

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**SATISFAÇÃO DE NECESSIDADES E BEM-ESTAR EM  
RELAÇÕES AMOROSAS: O IMPACTO DE  
DIFERENTES MODELOS DE RELAÇÃO,  
MONÓGAMAS E NÃO-MONÓGAMAS**

**Tiago de Matos Henriques**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/  
Núcleo de psicoterapia Cognitiva-Comportamental e Integrativa)**

2018

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**SATISFAÇÃO DE NECESSIDADES E BEM-ESTAR EM  
RELAÇÕES AMOROSAS: O IMPACTO DE  
DIFERENTES MODELOS DE RELAÇÃO,  
MONÓGAMAS E NÃO-MONÓGAMAS**

**Tiago de Matos Henriques**

**Dissertação orientada pelo Prof. Doutor Nuno Conceição**

**MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA**

**(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/  
Núcleo de psicoterapia Cognitiva-Comportamental e Integrativa)**

2018

## **Resumo**

As relações não-monógamas têm-se tornado num tópico com cada vez mais interesse público e académico, sendo que uma das particularidades deste tipo de relações passa pelo modo como a satisfação de necessidades deixa de estar dependente de um único parceiro. Ainda assim, as não-monogamias continuam a ser alvo de estigma e a monogamia é, moralmente, mais bem aceite. Considerando os diferentes tipos de não-monogamia e o modo como desafiam alguns conceitos estabelecidos pela sociedade mononormativa atual, este estudo, com 30 participantes, dos quais 11 são monógamos, tem como objetivo compreender melhor as diferenças na satisfação de necessidades e bem-estar entre indivíduos monógamos e não-monógamos.

Através de uma análise qualitativa, foram consideradas cinco dimensões relacionadas com a satisfação de necessidades: a gestão de tempo, conflitos, ligação, prazer e crescimento pessoal. Verificou-se que os indivíduos não-monógamos prezam a comunicação nas suas relações e promovem uma maior autonomia e liberdade, que permitem uma melhor exploração sexual e crescimento do que a monogamia. Em contrapartida, existe uma maior dificuldade em assumir e definir uma relação não-monógama, assim como um menor tempo disponível para cada parceiro. As relações monógamas são também mais facilmente negociadas visto os seus termos serem mais implícitos.

**Palavras-chave:** Satisfação de necessidades; Bem-estar; Relações amorosas; Monogamia; Não-Monogamia

## **Abstract**

Non-monogamous relationships have increasingly become a topic of public and academic interest, with one of the specifics of this type of relationships being the fact that need satisfaction is no longer dependent on a single partner. However, non-monogamies are still stigmatized and monogamy is more morally accepted. Considering the different types of non-monogamy and the way they challenge some concepts established by the current mononormative society, this study, with 30 participants, 11 of which are monogamous, intends to shed a light on the differences in need satisfaction and well being between monogamous and non-monogamous individuals.

Through qualitative analysis, five dimensions related to need satisfaction were considered: time management, conflict, connection, pleasure and personal growth. We found that non-monogamous individuals cherish communication in their relationships and foster a bigger autonomy and freedom, which allows for a better sexual exploration and growth than monogamy. In return, it is more difficult to define and carry a non-monogamous relationship, and there is less time available for each partner. Monogamous relationships are also more easily negotiated, given that their terms are more implicit.

**Keywords:** Need satisfaction; Well Being; Romantic relationships; Monogamy; Non-monogamy

## INDÍCE

INTRODUÇÃO.....	6
Poliamor e a refutação de normas da monogamia .....	7
Diferentes modelos de relações .....	8
Satisfação de Necessidades.....	9
Objetivo .....	11
MÉTODO.....	11
Participantes.....	11
Procedimento .....	12
Análise .....	12
RESULTADOS .....	13
Participantes monógamos .....	13
Participantes Não-Monógamos.....	16
DISCUSSÃO DOS RESULTADOS .....	20
Limitações e Direções Futuras.....	22
CONCLUSÃO.....	23
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	24
ANEXOS .....	27
ANEXO A – Consentimento Informado .....	27
ANEXO B – Questionário .....	28
ANEXO C – Categorias das respostas dos indivíduos monógamos.....	32
ANEXO D – Categorias das respostas dos indivíduos não-monógamos .....	35

## INTRODUÇÃO

Na cultura ocidental atual, as relações monógamas constituem a norma socialmente aceite e esperada. Historicamente, Coon (2006), defende que a monogamia se desenvolveu como norma através da igreja cristã: o estabelecimento de determinados comportamentos sexuais como apropriados é eventualmente interiorizado pelos indivíduos como aquilo que é natural e constitui uma ferramenta política que permite o controlo sobre a população. Este entendimento daquilo que é natural e saudável chega a constituir barreiras ao nível legal para indivíduos não-monógamos (Emens, 2004; Navarro, 2017), que não conseguem os mesmos benefícios económicos que indivíduos monógamos nem tampouco o reconhecimento das suas relações pelo estado. Numa perspetiva feminista, Robinson (1997) afirma que a monogamia “privilegia os interesses dos homens e do capitalismo, operando através dos mecanismos de exclusividade, possessividade e ciúme”. O pressuposto de que uma pessoa consegue preencher todas as nossas necessidades, pode, assim, segundo defende, levar a uma competição e rivalidade entre as mulheres pela atenção dos homens, motivada pelo ciúme. Os casais do mesmo sexo, por sua vez, são pressionados à monogamia numa tentativa de serem mais “normais” e não sofrerem mais discriminação, segundo Rosa (1994). O preconceito face à não-monogamia, de acordo com Jamieson (2006), leva a que alguns indivíduos se mantenham em relações monógamas ainda que esta não seja a configuração que os satisfaz, existindo uma prática de não-monogamia de forma não consensual nestes casos.

Todas estas perspetivas críticas da monogamia resultam de uma reflexão sobre não-monogamias que tem vindo a crescer nos últimos anos, tanto nos media e no público em geral, como ao nível académico. Barker e Langdrige (2010) falam da individualização da sociedade ocidental como uma das razões para que isto aconteça, visto permitir uma maior negociação de cada relacionamento, que cada indivíduo constrói com os seus parceiros através das regras que acordam. Enquanto a religião pode ter tido um papel importante na criação da mononormatividade, Coon (2006) refere que, cada vez mais, deixa de existir uma definição de comportamento apropriado no que diz respeito a relacionamentos, mas sim múltiplas definições que procuram legitimar os mais variados tipos de relações. Uma dessas definições é o poliamor, que será o maior foco desta investigação no que toca à amostra da população não-monógama visto ser das formas de não-monogamia consensual mais estudadas.

## **Poliamor e a refutação de normas da monogamia**

O poliamor representa uma forma de relacionamento em que o próprio conceito de amor é repensado e que assenta na subsistência de múltiplas relações simultaneamente e de forma honesta. Esta vaga definição, é aquela que, segundo Klesse (2006), gera menos controvérsia. Sendo uma redefinição de vários termos tradicionalmente ligados às relações amorosas, ainda que haja convergências, o seu significado varia para cada indivíduo. Ainda assim, o principal fator comum nessas definições, prende-se com a ênfase no amor contrariamente à sexualidade, dado que o objetivo do poliamor está ligado não aos múltiplos parceiros sexuais, mas sim à existência de várias relações íntimas, tornando, por vezes, difícil estabelecer uma barreira entre amor e amizade. Klesse (2011) explica que, em suma, no contexto do poliamor, uma relação não tem necessariamente de ter um componente sexual, e que um indivíduo que se identifica como poliamoroso não tem necessariamente de ter múltiplos parceiros, sendo que tudo se resume à definição de amor em que este é interpretado como “um agente ativo que tem o potencial para crescer eternamente”.

O poliamor constitui, como Barker (2005) descreve, uma contestação de vários ideais comumente aceites, nomeadamente que uma relação é constituída por duas pessoas, que essas duas pessoas são um homem e uma mulher e que o homem deve ter um papel mais activo em relação à mulher, submissa. O próprio compromisso, sustentáculo de uma relação, tem tradicionalmente, segundo Cook (2005), uma base na monogamia, dado que a manutenção de relações além de um parceiro primário é vista como debilitante nesse processo. No poliamor, o compromisso é, conseqüentemente, definido de forma diferente, tendo de haver um maior foco na comunicação e na honestidade de modo a manter a proximidade entre os participantes da relação. A ênfase na comunicação além de ser, aqui, especialmente necessária, é vista também como um benefício das relações poliamorosas pelos envolvidos. Num estudo de Wosick-Correa (2010), por exemplo, os participantes falam do modo como as regras estabelecidas nas suas relações contribuem para preservar a noção de compromisso e definir aquilo que faz com que se sintam especiais em relação a outros parceiros, através dum processo a que Wosick-Correa apelidou de agência na fidelidade. Assim, ainda que o conceito de traição não faça sentido no contexto do poliamor, a fidelidade acaba por existir no cumprimento das regras estabelecidas e em que os indivíduos têm uma maior agência, visto serem responsáveis pela sua negociação.

O conceito de ciúme, que numa relação monógama pode ser visto, de algum modo, como uma prova da importância que um parceiro dá ao outro (Wolfe, 2003), constitui outro exemplo da refutação de normas da monogamia. No contexto do poliamor, sendo comum a manutenção de vários parceiros, o ciúme manifesta-se de outras formas: em relação às posições nas hierarquias das relações, como o medo de um parceiro primário de ser substituído por outro; o ciúme em relação ao tempo, quando o tempo dedicado a um parceiro afeta a agenda estabelecida com outro(s) parceiro(s); ou em relação às atividades praticadas com determinados parceiros, sendo, por vezes, acordadas regras relativamente ao que pode ser feito com cada um, de acordo com a sua posição na hierarquia. Dada esta diferença na experiência do ciúme, existem termos criados pela comunidade poliamorosa que descrevem emoções específicas dos seus relacionamentos. Ritchie e Barker (2006) fizeram um levantamento de alguns deles numa análise do discurso de vários indivíduos em grupos de discussão online: “wibble” uma forma de insegurança ou ansiedade acerca das outras relações de um parceiro; “compersion” ou “frubbly”, dois termos que descrevem o mesmo estado emocional, correspondente à satisfação de ver o parceiro feliz nas suas outras relações e, de algum modo, contrária ao ciúme; ou, como Wolfe (2003) refere no seu estudo, *New Relationship Energy* (comumente abreviado como NRE) que representa a euforia sentida ao entrar numa nova relação, com a qual os outros parceiros têm de lidar. Ainda assim, tudo isto depende das regras estabelecidas para cada relação e do seu modelo, que pode nem compreender uma hierarquia.

### **Diferentes modelos de relações**

Ao falarmos de não-monogamias não falamos de um grupo homogêneo, mas sim de um termo abrangente no qual se encaixam os mais diversos modelos de relações. Mesmo o poliamor tem as suas variantes, que podem ser ainda mais específicas tendo em conta as regras estabelecidas por cada indivíduo. Labriola (1999) reconheceu isto dividindo as relações não-monógamas em três categorias, a mais comum sendo o modelo hierarquizado em que existe um casal considerado o primário e um número indeterminado de parceiros secundários. O casal primário funciona de forma semelhante a uma relação monógama à qual é dada primazia, enquanto os parceiros secundários podem envolver-se, ou não, com o parceiro primário e ter diferentes graus de prioridade dependendo das regras estabelecidas pelo casal, desde sexo casual (onde se encaixa, por exemplo, o *swinging* ou as relações abertas) a relações amorosas per se, como é comum em indivíduos poliamorosos. Quando os parceiros têm todos o mesmo nível de prioridade falamos de outro modelo, com múltiplos parceiros primários. Aqui, existem duas vertentes, em que numa os parceiros podem constituir, em conjunto, uma única relação



(que pode ser uma tríade, quadra, etc.), naquilo a que se chama polifidelidade, em que não são permitidas relações fora do grupo ou, para que exista um novo parceiro na relação, deverá ser aceite por todos. Noutra vertente, o foco é no indivíduo, que mantém múltiplas relações sem que tenha de existir a aprovação dos restantes parceiros e sem que estes mantenham relações entre si, dado que cada relação é acordada independentemente. Por último, o modelo de múltiplas relações não-primárias compreende indivíduos que mantêm múltiplas relações nas quais existe um menor nível de compromisso. Neste modelo, é procurada uma maior autonomia e liberdade que não são possíveis na existência de relações primárias. Numa definição mais recente, algumas pessoas chamam a este modelo de “solo polyamory”, (Gahran, 2014). De modo a distinguir um grupo de indivíduos que contestam a primazia dada ao romance ou ao sexo nas relações, a anarquia relacional (Levitte, 2009; Sheff, 2014) tem surgido como um modelo em que as relações românticas são postas ao mesmo nível que relações de amizade e segue também uma linha de pensamento em que não são criadas regras ou exigências nas relações de modo a promover a independência de cada um. Estes modelos podem ser ainda mais variados quando consideramos indivíduos assexuais, como num estudo de Scherrer (2010). Ao dispensar a componente sexual, uma característica muitas vezes diferenciadora daquilo que são amizades e relações amorosas, torna-se difícil de definir, nos termos usados habitualmente, aquilo que constitui uma relação.

No que diz respeito a relações monógamas, Barker (2017) defende que, ainda que se pense o contrário, existe também uma abundância de diferentes tipos de relação. Isto porque, sendo a monogamia algo tão aceite culturalmente, não é habitual que nos questionemos acerca do significado que atribuímos a ser monógamo. Deste modo, existem inúmeras regras seguidas por cada indivíduo que, ainda que muitas vezes não sejam comunicadas explicitamente, diferenciam a sua relação das demais, sejam estas acerca do tipo de contacto com pessoas do sexo oposto ou, por exemplo, sobre a posição em relação a amizades com ex-parceiros.

### **Satisfação de Necessidades**

Ao definirem o modelo que mais se adequa a si e estabelecerem as regras para a(s) sua(s) relação/relações cada indivíduo procura, no fundo, satisfazer as suas necessidades e promover o seu bem-estar. De acordo com a teoria da autodeterminação (Deci e Ryan, 2000) estas necessidades definem-se como “nutrientes psicológicos inatos que são essenciais para o crescimento psicológico, integridade e bem-estar contínuos”. As situações que promovem estas necessidades serão aquelas que cada indivíduo irá priorizar como resultado da sua motivação

intrínseca para as satisfazer e promover o seu bem-estar. No que concerne a relações, segundo um estudo de Patrick, Knee, Canevello e Lonsbary (2007) a satisfação de necessidades de um dos parceiros e o seu impacto na relação influenciam também o outro, seja na satisfação percebida na relação, na perceção de conflitos ou nas respostas aos mesmos. Este estudo, no entanto, não considerou relações em que os indivíduos tivessem múltiplos parceiros e, conseqüentemente, não estivessem dependentes de uma única pessoa para satisfazer essas necessidades. Mitchell, Bartholomew e Cobb (2014) debruçaram-se sobre essa questão, propondo três modelos: aditivo (em que haveria uma maior satisfação com outros parceiros conseqüente de uma elevada satisfação de necessidades com um deles), contraste (em que a satisfação de necessidades com um parceiro vai afetar negativamente a satisfação noutras relações devido a conflitos) e compensação (a baixa satisfação com um parceiro é compensada noutra relação). Contudo, nenhum destes modelos se revelou aplicável, dado que os resultados apontam para que a satisfação de necessidades com um parceiro não influencie a satisfação ou o compromisso com outro parceiro, visto haver independência entre as relações.

Ao compararmos indivíduos monógamos e não-monógamos quanto à satisfação e bem-estar nas suas relações, a perceção das pessoas tende a beneficiar os casais monógamos, tal como no estudo conduzido por Cohen (2016). Neste estudo, era pedido aos participantes para avaliar a satisfação de um casal monógamo, poliamoroso e em relação aberta que eram apresentados nas mesmas condições. O casal monógamo foi considerado o mais satisfeito com a sua relação, seguido do poliamoroso, com o casal em relação aberta em último lugar. Isto revela o estigma existente, que percebe as relações monógamas como mais saudáveis e alvo de um maior compromisso. Na realidade, no estudo de Morrison, Beaulieu, Brockman e Beagloch, (2013), que avalia diretamente a satisfação sentida na relação, os indivíduos poliamorosos obtiveram maiores níveis de intimidade (que aqui constitui um preditor de bem-estar) comparativamente aos indivíduos monógamos nas escalas utilizadas.

O estudo de Morrison e colaboradores, no entanto, viu-se limitado por uma metodologia quantitativa em que os instrumentos utilizados não estavam adaptados para a aplicação em indivíduos não-monógamos. Face a isto, continua ainda por explorar o que poderá explicar as diferenças sugeridas no nível do bem-estar na relação. Tendo em conta a diversidade de modelos de relação existentes e o modo como a não-monogamia redefine ou cria conceitos em vários aspetos das relações amorosas, uma abordagem mais exploratória poderá, assim,

clarificar o que poderá ocorrer de forma diferente para indivíduos não-monógamos em relação aos monógamos que contribui para a satisfação de necessidades nas suas relações.

## **Objetivo**

Com esta investigação, pretendemos, assim, fazer um levantamento das principais perceções dos indivíduos face à satisfação das suas necessidades em relações amorosas, recolhendo as diferentes perspetivas de indivíduos monógamos e não-monógamos. Para isto, serão analisadas diversas dimensões relacionadas direta ou indiretamente com a satisfação de necessidades, de modo a compreender como a configuração da(s) relação/relações atual/atuais poderá ter um impacto neste processo. Isto irá contribuir para um melhor entendimento da satisfação de necessidades em indivíduos não-monógamos e acrescentar ao que é conhecido em indivíduos monógamos.

## **MÉTODO**

### **Participantes**

Neste estudo, com um total de 30 participantes, 18 identificam-se como mulheres, 9 como homens, e 3 identificam-se com um género não-binário. As suas idades variam entre os 20 e os 63, com uma média de 36 anos. Quanto à nacionalidade, os participantes em maior número são portugueses (9), seguindo-se americanos dos estados unidos (7), brasileiros (6), dinamarqueses (2) e britânicos (2), havendo ainda um participante canadiano, um australiano e 2 cuja nacionalidade não foi especificada. A grande maioria tem um curso superior (licenciatura, mestrado ou doutoramento), havendo apenas 5 com um nível de escolaridade correspondente ao ensino secundário. Relativamente à orientação sexual, 12 participantes identificam-se como heterossexuais, 9 como bissexuais, 4 como gays ou lésbicas e 6 com outra orientação não especificada. Cerca de um terço dos participantes (11) mantém uma relação monógama (na qual 2 a descrevem como uma relação monógama aberta, um como uma amizade colorida não exclusiva e um admitindo ter outras relações não-consensuais) e os restantes 19 identificam-se como não-monógamos (dos quais 8 têm parceiros primários e secundários, 4 têm múltiplos primários, 3 têm apenas um primário, um tem uma relação de polifidelidade, um tem múltiplos parceiros não-primários, um é anarquista de relações e o último tem uma relação de “nesting”). O número de parceiros mantidos varia de 1 a 10, sendo a média de parceiros para os indivíduos não-monógamos correspondente a 3. Por último, 13 dos participantes encontram-se numa relação há 5 anos ou mais, 8 há 3 ou 4 anos, 5 há 1 ou 2 anos e 4 há menos de um ano. Para responderem a esta questão, pediu-se aos participantes não-

monógamos que considerassem a sua relação primária ou, no caso de não existir uma primária, aquela que mantêm há mais tempo.

### **Procedimento**

Para a recolha de dados foi desenvolvido um questionário online utilizando a plataforma Qualtrics, sendo o único critério para a participação estar, de momento, numa ou mais relações amorosas, independentemente da sua configuração. Após o preenchimento de algumas informações demográficas, era pedido aos participantes que respondessem a 5 perguntas abertas que avaliam diferentes dimensões relacionadas com a satisfação de necessidades em relações (Gestão de Tempo, Conflitos, Ligação, Prazer e Crescimento). Cada pergunta avaliava uma destas dimensões e sugeria aos participantes vários temas que podiam abordar, desde o modo como as experienciam as regras que possam existir em cada uma, ficando ao critério do participante partilhar aquilo que considerasse mais importante, sem nenhum limite no quanto podiam escrever. A resposta a este questionário demorava cerca de 30 minutos, podendo ser interrompida e continuada mais tarde e posteriormente guardada na plataforma. Antes do início da participação foi apresentado aos participantes uma declaração de consentimento informado, assegurando a sua anonimidade e a confidencialidade dos dados recolhidos, assim como a possibilidade de desistir da participação a qualquer momento, visto esta ser voluntária. No final do questionário, era, por último, pedido aos participantes que partilhassem a sua experiência ao responderem e as suas motivações para tal.

Para a divulgação do questionário, além de pessoas conhecidas, recorreu-se a associações ou grupos online ligados à prática do poliamor ou outros tipos de não-monogamia, como o Polyportugal. Estes grupos são baseados em diferentes países, daí as múltiplas nacionalidades dos participantes e a elaboração do questionário em Português e Inglês, podendo os participantes optar por responder em ambas as línguas.

### **Análise**

Os dados recolhidos foram analisados através da versão 12 do programa Nvivo, que permitiu a elaboração de uma análise temática. Os participantes foram divididos em dois grupos, monógamos e não-monógamos, e para cada um deles foi feita uma codificação dos temas mais prevalentes, que foram posteriormente organizados em 11 categorias (5 nos participantes monógamos e 6 nos participantes não-monógamos). Estas categorias correspondem maioritariamente às dimensões definidas previamente nas questões elaboradas

para o questionário e são as mesmas nos dois grupos, com exceção da categoria Regras, que surgiu apenas no grupo de participantes não-monógamos.

## **RESULTADOS**

### **Participantes monógamos**

#### **Gestão de Tempo**

No que diz respeito à gestão do tempo (Tabela 1.1., Anexo C), o facto de passar muito tempo com o parceiro e criar oportunidades de encontro leva à satisfação com o compromisso existente (“Agrada-me que posso contar sempre com uma companhia para tudo, é bom ter uma pessoa que alinha e que está sempre (ou quase sempre) na mesma linha de pensamento.”). Deste modo, cada indivíduo planeia a sua agenda tendo sempre em conta o seu parceiro, de modo que um dos participantes chega a referir que sente necessidade de compreender quando os planos do parceiro não o envolvem. Ainda assim, é sugerido algum equilíbrio neste aspeto na medida que é comum existirem regras para que haja tempo individual (“Estabelecemos que sempre que precisarmos de tempo pessoal, só para nós, que não envolva trabalho, temos liberdade para o pedir e a outra pessoa deve responder com compreensão.”) e alguns participantes referem as cedências que por vezes têm de ser feitas de modo a respeitar as necessidades do tempo do outro. Por último são também referidas dificuldades na gestão da agenda ao existir uma relação à distância, que, ao implicarem maiores períodos sem contacto presencial, levam a um maior uso de videochamadas ou outros meios de comunicação.

#### **Conflitos**

Na existência de conflitos, o tema mais referido prende-se com a importância do diálogo de modo a que o ponto de vista de cada um seja compreendido (Tabela 1.2., Anexo C). Os participantes reconhecem que é natural que existam conflitos ao passarem muito tempo juntos, mas que a abertura para os discutir permite que sejam resolvidos (“Construímos a nossa relação na comunicação e abertura, e esconder coisas destruiria a confiança que temos um no outro.”) e permite encontrar um meio-termo. Na resolução, é comum existirem regras para que o processo seja facilitado, como não utilizar insultos ou levantar a voz e “lembrarmo-nos que quando discutimos é porque nos amamos e nos importamos um com o outro “. Além disso, é também bastante referida a auto-regulação no sentido de que é mais produtivo resolver os conflitos apenas após ter havido alguma tentativa de controlo da frustração existente. Por outro lado, como dificultador da resolução de conflitos, é referida a inflexibilidade na compreensão

do ponto de vista do outro (“Ele acha que tem sempre razão e às vezes as nossas discussões podem durar 10 horas então acabo por concordar com ele só porque estou farto de discutir”) ou a sensação de que o esforço na relação não é igual entre as duas partes. O tópico mais referido como causador de conflitos e mais recorrente é o ciúme, havendo outros tópicos mais específicos como a planificação do futuro ou conflitos causados pela existência de uma perturbação de personalidade num dos parceiros. É ainda referido por um dos participantes uma maior proximidade e fortalecimento da relação após a resolução de conflitos

### **Ligação**

O tema mais recorrente na categoria da ligação (Tabela 1.3., Anexo C) prende-se com a reação negativa aos sentimentos do parceiro por outra pessoa, sendo que a maioria dos participantes encara-os como decisivos para o término da relação (“Perturbaria-me muito saber que o meu parceiro estava a desenvolver sentimentos por outra pessoa e, principalmente, se fosse alguém próximo a ambos. Por muito amor que sentisse pelo meu parceiro, provavelmente retirava-me da situação.”). Outros, referem que seria uma situação causadora de ansiedade ou baixa autoestima. De algum modo relacionado com isto, é mencionado o medo do abandono (“É um apoio emocional, uma rotina, uma estrutura social que desaba. Esse medo de que me "tirem" o tapete debaixo dos pés amedronta-me profundamente.”), que por vezes pode dificultar a confiança no parceiro. Alguns participantes consideram o tempo que o parceiro despende com eles como medidor do seu compromisso, sendo mais uma vez referida a necessidade de saber aquilo que o parceiro faz quando não está consigo. Este tempo despendido é importante na medida que vários participantes referem a sua satisfação ao notarem investimento por parte do parceiro na medida em que se preocupam e cuidam deles (“Por exemplo, gosto quando fazem e me trazem comida. Pequenos gestos que demonstram que se importam.”). Para o fortalecimento da ligação, é também referida algumas vezes a importância do respeito pelo parceiro – a vários níveis, emocional ou pelas regras que estabelecem – e do contacto físico e demonstração de afetos. Por fim, numa situação mais específica, alguns participantes, monógamos, que têm uma relação com um parceiro não-monógamo referem a sua dificuldade em lidar com isso (“Se ela formasse uma ligação emocional com outra pessoa acho que teria uma grande crise de identidade na minha relação. Entendo que o possa fazer, mas para mim isso não é possível então é difícil aceitar essa ideia. Provavelmente iria magoar-me.”)

### **Prazer**

Na categoria prazer, os participantes não exploraram muito o modo como experienciam

o prazer nas suas relações, sendo que dois participantes optaram por não responder à questão (Tabela 1.4., Anexo C). O tema mais abordado prende-se com o cenário do parceiro ter relações sexuais com outras pessoas ser encarado como um fator decisivo no término da relação, na maioria dos casos, devido ao impacto emocional negativo, envolvendo sentimentos de rejeição e baixa autoestima (“Sentir-me-ia rejeitado e deprimido se soubesse que o meu parceiro tinha tido relações sexuais com outra pessoa.”). Ainda assim, alguns participantes aceitariam que o parceiro tivesse relações sexuais com outras pessoas caso pudessem estar envolvidos e seguindo regras previamente estabelecidas (“A nossa regra é: podemos convidar mais pessoas para se juntarem em alguma exploração sexual. Contudo, seria algo nosso, aberto a mais pessoas e não algo autónomo de um de nós envolvido com alguém.”). Esta posição prende-se com o facto da exclusividade ser, segundo alguns participantes, determinante do valor da relação, na medida que reservar relações sexuais para uma única pessoa torna-a mais especial (“Quero-o exclusivamente, não por uma questão de posse, mas porque se o objetivo de estarmos juntos não for construirmos um projeto exclusivo e nosso, então que valor tem o nosso amor?”). De um modo menos prevalente, foi ainda referida a importância de outros tipos de intimidade além do sexo, um caso específico em que não existe desejo sexual, e o prazer existente em relações mais recentes devido à exploração e conhecimento a que obriga.

### **Crescimento Pessoal**

Relativamente ao crescimento pessoal, o tema mais referido prende-se com a aceitação de que o crescimento do parceiro é importante e, deste modo, pode ocorrer através de outras pessoas fora da relação (Tabela 1.5., Anexo C). Ainda assim, alguns participantes referem que isto teria de ser comunicado e que o crescimento com outras pessoas não poderia ser superior àquele que acontece na relação, pois isto iria causar alguma insatisfação consigo próprio (“Acho que todos experienciamos crescimento através de várias fontes ao longo da nossa vida. Mas sinto-me triste caso não possa estimular esse crescimento, só porque eu tentaria fazê-lo.”). O crescimento mais experienciado foi no sentido de sentir-se como uma melhor pessoa, através de vários aspetos como uma maior empatia ou recetividade (“Ela ajuda-me a procurar as minhas metas e atingir os meus sonhos. Muitas partes de mim que eram negligenciadas vieram ao de cima na minha relação.”). Foi também referido por alguns participantes o suporte emocional como um fator motivador e o crescimento emocional que permitiu comunicar melhor as emoções (“Tenho conseguido comunicar mais eficientemente. Isto envolve pensar sobre o que quero dizer e encontrar uma forma de o dizer em que o meu parceiro vai compreender mais facilmente em vez de reagir emocionalmente e ser rude.”). Um participante referiu o

crescimento mais intelectual, através da familiarização com novos tópicos e outro revelou uma mudança negativa, tendo-se tornado mais ciumento. Por último, houve ainda referência de um participante à felicidade com o sucesso da sua parceira, enunciando um crescimento em conjunto.

## **Participantes Não-Monógamos**

### **Gestão de tempo**

Para indivíduos não-monógamos, na gestão de tempo, o tema mais saliente prende-se com a necessidade de liberdade que vem ligada ao tempo individual (Tabela 2.1., Anexo D). Aqui, alguns participantes referem que não precisam de passar muito tempo com os parceiros para que haja uma ligação forte. Deste modo, é muito enfatizada a autonomia e independência dentro da relação. (“Adoro que tenha liberdade para ser eu – o meu estilo de vida corresponde à minha natureza “solta” e anárquica – sou conhecida como alguém que tem poucos limites ou barreiras, com um amor e entusiasmo infinitos.”). Para que isto seja possível, é também muito referida a transparência acerca dos planos que são feitos e a confiança, que são vistas como as bases para o bom funcionamento da relação. (“Mantemos a comunicação aberta, e a honestidade é um grande fator para construir confiança neste estilo de vida. Se a confiança for quebrada é praticamente impossível que as coisas progridam.”). Nos participantes com relações hierárquicas, isto passa também pela centralidade do parceiro primário, sendo que os planos são feitos com este em primeiro lugar, e, ainda que não exista uma obrigação nesse sentido, os planos com outras pessoas são também comunicados com ele/ela. (“Negocio todos os meus planos com o meu parceiro primário e encaixo os planos com os parceiros secundários à volta da minha relação primária, tentando preencher o maior número de necessidades possível.”). Outros participantes tentam que exista igualdade no tempo despendido com cada parceiro, pelo que os planos são negociados com cada um deles nesse sentido, podendo, por exemplo, haver dias fixos para cada um. Em relações não-hierárquicas, é referido por alguns participantes uma planificação do tempo em grupo (“Quando alguém quer modificar algo falamos todos sobre isso e todos temos de concordar caso contrário não acontece.”). A coordenação de horários com várias pessoas é vista de forma diferente pelos participantes: enquanto alguns mencionam a facilidade do processo visto todos terem agendas semelhantes, outros, em maior número, consideram difícil encontrar tempo para estar com todos os parceiros, seja pelo facto de terem filhos que consomem grande parte do tempo ou por todos trabalharem a tempo inteiro. Isto



torna-se complicado também para alguns participantes que mantêm relações à distância.

É frequentemente referida a explicitação dos compromissos que existe em relações não-monógamas, sendo feita, por alguns participantes, a comparação com a monogamia, no sentido que enquanto nesta última os compromissos são implícitos, na não-monogamia devem ser negociados. (“O que mais aprecio em relações não-monógamas é que tudo é negociado. Na monogamia nunca compreendi que comportamentos ou ações estavam fora de questão.”). Em contrapartida, alguns participantes relatam a falta de espontaneidade que resulta do facto de ter de haver um maior agendamento nas relações não-monógamas (“O problema é a falta de espontaneidade - os "dates" têm que estar marcados na agenda para não haver overlap de dates ou faltar a combinações... para além disso, um date espontâneo pode interferir com um date que um parceiro já tenha combinado previamente.”).

### **Conflitos**

Na categoria conflitos (Tabela 2.2., Anexo D), o tema mais discutido prende-se com a empatia e compreensão, de modo a compreender e expor as diferentes perspetivas e conseguir resolver as divergências existentes (“A comunicação sempre foi uma grande parte da nossa relação e aperceber-me de que sou poli fez-nos comunicar ainda mais, e melhor, do que antes. Aprendemos a ouvir o que o outro tem a dizer e a tentar, de facto, compreender.”). Esta comunicação acaba por estar também na base do reconhecimento das diferentes necessidades de cada parceiro, e a atenção às mesmas é também tida como um fator importante na resolução de conflitos. Por esta razão, alguns participantes referem a importância da inclusão de todos os parceiros na discussão.

Antes da resolução do conflito, vários participantes falam da necessidade de se auto-regularem de modo a não descarregarem as suas frustrações nos parceiros (“Quando estou em sofrimento, se não conseguir empatia do meu parceiro, medito e tento ter clareza nas razões para a minha frustração”). Outros, procuram os seus outros parceiros para dialogarem acerca do que se passa na relação em que estão em conflito (“Utilizo o meu sistema de suporte quando tenho dificuldades. Às vezes isso significa os meus outros parceiros, amigos ou família.”). Alguns participantes recorrem ainda à terapia ou a fóruns online de discussão de relações poliamorosas. Por último, é apaziguador para alguns participantes a compreensão de que as discordâncias numa relação são naturais e podem ser reparadas (“É sempre possível conseguir reparos, tal como numa relação monógama, só é preciso esforço.”)

## **Ligação**

Como nas categorias anteriores, é muito enfatizado o papel da honestidade no estabelecimento de uma relação (Tabela 2.3., Anexo D), e aqui, em particular, quando o parceiro estabelece novas relações. (“No geral, valorizo a honestidade. Se o meu parceiro conseguir comunicar como se sente comigo não me preocupo que os seus sentimentos em relação a outras pessoas signifiquem que sinta menos por mim.”). Estas novas relações dos parceiros – que envolve aquilo a que se chama, no contexto poliamoroso, de New Relationship Energy (NRE) – são também um dos temas mais recorrentes, visto que o início de uma nova relação pode ser um período mais complicado para as relações já existentes, sendo importante que essas ligações não sejam afetadas (“Quanto ao meu parceiro começar a desenvolver sentimentos por outras pessoas, acredito que ficaria bem desde que a atenção que recebo continue a mesma.”). Aqui, é também pertinente a necessidade de validação emocional, em que os participantes consideram que os seus parceiros devem comunicar o quanto os valorizam e os sentimentos que nutrem por eles (“É muito importante para mim que quando me sinto insegura ou assustada a minha importância e singularidade sejam comunicadas.”). Isto permite uma satisfação com a ligação estabelecida que é também bastante referida, reconhecendo, ao mesmo tempo, que as necessidades não têm de ser todas preenchidas por uma única relação (“O #2 é muito mais sensível emocionalmente, e se estiver chateada com algo e o #1 não for suficiente, recorro ao #2.”). Esta noção, leva a que, além das relações principais, possam existir também relações casuais, que complementem essa satisfação de necessidades. Esta diferenciação entre principal ou casual é algo que é referido por vários participantes como sendo complicado, no contexto não-monógamo, definir o que constitui ou não uma relação (“Talvez sinta falta da definição fácil de namoro/relação romântica que as pessoas monógamas têm. No poliamor as linhas entre amizade, friends with benefits, namoro ou relação duradoura são ténues.”) ainda que seja importante estabelecer limites e manter a autonomia de cada relação. Para isto, alguns participantes consideram importante ler e procurar informação para saber manter uma relação não-monógama saudável.

## **Prazer**

Tal como esperado, em relações não-monógamas, as relações do parceiro com outras pessoas, sejam ao nível sexual ou emocional, são completamente aceites e são o tema mais discutido na categoria do prazer (Tabela 2.4., Anexo D), havendo, de facto, satisfação, ao saber que o parceiro está feliz noutras relações com os participantes referindo que “as pessoas que se

sentem amadas são melhores a partilhar esse sentimento” ou “A fidelidade sexual nunca me pareceu importante de qualquer modo. De facto, considero a ideia do(s) meu(s) parceiro(s) com outra pessoa estimulante: obviamente, considero-os atraentes, porque é que as outras pessoas não deveriam também achar?”. Na base desta aceitação é referida, mais uma vez, a comunicação e honestidade. Assim, existe, em vários participantes um desejo de conhecer os outros parceiros dos seus parceiros, e, em alguns casos, de ter também relações com os mesmos.

As múltiplas relações estabelecidas são também encaradas como uma oportunidade de explorar diferentes tipos de prazer (“Mencionei o BDSM, embora não seja a minha razão para ser poli, mas poder ter uma vida sexual mais diversificada é certamente um benefício.”), visto que, alguns participantes referem que não esperam que as necessidades sexuais sejam totalmente satisfeitas numa única relação (“De momento sou quase completamente assexual. Agrada-me que a namorada do meu marido lhe dê a intimidade física que eu não consigo.”). Esta satisfação tem um grande peso, visto alguns participantes considerarem as relações sexuais como uma forma de fortalecer as emoções nutridas.

### **Crescimento pessoal**

No crescimento pessoal (Tabela 2.5., Anexo D), o tema mais referido é o facto de manter múltiplas relações ser visto como uma oportunidade de maior crescimento, seja pelo facto de obrigar a um questionamento daquilo que é imposto pela sociedade ou pelo maior número de estímulos com que existe contacto (“Múltiplas parceiras me fazem crescer muito mais. Tem pontos de vista diferentes, interesses diferentes, e conhecer a pessoa é um grande motivador para também conhecer as coisas que ela gosta.”). Este crescimento ocorre sobretudo ao nível emocional, onde existe um maior controlo, que permite uma melhor comunicação de necessidades e menos foco no ciúme (“Aprendo a lidar com os meus próprios sentimentos, a não dar tanta relevância a temas como o ciúme e a possessividade.”). Além disso, é referida a aprendizagem de novos conceitos, alguns relacionados com o poliamor, como a compersão, e um melhor conhecimento de si mesmo (“De tudo isto, o que mais me agrada é aprender mais sobre mim mesmo e sobre as minhas necessidades e também como as comunicar.”). Esta sensação de crescimento é várias vezes referida como alargando-se a outras relações, não apenas as românticas, visto trazerem sempre algo de positivo. A liberdade subjacente a este tipo de relação pode estar de algum modo relacionada com isto, e é também associada a um maior crescimento, visto alguns participantes referirem a sua experiência negativa com a monogamia. Na não-monogamia é também muito referida a satisfação ao observar o crescimento do parceiro

noutras relações, sendo que esse crescimento pode ser partilhado (“Adoro quando o meu parceiro aprende algo novo noutra relação – posso recolher os benefícios sem ter de fazer o trabalho emocional.”). Como aspeto mais negativo, é apontado por vários participantes o facto de ser difícil assumir uma relação não-monógama, tanto pela reação de familiares, como pelo estigma existente na sociedade em geral (“O poliamor nem sempre é perfeito, chateia-me que potenciais parceiros sejam forçados pelas normas da sociedade de modo a não poderem ser livres de amar livremente.”).

## **Regras**

Quanto às regras estabelecidas (Tabela 2.6., Anexo D), a mais comumente referida é a prática de sexo seguro (“Somos testados regularmente e dizemos aos outros parceiros caso o nosso estado tenha mudado. Uso sempre preservativo com alguns parceiros e com quaisquer parceiros que não sabem o estado dos seus parceiros.”). Ainda que a comunicação seja importante, por ser promovida a independência entre relações, para alguns participantes existem também regras de modo a não partilhar muitos detalhes acerca do que é feito com os outros parceiros (“Digo-lhe frequentemente aquilo que faço, menos os detalhes mais pessoais, visto que ela me pediu que não os partilhasse.”). Além destas, existem outras regras mais específicas de cada relação, que são referidas só por um dos participantes, como não dormir com outros parceiros na mesma cama que partilha com a sua parceira primária, a exclusividade nos planos de modo a manter a relação, de algum modo, mais especial, ou comunicar sempre que existem novas relações. Um dos parceiros considera que não existem regras específicas nas suas relações.

## **DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

Com os resultados descritos acima, é possível, de um modo geral, ilustrar algumas diferenças entre indivíduos em relações monógamas e não-monógamas no modo como promovem o bem-estar nas suas relações. As divergências entre os dois tipos de configurações começam desde o modo como são vistas: indo ao encontro do que é descrito no estudo de Conley e colaboradores (2013), os participantes não-monógamos relatam como o assumir de uma relação não-monógama é um processo difícil devido ao estigma da promiscuidade, que leva a que as relações monógamas sejam vistas de forma mais positiva. Esta dificuldade, não existente em relações monógamas, é, por vezes causadora de conflitos, e prejudicial ao bem-estar. A questão da promiscuidade, possivelmente tem a sua origem na grande exploração dos indivíduos não-monógamos da sua sexualidade, que, como demonstram os participantes, leva

a uma aceitação de relações sexuais e amorosas dos seus parceiros com outras pessoas e a uma exploração de diversos tipos de prazer nas diferentes relações, visto não considerarem uma única relação como suficiente para que haja satisfação. Esta perspetiva, além de não ser aceite pela sociedade (Hardy e Easton, 2017), não é possível para os casais monógamos, visto o valor da sua relação estar dependente da sua exclusividade, e o envolvimento com outras pessoas só é possível em alguns casos que envolvem o casal. Como Halpern (1999) declara, a fidelidade sexual é correspondente à fidelidade emocional para a maioria das pessoas. Na realidade, a fidelidade continua a existir em relações não-monógamas, visto que são estabelecidas várias regras que devem ser respeitadas e as relações com outras pessoas devem ser comunicadas. A honestidade e transparência, ainda que sejam também referidas por indivíduos não monógamos, são vistas como cruciais para o funcionamento das relações não-monógamas, visto que o tema da comunicação é enfatizado em todas as categorias neste grupo.

Para indivíduos não monógamos, é clara a noção de que as suas necessidades não podem ser todas completamente satisfeitas numa única relação, e a procura do preenchimento dessas necessidades com diversos parceiros leva a que se sintam satisfeitos com as ligações que estabelecem, como é referido por Moors, Matsick e Schechinger (2017). Nos indivíduos monógamos, por sua vez, caso as necessidades do parceiro sejam satisfeitas com outra pessoa, existe um receio do abandono e inseguranças que podem resultar numa baixa autoestima, sendo mais apreciado o esforço investido nessa única relação, em que um maior tempo despendido é visto como um sinal de maior compromisso. Nas não-monogamias isto não é possível, visto os planos terem de ser negociados com vários parceiros, das mais diversas formas, dependendo da configuração da relação. Assim, existe uma maior ênfase na individualidade, e, ainda que o tempo pessoal seja também referido pelos participantes monógamos, nos não-monógamos é dado um maior relevo à liberdade e à promoção da autonomia, não sendo necessário passar tanto tempo com cada parceiro para que seja sentida uma relação forte. Do mesmo ponto de vista, Finn (2010) fala da liberdade em relações não-monógamas como “a satisfação do nosso potencial através dos nossos próprios esforços e atos de escolha”. Deste modo, tudo é explicitado e negociado no que concerne regras e procedimentos da relação, ao contrário da monogamia em que estes aspetos são mais ou menos implícitos. Ainda assim, esta negociação pode ser vista como uma desvantagem por alguns participantes, visto não dar espaço para espontaneidade. O mesmo acontece nas próprias definições dos limites das relações, que na monogamia são mais simples e implícitos, enquanto nas não-monogamias são, muitas vezes,

difíceis de definir, segundo alguns participantes, ao encontro do que é descrito por Barker (2017).

Na resolução de conflitos, os dois grupos falam sobre a importância da auto-regulação antes da tentativa de resolução, no entanto, os indivíduos não-monógamos têm a vantagem de poder recorrer a outros parceiros para apaziguar a frustração sentida em relação a um deles. Isto permite-lhes também aplicar aquilo que aprendem dessas resoluções às outras relações, contribuindo, no geral, para um melhor entendimento das diferentes necessidades de cada indivíduo. Os indivíduos monógamos têm ainda o ciúme como um tópico criador de conflitos, que em relações não-monógamas não existe, ou pelo menos da mesma forma. Ainda assim, como é referido por Barker, Heckert e Wilkinson (2013) nas não-monogamias podem surgir algumas inseguranças aquando a formação de novas relações do parceiro, que levam a uma maior necessidade de validação emocional.

Em ambos os grupos é referida a satisfação com o crescimento pessoal, principalmente ao nível emocional, e é aceite o crescimento do parceiro com outras pessoas. No entanto, os indivíduos não-monógamos referem que esse crescimento não pode ser superior aquele que acontece no contexto da sua relação, enquanto os indivíduos não-monógamos, como alega a revisão feita por Moors, Matsick e Schechinger (2017), relatam a maior liberdade para crescimento que sentem ao manter múltiplas relações.

Por último, em relação à experiência de participação através da resposta ao questionário, a maioria dos participantes considera que lhes permitiu ter um momento introspetivo e de reflexão acerca das suas relações. Um dos participantes referiu que encarou a sua participação como uma oportunidade de afirmação e de defender as não-monogamias das ideias negativas de que, por vezes são alvo, e vários outros referiram que gostaram de contribuir para uma oportunidade de expandir a literatura existente acerca das não-monogamias, que consideram insuficiente.

### **Limitações e Direções Futuras**

Na elaboração deste estudo, houve um esforço para ser o mais inclusivo possível quanto às diferentes configurações de relação, no entanto, para que a análise fosse facilitada, os indivíduos foram divididos apenas em dois grupos, e, ainda que tenha sido criada uma oportunidade de recolher dados de diferentes perspetivas dentro desses grupos, a análise foi feita como se se tratassem de grupos homogéneos, não se debruçando sobre as possíveis

diferenças entre os indivíduos de diferentes tipos de não-monogâmias ou entre as diferentes monogâmias, pelo que, principalmente no que diz respeito a indivíduos não-monógamos, seria pertinente, num estudo futuro, compreender se existem diferenças entre os diferentes tipos de não-monogamia quanto à satisfação de necessidades e bem-estar nas relações. Como já foi referido anteriormente, é também difícil para indivíduos não-monógamos, por vezes, definir aquilo que pode, ou não, ser classificado como uma relação amorosa e, por essa razão, não era claro para alguns participantes que relações deveriam ou não incluir na resposta às questões. Esta limitação podia, de algum modo, ser minimizada ao recorrer a um diferente método de recolha de dados, como uma entrevista semiestruturada e presencial, que seria uma melhor abordagem para explorar as particularidades das relações não-monógamas.

## **CONCLUSÃO**

Os diferentes modelos de relações amorosas constituem um fator importante na satisfação de necessidades e no bem-estar, que deve ser tido em conta na prática da psicologia, principalmente na terapia com pacientes não-monógamos. Com este estudo, foi possível compreender as particularidades dos dois grandes tipos de relação, cada um com as suas vantagens e desvantagens, que decorrem de diferentes conceptualizações de vários aspetos subjacentes a uma relação amorosa.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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, 75-88. doi:10.1080/10720530590523107

Barker, M. (2017). *Good Practice across the Counseling Professions: Gender, Sexual and Relationship Diversity (GSRD)*. Leicestershire: British Association for Counseling and Psychotherapy.

Barker, M., Heckert, J. & Wilkinson, E. (2013). Polyamorous Intimacies: From One Love to Another and Back Again. In T. Sanger & Y. Taylor (Eds.), *Mapping Intimacies: Relations, Exchanges, Affects* (p.190-208). New York: Palgrave Macmillan.

Barker, M. e Langdridge, D. (2010). Whatever happened to non-monogamies? Critical reflections on recent research and theory. *Sexualities*, 13, 748-772. doi:10.1177/1363460710384645

Cohen, M. T. (2016). The Perceived Satisfaction Derived From Various Relationship Configurations. *Journal of Relationships Research*, 7, 1-7. doi: 10.1017/jrr.2016.12

Conley, T., Moors A. C., Matsick, J. L. & Ziegler, A. (2013). The Fewer the Merrier?: Assessing Stigma Surrounding Consensually Non-monogamous Romantic Relationships. *Analyses of Social Issues and Public Policy*, 13, 1-30. doi: 10.1111/j.1530-2415.2012.01286.x

Cook, E. (2005). *Commitment in Polyamorous Relationships*. Dissertação de Mestrado, Regis University, Denver, CO. Disponível a partir de: <https://epublications.regis.edu/theses/888/>

Coon, R. (2006). Theorizing Sex in Heterodox Society: Postmodernity, Late Capitalism and Non-Monogamous Sexual Behavior. *Electronic Journal of Human Sexuality*, 9. Disponível a partir de <http://www.ejhs.org/volume9/coon.htm>

Deci, E. L. e Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.

Emens, E. (2004). Monogamy's Law: Compulsory Monogamy and Polyamorous Existence. *New York University Review of Law and Social Change*, 29, 277-376.



Finn, M. (2010). Conditions of Freedom in Practices of Non-Monogamous Commitment. In M. Barker & D. Langdrige (Eds.), *Understanding Non-Monogamies* (p. 225-236). New York: Routledge.

Gahran, A. (2014). What is solo polyamory? My take (Blogue Online). Disponível a partir de: <https://solopoly.net/2014/12/05/what-is-solo-polyamory-my-take/>

Halpern, E. (1999). If Love Is So Wonderful, What's So Scary About MORE?. *Journal of Lesbian Studies*, 3, 157-164. doi: 10.1300/J155v03n01\_17

Hardy, J. W. e Easton, D. (2017). *The Ethical Slut* (3ª ed.). New York: Ten Speed Press

Jamieson, L. (2006). Intimacy, Negotiated Nonmonogamy and the limits of the couple. In J. Duncombe, K. Harrison, G. Allan & D. Marsden (Eds.), *The State of Affairs: Explorations in Infidelity and Commitment* (p.35-57). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Klesse, C. (2006). Polyamory and its “others”: Contesting the Terms of Non-Monogamy. *Sexualities*, 9, 565-583. doi:10.1177/1363460706069986

Klesse, C. (2011). Notions of love in polyamory – elements in a discourse on multiple loving. *Laboratorium: Russian Review of Social Research*, 3, 4-25.

Labriola, K. (1999). Models of Open Relationships. *Journal of Lesbian Studies*, 3, 217-225. doi:10.1300/J155v03n01\_25

Levitte, R. (2009, 5 fevereiro). What is Relationship Anarchy? (Blogue Online). Disponível a partir de: <https://journal.richard.levitte.org/entries/relationship-anarchy/>

Mitchell, E. M., Bartholomew, K. & Cobb, R. J. (2014). Need Fulfillment in Polyamorous Relationships. *Journal of Sex Research*, 51, 329-339. doi: 10.1080/00224499.2012.742998

Moors, A. C., Matsick, J. L. & Schechinger, H. A. (2017). Unique and Shared Benefits of Consensually Non-Monogamous and Monogamous Relationships. *European Psychologist*, 22, 55-71. doi: 10.1027/1016-9040/a000278

Morrison, T. G., Beaulieu, D., Brockman, M. & Beagloich, C. (2013). A comparison of polyamorous and monoamorous persons: are there differences in indices of relationship well-

being and sociosexuality? *Psychology & Sexuality*, 4, 75-91. doi: 10.1080/19419899.2011.631571

Navarro, P. P. (2017). Beyond Inclusion: Non-Monogamies And The Borders of Citizenship. *Sexuality & Culture*, 21, 441-458. doi:10.1007/s12119-016-9398-2

Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A. & Lonsbary C. (2007). The Role of Need Fulfillment in Relationship Functioning and Well-Being: A Self-Determination Theory Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 434-457. doi: 10.1037/0022-3514.92.3.434

Ritchie, A. e 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, 584-601. doi: 10.1177/1363460706069987

Robinson, V. (1997). My Baby Just Cares For Me: feminism, heterosexuality and non-monogamy. *Journal of Gender Studies*, 6, 143-157. doi: 10.1080/09589236.1997.9960678

Rosa, B. (1994). Anti-Monogamy: a radical challenge to compulsory heterosexuality. In Griffin, M. Hester, S. Rai & S. Roseneil (Eds.), *Stirring It, Challenges for Feminism*. London: Taylor and Francis.

Scherrer, K. S. (2010). What Does Asexuality Have to Do With Polyamory? In M. Barker & D. Langdrige (Eds.), *Understanding Non-Monogamies* (p. 154-159). New York: Routledge.

Sheff, E. A. (2014, 22 julho). Seven Forms of Non-Monogamy. Disponível a partir de: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-polyamorists-next-door/201407/seven-forms-non-monogamy>

Wolfe, L. P. (2003). *Jealousy and Transformation in Polyamorous Relationships*. Dissertação de Doutorado, The Institute for Advanced Study of Human Sexuality, San Francisco, CA. Disponível a partir de: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00224499.2012.742998>

Wosick-Correa, K. (2010). Agreements, rules and agentic fidelity in polyamorous relationships. *Psychology & Sexuality*, 1, 44-61. doi:10.1080/19419891003634471

## ANEXOS

### ANEXO A – Consentimento Informado

#### **CONSENTIMENTO INFORMADO PARA PARTICIPAÇÃO NESTE ESTUDO** **Satisfação de necessidades e bem-estar em relações** **amorosas: o impacto de diferentes modelos de relação,** **monógamas e não-monógamas**

O presente estudo está a ser realizado na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa como requisito para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica, sob a orientação do Professor Dr. Nuno Conceição. Esta investigação pretende expandir o conhecimento sobre a satisfação de necessidades em relações amorosas ao ter em conta diferentes configurações de relação além da monogamia, como o poliamor ou outros tipos de não-monogamia, avaliando o seu impacto potencial.

A sua participação inclui:

- 1) A resposta a questões sobre as suas informações demográficas
- 2) A resposta a questões abertas acerca da satisfação das suas necessidades em várias dimensões
- 3) Completar algumas medidas quantitativas

O tempo necessário para responder deverá ser entre 25 a 35 minutos, dependendo do facto de escolher ou não participar na parte 3)

De modo a estar elegível para este estudo é necessário que esteja, neste momento, numa relação amorosa com um ou mais parceiros. Agradeceríamos a sua disponibilidade para revelar como diferentes necessidades relacionadas com relações amorosas estão a ser satisfeitas na(s) sua(s) relação/relações presente(s), com a garantia de que a sua participação é anónima e toda a informação pessoal revelada será confidencial.

A sua participação é completamente voluntária e poderá escolher desistir deste estudo a qualquer momento. Caso decida participar, não existem riscos envolvidos e estaríamos muito agradecidos. Havendo alguma questão sobre o estudo ou interesse em conhecer os resultados, pode contactar o investigador, Tiago Henriques através do e-mail [tiagomhenriques@campus.ul.pt](mailto:tiagomhenriques@campus.ul.pt).

Ao continuar, concorda que leu e aceita os termos deste estudo.

Obrigado, desde, já pelo seu interesse e participação!

## ANEXO B – Questionário

Por favor responda às seguintes questões demográficas

---

### Género

Masculino

Feminino

Não-binário

---

### Idade

### Nacionalidade

---

### Nível de Escolaridade

9º Ano ou Inferior

Ensino Secundário

Licenciatura/Mestrado/Doutoramento

---

## Orientação Sexual

Heterossexual

Bissexual

Gay/Lésbica

Outra

---

## O que melhor descreve a configuração da sua relação?

Monógama

Monógama com casos amorosos secretos

Relação monógama aberta

Poliamor com um parceiro primário

Poliamor com múltiplos parceiros primários

Poliamor com parceiros primários e secundários

Polifidelidade

Outro (por favor, especifique)

### Quantos parceiros tem?

### Há quanto tempo está numa relação?

Menos de um ano
1-2 anos
3-4 anos
5 anos ou mais

Por favor, responda às seguintes questões sobre a(s) sua(s) relação/relações

---

### Descreva como experiencia a dimensão do tempo

Abaixo, apresentamos alguns exemplos em *itálico* daquilo que gostaríamos que escrevesse relativamente a este tópico. Não tem de responder a todos eles. Pode escolher apenas um ou tantos quanto achar que serão úteis para o ajudar a responder.

Em que medida negocia programas pessoais ou relacionais com o(s) seu(s) parceiro(s) (em contraste com o quanto decide unilateralmente)? Como experiencia a gestão da sua agenda na(s) sua(s) relação/relações? Há algo que o/a agrade mais? Há algo que o/a perturbe mais ou cause algum conflito? Há algo de que sinta falta? Existem algumas regras que sigam ou planeiem seguir no futuro?

### Descreva como experiencia a dimensão do conflito

Abaixo, apresentamos alguns exemplos em *itálico* daquilo que gostaríamos que escrevesse relativamente a este tópico. Não tem de responder a todos eles. Pode escolher apenas um ou tantos quanto achar que serão úteis para o ajudar a responder.

Como lida com as situações em que estão em desacordo? O que faz quando cada um de vocês tem uma necessidade diferente em conflito? O que faz quando está chateado/a com o(s) seu(s) parceiro(s)? Sente que é capaz de reparar ruturas na(s) sua(s) relação/relações? Há algo que ajude mais nesse sentido? Há algo que o/a perturbe mais ou cause conflito? Há algo de que sinta falta? Quais são os tópicos ou ciclos mais difíceis na(s) sua(s) relação/relações? Como é que se regula ou tranquiliza a si mesmo/a quando está em sofrimento? Há alguma regra que sigam ou planeiem seguir no futuro?

### **Descreva como experiencia a dimensão da ligação**

Abaixo, apresentamos alguns exemplos em itálico daquilo que gostaríamos que escrevesse relativamente a este tópico. Não tem de responder a todos eles. Pode escolher apenas um ou tantos quanto achar que serão úteis para o ajudar a responder.

Como experiencia apego emocional na(s) sua(s) relação/relações? Há algo que lhe agrade mais? Há algo que o/a perturbe mais ou cause conflito? Há algo de que sinta falta? O quanto o/a perturbaria se soubesse que o seu parceiro (ou um dos seus parceiros) estava a desenvolver sentimentos profundos por outra pessoa? Há algo que o perturbaria mais? Ou menos? Há algo que pudesse facilitar ou dificultar a assimilação dessa experiência? Há alguma regra que sigam ou planeiem seguir no futuro?

### **Descreva como experiencia a dimensão do prazer**

Abaixo, apresentamos alguns exemplos em itálico daquilo que gostaríamos que escrevesse relativamente a este tópico. Não tem de responder a todos eles. Pode escolher apenas um ou tantos quanto achar que serão úteis para o ajudar a responder.

Como experiencia prazer e paixão na(s) sua(s) relação/relações? Há algo que lhe agrade mais? Há algo que o/a perturbe mais ou cause conflito? Há algo de que sinta falta? O quanto o perturbaria se soubesse que o seu parceiro (ou um dos seus parceiros) estava a ter relações sexuais com outra pessoa? Há algo que o/a perturbe mais? Ou menos? O que poderia facilitar ou dificultar a assimilação dessa experiência? Há alguma regra que sigam ou planeiem seguir no futuro?

### **Descreva como experiencia a dimensão do crescimento**

Abaixo, apresentamos alguns exemplos em itálico daquilo que gostaríamos que escrevesse relativamente a este tópico. Não tem de responder a todos eles. Pode escolher apenas um ou tantos quanto achar que serão úteis para o ajudar a responder.

Em que medida sente que está a crescer como pessoa e que está a ser estimulado na(s) sua(s) relação/relações atual/atuais? Há algo que lhe agrade mais? Há algo que o/a perturbe mais ou cause mais conflito? Há algo de que sinta falta? O que recebe ou aprende no processo de resolver momentos dolorosos? O quanto o/a perturbaria se soubesse que o seu parceiro (ou um dos seus parceiros) estava envolvido em atividades ou momentos que estimulem o seu crescimento com outra(s) pessoa(s)? O que é que o perturbaria mais? O que é que facilitaria ou dificultaria a assimilação dessa experiência? Há alguma regra que sigam ou planeiem seguir no futuro?

**Por último, estamos interessados em saber acerca da sua experiência de participação no nosso estudo.**

**Qual foi a sua motivação quando decidiu participar? Como foi responder para si responder a estas perguntas? Como é para si agora que participou?**

## ANEXO C – Categorias das respostas dos indivíduos monógamos

**Tabela 1.**

Categoria	Nº de participantes	Nº de referências
Gestão de tempo	7	14
Conflitos	9	32
Ligação	9	29
Prazer	8	16
Crescimento Pessoal	8	18

**Tabela 1.1.**

Gestão de tempo	Nº de participantes	Nº de referências
Gestão da agenda sempre decidida com o parceiro	3	4
Satisfação com o compromisso	3	3
Tempo individual como regra	3	3
Dificuldade numa relação à distância	2	4
Cedências	2	2



**Tabela 1.2.**

Conflitos	Nº de participantes	Nº de referências
Importância do diálogo e compreensão	6	13
Auto-regulação	4	5
Regras na resolução	3	3
Tentativa de encontrar um meio-termo	3	3
Inflexibilidade do parceiro na compreensão do seu ponto de vista	2	2
Discrepância no esforço na relação	2	2
Ciúme como tópico mais difícil	2	2
Obstáculos causados por uma perturbação de personalidade	1	2
Planificação do futuro	1	1
Maior proximidade após resolver conflitos	1	1

**Tabela 1.3.**

Ligação	Nº de participantes	Nº de referências
Impacto negativo de potenciais sentimentos do parceiro por outra pessoa	7	10
Apreciação do investimento na relação	3	4
Maior tempo despendido equivalente a um maior compromisso	2	3
Importância do contacto físico	2	2
Desconforto ao ser monógamo e ter uma relação não-monógama	2	6
Medo de abandono	2	3
Importância de respeitar o parceiro	2	2

**Tabela 1.4.**

Prazer	Nº de participantes	Nº de referências
Sexo com outras pessoas decisivo no término da relação	4	6
Sexo com terceiros teria de envolver o casal	3	3
Valor da relação baseado na exclusividade	2	2
Relutância na resposta	2	2
Prazer na novidade de uma relação recente	1	1
Falta de desejo sexual	1	1
Importância da intimidade além do sexo	1	1

**Tabela 1.5.**

Crescimento Pessoal	Nº de participantes	Nº de referências
Aceitação do crescimento do parceiro com outras pessoas	4	6
Sensação de ser uma melhor pessoa	4	5
Maior motivação	3	3
Maior facilidade em falar sobre as suas emoções	2	2
Familiarização com novos tópicos	1	1
Maior ciúme	1	1
Felicidade com o sucesso do parceiro	1	1

## ANEXO D – Categorias das respostas dos indivíduos não-monógamos

**Tabela 2.**

Categorização das respostas de indivíduos não-monógamos

Categoria	Nº de participantes	Nº de referências
Gestão de tempo	20	73
Conflitos	21	55
Ligação	18	54
Prazer	21	52
Crescimento Pessoal	20	40
Regras	10	28

**Tabela 2.1.**

Gestão de tempo	Nº de participantes	Nº de referências
Necessidade de liberdade e tempo individual	9	13
Centralidade do parceiro primário	8	14
Importância da explicitação e negociação dos compromissos	7	10
Transparência e confiança	7	8
Planos negociados com cada parceiro de modo a haver igualdade	5	6
Dificuldade na coordenação de horários	5	5
Obstáculo da distância	4	4
Falta de espontaneidade devido ao agendamento	4	4
Facilidade na coordenação de horários	3	3
Planos negociados em grupo	3	6

**Tabela 2.2.**

Conflitos	Nº de participantes	Nº de referências
Importância da empatia e comunicação	16	30
Reconhecimento das diferentes necessidades de casa um	6	6
Auto-regulação	5	6
Diálogo com um parceiro de modo a apaziguar conflitos com outro	4	4
Compreensão de que pode haver discordância e que é reparável	4	4
Recurso à terapia	2	2
Inclusão de todos os parceiros na discussão	2	2
Uso de fóruns online	1	1

**Tabela 2.3.**

Ligação	Nº de participantes	Nº de referências
Impacto das novas relações dos parceiros (NRE)	8	14
Importância da honestidade	7	8
Satisfação com a ligação estabelecida	6	7
Necessidade de validação emocional	5	5
Existência de relações mais casuais além das principais	4	4
Reconhecimento de que uma relação não tem de satisfazer todas as necessidades	3	4
Dificuldade na definição de relação	2	3
Ligação emocional mais importante que sexual	2	3
Importância da proximidade física	2	4
Estabelecimento de limites entre as relações	2	2
Importância da procura de informação para uma relação não-monógama saudável	2	2
Visão mais concreta do amor e menos idealizada	1	2

**Tabela 2.4.**

Prazer	Nº de participantes	Nº de referências
Aceitação de relações sexuais do parceiro com outras pessoas	12	13
Aceitação de outras relações amorosas do parceiro	10	11
Desejo de conhecer os outros parceiros do parceiro e/ou ter uma relação com os mesmos	4	6
Aproveitamento dos diferentes tipos de prazer que cada parceiro proporciona	4	4
Importância da comunicação	4	5
Dificuldade de um parceiro corresponder completamente a todas as necessidades sexuais	2	2
Videochamada como modo de aproximação	2	2
Sexo como fortalecedor das emoções	2	4

**Tabela 2.5.**

Crescimento Pessoal	Nº de participantes	Nº de referências
Múltiplas relações como oportunidade de maior crescimento	9	11
Maior controlo emocional	6	8
Satisfação com o crescimento do parceiro noutras relações	5	5
Dificuldade em assumir uma relação não-monógama	5	8
Sensação de crescimento em todas as relações, não apenas as amorosas	3	3
Aprendizagem de novos conceitos	2	2
Crescimento através da liberdade	2	2
Melhor conhecimento de si mesmo	2	2
Má experiência com monogamia	2	2

**Tabela 2.6.**

Regras	Nº de participantes	Nº de referências
Prática de sexo seguro	5	6
Não partilhar detalhes de atividades com outros parceiros	4	6
Liberdade para fazer planos com outros parceiros	1	1
Inexistência de regras	1	1
Conhecer os outros parceiros	1	1
Não dormir com outros parceiros na mesma cama	1	1
Exclusividade nos planos	1	1
Comunicar novas relações	1	1