ENTRE NORMAS E AFETOS: A NÃO-MONOGAMIA COMO EXPERIÊNCIA LEGÍTIMA E SEUS ATRAVESSAMENTOS NA SAÚDE MENTAL

Emília Maria Bernardina do Carmo[1]

RESUMO

A não-monogamia pode ser compreendida como um conjunto de práticas e arranjos afetivo-relacionais que não se baseiam na exclusividade entre duas pessoas, sendo construída a partir de princípios como consentimento, comunicação e responsabilidade afetiva. Este estudo teve como objetivo analisar de que forma as experiências de relacionamentos não-monogâmicos, compreendidas como formas legítimas de organização afetiva, se relacionam com a saúde mental e o sofrimento psíquico, considerando os efeitos das normas sociais hegemônicas. Parte-se da hipótese de que a não-monogamia não constitui, por si só, um fator de risco à saúde mental, sendo o sofrimento psíquico associado principalmente aos processos de estigmatização, deslegitimação e falta de reconhecimento social. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de caráter exploratório e analítico, baseada em revisão bibliográfica narrativa. O referencial teórico fundamenta-se na Psicologia Social Crítica, nos estudos sobre normatividade e nas teorias de gênero, abordando a construção histórica da monogamia, sua relação com o patriarcado, a colonização e a regulação dos corpos. Os resultados sugerem que a monogamia deve ser compreendida como uma construção social e histórica, e que o sofrimento psíquico associado à não-monogamia decorre principalmente das normas sociais que deslegitimam essas experiências. Conclui-se que a ampliação do reconhecimento da diversidade relacional é fundamental para a promoção de práticas mais éticas e não estigmatizantes no campo da Psicologia.

Palavras-chave: não-monogamia; saúde mental; estigma social; normas sociais; diversidade relacional.

[1] Aluna do curso de graduação em bacharel em Psicologia do Centro Universo Belo Horizonte.

ABSTRACT

Non-monogamy can be understood as a set of affective-relational practices and arrangements that are not based on exclusivity between two individuals, being grounded in principles such as consent, communication, and emotional responsibility. This study aims to analyze how experiences of non-monogamous relationships, understood as legitimate forms of affective organization, relate to mental health and psychological distress, considering the effects of hegemonic social norms. The hypothesis is that non-monogamy itself does not constitute a risk factor for mental health; rather, psychological suffering is mainly associated with processes of stigmatization, delegitimization, and lack of social recognition. This is a qualitative, exploratory, and analytical study based on a narrative literature review. The theoretical framework is grounded in Critical Social Psychology, normativity studies, and gender theories, addressing the historical construction of monogamy and its relation to patriarchy, colonization, and the regulation of bodies. The results indicate that monogamy should be understood as a social and historical construction, and that the psychological distress associated with non-monogamy is primarily a consequence of social norms that delegitimize these experiences. It is concluded that expanding the recognition of relational diversity is essential for promoting more ethical and non-stigmatizing practices in Psychology.

Keywords: non-monogamy; mental health; social stigma; social norms; relational diversity.

1. INTRODUÇÃO

A não-monogamia pode ser compreendida como um conjunto de práticas e arranjos afetivo-relacionais que não se baseiam na exclusividade entre duas pessoas, sendo construída a partir de princípios como consentimento, comunicação e responsabilidade afetiva. Diferentemente de concepções associadas à infidelidade, trata-se de relações consensuais que desafiam a centralidade da monogamia enquanto norma social dominante. Estudos como o de COSTA e RIBEIRO-GONÇALVES (2020) analisam atitudes e experiências em relações não monogâmicas consensuais, o que permite compreender essas configurações como formas legítimas de organização afetiva, ainda que socialmente marginalizadas.

A monogamia, por sua vez, não se configura apenas como uma escolha individual, mas como uma construção histórica e social que foi consolidada ao longo do tempo como modelo hegemônico de relacionamento. Conforme argumenta Engels (1884), a família monogâmica está historicamente vinculada ao surgimento da propriedade privada e à necessidade de assegurar a herança, implicando também relações de poder que envolvem o controle da sexualidade, especialmente feminina. Esse modelo foi consolidado por instituições sociais, religiosas e jurídicas, contribuindo para sua naturalização como forma legítima de vínculo.

No contexto brasileiro, a consolidação da monogamia como modelo dominante está diretamente relacionada aos processos de colonização e cristianização. Antes da chegada dos europeus, povos indígenas organizavam suas relações afetivas a partir de outras lógicas, que não se baseavam necessariamente na exclusividade entre duas pessoas. Com a atuação da Igreja Católica e das missões jesuíticas, o casamento monogâmico passou a ser imposto como padrão moral e social, enquanto outras formas de vínculo foram classificadas como inadequadas ou imorais. Esse processo contribuiu para a naturalização da monogamia como norma hegemônica, invisibilizando a diversidade de formas de organização afetiva existentes no território brasileiro (FAUSTO, 1995; VAINFAS, 1997; NÚÑEZ, 2023).

Além disso, Foucault (1976) destaca que as normas sociais, articuladas em dispositivos de poder, operam na regulação dos corpos e das sexualidades, definindo quais práticas são legitimadas ou marginalizadas. Nessa perspectiva, a monogamia não apenas organiza relações, mas também produz subjetividades, influenciando a forma como os indivíduos compreendem seus afetos e suas experiências. De modo semelhante, Butler (2019) argumenta que as normas sociais condicionam o reconhecimento das vidas, delimitando quais formas de existência são inteligíveis e, portanto, consideradas legítimas, em detrimento de outras.

No campo da Psicologia, a saúde mental tem sido compreendida a partir de uma perspectiva ampliada, que considera os atravessamentos sociais na produção do sofrimento psíquico. Segundo Sawaia (2001), o sofrimento pode ser entendido como ético-político, resultante de processos de exclusão, desigualdade e falta de reconhecimento. Nesse sentido, experiências que se afastam das normas sociais hegemônicas, como as relações não-monogâmicas, podem ser atravessadas por estigmatização e deslegitimação, impactando diretamente a vivência subjetiva dos indivíduos.

O conceito de estigma, conforme Goffman (1963), refere-se a atributos ou práticas socialmente desqualificados que produzem identidades consideradas desviantes. No caso da não-monogamia, esse estigma pode se manifestar através de julgamentos morais, estereótipos e invisibilização social, associando essas relações a ideias de promiscuidade ou instabilidade emocional. Tais processos expõem como as normas sociais operam na construção de hierarquias entre diferentes formas de relacionamento, legitimando algumas enquanto marginalizam outras.

Nesse contexto, é preciso questionar: como as experiências de relacionamentos não-monogâmicos, vistas como formas legítimas de organização afetiva, se relacionam com a saúde mental e o sofrimento psíquico em contextos atravessados por normas sociais hegemônicas?

Parte-se da suposição de que a não-monogamia não constitui, por si só, um fator de risco à saúde mental. O sofrimento psíquico associado a essas experiências está predominantemente relacionado aos efeitos do estigma social, à falta de reconhecimento e à imposição de normas hegemônicas de relacionamento, que deslegitimam formas alternativas de organização afetiva e produzem experiências de exclusão.

A relevância deste estudo fundamenta-se na necessidade de ampliar a compreensão sobre a diversidade relacional no campo da Psicologia, especialmente em um contexto em que a monogamia é frequentemente naturalizada como único modelo legítimo de vínculo afetivo. Ao considerar a saúde mental como um fenômeno socialmente produzido, torna-se essencial investigar como processos de normatividade, reconhecimento e estigmatização impactam as experiências subjetivas dos indivíduos. Assim, a pesquisa contribui para o progresso teórico e prático de métodos que reconheçam a diversidade das formas de relacionamento e incentivem práticas profissionais éticas e não discriminatórias.

Além disso, a escassez de produções acadêmicas que abordem a não-monogamia como experiência legítima, especialmente no contexto brasileiro, evidencia a importância de pesquisas que articulem esse tema com questões como normatividade social, patriarcado e diversidade afetiva. Ao questionar a naturalização da monogamia e seus impactos na saúde

mental, o presente trabalho busca contribuir para o desenvolvimento de um campo científico mais inclusivo e atento às múltiplas formas de viver os afetos.

Este estudo teve como objetivo geral analisar de que forma as experiências de relacionamentos não-monogâmicos, compreendidas como formas legítimas de organização afetiva, se relacionaram com a saúde mental e o sofrimento psíquico, considerando os efeitos das normas sociais hegemônicas. Os objetivos específicos abrangeram a compreensão da não-monogamia com base nos referenciais da Psicologia Social e nos estudos sobre normatividade e subjetividade; a análise do papel das normas sociais predominantes na regulação dos vínculos afetivos; e a investigação dos efeitos psicológicos do estigma e da deslegitimação social em indivíduos que vivenciam relacionamentos não-monogâmicos. No que tange aos procedimentos metodológicos, o estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa de revisão bibliográfica narrativa, de natureza exploratória e analítica. O levantamento de dados foi realizado em bases científicas nacionais e internacionais, como SciELO, PePSIC, BVS-Psi, Periódicos CAPES e Google Acadêmico, a partir de descritores relacionados à não-monogamia, saúde mental, estigma social e normas sociais, em língua portuguesa e inglesa. Foram incluídas produções acadêmicas relevantes, como artigos científicos, livros, capítulos e dissertações, priorizando trabalhos que abordam diretamente a relação entre não-monogamia, normatividade social e sofrimento psíquico. A análise do material foi conduzida por meio de leitura crítica e interpretativa, orientada pelos objetivos do estudo e fundamentada nos referenciais da Psicologia Social Crítica, da teoria do reconhecimento e dos estudos sobre diversidade relacional.

1.1 Referencial teórico

1.1.1 Monogamia, cristianismo e colonização no Brasil

A compreensão da monogamia como norma hegemônica no contexto brasileiro exige considerar os processos históricos de colonização e cristianização que marcaram a formação social do país. Antes da chegada dos colonizadores europeus, diversos povos indígenas que habitavam o território brasileiro organizavam suas relações afetivas e familiares a partir de lógicas próprias, que não necessariamente estavam baseadas na exclusividade entre duas pessoas. Essas formas de vínculo eram orientadas por valores coletivos e culturais específicos, muitas vezes distantes do modelo conjugal ocidental (RIBEIRO, 1996; VIVEIROS DE CASTRO, 2002).

Com o processo de colonização, a monogamia foi introduzida e imposta como modelo legítimo de organização familiar, sobretudo por meio da atuação da Igreja Católica e das missões jesuíticas. Inseridos em uma tradição cristã que reconhecia o casamento monogâmico como moralmente superior, os colonizadores passaram a classificar as práticas afetivo-relacionais indígenas como promíscuas ou desordenadas, promovendo sua repressão no contexto da catequização e do disciplinamento social (FAUSTO, 1995; VAINFAS, 1997).

Esse processo não se limitou à imposição de um modelo conjugal, mas esteve articulado à produção de normas morais e sociais que regulavam os corpos, a sexualidade e as formas de vínculo. Ao longo do tempo, a monogamia foi sendo naturalizada e incorporada às estruturas sociais brasileiras, consolidando-se como padrão dominante e invisibilizando outras formas de organização afetiva. Conforme aponta Núñez (2023), essa imposição pode ser compreendida como parte de um processo de monocultura relacional, que deslegitima a diversidade de formas de amar e se relacionar.

1.1.2 Patriarcado, monogamia e a construção histórica das relações afetivas

A organização das relações afetivas na sociedade contemporânea não pode ser compreendida de forma isolada das estruturas históricas que a constituíram. Nesse sentido, o patriarcado configura-se como um sistema central na organização social, caracterizado pela dominação masculina e pela subordinação das mulheres, estabelecendo papéis sociais rígidos e hierarquizados (NASCIMENTO; MESSIAS, 2022). Tal sistema foi historicamente construído a partir do controle da sexualidade feminina, da regulação da reprodução e da consolidação da propriedade privada, elementos que contribuíram para a institucionalização da monogamia.

A monogamia, nesse contexto, não deve ser entendida como uma escolha natural ou universal, mas como uma construção social vinculada à necessidade de controle da descendência e da herança. Conforme aponta Almeida (2021), a exigência da exclusividade nas relações surge quando os homens passam a se preocupar com a transmissão de seus bens, o que reforça o controle sobre os corpos femininos e sua função reprodutiva. Assim, a mulher passa a ocupar um lugar socialmente determinado como cuidadora do lar e responsável pela manutenção da família, enquanto o homem assume o papel de provedor e chefe familiar.

Além disso, a estrutura patriarcal historicamente restringiu a autonomia feminina, impedindo que mulheres ocupassem posições de poder ou tivessem controle sobre seus próprios bens, especialmente na ausência de herdeiros homens. Tal configuração evidencia a relação

direta entre patriarcado, monogamia e desigualdade de gênero, uma vez que a organização familiar monogâmica atua como mecanismo de reprodução dessas hierarquias.

1.1.3 Mononormatividade e regulação das relações afetivas

A consolidação da monogamia enquanto modelo dominante está relacionada ao conceito de mononormatividade, compreendido como um sistema de normas sociais e culturais que legitima a monogamia como forma relacional privilegiada, ao mesmo tempo em que marginaliza outras formas de vínculo (PORTO, 2018). Essa normatividade atua de maneira reguladora, estabelecendo padrões de comportamento e definindo quais formas de vínculo são socialmente aceitas ou rejeitadas.

Nesse sentido, a monogamia não se limita ao campo das relações íntimas, mas se expande para a esfera pública, influenciando o acesso a direitos e o reconhecimento social. Conforme discute Navarro (2025), a monogamia pode ser compreendida como uma norma cultural dominante que organiza não apenas as relações afetivas, mas também aspectos sociais e institucionais. Nesse contexto, formas de relacionamento que divergem desse modelo tendem a ser marginalizadas, invisibilizadas ou estigmatizadas.

Além disso, a mononormatividade está articulada à heteronormatividade e à cisnormatividade, compondo um sistema mais amplo de regulação das sexualidades e das formas de existência. Esse sistema estabelece padrões rígidos de gênero e sexualidade, naturalizando determinadas identidades e relações enquanto deslegitima outras (BRAGA, 2012).

1.1.4 Monogamia, violência e controle dos corpos

A monogamia, enquanto estrutura social, também está associada a dinâmicas de controle, posse e violência, especialmente em relação às mulheres. Estudos apontam que a organização monogâmica pode contribuir para a manutenção de relações desiguais, nas quais a exclusividade e o compromisso são, em determinados contextos, associados a dinâmicas de controle sobre o outro (BARROSO et al., 2020). Entretanto, isso não significa que relações monogâmicas sejam necessariamente violentas ou opressivas, mas que determinados modelos historicamente naturalizados podem favorecer dinâmicas assimétricas de poder.

Nesse sentido, a violência contra a mulher pode ser compreendida como uma das expressões do patriarcado, sendo sustentada por normas sociais que naturalizam a inferioridade feminina e legitimam práticas de dominação conforme discutido por Nascimento e Messias (2022). Além disso, pesquisas apontam que a monogamia pode estar associada a dinâmicas

presentes em casos de feminicídio e violência conjugal, especialmente quando articulada a sentimentos de posse, ciúme e controle (CAVALER et al., 2024).

Historicamente, a regulação da sexualidade feminina evidencia essa desigualdade. Conforme apontado na literatura, a infidelidade masculina foi socialmente mais tolerada, enquanto às mulheres era atribuída a exigência de fidelidade absoluta, sendo sua transgressão frequentemente punida de forma moral e jurídica (AZEVEDO,2019). Essa desigualdade evidencia que a monogamia pode funcionar, em determinados contextos históricos e sociais, como mecanismo de controle sobre os corpos e desejos das mulheres.

1.1.5 Não-monogamia como resistência política

Diante desse cenário, a não-monogamia pode ser compreendida, em determinados contextos, como uma forma de resistência política, questionando a naturalização da monogamia e propondo novas formas de organização dos vínculos afetivos. A partir da década de 2010, observa-se o fortalecimento de movimentos sociais que reivindicam a legitimidade das relações não-monogâmicas, articulando pautas relacionadas aos direitos sexuais e à diversidade afetiva (BARBOSA, 2011).

Esses movimentos buscam desconstruir a ideia de exclusividade como fundamento do amor, propondo relações baseadas na autonomia, no consentimento e na multiplicidade de vínculos. Nesse sentido, a não-monogamia não se limita a uma prática relacional, mas configura-se como um posicionamento político que questiona estruturas de poder e normatividade.

Além disso, a não-monogamia também assume importância em contextos de vulnerabilidade social, especialmente entre populações negras e periféricas. Estudos indicam que práticas não-monogâmicas podem resgatar formas coletivas de organização afetiva, valorizando redes ampliadas de cuidado e pertencimento comunitário (FERNANDES, 2022; SANTANA; GALDINO; ARAÚJO, 2024). Nesse sentido, a não-monogamia pode ser compreendida como um processo de reinvenção de si e construção de novas formas de intimidade (NÚÑEZ, 2023).

1.1.6 Hierarquia relacional, afetividade e saúde mental

A monogamia estabelece uma hierarquia relacional que privilegia o vínculo conjugal em perda de outras formas de relação, como amizades e redes familiares ampliadas. Essa

centralidade do casal contribui para a desvalorização de outros vínculos afetivos, que desempenham papel fundamental na constituição subjetiva e na saúde mental dos indivíduos.

De acordo com Bowlby (1982), os vínculos afetivos são essenciais para o desenvolvimento humano, sendo responsáveis pela construção de segurança emocional e pertencimento. A limitação dessas relações pode resultar em isolamento relacional, dependência emocional e fragilização das redes de apoio, especialmente em situações de ruptura conjugal.

Além disso, a ideia de que o amor deve ser exclusivo reforça a noção de escassez afetiva, legitimando sentimentos como o ciúme e a posse. No entanto, estudos apontam que o ciúme é uma construção social, frequentemente associada a relações de poder e à masculinidade, e não uma resposta natural das relações afetivas (AZEVEDO, 2019).

Nesse sentido, a não-monogamia propõe a desconstrução dessas hierarquias, promovendo o reconhecimento da pluralidade dos vínculos e a valorização de diferentes formas de relação. Ao ampliar as possibilidades afetivas, pode contribuir para a construção de relações mais equilibradas, baseadas no respeito à autonomia e na liberdade dos sujeitos.

1.1.7 Relações afetivas como construção social

Por fim, é fundamental compreender que as relações afetivas são construídas socialmente, sendo atravessadas por fatores históricos, culturais e políticos. A Psicologia Social destaca que o indivíduo é constituído a partir de processos dialéticos, nos quais as experiências subjetivas estão diretamente relacionadas às condições sociais de existência (ALMEIDA, 2021).

Nesse sentido, as formas de amar, desejar e se relacionar não são naturais ou universais, mas produtos de contextos específicos. A não-monogamia, enquanto prática e posicionamento político, evidencia essa construção social, ao questionar modelos normativos e propor novas possibilidades de existência e relação.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Material e Métodos

O presente estudo teve como objetivo analisar a não-monogamia como experiência legítima de organização afetiva e seus atravessamentos na saúde mental, considerando os

efeitos das normas sociais hegemônicas, do estigma social e dos processos de deslegitimação relacional.

Tratou-se de uma pesquisa qualitativa, de caráter exploratório e analítico, baseada em revisão bibliográfica narrativa. Essa abordagem foi escolhida por possibilitar a compreensão aprofundada de fenômenos complexos, especialmente aqueles atravessados por dimensões sociais, subjetivas e culturais.

A busca foi realizada em bases de dados científicas nacionais e internacionais (SciELO, PePSIC, BVS-Psi, Periódicos CAPES e Google Acadêmico), utilizando os descritores: "não-monogamia", "poliamor", "relacionamentos não-monogâmicos", "saúde mental", "estigma social", "normas sociais" e "sofrimento psíquico", bem como seus correspondentes em língua inglesa.

Foram inicialmente identificados 58 estudos, dos quais 14 foram selecionados, os demais foram excluídos por não atenderem aos objetivos do estudo ou apresentarem insuficiente relação com o tema investigado.

O recorte temporal (1960–2026) foi definido com o objetivo de contemplar tantos autores clássicos fundamentais (como Goffman, Foucault e Bowlby), quanto produções contemporâneas sobre não-monogamia, permitindo uma análise histórica e atualizada do fenômeno.

A análise dos dados foi realizada por meio de leitura crítica e interpretativa, com categorização temática. Foram construídos eixos analíticos a partir da recorrência e relevância teórica dos conteúdos, permitindo identificar convergências, tensões e lacunas na literatura.

Reconhece-se que parte significativa da literatura sobre não-monogamia é produzida a partir de perspectivas críticas à normatividade relacional, aspecto que também atravessa os referenciais analisados neste estudo.

2.2 Critérios de Inclusão e Exclusão

Para a seleção dos estudos mais relevantes, foram adotados critérios de inclusão e exclusão, conforme modelo metodológico utilizado em revisões de literatura.

Critérios de inclusão:

- Artigos científicos, dissertações, teses, livros e capítulos de livros;
- Publicações em língua portuguesa, inglesa ou espanhola;
- Estudos que abordem diretamente:
    - não-monogamia
    - monogamia e normatividade

- estigma social
- saúde mental e sofrimento psíquico

- Produções publicadas entre 1960 e 2026, incluindo autores clássicos essenciais para a fundamentação teórica (Goffman, Foucault, Butler, Engels, Bowlby);

Critérios de exclusão:

- Artigos sem revisão por pares;
- Produções de caráter exclusivamente opinativo ou jornalístico;
- Estudos sem fundamentação teórica consistente;
- Trabalhos que tratem a não-monogamia como patologia sem abordagem crítica.

2.3 Análise dos Dados

Os estudos selecionados foram analisados qualitativamente, por meio de leitura crítica e interpretativa, conforme o modelo apresentado no artigo base.

A análise buscou identificar os principais eixos temáticos presentes na literatura, incluindo:

- a construção histórica da monogamia
- a relação entre patriarcado e controle dos corpos
- os processos de estigmatização das relações não-monogâmicas
- os impactos dessas experiências na saúde mental
- a não-monogamia como prática de resistência política

Os dados extraídos dos estudos foram organizados de forma descritiva e analítica, permitindo a identificação de padrões, convergências teóricas e lacunas na literatura. A síntese dos resultados foi realizada de forma discursiva, articulando os achados com o referencial teórico apresentado, com o objetivo de promover uma compreensão ampliada do fenômeno investigado.

2.4 Resultados e discussão

Os estudos analisados evidenciam diferentes dimensões da não-monogamia em articulação com normas sociais, estigma e saúde mental. A seguir, apresenta-se a síntese dos principais trabalhos incluídos na revisão bibliográfica.

Embora os estudos apresentem diferentes abordagens teóricas, observa-se convergência quanto à compreensão da monogamia como construção histórica e divergência quanto aos efeitos subjetivos das experiências não-monogâmicas.

Quadro 01: Síntese dos estudos incluídos na revisão bibliográfica

TÍTULO DO ARTIGO / AUTOR	OBJETIVO DO ESTUDO / OBRA	RESULTADOS / CONTRIBUIÇÕES PARA O TEMA	CONCLUSÕES / RECOMENDAÇÕES
Não-monogamia consensual: atitudes e experiências de pessoas heterossexuais, homossexuais e plurissexuais. COSTA; GONÇALVES (2020)	Investigar atitudes e experiências de pessoas em relações não-monogâmicas consensuais, considerando diferenças ligadas à orientação sexual e à percepção dessas práticas.	Investigar atitudes e experiências em relações não-monogâmicas	Indivíduos em relações não-monogâmicas apresentam maior valorização da comunicação, autonomia e negociação de limites
História da sexualidade I: a vontade de saber. FOUCAULT (1979)	Discutir como os dispositivos de poder regulam os corpos, os prazeres e as sexualidades.	O autor mostra que sexualidade e afetividade são atravessadas por normas históricas e relações de poder, e não simples expressões naturais do sujeito.	A monogamia pode ser lida como dispositivo normativo de regulação dos corpos e dos vínculos.
Estigma: notas sobre a manipulação da identidade deteriorada. GOFFMAN (1963)	Analisar como o estigma opera socialmente na produção de identidades desqualificadas.	A obra demonstra que práticas socialmente consideradas desviantes produzem desqualificação moral e simbólica dos sujeitos.	O estigma produz identidades desqualificadas e marginalizadas
As artimanhas da exclusão: análise psicossocial e ética da desigualdade social. SAWAIA (2001)	Analisar o sofrimento produzido por processos de exclusão, desigualdade e não reconhecimento.	O conceito de sofrimento ético-político permite compreender que o sofrimento psíquico não se explica apenas por fatores individuais, mas por dinâmicas sociais.	O sofrimento de pessoas não-monogâmicas pode ser interpretado como efeito do estigma e da exclusão social, e não da estrutura relacional em si.
Feminicídio, gênero e relações de poder: uma análise das violências letais contra mulheres.	Examinar as relações entre gênero, poder e violências letais contra mulheres.	O estudo evidencia como dinâmicas de posse, controle e desigualdade de gênero se articulam à	A crítica à monogamia pode dialogar com a crítica às relações de posse e controle que sustentam

CAVALER; SOUZA; BEIRAS (2022)		violência contra a mulher.	violências de gênero.
Monogamia como pilar de sustentação da violência e dos feminicídios conjugais: uma revisão integrativa de literatura. CAVALER; BEIRAS; VITALI (2024)	Identificar como a literatura científica aborda a relação entre monogamia e violências/feminicídios conjugais.	A revisão aponta que a monogamia pode funcionar como estrutura simbólica que legitima controle, posse e exclusividade, associados a violências conjugais.	É necessário problematizar a naturalização da monogamia como sinônimo de cuidado, estabilidade e proteção.
Uma base segura: aplicações clínicas da teoria do apego. BOWLBY (1989)	Discutir a formação de vínculos afetivos seguros e suas implicações clínicas.	O autor mostra que segurança emocional está relacionada à responsividade, previsibilidade e cuidado, e não necessariamente à exclusividade.	Relações não-monogâmicas podem produzir vínculos seguros quando sustentadas por cuidado e comunicação.
A origem da família, da propriedade privada e do Estado. ENGELS (1984)	Analisar historicamente a formação da família monogâmica em relação à propriedade privada e à herança.	A obra mostra que a monogamia se vincula à necessidade de controle da descendência e dos bens, especialmente mediante o controle da sexualidade feminina.	A monogamia deve ser compreendida como construção histórica e social, e não como forma natural e universal de relação.
As monoculturas como violação da singularidade. NÚÑEZ (2023)	Criticar as monoculturas do pensamento e defender a legitimidade da diversidade de formas de existência e de vínculo.	A autora propõe que a monogamia funcione como monocultura relacional, apagando outras possibilidades de afeto e convivência.	É necessário ampliar o reconhecimento da diversidade relacional, inclusive no campo da Psicologia.
Mononormatividade e dissidência relacional. NAVARRO (2025)	Analisar a monogamia como imperativo cultural e discutir a dissidência relacional no contexto brasileiro.	O estudo mostra que a monogamia organiza parentesco, sexualidade e vida pública, excedendo o campo privado.	A não-monogamia deve ser entendida como dissidência relacional e crítica à ordem normativa.

Movimentos de resistência à monogamia compulsória: a luta por direitos sexuais e afetivos no século XXI. BARBOSA (2011)	Analisar o discurso e a atuação de movimentos de resistência à monogamia compulsória no Brasil.	A pesquisa evidencia que a crítica à monogamia também constitui ação política por direitos sexuais e afetivos.	A não-monogamia pode ser compreendida como prática afetiva e também como movimento político.
Contribuições da Psicologia Social acerca da monogamia compulsória. ALMEIDA (2021)	Compreender, a partir da Psicologia Social, se a monogamia compulsória é natural ou historicamente construída.	O estudo mostra a monogamia como produto histórico, social e patriarcal, articulado a processos de socialização.	A Psicologia Social oferece base importante para compreender a monogamia como norma, e não como destino natural.
"O amor é?" Negritude e relações não-monogâmicas: as dimensões micropolíticas do afeto / **Negritude e não-monogamia: as micropolíticas do amor**. PORTO / FERNANDES (2022)	Compreender as experiências de sujeitos negros em relações não-monogâmicas e suas dimensões micropolíticas do afeto.	A não-monogamia aparece como espaço de reinvenção de si, crítica aos padrões brancos de intimidade e construção de outras formas de cuidado.	A leitura da não-monogamia precisa incluir raça, território, classe e formas coletivas de afeto.
A ética da monogamia e o espírito do feminicídio: marxismo, patriarcado e adultério na Roma Antiga e no Brasil Atual. AZEVEDO (2019)	Discutir a criminalização do adultério feminino e a relação entre patriarcado, monogamia e violência contra a mulher.	O artigo mostra que a punição da infidelidade feminina e a tolerância à masculina expressam a desigualdade estrutural de gênero.	A monogamia historicamente operou de forma desigual para homens e mulheres, reforçando controle e violência.

Fonte: Autoria Própria

Os estudos selecionados para esta revisão bibliográfica demonstram que a não-monogamia tem sido abordada a partir de diferentes perspectivas teóricas, com destaque para a Psicologia Social, os estudos de gênero e as teorias críticas. De forma geral, a literatura aponta que a monogamia não pode ser compreendida apenas como uma escolha individual, mas como uma construção histórica e social, diretamente relacionada ao patriarcado, ao controle dos corpos e à regulação da sexualidade (ENGELS, 1984; FOUCAULT, 1979).

Nessa direção, as contribuições de Foucault (1979) evidenciam que as relações afetivas e sexuais são atravessadas por dispositivos de poder que estabelecem normas e delimitam quais práticas são reconhecidas como legítimas. Esse entendimento se articula com a perspectiva de Butler (2019), ao destacar que o reconhecimento social não é distribuído de forma igualitária,

o que implica que determinadas formas de existência — como as relações não-monogâmicas — tendem a ocupar posições de marginalidade.

A partir dessa lógica, o conceito de estigma se torna central para compreender a deslegitimação dessas experiências. Conforme Goffman (1963), o estigma atua na produção de identidades socialmente desqualificadas, processo que, no caso da não-monogamia, se expressa por meio de associações com promiscuidade, instabilidade emocional e ausência de compromisso (COSTA; GONÇALVES, 2020). Dessa forma, não se trata apenas de uma questão relacional, mas de um processo social de hierarquização dos vínculos afetivos.

Essa deslegitimação também se articula com a produção de sofrimento psíquico. A partir da Psicologia Social Crítica, compreende-se que o sofrimento não pode ser reduzido a uma dimensão individual, sendo atravessado por experiências de exclusão, desigualdade e ausência de reconhecimento social. Nesse sentido, o sofrimento associado à não-monogamia está menos relacionado à estrutura da relação em si e mais às condições sociais que a invalidam.

Outro elemento importante diz respeito à centralidade do modelo conjugal na monogamia, que tende a hierarquizar os vínculos e priorizar a relação romântica em perda de outras formas de conexão, como amizades e redes familiares. Essa organização pode contribuir para o isolamento social e para a fragilização das redes de apoio, impactando diretamente a saúde mental. Sob essa perspectiva, a teoria do apego de Bowlby (1989) indica que a segurança emocional está vinculada à qualidade dos vínculos, e não à sua exclusividade.

Em contraposição, a não-monogamia tem sido compreendida como uma possibilidade de ampliação das formas de vínculo, baseada em comunicação, autonomia e construção de acordos. Além disso, parte da literatura aponta seu potencial político, ao questionar normas sociais hegemônicas e propor outras formas de organização dos afetos (BARBOSA, 2011; NÚÑEZ, 2023).

Apesar das potencialidades presentes nas experiências não-monogâmicas, é importante evitar compreensões idealizadas dessas configurações relacionais. Assim como ocorre em relações monogâmicas, vínculos não-monogâmicos também podem ser atravessados por conflitos, inseguranças, dificuldades de comunicação, ciúmes, assimetrias emocionais e dinâmicas de poder. A existência de acordos mais explícitos não elimina automaticamente experiências de sofrimento psíquico ou desigualdade relacional.

Além disso, autores da Psicologia Clínica apontam que a ampliação das possibilidades afetivas pode gerar desafios subjetivos importantes, especialmente em sujeitos atravessados por histórias de abandono, insegurança afetiva ou dificuldades relacionadas ao apego. Nesses casos,

experiências não-monogâmicas podem mobilizar angústias ligadas à comparação, rejeição, medo de substituição e instabilidade emocional.

Dessa forma, o sofrimento psíquico não deve ser explicado exclusivamente pela estrutura relacional adotada, mas pela maneira como os vínculos são construídos, negociados e subjetivamente vivenciados.

No campo clínico, observa-se que sujeitos em relações não-monogâmicas frequentemente relatam sofrimento relacionado não apenas às dinâmicas internas dos vínculos, mas também à dificuldade de reconhecimento social dessas experiências. Em muitos casos, o sofrimento aparece associado ao medo de julgamento familiar, à invisibilidade institucional e à ausência de espaços seguros de escuta.

Além disso, experiências clínicas indicam que conflitos relacionados ao ciúme, à insegurança emocional, à comparação entre vínculos e à dificuldade de construção de acordos são recorrentes tanto em relações monogâmicas quanto não-monogâmicas. Em alguns casos, sujeitos relatam sofrimento relacionado à dificuldade de lidar com a divisão do tempo afetivo, sensação de comparação constante entre vínculos ou medo de perda emocional. A diferença central não reside necessariamente na estrutura relacional em si, mas na forma como os sujeitos elaboram emocionalmente seus afetos, limites e expectativas.

Nesse contexto, a atuação clínica em Psicologia exige uma escuta ética e não patologizante das diferentes formas de organização afetiva. Isso implica reconhecer que relações não-monogâmicas não devem ser automaticamente compreendidas como expressão de imaturidade emocional, incapacidade de vinculação ou desvio moral.

Ao mesmo tempo, também é necessário evitar idealizações. A clínica demanda compreender cada experiência relacional em sua singularidade, considerando atravessamentos de gênero, história de vida, repertórios afetivos, experiências traumáticas e condições sociais concretas.

Assim, a escuta psicológica deve favorecer espaços de elaboração subjetiva capazes de acolher ambivalências, conflitos e sofrimentos sem reduzir os sujeitos a modelos normativos de relacionamento.

3. CONCLUSÃO

A partir da análise da literatura realizada, foi possível compreender que a monogamia não se configura como uma forma natural e universal de organização dos vínculos afetivos, mas como uma construção histórica, social e cultural, fortemente influenciada pelo contexto

ocidental e pelos processos de colonização. Sua consolidação ao longo do tempo esteve associada à organização das relações de poder, ao controle da sexualidade e à definição de papéis sociais, especialmente no que se refere à posição da mulher na sociedade.

Entretanto, os dados analisados indicam que a monogamia, por si só, não pode ser considerada a principal responsável pelo sofrimento psíquico. O adoecimento mental, nesse contexto, está mais diretamente relacionado aos processos de estigmatização, deslegitimação e exclusão social vivenciados por indivíduos que não se enquadram nas normas hegemônicas de relacionamento. A invalidação dessas experiências produz impactos significativos na subjetividade, sobretudo quando associada à ausência de reconhecimento social.

Outro aspecto relevante refere-se à centralidade das relações afetivo-românticas na estrutura monogâmica. Esse modelo pode favorecer a hierarquização dos vínculos, colocando o relacionamento conjugal como prioridade máxima, muitas vezes em detrimento de amizades, relações familiares e redes de apoio. Como consequência, observa-se a possibilidade de isolamento relacional, dependência emocional e fragilização de outras formas de vínculo que são fundamentais para a saúde mental e para a construção do sentimento de pertencimento.

Além disso, a naturalização da monogamia contribui para a ausência de questionamento sobre suas dinâmicas internas. Diferentemente de outras formas de relacionamento, que demandam maior diálogo, negociação e construção consciente de acordos, a monogamia frequentemente opera a partir de expectativas implícitas, como exclusividade afetiva e sexual, sem que esses elementos sejam necessariamente discutidos entre os envolvidos. Isso pode dificultar a construção de relações mais conscientes e baseadas na comunicação.

No que se refere às relações de gênero, observou-se que a monogamia historicamente esteve associada ao controle da sexualidade feminina e à manutenção de desigualdades estruturais. A exigência de fidelidade, a ideia de posse e a responsabilização da mulher pelo cuidado do lar e da família evidenciam como esse modelo contribuiu para a limitação da autonomia feminina. Em alguns contextos, tais dinâmicas podem estar associadas a formas de violência, especialmente quando vinculadas à ideia de controle, honra e domínio sobre o corpo do outro.

Na contemporaneidade, a não-monogamia tem se apresentado como uma das possibilidades de questionamento das normas relacionais hegemônicas, propondo formas alternativas de construção dos vínculos afetivos. Entretanto, assim como qualquer configuração relacional, essas experiências também podem envolver conflitos, negociações complexas e desafios subjetivos importantes. Baseada em princípios como autonomia, diálogo e responsabilidade, ela amplia as possibilidades de construção dos vínculos afetivos. Além disso,

pode contribuir para a valorização de múltiplos vínculos e para o fortalecimento de redes de apoio mais amplas e diversas.

Cabe destacar que os estudos sobre não-monogamia ainda são recentes e encontram-se em processo de desenvolvimento, especialmente no campo da Psicologia e da saúde mental. Essa lacuna evidencia a necessidade de ampliação das pesquisas, de modo a compreender com maior profundidade as experiências desses sujeitos, bem como os impactos sociais e subjetivos relacionados a essas formas de relacionamento.

Dessa forma, conclui-se que compreender a não-monogamia como uma experiência legítima implica reconhecer a diversidade das formas de viver os afetos e questionar as normas sociais que historicamente definiram quais relações são válidas. Ao deslocar o foco do indivíduo para as estruturas sociais, torna-se possível compreender o sofrimento psíquico de maneira mais ampla, contribuindo para o desenvolvimento de práticas mais éticas, inclusivas e sensíveis à pluralidade das experiências humanas.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, R. F. *Contribuições da psicologia social acerca da monogamia compulsória.* 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Universidade Pitágoras, Belo Horizonte, MG, Brasil.

AMORIM, A. K. M. A.; REIS, A. O. *A. Monogamia e identidade: considerações psicanalíticas*. Psicologia em Estudo, Maringá, v. 25, e44387, 2020.

AZEVEDO, R. S. *A ética da monogamia e o espírito do feminicídio: marxismo, patriarcado e adultério na Roma Antiga e no Brasil atual.* 2019. Dissertação (Mestrado em Direito) – Universidade de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil.

BARBOSA, R. *Movimentos de resistência à monogamia compulsória: a luta por direitos sexuais e afetivos no século XXI.* 2011. Dissertação (Mestrado em Ciências Sociais) - Universidade Federal da Bahia, Salvador, BA, Brasil.

BARROSO, M. et al. *Monogamia e relações de poder: reflexões sobre controle e exclusividade nas relações afetivas.* 2020. Artigo científico.

BOWLBY, John. *Uma base segura: aplicações clínicas da teoria do apego*. Porto Alegre: Artmed, 1989.

BRAGA, R. *Normatividade, sexualidade e poder: contribuições para o debate contemporâneo.* 2012. Artigo científico.

BUTLER, Judith. *Quadros de guerra: quando a vida é passível de luto?* Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2019.

CAVALER, C. M.; SOUZA, L.; BEIRAS, A. *Feminicídio, gênero e relações de poder: uma análise das violências letais contra mulheres*. 2022. Artigo científico.

CAVALER, C. M.; BEIRAS, A.; VITALI, M. *Monogamia como pilar de sustentação da violência e dos feminicídios conjugais: uma revisão integrativa de literatura.* 2024. Artigo científico.

CLARDY, A. *Não monogamia e estigma racial: o estereótipo de "player" sobre homens negros poliamorosos*. 2023. Artigo científico.

COSTA, R. M.; RIBEIRO-GONÇALVES, J. *Não monogamia consensual: atitudes e experiências de pessoas heterossexuais, homossexuais e plurissexuais*. Psicologia: Teoria e Pesquisa, Brasília, v. 36, e36417, 2020.

ENGELS, Friedrich. *A origem da família, da propriedade privada e do Estado*. São Paulo: Martins Fontes, 1984.

FAUSTO, Boris. *História do Brasil*. 13. ed. São Paulo: Edusp, 1995.

FERNANDES, Rhuann. *Negritude e não monogamia: as micropolíticas do amor*. 2022. Artigo científico.

FOUCAULT, Michel. *História da sexualidade I: a vontade de saber*. Rio de Janeiro: Graal, 1976.

GOFFMAN, Erving. *Estigma: notas sobre a manipulação da identidade deteriorada*. Rio de Janeiro: LTC, 1963.

NAVARRO, P. *Mononormatividade e dissidência relacional.* 2025. Artigo científico.

NASCIMENTO, A.; MESSIAS, K. *Patriarcado e violência de gênero: uma análise das relações de poder na contemporaneidade.* 2022. Artigo científico.

NÚÑEZ, M. *As monoculturas como violação da singularidade*. 2023. Artigo científico.

PORTO, M. *Mononormatividade, intimidade e cidadania*. 2018. Artigo científico.

RIBEIRO, Darcy. *O povo brasileiro: a formação e o sentido do Brasil*. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.

SANTANA, A. S.; GALDINO, D. M.; ARAÚJO, J. S. *Parentalidades não-monogâmicas de pessoas sexo-gênero-diversas*. 2024. Artigo científico.

SAWAIA, Bader. *As artimanhas da exclusão: análise psicossocial e ética da desigualdade social*. 9. ed. Petrópolis: Vozes, 2001.

VAINFAS, Ronaldo. *Trópico dos pecados: moral, sexualidade e Inquisição no Brasil colonial*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1997.

VIVEIROS DE CASTRO, Eduardo. *A inconstância da alma selvagem e outros ensaios de antropologia*. São Paulo: Cosac Naify, 2002.