
	Janeiro de 2022	Ep 34 - Conhecer o metamor	00:31:21
	Fevereiro de 2022	Ep 38 - Como responder aos julgamentos	00:31:17
	Agosto de 2022	Ep 63 - Férias no poliamor	00:30:46
Amores Plurais	Novembro de 2019	Ep 2 - Há várias formas de amar	00:26:18
	Dezembro de 2019	Ep 4 - Mas, eu me mordo de ciúmes	00:42:22
	Março de 2020	Ep 6 - "Capetalismo" e Não-Monogamia	00:27:44
	Julho de 2020	Ep 8 - Sexo, história e Não-Monogamia	00:36:38
	Setembro de 2020	Ep 9 - Necessidades emocionais	00:30:39

**3.2. Procedimentos, Plano de Análise**

Para o propósito deste estudo, primeiramente a equipa de investigação contactou os criadores dos *podcasts* “Ramboia com Moderação” e “Amores Plurais” com vista a obter a sua autorização para análise de alguns episódios dos *podcasts*. Para o efeito, foram realizadas reuniões onde a equipa de investigação apresentou o propósito do estudo e recolheu o consentimento informado dos autores dos respetivos programas (tendo por base os princípios deontológicos preconizados pela Ordem dos Psicólogos Portugueses [OPP, 2016]). Posteriormente, o projeto de investigação foi submetido ao Encarregado de Proteção de Dados e à Comissão de Ética da Universidade da Madeira, tendo obtido parecer favorável (Parecer n.º 103/CEUMA/2024). Deu-se então início à operacionalização do projeto com a seleção dos episódios e transcrição dos mesmos. Feitos estes passos, iniciou-se a análise temática dos dados (Braun & Clarke, 2006).

Foi adotada a análise temática de acordo com o modelo dos seis passos proposto por Braun e Clarke (2006): 1) familiarização com os dados recolhidos, através da anotação de ideias iniciais à medida que a transcrição dos áudios dos *podcasts* era realizada; 2) criação de códigos iniciais de forma sistemática e agrupamento de aspetos semelhantes evidenciados nos áudios, 3) formação de potenciais categorias a partir do agrupamento dos códigos, 4) revisão

Não Monogamia Consensual: Exploração do funcionamento e das dinâmicas destas configurações conjugais através de um estudo de caso

Sara Beatriz Freitas Cabral (e-mail: [sarafreitas\\_2001@hotmail.com](mailto:sarafreitas_2001@hotmail.com)) 2024

das categorias, no sentido de avaliar a sua validade e pertinência; 5) definição e nomeação das categorias; e 6) comunicação dos resultados (através da redação da presente dissertação de mestrado) (Braun & Clarke, 2006).

Utilizou-se o software *NVivo* (Versão Release 14.23.2 [46]) para a análise de dados (Tong et al., 2007). Este *software* auxilia os investigadores a organizar, analisar e encontrar *insights*, padrões e conexões em documentos, transcrições e pesquisas, além de outras fontes qualitativas como vídeo, áudio e imagens, em dados não estruturados de análise complexa (Lumivero, 2023). Após a codificação de todas as categorias, passou-se para a identificação das categorias-chave presentes na análise. Para extrair essas categorias foram estabelecidos alguns critérios que se basearam nas informações que foram surgindo na análise dos áudios, tendo em conta a frequência e a recorrência das categorias. O conteúdo pertencente às diversas categorias foi interpretado de maneira reflexiva e crítica, em concordância com os princípios delineados por Tong e colaboradores (2007). No decorrer da análise dos dados, foi atingida a saturação teórica. À medida que os dados eram explorados, verificou-se que não surgiram novos temas ou informações adicionais (Morse, 2015; Saunders et al., 2018). Determinámos a saturação teórica após a análise dos áudios, onde observamos que os dados se repetiam e não acrescentaram novas perspectivas. Assim, considerou-se que os dados recolhidos eram suficientes para uma compreensão ampla da temática em estudo.

Ainda consoante o protocolo COREQ (Tong et al., 2007), foram realizadas discussões entre os elementos da equipa de investigação sobre os códigos e temas (Mays & Pope, 2000; Swindlehurst et al., 2023). Essas discussões ajudaram a efetuar uma análise mais detalhada e precisa dos códigos e categorias (Tong et al., 2007). Deste modo, os códigos e as categorias foram revistos, ajustados ou excluídos consoante a necessidade. Posteriormente, foi elaborada uma descrição clara dos métodos de recolha e análise de dados, com o objetivo de produzir uma explicação compreensível de como os códigos iniciais evoluíram para estruturas de codificação mais complexas (Mays & Pope, 2000; Swindlehurst et al., 2023). Para além disso, foi tido em consideração o processo de investigação, com ênfase na reflexividade e sensibilidade dos investigadores, e de que forma estes aspetos influenciaram os dados obtidos (Mays & Pope, 2000; Swindlehurst et al., 2023; Tong et al., 2007).

### 3.3. Posicionamento dos Autores

Duas autoras identificam-se como mulheres cisgénero heterossexuais monogâmicas, enquanto a outra autora se identifica como mulher cisgénero queer não monogâmica. Duas das

autoras são professoras e investigadoras na área da família em instituições de ensino superior e outra é estudante de mestrado na área da psicologia clínica, saúde e bem-estar. As três são brancas, sem deficiências e não religiosas. Reconhecem que as suas próprias identidades e experiências podem ter influenciado as suas perspetivas na abordagem para compreender as experiências vividas das pessoas NMC.

Atendendo ao exposto, e de forma a garantir e assegurar a credibilidade e fidedignidade dos resultados obtidos, considerou-se importante debater e esclarecer as atitudes e preconceitos das investigadoras em relação a esta temática (Tong et al., 2007). Uma vez conscienciosas da existência de estereótipos e falta de informação e compreensão na sociedade em torno das NMC, procurou-se, desde o início desta investigação, assegurar uma análise reflexiva e objetiva dos dados, tendo em conta a variedade de perspetivas e vivências experienciadas no contexto NMC.

#### 4. Resultados

A análise de dados resultou na identificação de diversas categorias provenientes da categoria principal que serão descritas nesta secção. As figuras que se seguem apresentam representações em forma de árvore de categorias que hierarquizam as diferentes categorias. Esta estrutura foi elaborada com o intuito de facilitar a compreensão dos resultados obtidos e das relações entre eles. As cores atribuídas às categorias representam a frequência com que são referidas, sendo o vermelho de 1 a 5 áudios, o amarelo de 6 a 10 áudios e o verde de 11 a 15 áudios.

Após a análise das árvores de categorias, o texto destaca as categorias mais relevantes, sendo apresentado o número total de episódios em que cada categoria surge ( $N$  para os totais e  $n$  para os subtotais) e o número total em que foi mencionada ( $R$ ). São apresentados ainda, alguns excertos dos áudios, devidamente identificados (ou seja, após as citações é fornecido o código do episódio e a qual *podcast* pertence; e.g.: [EP01, Ramboia com Moderação]). Por fim, em alguns casos, é fornecida uma breve definição ou esclarecimento da categoria.

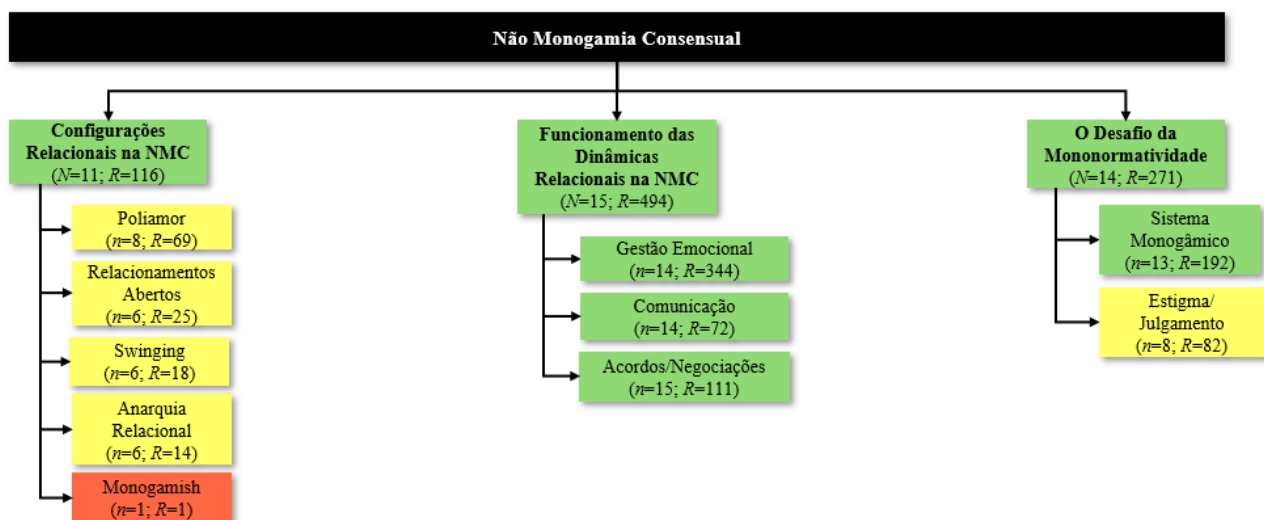
A análise dos dados qualitativos resultou em uma categoria principal, nomeadamente: **Não Monogamia Consensual**, da qual emergiram três categorias: (1) **Configurações Relacionais na NMC** ( $N=11$ ;  $R=116$ ), (2) **Funcionamento das Dinâmicas Relacionais na NMC** ( $N=15$ ;  $R=494$ ) e (3) **O Desafio da Mononormatividade** ( $N=14$ ;  $R=271$ ). Da primeira categoria, emergiram cinco categorias de segundo nível: (2.1) **Poliamor** ( $n=8$ ;  $R=69$ ), (2.2) **Relacionamentos Abertos** ( $n=6$ ;  $R=25$ ), (2.3) **Swinging** ( $n=6$ ;  $R=18$ ), (2.4) **Anarquia**

Não Monogamia Consensual: Exploração do funcionamento e das dinâmicas destas configurações conjugais através de um estudo de caso

**Relacional** ( $n=6$ ;  $R=14$ ) e (2.5) **Monogamish** ( $n=1$ ;  $R=1$ ). Da segunda categoria, surgiram três categorias de segundo nível: (3.1) **Gestão Emocional** ( $n=14$ ;  $R=344$ ), (3.2) **Comunicação** ( $n=14$ ;  $R=72$ ) e (3.3) **Acordos/Negociação** ( $n=15$ ;  $R=111$ ). Por sua vez, da terceira categoria emergiram duas categorias de segundo nível: (4.1) **Sistema Monogâmico** ( $n=13$ ;  $R=192$ ) e (4.2) **Estigma/Julgamento** ( $n=8$ ;  $R=82$ ) (ver Figura 1).

**Figura 1**

*Árvore de categorias com as categorias que emergiram dentro da Não Monogamia Consensual*

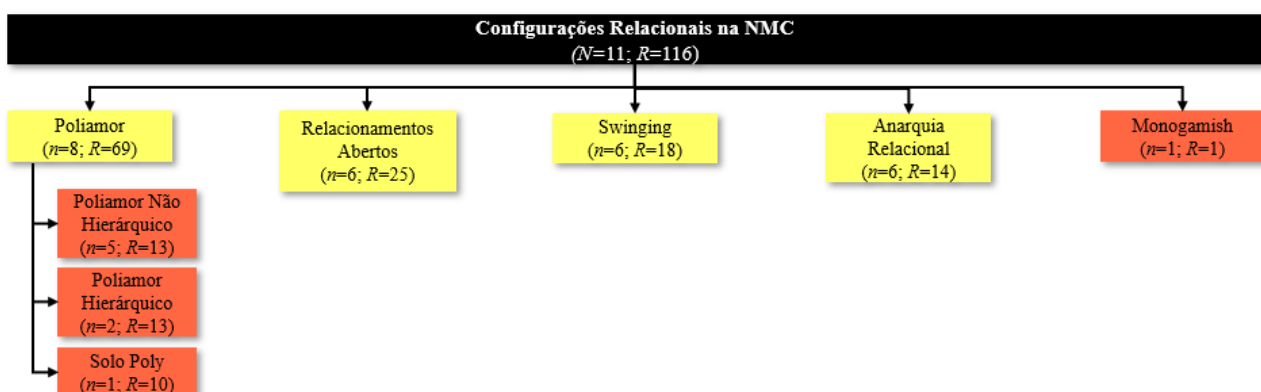


#### 4.1. Configurações relacionais da Não Monogamia Consensual

Para introduzir e definir as diferentes configurações relacionais existentes na NMC, foi criada a seguinte árvore de categorias (ver Figura 2).

**Figura 2**

*Árvore de categorias que emergiram dentro da categoria Configurações Relacionais da Não Monogamia Consensual*



Não Monogamia Consensual: Exploração do funcionamento e das dinâmicas destas configurações conjugais através de um estudo de caso

Como evidenciado nas árvores de categorias, o **poliamor** ( $n=8$ ;  $R=69$ ) foi a categoria mais frequente nos episódios analisados, sendo também a mais mencionada. Neste domínio, os participantes enfatizam a ideia de que uma pessoa poliamorosa tem a capacidade de amar e manter vários relacionamentos com múltiplas pessoas, embora estas relações possam não ocorrer em simultâneo. Todas as pessoas envolvidas nestas configurações estão conscientes e concordam com a essência de não exclusividade destes relacionamentos. Perante o exposto, é essencial que todas as partes estejam informadas e deem o seu consentimento para garantir que a relação é transparente e funcione de acordo com valores éticos: *“uma pessoa poliamorosa é capaz de amar e ter relacionamentos com mais de uma pessoa. Não tem de ser necessariamente ao mesmo tempo (...), todas as pessoas envolvidas estão a consentir com o que está a passar”* (EP02, Ramboia com Moderação).

Ao explorar o poliamor, emergiram três categorias distintas de relacionamentos: o **poliamor não hierárquico** ( $n=5$ ;  $R=13$ ), o **poliamor hierárquico** ( $n=2$ ;  $R=13$ ) e o **solo poly** ( $n=1$ ;  $R=10$ ). O poliamor não hierárquico enfatiza a igualdade entre múltiplos relacionamentos românticos e sexuais. Embora seja possível que o tempo e a energia investidos em cada relação variem, as pessoas envolvidas nesse mesmo relacionamento são valorizadas e reconhecidas de igual forma. Deste modo, esta configuração tende a providenciar um compromisso emocional equilibrado entres as diversas parcerias: *“as várias relações sexuais e amorosas estão mais ou menos sempre todas ao mesmo nível, não tem de haver uma distribuição de energia e de tempo exatamente igual”* (EP02, Ramboia com Moderação).

Por sua vez, o poliamor hierárquico prioriza a relação primária em detrimento das restantes relações, destinando mais recursos ao parceiro principal. Apesar de formarem múltiplas conexões com múltiplos parceiros, o relacionamento primário é o priorizado: *“Por exemplo, uma mulher, ela pode ter um namorado só que continua a sentir que a ligação e o compromisso que tem com ele é menor do que tem com a namorada primária”* (EP02, Ramboia com Moderação).

Ainda no que toca à configuração do poliamor, a análise de dados identificou o *solo poly* como sendo uma tipologia onde existe um foco na relação consigo mesmo, ou seja, onde os indivíduos valorizam e priorizam a sua independência e o seu crescimento pessoal. À semelhança das outras estruturas presentes no poliamor, o *solo poly* também está em consonância com a abertura a múltiplos relacionamentos, no entanto, muitas vezes, segundo os participantes, as pessoas que estão envolvidas nesta tipologia optam por viver sozinhos e

valorizam profundamente as amizades que estabelecem. Deste modo, é possível afirmar que esta configuração é conhecida pela sua característica distintiva enfatizada pela autonomia individual e pela manutenção de conexões significativas para além dos meros envolvimento românticos e sexuais: *“Por norma, as pessoas solo poly preferem morar sozinhas, são mais independentes e valorizam imenso os vínculos de amizade que têm já previamente”* (EP02, Ramboia com Moderação).

Neste sentido, foi possível interpretar algumas experiências partilhadas pelos participantes dos *podcasts* no que respeita às suas estruturas relacionais. Assim sendo, um dos participantes revelou vivenciar na atualidade um relacionamento com uma estrutura não hierárquica, ou seja, onde a igualdade é uma norma entre todos os parceiros envolvidos. Contudo, o participante menciona que existe neste mesmo relacionamento alguns resquícios hierárquicos, visto ser muito desafiante o estabelecimento de uma relação sem alguns ideais do poliamor hierárquico. Adicionalmente, outro participante indica que já há algum tempo sente uma sensação de estagnação no seu relacionamento. Perante o exposto, o participante justifica que a tal estagnação pode estar a contribuir para a dificuldade sentida em abandonar alguns aspetos hierárquicos: *“eu acho que nós temos um poliamor não hierárquico, mas com alguns resquícios de hierarquia que são muito difíceis de largar, ...também pela questão de termos uma relação percecionada muito estanque há tantos anos”* (EP02, Ramboia com Moderação).

Por sua vez, outro participante compartilhou a sua experiência de viver sozinho e da sensação de liberdade que este aspeto lhe oferece. Deste modo, ao expressar a sua preferência em viver sozinho, o participante refletiu sobre a sua necessidade de estabelecer regras e definir expectativas relativamente à coabitação nas suas relações, de forma a não se sentir limitado, no que diz respeito à sua liberdade e autonomia: *“Morar sozinha me traz uma liberdade diferente. Se eu estivesse morando com outra pessoa, mesmo se estivesse numa relação aberta... porque tem uma série de regras e uma série de coisas que a gente deve fazer”* (EP02, Ramboia com Moderação).

No que concerne à categoria **relacionamentos abertos** ( $n=6$ ;  $R=25$ ), os participantes reforçaram que os casais, tendencialmente optam por explorar dinâmicas sexuais com outras pessoas, mas mantendo sempre a sua ligação romântica com o parceiro principal. Deste modo, nesta configuração a capacidade de se envolver em dinâmicas mais físicas sem o envolvimento romântico é valorizada, na medida que permite a existência de uma liberdade e exploração sexual, sem condicionar a relação amorosa com o parceiro primário: *“é um casal que abre a*

*relação e é sexualmente livre para poder estar com outras pessoas em princípio, sem aquela ligação romântica. Tu pode [ter relações sexuais] com /quem quiser, só não te apaixona, pelo amor de Deus”* (EP02, Ramboia com Moderação).

Por sua vez, o **swinging** ( $n=6$ ;  $R=18$ ), também conhecido como troca de casais, é identificado como sendo uma tipologia centrada apenas no sexo em casal. Nesta configuração não existe a necessidade de estabelecer envolvimento emocional. Os participantes referem que as pessoas que praticam este tipo de relação são maioritariamente monogâmicas, mas têm interesse por encontros sexuais em casal e em flertar, sem a expectativa de desenvolver laços emocionais significativos: “(...) *muito baseado em sexo e em flirt, e não em relações emocionais*” (EP02, Ramboia com Moderação). Estas abordagens espelham a diversidade de estruturas e dinâmicas existentes na NMC. Isto é, é notória a forma como o foco do relacionamento pode alterar entre a exploração sexual num contexto de relacionamento aberto e o prazer físico descomprometido no *swinging*.

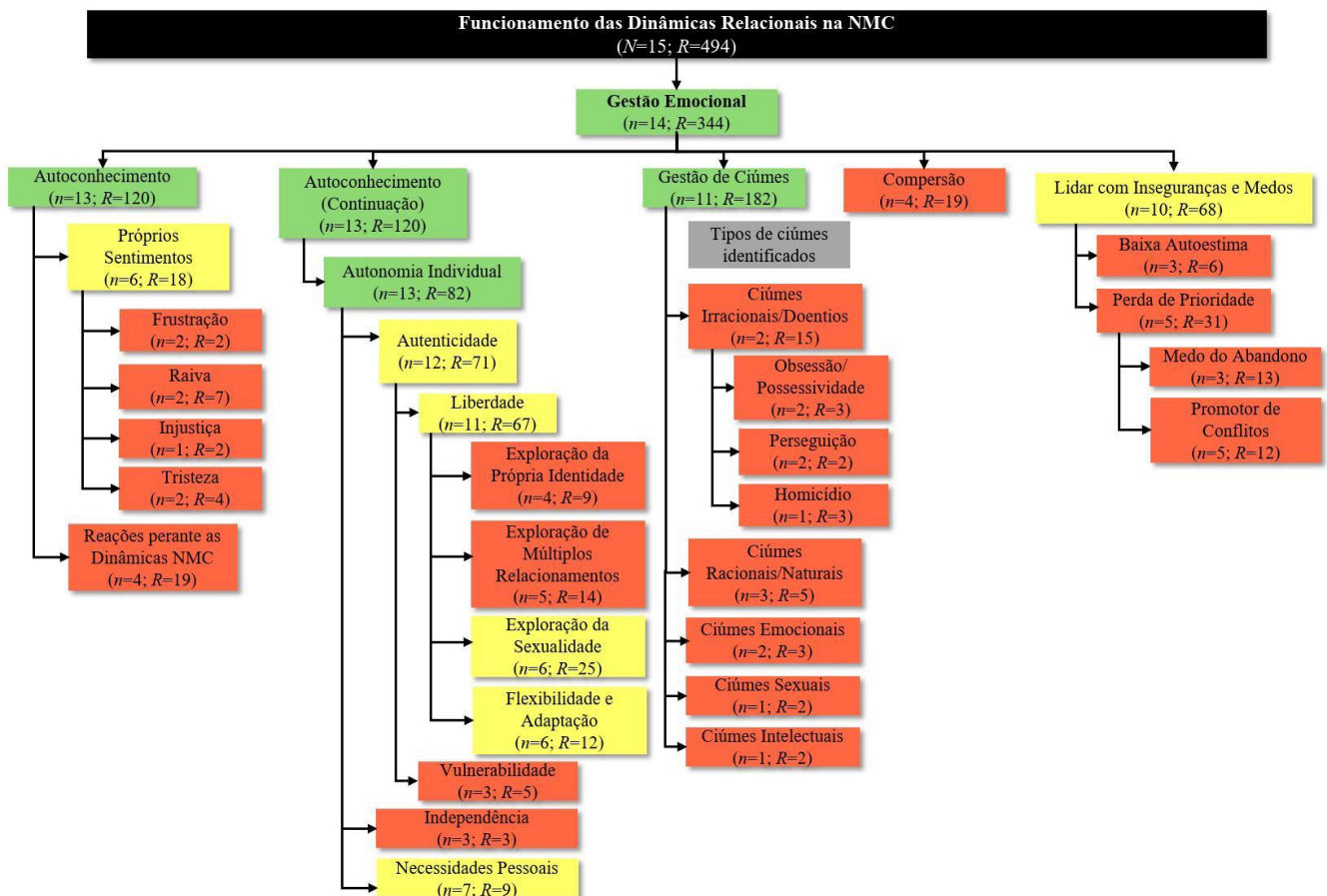
Dando continuidade às configurações relacionais NMC que emergiram na análise de dados, seguiu-se a **anarquia relacional** ( $n=6$ ;  $R=14$ ). Esta configuração é apresentada pelos participantes como sendo uma estrutura relacional assente em ideias políticas, em que os relacionamentos são discutidos e negociados com o consentimento entre todas as partes envolvidas, à semelhança das tipologias supramencionadas. Segundo o que foi possível apurar da análise de dados, esta tipologia recusa a utilização de rótulos ou papéis preestabelecidos, centrando-se apenas na fluidez e adaptabilidade das interações: “*Há, obviamente, a liberdade toda, claro. Mas obviamente que aqui na anarquia relacional há menos essa ideia de que o namoro é sempre sexual e romântico, por exemplo. Não há necessariamente labels..., mas obviamente pode haver*” (EP02, Ramboia com Moderação). Ou seja, as normas e rótulos presentes em diversos relacionamentos NMC são rejeitados pelos praticantes da anarquia relacional. Para além destas tipologias, a categoria **monogamish** ( $n=1$ ;  $R=1$ ) foi mencionada por um participante embora com pouca expressão. Apesar de apenas ter surgido ao longo da análise de todos os áudios a nomenclatura desta tipologia, é possível referir que as relações *monogamish* possuem uma base monogâmica, no entanto, o casal principal permite que exista envolvimento sexual fora da relação. Deste modo, as regras desta configuração são estabelecidas em torno dessas interações, que podem alterar conforme os acordos e preferências do casal.

## 4.2. Funcionamento das Dinâmicas Relacionais na Não Monogamia Consensual

A categoria **funcionamento das dinâmicas relacionais na não monogamia consensual** ( $N=15$ ;  $R=494$ ) aborda as diversas conceptualizações que os participantes possuem em relação ao funcionamento das dinâmicas relacionais que experienciam e conhecem. Dentro desta categoria emergiram outras três categorias de segundo nível: (1) a **Gestão Emocional** ( $n=14$ ;  $R=344$ ), (2) a **Comunicação** ( $n=14$ ;  $R=72$ ) e (3) os **Acordos/Negociações** ( $n=15$ ;  $R=111$ ) (ver Figura 3).

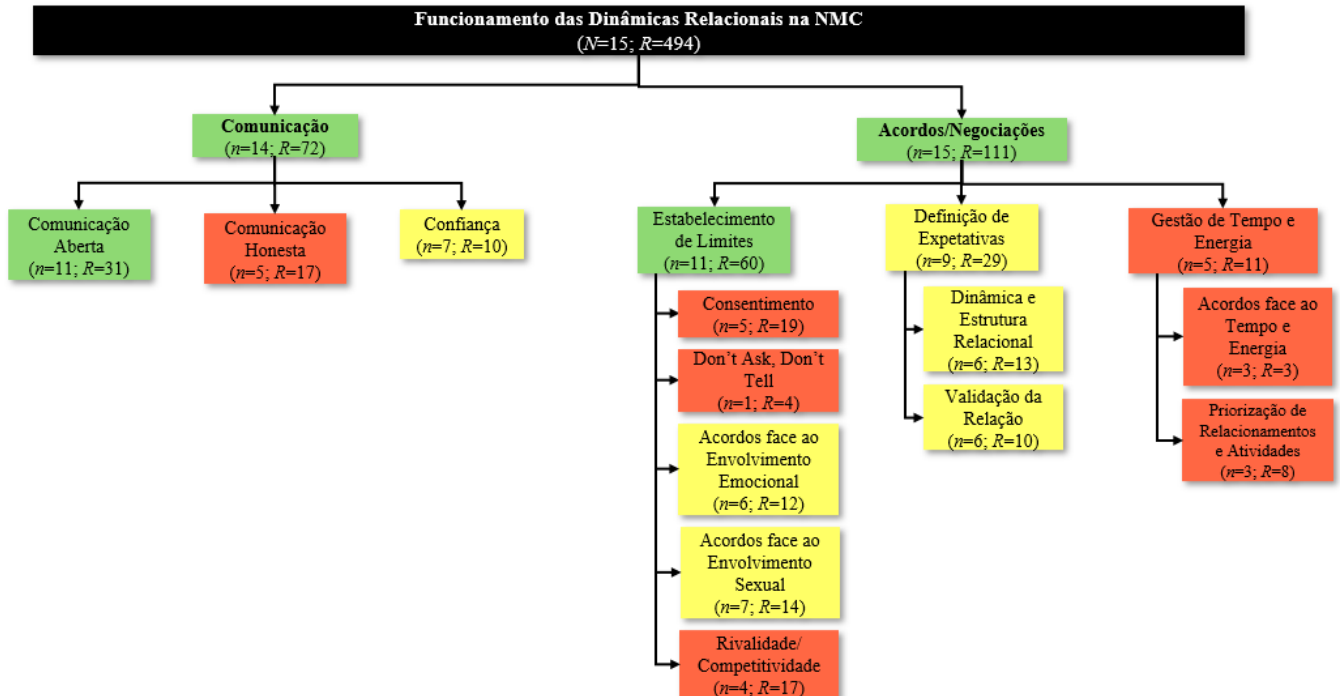
**Figura 3**

*Árvore de categorias que emergiram dentro da categoria Funcionamento das Dinâmicas Relacionais na Não Monogamia Consensual*



**Figura 3 (continuação)**

Árvore de categorias que emergiram dentro da categoria *Funcionamento das Dinâmicas Relacionais na NMC*



Dentro da categoria da **gestão emocional** ( $n=14$ ;  $R=344$ ), emergiram quatro categorias de terceiro nível, sendo estas: (1) **Autoconhecimento** ( $n=13$ ;  $R=120$ ), (2) **Gestão de Ciúmes** ( $n=11$ ;  $R=182$ ), (3) **Compensação** ( $n=4$ ;  $R=19$ ) e (4) **Lidar com Inseguranças e Medos** ( $n=10$ ;  $R=68$ ) (Ver Figura 3).

No que concerne ao **autoconhecimento** ( $n=13$ ;  $R=120$ ), os participantes enfatizaram ao longo dos áudios, que na NMC é imprescindível existir uma compreensão mais profunda e precisa por parte das pessoas NMC sobre si mesmas. Tendo em conta este aspeto, é importante refletir sobre a complexa tarefa que é gerir, muitas vezes em simultâneo, diversas relações. Esta gestão, requer da parte dos envolvidos um alto nível de autoconsciência para enfrentar esta complexidade. Um participante salienta que: “*é preciso ter esse autoconhecimento mais apurado ainda, porque aí são muito mais pessoas em jogo. Muito mais relações que você precisa lidar*” (EP09, Amores Plurais).

Dado ser uma dimensão abrangente, o autoconhecimento integra a identificação e a compreensão dos **próprios sentimentos** ( $n=6$ ;  $R=18$ ), tais como a **frustração** ( $n=2$ ;  $R=2$ ), a **raiva** ( $n=2$ ;  $R=7$ ), a **injustiça** ( $n=1$ ;  $R=2$ ) e a **tristeza** ( $n=2$ ;  $R=4$ ), que podem surgir nos

Não Monogamia Consensual: Exploração do funcionamento e das dinâmicas destas configurações conjugais através de um estudo de caso

relacionamentos NMC. Perante o que foi exposto na análise de dados, é crucial os indivíduos NMC aprenderem a lidar e gerir de forma construtiva esses sentimentos, na medida em que estas relações são conhecidas pela sua vasta gama de expressão e surgimento de emoções: *“tem a ver muito com a parte de lidar com sentimentos, lidar com emoções”* (EP19, Ramboia com Moderação). Por sua vez, as **reações perante as dinâmicas NMC** ( $n=4$ ;  $R=19$ ) foram enfatizadas pelos participantes como um aspeto importante a ser trabalhado no autoconhecimento. Uma vez que cada indivíduo reage de forma diferente perante uma determinada situação, é ressaltada a importância de as pessoas reconhecerem e gerirem a forma como se sentem da maneira mais adequada possível. Os participantes mencionam que, frequentemente, as reações menos adequadas ocorrem devido à forma como os parceiros comunicam entre si e estabelecem limites. Desta maneira, as distintas reações podem ter origem em motivos diferentes, como por exemplo, pela essência dos próprios relacionamentos, a forma como estes são expostos ou até pelas expectativas pessoais que cada um tem acerca da relação: *“Eu acho que eu tenho reações diferentes em relação àquilo que tu comunica à outra pessoa sobre as relações que tu tem”* (EP10, Ramboia com Moderação).

No que diz respeito à capacidade de os indivíduos serem autênticos e vivenciarem as suas experiências emocionais e sexuais de forma genuína, destaca-se a **autenticidade** ( $n=12$ ;  $R=71$ ). Segundo os participantes, no contexto NMC, é fundamental cada um ser verdadeiro para consigo mesmo. Deste modo, permitem que as suas expressões tanto da sexualidade quanto da afetividade sejam autênticas e sustentadas por uma base verdadeira e plena, sem inibições nem receios: *“permite com que nós sejamos nós mesmos, que nós possamos viver tanto a nossa sexualidade como afetividade”* (EP02, Amores Plurais). Adicionalmente, surgiu como destaque nesta análise a importância de existir nestes relacionamentos um processo individual baseado na **liberdade** ( $n=11$ ;  $R=67$ ). De maneira a garantir o equilíbrio entre as experiências de cada um, este processo permite que exista uma desconstrução e reflexão acerca dos padrões relacionais estabelecidos pelas pessoas NMC, como expresso por um participante:

*“Num relacionamento que ...que é respeitoso, que... que nós prezamos pela individualidade e pela... e pela liberdade da pessoa que ...com que amamos. O que interessa o que é que ela faz no tempo livre dela? Seja sair com amigo, seja visitar a avó, ou seja, passar mais tempo com outra pessoa no ...num outro relacionamento afetivo-sexual?”* (EP04, Amores Plurais).

Neste sentido, este processo de autoconhecimento e autenticidade é pertinente, na medida em que para gerir uma multiplicidade de relacionamentos é necessária uma compreensão plena e precisa das próprias necessidades, desejos e limites. Deste modo, foi destacada como elemento fulcral a capacidade e liberdade dos indivíduos NMC se conhecerem e expressarem autenticamente a **exploração da própria identidade** ( $n=4$ ;  $R=9$ ). Quer a identificação, quer a aceitação de si mesmo permitem que a pessoa explore e se adeque às diversidades emocionais e sociais relacionadas com estas configurações.

Por sua vez, a **exploração de múltiplos relacionamentos** ( $n=5$ ;  $R=14$ ) surgiu associada à capacidade de estabelecer conexões significativas com múltiplas parcerias. Assim sendo, este aspeto tem como base nutrir respeito, confiança e intimidade em diversos relacionamentos, com diferentes pessoas. No entanto, é essencial discernir cada relação, na medida em que todas têm as suas diferenças, tendo sempre o cuidado de proteger o bem-estar das pessoas envolvidas.

Como supramencionado, a autenticidade é imprescindível para que os indivíduos se expressem de forma genuína e verdadeira, sem inibições. Perante isto, é evidenciado como um elemento essencial nas configurações NMC, a liberdade para a **exploração da sexualidade** ( $n=6$ ;  $R=25$ ). Esta categoria visa oferecer a possibilidade das pessoas NMC viverem e expressarem a sua sexualidade sem tabus e de forma autêntica. De acordo com os participantes, a prática da NMC possibilita que os indivíduos criem um espaço seguro e respeitador onde a expressão sexual pode ser diversificada e abordada, de forma livre, sem julgamentos e restrições.

Por outro lado, como já abordado, uma característica central da NMC, é a capacidade de lidar com múltiplos relacionamentos. Para tal, é necessário que os indivíduos se ajustem às diversidades impostas e aos desafios que vão surgindo neste contexto. Assim sendo, e com o intuito de promover e facilitar uma melhor liberdade de escolha e expressão dentro destes relacionamentos, emergiu a categoria da **flexibilidade e adaptação** ( $n=6$ ;  $R=12$ ). Esta categoria integra dimensões associadas à manutenção da harmonia e da estabilidade emocional nas relações NMC. Segundo os participantes, as regras e expectativas nas configurações NMC são constantemente adaptadas para melhor atender às necessidades de todos os envolvidos.

Ainda relativo à categoria da **autenticidade** ( $n=12$ ;  $R=71$ ), embora seja crucial a expressão verdadeira e genuína de pensamentos e sentimentos, muitas vezes, os indivíduos revelam um certo receio de se expressar visto que, para isso, necessitam de abordar temas mais frágeis e desagradáveis. Neste sentido, a **vulnerabilidade** ( $n=3$ ;  $R=5$ ), foi enfatizada como um

elemento comum nas relações NMC e essencial nas suas interações. Esta categoria possibilita que as pessoas possam criar ligações mais significativas, apesar de geralmente, ser mais difícil debruçarem-se sobre temas sensíveis. Contudo, segundo as experiências dos participantes, ao compartilharem certas vulnerabilidades com os parceiros, tendencialmente sentem-se desconfortáveis pelo possível julgamento e, conseqüentemente, pelo impacto que essas revelações podem ter nos relacionamentos: *“falar sobre aquilo que a gente está pensando é mostrar algumas fragilidades, e as pessoas têm medo disso”* (EP26, Ramboia com Moderação). Assim sendo, é notória a importância da vulnerabilidade nestas configurações, mas simultaneamente muito desafiante, na medida em que requer que exista uma base sólida, centrada na confiança relacional, para que seja possível a estes indivíduos abrirem-se completamente aos parceiros e explorarem os seus sentimentos de forma genuína.

Por sua vez, os participantes destacaram a importância de satisfazerem as suas próprias necessidades e desejos, apesar das relações estabelecidas. Deste modo, a **independência** ( $n=3$ ;  $R=32$ ) é imprescindível para manter a **autonomia individual** ( $n=13$ ;  $R=82$ ) presente nas relações NMC, possibilitando que cada pessoa prospere como uma identidade íntegra e autossuficiente. Assim, a independência auxilia no equilíbrio da vida pessoal e social de cada parceiro, permitindo que a combinação desta com a vulnerabilidade dos parceiros fortaleça os seus relacionamentos. Tal promove flexibilidade e adaptabilidade perante os desafios e eventuais mudanças.

Como mencionado anteriormente, a exploração da própria identidade da liberdade para explorar múltiplos relacionamentos é um fator essencial nas configurações NMC. Perante isto, estar consciente das próprias **necessidades pessoais** ( $n=7$ ;  $R=9$ ) permite que as pessoas sejam capazes de interpretar e avaliar se uma relação com determinado parceiro é ou não satisfatória para ambas as partes. Para tal, as pessoas NMC precisam reconhecer e compreender as suas necessidades emocionais, preferências e limites: *“é saber o que gosto, o que não gosto, interesses pessoais, sexuais”* (EP09, Amores Plurais). O conhecimento das necessidades pessoais contribui para desempenhar eficazmente o papel de estabelecer limites e definir expectativas de acordo com cada parte envolvida na relação. Quando a comunicação entre estes indivíduos é clara e assertiva, as suas necessidades e limites são respeitados e atendidos: *“O que é que seria bom para mim de acordo com as minhas necessidades”* (EP06, Amores Plurais).

No que concerne à **gestão de ciúmes** ( $n=11$ ;  $R=182$ ), os participantes destacaram esta categoria como sendo um elemento complexo. Os ciúmes são identificados como uma emoção

individual, isto é, da responsabilidade de quem os sente: *“porque é importante perceber que o ciúme é responsabilidade de quem sente, não é? (...) muitas vezes o ciúme é direcionado para outra pessoa, né? ‘Ah, você... você me faz sentir ciúme, ah você provoca ciúmes em mim”* (EP04, Amores Plurais). É ressaltada a importância de reconhecer e compreender a origem dos ciúmes sentidos, de forma a adequar a gestão desta emoção de maneira construtiva: *“o ciúme é uma caixinha que a gente coloca vários sentimentos lá dentro e que a gente tem que desconstruir sentimentos”* (EP38, Ramboia com Moderação).

Ao entrar na temática da **gestão de ciúmes**, foram destacados cinco tipos de ciúmes. Os **ciúmes irracionais/doentios** ( $n=2$ ;  $R=15$ ) resultaram em três categorias de quinto nível, sendo eles: (1) **Perseguição** ( $n=2$ ;  $R=2$ ), (2) **Obsessão/Possessividade** ( $n=2$ ;  $R=3$ ) e (3) **Homicídios** ( $n=1$ ;  $R=3$ ). Segundo os participantes, esta categoria de ciúmes pode ser caracterizada por uma manifestação de controlo e posse excessivos a respeito de um parceiro: *“O ciúme doentio, (...) ele vê o outro como...como sendo posse, como sendo...como sendo um objeto”* (EP04, Amores Plurais), *“Quando estamos a falar do ciúme, não podemos deixar de falar que um terço dos homicídios em Portugal são crimes passionais<sup>1</sup>”* (EP21, Ramboia com Moderação).

Por sua vez, descritos como uma resposta emocional humana intrínseca às relações interpessoais, foram destacados os **ciúmes racionais/naturais** ( $n=3$ ;  $R=5$ ). Esta categoria foi associada pelos participantes à própria sensação de insegurança: *“O ciúme natural é aquele que não vê o outro como uma propriedade, mas que se manifesta como uma insegurança que pode aumentar ou pode diminuir se a pessoa decide trabalhar aquele sentimento”* (EP04, Amores Plurais). Por sua vez, os **ciúmes sexuais** ( $n=1$ ;  $R=2$ ) são descritos como sendo menos frequentes comparativamente aos **ciúmes emocionais** ( $n=2$ ;  $R=3$ ), sendo estes últimos mais prevalentes nas esferas romântica e de amizade: *“Para mim, a cena dos ciúmes é: eu não tenho ciúmes sexuais. É muito raro eu ter ciúmes sexuais, mas, tipo, mesmo muito raro. Tenho ciúmes mais na parte romântica e na amizade”* (EP21, Ramboia com Moderação). Por fim, os participantes mencionaram a existência de **ciúmes intelectuais** ( $n=1$ ;  $R=2$ ). Esta categoria foi relacionada com as inseguranças que os indivíduos sentem na esfera intelectual, ou seja, os participantes partilharam que, por vezes, sentem-se inferiores por acharem que não são tão inteligentes quanto as outras pessoas com quem o seu parceiro se relaciona: *“Tenho mais ciúmes intelectual, aquela insegurança intelectual. Não que eu queira ser a pessoa mais*

---

<sup>1</sup> Esta expressão engloba uma visão romantizada e minimizadora da violência íntima, ignorando fatores estruturais como a violência de género.

*inteligente do mundo, mas eu acho que é uma coisa que me sinto muito rebaixada, eu sinto que eu não sou tão inteligente quanto”* (EP21, Ramboia com Moderação).

Já no que diz respeito à **compersão** ( $n=4$ ;  $R=19$ ), esta categoria foi descrita pelos participantes como sendo uma sensação emocional que retrata a capacidade de os parceiros sentirem alegria ao presenciar a felicidade de um parceiro ao estar com outra pessoa: *“sentir felicidade pela felicidade do outro, mesmo que você não participe dessa felicidade”* (EP04, Amores Plurais).

Ainda no que respeita à categoria da **gestão emocional** ( $n=14$ ;  $R=344$ ), os participantes destacaram a influência da aparência física e da autoimagem na forma de **lidar com inseguranças e medos** ( $n=10$ ;  $R=68$ ). Referiram que muitas vezes estes aspetos podem desencadear ciúmes e, em consequência, conflitos e mau estar nas relações. Perante o exposto, foi sublinhada a importância de trabalhar na autoestima, visto que a categoria da **baixa autoestima** ( $n=3$ ;  $R=6$ ) desencadeia, segundo os participantes, sentimentos de inadequação e **medo do abandono** ( $n=3$ ;  $R=13$ ). É referido que os indivíduos tendem a identificar e compreender que as suas vivências passadas têm influência na forma como sentem e experienciam as suas inseguranças e que, geralmente, impactam a forma como escolhem interagir com os demais:

*“(...) tenho sentimentos de insegurança bastante elevados e que se perpetuam até hoje. E muitas vezes, isso está também na origem dos meus ciúmes. A minha insegurança em relação ao meu corpo. Qualquer pessoa que tenha uma relação comigo vai ter que compreender que, se calhar, a minha insegurança em relação ao corpo vai estar muito mais exacerbada e os meus ciúmes vão estar influenciados por isso. Porque eu passei por esta aprendizagem, barra, trauma a minha vida toda. E isto vai estar presente na... na forma como eu me relaciono com ela”* (EP21, Ramboia com Moderação).

Assim sendo, os participantes aludem para a necessidade de se empenharem no desenvolvimento de um autoconhecimento pleno para poderem enfrentar as suas inseguranças de forma construtiva e eficaz.

Apesar do esforço para lidar e enfrentar questões complicadas associadas às inseguranças, o medo da competição e da comparação com outros parceiros é indicado como

um **promotor de conflitos** ( $n=5$ ;  $R=12$ ). Os participantes expressam uma preocupação relativamente à sensação de inadequação e inferioridade sentidas quando comparados com outros parceiros envolvidos na estrutura relacional. Deste modo, este medo da competição ilustra como os ciúmes podem ser gerados e de que forma, conseqüentemente, prejudicam a autoestima das pessoas: *“A cena do “suficiente” tem muito a ver aqui com medo de competição. Se o teu parceiro é melhor que ela do que eu, a fazê-la rir... Tipo, é este medo, esta competição, também é uma fonte de ciúmes”* (EP21, Ramboia com Moderação).

No que concerne à categoria **comunicação** ( $n=14$ ;  $R=72$ ), foram geradas três categorias de terceiro nível: (1) **Comunicação Aberta** ( $n=11$ ;  $R=31$ ), (2) **Comunicação Honesta** ( $n=5$ ;  $R=17$ ) e (3) **Confiança** ( $n=7$ ;  $R=10$ ) (ver Figura 3).

A **confiança** ( $n=7$ ;  $R=10$ ) foi evidenciada como um elemento imprescindível, na medida em que auxilia os indivíduos NMC a expressarem os seus sentimentos com transparência. Deste modo, foi enfatizada a importância de compartilhar abertamente as emoções para que os parceiros NMC pudessem construir e preservar os seus relacionamentos. Para tal, os participantes aconselham que cada indivíduo envolvido nestas configurações, e até mesmo na monogamia, deve aprender a comunicar os seus pensamentos, sentimentos e medos, ainda que estes sejam desagradáveis ou difíceis de expressar. Assim, os indivíduos estarão a promover e a facilitar um entendimento recíproco relativamente aos pensamentos e sentimentos uns dos outros e a fortalecer, conseqüentemente, os laços afetivos criados com os seus parceiros:

*“Eu acho que o principal aí ...nós temos que falar de confiança, não é? De transmitir confiança para as pessoas que se relacionam com a gente, de poder vivenciar com transparência as nossas emoções sem ...sem ferir o outro. Sem fazer com que outras pessoas sejam punidas, de certa forma, pelo... pelo que nós estamos sentindo”* (EP02, Amores Plurais).

Também a **comunicação aberta** ( $n=11$ ;  $R=31$ ) e **honestas** ( $n=5$ ;  $R=17$ ) se destacam como dimensões fundamentais pois, facilitam a expressão de sentimentos e necessidades individuais de forma genuína. É sublinhada a necessidade de debater abertamente, por exemplo, o estado atual dos relacionamentos e até mesmo os desejos de cada parceiro no que diz respeito às suas relações românticas e/ou sexuais: *“Diz-me o que estás a sentir neste momento. Diz se gostas, diz se queres continuar com a relação assim. Diz se queres alterar*

*alguma coisa na relação*” (EP21, Ramboia com Moderação). Uma comunicação aberta e honesta possibilita a construção de uma base sólida centrada na confiança e autenticidade. Embora possam existir diversos e complexos desafios para solucionar, o hábito de debater questões emocionais (e.g., inseguranças, medos) de forma direta, torna-se enriquecedor para gerar uma compreensão mais precisa acerca do que cada pessoa sente e precisa para manter uma relação de qualidade e satisfatória. Deste modo, ao confrontar e abordar esses aspetos, os parceiros poderão evitar conflitos relacionais e ressentimentos perante os relacionamentos estabelecidos. O objetivo será então, propiciar relações mais resilientes, em que as pessoas se sintam seguras e respeitadas para expressar os seus verdadeiros pensamentos e emoções.

Quanto aos **acordos/negociações** ( $n=15$ ;  $R=111$ ), emergiram três categorias de terceiro nível, nomeadamente: (1) **Estabelecimento de Limites** ( $n=11$ ;  $R=60$ ), (2) **Definição de Expetativas** ( $n=9$ ;  $R=29$ ) e (3) **Gestão de Tempo e Energia** ( $n=5$ ;  $R=11$ ) (ver Figura 3).

O **consentimento** ( $n=5$ ;  $R=19$ ) foi destacado pelos participantes como o princípio base das configurações NMC, considerando que, desta forma, todas as pessoas envolvidas no relacionamento NMC estão conscientes e de acordo com as interações e os limites estabelecidos. Para realizar esta prática é necessário existir uma comunicação clara e honesta, de modo que todas as partes envolvidas possam expor os seus desejos, preferências, limites e expetativas. É fundamental que todos os parceiros se sintam seguros e respeitados com o estabelecimento dos acordos. *“O próprio nome já diz, é consensualidade, todas as pessoas que estão envolvidas, elas sabem o que é que está acontecendo? Elas sabem o que é que cada um quer vivenciar. Existe respeito, existe afeto, existe responsabilidade nas relações”* (EP02, Amore Plurais). Contudo, para além de promover uma responsabilidade quer individual como coletiva, ao darem o seu consentimento, os indivíduos criam um ambiente onde a liberdade de todos é priorizada e respeitada. Este fenómeno não se cinge a um acordo verbal, mas inclui também o cuidado com o bem-estar de todos os envolvidos. Esta prática permite identificar e respeitar as eventuais mudanças que possam ocorrer em termos de necessidades ou limites dos parceiros.

Dentro desta categoria, os participantes sublinharam a importância de estabelecer **acordos face ao envolvimento emocional** ( $n=6$ ;  $R=12$ ) e ao **envolvimento sexual** ( $n=7$ ;  $R=14$ ). Deste modo, são exploradas questões como a existência de regras mais rígidas em determinados relacionamentos que tendem a proibir o envolvimento emocional e/ou sexual com outras parcerias. Nestes casos, as conexões com outras pessoas podem centrar-se

unicamente nos encontros sexuais e/ou nas interações afetivas, dependendo do acordo estabelecido entre os parceiros. O estabelecimento destes acordos enfatiza o papel fundamental que desempenha na compreensão e negociação dos termos de cada relação, com o intuito de assegurar que as necessidades e limites dos parceiros sejam respeitados e atendidos. Por exemplo: *“tu tens uma estrutura que é sempre a mesma, imagina estás numa, sei lá, numa relação aberta em que as regras são muito restritas e que não é suposto envolver-se emocionalmente com alguém, é só sexo”* (EP26, Ramboia com Moderação).

No que concerne à **definição de expetativas** ( $n=9$ ;  $R=29$ ), os participantes mencionam que a **dinâmica e estrutura relacional** ( $n=6$ ;  $R=13$ ) exerce uma função central na definição clara do que os parceiros desejam. Deste modo, juntamente com o consentimento dado por todas as partes envolvidas, os indivíduos evitam o surgimento de expetativas excessivas e irrealistas que possam originar desilusões e insatisfação na relação. Os participantes voltam a enfatizar a relevância da comunicação e do acordo mútuo nestas configurações e alertam para o facto de não ser correto pressupor que os seus desejos e expetativas são iguais para os restantes parceiros. Neste sentido, este processo tem como objetivo evitar desilusões, na medida em que todas as expetativas são geridas e tidas em consideração para garantir que tudo esteja alinhado de acordo com os valores de cada um: *“(...) Eu tenho que ouvir... temos que chegar a um meio termo daquilo que são ...que é que estamos ambos, ou os três, ou os quatro. ou os vinte confortáveis em fazer”* (EP02, Ramboia com Moderação).

No decorrer da análise de dados, foi identificada a necessidade sentida pelos participantes no que respeita à **validação da relação** ( $n=6$ ;  $R=10$ ). Segundo o que foi possível apurar, nas configurações NMC existe uma preocupação com a eventualidade de o parceiro estar a conhecer e a sair com alguém sem ter a intenção de esclarecer que existem outros relacionamentos. Neste sentido, os participantes questionam-se se os parceiros tendem a reconhecer, ou não, as suas relações primárias publicamente: *“O meu problema, eu acho, (...) é tu sair com uma pessoa e que essa pessoa não saiba que eu existo”* (EP10, Ramboia com Moderação). Os participantes referiram que esta validação da relação permite que os parceiros se sintam seguros emocionalmente, sobretudo quando existem potenciais ameaças às dinâmicas existentes:

*“No geral, eu acho que o desconhecido (...) pode ter mais a ver, pelo menos no nosso caso, ou para quem tem uma relação não monogâmica, de alguma forma, é a outra pessoa ser um ...uma ameaça para a tua relação. No sentido em que pode querer mudar*

*a dinâmica e tu não sabes... tu não saberes não conheces aquela pessoa, então não consegues avaliar se é uma pessoa problemática nesse sentido”* (EP21, Ramboia com Moderação).

Por outro lado, para além de reforçarem a importância de estabelecer acordos emocionais e sexuais, foram também mencionados os **acordos face ao tempo e energia** ( $n=3$ ;  $R=3$ ) na categoria da **gestão de tempo e energia** ( $n=5$ ;  $R=11$ ). Os participantes referem que é essencial assegurar que todas as partes envolvidas se sintam satisfeitas com a divisão de tempo entre as diferentes parcerias e com a energia despendida. Para tal, é necessário que os parceiros estabeleçam uma comunicação honesta entre si e sejam sinceros perante os seus sentimentos e necessidades: *“olha eu preciso de saber o que tu sentes ainda por mim, preciso de saber se nós vamos ter uma relação que vai continuar mais tempo, menos tempo, como é que isto vai ser”* (EP02, Ramboia com Moderação). O objetivo recai, assim, em garantir que todas as necessidades são consideradas e respeitadas, de forma que se chegue a um consenso que satisfaça todos os envolvidos: *“o importante é...que ...que, independente do número de pessoas com quem essas relações forem estabelecidas, isso seja conversado de uma forma aberta, para que as necessidades de todas as pessoas envolvidas sejam atendidas”* (EP09, Amores Plurais).

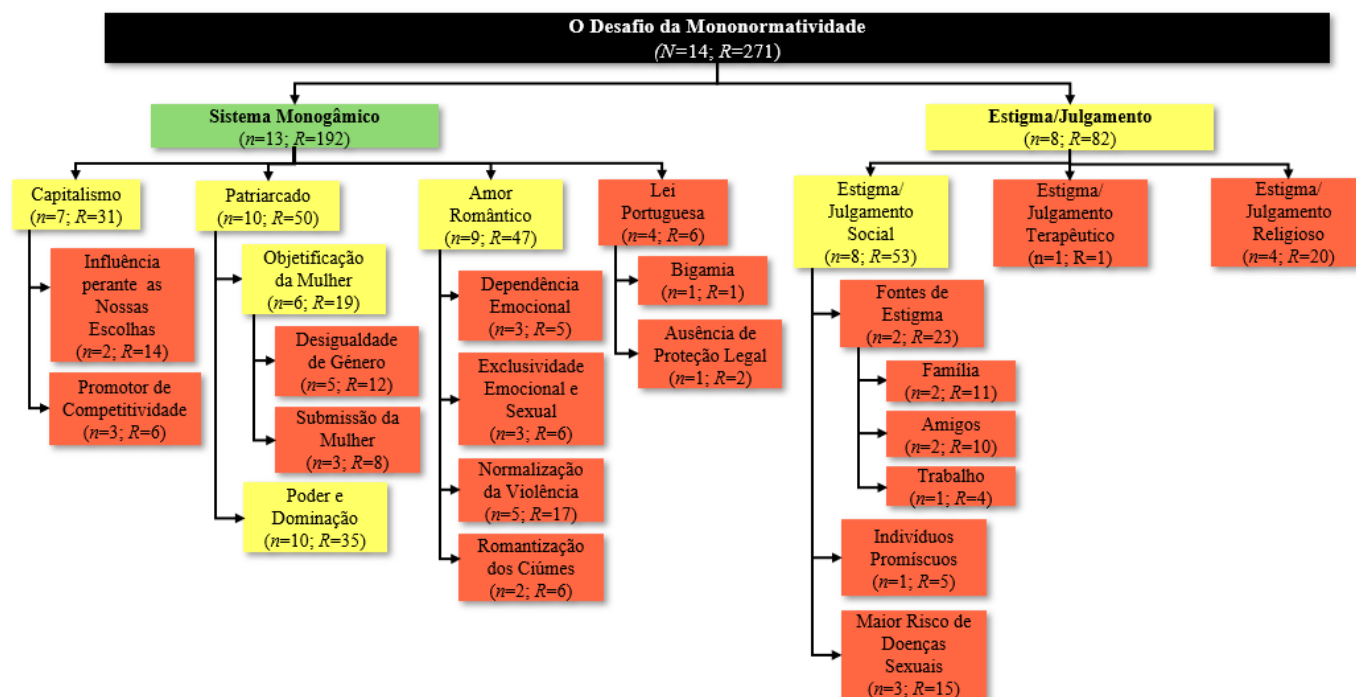
Associado a esta categoria, foi destacada a importância de os parceiros reconhecerem e **priorizarem os relacionamentos e atividades** ( $n=3$ ;  $R=8$ ) que são mais significativos e gratificantes. Os participantes mencionaram que geralmente existe tempo suficiente para que cada pessoa realize as suas atividades com as suas diversas parcerias. Contudo, é necessário existir uma grande flexibilidade em torno do tempo e da alocação de energia, de forma a possibilitar que cada relação tenha espaço e um ambiente investido para se desenvolver e prosperar: *“Fomos passear, andar um bocado a pé até alguns sítios. (...) Fomos, ... fizemos comidas em casa, comemos fora, fomos comer comidas boas”* (EP63, Ramboia com Moderação).

### 4.3. O Desafio da Mononormatividade

O **desafio da mononormatividade** ( $N=14$ ;  $R=271$ ) aborda os diversos desafios enfrentados pela NMC relativamente à mononormatividade implícita na sociedade. Dentro desta categoria emergiram duas categorias de segundo nível: (1) **Sistema Monogâmico** ( $n=13$ ;  $R=192$ ) e (2) **Estigma/Julgamento** ( $n=8$ ;  $R=82$ ) (ver Figura 4).

Figura 4

Árvore de categorias que emergiram dentro da categoria o desafio da mononormatividade



Ao entrar na categoria do **sistema monogâmico** ( $n=13$ ;  $R=192$ ), os participantes destacaram quatro categorias de terceiro nível: (1) **Capitalismo** ( $n=6$ ;  $R=20$ ), (2) **Patriarcado** ( $n=9$ ;  $R=49$ ), (3) **Amor Romântico** ( $n=9$ ;  $R=45$ ) e (4) **Lei Portuguesa** ( $n=4$ ;  $R=6$ ) (ver Figura 4). A primeira dessas categorias, o **capitalismo** ( $n=7$ ;  $R=31$ ) exerce uma **influência perante as nossas escolhas** ( $n=2$ ;  $R=14$ ), criando uma ilusão de liberdade de escolha, quando na verdade limita as opções disponíveis. Os participantes argumentam que um dos fatores que fazem as pessoas acreditarem que as suas escolhas são genuínas, são as estruturas sociais, como a monogamia. Visto estas crenças estarem profundamente enraizadas na sociedade, as pessoas realmente acreditam que têm liberdade de escolha quando, na verdade, são moldadas pelas normas sociais preestabelecidas:

*“No sistema que está instituído hoje, será que foi realmente uma escolha? Não é, porque isso está tão enraizado na nossa sociedade de uma forma tão profunda que volta naquela ...naquilo que eu falei no início, não é? Nós temos a ilusão de que nós escolhemos, mas nós não escolhemos porque a única opção que nos foi dada foi a monogamia”* (EP06, Amores Plurais).

Não Monogamia Consensual: Exploração do funcionamento e das dinâmicas destas configurações conjugais através de um estudo de caso

Sara Beatriz Freitas Cabral (e-mail: [sarafreitas\\_2001@hotmail.com](mailto:sarafreitas_2001@hotmail.com)) 2024

O capitalismo foi identificado como um **promotor da competitividade** ( $n=3$ ;  $R=6$ ). De acordo com o participante, as pessoas são incentivadas a assegurar o seu lugar como superiores aos outros. Deste modo, a mentalidade competitiva gera rivalidade e prejudica a capacidade de ver o outro de forma colaborativa: *“nós vivemos numa sociedade capitalista não é que ...que ...que fomenta essa ideia de que nós precisamos assegurar o nosso lugar como sendo melhor do que todos os outros”* (EP04, Amores Plurais).

A segunda categoria do sistema monogâmico diz respeito ao **patriarcado** ( $n=10$ ;  $R=50$ ). Este sistema parece conferir **poder e dominação** ( $n=10$ ;  $R=35$ ) aos homens sobre as mulheres: *“eu posso fazer o que eu quiser com você, eu posso... você me pertence”* (EP02, Amores Plurais). A ideia de posse e controlo sobre as mulheres é perpetrada pelas estruturas patriarcais que contribuem para a posição de vulnerabilidade e **submissão** ( $n=3$ ;  $R=8$ ) que as mulheres sofrem: *“A mulher também foi objetificada. Daí, o patriarcado, foi uma questão muito forte nesse contexto. A mulher ter sido colocada numa posição de fragilidade, de submissão, enquanto o homem continuou tendo a vida dele normalmente em sociedade e publicamente”* (EP02, Amores Plurais). Perante o exposto, o participante menciona que a monogamia é um exemplo dessas estruturas, onde as mulheres são objeto de violência e desrespeito, caso não sigam rigidamente as normas determinadas pelo sistema monogâmico. *“A monogamia, ela foi sempre imposta para as mulheres. Inclusive, muitas mulheres já sofreram violências, já sofreram castigos horríveis em várias sociedades por adultério (...) enquanto para os homens a vida continua seguindo da mesma forma. Isso nunca mudou”* (EP02, Amores Plurais).

Ainda referente a este contexto patriarcal, os participantes sublinham o **amor romântico** ( $n=9$ ;  $R=47$ ) como um fenómeno central, porém questionável, nos relacionamentos. Uma vez influenciado pelas normas sociais, o amor romântico retrata diversos aspetos que são perpetuados pelos sistemas de poder, como o capitalismo e o patriarcado. Destes destacam-se a **dependência emocional** ( $n=3$ ;  $R=5$ ), a **exclusividade emocional e sexual** ( $n=3$ ;  $R=6$ ), a **normalização da violência** ( $n=5$ ;  $R=17$ ) e a **romantização dos ciúmes** ( $n=2$ ;  $R=6$ ). Entendida como uma distorção do verdadeiro significado de amor, os participantes argumentam que a dependência emocional resulta da constante necessidade de estar ligado ao parceiro e que, em consequência, ocorre uma perda de autonomia e identidade. Por sua vez, a exclusividade emocional e sexual é referida como sendo um aspeto amplamente valorizado. Porém, o que advém dessa valorização, implementada pelo sistema monogâmico, é a desvalorização e marginalização das outras formas de amor, como a NMC: *“Aí tem gente que me fala: “Ah,*

Não Monogamia Consensual: Exploração do funcionamento e das dinâmicas destas configurações conjugais através de um estudo de caso

*porque é, ele é o meu grande amor; eu preciso lutar por esse relacionamento”*” (EP10, Ramboia com Moderação).

Adicionalmente, a normalização da violência romantiza comportamentos abusivos, como o controlo sobre a liberdade do parceiro, perpetrando estruturas de poder desequilibradas: “(...) *uma das violências (...) é nós acharmos que nós temos o controlo pela liberdade do outro, que nós temos o direito de controlar a liberdade do outro*” (EP06, Amores Plurais). Os participantes referem que frequentemente os ciúmes são romantizados e relacionados a uma demonstração de amor verdadeiro. Contudo, geralmente, esta romantização despoleta comportamentos possessivos e controladores: “*É porque o ciúme está ligado à demonstração de amor*” (EP26, Ramboia com Moderação). Deste modo, os padrões desiguais de poder são reforçados por estas dinâmicas prejudiciais que limitam o estabelecimento de relacionamentos centrados na igualdade e no respeito mútuo.

No que toca à categoria **lei portuguesa** ( $n=4$ ;  $R=6$ ) emergiram duas categorias de quarto nível. A **bigamia** ( $n=1$ ;  $R=1$ ), foi assinalada pelos participantes como sendo uma prática ilegal em Portugal. Foi evidenciada a importância de seguir os procedimentos legais apropriados, como o divórcio, para qualquer alteração no estado civil. Os participantes sugeriram que a legislação portuguesa reconhece e regula aspetos legais dos relacionamentos conjugais e não autoriza a existência simultânea de mais de um casamento válido.

Por outro lado, foi expresso pelos participantes algumas incertezas sobre a existência, ou não, de proteção legal para casos de discriminação, marginalização ou despedimento laboral relacionados com as NMC, em Portugal. Perante isto, foi realçada a categoria de **ausência de proteção legal** ( $n=1$ ;  $R=2$ ), alertando para a importância de os indivíduos envolvidos nas NMC estarem conscientes das políticas e atitudes dos empregadores e chefias relativamente a estas questões. Embora não sejam conhecidos casos de despedimentos por causa da NMC em Portugal, os participantes identificam como uma necessidade compreender as possíveis repercussões legais, por exemplo ao revelar as suas dinâmicas relacionais no ambiente de trabalho: “*que eu saiba, mas não tenho certeza, não há proteção legal contra o despedimento por isto, no entanto, também que eu saiba não houve ainda casos em Portugal que isso tenha acontecido*” (EP04, Ramboia com Moderação).

Relativamente ao **estigma/julgamento** ( $n=8$ ;  $R=82$ ), emergiram três categorias de terceiro nível: (1) **Estigma/Julgamento Social** ( $n=8$ ;  $R=53$ ), (2) **Estigma/Julgamento Terapêutico** ( $n=1$ ;  $R=1$ ) e (3) **Estigma/Julgamento Religioso** ( $n=4$ ;  $R=20$ ) (ver Figura 4).

Não Monogamia Consensual: Exploração do funcionamento e das dinâmicas destas configurações conjugais através de um estudo de caso

Sara Beatriz Freitas Cabral (e-mail: [sarafreitas\\_2001@hotmail.com](mailto:sarafreitas_2001@hotmail.com)) 2024

No que concerne ao **Estigma/Julgamento Social** ( $n=8$ ;  $R=53$ ), surgiram quatro categorias de terceiro nível. A análise de dados reportou a presença de várias **fontes de estigma** ( $n=2$ ;  $R=23$ ) e as suas repercussões nos contextos NMC. Os resultados sublinham a prevalente presença de críticas e desaprovação por parte de **familiares** ( $n=2$ ;  $R=11$ ) e **amigos** ( $n=2$ ;  $R=10$ ). A citação “*os outros irmãos me criticaram muito no início, tipo muito, meu irmão mesmo foi o que mais me criticou, o que mais mostrou coisas negativas a respeito disso*” (EP04, Ramboia com Moderação) elucida como são intensas e impactantes as críticas prestadas pelos familiares. Deste modo, é salientado o impacto negativo que muitas vezes causa sofrimento emocional e repercute-se no isolamento dos indivíduos NMC. Estas dificuldades afetam consequentemente a manutenção da qualidade e satisfação nos relacionamentos. Também a desaprovação e julgamento por parte dos amigos parecem ser preditores significativos de estigma. Neste sentido, é referido que as opiniões dos amigos têm um impacto negativo na vida destas pessoas NMC, uma vez que as relações de amizade são geralmente a rede de apoio central que estas pessoas têm. A resistência e crítica por parte destas redes de apoio podem gerar conflitos entre estas redes sociais e até mesmo o término e afastamento destas relações.

No que diz respeito ao **contexto do trabalho** ( $n=1$ ;  $R=4$ ), um dos participantes partilhou que já foi alvo de comentários desagradáveis e ofensivos por parte dos colegas de trabalho, devido às suas escolhas de dinâmicas relacionais: “*eu trabalhava com mulheres, (...) todo mundo sabia e eu me sentia confortável com isso. Porém, depois que eu saí de lá, eu ouvi dizer umas conversas de que todo mundo estava falando mal de mim*” (EP04, Ramboia com Moderação). Esta partilha retrata como até no ambiente laboral estes indivíduos estão expostos a preconceitos e julgamentos, podendo gerar consequências como uma reputação profissional negativa e criar um ambiente de trabalho hostil. Para além disso, como referido anteriormente, a ausência de proteção legal pode levar ao despedimento laboral destas pessoas.

Dando continuidade a esta categoria, os participantes mencionam que as configurações NMC são frequentemente vistas e associadas à **promiscuidade** ( $n=1$ ;  $R=5$ ), descrita através de conotações negativas de libertinagem e relacionada com a falta de moralidade. Esta associação pode desencadear inseguranças e sentimentos de inferioridade nas pessoas NMC. Neste sentido, os participantes destacam ainda a perceção que a sociedade tem que as pessoas NMC enfrentam um **maior risco** ( $n=3$ ;  $R=15$ ) de contrair doenças sexualmente transmissíveis: “*Quem pratica não monogamia tem mais probabilidades de apanhar IST's, infeções sexualmente transmissíveis*” (EP10, Ramboia com Moderação). Contudo, como referido anteriormente na categoria do autoconhecimento, os participantes enfatizam que o facto das

pessoas NMC serem conscienciosas permite que tenham uma maior cuidado e responsabilidade perante as suas dinâmicas sexuais com os diversos parceiros.

Também o **estigma/julgamento terapêutico** ( $n=1$ ;  $R=1$ ) emergiu da análise de dados, ainda que com pouca expressividade. Nesta categoria foi referido que até mesmo alguns profissionais de saúde, demonstram altos níveis de preconceito no que respeita às configurações NMC. Os participantes mencionam que a falta de aceitação e a lacuna existente na compreensão do que são realmente as configurações NMC, afeta a forma com a comunidade terapêutica presta cuidados a estes indivíduos, sendo, muitas vezes posta em causa a qualidade do atendimento e o acesso aos serviços de saúde para estas pessoas: “*Os profissionais de saúde eram altamente preconceituosos se a própria comunidade não se ajustasse*” (EP, Especial Dia dos Namorados, Ramboia com Moderação).

Por fim, os participantes destacam as concepções conservadoras acerca da sexualidade, referindo que geralmente estas são influenciadas pela vertente religiosa. Deste modo, a presença de **estigma/julgamento religioso** ( $n=4$ ;  $R=20$ ) contribui negativamente para a predominância da estigmatização e marginalização destes arranjos relacionais: “*(...) toda a gente sabe que todas estas... estes pudores e merdas, em relação à sexualidade vêm de... de réstias da religião*” (EP19, Ramboia com Moderação). Contudo, após uma interpretação mais aprofundada desta questão, foi notório que este estigma não se restringe apenas à dinâmica sexual, englobando toda a dinâmica interpessoal estabelecida pelas pessoas NMC.

## 5. Discussão

O objetivo geral desta investigação foi compreender de forma mais aprofundada o funcionamento e as dinâmicas das configurações NMC. Especificamente, procurou-se: (a) identificar os principais temas discutidos no âmbito das configurações NMC e (b) compreender os seus processos relacionais. A análise dos dados revelou uma variedade de temas e processos que não só destacam a complexidade destas relações, mas também oferecem novas perspetivas sobre a dinâmica relacional e emocional envolvida.

De seguida os resultados serão discutidos em função dos objetivos específicos definidos para o presente estudo.

### 5.1. Objetivo específico a: Identificar os Principais Temas Discutidos no Âmbito das Configurações NMC

Na última década a investigação referente às NMC tem-se intensificado significativamente. De facto, os estudos têm verificado um crescimento notável sobre a ampla diversidade de relações NMC (Brewster et al., 2017). Os resultados desta investigação parecem confirmar esta tendência, na medida em que revelaram, desde logo, a vasta existência de configurações relacionais. Na análise de dados foram destacadas as configurações poliamorosas, as relações abertas, o *swinging*, a anarquia relacional e as relações *monogamish*. Era esperado que estas configurações relacionais surgissem na análise de dados, uma vez que, os participantes dos *podcasts* conhecem esta temática e são pessoas que acompanham os desenvolvimentos realizados em torno desta área.

No entanto, a ampla diversidade de configurações NMC parece resultar numa ambiguidade conceptual. À medida que fomos explorando esta temática, surgiram dificuldades em diferenciar algumas das tipologias existentes, como por exemplo os relacionamentos abertos dos relacionamentos *monogamish*. Esta indiferenciação conceptual é esperada dado que os estudos realizados sobre esta temática são relativamente recentes e conceptualmente ambíguos (Hauptert et al., 2017). Como resultado, embora existam muitas tipologias, estas carecem de definições mais claras. Isto é compreensível, pois o aspeto central deste tópico envolve um processo contínuo de compreensão e definição dessas configurações.

Esta ambiguidade conceptual pode acarretar diversas implicações no que respeita à prestação de cuidados de saúde para pessoas envolvidas nas NMC. De acordo com Jordan e colaboradores (2016), a falta de conhecimento acerca das configurações NMC tende a dificultar o trabalho dos profissionais de saúde, na medida em que a ambiguidade existente não permite que adquiram um conhecimento mais amplo e específico sobre toda a possibilidade de tipologias (Finn et al., 2012; Jordan et al., 2016; Scoats & Campbell, 2022). Assim sendo, esta lacuna pode gerar compreensões simplistas, redutoras e até erradas relativamente às necessidades e dinâmicas recorrentes nas relações NMC. Além disto, as configurações NMC são frequentemente identificadas como fluídas e temporárias, o que pode complicar ainda mais a compreensão e aceitação destas práticas por parte dos profissionais de saúde (Conley et al., 2017; Moors et al., 2017; Sheff, 2015). A indefinição conceptual pode reforçar o estigma que os profissionais da área clínica possam ter acerca destas configurações (Sheff, 2015; Swindlehurst et al., 2023). A não compreensão ou aceitação da legitimidade destas

configurações, pode comprometer a prestação de cuidados direcionados a estas pessoas, podendo desencadear sentimentos de desconforto aos indivíduos NMC ou gerar resistência na procura de ajuda profissional (Sheff, 2015; Swindlehurst et al., 2023).

O presente estudo revelou, também, a importância do contexto para as NMC. De acordo com Bronfenbrenner (2005), a ecologia do desenvolvimento humano diz respeito ao modo como os indivíduos se adaptam e crescem nos ambientes em constante mudança. Segundo o autor, este processo é influenciado pelas interações entre contextos mais imediatos até contextos mais amplos (Bronfenbrenner, 2005). O contexto desempenha um papel essencial no desenvolvimento do indivíduo, na medida em que influencia a forma como este percebe aquilo que o rodeia e como interage com ele. Tudo o que é exterior ao indivíduo pode impactar direta ou indiretamente o seu desenvolvimento, incluindo por exemplo família, amigos, normas sociais, leis e instituições (Bronfenbrenner, 2005).

Deste modo, considera-se que as configurações NMC são desvalorizadas visto vivermos num contexto em que o sistema cisheteronormativo é predominante. Ou seja, as normas e expectativas sociais, tais como o capitalismo, o patriarcado e o amor romântico, tendem a promover geralmente a monogamia como o modelo mais aceite e valorizado nas relações (Brewster et al., 2017). Esta valorização foi evidente em diversas categorias da análise de dados, seja por meio da influência do capitalismo e do patriarcado na configuração das relações de género e de poder (Cudd, 2014; Illouz, 2013), como pela manifestação do ideal romântico que destaca a exclusividade afetiva e sexual e que tende a criar dinâmicas de controlo e possessividade nas relações (Ferrer, 2018; Moors et al., 2017).

Nesta medida, consideramos que esta valorização excessiva da exclusividade tende a desconsiderar outras configurações relacionais, no caso, a NMC. Estas configurações defrontam-se maioritariamente com o estigma devido à sua natureza não normativa (Conley et al., 2013). Este estigma é esperado, pois, segundo Anderson (2010), a monogamia é constantemente considerada hegemónica e natural, o que afeta o bem-estar emocional e social dos indivíduos que estão envolvidos nestas configurações (Hamilton et al., 2024; Witherspoon & Theodore, 2021).

Diversas investigações sugerem que as relações NMC são vistas de forma negativa, especialmente por pessoas mais conservadoras e religiosas (Hutzler et al., 2015). Os indivíduos NMC são frequentemente percebidos como mais promíscuos, menos confiáveis e amorais (Hutzler et al., 2015). A análise de dados sugere que a desaprovação destas configurações NMC

provém de diversas esferas sociais (e.g., família, amigos, contexto laboral). Esta censura e condenação por parte dos familiares e amigos geram um sofrimento emocional e podem resultar no isolamento por parte dos indivíduos envolvidos nas NMC (Hamilton et al., 2024). No entanto, é curioso que as categorias relacionadas com as diversas fontes de estigma foram mencionadas com menor frequência nos episódios analisados. Atendendo à literatura (Conley et al., 2017; Costa & Ribeiro-Gonçalves, 2020; Hutzler et al., 2015; Rodrigues et al., 2018) seria de esperar que estas categorias fossem mais evidentes. O facto de os participantes dos *podcasts* indicarem que, maioritariamente, receberam o apoio dos seus familiares e amigos após revelarem estar em relações NMC, pode justificar o motivo pelo qual o estigma familiar e social não foi referido mais vezes nos *podcasts*.

Ainda que de forma não muito evidente, o estigma religioso emergiu como um fator responsável pela estigmatização das NMC. Estudos como o de Hutzler e colaboradores (2015), indicam que as pessoas religiosas tendem a manter atitudes negativas perante a NMC. Estas atitudes surgem da preponderância existente dos valores tradicionais que potenciam as estruturas relacionais convencionais, como o casamento e a exclusividade afetiva e sexual (Johnson et al., 2015). De acordo com a análise dos dados, a desaprovação por parte das comunidades religiosas perante as configurações NMC, pode resultar no isolamento social e sofrimento emocional dos indivíduos envolvidos. A pressão imposta pelos valores tradicionais pode ser de tal forma intensa, que muitas vezes a solução é esconder as práticas relacionais ou enfrentar severas consequências sociais (Hutzler et al., 2015).

Por sua vez, a literatura (Jordan et al., 2016; Schechinger et al., 2018; Swindlehurst et al., 2023) tem destacado que as pessoas NMC enfrentam desafios significativos na procura de ajuda em saúde mental. De acordo com Jordan e colaboradores (2016), o estigma social associado às práticas NMC cria barreiras no acesso a cuidados de saúde adequados. Muitos profissionais de saúde mental ainda mantêm visões mononormativas, o que leva à patologização e discriminação das práticas NMC (Schechinger et al., 2018; Swindlehurst et al., 2023). A análise de dados, embora pouco evidente, suporta estas conclusões, indicando que alguns profissionais de saúde exibem altos níveis de preconceito contra estas práticas relacionais. Como resultado, os indivíduos NMC apresentam uma resistência em procurar ajuda por medo de serem discriminados e incompreendidos.

## 5.2. Objetivo específico b - Compreensão dos Processos Relacionais Inerentes às Configurações NMC

De acordo com Schechinger (2023), é comum associar-se a NMC a motivos puramente sexuais. No entanto, os resultados do presente estudo sugerem que os processos relacionais inerentes a estas configurações são muito mais complexos. De facto, era esperado que emergisse com maior destaque uma categoria relacionada com a sexualidade nas NMC, o que acabou por não se verificar. Consideramos que este resultado sugere que as configurações NMC não se limitam ao sexo, mas também envolvem aspetos emocionais essenciais, refutando assim, estigmas comuns sobre estas práticas. A literatura indica que as grandes vantagens das NMC se associam a aspetos emocionais e sociais (Schechinger, 2023). Efetivamente, o presente estudo destacou com grande evidência as categorias da gestão emocional, da comunicação e dos acordos/negociações como processos centrais nas configurações NMC. Complementarmente, os resultados sugerem que o consentimento, confiança, honestidade e flexibilidade são bases essenciais nestas relações. De acordo com Roodsaz (2022), as configurações NMC exigem um trabalho árduo relativamente à gestão do ciúme, à negociação de acordos, compromissos e a priorizar a gestão emocional de forma autêntica. Neste sentido, à semelhança da literatura, a análise de dados indicou que a gestão emocional é um elemento decisivo para motivação, sustentabilidade e o bem-estar destas dinâmicas relacionais.

Para além dos processos relacionais na NMC, os resultados deste estudo apontam para a importância de processos intrapessoais. Uma das categorias com maior destaque foi o autoconhecimento, identificado como um fator essencial para a compreensão e gestão das próprias emoções nas relações NMC. De acordo com Fillice e Weese (2024), o autoconhecimento é importante para desenvolver habilidades emocionais saudáveis dentro dos relacionamentos. A capacidade de identificar e distinguir os próprios sentimentos (e.g., tristeza, a raiva e a frustração) é imprescindível para lidar com a heterogeneidade emocional das relações NMC. Deste modo, tanto o reconhecimento como a aceitação das próprias emoções permitirão que os indivíduos respondem de maneira mais adequada às diferentes situações emocionais e, conseqüentemente, promovam uma melhor gestão das suas relações interpessoais (Peña-Sarrionandia et al., 2015).

Um aspeto interessante identificado na categoria do autoconhecimento, foi a vulnerabilidade sentida pelos indivíduos NMC relativamente às suas dinâmicas relacionais. De acordo com Bakshi e colaboradores (2022) a vulnerabilidade é central nas relações humanas

autênticas, visto permitir uma ligação emocional mais genuína e uma perceção mais intensa entre os parceiros. As configurações NMC envolvem, por definição, diversos parceiros e requerem a existência de uma comunicação aberta e honesta, de forma a gerar relacionamentos mais saudáveis e satisfatórios (Conley et al., 2013; Balzarini et al., 2017; Matsick et al., 2013; Moors et al., 2017). Neste contexto, a vulnerabilidade é um aspeto imprescindível, na medida em que possibilita que as pessoas expressem pensamentos, sentimentos e experiências mais frágeis como medos e inseguranças criando um espaço para o suporte mútuo, baseado na confiança e respeito mútuo. Deste modo, e tendo em conta a literatura apresentada, era esperado que a categoria da vulnerabilidade tivesse uma maior referência na análise de dados (Conley et al., 2013; Balzarini et al., 2017; Beggan, 2023).

Embora o foco nesta categoria tenha sido pouco evidente, foi possível verificar que os indivíduos NMC estão comprometidos com processos profundos de autodescoberta e crescimento pessoal. Todavia, é provável que seja uma experiência difícil partilhar vulnerabilidades, devido ao medo do julgamento, como destacado na análise de dados. Segundo a literatura, o medo de ser criticado e rejeitado pelos outros, pode resultar no evitamento de expor as suas vulnerabilidades (Bakshi et al., 2022). Perante o exposto, os resultados destacam a necessidade de existir um ambiente seguro nestas relações, no qual os parceiros se sintam aceites, não obstante as suas vulnerabilidades. Além disso, a baixa referência desta categoria na análise de dados pode dever-se ao facto de ter sido discutida de forma implícita noutros temas como a gestão emocional e a necessidade de comunicação aberta e honesta.

Associado à categoria “acordos e negociações”, sinalizamos uma preocupação existente por parte dos participantes dos *podcasts* com a eventualidade de um parceiro não esclarecer a existência de outras relações para o seu novo parceiro. Sugere-se que, se esta necessidade de validação da relação não for satisfeita, pode criar inseguranças e desconfiança para com os parceiros. A revisão prévia da literatura não revelou indicadores a este respeito, no entanto, segundo a análise de dados, a validação e o reconhecimento dos relacionamentos são fatores essenciais para a segurança emocional das pessoas envolvidas, particularmente no que diz respeito a contextos e dinâmicas que valorizam a transparência e a honestidade.

Nesta linha de pensamento, os participantes exploraram os medos e inseguranças mais frequentes, tendo sido esta categoria maioritariamente associada à aparência física, autoimagem e sentimentos de ciúme e eventuais conflitos nas relações. Estes resultados eram

esperados, na medida em que a literatura fornece informações acerca da influência da baixa autoestima e do medo do abandono nestas configurações (Rubel & Bogaert, 2015; Rubinsky, 2018). De acordo com Sampthirao (2016), a autoimagem é uma fonte de insegurança presente nas relações interpessoais sendo que nas configurações NMC tal não é exceção. A natureza destes relacionamentos poderá amplificar estas inseguranças, visto poderem existir múltiplas comparações entre os parceiros envolvidos nos contratos relacionais (Rubel & Bogaert, 2015; Rubinsky, 2018). Este é um dado interessante, na medida em que os resultados destacaram que na maioria das vezes, a pressão para corresponder a determinados padrões de beleza, propostos e reforçados pelo contexto patriarcal, cisheteronormativo e capitalista, podem ser intensificados, originando sentimentos de inadequação como competição entre os parceiros e ciúmes das diversas dinâmicas relacionais.

A gestão de ciúmes foi uma das categorias mais referidas nesta análise de dados. Como era exetável (Mogilski et al., 2019), os participantes dos *podcasts* realçaram a gestão de ciúmes como um aspeto complexo nas configurações NMC. De acordo com Mogilski e colaboradores (2019), o ciúme é uma emoção que surge em qualquer relação e que se manifesta, habitualmente, em resposta a uma ameaça real ou percebida no relacionamento. Os resultados sugerem que o ciúme não é uma mera reação ao comportamento de um parceiro, mas sim um resultado das tais inseguranças e medos pessoais. Deste modo, os participantes assinalam o ciúme como uma responsabilidade pessoal, sendo destacado que esta emoção surge internamente, ou seja, nem sempre está diretamente correlacionada com o comportamento de outra pessoa na relação. Segundo a literatura, é essencial reconhecermos o ciúme sobretudo como uma emoção associada às inseguranças e expetativas de cada pessoa (Conley et al., 2017; Hamilton et al., 2024; Mitchell et al., 2014). Assim sendo, a utilidade de identificar as origens do ciúme potência a autorreflexão e o autoconhecimento, destacando também a importância da comunicação nos relacionamentos NMC (Hangen et al., 2020). A capacidade de reconhecer e entender os sentimentos associados aos ciúmes é imprescindível para que as pessoas desenvolvam uma gestão mais construtiva desta emoção. Tendo por base as evidências desta análise é possível referir que esta abordagem é consistente com a literatura, que revela que uma forma de lidar eficazmente com os ciúmes é compreender a sua causa, o que consequentemente pode propiciar relacionamentos mais satisfatórios e saudáveis (Sheff, 2013; Wade & Mogilski, 2018).

Os resultados do presente estudo são também concordantes com a literatura que sugere que a comunicação aberta e honesta é um elemento central para o estabelecimento de acordos

funcionais entre os parceiros (Conley et al., 2013; Balzarini et al., 2017; Beggan, 2023; Brooks et al., 2022; Klesse, 2014; Matsick et al., 2013; Moors et al., 2017). Os resultados indicam que a capacidade de expressar abertamente as emoções relativamente às dinâmicas relacionais, permite assegurar um entendimento mais claro e explícito das necessidades individuais. A literatura a este respeito indica que, quando os indivíduos NMC debatem assuntos como os desejos pessoais, expectativas e medos, são capazes de adquirir uma compreensão mais plena das necessidades de cada parceiro (Balzarini et al., 2017; Kimberly & Hans, 2017; Pascoal et al., 2019). Além disto, ao promover o hábito de comunicar aberta e honestamente, os parceiros facilitam a construção de relacionamentos baseados na confiança e no respeito mútuo (Hangen et al., 2020). Potencia-se, assim, um ambiente seguro para o estabelecimento de acordos e negociações com o intuito de atender as necessidades de todas as pessoas envolvidas. Este processo de negociação, conforme descrito por Moors e colaboradores (2017), reflete a natureza mutável e flexível dos relacionamentos NMC. Para o efeito, todos os parceiros devem dar o seu consentimento de acordo com as suas expectativas e limites (Martin, 2017; Moors et al., 2017; Vilkin, & Davila, 2023). O consentimento é um elemento-chave destas configurações, assegurando que todos os parceiros se sintam seguros e respeitados nas dinâmicas relacionais estabelecidas (Moors et al., 2017). Segundo a literatura, o consentimento explícito nas relações NMC é promovido pela transparência e pela negociação contínua, com o objetivo de potencializar o bem-estar de todos os parceiros (Martin, 2017; Moors et al., 2017; Vilkin, & Davila, 2023).

Ao estabelecerem acordos nas suas relações, os indivíduos garantem que tanto as expectativas como os limites de cada um são respeitados e atendidos. São diversos os autores que apoiam esta abordagem, indicando que ao serem claros perante as suas necessidades e vontades, os parceiros podem estabelecer acordos que minimizem os possíveis conflitos existentes nas suas dinâmicas e, conseqüentemente, promover uma maior qualidade e satisfação nos relacionamentos (Brooks et al., 2022; Mogilski, et al., 2015; Moors et al., 2017; Vilkin & Davila, 2023). Os resultados do presente estudo destacam, como era de esperar, os acordos relativamente ao envolvimento emocional e sexual. Considera-se que, em determinadas relações, há regras rígidas e inflexíveis que não permitem, por exemplo, o envolvimento emocional com outras pessoas ainda que possam permitir o envolvimento sexual, ou vice-versa (Conley et al., 2017; Moors et al., 2017; Sheff, 2015). Tendo por base as evidências demonstradas na literatura, é essencial ter em conta o cuidado com o bem-estar dos

outros parceiros, sendo importante considerar as mudanças nas expectativas e limites dos parceiros (Brooks et al., 2022; Philpot et al., 2018).

Também os acordos relacionados com a gestão de tempo e energia emergiram na análise de dados, embora menos referenciada em comparação com os outros tipos de acordos. São múltiplas as justificações para esta diferença. Martin (2017), destaca a complexidade que existe na articulação e cumprimento destes acordos. Segundo este autor, gerir o tempo e energia nas configurações NMC, pode ser vista como uma questão mais prática e menos primordial nas dinâmicas relacionais. Deste modo, esta gestão de tempo e energia pode ser encarada como uma consequência do estabelecimento de outros tipos de acordos, e assim, não receber a mesma atenção (Andersson, 2022; Martin, 2017; Stewart et al., 2021). No entanto, para assegurar e melhorar a satisfação relacional e reduzir as conflitos e divergências nos relacionamentos NMC, é essencial adotar uma gestão eficaz de tempo e energia entre as diferentes relações (Arter & Bunge, 2024; Cohen, 2015; Muise, 2018; Rubinsky, 2018). Para que cada relação possa adquirir a atenção e cuidado necessários para evoluir e prosperar, é necessário assumir alguma flexibilidade na alocação de tempo e de energia para com os diversos parceiros. Assim sendo, essa flexibilidade contribuirá para a satisfação e harmonia nas relações NMC.

### **5.3. Contribuições do Estudo**

Os resultados do presente estudo oferecem várias contribuições, tanto no âmbito teórico como prático. No que concerne às implicações teóricas, este estudo contribui para a literatura existente, na medida em que preenche algumas lacunas cruciais, especialmente no que diz respeito à clarificação conceptual de alguns conceitos da NMC. Deste modo, esta investigação fornece uma base teórica mais sólida para futuros estudos, visto definir e diferenciar termos que estão na génese das configurações NMC através das perspetivas e considerações dos próprios envolvidos em NMC. Por sua vez, clarifica, também, a importância de temas como o consentimento, a gestão emocional, a comunicação e os acordos/negociações para compreender melhor o funcionamento destas dinâmicas relacionais. Para além disso, foram ainda identificadas diversas estratégias utilizadas no âmbito dos relacionamentos NMC para lidar com os desafios característicos da NMC de maneira construtiva e adequada.

Quanto às implicações práticas, acreditamos que este estudo tem a potencialidade de contribuir para dotar os serviços de cuidados de saúde (e os seus profissionais) de mais conhecimento acerca das NMC. Isto facilitará uma atuação mais baseada em evidência empírica e menos em senso comum. Tendo em conta a oferta detalhada e empírica

relativamente às necessidades e experiências das pessoas NMC, este estudo pode despertar a consciência e o interesse dos profissionais de saúde, particularmente terapeutas, sobre esta temática. Complementarmente, espera-se que esta investigação possa contribuir para a mitigação do estigma associado a estas configurações. Ao explorarmos e divulgarmos informações científicas e detalhadas sobre a normalidade e funcionalidade das configurações NMC, podemos contribuir para a consciencialização da população, de forma a desenvolver visões mais fidedignas e menos preconceituosas. Assim sendo, este aspeto seria particularmente crucial no contexto dos serviços de saúde mental, uma vez que se adotarem uma postura e visão inadequadas ou estigmatizantes relativamente às práticas NMC, prejudicam quer o bem-estar como a saúde psicológica dos indivíduos envolvidos nestas configurações.

#### 5.4. Limitações e Direções Futuras

Apesar dos vários contributos que este estudo pode oferecer, não está isento de limitações. É importante, desde logo, sublinharmos que o facto de não termos analisado todos os episódios dos *podcasts*, pode explicar por que algumas temáticas não foram tão aprofundadas, pois podem não ter sido discutidas nos áudios analisados. Para além disso, esta metodologia qualitativa implica que exista um grau de subjetividade por parte dos investigadores na interpretação da análise de dados. Deste modo, tal significa que quer as perceções como as experiências vividas pelos participantes dos *podcasts* são elucidados através das perspetivas dos investigadores, podendo, por conseguinte, interferir nos resultados. Embora a duração extensa dos áudios tenha permitido explorar diversas temáticas e recolher dados mais detalhados, a variação de temas num só áudio, por vezes, tornava a compreensão dos dados mais complicada e confusa (Tong et al., 2007). Por sua vez, apontamos a falta de triangulação de dados como outra limitação. Apesar de termos utilizado diversos áudios de dois *podcasts*, a inclusão de outras fontes, como a realização de entrevistas e análise de documentos, poderia ter enriquecido a análise e amplificado a robustez dos resultados. Outra limitação foi não termos submetido as nossas interpretações e conclusões aos participantes para validação, o que poderia ter assegurado a precisão das nossas interpretações (Tong et al., 2007).

De modo a colmatar as limitações encontradas, bem como de dar continuidade aos avanços teóricos deste trabalho, algumas sugestões para estudos futuros são apresentadas a seguir. Seria, relevante realizar estudos comparativos entre Portugal e outros países, ou até mesmo regiões, de forma a promover um entendimento mais científico e contextualizado desta

temática. Esta abordagem é importante, visto poder proporcionar diferentes percepções sobre como as NMC são percebidas e experienciadas nos diferentes contextos sociais, culturais e legais. Além disso, investigar as percepções acerca destas configurações numa perspetiva intergeracional seria igualmente enriquecedor, pois permitiria compreender as diferentes narrativas entre pessoas envolvidas na NMC em diferentes estágios de desenvolvimento ao longo da vida.

Por outro lado, seria interessante aprofundar o estudo sobre o impacto que o estigma social possui na vida das pessoas NMC, com o objetivo de proporcionar um suporte emocional e psicológico mais significativo a estes indivíduos. Compreender como o estigma afeta a saúde mental, o bem-estar emocional e até mesmo a integração social, podia facultar ideias para estratégias eficazes para colmatar os efeitos negativos do estigma para com as NMC. Por sua vez, seria interessante explorar as experiências das crianças envolvidas em contextos NMC e compreender como estas dinâmicas influenciam o desenvolvimento e as relações familiares. Poderia ser explorado como é que estas estruturas familiares não tradicionais impactam a formação de identidade e as interações sociais das crianças. Por fim, seria importante realizar estudos focados na psicoterapia familiar no contexto NMC. A exploração desta área podia surgir novos *insights* sobre práticas terapêuticas mais eficazes para atender às especificidades e necessidades das pessoas NMC. Além disso, poderia contribuir para motivar os profissionais a participarem em formações sobre NMC, capacitando-os a oferecer um suporte adequado a estes indivíduos, aquando da necessidade dos seus serviços.

## 6. Referências Bibliográficas

- Alarcão, M. (2002). Novas formas de família, novas formas de terapia? In A. P. Relvas & M. Alarcão (Coords.), *Novas formas de família* (pp. 13-52). Quarteto Editora.
- Alarcão, M. (2006). *(Des) Equilíbrios familiares*. (3ª ed.). Quarteto Editora.
- American Psychological Association. (2018, Abril). *Bigamy*. [APA Dictionary of Psychology](https://dictionary.apa.org/bigamy). <https://dictionary.apa.org/bigamy>
- American Psychological Association. (2018, Abril). *Polygamy*. [APA Dictionary of Psychology](https://dictionary.apa.org/polygamy). <https://dictionary.apa.org/polygamy>
- American Psychological Association. (2020, Outubro). *Society for the psychology of sexual orientation and gender diversity*. Divisions of APA. <https://www.apa.org/about/division/div44>
- Anapol, D. (2010). *Polyamory in the 21<sup>st</sup> century: love and intimacy with multiple partners*. (1<sup>st</sup> ed.). Rowman and Littlefield.
- Anderson, E. (2010). "At least with cheating there is an attempt at monogamy": Cheating and monogamism among undergraduate heterosexual men. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(7), 851–872. <https://doi.org/10.1177/0265407510373908>
- Andersson, C. (2022). Drawing the line at infidelity: Negotiating relationship morality in a Swedish context of consensual non-monogamy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(7). <https://doi.org/10.1177/02654075211070556>
- Ansara, Y. G. (2020). Challenging everyday monogamism: Making the paradigm shift from couple-centric bias to polycule-centred practice in counselling and psychotherapy. *Psychotherapy and Counseling Journal of Australia*, 8(2). <https://doi.org/10.59158/001c.71237>
- Aroeira, M. (anfitrião). (2018-2022). *Amores Plurais* [Podcast de áudio]. Listen Notes. <https://amp.listennotes.com/pt/podcasts/amores-plurais-marcela-aroeira-po9kzEQNnPi/amp/>
- Arter, J., & Bunge, S. S. (2024). Perceived impacts of partners other relationships on oneself in consensual nonmonogamy. *Archives of Sexual Behavior*, 53(4), 1415-1429. <https://doi.org/10.1007/s10508-024-02823-7>

- Aviram, H., & Leachman, G. (2014). The future of polyamorous marriage: Lessons from the marriage equality struggle. *Harvard Journal of Law and Gender*, 38(118), 269-336. [http://repository.uchastings.edu/faculty\\_scholarship](http://repository.uchastings.edu/faculty_scholarship)
- 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), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0177841>
- Balzarini, R. N., Shumlich, E. J., Konut, T., & Campbell, L. (2018). Dimming the “Halo” around monogamy: Re-assessing stigma surrounding consensually non-monogamous romantic relationships as a function of personal relationship orientation. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00894>
- Barker, M. (2005). 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>
- Barnett, J. (2014). Polyamory and criminalization of plural conjugal unions in Canada: Competing Narratives in the s.293 Reference. *Sexuality Research and Social Policy*, 11(1). <http://dx.doi.org/10.1007/s13178-013-0137-2>
- Beggan, J. K. (2023). *The decisions to open a relationship: To three or not to three*, (1<sup>st</sup> Ed.). Rowman & Littlefield.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brewster, M. E., Soderstrom, B., Esposito, J., Breslow, A., Sawyer, J., Geiger, E., Morshedian, N., Arango, S., Caso, T., Foster, A., Sandil, R., & Cheng, J. (2017). A content analysis of scholarship on consensual nonmonogamies: Methodological roadmaps, current themes, and directions for future research. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 6(1), 32–47. <https://doi.org/10.1037/cfp0000074>
- Bronfenbrenner, U. (2005). Interacting Systems in Human Development. Research Paradigms: Present and Future (1988). In U. Bronfenbrenner (Ed.), *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development* (pp. 67–93). Sage Publications Ltd.

- Brooks, T. R., Shaw, J., Reysen, S., & Henley, T. (2022). The vices and virtues of consensual non-monogamy: A relational dimension investigation. *Psychology and Sexuality, 13*(3), 595-609. <http://dx.doi.org/10.1080/19419899.2021.1897034>
- Cohen, M. T. (2016). An exploratory study of individuals in non-traditional, alternative relationships: How “open” are we? *Sexuality & Culture: An Interdisciplinary Quarterly, 20*(2), 295–315. <https://doi.org/10.1007/s12119-015-9324-z>
- Conley, T. D., Matsick, J., Moors, A. C., & Ziegler, A. (2017). The investigation of consensually non-monogamous relationships: Theories, methods and new directions. *Perspectives on Psychological Science, 12*(2), 205-232. <https://doi.org/10.1177/1745691616667925>
- Conley, T. D., Moors, A. C., Matsick, J. L., & Ziegler, A. (2013). The fewer the merrier?: Assessing stigma surrounding consensually non-monogamous romantic relationships. *Analyses of Social Issues and Public Policy (ASAP), 13*(1), 1–30. <https://doi.org/10.1111/j.1530-2415.2012.01286.x>
- Conley, T. D., Piemonte, J. L., Gusakova, S., & Rubin, J. D. (2018). Sexual satisfaction among individuals in monogamous and consensually non-monogamous relationships. *Journal of Social and Personal Relationships, 35*(4), 509–531. <https://doi.org/10.1177/0265407517743078>
- Conley, T. D., Ziegler, A., Moors, A. C., Matsick, J. L., & Valentine, B. (2013). A critical examination of popular assumptions about the benefits and outcomes of monogamous relationships. *Personality and Social Psychology Review, 17*(2), 124–141. <https://doi.org/10.1177/1088868312467087>
- Costa, P. A., & Ribeiro-Gonçalves, J. A. (2020). Não monogamia consensual: Atitudes e experiências de pessoas heterossexuais, homossexuais e plurissexuais. *Psicologia, Saúde & Doenças, 21*(1), 104-110. <http://dx.doi.org/10.15309/20psd210116>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2020). *Projeto de pesquisa: Métodos qualitativo, quantitativo e misto* (5th ed.). Penso.
- Cudd, A. E. (2014). Is capitalism good for women? *Journal of Business Ethics, 127*, 761-770.

- Cunha, M. I. (2016). *Cultura, diversidade, diferenciação: Um guia elementar* (1ª ed). Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais da Universidade do Minho. <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/45194/1/2532-9223-1-PB.pdf>
- de Saint-Exupéry, A. (2015). *O principezinho*. (1st Ed.). Porto Editora.
- Decreto-Lei n.º 48/95 do Código Penal. (1995). Diário da República: I série, n.º 63. [http://bdjur.almédina.net/item.php?field=node\\_id&value=81638](http://bdjur.almédina.net/item.php?field=node_id&value=81638)
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2018). *The sage handbook of qualitative research* (5th ed.). Sage Publications.
- Deri, J. (2015). *Love's refraction: Jealousy and compersion in queer women's polyamorous relationships*. (1st ed.). University of Toronto Press.
- Dias, M. O. (2011). Um olhar sobre a família na perspetiva sistémica o processo de comunicação no sistema familiar. *Gestão e Desenvolvimento*, 19, 139-156. <https://doi.org/10.7559/gestaoedesenvolvimento.2011.140>
- Domínguez, G. E., Pujol, J., Motzkau, J. F., & Popper, M. (2017). Suspended transitions and affective orderings: From troubled monogamy to liminal polyamory. *Theory & Psychology*, 27(2), 183-197. <https://doi.org/10.1177/0959354317700289>
- Emens, E. F. (2004). Monogamy's law: Compulsory monogamy and polyamorous existence. *New York University Review of Law & Social Change*, 29, 277-376. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.506242>
- Ferrer, J. N. (2018). Mononormativity, polypride, and the “mono poly wars”. *Sexuality & Culture*, 22, 817-836. <https://doi.org/10.1007/S12119-017-9494-Y>
- Fillice, L., & Weese, W. J. (2024). Developing emotional intelligence. *Encyclopedia*, 4(1), 583-599. <http://dx.doi.org/10.3390/encyclopedia4010037>
- Finkel, E. J., Hui, C. M., Carswell, K. L., & Larson, G. M. (2014). The suffocation of marriage: Climbing Mount Maslow without enough oxygen. *Psychological Inquiry*, 25(1), 1–41. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.863723>
- 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>

- Flanders, C. E., Robinson, M., Legge, M. M., & Tarasoff, L. A. (2016). Negative identity experiences of bisexual and other non-monosexual people: A qualitative report. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health*, 20(2), 152–172. <https://doi.org/10.1080/19359705.2015.1108257>
- Furstenberg, F. F., Harris, L. E., Pesando, L. M., & Reed, M. N. (2020). Kinship practices among alternative family forms in western industrialized societies. *Journal of Marriage and Family*, 82(5), 1403-1430. <https://doi.org/10.1111/jomf.12712>
- Greeff, A. P., & Malherbe, H. L. (2001). Intimacy and marital satisfaction in spouses. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 27(3), 247–257. <https://doi.org/10.1080/009262301750257100>
- Green, A. I., Valleriani, J., & Adam, B. (2015). Marital monogamy as ideal and practice: The detraditionalization thesis in contemporary marriages. *Journal of Marriage and Family*, 78(2), 416-430. <http://dx.doi.org/10.1111/jomf.12277>
- Grov, C., Starks, T. J., Rendina, H. J., & Parsons, J. (2014). Rules about casual sex partners, relationship satisfaction, and HIV risk in partnered gays and bisexual men. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 40(2), 105-122. <https://doi.org/10.1080/0092623x.2012.691948>
- Guerreiro, M. D., Torres, A., & Lobo, C. (2007). Famílias em mudança: Configurações, valores e processos de recomposição. In M. D. Guerreiro, A. Torres, & L. Capucha (Eds.), *Quotidiano e qualidade de vida* (pp. 7-37). Celta Editora. <http://hdl.handle.net/10071/4530>
- Hamilton, J., Morrison, N. R., & Gioia, A. N. (2024). Jealousy: A comparison of monogamous and consensually non-monogamous women's experience. *Cogent Mental Health*, 3(1). <https://doi.org/10.1080/28324765.2023.2283006>
- Hamilton, L. D., De Santis, C., & Thompson, A. E. (2021). Introduction to the special section on consensual non-monogamy. *Archives of Sexual Behavior*, 50(4), 1217-1223. <https://doi.org/10.1007/s10508-021-02055-z>
- Hangen, F., Crasta, D., & Rogge, R. D. (2020). Delineating the boundaries between nonmonogamy and infidelity: Bringing consent back into definitions of consensual

- nonmonogamy with latent profile analysis. *The Journal of Sex Research*, 57(4), 438-457. <https://doi.org/10.1080/00224499.2019.1669133>
- Hauptert, M. L., Moors, A. C., Gesselman, A. N., & Garcia, J. R. (2017). Estimates and correlates of engagement in consensually non-monogamous relationships. *Current Sexual Health Reports*, 9, 155-165. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11930-017-0121-6>
- Hutzler, K., Giuliano, T., Herselman, J. R., & Johnson, S. M. (2015). Tree's a crowd: public awareness and (mis)perceptions of polyamory. *Psychology and Sexuality*, 7(2), 1-19. <http://dx.doi.org/10.1080/19419899.2015.1004102>
- Hymer, S. M., & Rubin, A. M. (1982). Alternative lifestyle clients: Therapists' attitudes and clinical experiences. *Small Group Behavior*, 13(4), 532-541. <https://doi.org/10.1177/104649648201300408>
- Illouz, E. (2013). *Why love hurts: A sociological explanation*, (1<sup>st</sup> Ed.). Polity
- Instituto Nacional de Estatística. (2022). CENSOS 2021. XVI Recenseamento geral da população. VI Recenseamento geral da habitação: Resultados definitivos. Disponível em <https://censos.ine.pt/xurl/pub/65586079>
- Johnson, S. M., Giuliano, T. A., Herselman, J. R., & Hutzler, K. T. (2015). Development of a brief measure of attitudes towards polyamory. *Psychology & Sexuality*, 6(4), 325-339. <https://doi.org/10.1080/19419899.2014.1001774>
- Jordan, L. S., Grogan, C., Muruthi, B., & Bermúdez, J. M. (2016). Polyamory: Experiences of power from without, from within, and in between. *Journal of couple & Relationship therapy*, 0(0), 1-19. <http://dx.doi.org/10.1080/15332691.2016.1141135>
- Karas, E. & Puhlamn, D. J. (2016). Bigamy. *Encyclopedia of Family Studies*. <https://doi.org/10.1002/9781119085621.wbefs297>
- Kimberly, C., & Hans, J. D. (2017). From fantasy to reality: A grounded theory of experiences in the swinging lifestyle. *Archives of Sexual Behavior*, 46(3), 789-799. <https://doi.org/10.1007/s10508-015-0621-2>
- Klesse, C. (2014). Poly economics – capitalism, class, and polyamory. *International Journal of Politics, Culture, and Society*, 27(2), 203-220. <http://dx.doi.org/10.1007/s10767-013-9157-4>

- Knapp, J. J. (1975). Some non-monogamous marriage styles and related attitudes and practices of marriage counselors. *The Family Coordinator*, 24(4), 505–514. <https://doi.org/10.2307/583034>
- Labriola, K. (2003). *Models of open relationships*. Retirado em: [www.cat-and-dragon.com/stef/Poly/Labriola/open.html](http://www.cat-and-dragon.com/stef/Poly/Labriola/open.html)
- Lehmiller, J. J. (2015). A comparison of sexual health history and practices among monogamous and consensually nonmonogamous sexual partners. *The Journal of Sexual Medicine*, 12(10). <https://doi.org/10.1111/jsm.12987>
- Lourenço, M. M. S. T. V. C. (2006). *Casal: conjugalidade e ciclo evolutivo*. [Doctoral dissertation, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação de Coimbra]. Repositório científico da Universidade de Coimbra. <https://hdl.handle.net/10316/973>
- Lumivero (2023). *Unlock insights with qualitative data analysis software*. Retirado em: <https://lumivero.com/products/nvivo/>
- Macrae, E. (2018). *A construção da igualdade: Política e identidade homossexual no Brasil da “abertura”* (1ª ed). EDUFBA.
- Martin, S. A. (2017). *Relationship agreements and communication in monogamous and consensually non-monogamous relationships*. [Master thesis, The University of Guelph]. University of Guelph. <http://hdl.handle.net/10214/12114>
- Matsick, J. L., Conley, T., Ziegler, A., Moors, A. C., & Rubin, J. (2013). Love and sex: polyamorous relationships are perceived more favourably than swinging and open relationships. *Psychology and Sexuality*, 5(4), 339-348. <http://dx.doi.org/10.1080/19419899.2013.832934>
- Mays, N., & Pope, C. (2000). Assessing quality in qualitative research. *Education and Debate*, 320(50), 50-52. <https://doi.org/10.1136/bmj.320.7226.50>
- McGeorge, C. R., & Carlson, T. S. (2016). The state of lesbian, gay, and bisexual affirmative training: a survey of faculty from accredited couple and family therapy programs. *Journal of Marital and Family Therapy*, 42(1), 153-167. <https://doi.org/10.1111/jmft.12106>
- Mirgain, S. A., & Cordova, J. V. (2007). Emotion skills and marital health: The association between observed and self-reported emotion skills, intimacy, and marital
- Não Monogamia Consensual: Exploração do funcionamento e das dinâmicas destas configurações conjugais através de um estudo de caso

- satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(9), 983–1009. <https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.9.983>
- Mitchell, M. E., Bartholomew, K., & Cobb, R. J. (2014). Need fulfillment in polyamorous relationships. *Journal of Sex Research*, 51(3), 329–339. <https://doi.org/10.1080/00224499.2012.742998>
- Mogilski, J. K., Memering, S. L., Welling, L. L., & Shackelford, T. K. (2015). Monogamy versus consensual non-monogamy: Alternative approaches to pursuing a strategically pluralistic mating strategy. *Archives of sexual behavior*, 46(2), 407–417. <https://doi.org/10.1007/s10508-015-0658-2>
- Mogilski, J. K., Reeve, S., Nicolas, S. C. A., Donaldson, S., Mitchell, V., & Welling, L. L. M. (2019). Jealousy, consent, and compersion within monogamous and consensually non-monogamous romantic relationships. *Archives of Sexual Behavior*, 48(2). <https://link.springer.com/article/10.1007/s10508-018-1286-4>
- Moors, A. C., Matsick, J. L., & Schechinger, H. A. (2017). Unique and shared relationship benefits of consensually non-monogamous and monogamous relationships: A review and insights for moving forward. *European Psychologist*, 22(1), 55–71. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000278>
- Morse, J. M. (2015). “Data were saturated...”. *Qualitative Health Research*, 25(5). <https://doi.org/10.1177/1049732315576699>
- Muise, A., Laughton, A. K., Moors, A., & Impett, E. A. (2018). Sexual need fulfillment and satisfaction in consensually nonmonogamous relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(7). <http://dx.doi.org/10.1177/0265407518774638>
- Muise, M. D., Belu, C. F., & O'Sullivan, L. F. (2021). Unspoken, yet understood: Exploring how couples communicate their exclusivity agreements. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 30(2), 196–204. <https://doi.org/10.3138/cjhs.2021-0011>
- O'Brien, B. C., Harris, I. B., Beckman, T. J., Reed, D. A., & Cook, D. A. (2014). Standards for reporting qualitative research: A synthesis of recommendations. *Academic medicine: journal of the Association of American Medical Colleges*, 89(9), 1245–1251. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000000388>

- Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2016). *Código deontológico*. Retirado em: [https://www.ordemospsicologos.pt/ficheiros/documentos/web\\_cod\\_deontologico\\_pt\\_revisao\\_2016.pdf](https://www.ordemospsicologos.pt/ficheiros/documentos/web_cod_deontologico_pt_revisao_2016.pdf)
- Orion, R. (2018). *A therapist's guide to consensual nonmonogamy: Polyamory, swinging, and open marriage*. (1<sup>st</sup> ed.). Taylor & Francis. <https://doi.org/10.4324/9781315462257>
- Pallotta-Chiarolli, M., Sheff, E., & Mountford, R. (2020). Polyamorous parenting in contemporary research: developments and future directions. In Goldberg, A. E., & Allen, K. R. (Eds.), *LGBTQ-Parent Families* (pp. 171-183) Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-35610-1\\_10](https://doi.org/10.1007/978-3-030-35610-1_10)
- Parke, R. D. (2019). Changing family forms: The implications for children's development. In R. D. Parke & G. H. Elder, Jr. (Eds.), *Children in changing worlds: Sociocultural and temporal perspectives* (pp.192–234). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108264846.008>
- Pascoal, P. M., Lopes, C. R., & Rosa, P. J. (2019). O papel mediador da autorrevelação sexual na relação entre a expressão de sentimentos e a satisfação sexual em adultos heterossexuais. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 51(2), 74–82. <https://doi.org/10.14349/rlp.2019.v51.n2.3>
- Pedroso, J., & Branco, P. (2008). Mudam-se os tempos, muda-se a família. As mutações do acesso ao direito e à justiça de família e das crianças em Portugal. *Revista Crítica de Ciências Sociais*, 82, 53-83. <https://hdl.handle.net/10316/33798>
- Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2015). Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2015.00160>
- Philpot, S. P., Duncan, D., Ellard, J., Bavinton, B. R., Grierson, J., & Prestage, G. (2018). Negotiating gay men's relationships: how are monogamy and non-monogamy experienced and practiced over time?. *Culture, Health & Sexuality*, 20(8), 915-928. <https://doi.org/10.1080/13691058.2017.1392614>
- Reimão, C. G. S. M. (2017). *A bigamia no nosso ordenamento jurídico actual* [Master's thesis, Universidade de Coimbra]. Repositório científico da Universidade de Coimbra. <https://hdl.handle.net/10316/84235>

- Relvas, A. P. (1996). A co-construção da hipótese sistémica em terapia familiar. *Análise Psicológica*, 4(14), 563-579. [https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/3180/1/AP\\_1996\\_4\\_563.pdf](https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/3180/1/AP_1996_4_563.pdf)
- Relvas, A. P. (2003). *Por detrás do espelho: da teoria à terapia com a família*. (2ª ed.). Quarteto Editora.
- Relvas, A. P. (2006). *O ciclo vital da família: perspetiva sistémica*. (4ª ed.). Edições Afrontamento.
- Ritchie, A., & Barker, M. (2006). 'There aren't words for what we do or how we feel so we have to make them up': Constructing polyamorous languages in a culture of compulsory monogamy. *Sexualities*, 9(5), 584–601. <https://doi.org/10.1177/1363460706069987>
- Robinson, M. (2013). Polyamory and monogamy as strategic identities. *Journal of Bisexuality*, 13(1), 21–38. <https://doi.org/10.1080/15299716.2013.755731>
- Rodrigues, D. L. (2024). A narrative review of the dichotomy between the social views of non-monogamy and the experiences of consensual non-monogamous people. *Archives of Sexual Behavior*, 53(3), 931-940. <https://doi.org/10.1007/s10508-023-02786-1>
- Rodrigues, D., Fasoli, F., Huic, A., & Lopes, D. (2018). Which partners are more human? Monogamy matters more than sexual orientation for dehumanization in three European countries. *Sexuality Research and Social Policy*, 15(48), 504-515. <https://doi.org/10.1007/s13178-017-0290-0>
- Rogers, C. R. (1973). *Becoming partners: marriage and its alternatives*. (1<sup>st</sup> ed.). Constable.
- 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>
- Rubel, A. N., & Bogaert, A. F. (2015). Consensual nonmonogamy: Psychological wellbeing and relationship quality correlates. *The Journal of Sex Research*, 52(9), 961–982. <https://doi.org/10.1080/00224499.2014.942722>
- Rubin, J. D., Moors, A. C., Matsick, J. L., Ziegler, A., & Conley, T. D. (2014). On the margins: Considering diversity among consensually non-monogamous relationships. *Journal für Ppsychologie*, 22(1), 19-37.

- Rubinsky, V. (2018). Bringing up the green-eyed monster: Conceptualizing and communicating jealousy with a partner who has other partners. *The Qualitative Report*, 23(6), 1441-1455. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2018.3297>
- Samphirao, P. (2016). Self-Concept and interpersonal communication. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(3).
- Sandbakken, E. M., Skrautvol, A., & Madsen, O. J. (2022). It's my definition of a relationship, even though it doesn't fit your's: living in polyamorous relationships in a mononormative culture. *Psychology & Sexuality*, 13(4), 1054-1067. <https://doi.org/10.1080/19419899.2021.1982755>
- Santiago, G. G. (2018). *As famílias formadas pelo poliamor: Uma análise acerca da possibilidade de seu reconhecimento jurídico*. [Master thesis, Faculdade de Direito da Universidade de Coimbra]. Repositório científico da Universidade de Coimbra. <https://hdl.handle.net/10316/85896>
- Saunders, B., Sim, J., Kingstone, T., Baker, S., Waterfield, J., Bartlam, B., Burroughs, H., & Jinks, C. (2018). Saturation in qualitative research: exploring its conceptualization and operationalization. *Quality & Quantity*, 52(4). <https://link.springer.com/article/10.1007/s11135-017-0574-8>
- Schechinger, H. (2023, February 9). *Beyond Sex: The surprising benefits of consensual non-monogamy*. Medium. <https://medium.com/@dr.schechinger/beyond-sex-the-surprising-benefits-of-consensual-non-monogamy-6d072321d8a1>
- Schechinger, H. A., Sakaluk, J. K., & Moors, A. C. (2018). Harmful and helpful therapy practices with consensually non-monogamous clients: Toward an inclusive framework. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 86(11), 879–891. <https://doi.org/10.1037/ccp0000349>
- Scoats, R., & Campbell, C. (2022). What do we know about consensual non-monogamy? *Current Opinion in Psychology*, 48. <http://dx.doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101468>
- 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. (2011). The privilege of perversities: race, class and education among polyamorists and kinksters. *Psychology & Sexuality*, 2(3), 198-223. <https://doi.org/10.1080/19419899.2010.537674>
- Sheff, E. (2013). *The polyamorists next door*. (1<sup>st</sup> ed.). Rowman & Littlefield
- Sheff, E. (2015). *Polyamorists next door: Inside multiple-partner relationships and families*. (1st ed.). Rowman & Littlefield.
- Sheff, E., & Tesene, M. M. (2015). Consensual non-monogamies in industrialized nations. In J. DeLamater & R. F. Plante (Eds.), *Handbook of the sociology of sexualities* (pp. 223-241). Springer.
- Sousa, J. (2006). As famílias como projectos de vida: O desenvolvimento de competências resilientes na conjugalidade e na parentalidade. *Saber (e) Educar*, 11, 41-47. <http://hdl.handle.net/20.500.11796/696>
- Stewart, J. L., Stults, C. B., & Ristuccia, A. (2021). Consensual non-monogamy relationship rules among young gay and bisexual men: A dyadic qualitative analysis. *Archives of Sexual Behavior*, 50(4), 1505-1520. <https://doi.org/10.1007/s10508-021-01919-8>
- Swindlehurst, S., Sweet, J., & Hoelterhoff, M. (2023). Room for growth: A qualitative study into the therapeutic experiences of consensually non-monogamous clients in the United Kingdom. *Journal of Couple & Relationship Therapy*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/15332691.2023.2294856>
- Talari, K., & Goyal, M. (2020). Retrospective studies – utility and caveats. *Journal of the Royal College of Physicians of Edinburgh*, 50(4), 398-402. <https://doi.org/10.4997/jrcpe.2020.409>
- Taormino, T. (2008). *Opening up: A guide to creating and sustaining open relationships*. (1<sup>st</sup> ed.). Cleis Press.
- Tesi, Cris, & Mariana. (anfitriões). (2020 - presente). *Ramboia com Moderação* [Podcast de áudio]. Spotify. <https://open.spotify.com/show/5d9oGcrCk11FQZBV8GIIVk?si=3b40c240802d44f2>
- Tong, A., Sainsburg, P., & Craig, J. (2007). Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): a 32-item checklist for interviews and focus groups. *International*

*Journal for Quality in Health Care*, 19(6), 349-357.  
<https://doi.org/10.1093/intqhc/mzm042>

- Vilkin, E., & Davila, J. (2023). Characteristics of relationship agreements and associations with relationship functioning among people with diverse relationship structures. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(8). <https://doi.org/10.1177/02654075231157772>
- Wade, T. J., & Mogilski, J. (2018). Emotional accessibility is more important than sexual accessibility in evaluating romantic relationships – especially for women: A conjoint analysis. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00632>
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology* (3rd ed.). Open University Press.
- Wint, P. (2004). The power dynamics of cheating: Effects on polyamory and bisexuality. *Journal of Bisexuality*, 4(3-4), 55-76. [https://doi.org/10.1300/J159v04n03\\_04](https://doi.org/10.1300/J159v04n03_04)
- Witherspoon, R. G., & Theodore, P. S. (2021). Exploring minority stress and resilience in a polyamorous sample. *Archives of Sexual Behavior*, 50(4), 1367-1388. <https://doi.org/10.1007/s10508-021-01995-w>
- Wosick-Correa, K. (2010). Agreements, rules and agentic fidelity in polyamorous relationships. *Psychology & Sexuality*, 1(1), 44-61. <https://doi.org/10.1080/19419891003634471>
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). COSMOS Corporation.
- Zeitzen, M. K. (2008). *Polygamy: A cross-cultural analysis*. (1<sup>st</sup> ed.). Berg Publishers.
- Zhang, A. (2023). Marital bonds and chains: An examination of 19<sup>th</sup> century marriage as a sexual contract and its impact on women's rights and freedoms. *Advances in Education, Humanities and Social Science Research*, 6, 526-530. <https://doi.org/10.56028/aehtsr.6.1.526.2023>
- Ziegler, A., Matsick, J., Moors, A. C., Rubin, J., & Conley, T. D. (2014). Does Monogamy Harm Women? Deconstructing Monogamy with a Feminist Lens. *Journal Für Psychologie*, 22(1), 19-37.
- Zikmund, W.G. (2000) *Business research methods*. (6th ed.). The Dryden Press, Fort Worth.

Zimmerman, K. J. (2012). Clients in sexually open relationships: Considerations for therapists. *Journal of Feminist Family Therapy: An International Forum*, 24(3), 272–289. <https://doi.org/10.1080/08952833.2012.648143>

## Anexos

### Anexo 1

#### *Declaração do Encarregado de Proteção de Dados da Universidade da Madeira*



### DECLARAÇÃO

Na qualidade de Encarregado de Proteção de Dados da Universidade da Madeira, e após análise pela equipa de proteção de dados desta instituição, ao Projeto de Investigação ***“Não Monogamia Consensual: exploração do funcionamento e das dinâmicas destas novas configurações conjugais através de um estudo de caso único”***, dou parecer favorável ao estudo.

Funchal, 03 de janeiro de 2024

Encarregado de Proteção de Dados

Assinado por: **Filipa Isabel Sousa Mota**  
Num. de identificação: 10993715  
Data: 2024.01.03 14:41:05+00'00'



## Anexo 2

### Comissão de Ética, Parecer N.º 76ª/CEUMA/2023



#### PARECER N.º 76A/CEUMA/2023, DE 05 DE DEZEMBRO

Sobre o pedido de apreciação pela Comissão de Ética da UMA do projeto de investigação: "Não Monogamia Consensual: exploração do funcionamento e das dinâmicas destas novas configurações conjugais através de um estudo de caso único". -----

#### A- RELATÓRIO

O pedido de apreciação do documento n.º 76A de 2023 diz respeito ao projeto de investigação intitulado: "Não Monogamia Consensual: exploração do funcionamento e das dinâmicas destas novas configurações conjugais através de um estudo de caso único", a ser desenvolvido no âmbito de um Mestrado, tendo como Principal Investigador o mestrando Sara Beatriz Freitas Cabral, estudante do Curso de Mestrado em Psicologia Clínica, da Saúde e Bem-Estar, conforme CV anexo, sem que seja possível identificar a instituição de origem. -----

O pedido em análise é constituído pelos seguintes documentos dirigidos ao Secretariado do CEUMa, enviados por correio eletrónico no dia 9 de novembro de 2023, que integram o formulário do pedido, a saber: -----

- a) Pedido de Parecer à CEUMa, datado de 12 de setembro de 2023; -----
- b) Compromisso de Honra do proponente na qualidade de investigadora Sara Cabral e orientadora Ana Patrícia M. Portugal; -----
- c) Curriculum Vitae de Sara Cabral; -----
- d) Curriculum Vitae de Alda Portugal; -----
- e) Parecer da Comissão de Proteção de Dados da Universidade da Madeira favorável a realização do estudo, por correio eletrónico e sem declaração assinada; -----
- f) Consentimento informado assinado dos participantes do podcast "Rambóia com moderação", sem coincidência de conteúdo da minuta da UMA; -----
- g) Consentimento informado assinado do participante do podcast "Amores plurais", sem coincidência de conteúdo da minuta da UMA. -----

O presente projeto está identificado, conforme informações disponíveis no formulário da CEUMa, como um estudo a ser realizado no âmbito de um "Mestrado", sem que seja possível identificar qual e a universidade de origem, com o título "Não Monogamia Consensual: exploração do funcionamento e das dinâmicas destas novas configurações conjugais através de um estudo de caso único". -----

A Principal Investigador é a mestranda Sara Beatriz Cabral e a orientação científica cabe às Doutoradas Alda Patrícia Marques Portugal da Universidade da Madeira (CV anexo) e Luana Cunha Pereira da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa (sem CV, Ciência ID ou ORCID ou CNPq anexos). A data prevista de início a 11/09/2023, cuja alteração se recomenda, a fim de não ser anterior à emissão do parecer da CEUMa, e data prevista de fim a 18/05/2024. -----

O objetivo geral é "compreender de forma mais aprofundada o funcionamento e as dinâmicas destas novas configurações conjugais através da análise de um estudo de caso único. É esperado que este estudo proporcione a mitigação do estigma nos relacionamentos NMC, que consciencialize a sociedade acerca desta temática, e enriqueça a literatura teórica e empírica, contribuindo assim para uma melhor prática clínica". -----

Os objetivos específicos consistem em: -----



- a) "entender como os indivíduos não monogâmicos consensuais pensam, sentem e se comportam dentro dos seus diferentes relacionamentos românticos e/ou sexuais;  
 b) compreender como é que os indivíduos não monogâmicos consensuais percebem o ciúme, a comunicação, a confiança e a satisfação sexual nos seus relacionamentos românticos e/ou sexuais". -----

Esta investigação não envolve instituições externas à UMa). Consiste num Estudo de caso único com recolha de dados qualitativos (ficheiros públicos em formato digital de tipo áudio) e será feita uma pesquisa exploratória. -----

São quatro os participantes: três informantes dos episódios do podcast "Rambóia com moderação" e um informante do podcast "Amores plurais". No entanto, no formulário não refere os participantes do podcast "Amores plurais" a quem pediu a assinatura do consentimento informado. A todos eles foram pedidas assinaturas numa declaração de consentimento informado. -----

Sobre o este ponto, a principal investigadora refere que utilizou o consentimento informado, livre e esclarecido para participação em estudos de investigação, seguindo a minuta da Universidade da Madeira ou de entidades creditadas, mas na verificação da minuta não há coincidência de conteúdo. Acresce a isto, não referir como serão destruídos os dados. -----

O retorno aos participantes será realizado através de uma reunião com os autores do podcast para partilhar os resultados da investigação, quando poderia fazer por sistema *Open Access* através da publicação da dissertação de mestrado, na biblioteca digital da UMa, evitando assim mais exposição dos informantes. Preveem, as autoras do projeto apresentar divulgar e disseminar os resultados em congressos da especialidade e "prever-se a redação de um artigo científico".-----

**B - CONCLUSÃO** A CEUMa deliberou emitir um parecer desfavorável à realização deste estudo, tendo em conta os pressupostos indicados pela Principal Investigadora e por não apresentar a declaração de aceitação da Orientadora. -----

Aprovado, por unanimidade, em reunião do dia 05 de dezembro de 2023

A Presidente da CEUMa

Assinado por: **Liliana Maria Gonçalves Rodrigues de Góis**  
 Num. de identificação: 10084399  
 Data: 2023.12.07 21:15:59 +0000

Professora Doutora Liliana Maria Gonçalves Rodrigues de Góis

