

Crise Emocional na Vivência Swinger: Evidências Empíricas de um Fenômeno Normativo em Relacionamentos Não Monogâmicos Consensuais

Emotional Crisis in Swinging Experiences: Empirical Evidence of a Normative Phenomenon in Consensual Non-Monogamous Relationships

Resumo

A literatura sobre não monogamia consensual tem enfatizado predominantemente indicadores de satisfação relacional, bem-estar psicológico e funcionamento positivo, em um esforço compreensível de afastar leituras patologizantes dessas práticas. No entanto, esse enfoque tende a sub-representar experiências de sofrimento emocional, crises e interrupções que também fazem parte da vivência de muitos indivíduos e casais. O presente estudo teve como objetivo investigar a prevalência, as características e os impactos subjetivos da crise emocional na vivência swinger, analisando-a não como exceção ou falha, mas como um fenômeno frequente e potencialmente normativo nesse contexto relacional.

Trata-se de um estudo transversal, exploratório e quantitativo, realizado com 173 participantes adultos envolvidos ou previamente envolvidos com o swing, recrutados por meio de plataformas digitais e comunidades online. Os dados foram coletados por meio de questionário estruturado de autorrelato e analisados utilizando estatística descritiva e análises correlacionais.

Os resultados indicam elevada prevalência de experiências emocionais negativas associadas à vivência swinger, com relatos frequentes de crises, interrupções temporárias da prática e posteriores retornos. A crise emocional mostrou-se transversal a diferentes perfis etários e tempos de relacionamento, sugerindo que não se trata de um fenômeno restrito a fases iniciais ou à imaturidade relacional. Esses achados sustentam a compreensão da crise emocional como um componente normativo da vivência swinger, com implicações relevantes para a prática clínica, a educação sexual e a formulação de intervenções de redução de danos em contextos de não monogamia consensual.

Abstract

Research on consensual non-monogamy has predominantly emphasized indicators of relational satisfaction, psychological well-being, and positive functioning, as part of a legitimate effort to counter historically pathologizing interpretations of these practices. However, this emphasis tends to underrepresent experiences of emotional distress, crisis, and discontinuity that are also part of the lived experiences of many individuals and couples. The present study aimed to investigate the prevalence, characteristics, and subjective impacts of emotional crisis in swinging experiences, examining it not

as an exception or failure, but as a frequent and potentially normative phenomenon within this relational context.

This cross-sectional, exploratory, quantitative study was conducted with 173 adult participants who reported current or past involvement in swinging, recruited through digital platforms and online communities. Data were collected using a structured self-report questionnaire and analyzed using descriptive statistics and correlational analyses.

The results indicate a high prevalence of emotionally negative experiences associated with swinging, including frequent reports of emotional crises, temporary disengagement from the practice, and subsequent return. Emotional crisis was observed across different age groups and relationship lengths, suggesting that it is not restricted to early stages or to relational immaturity. These findings support an understanding of emotional crisis as a normative component of swinging experiences, with relevant implications for clinical practice, sexuality education, and the development of harm-reduction interventions in consensual non-monogamous contexts.

PALAVRAS-CHAVE / KEYWORDS

Não monogamia consensual; swing; crise emocional; sexualidade humana; relacionamentos íntimos; saúde mental relacional.

Swinging; Consensual non-monogamy; Emotional crisis; Relationship psychology; Human sexuality.

Crise emocional na vivência swinger: evidências empíricas de um fenômeno normativo em relacionamentos não monogâmicos consensuais

RESUMO / ABSTRACT

Objetivo: investigar empiricamente a prevalência, as características e os impactos subjetivos da crise emocional na vivência swinger, analisando-a não como falha individual ou relacional, mas como um fenômeno frequente e potencialmente normativo no contexto da não monogamia consensual.

Método: estudo quantitativo, transversal e exploratório, realizado a partir de questionário estruturado de autorrelato aplicado a 173 participantes brasileiros com envolvimento atual ou prévio com o swing, recrutados por meio de plataformas digitais e comunidades online. Foram analisadas variáveis sociodemográficas, experiências emocionais associadas à prática, ocorrência de crises, interrupções temporárias, retornos posteriores, transformações subjetivas na percepção relacional e grau de identificação com a vivência swinger. Os dados foram examinados por meio de estatística descritiva e análises correlacionais não paramétricas.

Resultados: os resultados indicaram elevada prevalência de experiências emocionais negativas associadas à vivência swinger, com relatos frequentes de crises emocionais, afastamentos temporários da prática e posteriores retornos. A crise emocional mostrou-se transversal a diferentes faixas etárias e tempos de relacionamento, não se restringindo a fases iniciais ou à inexperiência relacional. Observou-se ainda que interrupções e retomadas da prática configuram padrões recorrentes, sugerindo processos de reorganização emocional e relacional. Não foram identificadas associações significativas entre variáveis cronológicas e o grau de identificação subjetiva com a vivência swinger.

Conclusão: os achados sustentam a compreensão da crise emocional como um componente frequente e potencialmente normativo da vivência swinger, em vez de um indicativo de inadequação ou fracasso relacional. Ao descrever empiricamente o sofrimento emocional, as interrupções e os processos de retorno associados à prática, este estudo contribui para uma visão mais realista e clinicamente útil da não monogamia consensual, com implicações relevantes para a pesquisa científica, a prática clínica e a formulação de estratégias de educação sexual e redução de danos.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Não Monogamia Consensual e Saúde Psicológica

A não monogamia consensual (NMC) refere-se a arranjos relacionais nos quais todos os envolvidos consentem explicitamente com a possibilidade de vínculos afetivos e/ou sexuais simultâneos. Entre suas principais formas encontram-se o poliamor, os relacionamentos abertos e o swing. Nas últimas décadas, a NMC tem despertado crescente interesse acadêmico, especialmente nos campos da psicologia, sociologia e sexologia, acompanhando mudanças culturais relacionadas à flexibilização das normas conjugais tradicionais.

Grande parte da literatura contemporânea tem se dedicado a investigar a saúde psicológica e relacional de indivíduos envolvidos em NMC, frequentemente em comparação com relacionamentos monogâmicos. Estudos internacionais indicam que pessoas envolvidas em NMC não apresentam, de forma geral, maiores índices de psicopatologia, ciúme patológico ou insatisfação relacional quando comparadas a indivíduos monogâmicos, desde que haja consensualidade, comunicação e acordos claros entre os parceiros. Esses achados desempenharam papel fundamental na desconstrução de perspectivas historicamente patologizantes da não monogamia.

Entretanto, ao enfatizar predominantemente indicadores de bem-estar, satisfação e funcionamento positivo, parte dessa literatura acaba por produzir uma visão idealizada da vivência não monogâmica, na qual experiências de sofrimento emocional são frequentemente tratadas como exceções, falhas individuais ou evidências de inadequação à prática. Essa abordagem limita a compreensão da complexidade psicológica envolvida em arranjos relacionais não normativos.

A Vivência Swinger e seus Desafios Emocionais

O swing caracteriza-se pela troca consensual de parceiros sexuais entre casais, geralmente em contextos específicos e com regras previamente acordadas. Embora frequentemente descrito como uma prática baseada em comunicação, confiança e limites claros, o swing envolve desafios emocionais particulares, especialmente relacionados à gestão do ciúme, à insegurança, à comparação social e à renegociação de significados sobre exclusividade, desejo e intimidade.

Relatos clínicos, estudos qualitativos e observações etnográficas sugerem que a vivência swinger pode desencadear intensas reações emocionais, tanto individuais quanto conjugais. Ciúme, medo de abandono, sentimentos de inadequação, frustração e conflitos de expectativas são frequentemente mencionados como experiências comuns, sobretudo em momentos de transição, experimentação ou redefinição de limites. No entanto, esses fenômenos permanecem subexplorados em estudos quantitativos de maior escala.

A literatura existente tende a enquadrar tais experiências como obstáculos a serem superados ou sinais de falha na comunicação do casal, reforçando implicitamente uma narrativa dicotômica entre “casais bem-sucedidos” e “casais que não conseguem sustentar a prática”. Essa perspectiva ignora a possibilidade de que o sofrimento

emocional não seja um desvio da vivência swinger, mas um componente recorrente e estrutural dessa experiência relacional.

Crise Emocional como Fenômeno Normativo em Contextos Relacionais

Na psicologia do desenvolvimento adulto e na psicologia relacional, a crise emocional é frequentemente compreendida como um evento normativo associado a processos de mudança, reorganização identitária e renegociação de vínculos. Modelos clássicos e contemporâneos reconhecem que experiências de instabilidade emocional, conflito interno e ruptura de expectativas fazem parte de processos adaptativos mais amplos, especialmente em contextos de transição relacional ou redefinição de papéis.

Aplicada ao contexto da não monogamia consensual, essa perspectiva sugere que a emergência de crises emocionais não deve ser interpretada automaticamente como sinal de disfunção, mas como expressão da complexidade psíquica envolvida na vivência de arranjos afetivo-sexuais não normativos. A exposição a novos cenários de desejo, comparação e negociação pode ativar conteúdos emocionais profundos, exigindo elaboração subjetiva e relacional.

Apesar dessa relevância teórica, poucos estudos investigaram de forma sistemática a prevalência, a intensidade e os desdobramentos da crise emocional na vivência swinger. A ausência desse olhar contribui para lacunas importantes tanto no campo científico quanto na prática clínica, dificultando a formulação de intervenções mais realistas, éticas e alinhadas às experiências vividas pelos indivíduos e casais envolvidos.

Lacuna Científica e Justificativa do Estudo

Diante do exposto, observa-se uma lacuna significativa na literatura sobre não monogamia consensual, particularmente no que diz respeito à investigação empírica da crise emocional como parte integrante da vivência swinger. Embora existam evidências robustas de que a NMC não é inerentemente patológica, há escassez de dados quantitativos que descrevam a frequência, as manifestações e os impactos subjetivos das experiências de sofrimento emocional nesse contexto.

Além disso, poucos estudos examinam a relação entre crise emocional, interrupções temporárias da prática e posteriores retornos, bem como a independência dessas experiências em relação a variáveis cronológicas, como idade e tempo de relacionamento. Compreender esses aspectos é fundamental para superar abordagens simplistas que reduzem a vivência swinger a narrativas de sucesso ou fracasso.

Assim, o presente estudo busca contribuir para esse campo ao investigar empiricamente a presença da crise emocional na vivência swinger, descrevendo-a como um fenômeno frequente e potencialmente normativo, com implicações relevantes para a saúde mental relacional, a prática clínica e a educação sexual em contextos de não monogamia consensual.

MÉTODO

Delineamento do Estudo

Trata-se de um estudo transversal, de abordagem quantitativa, com caráter exploratório e descritivo-analítico, cujo objetivo foi investigar a prevalência e as características da crise emocional na vivência swinger. O delineamento adotado não teve como finalidade estabelecer relações causais ou validar modelos desenvolvimentais longitudinais, mas descrever padrões subjetivos e associações percebidas pelos participantes em um recorte temporal específico.

Esse tipo de delineamento é amplamente utilizado em pesquisas exploratórias sobre sexualidade e relacionamentos não normativos, especialmente quando o objetivo é mapear experiências subjetivas, identificar fenômenos recorrentes e subsidiar futuras investigações com desenhos metodológicos mais robustos.

Participantes

Participaram do estudo 173 indivíduos adultos, com idade igual ou superior a 18 anos, que relataram envolvimento atual ou prévio com a prática do swing. A participação foi voluntária e anônima.

Os critérios de inclusão foram:

- ter idade mínima de 18 anos;
- relatar experiência direta com a prática do swing, atual ou passada;
- concordar com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Não foram estabelecidos critérios de exclusão relacionados a gênero, orientação sexual, estado civil ou tempo de envolvimento com a prática, de modo a contemplar a diversidade de experiências presentes na vivência swinger.

Procedimentos de Recrutamento

Os participantes foram recrutados por meio de plataformas digitais, incluindo redes sociais e comunidades online voltadas a temas de sexualidade e relacionamentos não monogâmicos. Esse método de recrutamento foi escolhido devido à natureza sensível do tema e à dificuldade de acesso a essa população por meios tradicionais de amostragem.

Reconhece-se que esse procedimento implica uma amostragem não probabilística por conveniência, característica comum em estudos sobre sexualidade não normativa, o que limita a generalização dos resultados, mas permite o acesso a um grupo relevante de indivíduos com vivência direta do fenômeno investigado.

Instrumento de Coleta de Dados

Os dados foram coletados por meio de um questionário estruturado de autorrelato, desenvolvido especificamente para este estudo, composto por questões

sociodemográficas e itens relacionados à vivência swinger, às experiências emocionais associadas à prática e às percepções subjetivas dos participantes.

O instrumento incluiu:

- questões sobre idade e tempo de relacionamento;
- itens em escala Likert de cinco pontos, avaliando percepções de mudança pessoal e relacional;
- perguntas fechadas sobre a ocorrência de experiências emocionais negativas, interrupções da prática e retornos posteriores;
- itens sobre identificação subjetiva com a vivência swinger.

O questionário teve como finalidade descrever padrões de experiência e percepção, não sendo concebido como instrumento psicométrico de diagnóstico ou avaliação clínica.

Procedimentos de Coleta

A coleta de dados foi realizada de forma online, por meio de formulário eletrônico, garantindo anonimato e confidencialidade das respostas. Antes de iniciar o questionário, os participantes tiveram acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, no qual foram informados sobre os objetivos do estudo, a natureza voluntária da participação e a possibilidade de desistência a qualquer momento, sem qualquer prejuízo.

Análise dos Dados

Os dados foram analisados utilizando estatística descritiva, com cálculo de frequências absolutas, percentuais e medidas de tendência central, a fim de caracterizar a amostra e descrever a prevalência das experiências emocionais relatadas.

Foram realizadas análises correlacionais não paramétricas, utilizando o coeficiente de Spearman, para explorar associações entre variáveis sociodemográficas (idade e tempo de relacionamento) e indicadores subjetivos de identificação com a vivência swinger. A escolha desse método se justifica pela natureza ordinal das escalas utilizadas e pela ausência de pressupostos de normalidade.

Não foram realizadas análises multivariadas ou modelagens estruturais, uma vez que o objetivo do estudo não foi testar modelos teóricos complexos, mas identificar padrões associativos e descritivos relevantes para a compreensão da crise emocional no contexto da vivência swinger.

Considerações Éticas

O estudo seguiu os princípios éticos estabelecidos para pesquisas com seres humanos, respeitando os preceitos de autonomia, confidencialidade e não maleficência. A participação foi voluntária, sem qualquer tipo de compensação financeira, e os dados foram coletados de forma anônima.

RESULTADOS

Caracterização da Amostra

A amostra foi composta por 173 participantes adultos, com idades variando entre jovens adultos e indivíduos acima de 50 anos. Os participantes relataram diferentes tempos de relacionamento, incluindo indivíduos em relações recentes e casais com vínculos de longa duração, refletindo a heterogeneidade das trajetórias relacionais na vivência swinger.

Todos os participantes declararam envolvimento atual ou prévio com o swing, independentemente do grau de identificação subjetiva com a prática no momento da coleta.

Prevalência de Experiências Emocionais Negativas

Os resultados indicaram elevada prevalência de experiências emocionais negativas associadas à vivência swinger. Mais da metade dos participantes relatou ter vivenciado momentos de sofrimento emocional significativo no contexto da prática, incluindo sentimentos de insegurança, ciúme, frustração e conflitos relacionais.

Esse achado sugere que a experiência de crise emocional não é rara ou excepcional, mas constitui um elemento frequente da vivência swinger, atravessando diferentes perfis de participantes.

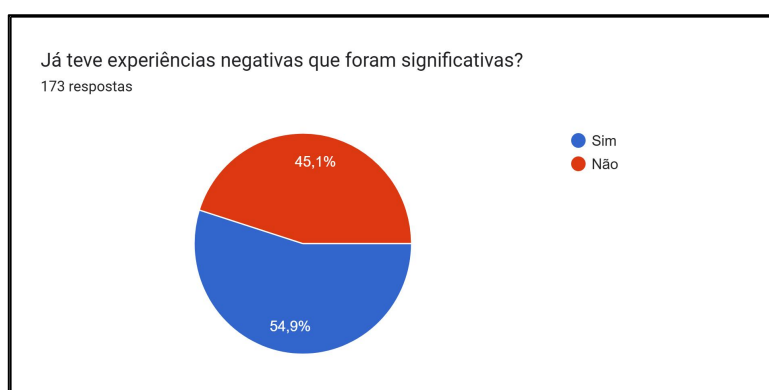


Figura 1. Frequência de experiências emocionais negativas associados à vivência swinger.

Interrupções temporárias da prática

Uma proporção expressiva dos participantes relatou ter interrompido temporariamente a prática do swing em algum momento de sua trajetória. As interrupções foram atribuídas principalmente a motivos emocionais e relacionais, incluindo necessidade de reorganização do vínculo conjugal, dificuldades na gestão do ciúme e desgaste psicológico decorrente das experiências vividas.

A ocorrência dessas interrupções reforça o caráter não linear da vivência swinger, marcada por períodos de engajamento, afastamento e possível retomada.

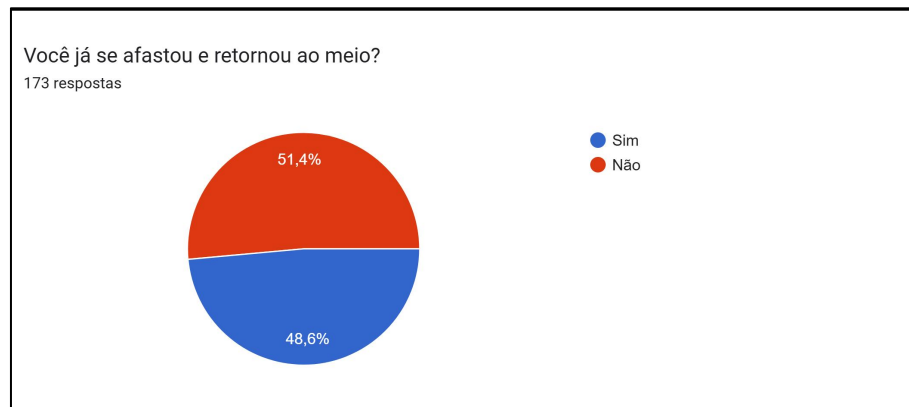


Figura 2. Proporção de participantes que relataram interrupção temporária da prática

Retorno à prática

Entre os participantes que relataram interrupção da prática, uma parcela significativa indicou ter retornado ao swing após períodos variáveis de afastamento. Os tempos de retorno distribuíram-se de forma heterogênea, incluindo retornos em curto prazo (menos de um ano) e retomadas após períodos mais prolongados.

Esse padrão sugere que a interrupção não representa, necessariamente, abandono definitivo da prática, mas pode integrar processos de reorganização emocional e relacional.



Figura 3. Tempo de retorno à prática swinger após interrupção

Transformações Subjetivas na Visão sobre Relacionamentos

Os participantes relataram, em sua maioria, mudanças significativas na forma de perceber relacionamentos após a vivência swinger. Itens avaliando transformação da visão sobre amor, parceria, ciúme e comunicação apresentaram elevados níveis de concordância, indicando que a experiência swinger é frequentemente percebida como um evento psicologicamente transformador.

Essas transformações foram relatadas independentemente da permanência contínua na prática, sugerindo que seus efeitos subjetivos podem persistir mesmo após interrupções ou afastamentos.

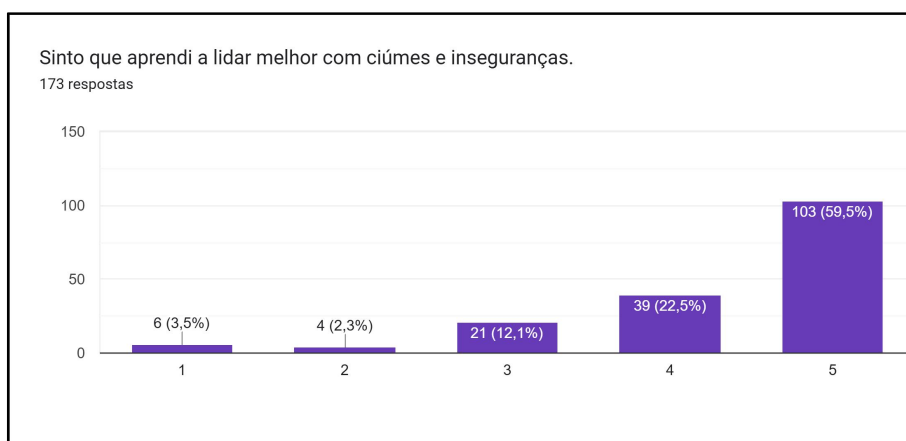


Figura 4A. Aprendizado emocional e gestão do ciúme.

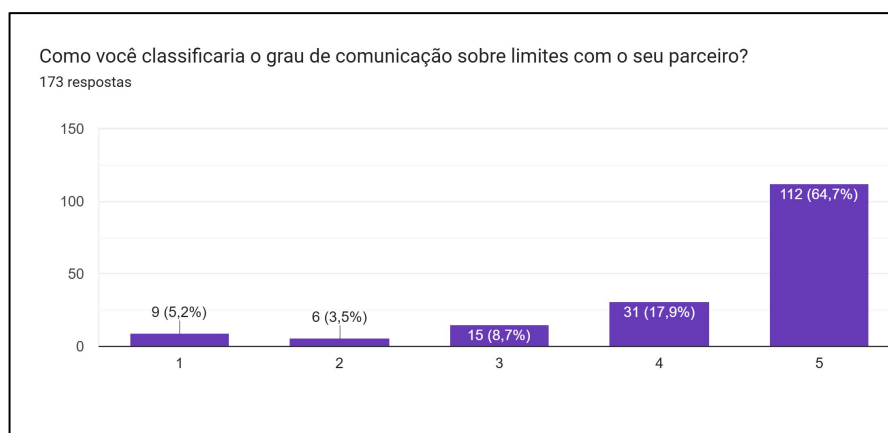


Figura 4B. Grau de comunicação sobre limites com o parceiro.

Identificação Subjetiva com a Vivência Swinger

Os dados revelaram variação significativa no grau de identificação subjetiva com a vivência swinger. Observou-se um continuum que incluiu participantes que se identificam fortemente com a prática, aqueles que mantêm identificação parcial e indivíduos que, apesar de experiências anteriores, não se reconhecem atualmente como swingers.

Esse resultado indica que a identidade swinger não se configura de forma dicotômica, mas como um processo subjetivo fluido, que pode se modificar ao longo do tempo e em função das experiências emocionais vividas.

Associação entre Variáveis Cronológicas e Identificação com a Vivência Swinger

As análises correlacionais não paramétricas não identificaram associações estatisticamente significativas entre idade ou tempo de relacionamento e o grau de identificação subjetiva com a vivência swinger. Esses achados sugerem que a identificação com a prática não depende diretamente de fatores cronológicos, mas parece estar relacionada a processos subjetivos e emocionais mais complexos.

Variáveis correlacionadas	ρ (Spearman)	p-value
Idade $\times$ Identificação	0.007	0.923
Tempo de relacionamento $\times$ Identificação	0.035	0.652

Tabela 1

Síntese dos Achados

De forma geral, os resultados indicam que a vivência swinger é frequentemente acompanhada por experiências emocionais intensas, incluindo crises, interrupções e reorganizações subjetivas. A crise emocional mostrou-se transversal a diferentes perfis etários e tempos de relacionamento, reforçando sua compreensão como um fenômeno frequente e não restrito a momentos iniciais ou à inexperiência relacional.

DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo investigar a crise emocional na vivência swinger, analisando sua prevalência, características e desdobramentos subjetivos, sem a pretensão de validar modelos desenvolvimentais ou estabelecer relações causais. Os achados indicam que experiências de sofrimento emocional são frequentes entre indivíduos envolvidos com o swing, atravessando diferentes perfis etários e tempos de relacionamento, o que sustenta a compreensão da crise emocional como um fenômeno normativo, e não excepcional, nesse contexto relacional.

Crise emocional como componente estrutural da vivência swinger

Um dos principais achados do estudo é a elevada prevalência de experiências emocionais negativas associadas à vivência swinger. Mais da metade dos participantes relatou sofrimento emocional significativo, incluindo sentimentos de ciúme, insegurança, frustração e conflitos conjugais. Esses dados contrastam com parte da literatura sobre não monogamia consensual, que tende a enfatizar predominantemente indicadores de satisfação e bem-estar, frequentemente em resposta a abordagens patologizantes históricas.

Os resultados do presente estudo sugerem que a presença de sofrimento emocional não implica, necessariamente, inadequação à prática ou falha relacional. Ao contrário, a crise emocional parece emergir como uma resposta compreensível às exigências psicológicas impostas pela renegociação de limites, expectativas e significados em contextos de não exclusividade sexual. Essa leitura aproxima-se de perspectivas da psicologia relacional e do desenvolvimento adulto, que reconhecem a crise como parte constitutiva de processos de mudança e reorganização subjetiva.

Interrupções, afastamentos e retornos como processos adaptativos

Os dados também indicam que interrupções temporárias da prática são comuns e frequentemente seguidas por retornos, em tempos variados. Esse padrão de afastamento e retomada sugere que a vivência swinger não se organiza de forma linear ou contínua, mas como um processo intermitente, marcado por ajustes, pausas e reavaliações.

Em vez de interpretar as interrupções como abandono definitivo ou fracasso, os resultados apontam para a possibilidade de compreendê-las como estratégias adaptativas frente à sobrecarga emocional ou a conflitos emergentes. Essa interpretação amplia a compreensão da vivência swinger, afastando-se de narrativas dicotômicas que opõem “sucesso” e “fracasso”, e reconhecendo a complexidade dos processos emocionais envolvidos.

Transformações subjetivas e ressignificação relacional

Outro achado relevante refere-se às transformações subjetivas relatadas pelos participantes na forma de perceber relacionamentos, amor, parceria e comunicação após a vivência swinger. Mesmo entre aqueles que interromperam a prática, essas mudanças foram frequentemente mantidas, indicando que os impactos psicológicos da experiência não se restringem à sua continuidade comportamental.

Esses resultados sugerem que a vivência swinger pode atuar como um evento significativo de ressignificação relacional, promovendo reflexões sobre exclusividade, desejo e comunicação. Tal efeito reforça a necessidade de compreender a prática para além de seus aspectos sexuais, reconhecendo seu potencial impacto simbólico e identitário.

Identificação subjetiva e independência de fatores cronológicos

A ausência de associações significativas entre idade ou tempo de relacionamento e o grau de identificação subjetiva com a vivência swinger constitui um achado importante. Esse resultado indica que a identificação com a prática não depende diretamente de maturidade cronológica ou duração do vínculo conjugal, mas parece estar relacionada a processos subjetivos mais complexos, como a elaboração emocional das experiências vividas e a negociação de significados pessoais e relacionais.

Esse achado contribui para desconstruir pressupostos comuns de que o swing seria mais adequado a indivíduos mais velhos ou a casais com longa trajetória relacional, reforçando a centralidade dos fatores psicológicos e emocionais na vivência da prática.

Implicações clínicas e científicas

Os resultados do estudo possuem implicações relevantes para a prática clínica, especialmente no atendimento a indivíduos e casais envolvidos em não monogamia consensual. A compreensão da crise emocional como fenômeno normativo pode auxiliar profissionais de saúde mental a adotar abordagens menos patologizantes e mais acolhedoras, focadas na elaboração emocional, na comunicação e na renegociação de limites, em vez de na interrupção imediata da prática.

Do ponto de vista científico, o estudo contribui para o preenchimento de uma lacuna na literatura ao fornecer dados empíricos quantitativos sobre sofrimento emocional no contexto do swing, complementando pesquisas que privilegiam indicadores positivos de funcionamento relacional. Ao descrever a crise como parte integrante da experiência, o presente trabalho propõe uma visão mais complexa e realista da não monogamia consensual.

Limitações e direções futuras

Embora os achados sejam relevantes, o estudo apresenta limitações inerentes ao delineamento transversal e à amostragem não probabilística, que restringem a generalização dos resultados. Além disso, os dados baseiam-se em autorrelato, estando sujeitos a vieses de memória e desejabilidade social. Estudos futuros poderiam empregar delineamentos longitudinais, métodos mistos e análises estatísticas mais robustas para aprofundar a compreensão dos processos emocionais envolvidos na vivência swinger. Ao oferecer um modelo de desenvolvimento sólido, este trabalho contribui significativamente para o avanço da compreensão científica da não monogamia consensual, abrindo novas possibilidades teóricas, clínicas e socioculturais para o estudo das relações íntimas contemporâneas.

CONCLUSÃO GERAL

O presente estudo investigou empiricamente a crise emocional na vivência swinger, descrevendo sua prevalência, características e desdobramentos subjetivos a partir de um delineamento transversal e exploratório. Os resultados indicam que experiências de sofrimento emocional são frequentes entre indivíduos envolvidos com o swing, manifestando-se de forma transversal a diferentes perfis etários e tempos de relacionamento. Esses achados sustentam a compreensão da crise emocional não como um evento excepcional ou indicativo de inadequação à prática, mas como um fenômeno recorrente e potencialmente normativo nesse contexto relacional.

A elevada ocorrência de interrupções temporárias e posteriores retornos à prática reforça a ideia de que a vivência swinger se organiza de maneira intermitente e adaptativa, marcada por processos de afastamento, reorganização emocional e possível retomada. Tal padrão desafia narrativas simplificadoras que associam a continuidade ininterrupta da prática ao sucesso relacional, ampliando a compreensão da complexidade psicológica envolvida na não monogamia consensual.

Além disso, as transformações subjetivas relatadas pelos participantes na forma de perceber relacionamentos, amor, parceria e comunicação sugerem que a vivência swinger pode produzir efeitos psicológicos duradouros, independentemente da permanência comportamental na prática. A ausência de associação entre fatores cronológicos, como idade e tempo de relacionamento, e o grau de identificação subjetiva com o swing reforça a centralidade dos processos emocionais e simbólicos na experiência, em detrimento de explicações baseadas exclusivamente em maturidade temporal ou duração do vínculo.

Em conjunto, os resultados deste estudo contribuem para uma compreensão mais realista e menos idealizada da vivência swinger, reconhecendo simultaneamente seus potenciais transformadores e os desafios emocionais que a atravessam. Ao deslocar o foco analítico da dicotomia entre sucesso e fracasso para a descrição de processos emocionais recorrentes, este trabalho oferece subsídios relevantes para a pesquisa científica, a prática clínica e a educação sexual em contextos de não monogamia consensual.

Embora as limitações metodológicas impeçam generalizações amplas ou inferências causais, os achados apresentados fornecem evidências empíricas importantes que podem orientar investigações futuras com delineamentos longitudinais e métodos mistos, aprofundando a compreensão dos processos emocionais envolvidos na vivência swinger. Assim, este estudo estabelece uma base empírica sólida para o desenvolvimento de abordagens científicas e clínicas mais complexas, éticas e alinhadas às experiências vividas por indivíduos e casais envolvidos em práticas de não monogamia consensual.

IMPLICAÇÕES PRÁTICAS

Os achados deste estudo apresentam implicações relevantes para a prática clínica, a educação sexual e a atuação de profissionais que trabalham com indivíduos e casais envolvidos em práticas de não monogamia consensual, particularmente no contexto do swing.

Implicações para a prática clínica

A elevada prevalência de crise emocional observada sugere a necessidade de que profissionais de saúde mental abandonem abordagens dicotômicas que interpretam o sofrimento emocional na vivência swinger como sinal inequívoco de inadequação, falha relacional ou indicação automática de interrupção da prática. Ao reconhecer a crise emocional como um fenômeno frequente e potencialmente normativo, terapeutas podem adotar intervenções mais éticas e realistas, centradas na elaboração emocional, no manejo do ciúme, na comunicação conjugal e na renegociação de limites.

Além disso, os dados indicam que interrupções temporárias da prática são comuns e não devem ser interpretadas, a priori, como fracasso terapêutico ou relacional. Intervenções clínicas podem se beneficiar de uma postura que legitime períodos de afastamento como estratégias adaptativas, auxiliando casais e indivíduos a compreenderem suas necessidades emocionais e a decidirem de forma mais consciente sobre a continuidade ou não da prática.

Implicações para a educação sexual e orientação relacional

No campo da educação sexual, os resultados reforçam a importância de oferecer informações mais complexas e menos idealizadas sobre a vivência swinger. Programas educativos, materiais informativos e espaços de orientação relacional podem se beneficiar ao incluir discussões explícitas sobre os desafios emocionais envolvidos, preparando indivíduos e casais para a possibilidade de crise, ambivalência e sofrimento emocional, em vez de promover narrativas exclusivamente positivas ou libertárias.

Essa abordagem pode contribuir para a redução de frustrações, expectativas irreais e processos de culpabilização individual quando dificuldades emergem, favorecendo escolhas mais informadas e alinhadas às condições emocionais dos envolvidos.

Implicações para a redução de danos e cuidado psicológico

A compreensão da crise emocional como parte recorrente da vivência swinger também possui implicações importantes para estratégias de redução de danos. Ao reconhecer que sofrimento emocional é frequente, torna-se possível desenvolver intervenções preventivas focadas na construção de recursos psicológicos, no fortalecimento da comunicação e no estabelecimento de acordos mais flexíveis e revisáveis.

Essas estratégias podem auxiliar na identificação precoce de sinais de sobrecarga emocional, prevenindo agravamentos e promovendo maior cuidado psicológico em contextos de não monogamia consensual.

Implicações para a formação profissional

Os achados do estudo indicam a necessidade de maior preparo de profissionais da saúde mental para lidar com questões relacionadas à não monogamia consensual sem recorrer a abordagens moralizantes ou patologizantes. A inclusão de conteúdos sobre diversidade relacional, gestão emocional em contextos não exclusivos e compreensão da crise como fenômeno normativo pode contribuir para uma prática clínica mais sensível, ética e baseada em evidências.

REFERÊNCIAS

- American Psychological Association. (2017). *Ethical principles of psychologists and code of conduct*. APA.
- Barker, M., & Langdridge, D. (2010). Whatever happened to non-monogamies? *Critical reflexivity in critical sexualities research*. *Sexualities*, 13(6), 748–772. <https://doi.org/10.1177/1363460710384645>
- Barker, M., & Langdridge, D. (2012). *Understanding non-monogamies*. Routledge.
- Conley, T. D., Moors, A. C., Matsick, J. L., & Ziegler, A. (2013). The fewer the merrier?: Assessing stigma surrounding consensual non-monogamy. *Analyses of Social Issues and Public Policy*, 13(1), 1–30. <https://doi.org/10.1111/asap.12002>
- Conley, T. D., Matsick, J. L., Moors, A. C., & Ziegler, A. (2018). Investigation of consensually nonmonogamous relationships: Theories, methods, and new directions. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 247–264. <https://doi.org/10.1177/1745691617696772>
- Deri, J. (2015). *Love's refraction: Jealousy and compersion in queer women's polyamorous relationships*. University of Toronto Press.
- Easton, D., & Hardy, J. W. (2017). *The ethical slut* (3rd ed.). Ten Speed Press.
- Giddens, A. (1992). *The transformation of intimacy: Sexuality, love and eroticism in modern societies*. Stanford University Press.
- Klesse, C. (2014). Polyamory: A call for increased theoretical and empirical engagement. *Sexualities*, 17(1–2), 81–99. <https://doi.org/10.1177/1363460713511091>
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41(1), 3–13. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.1.3>
- Menard, S. (2002). *Longitudinal research* (2nd ed.). Sage Publications.
- Moors, A. C., Conley, T. D., Edelstein, R. S., & Chopik, W. J. (2015). Attached to monogamy? Avoidance predicts willingness to engage in consensual non-monogamy. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(2), 222–240. <https://doi.org/10.1177/0265407514529065>
- Moors, A. C., Matsick, J. L., Ziegler, A., Rubin, J. D., & Conley, T. D. (2014). Stigma toward individuals engaged in consensual nonmonogamy: Robust and worthy of additional research. *Analyses of Social Issues and Public Policy*, 14(1), 54–69. <https://doi.org/10.1111/asap.12020>
- Rubel, A. N., & Bogaert, A. F. (2015). Consensual nonmonogamy: Psychological well-being and relationship quality correlates. *The Journal of Sex Research*, 52(9), 961–982. <https://doi.org/10.1080/00224499.2014.942722>

Saldana, J. (2003). *Longitudinal qualitative research: Analyzing change through time*. AltaMira Press.

Sheff, E. (2014). *The polyamorists next door: Inside multiple-partner relationships and families*. Rowman & Littlefield.

Sheff, E., & Hammers, C. (2011). The privilege of perversities: Race, class, and education among polyamorists and kinksters. *Psychology & Sexuality*, 2(3), 198–223. <https://doi.org/10.1080/19419899.2010.509669>

Weeks, J. (2007). *The world we have won: The remaking of erotic and intimate life*. Routledge.