ARTIGO

A TRILOGIA AMOR-CASAL-MONOGAMIA E O CONTEXTO DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA CONTRA MULHERES

THE TRILOGY OF LOVE, COUPLES, AND MONOGAMY, AND THE CONTEXT OF DOMESTIC VIOLENCE AGAINST WOMEN

LA TRILOGÍA DEL AMOR, LA PAREJA Y LA MONOGAMIA, Y EL CONTEXTO DE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA CONTRA LA MUJER.

LUANNE MARQUES BATISTA [1]

[1] *Associação Paulista Terapia Familiar, São Paulo, SP, Brasil.*

RESUMO: Pensar as múltiplas violências sofridas por mulheres é responsabilidade coletiva, política e social. Trata-se de uma questão de saúde pública. Todos os dias vemos nos noticiários algum caso de feminicídio e violência contra mulheres, e não por acaso os autores dessas violências, em sua maioria, são companheiros ou ex companheiros. As motivações também se assemelham muito: o homem que não aceitou o fim do relacionamento. Isso me instiga a refletir: de que forma essas narrativas "monogâmicas" contribuem para que situações de violências continuem colocando em risco a vida de tantas mulheres, mesmo com leis como a Maria da Penha e a do Feminicídio em vigor? Este artigo tem o objetivo de convidar leitores a uma profunda reflexão, por meio de um ensaio teórico-crítico, sobre a relação da monogamia e o contexto de violência contra mulheres. A não monogamia, a partir destas reflexões,nos ensina a repensar o amor romântico, a maneira como nos relacionamos, por meio da descolonização dos afetos e da descentralização das relações românticas em nossas vivências.

Palavras-chave: violências contra mulheres, monogamia, Lei Maria da Penha, não monogamia, descolonização dos afetos.

ABSTRACT: Addressing the multiple forms of violence suffered by women is a collective, political, and social responsibility. It is a matter of public health. Daily, news reports feature cases of femicide and violence against women, and it is no coincidence that the perpetrators are mostly current or former partners. Their motivations are also strikingly similar: the refusal to accept the end of a relationship. This prompts a reflection: how do these "monogamous" narratives contribute to situations where violence continues to endanger women's lives, even with the Maria da Penha and the Femicide Laws in effect? Through a theoretical-critical essay, this article invites readers to deeply reflect on the relationship between monogamy and the context of violence against women. Based on these reflections, non-monogamy teaches us to rethink romantic love and the way we relate to others by decolonizing our affections and decentralizing romantic relationships in our lives.

Keywords: violence against women, monogamy, Maria da Penha Law, non-monogamy, decolonization of affections.

RESUMEN: Pensar las múltiples violencias que sufren las mujeres es una responsabilidad colectiva, política y social. Se trata de una cuestión de salud pública. A diario vemos en las noticias casos de feminicidio y violencia contra las mujeres, y no es casualidad que los autores de estas violencias sean, en su mayoría, parejas o exparejas. Las motivaciones también son muy similares: el hombre que no aceptó el fin de la relación. Esto me invita a reflexionar: ¿cómo estas narrativas "monógamas" contribuyen a que las situaciones de violencia sigan poniendo en riesgo la vida de tantas mujeres, aun con leyes como la Ley Maria da Penha y la de Femicidio vigentes? Este artículo tiene como objetivo invitar a los lectores a una profunda reflexión, a través de un ensayo teórico-crítico, sobre la relación entre la monogamia y el contexto de la violencia contra las mujeres. La no monogamia, a partir de estas reflexiones, nos enseña a repensar el amor romántico y la manera en que nos relacionamos, mediante la descolonización de los afectos y la descentralización de las relaciones románticas en nuestras vivencias.

Palabras clave: violencia contra la mujer, monogamia, Ley Maria da Penha, no monogamia, descolonización de los afectos.

Recebido: 23/08/2025
Aceite: 17/02/2026

https://www.doi.org/10.38034/nps.v35i84.881

INTRODUÇÃO

Meu interesse em estudar o contexto da violência doméstica contra mulheres é antigo. Estudo o tema desde a minha graduação em psicologia e trabalhei com grupos reflexivos de gênero com homens autores de violência doméstica contra mulheres. Esse grupo tinha como objetivo cumprir medida protetiva em favor das mulheres por meio de um papel educativo e de reabilitação, assim como descrito na Lei Maria da Penha (11.340/06), no artigo 35, inciso V: "centros de educação e de reabilitação para os agressores" (BRASIL, 2006). A lei ainda usa o termo "agressores", mas, neste artigo, bem como em minha atuação, vou me referir a esses homens como "autores de violência".

Mais tarde, tive interesse em me aprofundar nos estudos sobre não monogamia. Apareceu como uma necessidade, a princípio, de compreender melhor essa realidade para poder auxiliar pacientes que estavam chegando no consultório com essa demanda. Jamais imaginei que dois assuntos que pareciam tão distantes teriam tantos atravessamentos.

Com o tempo, estudo e muitas trocas profundas, compreendi que os dois contextos, não monogamia e violência contra mulheres, estavam mais próximos do que eu poderia imaginar, e que fazia muito sentido a junção dessas duas discussões. Comecei a me dar conta de que, dentro desses anos todos estudando violências, fala-se muito sobre comportamentos ligados à dominação, controle e poder, e que tudo isso é resposta de um sistema que se constitui com base na opressão. A partir desse entendimento, nomeamos e discutimos tais sistemas: patriarcado, machismo e misoginia, mas nunca a monogamia. Parece-me incoerente questionarmos as estruturas de poder e opressão e ignorar a estrutura monogâmica.

Antes de compreender o que é não monogamia, considero importante entendermos o que chamamos de monogamia. Vasallo descreve a monogamia como um "sistema invisível onde o jogo do amor é jogado, o tabuleiro" (2022, p. 31). Para a autora, a monogamia não é apenas uma prática relacional que escolhemos genuinamente, pelo contrário, trata-se de uma norma social, a regra, o certo e a única opção vigente em nossa sociedade. Tal norma estabelece uma série de regras sobre como devemos nos relacionar: a partir da lógica casal, com exclusividade sexual, função reprodutiva e fidelidade eterna. É um sistema que atua por meio da obrigatoriedade e opressão (Vasallo, 2022). Então, se estamos falando de sistemas de opressão que atuam diretamente na manutenção das violências sofridas por mulheres, como não acrescentar a monogamia nessa discussão?

A monogamia nasce com a necessidade de formação da família, com o homem como detentor do poder e com a finalidade de procriar para garantir a legitimidade e a garantia de que os bens herdados permaneçam naquela família. Engels entende a monogamia como um sistema de poder e "escravização de um sexo pelo outro" (2024, p. 79), escravização essa que atua principalmente sobre as mulheres. O casamento monogâmico para os homens é colocado como obrigação com a religião e com o Estado. Não era sobre amor ou uma escolha genuína, casamento era um negócio a ser firmado.

A partir disso, podemos compreender a monogamia "como um sistema cristalizado, atemporal, que se reatualiza através do discurso romântico e, assim, regula condutas, desejos, estabelece o que é permitido e o que é passível de punição. É um dispositivo que facilita o controle do Estado sobre a natalidade, a sexualidade, a educação das crianças, a hereditariedade e a propriedade privada" (Cavaler & Beiras, 2025).

A lógica monogâmica se apresenta a nós por meio do amor incondicional e eterno, com promessas de "felizes para sempre", de que existe uma pessoa certa, a metade da laranja em algum lugar no mundo, que irá nos completar. A ideia de que somos seres incompletos e que precisamos do outro para alcançar essa completude, e de que o único tempo possível é a eternidade, qualquer coisa que fuja disso é colocado como

não verdadeiro ou errado (Nuñez, 2023). Nesse sentido, Vasallo (2022) descreve a trilogia amor-casal-monogamia, que inspirou o título deste artigo como a única possível para alcançar o amor verdadeiro e eterno. Em nome dessa trilogia vende-se o sonho inegociável de encontrar o par perfeito, o amor verdadeiro e a relação ideal para performar as normas sociais impostas e isso pode levar muitas pessoas a aceitarem relacionamentos abusivos e violentos, pois ser uma pessoa sozinha é sinal de fracasso ou infelicidade eterna.

Também aprendemos logo na infância que amor e agressividade podem caminhar juntos. Segundo bell hooks[1] (2021), muitas violências se perpetuam nas relações em nome do amor. Ao educar e disciplinar as crianças, é comum adultos recorrerem à violência como palmadas, beliscões, gritos e abusos emocionais (hooks, 2025), e em seguida dizermos que tudo isso é feito porque a ama, cenário no qual adultos estão contribuindo com a narrativa de que no amor cabe violência. Ao se tornarem adultas, crianças que sofreram essas violências dentro de um ambiente que deveria ser de segurança podem tender a aceitar mais facilmente situações de agressividade. Mas a verdade é (ou pelo menos deveria ser) que o amor é incompatível com a violência (hooks, 2021).

A história da "metade da laranja", "alma gêmea", "amor verdadeiro", "a pessoa certa", sempre no singular, não surgiu à toa. É preciso sustentar essas narrativas para garantir que o sistema monogâmico continue funcionando (Medrado & Fernandes, 2023) e, assim, mantermos as instituições de controle, poder e dominação, principalmente sobre os corpos mais vulnerabilizados.

Para Zanello (2022), a lógica do amor, para as mulheres, funciona por meio do dispositivo amoroso em que o amor é apresentado como incondicional, por meio do sacrifício e do cuidado, e o relacionamento amoroso é a maior conquista a ser realizada na vida de uma mulher, o que trará completude e realização. Essa lógica contribui para fomentar a "prateleira do amor", termo cunhado por Zanello (2022) para descrever de que forma mulheres vivenciam o "mercado do amor". É como uma prateleira de supermercado, em que os produtos mais novos e conservados estão melhor posicionados na prateleira, são mais vistos e disputados. Em contrapartida, os produtos mais velhos e com prazo de validade próximo ficam mais inacessíveis e se tornam menos disputados, ou entram em promoção para serem consumidos o mais rápido possível. Nessa metáfora, os produtos são corpos de mulheres e os avaliadores são homens que não fazem parte da prateleira, mas sim do "júri", que vai julgar quem está mais dentro do padrão e, consequentemente, é digna de ser escolhida e amada por um homem. Ainda segundo Zanello (2022), é importante pontuarmos que essa lógica é racista, etarista, machista, gordofóbica, capacitista e transfóbica.

Agora, vamos imaginar o combo: sonho do casamento e do par perfeitos, ficar sozinha não pode ser uma opção, tempo de prateleira vencendo; isso só aumenta a chance de uma mulher aceitar qualquer par para sair logo desse lugar de espera e construir finalmente seu sonho de ser escolhida e casar-se. O perigo está justamente na falta de qualidade dessa relação e aumento do risco de uma relação com situações de violências. Tal estrutura contribui muito para que mulheres estejam sempre preocupadas se vão se casar, namorar, ter filhos, formar uma família; afinal de contas, ainda hoje, em 2025, mulher solteira é sinônimo de solidão, tristeza ou problema (da mulher). Como diria Simone de Beauvoir: *"O casamento é tradicionalmente destinado às mulheres pela sociedade. Também é verdade que a maioria é casada, já foi, planeja ser ou sofre por não ser"* (2019, p. 185).

Nesse sentido, percebemos que as violências sofridas por mulheres dentro de relacionamentos românticos com homens recebem forte influência social de como aprendemos o que é amar, de ideais de relacionamentos e de papéis de gênero. O amor

1 bell hooks é Doutora em Literatura pela Universidade da Califórnia, professora, intelectual e escritora feminista. Seu nome é escrito em letras minúsculas por orientações da própria autora, com o intuito de trazer o foco para suas ideias, não para o nome.

é construído socialmente e historicamente, não é um sentimento natural, e nosso comportamento é moldado pela nossa cultura (Lins, 2023). A forma como aprendemos a nos relacionar no microssocial é atravessada pelas construções sociais do macro.

Refletir sobre todas essas ideias nos convida a um lugar de responsabilização social e relacional. Para McNamee, Rasera e Martins (2024), é nossa responsabilidade a "manutenção dos processos de opressão, sexismo e racismo" (p. 23). Há que abandonar a ideia de que o mundo simplesmente é como é, o que se torna uma verdade absoluta, uma história única, imutável e inquestionável. Como diria o antropólogo Michel Alcoforado, somos produzidos pela cultura ao mesmo tempo que também a produzimos (UMBU, 2025).

Chimamanda Ngozi Adichie (2009), em seu livro *"O perigo de uma história única"*, reforça essa reflexão. Ao contar a própria história e a forma como o resto do mundo enxergava o povo de seu país, ela reflete sobre o quanto é perigoso acreditarmos em verdades absolutas, versões únicas e inquestionáveis sobre um determinado contexto ou assunto. De maneira similar, Geni Nuñez (2023) costuma dizer que devemos desconfiar de tudo que se coloca como verdade absoluta.

Ao adotar uma postura construcionista social, compreendemos as desigualdades de gênero como moldadas ao longo do tempo, afetando de diferentes maneiras cada indivíduo (McNamee, Rasera e Martins, 2024) e envolvendo fatores culturais, sociais e políticos. Nós e nossas relações somos atravessados o tempo todo pela nossa cultura e valores sociais, assim como a psicologia também é impactada por esses atravessamentos; portanto, enquanto profissionais também não podemos ignorar os fatos. Relações e contextos permeados pela violência, não por acaso, estão sempre ligados a construções sociais existentes, que atribuem privilégios a determinados grupos ou pessoas em detrimento de outras.

Historicamente, homens e mulheres ocupam lugares sociais diferentes. Beiras e Cantera (2012) destacam a importância de se fazer uma reflexão sobre o tipo de masculinidade construída para os homens e qual a relação disso com as situações de violência. Para isso, segundo os autores, o debate precisa ser nos âmbitos político, social, cultural, das narrativas pessoais e de como as realidades são construídas.

Ao falarmos sobre violências contra mulheres, falamos também de questões sociais de gênero, desigualdades entre homens e mulheres e necessidade de pensar equidades e projetos. Os movimentos e estudos feministas são grandes aliados para construirmos esse debate. Beiras e Nascimento (2017) destacam a importância das intervenções no contexto de violência estarem em "sintonia" com a literatura feminista, uma vez que esse movimento é responsável por boa parte dos estudos sobre gênero, lugar social da mulher e sobre violências cometidas contra mulheres.

O presente artigo é um ensaio teórico-crítico que convida você, leitor(a), a navegar nessas reflexões e entendermos juntas: de que forma a monogamia estrutura e é estruturada pela violência? Como a nossa cultura e os sistemas de opressão contribuem para a perpetuação e para o silenciamento de situações de violência? E o que a não monogamia poderia nos ensinar sobre relacionamentos que vislumbrem menos violências? Quem sabe, ao refletir sobre essas perguntas, possamos pensar numa sociedade e em relações com menos presença de violências, menos opressões, e ampliar nossas possibilidades sobre o amor.

Vamos refletir sobre o contexto de violência contra mulheres e a influência da monogamia a partir das lentes do construcionismo social, do feminismo e da não monogamia. Faço o convite para que possamos navegar juntos, construir possibilidades e mais perguntas, e sair com vontade de conhecer e se aprofundar mais sobre o tema. Este artigo não se propõe a trazer verdades absolutas, mas reflexões.

O QUE É A MONOGAMIA?

A monogamia já existe muito antes de nascermos. Chegamos ao mundo e ela já estava acontecendo todos os dias, organizando toda uma sociedade sem que ninguém falasse nada. É natural, é o comum, é o correto, ou pelo menos é assim que ela é vista: como a única possibilidade que temos de nos relacionar.

As leis, a forma como nossa sociedade se organiza, benefícios, promoções, privilégios, tudo é sempre atrelado ao casal. Por lei, não se pode casar com mais de uma pessoa por vez e, segundo o artigo 235 do Código Penal brasileiro, é considerado crime quem mantém mais de uma relação ao mesmo tempo. Os benefícios de plano de saúde, por exemplo, estendem-se ao único cônjuge existente. Promoções e comemorações do dia dos namorados são sempre voltadas ao casal e, de preferência, ao casal heterossexual. A cama é de casal ou de solteiro. São várias as formas de nos dizer que só há um formato possível e aceito de se relacionar: apenas uma pessoa por vez, e essa pessoa pode gozar de muitos privilégios por ocupar esse "cargo". A Lei nº 6.515 (BRASIL, 1977), art. 240, destaca que "a mulher, com o casamento, assume a condição de companheira, consorte e colaboradora do marido nos encargos de família, cumprindo-lhe velar pela direção material e moral desta". Não há um artigo específico sobre os homens.

Brigitte Vasallo (2022) define a monogamia como "um sistema invisível no qual o jogo do amor é jogado, o tabuleiro". Esse modelo impõe uma estrutura de exclusividade e permanência, consolidando a centralização das relações românticas como essencial na vida das mulheres. A trilogia "amor-casal-monogamia" é apresentada como um roteiro inquestionável, no qual o amor está ligado diretamente à monogamia e ao casamento, que é visto como um objetivo supremo, vendido como o maior sonho a ser alcançado.

Medrado e Fernandes (2023) reforçam que a monogamia é assimilada como necessária para a existência individual e coletiva. Ela alimenta o imaginário de que a felicidade só é possível dentro de um relacionamento romântico exclusivo. Essa ideia transforma a solteirice em sinônimo de fracasso e imaturidade, e coloca o casamento como sinal de vitória e maturidade. Qualquer formato que seja diferente da monogamia, assim, é visto como errado, como algo inaceitável, até mesmo indecente. Geni Nuñez (2023) fez pesquisas com cartas jesuítas para escrever seu livro "Descolonizando afetos" e, através dessas cartas, identificou que a monogamia não era uma prática comum em comunidades originárias. As pessoas viviam e se relacionavam em rede, não havia posse.

No Guarani, segundo Nuñez (2023) não existe pronome possessivo, então, nas muitas comunidades indígenas, as crianças nascidas eram criadas pela aldeia. A monogamia começa a ser obrigatória, segundo a autora, quando os europeus invadem terras indígenas e os forçam a passar pela catequização, silenciam sua cultura e sua forma de existir, dizendo que tudo era pecado e errado e que, a partir daquele momento, seriam obrigados a aceitar e amar um único deus, impondo não só a monogamia, mas também o monoteísmo.

PARA ALÉM DO NÚMERO DE PARCERIAS: CONSTRUINDO UMA POSTURA NÃO MONOGÂMICA

Sempre que falo de não monogamia, gosto de começar com esta frase: vamos pensar para além do número de parcerias? É muito comum as pessoas relacionarem a não monogamia ao número de parcerias. Mas, se entendemos a não monogamia como uma postura no mundo, uma forma de pensar, então compreendemos que a

discussão é mais aprofundada. Em outras palavras, a discussão pode ser sobre essa questão, mas não se limita a ela.

Construir uma postura não monogâmica é reconstruir as estruturas que norteiam nossas relações, é ampliar as possibilidades e lidar com muitos sentimentos. Existem alguns estereótipos muitos comuns sobre pessoas "não mono" (uma abreviação coloquial para referenciar pessoas que adotam modelos não monogâmicos de relacionamento): que pessoas não mono são desapegadas, que não levam ninguém a sério, que "pegam todo mundo", que não acreditam no amor, que não constroem relações duradouras, não são responsáveis afetivamente, não sentem ciúmes, são imaturas, ou mesmo que são pessoas mais evoluídas (Medrado & Fernandes, 2023). O que posso dizer a vocês é que é sobre nada disso! A não monogamia, ao contrário do que muitos pensam, acredita justamente em relações saudáveis, respeitosas, éticas e artesanais (Nuñez, 2023). Relações mais possíveis, sem tantos roteiros prontos e, principalmente, sem a presença de violência.

Essa perspectiva convida à construção de vínculos éticos baseados em respeito, diálogo, cuidado e acolhimento, não em exclusividade ou promessa de eternidade. Como lembra Nuñez (2023), prometer fidelidade para sempre é prometer algo num tempo que ainda nem vivemos. Antes de prometer, é preciso refletir se a promessa é possível, ética e sustentável.

Pensar uma postura ética nas relações é sobre compreender que o outro não está atrelado a mim e, portanto, não é obrigado a cumprir com expectativas que eu criei. Isso vale para todas as relações, é sobre a nossa postura diante das relações de todos os tipos, desde com filhos até com parcerias românticas. Quantas vezes se espera que um filho cumpra com expectativas criadas pela família, antes mesmo da criança existir? Frustração, ciúmes, incômodos vão surgir e podemos desenvolver habilidades para lidar com esses sentimentos que não sejam violentas com o outro.

Para Geni Nuñez (2023) é importante repensar a centralização dos relacionamentos românticos e construir redes afetivas mais plurais. A monogamia, segundo a autora, está atrelada a interesses cristãos, reprodutivos e capitalistas. O amor é colocado como sacrifício, privação, como renunciar a muitas coisas, segundo a autora.

O amor não pode ser incondicional. Ele deve estar condicionado ao cuidado, respeito, parceria e colaboração. Isso implica questionar e reconstruir os modelos relacionais, permitindo escolhas reais e saudáveis. hooks (2020) nos lembra que amor não pode estar relacionado à violência, não se pode usar o amor como justificativa de um ato violento. Pensar de forma não monogâmica não é sobre ter várias relações afetivo-sexuais ao mesmo tempo, é sobre construir uma postura crítica sobre todos os aspectos citados acima. É questionar as verdades absolutas, os modelos únicos, o jeito que dizem que é o certo de se relacionar. É construir relações em rede, ampliar os interesses, abandonar a ideia de que um relacionamento amoroso precisa ser central e responsável pela felicidade e realização pessoal das pessoas (Nuñez, 2023). É se nutrir de muitas relações de vários âmbitos e compreender que a nossa completude não depende do outro, ou de cumprir expectativas sociais.

AS MÚLTIPLAS VIOLÊNCIAS CONTRA MULHERES: CONTROLE, DOMINAÇÃO E MONOGAMIA

É intrigante pensar como este assunto nunca sai de moda. Ao ligar a televisão, há sempre uma notícia de que uma mulher que foi morta ou perseguida pelo companheiro ou ex companheiro. Nas novelas, filmes e séries, também é um tema que sempre aparece em algum núcleo do enredo. Nas redes sociais, mais uma notícia.

Entre as rodas de amigas, sempre um caso, um relacionamento, que, depois de muito tempo, entendemos: era tóxico.

Mesmo com a Lei Maria da Penha em vigor desde 2006 (Lei nº 11.340) e a Lei do Feminicídio (Lei nº 13.104; BRASIL, 2015) desde 2015, os índices de violências contra mulheres ainda são preocupantes. Debater o tema, de modo geral, é uma força-tarefa incansável e interminável, além de envolver múltiplos fatores, já que se trata de um problema coletivo, relacional e de saúde pública. Com isso, torna-se indispensável o envolvimento e o engajamento efetivo de todos os âmbitos da sociedade nesse debate, inclusive e principalmente dos homens, no intuito de repensar posturas e a forma de nos relacionarmos.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define violência pelo uso da força física, poder ou ameaças contra si mesmo ou contra outra pessoa ou grupo de pessoas. Essa intencionalidade tem o objetivo de causar dor, sofrimento psicológico ou emocional, morte, privação de algo ou deficiência (Krug et. al., 2002). Vale ressaltar que a violência é considerada como tal, independente do resultado obtido. Na visão de Saffioti, a violência é uma "ruptura de qualquer forma de integridade da vítima: integridade física, psíquica, moral e sexual" (2015, p.18). Em todos os conceitos citados, percebemos a tentativa de algum controle sobre o corpo, a dignidade ou a liberdade de existência da vítima.

Há também narrativas que justificam a violência masculina como biológica, como se fosse algo imutável porque homens "são assim mesmo", são mais agressivos por natureza, têm menos paciência. bell hooks nos lembra que nada disso pode justificar a vontade de usar a violência, que esta se relaciona a um "conjunto de expectativas sobre a natureza de poder em uma cultura de dominação" (2025, p.81).

Essa forma de poder, atrelada ao controle e à dominação, é construída socialmente. Homens e mulheres aprendem que, através da dominação e controle, "conquistam" poder e respeito, e aprendemos isso desde cedo e ensinamos às crianças. O uso da força coercitiva para manter o domínio, de acordo com hooks (2020), aparece dentro do âmbito doméstico, dos homens em relação às mulheres. Essa "cultura de dominação", como chama a autora, é autorizada para manter o controle e pode ser usada por qualquer pessoa que estiver num lugar de poder.

Vivemos em uma sociedade estruturalmente machista, misógina, cristã e patriarcal, que constitui valores e crenças sociais que, consequentemente, atravessam as relações humanas e conjugais. Valores que endossam, segundo Zanello (2022), o "embrutecimento" masculino em detrimento da fragilidade feminina, em que homens são ensinados a não chorar nem demonstrar seus sentimentos e mulheres são estimuladas ao cuidado e à delicadeza 24 horas por dia.

O patriarcado é um sistema político-social responsável por alimentar e sustentar essa ideia de poder, dominação e controle em que homens são sempre dominantes e superiores a tudo e todos, e que os outros, inclusive as mulheres, são considerados inferiores, subalternos a esses homens. Uma das formas de manter o lugar de dominação é por meio da violência, coação e intimidação. Esse mesmo sistema é responsável também por construir uma masculinidade patriarcal que aniquila as emoções e a sensibilidade masculinas (hooks, 2025).

Mulheres que estão num relacionamento com um homem e vivem num contexto de violência dificilmente são encorajadas a saírem da relação. Sempre há argumentos como: "mas ele é um bom pai, pensa bem, vai fazer isso com seus filhos? Vai destruir sua família". Como diz uma passagem da bíblia, "a mulher sábia edifica seu lar" (Provérbio 14:1). A mulher torna-se a única responsável por zelar por esse casamento e essa família.

Entende-se a violência doméstica da seguinte forma, como descrito na Lei Maria da Penha, art.5º: "configura violência doméstica e familiar contra a mulher qualquer ação ou omissão baseada no gênero que lhe cause morte, lesão, sofrimento físico,

sexual ou psicológico e dano moral ou patrimonial". Para a OMS, o contexto de violência contra mulheres se trata de uma questão de saúde pública; entre os fatores de risco considerados está o abuso de álcool, dependência financeira, ausência de rede de apoio e cultura machista. A violência de homens contra mulheres não se trata apenas de um fenômeno estruturado pela nossa sociedade, mas é também estruturante, arraigada a valores culturais ainda muito machistas e misóginos.

Dados revelam um cenário alarmante. O Atlas da Violência (2024) mostra que o feminicídio no Brasil aumentou de 0,43 para 1,2 por 100 mil habitantes desde 2019. Em 2021, foram registrados 3.858 assassinatos de mulheres, e, durante a pandemia, esse número saltou para 7.691. Mulheres negras têm risco 1,8% maior de sofrer violência em comparação com mulheres não negras. Armas de fogo são o principal meio de execução dessas violências, sendo utilizadas em metade dos feminicídios entre 2012 e 2020. O Fórum Brasileiro de Segurança Pública (2023) revela que 70% dos feminicídios foram cometidos dentro de casa. Na maioria dos casos de violências e mortes, os autores das violências são homens, companheiros ou ex companheiros dessas mulheres.

Ainda sobre os dados anteriores, a naturalização do controle sobre as mulheres também se reflete em outros comportamentos abusivos: 12,9% afirmaram ter sido impedidas de se comunicar com familiares e amigos, e 9,8% relataram terem sido privadas de recursos básicos por um parceiro ou ex-parceiro. Em 2019, segundo dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) disponibilizada pelo IPEA, o índice de mulheres que sofreram violência sexual é de 82,5%, sendo que 45,6% dessas mulheres foram violentadas pelos companheiros ou ex companheiros. O número de mulheres que são obrigadas a manter relação sexual contra sua vontade com seus parceiros é alarmante e sofre forte influência de uma cultura que reforça que mulheres precisam estar sempre disponíveis; afinal, o que o homem não tem em casa, ele busca fora.

De acordo com o Atlas da Violência disponibilizado pelo IPEA em 2024, é possível verificar a discrepância de mortes entre homens e mulheres. Homens apresentam um índice de mortalidade maior em vias públicas, enquanto mulheres apresentam um índice maior dentro dos domicílios, o que escancara o fenômeno da violência doméstica. O lugar que deveria oferecer segurança, o lar, se torna um perigo. Quando olhamos dados produzidos pelo Ministério Público de São Paulo em 2024 por meio do "Raio X do Feminicídio" (MPSP, 2024), vemos um cenário parecido e algumas outras informações importantes. Esse relatório mostra que a maioria das agressões sofridas por mulheres ocorrem dentro do âmbito doméstico e que os principais autores da violência são companheiros ou ex companheiros. Os feminicídios acontecem em decorrência de violência doméstica, e o acesso armas de fogo é considerado um fator de risco. Por fim, quero destacar os próximos dois pontos: o feminicídio é visto como a última instância de controle da mulher, controle de sua vida e morte, é uma afirmação de posse, transformando-a em um objeto; outro aspecto que merece destaque é no que diz respeito às "motivações" do feminicídio, sendo que a separação recente ou o pedido de rompimento, ciúmes ou sentimento de posse e machismo e discussões aparecem repetidamente.

Esses dois últimos pontos são importantes para entendermos a relevância de refletirmos sobre como nossa cultura nos ensina sobre o que é amar, sobre relacionamentos e casamentos. Nossa cultura está pautada nos princípios da monogamia em que a exclusividade, eternidade e fidelidade são normas dentro dos relacionamentos, e estimulam narrativas como: se você não for minha, será de mais ninguém. Essa frase define bem o que a própria pesquisa citada acima demonstra sobre o que motiva o feminicídio: não aceitar a separação ou "lavar a honra" em casos de traição.

Esses são alguns dados importantes que ajudam a sustentar nossas reflexões e compreender de que forma isso estrutura e ao mesmo tempo é estruturado em nossa sociedade. Abaixo, vamos relembrar alguns casos conhecidos através da mídia de

mulheres que sofreram alguma violência pelas mãos de seus companheiros homens, por motivo torpe e fútil - geralmente porque esses homens não aceitaram o fim das relações, por tentativa de controle ou ciúmes. Esses casos nos ajudaram a compreender a relação dos dados apresentados até aqui com a realidade.

A Rádio Novelo, uma produtora brasileira que trabalha com notícias e investigações, criou o documentário "Praia dos Ossos" para relatar a historia de Ângela Diniz, que, em 1978, aos 32 anos, foi morta pelo então namorado Doca Street com 3 tiros no rosto. O casal estava sempre brigando por conta de crises de ciúmes de Doca, pois Ângela era "bonita demais", "sensual demais" e "livre demais". Antes de dar os tiros na namorada, o autor do crime disse: "se você não for minha, não será de mais ninguém". Doca assumiu o crime e chegou a dar uma entrevista sobre o caso para a Rádio Novelo, reforçando o quanto amava Ângela, talvez até demais, a ponto de matá-la. Matou em nome do amor.

Outro crime muito conhecido da mídia, relatado pelo portal de notícias da Globo, o G1 notícias, foi o de Eloá Cristina. Uma jovem de 15 anos que, em 2008, também foi sequestrada e assassinada pelo então namorado, pois ele não aceitava o fim do relacionamento. O mesmo portal noticiou o caso de uma jovem de Goiânia de 20 anos que foi agredida pelo namorado por ter bebido sem sua autorização. Segundo o homem, os dois tinham um "acordo" e ela quebrou esse acordo. Esse caso aconteceu em 2022.

Caroline, 33 anos, foi esfaqueada pelo ex companheiro em 2024. Ela relata ter segurado a respiração para ele pensar que ela havia morrido. Uma das facadas foi no rosto e, segundo o homem, era para "desfigurá-la". Caroline tentou terminar diversas vezes com o namorado, mas ele não aceitava.

Esses foram alguns exemplos de casos em que mulheres foram agredidas ou mortas pelo simples fato de desejarem pôr fim à relação. Percebam as semelhanças nos discursos desses homens e o quanto isso se relaciona com posse, controle, dominação, poder e opressão. Tais discursos são provenientes de uma cultura monogâmica em que a exclusividade, o amor "até que a morte nos separe" (promessa que se cumpre nos casos de feminicídio), o laço indissolúvel e a fidelidade imperam e moldam os relacionamentos.

Quando pensamos nessas estruturas, não estamos falando apenas de comportamentos isolados e individuais, mas da forma em que a sociedade se constrói e estrutura seus valores e normas. Sendo assim, nós nos comportamos de forma a sermos atravessadas constantemente por essas normas, muitas vezes naturalizando esses comportamentos sem nenhum questionamento crítico.

Se estamos falando da forma como a sociedade se organiza, compreendemos que é necessário o envolvimento de todas as estruturas, além de pensar de forma sistêmica para lidarmos com o fenômeno da violência. Segundo Vasconcellos (2002), o olhar sistêmico se baseia em três princípios: complexidade, processo e intersubjetividade. Pensar a violência sistemicamente envolve compreender de forma complexa suas raízes em fatores históricos, culturais, sociais e relacionais.

Ao adotarmos as lentes da não monogamia, percebemos o quanto narrativas monogâmicas podem oprimir, limitar e violentar pessoas. Quantas pessoas acabam entrando em relacionamentos por cobranças e status social? O casal é mais valorizado socialmente segundo o pensamento monogâmico. É possível pensar em relações mais éticas, responsáveis, cuidadosas e menos violentas. É possível também compreender que uma única pessoa não vai conseguir suprir todas as suas necessidades, que o outro é livre independente de uma relação, livre para fazer escolhas, dizer não, permanecer ou não num relacionamento. E isso nada tem a ver com o número de parcerias, mas sim com ética, conforme será discutido melhor adiante.

Costumo dizer que há beleza quando é possível identificar o fim de uma relação antes da raiva, do rancor e das mágoas chegarem. Há beleza em saber reconhecer quando a caminhada não faz mais sentido juntos e é hora de traçar novos caminhos.

Saber a hora de sair sem precisar ferir o outro ou ser ferido talvez seja um dos atos mais bonitos de amor, ética e respeito consigo mesmo e com o outro.

CASAMENTO, NARRATIVAS MONOGÂMICAS E NÃO MONOGAMIA

A ideia do casamento como a maior conquista que uma mulher pode ter na vida, o par romântico, a metade da laranja que precisa ser encontrada, o amor eterno, o "felizes para sempre", torna o casamento algo central na vida. Retomando Beauvoir: *"o destino que a sociedade propõe tradicionalmente à mulher é o casamento. Em sua maioria, ainda hoje, as mulheres são casadas, ou o foram, ou se preparam para sê-lo, ou sofrem por não sê-lo"* (2019, p.185). Para uma sociedade com tais valores, é quase uma afronta uma mulher estar fora de um relacionamento e feliz, sem estar em busca de uma relação.

Segundo Zanello (2022), os homens aprendem a amar muitas coisas e as mulheres aprendem a amar os homens. O que a autora quer dizer com essa frase é que mulheres são incentivadas a vida toda a buscarem uma relação, a serem escolhidas por um homem, afinal, é isso que as valida da lógica da prateleira do amor, discutida anteriormente. A lógica de constituição de casal é incentivada desde a infância através de filmes, desenhos e até mesmo comentários dentro de casa sobre os "namoradinhos da escola". Já os meninos são estimulados a investir seu tempo construindo coisas, consertando, entendendo de carros, incentivados a serem fortes e trabalhadores. Cuidado, zelo, delicadeza e acolhimento são atributos geralmente direcionados às meninas; ser forte, corajoso e resistente geralmente são direcionados aos meninos.

Geni Nuñez (2023) nos convida a uma reflexão importante acerca dos relacionamentos construídos nessa base monogâmica: a descolonização dos afetos. A autora reflete sobre os ideais românticos nos quais apenas uma única pessoa é capaz de suprir nossas necessidades, cumprir com todas as nossas expectativas, havendo uma garantia de fidelidade eterna, e nos trazer toda a felicidade do mundo, além da forma com que tudo isso contribui para que relações abusivas e com presença de violência sigam acontecendo e sendo naturalizadas em nossa sociedade.

Conquistas profissionais e pessoais de outras relações são pouco valorizadas; se uma mulher não se casou, ela está infeliz, mal amada, ou fracassada. Lembremos das princesas da Disney: todas são mulheres dentro de um padrão estético (branco, magro), calmas, dóceis e sonham com o casamento, que nos filmes é personificado pelo tal príncipe encantado. E ser escolhida pelo homem mais disputado da trama é visto como uma grande honra, algo grandioso. Essas princesas estão sempre sozinhas, numa vida sofrida e miserável. Quem são as amizades delas? Como é a rede das princesas? Geralmente os amigos são animais ou uma fada madrinha mais velha, gorda e não muito bonita. Já a grande inimiga da trama é sempre uma mulher invejosa, feia e solitária, a madrasta ou a bruxa má. Não aprendemos que mulheres são ameaça à toa, não é mesmo?

Vivemos dentro de um sistema monogâmico que impõe que apenas uma única parceria afetivo-sexual pode existir por vez, com um contrato de fidelidade e exclusividade sexual (Vasallo, 2022). Nessa lógica, não há espaço para uma rede afetiva rica e nutrida, com uma pluralidade de relações com mesmo grau de importância, como as amizades, por exemplo, que não recebem a mesma relevância social de um casamento (Nuñez, 2023). A monogamia é vista como a prova do amor verdadeiro. Voltando às princesas da Disney, quem as "salva" da vida miserável e triste é o príncipe encantado, através do casamento.

Medrado e Fernandes (2023) fazem uma pontuação interessante sobre a exclusividade exigida nas relações monogâmicas, que vai além do sexo, é uma exclusividade afetiva; ou seja, ninguém ou nenhuma outra relação pode ser tão ou mais importante

que a relação do casal. As escolhas, os privilégios e as prioridades devem girar em torno do casal, que deve estar sempre no topo da hierarquia das relações.

A não monogamia se coloca como um antissistema, um "não-modelo" que questiona todas essas lógicas e nos convida a pensar relações mais em rede e horizontais (Nuñez, 2023). Nesse sentido, entendemos que nenhuma pessoa ou relação se torna mais ou menos importante a depender do cargo que ela ocupa em nossas vidas: uma amizade não é menos importante que uma relação afetivo-sexual, por exemplo.

Geni Nuñez (2023) ainda destaca que o grau de importância muda a partir do momento em que o sexo está envolvido, mais uma lógica monogâmica. A partir do momento em que se envolve a troca sexual, a relação muda de patamar, eleva-se, ganha mais importância, cobranças, e outros combinados. O sexo se torna, então, um marcador das relações na monogamia. Percebemos com isso que a não monogamia não está aqui para incentivar a troca com o maior número de parcerias, não é sobre com quantas pessoas se faz sexo ou está saindo, é muito mais sobre incentivar autonomia, ética, respeito mútuo, liberdade - inclusive de ficar em uma única relação.

A não monogamia é sobre estimular uma rede de interesses mais ampla, plural e rica de afetos em diversos contextos, não apenas no romântico. Quando ainda insistimos em focar exclusivamente nas relações afetivo-sexuais, sem considerar a não monogamia como uma postura e não apenas como uma prática relacional, corremos o risco de continuar reproduzindo o pensamento monogâmico de opressão.

CONTRIBUIÇÕES FINAIS

Trabalhar com violência contra a mulher é enfrentar um fenômeno complexo que atravessa todas as esferas da vida. É preciso compreender as múltiplas dimensões envolvidas e assumir uma postura ética, empática e comprometida com a transformação social. Trata-se de um fenômeno complexo que exige ações também complexas com um olhar sistêmico. A reflexão sobre a monogamia e a violência contra mulheres é, portanto, um convite à desconstrução de uma postura que perpetua violência e opressão, propondo relações mais justas, saudáveis, éticas e seguras para todas as pessoas.

Acredito também na importância de envolver os homens nesse debate, pois, se são parte do problema, precisam fazer parte da solução. É preciso quebrar as barreiras do patriarcado que segue ensinando homens que matar está na sua natureza e nada poderia mudar isso (hooks, 2025). Esse mesmo sistema que oprime mulheres, também oprime homens, de formas diferentes, com recortes distintos.

O amor é colocado como incondicional, imaculado, puro e que supera tudo... inclusive violências? Como bell hooks (2021) bem coloca: amor nada tem a ver com violência, não se pode defender a violência em nome do amor. É preciso encontrar formas mais respeitosas e funcionais de expressão de sentimentos como raiva e insatisfação, e não recorrer à violência sempre que um cenário desse se apresenta.

Costumo dizer que a violência cresce com o silêncio, ele é o principal nutriente para sua perpetuação. Quando nos silenciamos diante dessas situações, nós nos aliamos à opressão do patriarcado e protegemos os homens da sua responsabilização (hooks, 2025). Acredito que discussões como essa são um bom caminho na direção de romper com as estruturas de opressão.

Repensar a trilogia amor-casal-monogamia é um convite para descentralizarmos a ideia de que esse combo é a receita para a felicidade, completude e autorrealização. Muitas mulheres se sentem inadequadas e profundamente enfraquecidas emocionalmente quando não "conquistam" o casamento, quando não encontram a pessoa certa.

Ainda hoje, em 2025, escuto mulheres enaltecendo o relacionamento romântico como a maior realização de suas vidas e, se não acontece, falta algo, sua autoestima fica abalada.

Não se trata de ser contra relações românticas ou o casamento, meu questionamento é sobre a forma como isso se constrói em nossa sociedade e nos atravessa, a ponto de não conseguirmos investir a mesma energia nos próprios projetos, na nossa autoestima, em nossas amizades, entre outros setores da vida. Eu me preocupo com a qualidade da saúde mental de mulheres que acabam aceitando relações medianas para sanar o desespero de se enquadrar nas normas sociais. Como seria nossa autoestima, nossas relações, nossos encontros com outras mulheres, nossa vida, se parte das nossas angústias não girasse em torno de encontrar uma parceria, ter um casamento, ser mãe, ou ainda ter que formar família?

Tudo isso é colocado num lugar de obrigação dentro da lógica heteronormativa, o que só contribui para instalar angústia e sofrimento quando não temos nem desejamos nada disso. Mesmo tendo muita certeza de que não é o foco, não é central em nossas vidas, ainda sim vem a sensação de inadequação, de que algo está errado. O perigo disso, além muitas outras coisas, é aceitarmos relações abusivas e homens medianos enquanto pensamos que são incríveis - incrível mesmo é a ideia de estar com um par romântico.

Não é sobre impor a não monogamia como único caminho, mas de ampliar as possibilidades, abrindo espaço para uma convivência mais ética, plural e acolhedora. Como diz Nuñez (2023), só conseguimos aprender de fato quando nos abrimos para conversas que nos transformam. Desejo que esta conversa tenha sido transformadora.

Não se trata de construir uma sociedade não monogâmica a partir de agora, mas de um convite para pensarmos o que podemos aprender com uma postura que ensina a trabalhar mais a autonomia e a individualidade entre os pares românticos, para valorizar e expandir uma rede de afetos para além das relações afetivo sexuais e para sustentar uma vida para além da centralização do casal. Aceitar que pessoas podem ficar, mas também podem ir, já que cada um tem sua autonomia. Com isso, quem sabe, possamos vislumbrar relacionamentos afetivos com menos chances de abusos e violências.

REFERÊNCIAS

UMBU, Portal. (2025). "Uma cultura é viva na medida em que a gente coloca as tradições em xeque e discute aquilo que nos une", diz o antropólogo Michel Alcoforado. *Portal Umbu*. Disponível em: <https://portalumbu.com.br/uma-cultura-e-viva-na-medida-em-que-a-gente-coloca-as-tradicoes-em-xeque-e-discute-aquilo-que-nos-une-diz-o-antropologo-michel-alcoforado/>.

Beauvoir, S. (2019). *O segundo sexo: A experiência vivida* (Vol. 2; S. Milliet, Trad.; 5. ed.). Nova Fronteira.

Beiras, A., & Cantera, L. M. (2012). Narrativas personales, construcción de masculinidades – Aportaciones para la atención psicosocial a hombres autores de violencia. *Psico, 43* (2). [9 p.]. Barcelona, Espanha. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/10023/8035>.

Beiras, A., & Nascimento, M. (2017). Grupos Reflexivos com homens autores de violência contra as mulheres: desafios teóricos metodológicos e políticos contemporâneos. In: Beiras, A., & Nascimento, M. (Eds.). *Homens e violência contra mulheres: pesquisas e intervenções no contexto brasileiro* (p. 11-18). Instituto Noos.

Brasil. (1977). *Lei n. 6.515, de 26 de dezembro de 1977 [Lei do Divórcio]*. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/L6515.html>..

Brasil. (2006). *Decreto n. 11.340, de 07 de agosto de 2006 [Lei Maria da Penha]*. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2006/lei/l11340.html>.

Brasil. (2015). *Lei n. 13.104, de 09 de março de 2015 [Lei do Feminicídio]*. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_Ato2015-2018/2015/Lei/L13104.html>.
Cavaler, C. M., & Beiras, A. (2025). Feminicídios mononormativos: a necessidade de uma virada linguística na compreensão dos assassinatos conjugais. *Revista Periódicus, 1*(21). Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/revistaperiodicus/article/view/58612>.
Adichie, C. N. (2009). *O perigo de uma história única* (J. Romeu, Trad.). São Paulo: Companhia das Letras.
Fórum Brasileiro de Segurança Pública. (2023). [Documento do Fórum Brasileiro de Segurança Pública]. Disponível em: <https://apidspace.forumseguranca.org.br/server/api/core/bitstreams/f485a782-01e7-447e-9768-6f29f124ac1a/content>.
Engels, F. (2024). *A origem da família, propriedade e do Estado.* (L. Konder, A. M. Abranches. Trad.; 14. ed.). BestBolso.
Hooks, B. (2020). *O feminismo é para todo mundo: Políticas arrebatadoras* (B. Libanio, Trad.; 12. ed.). Rosa dos Ventos.
Hooks, B. (2021). *Tudo sobre o amor: Novas perspectivas* (S. Borges, Trad.). Elefante.
Hooks, B. (2025). *A vontade de mudar: Homens, masculinidades e amor* (M. Quadros & L. Prates, Trad.). Elefante.
Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA). (2024). *Atlas da Violência 2024*. Disponível em <https://www.ipea.gov.br/atlasviolencia/arquivos/artigos/7868--atlas-violencia-2024-v11.pdf>.
Krug, E. G., et al. (2002). *Relatório mundial sobre violência e saúde*. Organização Mundial da Saúde. Disponível em: <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/wp-content/uploads/2019/04/14142032-relatorio-mundial-sobre-violencia-e-saude.pdf>.
Lins, R. (2023). *O livro do amor: Da pré-história à Renascença* (Vol. 1; 9. ed.). Best Seller.
McNamee, S., Rasera, E., & Martins, P. (2024). *Praticando a terapia como construção social* (E. Rasera, H. M. Cruz, & P. Martins, Trad. e prep. do original). Instituto NOOS.
Medrado, A., & Fernandes, R. (2023). *Não monogamia: Trânsitos entre raça, gênero e sexualidade*. Telha.
Ministério Público do Estado de São Paulo (MPSP). (2024). *Raio X Feminicídio 2024*. Disponível em: <https://www.mpsp.mp.br/documents/20122/1217560/RaioXfeminicidio2024.pdf/a8d26f19-7da8-204c-471c-bb1a85f62dde?t=1706632370042>.
Nuñez, G. (2023). *Descolonizando afetos: Experimentações sobre outras formas de amar*. Planeta do Brasil.
Saffioti, H. (2015). *Gênero, patriarcado, violência* (2. ed.). Expressão Popular: Fundação Perseu Abramo.
Vasallo, B. (2022). *Desafio poliamoroso: Por uma nova política dos afetos* (M. Bastos, Trad.). Elefante.
Vasconcellos, M. J. E. (2002). *Pensamento sistêmico: O novo paradigma da ciência*. Campinas: Papirus.
Zanello, V. (2022). *Prateleira do amor: Sobre mulheres, homens e relações* (1. ed.). Appris.

LUANNE MARQUES BATISTA

Psicóloga clínica graduada pela PUC-GO, pós-graduada em Neuropsicologia pelo Hospital Albert Einstein, especialista em terapia de famílias e casais pela PUC-SP, pós-graduada em sexualidade pelo IEPOS. Certificado internacional de práticas colaborativas e dialógicas (Interfaci e TAOS institute). Formação em transtornos alimentares na infância e adolescência (AMBULIM/ PROTAD - HCFM-USP).
E-mail luannemarques.psi@gmail.com