
A Jornada do Desejo: Além dos Mitos do Universo Swinger

Um estudo sobre processos emocionais, comunicação e a evolução de casais na não monogamia consensual.

Por Marina Rotty



Objetivo da pesquisa

Este estudo investiga a vivência emocional e relacional de pessoas que participam do swing — uma forma de não monogamia consensual baseada em acordos explícitos entre parceiros.

Embora o tema seja frequentemente tratado de maneira sensacionalista ou moralizante, há pouca investigação empírica sobre os processos psicológicos que acompanham essa experiência ao longo do tempo.

A pesquisa foi conduzida com 173 participantes adultos envolvidos com o meio liberal e busca compreender três dimensões principais:

- processos emocionais
- comunicação relacional
- integração da experiência à identidade pessoal

O objetivo não é promover ou criticar a prática, mas compreender o fenômeno humano por trás dela.



O processo por trás do estigma

- **Hipótese central:**

verificar a existência de uma sequência de desenvolvimento pessoal e relacional percebida entre praticantes.



Existem fases ou estágios?

Nas redes sociais e na cultura do meio liberal, é comum a ideia de que existe uma “jornada” ou “processo” vivido por casais que entram no swing.

Diversos influenciadores e educadores sexuais descrevem sequências semelhantes de experiências, como:

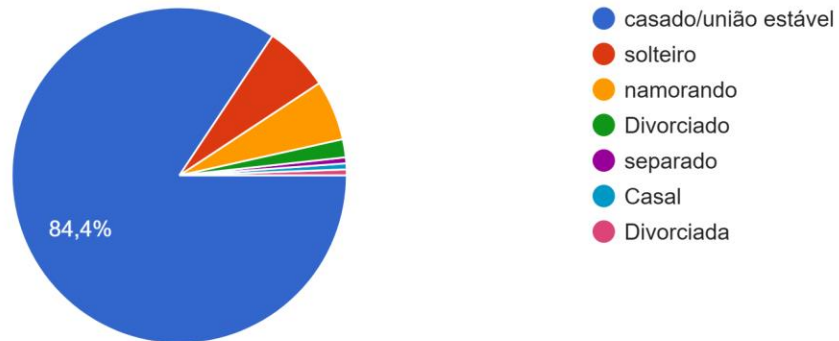
- curiosidade inicial
- experimentação
- momentos de crise emocional
- reorganização da relação
- integração da experiência à identidade

A hipótese central desta pesquisa foi investigar se os próprios participantes percebem esse desenvolvimento como uma sequência psicológica e relacional ao longo do tempo.

Ou seja, a pergunta não foi “qual teoria está certa”, mas sim:
as pessoas percebem uma trajetória emocional no swing?

Os Protagonistas dessa História

Estado civil
173 respostas



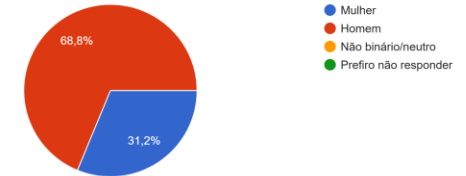
Casados/União estável
84,4%

Faixa Etária
35 – 54 anos

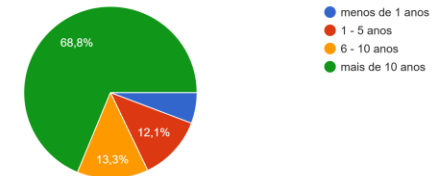
Tempo de União
+10 anos



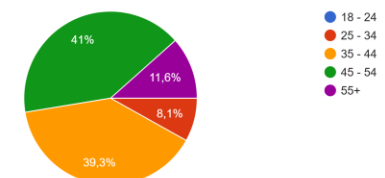
Gênero
173 respostas



Tempo de relacionamento (se aplicável)
173 respostas



Idade:
173 respostas



A amostra revela um perfil consistente entre os participantes

Esse perfil desafia estereótipos comuns sobre o swing, frequentemente associado à impulsividade ou à instabilidade relacional.

Os dados sugerem que a prática aparece, majoritariamente, em **relações longas e consolidadas**, muitas vezes em momentos de busca por renovação da intimidade, comunicação e desejo.

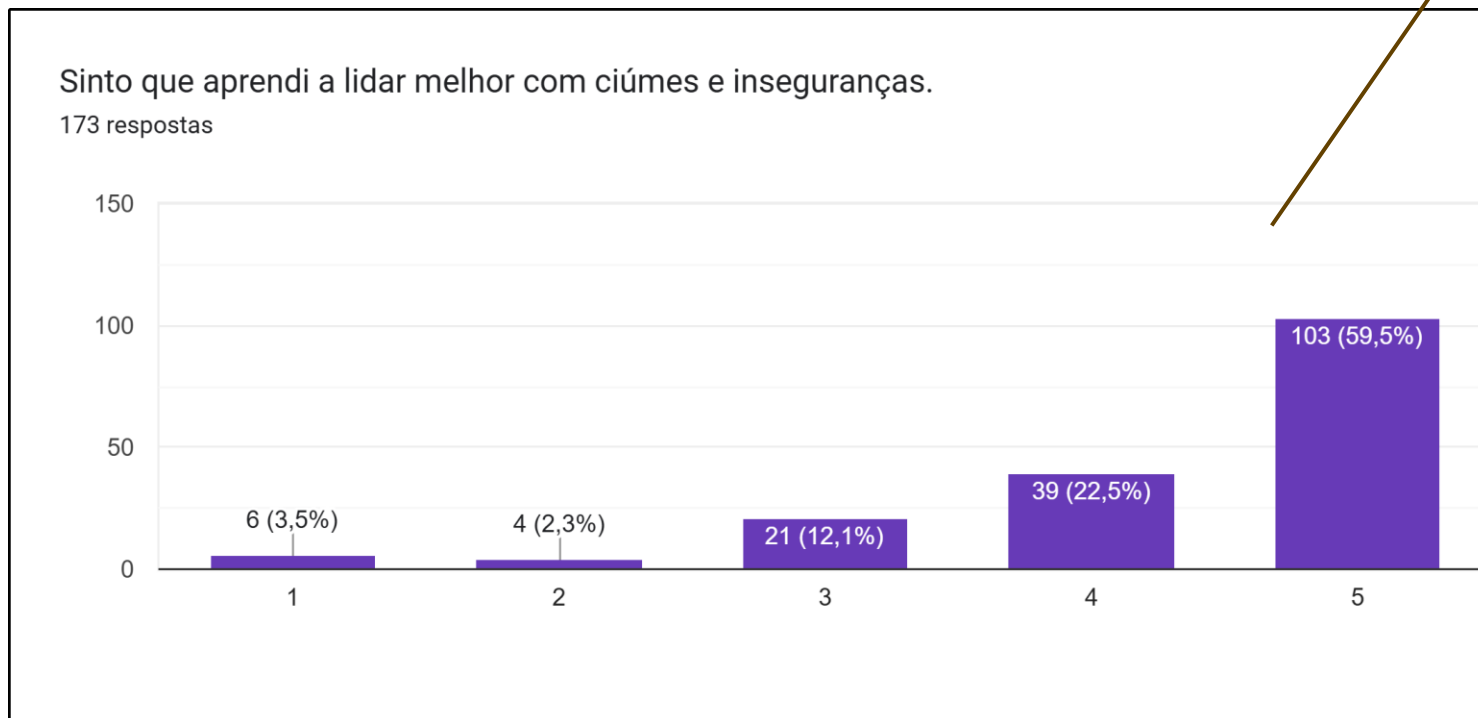
Esse contexto é importante para interpretar os resultados da pesquisa: não se trata de relações frágeis tentando sobreviver, mas de relações estáveis explorando novas formas de vínculo.



A background image showing two hands, one from the left and one from the right, reaching towards each other in a gesture of connection or support. The hands are dark-skinned and are set against a dark grey background.

Insights Relevantes da Pesquisa

Desenvolvimento Pessoal



82%

Aprenderam a lidar com
ciúmes e inseguranças

Esse resultado sugere que a vivência swinger atua como um campo intensivo de desenvolvimento psicológico, promovendo competências emocionais raramente estimuladas em modelos conjugais tradicionais.

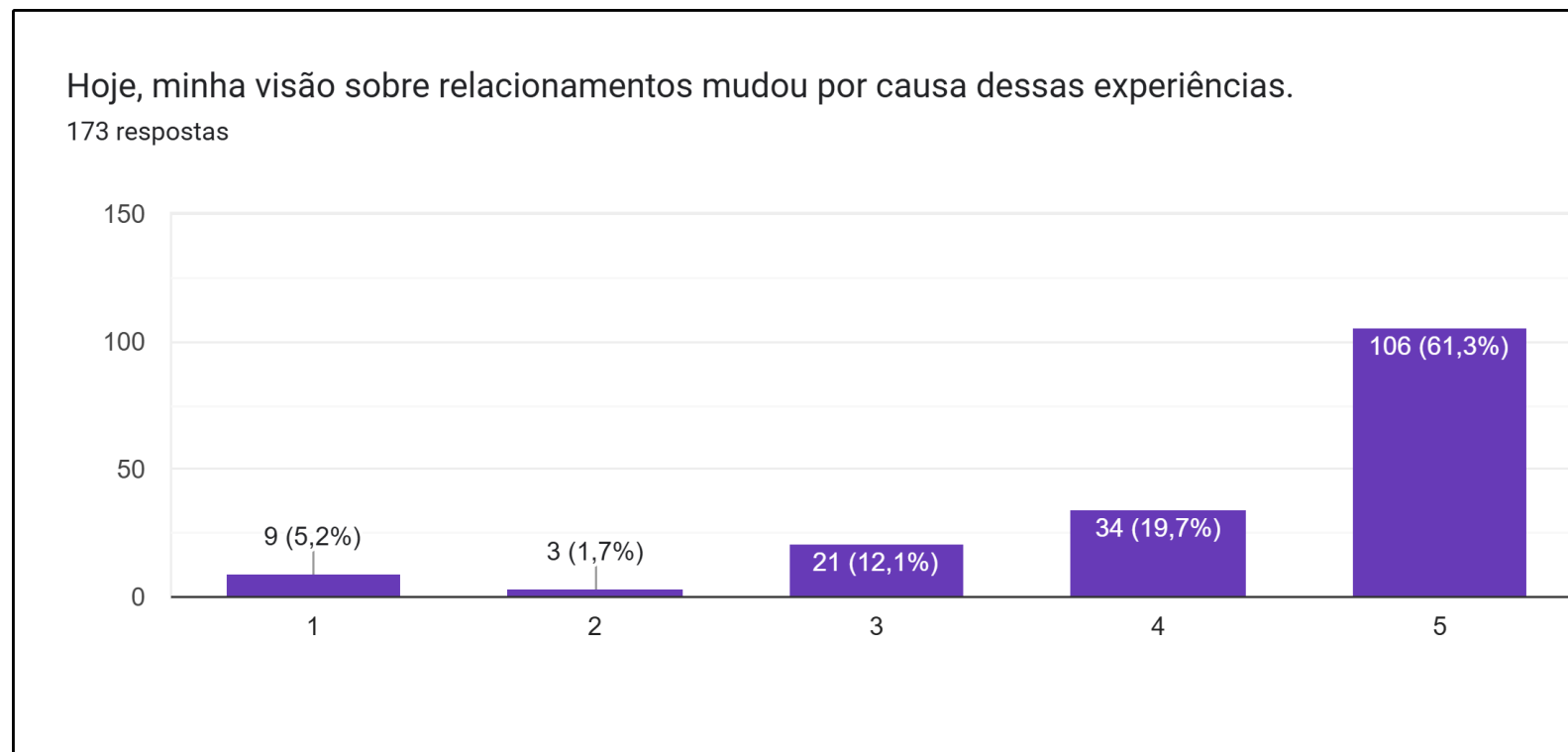
Saber lidar com ciúmes não é pré-requisito entre swingers, é produto do próprio percurso.

Transformação cognitiva



Mais de 80% dos participantes relatam que sua visão sobre relacionamentos mudou após essas experiências. Esse resultado sugere não apenas mudança comportamental, mas reestruturação de crenças, expectativas e modelos relacionais previamente internalizados.

Do ponto de vista psicológico, isso pode ser compreendido como um processo de revisão de scripts relacionais — fenômeno descrito em estudos sobre não monogamia consensual, sexualidade e identidade relacional.



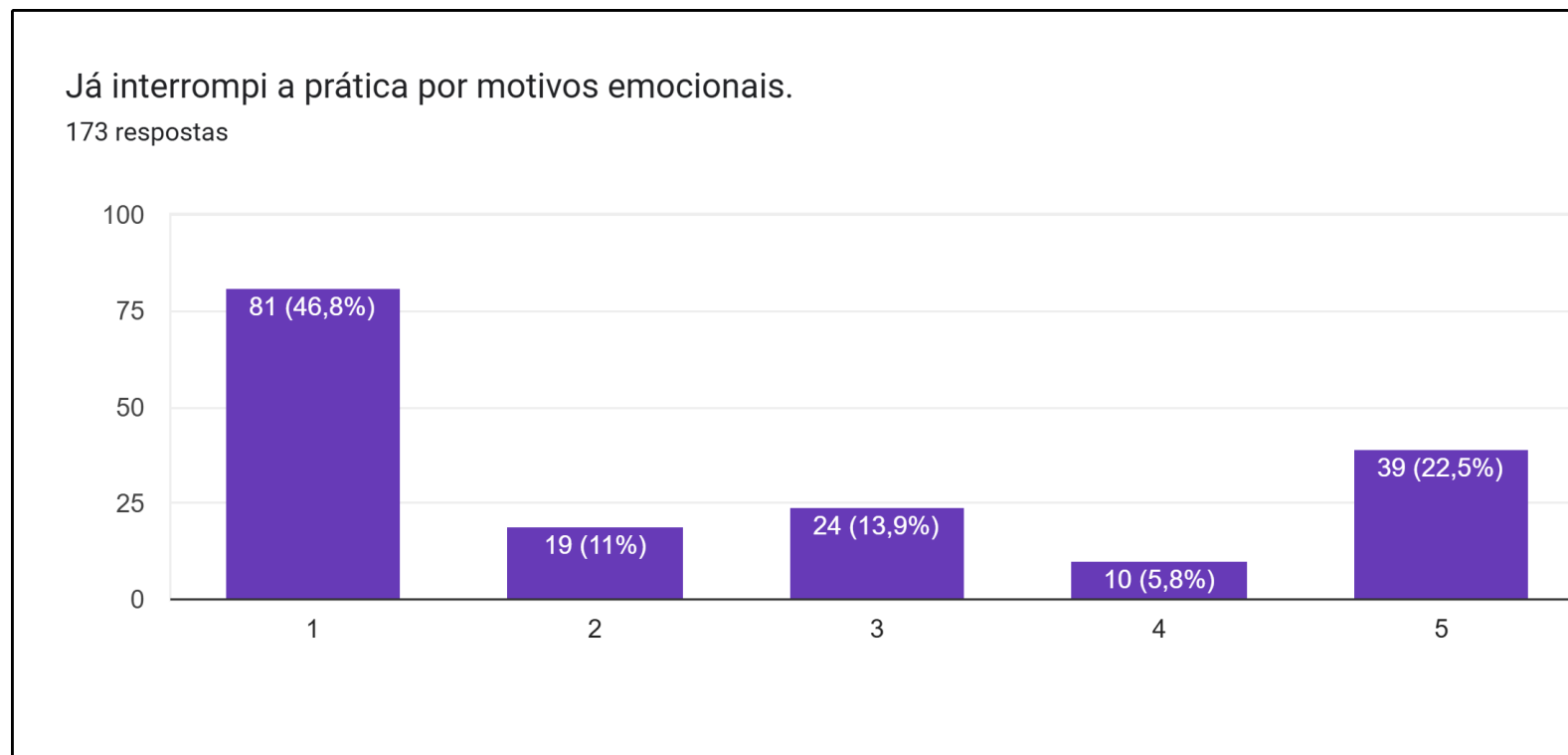
O swing, nesse contexto, aparece não apenas como prática, mas como experiência transformadora.

Crise não significa término



Embora boa parte dos participantes relate ter se sentido magoado(a) ou ter vivido experiências negativas, a maioria não interrompe a prática por motivos emocionais. Além disso, entre aqueles que se afastaram, muitos retornaram posteriormente em menos de 1 ano.

Esses resultados sugerem que conflitos e frustrações fazem parte da vivência swinger, mas não necessariamente representam o abandono do modelo de relacionamento. Em muitos casos, funcionam como experiências de aprendizagem e ajuste.

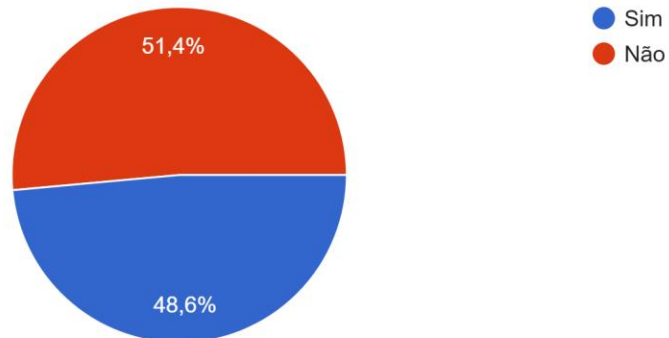


A crise não se apresenta como término, mas como processo de integração e amadurecimento da experiência relacional.

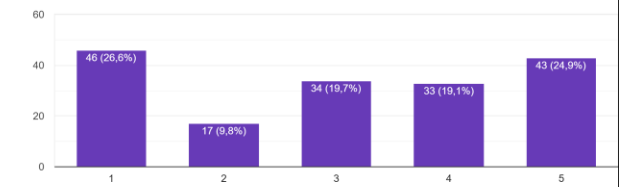
Crise e afastamento

Você já se afastou e retornou ao meio?

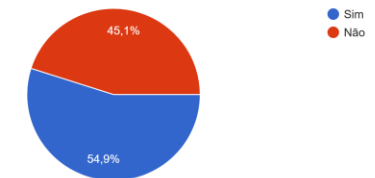
173 respostas



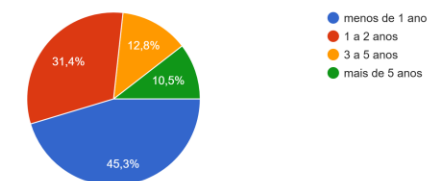
Já me senti magoado(a) por comportamentos de outras pessoas no meio.
173 respostas



Já teve experiências negativas que foram significativas?
173 respostas



Se sim, quanto tempo levou para o seu retorno?
86 respostas



Correlação

2 de 3

peessoas que se afastaram e retornaram relatam experiências negativas significativas antes disso.

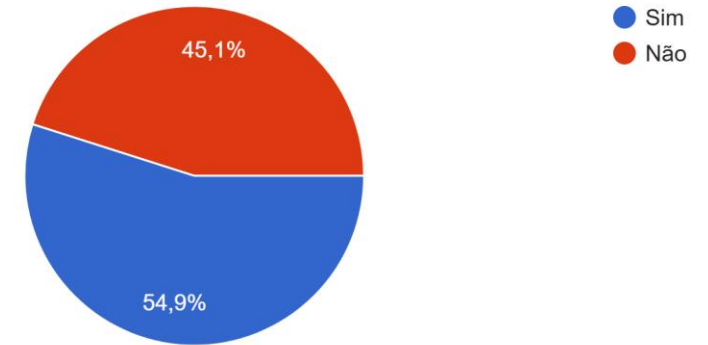
6 de 10

peessoas que viveram experiências negativas se afastaram e depois voltaram.



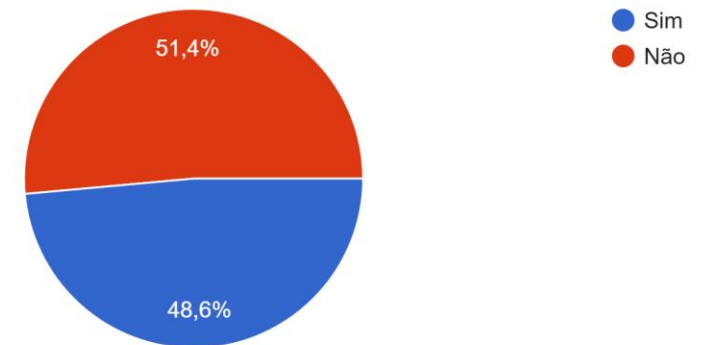
Já teve experiências negativas que foram significativas?

173 respostas



Você já se afastou e retornou ao meio?

173 respostas



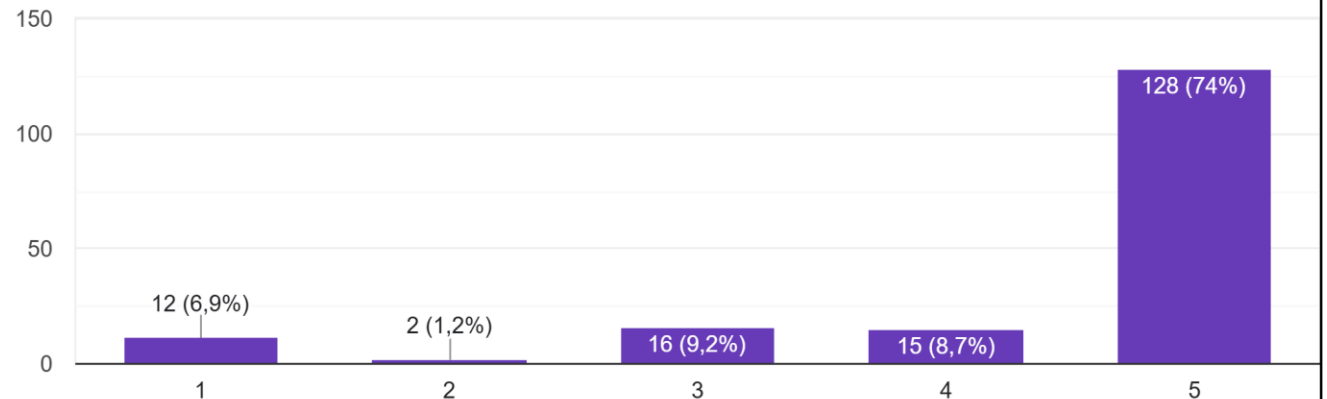
Pertencimento ao meio

82,7%

Esse resultado sugere que, para muitos participantes, a prática não é uma identidade social visível. Isso pode estar relacionado ao estigma negativo do swing, indicando medo de assumir a prática como uma dimensão integrada da vida.

Não sinto necessidade de “provar” que faço parte do meio.

173 respostas



Por outro lado, a ausência da necessidade de validação externa pode indicar estabilidade psicológica em relação à vivência swinger.

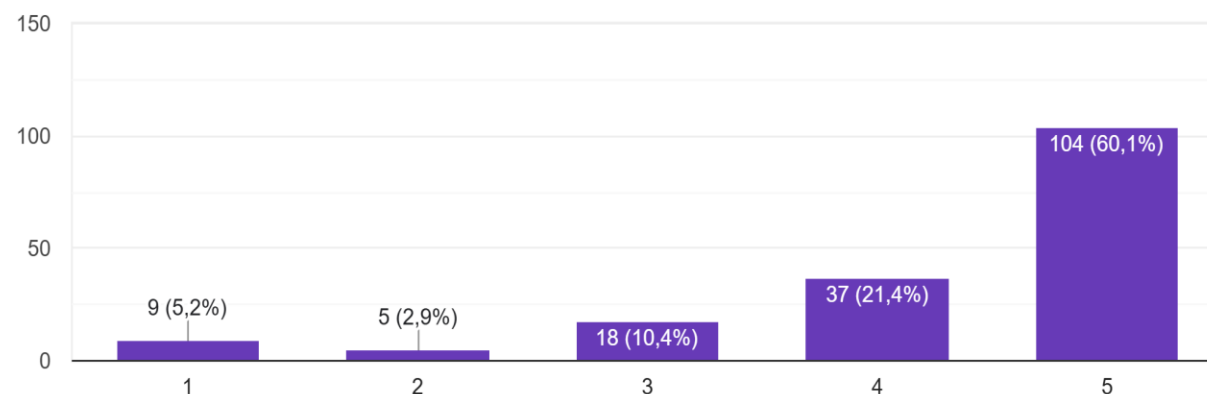
Integração à identidade

81,5%

Relatam reflexos positivos das experiências swingers em outras áreas da vida.

Vejo reflexos positivos dessas experiências em outras áreas da vida.

173 respostas



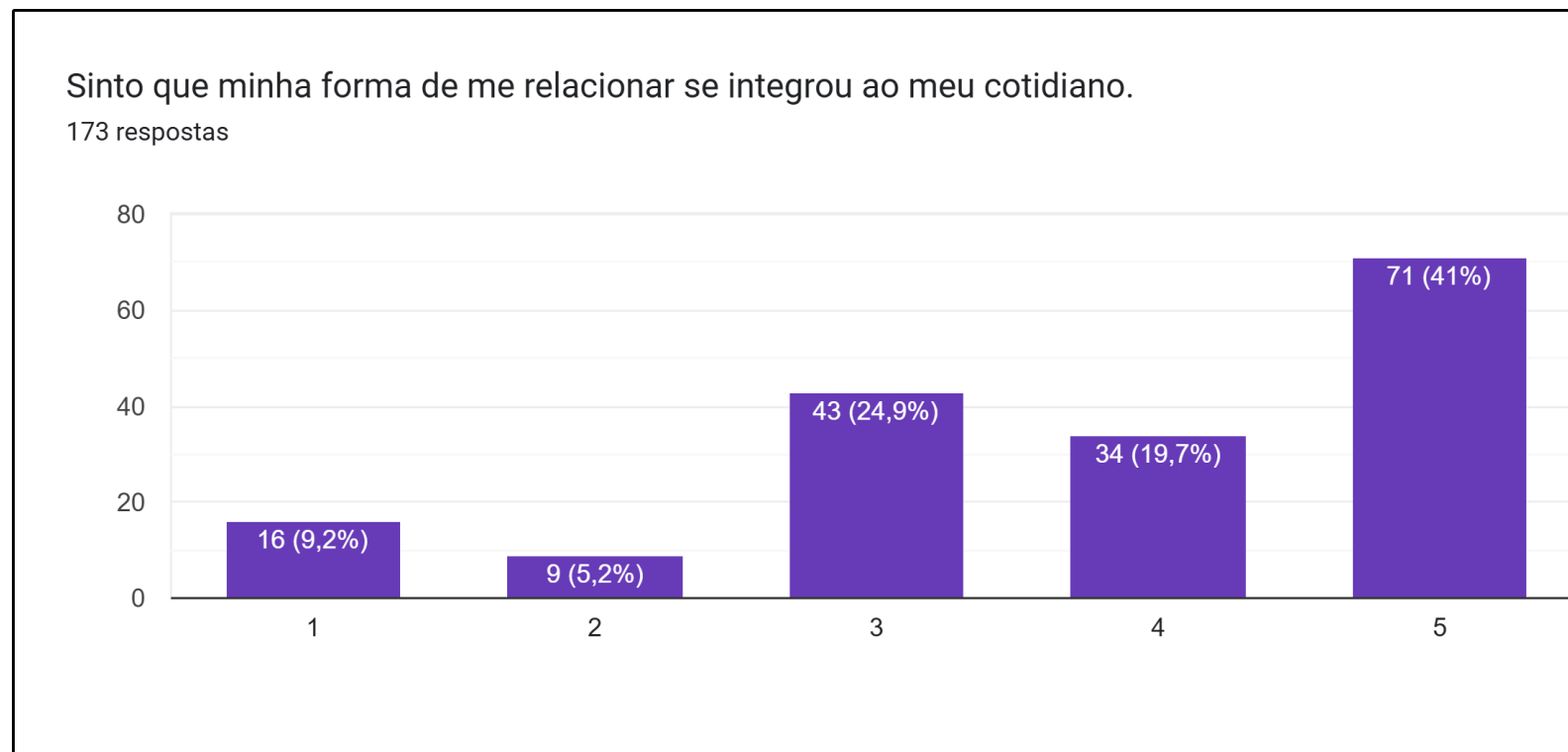
Os dados sugerem que a experiência no swing pode funcionar como um contexto de aprendizagem relacional. A necessidade de comunicação constante, acordos claros e gestão emocional parece produzir efeitos percebidos para além da vida sexual ou conjugal, alcançando outras dimensões da vida cotidiana.

Integração da prática à identidade

60% da amostra afirma sentir que a forma de se relacionar se integrou ao cotidiano.

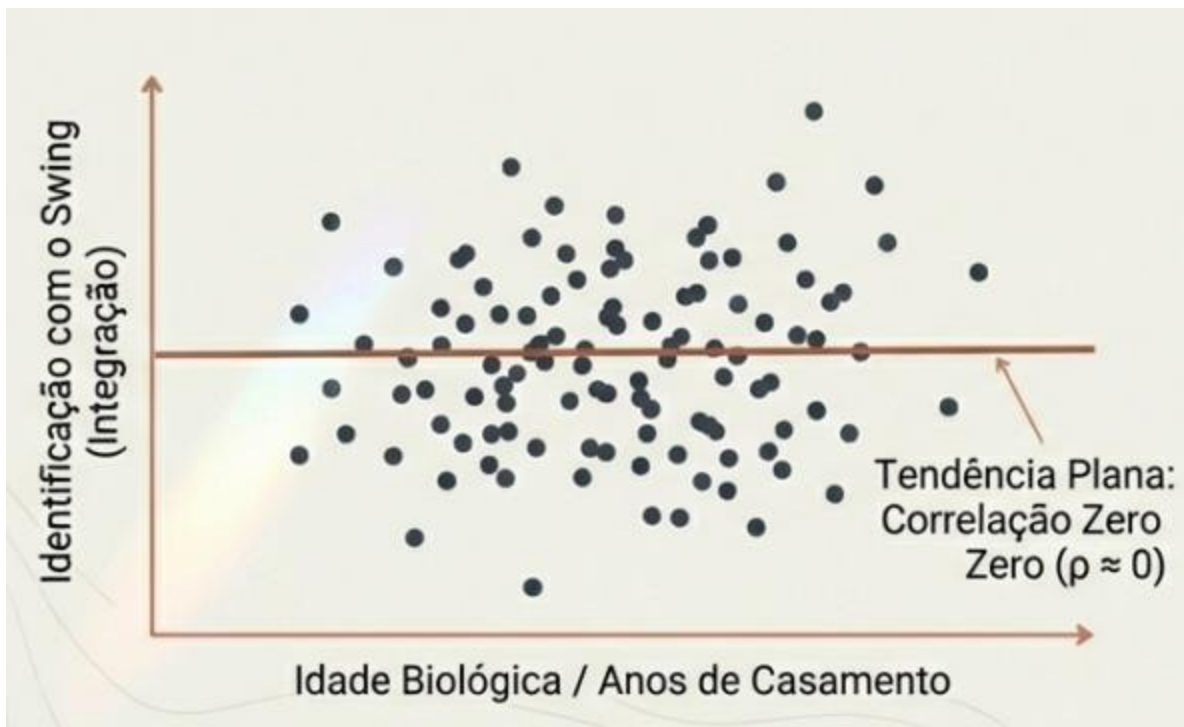
Esse resultado dialoga diretamente com a ideia de integração do swing à identidade — momento em que a experiência deixa de ser percebida como algo separado da vida cotidiana e passa a compor a forma como a pessoa compreende a si mesma e seus vínculos.

Nesse momento, o foco tende a se deslocar da experimentação para o significado.



O aprendizado relacional acumulado — especialmente em comunicação, gestão emocional e negociação de limites — começa a se manifestar em diferentes contextos da vida, indicando um processo de maturação pessoal.

Integração é psíquica, não cronológica



Testes de correlação indicaram **ausência de correlação estatisticamente significativa** entre:

- idade e grau de identificação com o swing ($\rho = 0,007$; $p = 0,923$);
- tempo de relacionamento e grau de identificação ($\rho = 0,035$; $p = 0,652$).

Esses resultados sugerem que a integração identitária não depende diretamente da idade cronológica nem do tempo de relacionamento, mas está mais fortemente associada ao percurso emocional do que algum fator meramente temporal.

O que os resultados NÃO confirmam



A pesquisa não
permite afirmar que:

todos passam por fases

as fases são lineares

as fases têm ordem fixa

existe progressão universal

existe número fixo de estágios

O que os resultados confirmam

Existe um padrão de experiências recorrente



curiosidade inicial



experimentação



crise emocional



afastamento temporário



retorno



reorganização relacional



integração identitária

O que os resultados confirmam

2

A crise emocional é um fenômeno comum mas não significa término, nem da relação, nem da prática.

Mais da metade relatou:

- experiências negativas significativas
- afastamento temporário
- retorno posterior



MARINA ROTTY

O que os resultados confirmam

3 A integração identitária é observável empiricamente

Isso caracteriza uma fase psicológica reconhecível.

Swing não é apenas comportamento, é identidade.

baixa necessidade
de provar
pertencimento

percepção de
crescimento
pessoal

integração do
estilo de vida à
identidade

A pesquisa não valida um modelo específico de estágios ou fases, mas valida a existência de um

**processo psicológico
na vivência swinger.**



Processo psicológico recorrente

Há evidências empíricas de que a vivência swinger envolve um processo psicológico recorrente

Experimentação

crise

reorganização

integração
identitária.

A Orientação Relacional é real?

Esse estudo levanta uma questão relevante para pesquisas futuras: a forma como uma pessoa se relaciona poderia constituir parte da sua própria identidade? Se isso for verdade, a não monogamia consensual — incluindo o swing — poderia ser compreendida não apenas como comportamento ou escolha circunstancial, mas como uma dimensão da identidade pessoal.

Embora ainda seja um campo pouco explorado academicamente, os dados apresentados aqui indicam sinais consistentes de que a orientação relacional pode ser um fenômeno psicológico real e digno de investigação mais aprofundada. O desafio agora não é encerrar essa discussão, mas ampliá-la.

Obrigada



MARINA ROTTY

Terapeuta, Sexóloga e Mentora em Não
Monogamias

📷 @marinarotty.ofc 🌐 marinarotty.com

📞 (11) 98077-0695

