

Confira as indicações abaixo:

- Bixa ex-monogâmica, Alef Santana (ebook Kindle)
- Não-monogamia LGBT+: pensamento e artes livres, Silmara Takazaki, Jessica Tavares e Geni Núñez (livro)
- Amor na Vitrine: um olhar sobre as relações amorosas contemporâneas, Regina Navarro Lins (livro)
- Ética do amor livre, Janet W. Haroy e Dossie Easton (livro)
- NMPod (podcast) e @naomonoemfoco (Instagram)
- Coletivo Amar e Permanecer Livre, @amare-permanecerlivre (Instagram) e Blog Amar e Permanecer Livre
- Geni Núñez, @genipapos (Instagram)

O Conselho Regional de Psicologia é uma autarquia de direito público, com o objetivo de orientar, fiscalizar e disciplinar a profissão de psicóloga(o), zelar pela fiel observância dos princípios éticos e contribuir para o desenvolvimento da Psicologia como ciência e profissão. Faz parte do Sistema Conselhos, estando diretamente ligado ao Conselho Federal de Psicologia.



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS

Participe das atividades da Comissão de Orientação em Psicologia, Gênero e Diversidade Sexual.

www.crpmg.org.br
[instagram.com/crpmg](https://www.instagram.com/crpmg)

RELAÇÕES NÃO-MONOGÂMICAS

Comissão de Orientação
em Psicologia, Gênero e
Diversidade Sexual



CONSELHO
REGIONAL DE
PSICOLOGIA
MINAS GERAIS

O QUE SÃO RELAÇÕES NÃO-MONOGÂMICAS?

A não-monogamia é um termo guarda-chuva que contempla formas não hegemônicas de se relacionar. Entende como natural sentir atração afetiva e/ou sexual por mais de uma pessoa ao mesmo tempo e construir relações que não têm a exclusividade como premissa.

Comumente, os relacionamentos não-monogâmicos baseiam-se em acordos dialogados dentro de cada relação. Logo, não existem concepções fechadas e verdades absolutas sobre como deve se dar aquele vínculo, já que cada configuração terá seu caminho construído através do diálogo e do consentimento.

Algumas dessas possibilidades relacionais são: poliamor, relacionamento aberto, swing, anarquia relacional e relações livres.

PESSOAS NÃO-MONOGÂMICAS AMAM DE VERDADE?

Um preconceito comum é considerar que quem está dentro dessas formas de se relacionar não ama verdadeiramente. Essa lógica baseia-se na ideia de que o amor “verdadeiro” é único e exclusivo. Para essa visão a não-monogamia seria um estado provisório até as pessoas encontrarem seus verdadeiros amores.

Vale ressaltar: o amor nas relações não-monogâmicas não deve ser desqualificado e, sim, respeitado.

E O CIÚME?

O sentimento de ciúme pode aparecer. Contudo, a ideia é acolhê-lo como sinal de um desconforto pessoal e poder elaborá-lo para que não seja valorizado e utilizado como forma de controle, como pode acontecer na monogamia.

Um desafio para pessoas não-monogâmicas é desconstruir sentimentos relacionados à posse e fortalecer aqueles ligados ao cuidado e ao respeito à autonomia.

NÃO-MONOGAMIA POLÍTICA: O QUE É ISSO?

Trata de uma compreensão política da não-monogamia. Diz respeito a um modo de se posicionar e construir vínculos que se coloca ativamente contra a monogamia em suas mais variadas formas.

A monogamia é concebida enquanto uma construção social que perpassa a organização da sociedade e não se reduz a uma escolha individual consciente de cada pessoa ao se relacionar. Logo, é compulsória, estrutural e alia-se a outros sistemas – como o capitalismo, o racismo, o patriarcado e a lgbtfobia –, produzindo opressões e violências.

O principal para a não-monogamia política está

na qualidade dos vínculos tecidos em cada relação, seja ela caracterizada socialmente como de amizade, casual, amorosa, entre outras.

O que se visa é romper com a estrutura monogâmica, promovendo autonomia individual e coletiva de todos os corpos, considerando atravessamentos como raça, gênero, sexualidade e outros marcadores sociais.

DESAFIOS E O PAPEL DA PSICOLOGIA

Sendo papel da Psicologia acolher pessoas em suas múltiplas formas de ser, de amar e de se posicionar no mundo, faz-se fundamental buscar conhecer, escutar e aprender sobre as diversas camadas das vivências não-monogâmicas.

O desconhecimento sobre o tema, articulado a estereótipos que rondam as relações não-monogâmicas – por exemplo, o de promiscuidade – torna-se um obstáculo no exercício do acolhimento e de possíveis intervenções.

Logo, o enfrentamento a discursos que patologizem e/ou estigmatizem vivências não-monogâmicas torna-se um desafio e uma tarefa em nosso exercício profissional, bem como na construção de uma psicologia ética e implicada em seu tempo.