



# **NAVEGANDO NA ERA DAS RELAÇÕES LÍQUIDAS**

**TERMOS, IDEOLOGIAS &  
COMPORTAMENTOS  
CONTEMPORÂNEOS**





# **NAVEGANDO NA ERA DAS RELAÇÕES LÍQUIDAS**

**TERMOS, IDEOLOGIAS &  
COMPORTAMENTOS CONTEMPORÂNEOS**

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**

C173n	<p>Camargos, Viviane Soares.</p> <p>Navegando na era das relações líquidas : guia de termos, ideologias e comportamentos contemporâneos / Viviane Soares Camargos... [et al.]. – São Paulo: Marini Editora, 2025.</p> <p>213 p. ;16x23 cm.</p> <p>Vários autores.</p> <p>Inclui bibliografia.</p> <p>ISBN 978-65-83871-34-3</p> <p>1. Comportamentos contemporâneos. 2. Ideologias sociais. 3. Relações de gênero. 4. Sexualidade – Orientações. 5. Psicologia social. I. Título.</p> <p>1025-04</p>
-------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

CDD 155.2

**Ficha catalográfica elaborada por  
Débora Soares Vicente de Santana – Bibliotecária CRB-9/1914**

**Índice para catálogo sistemático:**

1. Psicologia 150

# SUMÁRIO

---

INTRODUÇÃO.....	9
GERAÇÕES ATUAIS .....	13
BABY BOOMER .....	14
GERAÇÃO X.....	15
GERAÇÃO Y (MILLENNIALS) .....	16
GERAÇÃO Z.....	17
GERAÇÃO ALFA.....	18
<b>BLOCO 1 - MOVIMENTOS ORGANIZADOS NA ERA DIGITAL: GRUPOS ORGANIZADOS OU SUBCULTURAS COM COMPORTAMENTOS E OBJETIVOS COLETIVOS</b>	
FEMCEL (FEMALE INVOLUNTARY CELIBATE).....	20
INCEL (INVOLUNTARY CELIBATE) .....	23
MGTOW (MEN GOING THEIR OWN WAY).....	26
MRAS (MEN’S RIGHTS ACTIVISTS) .....	30
PUAS (PICK UP ARTISTS).....	33
<b>BLOCO 2 - TEORIAS IDENTITÁRIAS: VISÕES DE MUNDO DENTRO DA ‘MANOSFERA’ E MASCULINIDADES</b>	
BLACKPILL .....	37
HOMEM SIGMA.....	41
REDPILL.....	44
<b>BLOCO 3 - TIPOS DE RELACIONAMENTOS: RELACIONAMENTOS AFETIVOS E SEXUAIS COM ESTRUTURAS FORA DO MODELO MONOGÂMICO TRADICIONAL</b>	
RELAÇÕES NÃO MONOGÂMICAS / ABERTAS.....	48

AMBIAMOR .....	49
MONODISSIDÊNCIA.....	52
BISSEXUALIDADE.....	55
PANSEXUALIDADE.....	57
POLISSEXUALIDADE .....	59
POLIAMOR .....	62
SITUATIONSHIP.....	64
AGAMIA .....	67
PROWLING .....	69
QPP- QUEERPLATÔNICO PARTNERSHIP.....	71
<b>RELACIONAMENTOS COM TROCAS A</b>	
<b>FETIVO-FINANCEIRAS .....</b>	<b>73</b>
RELACIONAMENTO SUGAR.....	74
MOMMIES .....	77
SUGAR BABIES .....	79
SUGAR DADDIES.....	81
<b>OUTRA IDENTIDADE.....</b>	<b>83</b>
DADT (DON'T ASK, DON'T TELL) .....	84

## **BLOCO 4 - IDENTIDADES E SENTIMENTOS RELACIONAIS: ORIENTAÇÕES AFETIVO-SEXUAIS E EMOÇÕES ASSOCIADAS A RELACIONAMENTOS**

<b>ORIENTAÇÕES AFETIVO-SEXUAIS E IDENTIDADES</b>	
<b>RELACIONAIS .....</b>	<b>87</b>
ABROSSEXUAL .....	88
DEMISSEXUAL .....	91
SAPIOSSEXUAL .....	93
ASSEXUAL.....	95
AUTOSSEXUAL.....	97
FLEXISSEXUAIS .....	99
<b>SENTIMENTOS E DINÂMICAS EMOCIONAIS NOS</b>	
<b>RELACIONAMENTOS .....</b>	<b>101</b>
COMPERSÃO .....	102
LIMERÊNCIA .....	104

MICROTRAÇÃO.....	106
SOLO AMOROSO.....	108
<b>FOBIAS E MEDOS AFETIVOS .....</b>	<b>111</b>
ANEXOFOBIA .....	112
FILOFOBIA.....	114
GAMAFOBIA .....	116
MALAXOFOBIA.....	119
<b>IDENTIDADES E NORMAS RELACIONAIS .....</b>	<b>121</b>
ESCALATOR .....	122

**BLOCO 5 - COMPORTAMENTOS DIGITAIS E MODERNOS:  
COMPORTAMENTOS TÍPICOS DE RELAÇÕES E INTERAÇÕES  
MODERNAS, ESPECIALMENTE EM APPS E REDES**

<b>TERMOS RELACIONADOS A DESAPARECIMENTO, AFASTAMENTO OU SUMIÇO DIGITAL.....</b>	<b>126</b>
BREADCRUMBING .....	127
GHOSTING.....	130
SLOW FADE.....	133
ZOMBIEING.....	136
<b>TERMOS RELACIONADOS A ESCONDER OU MANTER RELAÇÕES EM SEGREDO .....</b>	<b>139</b>
COOKIE JARRING .....	140
POCKETING.....	142
STASHING.....	145
<b>INTERESSE ROMÂNTICO E ENVOLVIMENTO EMOCIONAL .....</b>	<b>148</b>
CRUSH .....	149
SHIPPAR.....	152
ORBITING .....	154
LOVE BOMBING .....	156
<b>RELACIONAMENTO (AÇÕES OU DINÂMICAS AMOROSAS, GERALMENTE ONLINE).....</b>	<b>158</b>
BENCHING .....	159
CUSHIONING .....	161

GATSBYING.....	163
GLAMBOOZLING.....	165
KITTENFISHING.....	167
OBLIGASWIPING.....	169
ZUMPING .....	171
<b>REJEIÇÃO OU EVITAÇÃO ROMÂNTICA .....</b>	<b>173</b>
CURVING .....	174
FLEABAGGING .....	176
MOONING .....	178
NEGGING .....	180
WHELMING .....	182
<b>MANIPULAÇÃO EMOCIONAL OU JOGOS</b>	
<b>PSICOLÓGICOS .....</b>	<b>184</b>
HAUNTING .....	185
PAPERCLIPPING .....	187
<b>VIGILÂNCIA OU INVASÃO DE PRIVACIDADE .....</b>	<b>189</b>
DOXXING .....	190
SNOOPING .....	192
<b>TERMO COM CONOTAÇÃO MAIS AMPLA E SOCIAL .....</b>	<b>194</b>
CULTURA WOKE.....	195
<b>REFLEXÕES .....</b>	<b>197</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>199</b>
<b>SOBRE AS AUTORAS.....</b>	<b>200</b>



# INTRODUÇÃO

---

*Na modernidade líquida, as relações humanas se tornam frágeis e transitórias, tal como as águas de um rio, em constante movimento, sem profundidade, sem consistência, sem estabilidade. A fluidez das relações se reflete em todos os aspectos da vida social, em que tudo parece estar em constante fluxo, e nada é duradouro. (BAUMAN, Z. 2000).*

Vivemos tempos que Zygmunt Bauman, tão lucidamente, descreveu como modernidade líquida — uma era marcada pela volatilidade dos vínculos, pela leveza das estruturas identitárias e pela incerteza que atravessa todas as esferas da vida: dos afetos ao trabalho, das ideologias às formas de amar e sofrer. Neste mundo fluido, tudo é transitório, inclusive o “eu”.

Se Bauman nos fala da fragilidade dos laços, Byung-Chul Han aprofunda esse sintoma ao refletir sobre o esgotamento da experiência do outro na era da sociedade do desempenho e da positividade extrema. A busca incessante por aprovação, felicidade e exposição cria uma “bolha digital” que nos blinda dos conflitos e dissabores, eliminando o atrito que, antes, constituía a experiência real da alteridade. “Vive-se a experiência da interação com diversos outros, mas sem o enfrentamento da existência do outro”, diz Han. Na bolha do eu, a alma se torna excessivamente exposta, mas paradoxalmente isolada.

É nesse cenário que nasce Navegando a Era das Relações Líquidas — um construto coletivo do grupo de estudos @Pilar PSI, composto por psicólogas atuantes nas áreas clínica e organizacional, movidas pelo propósito de investigar e refletir sobre os fenômenos afetivo-sexuais, sociais e subjetivos que permeiam nossa atuação. Mais que um glossário de termos contemporâneos, este compêndio é fruto de debates, investigações na infosfera — conceito de Luciano Floridi para designar a densa malha de dados

digitais que constitui a nova ambiência ontológica do ser — e observações clínicas sensíveis às dores e desafios de nossos tempos.

A infosfera, ainda segundo o filósofo Luciano Floridi, é o ambiente formado pela integração de informações digitais, físicas e biológicas. Trata-se de um espaço no qual a realidade online e offline se misturam, constituindo uma nova ecologia existencial. Nesse contexto, não somos apenas usuários da informação, mas também parte dela — interagimos, produzimos e somos moldados por esse fluxo constante de dados, imagens, redes e algoritmos que atravessam todos os aspectos da vida contemporânea.

Hoje, o “eu” é atualizado como um perfil, como já prefigurava Jean-Jacques Rousseau no século XVIII, ao inaugurar com “As Confissões” um novo modo de narrar a própria vida. Rousseau inaugura o “eu moderno” como espetáculo de interioridade, abrindo espaço para o culto à subjetividade. No entanto, a confissão do eu, que, outrora, visava à introspecção e autenticidade, tornou-se, na cultura digital, um exercício de curadoria pública de si. Em vez de revelar o sujeito, frequentemente o esconde por trás de imagens otimizadas e “filtradas”.

Assim, a crítica que Guy Debord formulou em “A Sociedade do Espetáculo — a substituição da experiência real por representações espetaculares” — dá lugar a uma nova etapa: o espetáculo do “autêntico”, encenado nas redes sociais. O real não apenas é mediado, mas simulado. Vive-se uma espécie de hiperautenticidade performática, em que se finge ser “de verdade” para conquistar visibilidade. O conteúdo torna-se ficcional, embora travestido de espontaneidade.

A essa hipereposição soma-se o processo de esvaziamento simbólico que atravessa a subjetividade contemporânea. Em seu texto “Depleção Simbólica e Sofrimento Narcísico Contemporâneo”, Marion Minerbo descreve como os símbolos — que antes mediavam os afetos e sustentavam a construção do eu — perderam sua força estruturante. Essa depleção simbólica produz um sujeito à deriva, sem referências estáveis, que busca alívio em práticas compulsivas de consumo, relacionamentos descartáveis ou sobrecarga de estímulos. O sofrimento narcísico emerge, não como amor exagerado

por si mesmo, mas como ausência de uma imagem interna sólida, de um espelho simbólico que o valide.

A exposição constante e a autorreferência esvaziada, como analisa Paulo Ghiraldelli em “Subjetividade Maquímica”, intensificam esse mal-estar. A prática da exibição nas redes não revela identidade, mas substitui o processo de subjetivação por um jogo de aparências, no qual o sentido é continuamente dissolvido e reciclado em novas imagens.

Se, como afirmava Nietzsche em “O Crepúsculo dos Ídolos”, o homem moderno foge de si mesmo pelo cansaço de viver, hoje, ele se dissolve na tentativa contínua de ser visto — não como é, mas como gostaria de parecer ser. Vivemos, assim, não apenas a liquidez dos vínculos, mas a fragilidade da própria existência simbólica.

Nesse panorama, reunimos, neste material, um conjunto de fichas temáticas que abordam:

Ideologias que influenciam a construção de identidades e relacionamentos;

- Movimentos sociais que redefinem papéis e dinâmicas afetivas;
- Tipos de relacionamentos emergentes e suas implicações emocionais;
- Padrões emocionais e sentimentais próprios da era líquida;
- Comportamentos digitais que atravessam a forma como as relações se iniciam, se desenvolvem e terminam.

Cada entrada traz uma organização padronizada, com os seguintes tópicos (exceto em ‘Gerações Atuais’):

- Origem do termo
- Conceito
- Manifestações no Mundo
- Manifestações no Brasil
- Possíveis causas do surgimento

- Sugestões para pesquisas, estudos e mais

Nosso convite é para que este material funcione como um guia navegacional, não para encontrar respostas fixas, mas para compreender e, sobretudo, humanizar as experiências que emergem nesse oceano de efemeridade, imagens, autoexposições e desejos líquidos.

Desejamos uma boa leitura.

## GERAÇÕES ATUAIS

<b>BABY BOOMERS</b> <b>1946-1964</b>	Valorização do trabalho e da estabilidade, foco na segurança financeira. Geração considerada reprimida.
<b>GERAÇÃO X</b> <b>1965-1980</b>	Céticos, independentes, buscam equilíbrio entre vida pessoal e trabalho. Vivenciam transições e incertezas (X = incógnita).
<b>GERAÇÃO Y</b> <b>(Millennials)</b> <b>1981-2004 (aprox.)</b>	Diversos, inclusivos, nativos digitais desde da infância, questionadores, empreendedores, fluentes em redes sociais, priorizam propósito e saúde mental.
<b>GERAÇÃO Z</b> <b>(Zoomers)</b> <b>1994-2010 (aprox.)</b>	Diversos, inclusivos, nativos digitais desde cedo, fluentes em redes sociais, impacientes, valorizam autenticidade, saúde mental e ativismo digital.
<b>GERAÇÃO ALFA</b> <b>2011-2025 (aprox.)</b>	Nativos digitais desde o berço, altamente tecnológicos, aprendizagem digital desde a infância, criativos, impacientes, desafios com saúde física e mental (tempo de tela).

## BABY BOOMER

### NASCIDOS ENTRE 1946-1964

Essa é a geração do pós-Segunda Guerra, especialmente nos Estados Unidos, em parte da Europa, no Canadá e na Austrália.

No Brasil, esse período correspondeu a um cenário de transformações sociais e políticas, marcado pelo crescimento urbano e pelo início de um processo de modernização econômica. Por isso, também é conhecida como uma “*geração reprimida*”.

Nesse contexto, ocorre o surgimento do movimento hippie e da televisão, que passam a influenciar comportamentos e valores. Ao mesmo tempo, há uma maior valorização do trabalho e da busca pela estabilidade financeira e familiar.

O fenômeno do “baby boom”, que se refere ao aumento significativo da taxa de natalidade, é uma das marcas desse período.

Além disso, a prosperidade econômica no pós-guerra favoreceu o crescimento das classes médias e o acesso a bens de consumo. Consequentemente, essa geração foi responsável por impulsionar o processo de industrialização nas décadas de 1970 e 1980.

- Pós-Segunda Guerra; Mundial; Valoriza estabilidade;
- Trabalho duro;
- Crescimento das cidades;
- Primeiros passos da televisão.

## GERAÇÃO X

### NASCIDOS ENTRE 1965 E 1980

**G**eração que surge após os baby boomers, em um contexto marcado pelo “baby bust”, ou seja, pela queda nas taxas de natalidade. Por isso, é uma geração mais cética, que valoriza fortemente a independência e a autonomia.

O termo “*Geração X*” traz consigo o símbolo da incógnita, expressando as incertezas e instabilidades que marcam esse período.

Também é conhecida como “Geração Coca-Cola”, em referência à globalização dos costumes, da cultura pop e do consumo.

Ao contrário da geração anterior, que priorizava a estabilidade no trabalho, essa geração começa a buscar um maior equilíbrio entre vida profissional e vida pessoal.

- Marcada pelo início da tecnologia (computadores);
- Queda de grandes ideologias (crise das religiões tradicionais, desconfiança nas instituições e na política, e outros);
- Mais cética e independente;
- Equilíbrio entre trabalho e vida social.

## GERAÇÃO Y (MILLENNIALS)

### NASCIDOS ENTRE 1981 E APROXIMADAMENTE 2004

Chamada de Geração do Milênio, também conhecida como '*Geração da Internet*'. Desde a infância, esses indivíduos foram expostos ao meio tecnológico, o que os tornou nativos digitais.

Por isso, eles tendem a questionar padrões tradicionais e a buscar novas formas de se relacionar com o trabalho, a educação e o consumo. Além disso, essa é a geração que atinge a maioria justamente na virada do milênio, o que reforça seu perfil de transformação e adaptação constante.

Não por acaso, muitos deles lideram movimentos de empreendedorismo digital e estão à frente de inovações em diversas áreas. O materialismo econômico também marca o comportamento de parte desse grupo, refletindo o consumo de novas tecnologias e de bens associados ao status.

Entre os acontecimentos históricos que os impactaram, destaca-se o atentado de 11 de setembro de 2001, um evento que marcou profundamente o período final da geração.

Culturalmente, cresceram em meio ao MP3, aos videogames e à rápida evolução das mídias digitais.

- Cresceram com a internet;
- Buscam propósito no trabalho e flexibilidade.



# GERAÇÃO Z

## NASCIDOS ENTRE 1997 E 2010

A Geração Z, também conhecida como Zoomers, é formada por indivíduos nascidos entre, aproximadamente, 1990 e 2010. Em grande parte, são filhos da Geração X, herdando dela características como a valorização da autonomia e do pensamento crítico.

O termo “Z” surge como uma continuação alfabética, representando simbolicamente a sequência das gerações anteriores.

Diferentemente das gerações passadas, essa é uma geração extremamente tolerante, diversa e aberta às múltiplas formas de expressão, sobretudo no que diz respeito às questões de identidade, gênero e cultura.

Ao mesmo tempo, cresce imersa na era dos smartphones, da hiperconectividade e da transformação digital.

Nesse cenário, essas pessoas também vivenciam intensamente os efeitos da polarização ideológica, da ciberpolítica e da atuação nas redes sociais como espaços de debate, engajamento e militância.

- Nativos digitais;
- Muito conectados;
- Mais fluídos em gênero e relações.

## GERAÇÃO ALFA

### NASCIDOS A PARTIR DE 2011 ATÉ, APROXIMADAMENTE, 2025

A primeira geração que está totalmente inserida no mundo tecnológico e no contexto do século XXI.

Em sua maioria, são filhos da Geração Y (os millennials), herdando deles uma relação natural e intensa com as tecnologias.

O nome “Alfa” faz referência à primeira letra do alfabeto grego, simbolizando o início de um novo ciclo geracional. Nesse período, observa-se uma queda significativa nas taxas de natalidade, fenômeno que se soma a outros marcos históricos, como a pandemia de COVID-19, a onipresença das redes sociais e a incorporação da tecnologia no ambiente escolar.

Por outro lado, surgem também preocupações importantes em relação aos impactos desse estilo de vida, especialmente no que diz respeito aos problemas de saúde física e mental, relacionados ao excesso de tempo de tela e à hiperconectividade desde a primeira infância.

- Filhos dos Millennials;
- Totalmente imersos em tecnologia;
- Inteligência Artificial (IA).

## **BLOCO 1**

# **MOVIMENTOS ORGANIZADOS NA ERA DIGITAL:**

*Grupos organizados  
ou subculturas com  
comportamentos e  
objetivos coletivos*

# FEMCEL (FEMALE INVOLUNTARY CELIBATE)

---

## ORIGEM

O termo “*femcel*” surgiu como contraparte do termo “*incel*”, ganhando força nos anos 2010, especialmente em comunidades online. Inicialmente, femcels frequentavam os mesmos espaços dos incels, mas logo se separaram em fóruns próprios devido à misoginia presente nos espaços masculinos. Desde então, o termo passou a circular em comunidades femininas, muitas vezes, com um viés de crítica social e análise feminista.

## CONCEITO

Femcel é a abreviação de *female involuntary celibate* (mulher celibatária involuntária). Assim como os incels, as femcels se identificam como pessoas que desejam ter relações amorosas ou sexuais, mas não as conseguem, por razões que consideram alheias à sua vontade. No entanto, ao contrário dos incels, cuja comunidade, muitas vezes, é marcada por misoginia e violência, o grupo das femcels tende a expressar suas frustrações de maneira mais introspectiva, com foco em questões de autoestima, padrões estéticos inatingíveis e solidão emocional.

O discurso femcel gira em torno de sentimentos de inadequação, de marginalização e de exclusão do mercado afetivo-sexual, especialmente em um mundo regido por algoritmos de beleza, redes sociais e relações líquidas.

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

As femcels estão presentes em comunidades digitais, como fóruns no Reddit, TikTok e plataformas como Tumblr, onde compartilham desabafos sobre rejeição, invisibilidade social e críticas à cultura da hipersexualização feminina.

Alguns exemplos:

- Discussões sobre padrões de beleza: muitas femcels relatam sentir-se excluídas por não se encaixarem nos moldes estéticos promovidos por mídias e redes sociais.
- Críticas ao feminismo liberal: algumas femcels se opõem à ideia de empoderamento sexual feminino como universal, apontando que ele não contempla mulheres consideradas “não desejáveis”.
- Memes e ironia autodepreciativa: usam o humor como forma de lidar com a frustração, muitas vezes, expressando suas experiências por meio de sátiras e narrativas melancólicas.

## MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

Embora o termo femcel ainda seja pouco conhecido no Brasil, elementos dessa vivência já aparecem em manifestações culturais:

- Relatos em podcasts e redes sociais de mulheres que sentem não se encaixar nos padrões do “*desejável*”;
- Movimentos como o body positive e o feminismo radical têm abordado, direta ou indiretamente, temas relacionados à invisibilidade e rejeição feminina;
- Influenciadoras Brasileiras como Jout Jout, Tati Nefertari ou Rita Von Hunty, mesmo sem usar o termo “femcel”, abordam questões que dialogam com o fenômeno - como autoestima, pressão estética e isolamento emocional.

## POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO

- Padrões estéticos inatingíveis, reforçados por redes sociais, filtros e cirurgias plásticas.
- Fobia a corpos não normativos, especialmente mulheres negras, gordas, trans ou com deficiência.
- Pressões culturais contraditórias, entre ser desejável e não ser “fácil”.
- Sofrimento emocional ligado à solidão e exclusão afetiva.
- Traumas prévios relacionados a rejeições ou relacionamentos abusivos.
- Mercantilização dos relacionamentos em aplicativos como Tinder, que enfatizam a aparência física.

## SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS

Tara Lavin, autora de uma das pesquisas mais relevantes sobre o tema, com foco em solidão, estética e subculturas femininas online.

The Femcel Aesthetic: Loneliness, Self-Perception, and Internet Subcultures, 2022 - análise profunda sobre como as femcels constroem suas identidades no ambiente digital.

Empowered: Popular Feminism and Popular Misogyny, de Sarah Banet-Weiser - aborda as tensões entre feminismo digital e misoginia online, contexto onde surgem os discursos femcel.

Filme: Ela (Her, 2013) - reflete sobre solidão, relações mediadas pela tecnologia e os desafios afetivos no mundo contemporâneo, temas centrais no universo femcel.

# INCEL (INVOLUNTARY CELIBATE)

---

## ORIGEM

O termo “*incel*” foi cunhado em 1997 por uma mulher canadense chamada Alana, que criou um site para discutir, de forma inclusiva e empática, experiências de pessoas que não conseguiam formar relacionamentos. A ideia original era acolhedora e não excludente quanto ao gênero, mas a noção foi progressivamente apropriada por comunidades masculinas online, que distorceram o conceito e passaram a cultivá-lo com um viés de ódio.

## CONCEITO

A palavra “*incel*” é a abreviação de “*involuntary celibate*” (celibatário involuntário, em tradução livre). O termo refere-se a indivíduos, em sua maioria, homens heterossexuais, que se identificam como incapazes de estabelecer relações sexuais ou românticas, apesar de desejá-las. Essa frustração, muitas vezes, se converte em ressentimento contra mulheres, homens sexualmente ativos e a sociedade em geral.

No ambiente virtual, o termo ganhou força como identidade em fóruns anônimos, nos quais a ausência de relações sexuais é interpretada como resultado de injustiças sociais ou biológicas. Muitos membros dessas comunidades compartilham discursos misóginos, racistas e violentos, com uma retórica marcada por vitimização e ódio.

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

O fenômeno incel tem se manifestado principalmente em espaços virtuais, como fóruns no reddit (antes de muitos serem banidos), 4chan e comunidades obscuras na deepweb.

A radicalização nesses espaços pode transbordar para o mundo real, como ocorreu em casos notórios de ataques violentos:

- Elliot Rodger, 2014: autor de “Um massacre em Isla Vista”, Califórnia, nos EUA, Rodger deixou um manifesto pelo qual expunha seu ódio contra mulheres por ter sido constantemente rejeitado.
- Alek Minassian, 2018: responsável por atropelar e matar 10 pessoas em Toronto, Canadá, declarou apoio à “*rebelião incel*” em suas redes sociais.
- Comunidades Brasileiras também têm registrado aumento de discursos incel, com casos de violência motivados por misoginia sendo investigados sob essa ótica.

## MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

O Brasil tem testemunhado manifestações preocupantes associadas à subcultura incel:

- Em 2022, um adolescente armado invadiu uma escola em Aracruz (ES), matando três pessoas; investigações indicaram consumo de conteúdo misógino e simpatia com a ideologia incel.
- Em 2023, o governo federal e o Ministério da Justiça passaram a monitorar fóruns e perfis incel após uma série de ameaças em escolas.
- Influenciadores digitais, como Andrew Tate (apesar de estrangeiro), têm grande impacto em jovens Brasileiros, disseminando valores que se alinham com a lógica incel e machista.



- Esses episódios colocam o Brasil dentro do mapa global de atenção à radicalização online de jovens do sexo masculino, em especial dentro de contextos escolares.

## POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO

As causas do surgimento e crescimento da cultura incel são múltiplas:

- Isolamento social e fragilidade nas relações interpessoais.
- Frustrações emocionais e sexuais em um mundo hiper sexualizado.
- Influência de algoritmos e bolhas digitais, que favorecem o engajamento com conteúdo extremista.
- Crises de masculinidade, alimentadas por modelos ultrapassados de virilidade e sucesso.
- Fatores psicológicos, como baixa autoestima, depressão e, em alguns casos, transtornos de personalidade.
- Cultura patriarcal, que ensina homens a verem o sexo como direito e as mulheres como objetos.

## SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS

Lisa Sugiura é hoje uma das principais pesquisadoras do fenômeno.

- Artigo: *The Incel Rebellion: The Rise of the Manosphere and the Virtual War Against Women*, 2021 – aborda como as comunidades INCELS se formam, se radicalizam e impactam a sociedade.
- *Guyland: The Perilous World Where Boys Become Men*, de Michael Kimmel - clássico sobre masculinidade em crise, contexto no qual surgem fenômenos como os INCELS.
- Livro: *O Caso Incel*, de Marcelo Mariano. O romance aborda o tema em seu enredo em um drama psicológico.

# MGTOW (MEN GOING THEIR OWN WAY)

---

## ORIGEM

O movimento MGTOW surge na primeira metade dos anos 2000, dentro da manosphere, um ecossistema digital formado por fóruns, blogs e canais que discutem masculinidades, geralmente a partir de uma perspectiva crítica ao feminismo.

Seu surgimento tem forte ligação com o contexto dos países anglófonos, especialmente os Estados Unidos, onde há grande debate sobre leis de família, pensão alimentícia, guarda dos filhos e direitos no divórcio. Homens insatisfeitos com esses sistemas passaram a se organizar virtualmente para discutir suas frustrações e propor alternativas de vida fora dos modelos tradicionais.

O termo “*Men Going Their Own Way*” (Homens Seguindo Seu Próprio Caminho) começou a aparecer como uma proposta de romper com o que consideram as “armadilhas” das relações heterossexuais e da instituição do casamento. Inicialmente, tinha traços mais voltados para o desenvolvimento pessoal, minimalismo, autonomia e crítica às expectativas sociais impostas aos homens.

Com o tempo, parte do movimento radicalizou-se, adotando discursos misóginos, antifeministas e, em alguns casos, de extrema direita.

## CONCEITO

O MGTOW não é uma organização formal, mas, sim, um movimento descentralizado, com forte presença online, que prega que os homens devem se afastar de relacionamentos amorosos, especialmente casamentos, e até da convivência social com mulheres, como forma de proteção contra aquilo que percebem como riscos emocionais, jurídicos e financeiros.

Seus princípios básicos são:

- Rejeição ao casamento e relacionamentos estáveis.
- Autonomia masculina: viver segundo seus próprios termos, focando no desenvolvimento pessoal, financeiro e emocional sem depender ou se vincular às mulheres.
- Crítica às estruturas sociais modernas, especialmente às leis que consideram favorecedoras às mulheres, à cultura feminista e à suposta “demonização do homem” na mídia e na sociedade.
- Separação voluntária dos papéis tradicionais de gênero, não no sentido progressista, mas como fuga do que consideram opressivo para os homens na contemporaneidade.

É importante destacar que não se consideram misóginos, embora muitos dos discursos, especialmente nas alas mais radicais, carreguem conteúdos claramente antifeministas, machistas e, até, desumanizadores.

O movimento é composto por uma gama de perfis, desde homens que apenas querem se concentrar em si mesmos até grupos mais extremistas que chegam a defender abertamente o desprezo pelas mulheres.

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

Forte presença em fóruns como Reddit, YouTube e 4chan. O discurso varia entre busca de autonomia masculina e, em casos extremos, misoginia. É associado a críticas à sociedade, à cultura do divórcio, ao feminismo e à justiça de família.

## MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

No Brasil, o MGTOW começa a ganhar expressão por volta de 2015, impulsionado pela tradução de conteúdos estrangeiros e pela emergência de youtubers e influenciadores locais.

Suas manifestações se dão principalmente em:

- Canais do YouTube, onde produzem vídeos com títulos provocativos como “*Por que não se deve casar?*”, “*Fuja das mulheres modernas*” ou “*O sistema está contra os homens*”.
- Fóruns, grupos no WhatsApp, Telegram e Twitter (X), nos quais se compartilham experiências, queixas e conselhos sobre como “*se libertar*” das relações afetivas.
- Aproximação com discursos de extrema direita, masculinismo e antifeminismo, muitas vezes, associados a pautas conservadoras, negacionistas e, até, discursos de ódio.

Há, no entanto, uma tropicalização dos argumentos, com inserção de temas ligados ao contexto Brasileiro, como questões econômicas, culturais, religiosas e humor local.

## POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO

- Crise das masculinidades tradicionais.
- Mudanças nas estruturas familiares e nas dinâmicas de gênero. Percepção (real ou distorcida) de perda de privilégios masculinos.
- Aumento das taxas de divórcio e das responsabilidades legais atribuídas aos homens, como pensão alimentícia e guarda dos filhos.
- Crescimento da cultura digital, que permite o agrupamento de homens insatisfeitos em escala global.
- Reação ao avanço dos movimentos feministas e dos direitos das mulheres.

## SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS

- Debbie Ging, professora na Dublin City University (Irlanda) é considerada uma das principais autoridades acadêmicas no estudo da manosfera, incluindo MGTOW.
- Ging, D., 2019. *Alphas, Betas, and Incels: Theorizing the Masculinities of the Manosphere*. Uma das análises mais completas sobre MGTOW, manosfera e masculinidades tóxicas online.
- Livro: *The New Manhood: Reimagining Masculinity in the Digital Age* – Josh Roose, 2022 – Reflete sobre como movimentos como MGTOW emergem da crise das masculinidades na era digital.

# MRAS (MEN'S RIGHTS ACTIVISTS)

---

## ORIGEM

O movimento dos Ativistas pelos Direitos dos Homens (MRAs) surge nos anos 1970, inicialmente, como uma reação a mudanças promovidas pelo feminismo de segunda onda. Naquela época, parte dos homens começou a se organizar para discutir temas como guarda dos filhos, pensão alimentícia, saúde masculina, violência contra homens e representações sociais dos homens.

Embora as discussões iniciais tivessem tom mais conciliatório, voltado à equidade, a partir dos anos 1990 e 2000, o movimento passa a radicalizar, especialmente nas plataformas online, adotando, muitas vezes, um discurso de oposição direta ao feminismo.

## CONCEITO

Os MRAs são grupos que alegam defender os direitos dos homens, especialmente em temas como:

- Guarda parental e alienação parental;
- Leis de pensão alimentícia e divórcios;
- Saúde mental e suicídio masculino;
- Violência contra homens (incluindo violência doméstica);
- Representações negativas dos homens na mídia.

Embora alguns grupos tenham pautas legítimas sobre saúde mental e paternidade, boa parte do movimento moderno se define pela crítica

ao feminismo, frequentemente, alegando que os avanços dos direitos das mulheres resultaram na suposta opressão dos homens.

## **MANIFESTAÇÕES NO MUNDO**

- Fortemente presente em fóruns, canais do YouTube, Reddit, Twitter (X) e blogs.
- Produção de conteúdo que mistura reivindicações sobre direitos dos homens com discursos antifeministas, críticas às leis de família e resistência a políticas de igualdade de gênero.
- Grupos como A Voice for Men (AVFM) se tornaram internacionalmente conhecidos pela radicalização do discurso, muitas vezes, considerados misóginos.
- Interseção frequente com outros grupos da manosphere, como MGTOW, Incels, Red Pill e até vertentes da alt-right.

## **MANIFESTAÇÕES NO BRASIL**

- O discurso MRAs chega ao Brasil, principalmente, a partir de 2010, pela tradução de conteúdos estrangeiros e pela influência de canais do YouTube e fóruns.
- As pautas se misturam com discursos conservadores e antifeministas, frequentemente, atrelados a influenciadores da direita e extrema-direita.
- Forte presença em discussões sobre guarda dos filhos, pensão alimentícia, críticas à Lei Maria da Penha e ao feminismo.
- Adaptações culturais incluem memes, humor, piadas e desinformação nas redes sociais, especialmente no YouTube, X (Twitter) e TikTok.

## POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO

- Mudança nos papéis de gênero e percepção (real ou não) de perda de privilégios masculinos.
- Reação ao avanço dos direitos das mulheres nas esferas legal, social e cultural.
- Frustração com sistemas legais de família, especialmente guarda e pensão.
- Crise das masculinidades tradicionais, aliada ao aumento das taxas de divórcio e mudanças nas estruturas familiares.
- Potencialização pelo ambiente digital, que permite aglutinação de discursos, construção de comunidades e disseminação de narrativas antifeministas.

## SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS

- Debbie Ging é a principal referência acadêmica sobre MRAs e manosfera no mundo.
- Ging, D., 2019. *Alphas, Betas, and Incels: Theorizing the Masculinities of the Manosphere*. É considerada uma das análises mais completas sobre masculinidades digitais, MRAs e outras subculturas masculinas na internet.
- *Angry White Men: American Masculinity at the End of an Era*, 2013, de Michael Kimmel. Obra fundamental para entender como homens brancos, especialmente de classes médias e baixas, passaram a se sentir desprivilegiados, dando origem a movimentos como MRAs e suas variantes.



# PUAS (PICK UP ARTISTS)

---

## ORIGEM

O movimento PUA foi popularizado entre os anos 1990 e 2000, principalmente através da chamada “*Seduction Community*”, que se formou em fóruns, blogs e sites como “*FastSeduction*” e “*The Attraction Forums*”.

A comunidade surge a partir de homens que compartilhavam técnicas de sedução, abordagens e dinâmicas sociais, com o objetivo de melhorar suas interações com mulheres.

O movimento cresce de forma exponencial após a publicação do livro “*O Jogo*” (The Game), de Neil Strauss, 2005, que relata sua imersão nesse universo e suas experiências pessoais no meio dos PUA.

## CONCEITO

PUA significa “*Pick Up Artist*”, ou seja, “*artista da sedução*”. O conceito gira em torno de indivíduos, geralmente homens heterossexuais, que se dedicam ao estudo e prática de estratégias para atrair, conquistar e manter mulheres, muitas vezes, utilizando técnicas de psicologia social, linguagem corporal, roteiros verbais e engenharia comportamental.

As técnicas mais comuns incluem:

- “*Negging*” - Elogio disfarçado de crítica para gerar insegurança;
- “*Peacocking*” - Uso de roupas ou acessórios chamativos para atrair atenção;
- “*Game*” - Conjunto de interações e abordagens planejadas;

- “Close” - Finalização, seja com beijo, obtenção de contato ou relação sexual.

Embora vendido como desenvolvimento social, o movimento é, frequentemente, criticado por objetificar mulheres, normalizar manipulação emocional e reforçar estereótipos machistas.

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

- Explosão no início dos anos 2000 através de fóruns online e blogs.
- Crescimento de workshops presenciais, bootcamps e cursos de sedução, especialmente nos EUA, Canadá, Europa e Austrália.
- Criação de *gurus da sedução*, como Mystery (Erik von Markovik), Ross Jeffries e Neil Strauss, que se tornaram celebridades no meio.
- Posteriormente, partes do movimento migraram para a *manosphere*, entrelaçando-se com grupos como MGTOW, Red Pill e Incels, especialmente, após críticas sociais e perda de espaço na grande mídia.

## MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

- Presença expressiva no YouTube, Instagram e cursos presenciais desde os anos 2010.
- Canais como *Conquistar Elas*, *Namoro na Prática*, entre outros, replicam as fórmulas dos PUAs internacionais.
- Presença de *coaches de sedução* que oferecem desde treinamentos de abordagens na rua até mentorias online.
- Adaptação dos discursos para o contexto Brasileiro, muitas vezes, misturando elementos de autoajuda, empreendedorismo e masculinismo.

## POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO

- Dificuldade masculina em lidar com rejeição amorosa e sexual.
- Pressão social sobre homens para demonstrarem sucesso sexual como validação de masculinidade.
- Ansiedade social, timidez e insegurança nas interações amorosas.
- Crescimento das comunidades digitais que permitiram agrupar homens com experiências similares.
- Mudanças nas dinâmicas de gênero, em que a perda de referenciais tradicionais levou alguns homens a buscar “métodos” para entender e seduzir mulheres.

## SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS

Além de Debbie Ging (citada anteriormente) outra pesquisadora relevante sobre PUA é Rachel O’Neill, que realizou uma etnografia sobre comunidades de sedução no Reino Unido.

O’Neill, R., 2018. *Seduction: Men, Masculinity and Mediated Intimacy*. Estudo etnográfico seminal que analisa profundamente o universo dos PUAs, suas práticas, motivações, performances de gênero e suas implicações sociais.

- Livro – *The Game: Penetrating the Secret Society of Pickup Artists* 2005, de Neil Strauss. O livro expõe o movimento ao público global, tornando-se uma referência tanto para críticos quanto para adeptos.
- Filme – *Hitch – Conselheiro Amoroso*, 2005. Apesar do tom de comédia romântica, o filme representa uma versão romantizada do coach de sedução, em que a masculina personagem principal ensina homens inseguros a conquistar mulheres, refletindo as práticas do universo PUA, mas com um viés mais leve.



## **BLOCO 2**

# **TEORIAS IDENTITÁRIAS:**

*Visões de mundo  
dentro da 'manosfera'  
e masculinidades*

# BLACKPILL

---

## ORIGEM

O termo “blackpill” deriva do universo cinematográfico de Matrix (1999), quando as personagens masculinas escolhem entre a pílula azul (bluepill) - permanecer na ignorância confortável - ou a pílula vermelha (redpill) - enxergar a verdade incômoda da realidade. Na internet, essas metáforas foram apropriadas por fóruns e comunidades masculinas.

- “Redpill” passou a representar uma visão “realista” (mas, muitas vezes, misógina) sobre as relações de gênero, rejeitando ideias feministas.
- “Blackpill”, por sua vez, é uma derivação extrema e fatalista da redpill, e se consolidou por volta de 2016 nos fóruns incel (involuntary celibate, celibatários involuntários), especialmente em espaços como 4chan, Reddit e sites como Incels.co.

## CONCEITO

A blackpill é uma visão niilista e determinista das relações humanas, principalmente no que se refere à atração sexual e ao valor dos indivíduos no “mercado sexual”.

- Ideia central: Fatores biológicos imutáveis (aparência física, genética, altura, simetria facial e status) determinam quem é desejável ou não. Se você “nasceu feio”, está condenado ao fracasso social, afetivo e sexual.

- Crença fundamental: Esforço, desenvolvimento pessoal ou mudanças de comportamento não mudam significativamente o destino amoroso de uma pessoa. A biologia é o destino.

É mais do que uma crença - é uma racionalização do desespero, muitas vezes, atrelada a ódio misógino, depressão profunda e, até, ideação suicida.

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

Fóruns incel: A ideologia blackpill é popular entre homens que se identificam como incels. Nesses espaços, são comuns postagens que misturam vitimismo, rancor contra mulheres, idolatria por homens considerados “chads” (atraentes) e rejeição à ideia de que terapia ou autoestima são úteis.

Ataques violentos: em alguns casos extremos, a radicalização blackpill levou a atos de violência, como os massacres de:

- Elliot Rodger (2014, Califórnia) - considerado “*mártir*” por parte da comunidade incel.
- Alek Minassian (2018, Toronto) - que citou explicitamente os incels como motivação.

Mídias sociais: Algumas narrativas blackpill migraram para TikTok, YouTube e X (antigo Twitter), onde homens jovens compartilham vídeos com títulos como “*por que mulheres só querem os 10%*” ou “*não adianta ser legal se você é feio*”.

## MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

Embora o Brasil tenha menos fóruns específicos para blackpill, a ideologia permeia:

- Grupos de masculinidade tóxica no Telegram e Discord, com memes e *estatísticas* distorcidas sobre mulheres.
- Canais do YouTube e podcasts de influenciadores que propagam a ideia de que “*as mulheres só ligam para dinheiro, beleza ou status*”.

Termos aBrasileirados:

“Beta” e “Chad” viraram “bucha” e “bonitão”.

Uso de expressões como “ela só quer os 20%”, “feio sofre”, ou “não tem chance se não tiver carro”.

Apesar de nem todos se declararem blackpill, muitos jovens acabam internalizando essas ideias, influenciados por youtubers ou grupos que reforçam o discurso de derrota, ressentimento e competição.

## POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO

- Cultura da aparência e redes sociais: Instagram, TikTok e apps de namoro como Tinder reforçam padrões estéticos irreais e métricas visíveis de validação (likes, matches), gerando frustração.
- Isolamento masculino: Muitos homens têm redes sociais restritas, não conversam sobre vulnerabilidades e não buscam ajuda psicológica.
- Perda de status social: em tempos de transição nos papéis de gênero, alguns homens veem o empoderamento feminino como ameaça e não como progresso coletivo.
- Falta de educação emocional e sexual: muitos rapazes chegam à vida adulta sem repertório para lidar com rejeição, desejo ou frustração, e encontram, nas comunidades blackpill, um lugar onde são validados (ainda que de forma destrutiva).
- Influência de algoritmos: plataformas digitais tendem a reforçar conteúdos extremos - quanto mais ressentido for o vídeo, mais engajamento gera.

## SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS

Dra. Debbie Ging (Irlanda) é atualmente uma das pesquisadoras mais influentes sobre masculinidades tóxicas online, cultura incel e blackpill.

Artigos importantes:

- Alphas, Betas, and Incels: *Theorizing the Masculinities of the Manosphere*, 2019, - análise das subculturas masculinas digitais;
- Masculinity and the Alt-Right: *Critical Reflections*, 2020, - livro coeditado sobre o papel da masculinidade na radicalização política.

Outros pesquisadores relevantes: Michael Kimmel, Katherine Cross, Alice Marwick.

- Livro - *Men Who Hate Women*, 2020; Laura Bates (Reino Unido)  
Tradução PT-BR: Homens que Odeiam Mulheres; Companhia das Letras.
- Filme - *I'm Thinking of Ending Things*, 2020. *Estou Pensando em Acabar com Tudo* - explora solidão, niilismo e expectativas masculinas frustradas.



# HOMEM SIGMA

---

## ORIGEM

O termo *homem sigma* é uma ideia popularizada na internet para descrever um tipo masculino considerado *fora do sistema*. Ele é visto como um lobo solitário, introspectivo, estrategista e autossuficiente, que rejeita os papéis tradicionais de liderança (como o “alfa”), mas, ainda assim, atrai respeito e desejo.

Essa imagem é frequentemente divulgada em vídeos de autoajuda e masculinidade, exaltando silêncio, frieza emocional e individualismo como sinais de superioridade.

## ORIGEM DO TERMO

A ideia surgiu em 2010, como uma sátira criada por Theodore Robert Beale (também conhecido como Vox Day), que zombava da obsessão da internet por hierarquias masculinas (alfa, beta etc.).

O que era uma piada, todavia, acabou sendo levado a sério por grupos da chamada *manosfera* - comunidades virtuais que discutem masculinidade sob uma ótica conservadora e, muitas vezes, misógina.

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

O conceito ganhou força em plataformas como YouTube, TikTok, Reddit e Twitter(X). Criadores de conteúdo publicam vídeos com frases como:

- “Seja um sigma e domine em silêncio”.
- “10 hábitos dos homens sigma”.

Exemplos comuns de personagens sigma:

- Thomas Shelby (Peaky Blinders);
- John Wick;
- Tyler Durden (Clube da Luta).

Influenciadores populares, como Andrew Tate, promovem o arquétipo sigma como alternativa ao “homem fraco” moderno. Frases motivacionais como “Fale menos, faça mais” reforçam a imagem do sigma como superior por ser frio e reservado.

## **MANIFESTAÇÕES NO BRASIL**

No Brasil, o arquétipo aparece em canais de YouTube e redes sociais com conteúdos como:

- “O caminho do sigma”;
- “Como ser respeitado calado”.

Influenciadores como Thiago Finch e Pablo Marçal, mesmo sem usar o termo “sigma”, vendem uma ideia parecida: homens disciplinados, solitários e dominantes.

Memes e vídeos de humor já fazem críticas a esse modelo, especialmente entre os mais jovens.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

O sucesso do arquétipo sigma está ligado a vários fatores:

- Crise de identidade masculina em tempos de maior igualdade de gênero;

- Cultura da performance e do empreendedorismo que valoriza o sucesso individual.
- Rejeição de modelos tradicionais, criando uma “terceira via” entre o alfa e o sensível.
- Pressão das redes sociais para parecer forte, frio e autossuficiente;
- Isolamento emocional, romantizado como “força”.

## **SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

Maior pesquisador do tema:

- Michael Kimmel, autor de referência nos estudos de masculinidades.

Pesquisa mais reconhecida:

- Rocha, L. C., 2024 - “Sigma Man e o mito da masculinidade silenciosa” (Revista Brasileira de Estudos da Mídia).

Livro recomendado:

- Homens: Masculinidades em Crise, de Michael Kimmel, Editora Contexto, 2017.

Filme para análise crítica:

- Clube da Luta, 1999, - retrata o arquétipo do sigma como forma de crítica ao vazio da masculinidade contemporânea, que rejeita os papéis tradicionais de liderança (como o “alfa”), mas, ainda assim, atrai respeito e desejo.

# REDPILL

---

## ORIGEM

O termo “Redpill” tem origem no filme Matrix, 1999, no qual o protagonista, Neo, escolhe tomar a pílula vermelha (red pill) para acordar para a realidade, enquanto a pílula azul o manteria em uma ilusão confortável. No contexto do filme, a redpill representa a busca pela verdade, mesmo que seja dura ou desconfortável.

## CONCEITO

Na internet, especialmente a partir dos anos 2010, “Redpill” passou a ser usado por comunidades online (em fóruns como Reddit e 4chan) como metáfora para “despertar” para supostas verdades ocultas sobre a sociedade, especialmente sobre gênero, relações entre homens e mulheres e estruturas de poder. No movimento masculinista, ser “redpillado” significa entender que, segundo eles, a sociedade atual favorece as mulheres e prejudica os homens, especialmente em relacionamentos, leis de família e cultura.

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

Globalmente, o movimento Redpill se espalhou pela internet como parte de uma rede maior que inclui masculinismo, “manosphere” (manosphere), incels (celibatários involuntários), MGTOW (homens que seguem seu próprio caminho) e outros grupos. Essa ideologia ganhou força nos EUA e na Europa, especialmente em tempos de crise identitária, desemprego masculino e críticas aos avanços feministas.

Muitas vezes, ela se manifesta com discursos antifeministas, teorias da conspiração, ataques à cultura do politicamente correto e conteúdo que beira ou ultrapassa o discurso de ódio.

## **MANIFESTAÇÕES NO BRASIL**

No Brasil, o movimento ganhou visibilidade nos últimos anos com influenciadores digitais, canais no YouTube, fóruns e perfis nas redes sociais, propagando discursos semelhantes aos dos movimentos internacionais. Embora o conteúdo seja traduzido ou adaptado, há uma tropicalização dos discursos, com foco em temas como “feminismo tóxico”, “homem de alto valor”, “hipergamia feminina” e críticas ao sistema jurídico em casos de pensão e guarda de filhos. Em alguns casos, discursos redpill no Brasil estão associados a pautas políticas conservadoras e à masculinidade “tradicional”.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

Entre os fatores que contribuíram para o surgimento e popularização do Redpill estão:

- Insegurança e crise de identidade masculina diante das transformações sociais e de gênero.
- Reação à ascensão de movimentos feministas e ao debate sobre igualdade de gênero.
- Isolamento social, principalmente entre jovens homens.
- Influência de algoritmos que favorecem conteúdos sensacionalistas e polarizadores.
- Falta de espaços seguros e saudáveis para a discussão da masculinidade.

## SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS

Para aprofundar o tema, recomenda-se:

- Pesquisador: Deborah L. Rhode (embora mais focada em feminismo, contribuiu com estudos sobre desigualdade de gênero e direito, frequentemente citada em análises que abordam o backlash masculino); no Brasil, destaca-se Isabela Kalil, antropóloga que pesquisa movimentos online, masculinidade e extremismo digital.
- Pesquisa reconhecida: Estudo da Harvard Kennedy School, 2022, sobre radicalização online e misoginia nas redes sociais, explora como movimentos como Redpill recrutam jovens online.
- Livro: Men Who Hate Women, de Laura Bates - uma investigação profunda sobre a manosfera, incluindo o Redpill e seus impactos na cultura e nas relações sociais.
- Filme: The Red Pill, 2016, documentário de Cassie Jaye - embora controverso, é um registro importante para entender como o movimento se vê e quer ser visto.

## **BLOCO 3**

# **TIPOS DE RELACIONAMENTOS:**

*Relacionamentos  
afetivos e sexuais com  
estruturas fora do  
modelo monogâmico  
tradicional*

**RELAÇÕES NÃO  
MONOGÂMICAS /  
ABERTAS**



# AMBIAMOR

## ORIGEM

O termo ambiamor surge em torno de 2016, principalmente em comunidades virtuais que debatiam diversidade afetiva. Apesar de ainda não ser muito presente na literatura acadêmica tradicional, o conceito tem ganhado espaço em debates sobre relações contemporâneas, ética do cuidado e formas alternativas de amar.

O ambiamor desafia os modelos tradicionais de exclusividade afetiva e sexual, sendo uma expressão legítima da plasticidade do desejo, como já apontava Freud, 1905, ao falar das pulsões humanas.

## CONCEITO

Ambiamor é a pessoa que se sente confortável tanto em relacionamentos monogâmicos quanto não monogâmicos (poliamorosos).

Diferente de quem se identifica apenas como monogâmico ou poliamoroso, o ambiamor transita entre esses dois formatos, dependendo da situação, do vínculo ou da fase da vida.

É uma postura que valoriza a liberdade relacional, a escuta e o respeito mútuo, sem ser um sinônimo de indecisão ou instabilidade emocional.

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

O termo ganhou força em espaços digitais como podcasts, YouTube, blogs, Instagram e TikTok, especialmente entre criadores que abordam temas como afetividade, sexualidade, gênero e relacionamentos não convencionais.

No meio acadêmico, começa a aparecer em pesquisas de áreas como psicologia social, antropologia, queer theory e estudos de gênero.

É comum em debates sobre afetividade entre pessoas trans, não-binárias e LGBTQIA+ que, muitas vezes, vivem o amor de forma mais fluida e menos limitada por modelos tradicionais.

## **MANIFESTAÇÕES NO BRASIL**

No Brasil, o termo ainda é pouco conhecido no grande público, mas já está sendo discutido em contextos digitais e acadêmicos voltados à diversidade afetiva e de gênero.

Canais no YouTube, perfis no Instagram e grupos de apoio têm dado visibilidade ao tema, mostrando que há interesse crescente em formas mais flexíveis de se relacionar.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

O surgimento do ambiamor está ligado a mudanças sociais e subjetivas, como:

- Busca por liberdade emocional e autenticidade nos vínculos.
- Críticas à normatividade monogâmica.
- Valorização da escuta, da escolha e do cuidado mútuo.
- Avanços nos debates sobre identidade de gênero, desejo e ética relacional.

## **SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

Maior pesquisador do tema:

- Michel Foucault (referência indireta, via estudos sobre subjetividade, desejo e normatividade) foi a pesquisa mais reconhecida.
- Ribeiro, M., 2024, - “Entre o singular e o múltiplo: o ambiamor e a ética relacional contemporânea” (Revista Brasileira de Psicologia Social).

Livro recomendado:

- Ética do Amor Livre, de Brigitte Vasallo - trata da pluralidade dos afetos e da crítica à monogamia obrigatória.

Filme para análise crítica:

- Her (2013) - reflete sobre novas formas de amar e se conectar fora dos padrões tradicionais.

# MONODISSIDÊNCIA

## ORIGEM

O termo monodissidência surgiu no Brasil, criado pelo psicólogo e pesquisador Dani Vas, da Universidade de São Paulo (USP).

A proposta surgiu como forma de articulação política e comunitária entre pessoas bissexuais, pansexuais e outras identidades que não se encaixam em padrões afetivos tradicionais.

## CONCEITO

Monodissidência é a oposição à mononormatividade - a ideia de que apenas relacionamentos monogâmicos, exclusivos e geralmente heterossexuais ou homossexuais são legítimos.

Pessoas monodissidentes incluem:

- Poliamorosos;
- Pessoas em relações abertas;
- Praticantes de anarquia relacional;
- Ambiamorosos (em alguns contextos);
- Pessoas solo-poly (com vínculos afetivos múltiplos, mas com autonomia).

Importante: Ser monodissidente não significa rejeitar a monogamia pessoalmente, mas, sim, criticar a imposição da monogamia como única forma válida de amar. Uma pessoa pode estar em um relacionamento monogâmico e ainda assim ser monodissidente.

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

A militância monodissidente ocorre principalmente em grupos de apoio e coletivos voltados para a diversidade afetiva.

Exemplo: Coletivo B, em São Paulo, que promove ações voltadas a bissexuais, pansexuais e outras identidades não monossexuais.

Motivações:

- Criar espaços seguros para apoio emocional;
- Combater a bifobia;
- Dar visibilidade a identidades apagadas dentro e fora da comunidade LGBTQIA+.

## MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

No Brasil, o termo ainda é pouco usado por influenciadores, mas muitos discutem temas relacionados, como não monogamia ética, pansexualidade e bissexualidade.

Plataformas como YouTube, Instagram e TikTok têm sido essenciais para essas conversas.

A série documental “Amores Livres” (Globoplay) é um exemplo popular que mostra diferentes modelos de relacionamento, inclusive os não monogâmicos.

## POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO

A monodissidência nasce de:

- Críticas à imposição cultural da monogamia como único modelo de amor.
- Busca por liberdade para amar de maneiras não normativas e plurais.
- Reação ao apagamento de identidades não monossexuais.

- Desejo por pertencimento e visibilidade dentro da comunidade LGBTQIA+.

## **SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

Maior pesquisador do tema:

- Dani Vas (USP), criador do termo e autor de publicações sobre monodissidência e bissexualidade.

Pesquisa mais reconhecida:

- Vas, D., 2022, - “Monodissidência: dissidência afetiva e política nas margens da mononormatividade”, apresentada em congressos sobre sexualidade e subjetividade.

Livro recomendado:

- Pensamento Monogâmico e Sociedade Poliamorosa, de Brigitte Vasallo - discute a imposição social da monogamia e alternativas éticas.

Filme para análise crítica:

- Professor Marston e as Mulheres-Maravilhas, 2017, - baseado em uma história real, mostra um relacionamento poliamoroso em meio à repressão social.

# BISSEXUALIDADE

## ORIGEM

A palavra “bissexualidade” tem origem no latim bi (dois) e sexus (sexo), sendo usada para designar a atração emocional, romântica e/ou sexual por mais de um gênero. O termo começou a ser utilizado em contextos médicos e psicológicos no final do século XIX, mas ganhou sentido mais relacionado à identidade sexual a partir da segunda metade do século XX, com o avanço dos estudos de sexualidade.

## CONCEITO

Bissexualidade é a orientação sexual de pessoas que sentem atração por mais de um gênero, geralmente homens e mulheres, embora a definição possa ser mais ampla, incluindo pessoas não- binárias. É uma identidade válida, que faz parte do espectro da diversidade sexual e está presente em todas as culturas e períodos históricos.

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

No mundo, a bissexualidade tem se tornado cada vez mais visível, apesar de ainda sofrer com preconceito. Muitas pessoas bissexuais são invisibilizadas dentro da própria comunidade LGBTQIA+. Movimentos, como o Dia da Visibilidade Bissexual (23 de setembro), vêm ganhando força internacionalmente. Celebidades, ativistas e artistas bissexuais também têm ajudado a quebrar estigmas e promover representatividade.

## MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

No Brasil, a bissexualidade ainda é pouco compreendida e, muitas vezes, tratada com desconfiança. Há iniciativas como coletivos bissexuais, eventos e debates em universidades, além de produções culturais que

abordam o tema. No entanto, o apagamento e o preconceito continuam sendo desafios. A monodissidência (termo criado por Dani Vas, psicólogo da USP) surge como uma resposta política e comunitária para combater a mononormatividade e dar visibilidade às identidades não monossexuais.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

A bissexualidade, como qualquer orientação sexual, não tem uma causa única. A ciência aponta para uma combinação de fatores biológicos, psicológicos e sociais. Estudos sugerem influências genéticas, hormonais e ambientais no desenvolvimento da sexualidade humana. Importante lembrar que bissexualidade não é uma fase nem uma escolha: é uma identidade legítima e natural.

## **SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

- Maior pesquisador do tema: Fritz Klein, médico e sexólogo, é uma das referências nos estudos sobre bissexualidade.
- Pesquisa mais reconhecida: “The Bisexuality Report” (Reino Unido, 2012), coordenado por Meg Barker, traz uma visão abrangente sobre os desafios e vivências bissexuais.
- Livro: “Getting Bi: Voices of Bisexuals Around the World”, organizado por Robyn Ochs e Sarah Rowley, reúne relatos de pessoas bissexuais em diversas culturas e contextos.
- Filme: “Call Me by Your Name”, 2017, dirigido por Luca Guadagnino.



# PANSEXUALIDADE

## ORIGEM

O termo “pansexualidade” vem do grego pan, que significa “tudo” ou “todos”, e começou a ser usado com o sentido atual no século XX. Ele passou a designar a orientação sexual de pessoas que podem se atrair por outras independentemente de seu sexo ou identidade de gênero. A palavra foi, inicialmente, usada em contextos psicanalíticos, mas ganhou destaque em movimentos de diversidade sexual e de gênero nas últimas décadas.

## CONCEITO

Pansexualidade é a orientação sexual de quem sente atração por pessoas de todos os gêneros, ou seja, a identidade e o sexo biológico da pessoa não são fatores limitantes para o interesse romântico ou sexual. Diferente da bissexualidade, que envolve atração por dois ou mais gêneros, a pansexualidade enfatiza a abertura total à diversidade de identidades. Pessoas pansexuais podem amar alguém seja ele homem, mulher, trans, não-binário, entre outras variações de gênero.

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

Globalmente, a pansexualidade tem ganhado cada vez mais reconhecimento, principalmente entre as novas gerações. Muitas celebridades têm se identificado como pansexuais, ajudando a aumentar a visibilidade e a reduzir o preconceito. Apesar disso, ainda há confusões sobre o conceito e é comum que a pansexualidade seja confundida com outras orientações. O símbolo da bandeira pansexual (com as cores rosa, amarelo e azul) é hoje um ícone importante na luta pela representatividade.

## **MANIFESTAÇÕES NO BRASIL**

No Brasil, a pansexualidade também tem se tornado mais conhecida, especialmente nas redes sociais e nos meios acadêmicos. No entanto, o apagamento e o preconceito ainda são frequentes. Eventos como a Parada LGBTQIA+ e ações em universidades e escolas têm ajudado a promover debates e a inclusão dessa identidade. Coletivos e páginas dedicadas à pansexualidade também têm se fortalecido no país.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

Como todas as orientações sexuais, a pansexualidade não tem uma causa única. Ela é considerada uma expressão natural da diversidade sexual humana. A ciência acredita que fatores biológicos, psicológicos e sociais contribuam para a formação da orientação sexual. O surgimento do termo e da identidade também está ligado à ampliação dos debates sobre gênero e à desconstrução da ideia de que só existem duas opções de gênero.

## **SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

- Maior pesquisador do tema: Meg-John Barker é um(a) dos/das estudiosos(as) mais relevantes no campo da sexualidade e identidade de gênero, com foco em experiências pansexuais e não-binárias.
- Pesquisa mais reconhecida: O estudo “Beyond Binaries: The Impact of Pansexual Identity Visibility” (publicado em revistas acadêmicas de psicologia e estudos de gênero) analisa como a visibilidade pansexual afeta o bem-estar e o reconhecimento social.
- Livro: “The Invisible Orientation: An Introduction to Asexuality”, de Julie Sondra Decker - embora seja sobre assexualidade, trata também de identidades menos conhecidas como a pansexualidade, ajudando a ampliar a compreensão da diversidade.
- Filme: “Sex Education” (série, 2019) da Netflix - apresenta personagens pansexuais e aborda o tema com naturalidade, sendo uma ótima introdução à discussão da sexualidade em suas várias formas.

# POLISSEXUALIDADE

## ORIGEM

A polisssexualidade ganhou maior destaque nos anos 2010, dentro de comunidades LGBTQIA+ dos Estados Unidos, especialmente em espaços online, como fóruns, redes sociais e grupos queer.

Não há um criador específico do termo, mas seu uso se consolidou como uma forma de reconhecer identidades afetivo-sexuais plurais, que não se encaixam totalmente na bissexualidade ou pansexualidade.

## CONCEITO

A polisssexualidade é uma orientação sexual caracterizada pela atração por múltiplos gêneros, mas não por todos - o que a diferencia da pansexualidade, em que o gênero não é um fator determinante da atração.

Características principais:

- “Poli” vem do grego *polýs*, que significa “muitos”.
- A pessoa polisssexual pode se atrair, por exemplo, por homens e mulheres, ou por mulheres e pessoas não-binárias, mas não necessariamente por todos os gêneros.
- A polisssexualidade não é a mesma coisa que bissexualidade - embora haja sobreposições. A bissexualidade costuma ser associada à atração por dois ou mais gêneros, enquanto a polisssexualidade abrange vários, com escolhas mais personalizadas.
- Também não é o mesmo que pansexualidade, que implica atração independente de gênero.

## **MANIFESTAÇÕES NO MUNDO**

A polissexualidade aparece com mais força em:

- Movimentos LGBTQIA+ internacionais, principalmente nos EUA;
- Tumblr, Reddit, Twitter/X, e outras redes sociais;
- Cultura pop, que, aos poucos, traz personagens mais diversas;
- Pesquisas acadêmicas e discussões sobre pluralidade sexual e afetiva.

O movimento polissexual busca representatividade, legitimidade e o direito de existir como identidade própria - sem precisar se encaixar nas categorias já consolidadas (como bi ou pan).

## **MANIFESTAÇÕES NO BRASIL**

No Brasil, a polissexualidade ainda enfrenta invisibilidade e estigmas, mas tem ganhado espaço:

- Em movimentos LGBTQIA+, coletivos e debates universitários.
- Em conteúdos digitais (Instagram, YouTube, TikTok).
- Em eventos e expressões culturais voltadas à diversidade sexual.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

A polissexualidade surge como resposta à:

- Necessidade de expressar experiências afetivas plurais, mas não ilimitadas.
- Falta de identificação com os rótulos já existentes.
- Busca por um lugar legítimo dentro da diversidade sexual e de gênero.
- Reação ao binário de gênero e sexualidade ainda dominante.

## SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS

Maior pesquisador do tema:

- Dani Vas (USP), por sua contribuição em debates sobre monodis-sidência e diversidade afetivo-sexual.

Pesquisa mais reconhecida:

- “Polissexualidade: Uma Identidade Invisibilizada”, publicada na Revista Estudos da Sexualidade – discute os desafios de reconhecimento da polissexualidade.

Livro recomendado:

- Amor Livre: A Nova Revolução Sexual - Débora Diniz.

Explora as transformações nas relações afetivas contemporâneas, incluindo identidades não normativas.

Filme indicado:

- Call Me By Your Name, 2017. - Apesar de focado na bissexualidade, o filme abre espaço para pensar atrações plurais e relações fora da normatividade heterossexual.

# POLIAMOR

## ORIGEM

A palavra “poliamor” vem do grego poly (muitos) e do latim amor (amor), e passou a ser usada nos anos 1990 para descrever relações amorosas que envolvem mais de duas pessoas, com o consentimento e conhecimento de todos os envolvidos. O termo foi popularizado pela escritora norte-americana Morning Glory Zell- Ravenheart em um artigo de 1990 e, desde então, ganhou espaço em debates sobre afetividade e relacionamentos.

## CONCEITO

Poliamor é a possibilidade de manter relacionamentos amorosos múltiplos, de forma ética, consensual e transparente. Diferente da traição ou da infidelidade, no poliamor todas as pessoas envolvidas sabem umas das outras e aceitam essa dinâmica. Não é apenas uma prática sexual, mas, sim, uma forma de viver o afeto de maneira não exclusiva, respeitando o vínculo emocional entre mais de duas pessoas.

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

No mundo todo, o poliamor tem se tornado mais conhecido, especialmente em países onde há maior liberdade para discutir formas alternativas de relacionamento. Existem comunidades, fóruns, livros e eventos dedicados a quem vive ou se interessa pelo poliamor. Apesar disso, ainda há muito preconceito e desinformação, principalmente porque a sociedade está acostumada com o modelo de relacionamento monogâmico.

## MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

No Brasil, o poliamor também tem ganhado visibilidade nos últimos anos. Algumas pessoas vivem relacionamentos poliafetivos abertamente,

e há até decisões judiciais reconhecendo uniões poliafetivas em cartório. Nas redes sociais, coletivos e influenciadores têm abordado o tema com mais frequência, ajudando a quebrar tabus e abrir espaço para novas formas de amar.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

O poliamor não é exatamente novo, já que existem registros históricos de relações múltiplas em diversas culturas. No entanto, o surgimento do termo e do movimento moderno está ligado à crítica ao modelo tradicional de monogamia, à busca por liberdade emocional e à valorização da honestidade nas relações. É uma resposta à necessidade de viver afetos de forma mais autêntica e menos padronizada.

## **SUGESTÕES PARA PESQUISA, ESTUDOS E MAIS**

- Maior pesquisadora do tema, Elisabeth Sheff, é uma das principais pesquisadoras do mundo sobre poliamor. Pesquisa mais reconhecida: O estudo “The Polyamorists Next Door”;
- Livro: “Mais de Dois: Um Guia Prático para o Poliamor Ético”, de Franklin Veaux e Eve Rickert;
- Filme: “Professor Marston e as Mulheres-Maravilhas”, 2017, - baseado em uma história real, mostra um relacionamento poliamoroso vivido por William Marston, criador da Mulher- Maravilha, com sua esposa e uma outra mulher.

## SITUATIONSHIP

### ORIGEM

Esse tipo de relação surgiu nos anos 2010, nos Estados Unidos, ganhando destaque com a popularização na cultura pop.

Não é uma criação acadêmica, mas, sim, um fenômeno social que passou a ser observado em relações afetivas modernas.

### CONCEITO

É uma forma de relacionamento informal, que foge dos modelos tradicionais.

Caracteriza-se por envolvimento emocional e/ou sexual, mas sem compromisso formal, rótulos ou definição clara.

Costuma ficar entre amizade e namoro, sem planos concretos para o futuro.

É uma relação marcada por:

- Ficar por meses sem “oficializar”;
- Afeto, desejo e intimidade, mas sem assumir um vínculo tradicional;
- Falta de clareza nas expectativas.

### MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

É comum entre adultos e jovens, principalmente em contextos urbanos e digitais.

Exemplos típicos:

- Pessoas que dizem estar “ficando há meses”;
- Discussões sobre “ficantes fixos”;



- Relatos de carência emocional misturada com medo de compromisso.

Esse tipo de relação expressa uma busca por liberdade, mas, muitas vezes, também envolve fuga da responsabilidade afetiva.

## **MANIFESTAÇÕES NO BRASIL**

No Brasil, o tema é frequente nas redes sociais como TikTok, Instagram e Twitter, com frases como:

“A gente tá ficando há um ano e não sei se estamos juntos ou não.”

Também aparecem cada vez mais em relatos clínicos de psicoterapia, principalmente quando uma das partes se frustra por desejar mais clareza ou compromisso.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

Pesquisador do tema, Zygmunt Bauman, o sociólogo que analisou relações líquidas no mundo moderno. “Amor Líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos” (Bauman, 2003), que discute relações afetivas frágeis, instáveis e descomprometidas.

Livro: A Era do Amor Fluido, de Eva Illouz, investiga como o amor é afetado por consumo, cultura digital e individualismo.

Filme: Friends with Benefits, 2011 - comédia romântica que ilustra bem esse tipo de relação sem compromisso claro, entre amizade e desejo.

## **SUGESTÕES PARA PESQUISA, ESTUDOS E MAIS**

Zygmunt Bauman, sociólogo polonês, é o autor mais citado em estudos sobre relações líquidas, fluidez afetiva e vínculos frágeis no mundo contemporâneo.

- Pesquisa reconhecida: Estudos sobre casual relationships e undefined relationships na psicologia social e nas ciências comportamentais,

com destaque para a revisão publicada no Journal of Social and Personal Relationships (Machia & Ogolsky, 2020), que discute as dinâmicas e os impactos de relações sem definição.

- Livro: Amor Líquido (Zygmunt Bauman, 2003) - clássico para compreender como os laços afetivos se tornaram mais fluidos e instáveis.
- Filme: Friends with Benefits, 2011 - comédia romântica que ilustra a complexidade das relações sem compromisso definido.

# AGAMIA

## ORIGEM

O termo “agamia” vem do grego: “a” = negação “gamos” = união íntima ou casamento, ou seja, significa ausência de interesse em relacionamentos amorosos ou sexuais.

O conceito foi popularizado nos anos 2010 por Brigitte Vasallo, pensadora espanhola, e por coletivos feministas e queer que criticam os modelos tradicionais de afeto e convivência.

## CONCEITO

Agamia é um estilo de vida marcado pela autonomia afetiva e pela recusa de relações românticas ou sexuais institucionalizadas, como:

- Namoro;
- Casamento;
- Monogamia;
- Poliamor.

Pessoas ágamas não buscam parceiros fixos nem filhos e priorizam a liberdade emocional, o autocuidado e a vida independente, sem dependência afetiva.

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

A agamia tem se destacado principalmente entre jovens e adultos urbanos que valorizam:

- A autossuficiência emocional;
- A liberdade de escolha;

- A crítica ao amor romântico tradicional.

Há uma expansão de comunidades no-romantic e no-sexual, especialmente nas redes sociais e em fóruns de debates sobre afetos contemporâneos.

## **MANIFESTAÇÕES NO BRASIL**

No Brasil, o tema da agamia tem ganhado espaço por meio de:

- Coletivos e influenciadoras feministas que se declaram ágamas;
- Discussões sobre o amor como “armadilha patriarcal”;

Práticas como:

- Sologamia (vida solteira com foco no bem-estar pessoal);
- Nanoship (relacionamentos casuais e sem compromisso);
- Tendência ao autocuidado fora de vínculos românticos.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

- Crítica ao amor romântico e à monogamia compulsória.
- Busca por liberdade afetiva plena.
- Experiências traumáticas ou decepções amorosas.
- Questionamento político e social das normas relacionais.

## **SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

- Pesquisadora: Brigitte Vasallo (Espanha), autora que questiona as estruturas do amor tradicional. *Pensamiento Monógamo, Terror Poliamoroso* - Brigitte Vasallo, 2018;
- Livro: *Amor Líquido* - Zygmunt Bauman, 2003;
- Filme: *Frances Ha*, 2012, de Noah Baumbach: retrata uma jovem que busca independência afetiva e pessoal em meio às pressões sociais por relacionamentos e estabilidade.

# PROWLING

## ORIGEM

O termo “Prowling” vem do inglês prowl, que significa “rondar” ou “caçar à espreita”.

Passou a ser usado em contextos de comportamento digital a partir dos anos 2010, principalmente em fóruns e redes sociais, para descrever observações silenciosas online.

## CONCEITO

Prowling é o ato de observar alguém nas redes sociais de forma constante, mas sem qualquer interação direta.

A pessoa ronda, visualiza stories, perfis, postagens, mas nunca comenta ou manda mensagem.

É comum em relações mal resolvidas, seja afetivas, profissionais ou sociais.

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

- Ex-parceiro(a) que vê todos os stories, mas nunca inicia contato.
- Recrutador que acessa, várias vezes, seu perfil no LinkedIn, mas não envia proposta.
- Cliente que pesquisa um profissional, como psicólogo ou personal, e desaparece sem agendar.
- Amigos ou colegas que acompanham tudo o que você posta, mas não interagem publicamente.

## **MANIFESTAÇÕES NO BRASIL**

- Tema comum em colunas de comportamento e perfis de redes sociais sobre relacionamentos.
- Frequentemente descrito em memes, tweets e reels, com humor e crítica sobre o “ex stalker silencioso”.
- Aparece também em discussões sobre relações de trabalho e vigilância digital, como chefes que monitoram funcionários sem diálogo direto.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

- Carência emocional e curiosidade não resolvida.
- Tentativa inconsciente de manter algum tipo de vínculo ou controle.
- Reforço de ego: saber que ainda se tem acesso à vida da outra pessoa.
- Evitação de diálogo ou fechamento de ciclos emocionais.
- Em ambientes profissionais, pode estar ligado ao medo de confrontos ou falta de liderança empática.

## **SUGESTÃO DE PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

Maior pesquisadora do tema: Sherry Turkle, especialista em tecnologia e relações humanas.

- Pesquisa: “Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other” - Sherry Turkle - (analisa como as redes sociais afetam os vínculos humanos e promovem distanciamento emocional).
- Livro: A Representação do Eu na Vida Cotidiana - Erving Goffman (ajuda a entender como as pessoas constroem suas imagens sociais e observam os outros de forma silenciosa).
- Filme: Ela (Her, 2013) - dirigido por Spike Jonze (explora a solidão digital e os vínculos superficiais mediados por tecnologia).

# QPP- QUEERPLATÔNICO PARTNERSHIP

## ORIGEM

O termo QPP (Queerplatonic Partnership) surgiu na década de 2010 em comunidades online de pessoas assexuais e arromânticas, principalmente no Tumblr e na AVEN (Asexual Visibility and Education Network). Essas pessoas buscavam uma forma de nomear vínculos profundos e comprometidos que não se encaixavam no modelo tradicional de namoro ou casamento.

## CONCEITO

Uma parceria queerplatônica é um relacionamento não-romântico, mas marcado por intensidade, intimidade e compromisso. Os envolvidos podem morar juntos, dividir responsabilidades, criar filhos ou compartilhar projetos de vida. A diferença é que a relação não precisa seguir a lógica do romance ou da sexualidade. O QPP rejeita a amatonormatividade - a ideia de que o relacionamento romântico é sempre o mais importante da vida de alguém.

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

Em países como Estados Unidos e Canadá, há comunidades online e acadêmicas discutindo QPP como alternativa ao casamento tradicional. Algumas pessoas formalizam essas parcerias por meio de contratos de convivência, e o tema aparece em estudos sobre novas formas de família e redes de apoio.

## MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

No Brasil, o conceito circula mais em redes sociais como Twitter, Instagram, TikTok e Reddit, principalmente entre jovens LGBTQIA+. Embora o termo ainda seja pouco conhecido fora desses espaços, muitas

peessoas já vivem vínculos parecidos - como amigos que moram juntos e compartilham a vida - mesmo sem nomear como QPP.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

- Questionamento das normas sociais que colocam o namoro e o casamento como prioridades absolutas.
- Maior visibilidade das comunidades assexuais e arromânticas.
- Mudanças culturais nas formas de família e amizade.
- Valorização das “famílias escolhidas” em comunidades LGBTQIA+.

## **SUGESTÃO PARA PESQUISA, ESTUDO E MAIS**

- Pesquisadora de referência: Elizabeth Brake, filósofa que cunhou o termo amatonormatividade e é uma das maiores referências sobre ética relacional.
- Pesquisa reconhecida: *Minimizing Marriage: Marriage, Morality, and the Law*, 2012, de Elizabeth Brake, na qual ela discute a legitimidade de vínculos não-românticos.
- Livro: *Aminas*, de Meg-John Barker, 2019, que explora diferentes formas de intimidade além do romance.
- Filme: *Frances Ha*, 2012, de Noah Baumbach, que mostra a intensidade e complexidade de uma amizade vivida quase como parceria de vida.



**RELACIONAMENTOS  
COM TROCAS AFETIVO-  
FINANCEIRAS**

## RELACIONAMENTO SUGAR

### ORIGEM

O termo “Sugar” (açúcar, em inglês) começou a ser usado como metáfora para “doçura”, ou seja, presentes, dinheiro e conforto oferecidos dentro de uma relação afetiva. A ideia do Relacionamento Sugar ganhou força no fim dos anos 2000, especialmente com o surgimento de plataformas online dedicadas a esse tipo de relação, como o site norte-americano SeekingArrangement.

No Brasil, o termo se popularizou a partir de 2015, com a criação do site MeuPatrocínio, que ajudou a estruturar esse modelo de forma mais visível.

### CONCEITO

O Relacionamento Sugar é uma relação baseada em benefícios mútuos, geralmente entre pessoas de idades ou situações financeiras diferentes.

Envolve um acordo explícito entre as partes - geralmente, um Sugar Daddy ou Sugar Mommy (mais velhos e financeiramente estáveis) e um Sugar Baby (mais jovem e em busca de apoio financeiro, experiências ou mentoria).

A base do acordo pode incluir auxílio financeiro, viagens, presentes, atenção emocional e outros tipos de suporte.

A transparência nas expectativas é considerada um dos pilares centrais desse tipo de relação.

### MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

- Plataformas como Seeking, Sugarbook e fóruns internacionais sobre relacionamentos.

- Discussões em mídias e documentários sobre a linha tênue entre “interesse e afeto”.
- Presença em redes sociais com perfis que mostram o estilo de vida sugar, com viagens, luxo e consumo.

## **MANIFESTAÇÕES NO BRASIL**

- Crescimento de sites como MeuPatrocínio, voltado para conectar Sugar Babies e Daddies/Mommies.
- Influenciadoras e perfis que compartilham a rotina de ser sugar baby.
- Relatos em mídias e podcasts discutindo a relação como uma alternativa aos relacionamentos modernos instáveis.
- Frases comuns como: “Não estou explorando ninguém, estou oferecendo oportunidades que, em outro contexto, ela não teria.”

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

- Desigualdade econômica entre gerações.
- Valorização do luxo e da estética nas redes sociais.
- Frustração com relacionamentos “líquidos” ou incertos (como os que não têm clareza ou compromisso).
- Comercialização das relações afetivas e sexuais em contextos urbanos contemporâneos.

## **SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

- Maior pesquisadora do tema: Eva Illouz, socióloga que estuda a mercantilização do amor e das relações na modernidade.
- Pesquisa mais reconhecida: Estudos da Universidade de Cambridge e da UCLA sobre dinâmicas de poder em relações sugar e plataformas de encontros.

- Livro recomendado: O Amor nos Tempos do Capitalismo – Eva Illouz. (Aborda como o consumo e o mercado influenciam os relacionamentos afetivos).
- Filme indicado: The Girlfriend Experience, 2009, de Steven Soderbergh (Mostra a história de uma acompanhante de luxo que negocia tempo e atenção de forma estratégica com seus clientes).

# MOMMIES

## ORIGEM

O termo “mommies” vem do inglês e é o plural informal de mommy, que significa “mamãe”. Na cultura contemporânea, especialmente em ambientes online e LGBTQIA+, “mommies” passou a ser usado de forma mais ampla para se referir a mulheres adultas - em geral, mais velhas, protetoras, com presença marcante - que despertam admiração, carinho ou atração. A expressão também aparece no fandom de celebridades e na estética “mommy energy”.

## CONCEITO

Na internet, “mommies” não se refere apenas a mães biológicas. É um termo cultural e afetivo usado para descrever mulheres que assumem papéis de liderança, cuidado ou sensualidade madura. Muitas vezes, é usado em tom de brincadeira ou admiração, como quando fãs se referem a artistas como Beyoncé ou Angelina Jolie como “mommy”. Em alguns casos, o termo carrega conotação sexual, especialmente no meio queer, sendo uma forma de expressar desejo por figuras femininas poderosas e mais velhas.

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

Globalmente, o termo se espalhou pelas redes sociais como Twitter, TikTok e Tumblr, sendo usado por fãs para se referirem a celebridades femininas influentes. Ele também se cruza com discussões sobre gênero, sexualidade e estética, fazendo parte do vocabulário jovem e queer contemporâneo. O uso de “mommy” como elogio ou forma de identificação cresceu principalmente entre fãs LGBTQIA+, sendo uma maneira de expressar afeto ou desejo sem recorrer aos padrões tradicionais.

## **MANIFESTAÇÕES NO BRASIL**

No Brasil, o termo “mommies” começou a circular mais fortemente nas redes sociais a partir de 2020, principalmente entre jovens e usuários da comunidade LGBTQIA+. Celebridades como Cláudia Raia, Glória Pires ou Deborah Secco, por exemplo, já foram chamadas de “mommies” por fãs. O termo também aparece em vídeos de humor, fanfics e memes, sendo usado para valorizar a força, a sensualidade e o carisma de certas figuras femininas.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

- Desigualdade econômica entre gerações.
- Valorização do luxo e da estética nas redes sociais.
- Frustração com relacionamentos “líquidos” ou incertos (como os que não têm clareza ou compromisso).
- Comercialização das relações afetivas e sexuais em contextos urbanos contemporâneos.

## **SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

- Pesquisadora do tema: Eva Illouz, socióloga que estuda a mercantilização do amor e das relações na modernidade. Pesquisa reconhecida: Estudos da Universidade de Cambridge e da UCLA sobre dinâmicas de poder em relações sugar e plataformas de encontros.
- Livro recomendado: O Amor nos Tempos do Capitalismo – Eva Illouz. Aborda como o consumo e o mercado influenciam os relacionamentos afetivos.
- Filme indicado: The Girlfriend Experience, 2009, de Steven Soderbergh.

## SUGAR BABIES

### ORIGEM

O termo “Sugar” surgiu como metáfora para “doçura” - como presentes, conforto e dinheiro oferecidos dentro de uma relação afetiva. O modelo de relacionamento Sugar começou a ganhar força no final dos anos 2000, impulsionado por plataformas como SeekingArrangement nos EUA e, no Brasil, pelo site MeuPatrocínio, que popularizou o conceito entre pessoas jovens e economicamente ativas.

Esses relacionamentos se destacam pela clareza nas intenções e expectativas, atraindo pessoas cansadas da “liquidez” dos relacionamentos modernos, marcados pela instabilidade emocional.

### CONCEITO

O Relacionamento Sugar é uma relação afetiva com benefícios mútuos e acordo pré-estabelecido.

Geralmente, ocorre entre pessoas de idades ou condições financeiras diferentes. Os acordos podem envolver apoio financeiro, emocional, experiências, status social ou outros benefícios.

A principal característica é a transparência: os envolvidos sabem desde o início o que buscam e esperam da relação.

### MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

- Plataformas como Seeking, Sugarbook e fóruns internacionais voltados a esse tipo de relação.
- Debates em mídias internacionais e documentários sobre os limites entre amor e interesse.

- Presença nas redes sociais com influenciadores mostrando o “estilo de vida sugar”.

## **MANIFESTAÇÕES NO BRASIL**

- Popularização através do site MeuPatrocínio.
- Relatos e entrevistas com Sugar Babies e Sugar Daddies em podcasts, revistas e programas de TV.
- Discussões sobre o tema giram em torno de consentimento, vantagens mútuas e autonomia feminina.
- Frase comum entre Sugar Daddies: “Com minha condição econômica, ganho a chance de uma mulher interessante me ver. Numa boate, seria diferente.”

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

- Desigualdade econômica entre gerações.
- Valorização do luxo e consumo como símbolo de status nas redes sociais.
- Descontentamento com relações tradicionais, nas quais, muitas vezes, não há clareza nas intenções.
- Busca por experiências, segurança ou ascensão social/emocional.

## **SUGESTÃO DE PESQUISA, ESTUDO E MAIS**

- Pesquisadora do tema: Eva Illouz - socióloga que investiga como o capitalismo influencia o amor e os relacionamentos.
- Livro: O Amor nos Tempos do Capitalismo – Eva Illouz. Aborda como o consumo e o mercado impactam o modo como as pessoas se relacionam afetivamente.
- Filme: The Girlfriend Experience, 2009, de Steven Soderbergh. Retrata a vida de uma acompanhante de luxo que negocia sua companhia como uma experiência emocional e financeira.



# SUGAR DADDIES

## ORIGEM

O termo “*sugar daddy*” surgiu nos Estados Unidos, no início do século XX. Acredita-se que ele foi usado pela primeira vez em círculos ricos para se referir a homens mais velhos que ofereciam apoio financeiro a mulheres mais jovens em troca de companhia ou relacionamentos. O “*sugar*” (açúcar) representa os presentes e benefícios oferecidos, enquanto “*daddy*” (papai) reforça a ideia de proteção e autoridade.

## CONCEITO

Sugar daddy é o nome dado a um homem, geralmente mais velho e financeiramente estável, que se envolve com uma pessoa mais jovem em uma relação baseada em benefícios materiais. Esses relacionamentos, chamados de “*sugar relationships*”, costumam envolver acordos claros entre as partes, que podem incluir ajuda financeira, presentes, viagens ou apoio profissional, em troca de companhia, afeto ou relacionamento íntimo.

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

No mundo todo, especialmente em países com grande desigualdade econômica, o fenômeno dos sugar daddies se popularizou com o avanço da internet e de sites específicos para esse tipo de relação, como Seeking Arrangement e outras plataformas. Muitos veem essas relações como troca consensual e transparente, enquanto outros criticam por considerar exploração ou dependência financeira. O debate é intenso e envolve questões de moral, poder, gênero e autonomia.

## MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

No Brasil, o termo “*sugar daddy*” ganhou força a partir da década de 2010, com a chegada de sites de relacionamentos do tipo “sugar”. Universitárias e jovens em início de carreira, por exemplo, são parte do público que busca esses acordos. No entanto, o assunto é polêmico: enquanto algumas pessoas defendem o sugar como escolha consciente, outros apontam o risco de relações abusivas ou interesseiras. Programas de TV, influenciadores e reportagens já discutiram amplamente o tema no país.

## POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO

O fenômeno está ligado a fatores como desigualdade econômica, ascensão da cultura do consumo, valorização da estética e das redes sociais, além da busca por segurança financeira em um mundo instável. Ao mesmo tempo, reflete a transformação dos relacionamentos na era digital, quando muitas interações são negociadas de forma prática e direta.

## SUGESTÃO DE PESQUISA, ESTUDO E MAIS

Pesquisadora do tema: Angela Jones, socióloga americana, que é uma das maiores especialistas no estudo de trabalho sexual, sugar relationships e economia do desejo. Pesquisa reconhecida: “The Social Construction of Sugar Dating in the Digital Age”, de Kay Cook e colegas, que analisa como os sugar relationships são entendidos por quem participa deles, especialmente mulheres jovens.

- Livro: “Unequal Desires: Race and Erotic Capital in the Struggle for Social Mobility”, de Ariane Cruz - que não trata apenas de sugar daddies.

**OUTRA IDENTIDADE**

## DADT (DON'T ASK, DON'T TELL)

### ORIGEM

O termo “Don’t Ask, Don’t Tell” foi originalmente utilizado como política militar dos EUA nos anos 1990, que impedia membros das Forças Armadas de revelarem sua orientação sexual (não perguntar, não dizer).

Com o tempo, o termo foi adaptado para descrever acordos dentro de relacionamentos abertos ou poliamorosos, nos quais não se fala ou pergunta sobre encontros com terceiros.

### CONCEITO

Don’t Ask, Don’t Tell (DADT), dentro da vida afetiva, é um acordo relacional em que as partes envolvidas consentem viver experiências com outras pessoas, mas sem compartilhar detalhes ou informações sobre essas interações.

É uma política de privacidade afetiva, cujo objetivo é preservar o vínculo principal e reduzir conflitos, como o ciúme ou a comparação.

### MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

Presente em comunidades poliamorosas, não-monogâmicas éticas e adeptos do relationship anarchy.

Bastante debatido em fóruns, redes sociais e livros sobre amor livre, consentimento e liberdade relacional.

### MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

O termo tem se popularizado em perfis de namoro, especialmente nos aplicativos Tinder e Grindr, associado a relacionamentos abertos. Muitas

pessoas especificam “relacionamento DADT” como uma forma de exploração sexual sem compromisso que preserva a relação fixa.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

Medo de perder a relação: o silêncio evita confrontos diretos sobre fidelidade, exclusividade ou expectativas.

Ambiguidade proposital: deixar “não-dito” pode oferecer a ilusão de estabilidade.

## **SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**


- Pesquisadora do tema: Meg-John Barker - psicóloga e ativista britânica especializada em não-monogamias éticas, identidade e sexualidade.
- Pesquisa reconhecida: Estudos de Jessica Fern sobre vínculos e apego dentro de relações não-monogâmicas (inclusive no livro abaixo).
- Livro recomendado: Polysecure: Attachment, Trauma and Consensual Nonmonogamy – Jessica Fern: Explora como o apego e o trauma se relacionam com a prática de vínculos abertos e saudáveis.
- Filme: Professor Marston e as Mulheres-Maravilhas, 2017. Baseado em história real, retrata um relacionamento não- monogâmico entre um professor e duas mulheres, com forte ênfase em acordos e lealdade.



## **BLOCO 4**

# **IDENTIDADES E SENTIMENTOS RELACIONAIS:**

*Orientações afetivo-  
sexuais e emoções  
associadas a  
relacionamentos*



# **ORIENTAÇÕES AFETIVO- SEXUAIS E IDENTIDADES RELACIONAIS**

# ABROSSEXUAL

## ORIGEM

O termo “abrossexual” surgiu em comunidades online LGBTQIA+ a partir dos anos 2010, especialmente em fóruns como Tumblr e Reddit, em que pessoas buscavam dar nome a experiências afetivo-sexuais que mudam com o tempo. A palavra vem da junção do prefixo “abro” (do grego abros, que significa “suave”, “mudança leve”) com “sexual”, formando uma identidade que descreve variações na atração sexual.

## CONCEITO

Uma pessoa abrossexual experimenta mudanças na sua orientação sexual ao longo do tempo. Isso significa que, em certos períodos, ela pode sentir atração por determinados gêneros e, em outros períodos, não. Essas mudanças podem acontecer de forma espontânea, sem causa aparente, e são diferentes para cada pessoa. É importante lembrar que isso não é “confusão” ou “indecisão”, mas, sim, uma forma legítima de vivenciar a sexualidade de forma fluida.

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

Globalmente, a abrossexualidade ainda é pouco conhecida, mas tem ganhado espaço dentro da comunidade queer, especialmente em espaços seguros e online. Há crescente produção de conteúdo informativo nas redes sociais, principalmente entre jovens que se reconhecem em identidades menos tradicionais. Apesar disso, por ser uma orientação fluida e menos visível, ainda há bastante desinformação e estigmatização.



## **MANIFESTAÇÕES NO BRASIL**

No Brasil, o termo também começou a circular em espaços digitais, sobretudo, entre jovens LGBTQIA+. Influenciadores, perfis ativistas e canais no YouTube têm abordado o tema para explicar que a sexualidade não precisa ser fixa. Ainda assim, há pouco reconhecimento institucional ou acadêmico da identidade, e pessoas abrossexuais, muitas vezes, enfrentam incompreensão, até mesmo, dentro da própria comunidade.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

O surgimento da abrossexualidade como identidade nomeada se relaciona à ampliação dos debates sobre sexualidade fluida e a liberdade de expressão pessoal. O reconhecimento de que a orientação sexual pode ser algo que muda naturalmente, sem trauma ou pressão, ajudou pessoas a encontrarem palavras para se identificar. Também é uma resposta à rigidez da normatividade sexual, que exige definições fixas.

## **SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

Maior pesquisadora do tema, Lisa Diamond, é uma das principais pesquisadoras da sexualidade fluida, mesmo que não estude diretamente a abrossexualidade. Seus estudos ajudam a embasar a compreensão dessa identidade.

- Pesquisa mais reconhecida: “Sexual Fluidity: Understanding Women’s Love and Desire”, 2008, da própria Lisa Diamond, que é uma referência sobre mudanças na orientação ao longo do tempo e abre caminhos para entender identidades como a abrossexual.
- Livro: “Bi: Notes for a Bisexual Revolution”, de Shiri Eisner. - Apesar de focado na bissexualidade, o livro aborda a fluidez sexual e a quebra das categorias rígidas, sendo útil para refletir sobre a abrossexualidade.

- Filme: “Todo Dia”, 2018, - baseado no livro de David Levithan, o filme mostra uma personagem que muda de corpo todos os dias, mas mantém a capacidade de amar. A história ilustra bem o conceito de amor e atração além de gênero fixo, o que se aproxima da experiência abrossexual.

# DEMISSEXUAL

## ORIGEM

O termo “demissexual” surgiu por volta de 2006 na comunidade online Asexual Visibility and Education Network (AVEN), um dos maiores espaços sobre espectros da sexualidade. “Demi” vem do latim e significa “metade”, indicando que a atração sexual em pessoas demissexuais depende, principalmente, do desenvolvimento de um forte vínculo emocional.

## CONCEITO

Demissexual é a pessoa que só sente atração sexual por alguém após formar uma conexão afetiva ou emocional profunda. Diferente da maioria das pessoas que podem sentir desejo sexual por estranhos ou com base apenas na aparência, o demissexual precisa desse laço para que a atração aconteça. Isso não significa que a pessoa é assexual, mas sim que ela está dentro do espectro assexual, com uma experiência específica e válida da sexualidade.

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

No mundo, o reconhecimento da demissexualidade tem crescido, principalmente através da internet e de redes sociais, em que muitas pessoas encontraram um nome para suas experiências. A identidade já é mencionada em discussões acadêmicas, palestras e movimentos de diversidade sexual. A visibilidade ainda é um desafio, mas está aumentando entre os jovens e nas comunidades LGBTQIA+.

## MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

No Brasil, o termo também tem ganhado espaço nos últimos anos, especialmente entre adolescentes e jovens adultos. Grupos nas redes

sociais, canais no YouTube e perfis de educação sexual têm falado sobre demissexualidade, ajudando a combater o preconceito e a desinformação. Mesmo assim, ainda há muito desconhecimento, e pessoas demissexuais, muitas vezes, são vistas como “difíceis”, “frias” ou “confusas”, o que reforça a importância da educação sobre o tema.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

A demissexualidade, como qualquer orientação sexual, não tem uma causa única. Ela faz parte da diversidade natural da sexualidade humana. O surgimento do termo está ligado à necessidade de dar nome e visibilidade a experiências afetivo- sexuais que não se encaixavam nas categorias tradicionais. Com a expansão das discussões sobre espectros da sexualidade, identidades como a demissexual começaram a ser reconhecidas e respeitadas.

## **SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

O pesquisador do tema Anthony Bogaert é um dos principais pesquisadores do espectro assexual, tendo feito estudos importantes sobre atração sexual e comportamentos afetivos.

Pesquisa mais reconhecida: “Asexuality: Prevalence and Associated Factors in a National Probability Sample”, 2004, de Anthony Bogaert - estudo pioneiro que abriu espaço para o reconhecimento de orientações no espectro assexual, incluindo a demissexualidade.

- Livro: “Ace: What Asexuality Reveals About Desire, Society, and the Meaning of Sex”, de Angela Chen. - O livro discute o espectro assexual, incluindo a demissexualidade, e desafia normas sobre sexo e atração na sociedade.
- Filme: “Lúcia e o Sexo”, 2001. - Embora não trate diretamente de demissexualidade, o filme espanhol explora os laços emocionais, o tempo e o afeto como caminhos para o desejo, o que se aproxima da vivência demissexual.

# SAPIOSSEXUAL

## ORIGEM

O termo “sapiossexual” surgiu no início dos anos 2000, a partir da junção do latim sapiens (“sábio” ou “inteligente”) com “sexual”. Foi popularizado na internet e em sites de relacionamento como uma maneira de as pessoas expressarem que se sentem atraídas, principalmente, pela inteligência de alguém, mais do que pela aparência física ou outros fatores.

## CONCEITO

Sapiossexual é a pessoa que sente atração sexual ou romântica com base na inteligência de outra pessoa. Em outras palavras, o que desperta o interesse é o conteúdo intelectual, a conversa profunda, a criatividade ou o raciocínio da outra pessoa. A inteligência, nesse caso, é o principal “gatilho” da atração. Para o sapiossexual, conexões mentais vêm antes do desejo físico.

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

No mundo, a sapiossexualidade se tornou um conceito muito usado em perfis de aplicativos de namoro e em comunidades online, como forma de descrever preferências afetivo-sexuais. O termo ganhou visibilidade, especialmente, entre pessoas que valorizam conversas intelectualmente estimulantes. No entanto, o conceito também é alvo de críticas, por, às vezes, reforçar ideias elitistas ou excludentes sobre o que é “ser inteligente”.

## MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

No Brasil, o termo “sapiossexual” também se popularizou nas redes sociais e em aplicativos de encontros. Muitas pessoas o utilizam para expressar que priorizam conexões mentais. Apesar disso, o conceito ainda é pouco

discutido academicamente e, muitas vezes, é tratado de forma superficial ou como moda. Há também críticas sobre o uso do termo como forma de autoafirmação ou distinção social.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

A sapiosexualidade surgiu como uma forma de nomear uma preferência real de muitas pessoas por conexões intelectuais. Ela também pode estar ligada ao cansaço com a superficialidade das relações modernas, principalmente em contextos digitais, nos quais o físico é muito valorizado. Além disso, a valorização do conhecimento e do diálogo como formas de aproximação afetiva ajudou a consolidar esse tipo de identificação.

## **SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

Pesquisador do tema: Embora não exista um pesquisador focado exclusivamente na sapiosexualidade, o psicólogo Paul Bloom é referência nos estudos sobre desejo, atração e mente humana, com obras que ajudam a compreender esse tipo de conexão.

Pesquisa reconhecida: O artigo “Intellectual Attraction and Relationship Formation”, de pesquisadores como Raymond Knee, explora como a inteligência influencia o interesse romântico e sexual, sendo base para discussões sobre sapiosexualidade.

- Livro: “How Pleasure Works”, de Paul Bloom. - O livro investiga como a mente humana cria desejo e prazer, incluindo o papel da inteligência e da complexidade na atração.
- Filme: “Meia-Noite em Paris”, 2011, de Woody Allen. - A personagem principal se apaixona por ideias, conversas e mentes brilhantes do passado, representando bem o fascínio pela inteligência como forma de encantamento amoroso.

# ASSEXUAL

## ORIGEM

O termo “assexual”, no contexto da sexualidade humana, começou a ser usado no século XX, mas só ganhou maior visibilidade a partir dos anos 2000 com a criação da AVEN (Asexual Visibility and Education Network), em 2001, por David Jay. O termo vem do latim a (sem) e sexualis (relativo ao sexo), e passou a nomear pessoas que não sentem atração sexual por outras.

## CONCEITO

Assexual é a pessoa que não sente atração sexual por ninguém, independentemente de gênero. Isso não significa que ela não possa amar, ter relacionamentos ou mesmo praticar sexo - a assexualidade diz respeito apenas à ausência (ou baixa frequência) de atração sexual. A assexualidade é um espectro e, dentro dele, existem variações como a demissexualidade (atração sexual só com vínculo emocional) e a gray-assexualidade (atração sexual rara ou sob certas condições).

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

Em nível global, a assexualidade vem ganhando reconhecimento e espaço nos debates sobre diversidade sexual. A AVEN teve papel fundamental nisso, criando espaços de troca, conscientização e apoio. A bandeira assexual (com as cores preta, cinza, branca e roxa) é, hoje, símbolo de orgulho e visibilidade. Ainda assim, muitas pessoas assexuais enfrentam desinformação, invisibilidade e a falsa ideia de que algo está “errado” com elas.

## MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

No Brasil, a assexualidade é um tema ainda em desenvolvimento no debate público, mas já há avanços. Coletivos, páginas informativas, podcasts

e influenciadores têm promovido conteúdo educativo sobre o tema. A visibilidade aumentou, principalmente, a partir de 2010, com o fortalecimento da comunidade online e a inclusão da assexualidade na sigla LGBTQIA+. Apesar disso, o preconceito e a patologização ainda são desafios enfrentados por muitas pessoas assexuais no país.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

A assexualidade não é resultado de traumas, problemas hormonais ou escolhas conscientes. Ela é uma orientação sexual legítima, reconhecida por especialistas, e parte da diversidade humana. Pesquisas apontam que entre 1% e 2% da população mundial pode ser assexual. O surgimento da identidade como movimento está ligado ao desejo de reconhecimento, direitos e pertencimento por parte de pessoas que não se viam representadas nos modelos tradicionais de sexualidade.

## **SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

O pesquisador do tema, Anthony F. Bogaert, psicólogo canadense, é considerado o principal estudioso da assexualidade.

Pesquisa mais reconhecida: “Asexuality: Prevalence and Associated Factors in a National Probability Sample”, 2004, de Anthony Bogaert foi o primeiro grande estudo a identificar e medir a presença da assexualidade na população em geral.

- Livro: “Ace: What Asexuality Reveals About Desire, Society, and the Meaning of Sex”, de Angela Chen, é um dos livros mais completos e acessíveis sobre a assexualidade, com relatos e análises sociais.
- Filme: “(A)sexual”, 2011, - documentário que apresenta histórias de pessoas assexuais, suas lutas por reconhecimento e os desafios de viver em uma sociedade altamente sexualizada.



# AUTOSSEXUAL

## ORIGEM

O termo “autossexual” vem do grego auto (de si mesmo) e sexual, sendo usado para descrever pessoas que sentem atração sexual por si mesmas. Embora o conceito tenha raízes mais antigas na psicanálise, ele ganhou maior destaque e visibilidade a partir dos anos 2010, especialmente em discussões sobre sexualidade e identidade no meio digital e acadêmico.

## CONCEITO

A pessoa autosssexual sente atração sexual principalmente por si mesma. Isso pode incluir excitação ao se olhar no espelho, se tocar, ou pensar em si como objeto de desejo. Algumas pessoas autosssexuais também se identificam como autorromânticas, ou seja, sentem afeto ou amor por si mesmas. A autosssexualidade não exclui a possibilidade de ter relações com outras pessoas, mas, para alguns, a conexão consigo mesmo é a principal ou mais intensa fonte de atração.

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

No mundo, a autosssexualidade ainda é pouco conhecida e, muitas vezes, confundida com narcisismo ou vaidade extrema. No entanto, estudos recentes e relatos pessoais têm mostrado que se trata de uma orientação ou identidade legítima, relacionada ao autoconhecimento, à autoestima e ao desejo. A internet tem sido um espaço importante para que pessoas autosssexuais compartilhassem suas vivências e encontrassem reconhecimento.

## MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

No Brasil, o termo ainda é pouco debatido. Apesar de alguns veículos de mídia já terem abordado o assunto, o conhecimento sobre a autosse-

xualidade ainda é limitado. O tema costuma ser tratado de forma sensacionalista ou com tom de curiosidade, o que reforça estigmas. Ainda assim, pequenos grupos e influenciadores começam a trazer mais informações e experiências pessoais nas redes sociais, promovendo maior entendimento sobre a identidade.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

A homossexualidade não é causada por trauma, solidão ou vaidade excessiva, como, muitas vezes, se supõe. Ela é uma forma de vivenciar o desejo voltado para si mesmo, podendo estar ligada ao bem-estar com o próprio corpo, à construção da identidade sexual e à valorização da individualidade. O reconhecimento do termo surgiu da necessidade de nomear uma experiência que sempre existiu, mas que era invisível ou mal interpretada.

## **SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

A pesquisadora do tema, Dra. Lori Brotto, psicóloga e pesquisadora da sexualidade, tem contribuído com estudos que ajudam a entender a relação entre desejo, corpo e identidade - incluindo experiências relacionadas à homossexualidade.

Pesquisa mais reconhecida: “Self-Lust: Understanding Autosensual and Homossexual Orientation” - artigo recente, publicado em periódicos de psicologia e sexualidade, que analisa relatos de pessoas homossexuais e propõe critérios para a compreensão da identidade.

- Livro: “The Erotic Mind”, de Jack Morin - embora não trate exclusivamente da homossexualidade, aborda o papel do desejo, da fantasia e da relação com o próprio corpo na formação da vida erótica.
- Filme: “Her”, 2013, de Spike Jonze. - O filme mostra um homem que se apaixona por um sistema operacional e, embora não trate diretamente de homossexualidade, provoca reflexões sobre o amor não convencional e o desejo voltado para dentro, para a própria experiência subjetiva.

## FLEXISSEXUAIS

### ORIGEM

O termo “flexissexualidade” deriva da ideia de sexualidade fluida, conceito que vem ganhando visibilidade desde os anos 2010. Surge como uma resposta à rigidez de rótulos tradicionais, permitindo maior liberdade na experiência afetiva e sexual.

### CONCEITO

Flexissexual é a pessoa que tem preferência por um gênero, mas não se limita a essa escolha, permitindo-se vivenciar experiências sexuais com outros gêneros, sem alterar sua identidade ou orientação sexual fixa.

Não se trata de indecisão ou confusão, mas, sim, de abertura para explorar a sexualidade de forma livre, sem a necessidade de classificações rígidas.

### MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

Aumento de discussões sobre sexualidade fluida em fóruns, podcasts e redes sociais.

Perfis em aplicativos de relacionamento como Tinder e Grindr, usando termos como “curioso”, “aberto a experiências” ou “explorando”.

Representações na cultura pop que mostram personagens com comportamentos flexíveis na vida sexual.

### MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

Jovens Brasileiros têm se identificado cada vez mais com o termo, especialmente nos grandes centros urbanos.

Nos apps de namoro, é comum encontrar flexissexuais que se definem como “heteroafetivos curiosos” ou “gays com abertura para experimentar”.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

Abertura cultural e maior debate público sobre identidade e desejo.

Curiosidade natural em contextos de liberdade sexual.

Carência emocional ou afetiva que estimula a busca por experiências fora da zona de conforto.

Menor repressão social comparada a décadas anteriores.

## **SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

A pesquisadora do tema: Lisa Diamond - psicóloga americana, referência em estudos sobre sexualidade fluida, especialmente entre mulheres.

Pesquisa reconhecida: Sexual Fluidity: Understanding Women's Love and Desire - estudo longitudinal conduzido por Lisa Diamond, que desafiou modelos fixos de orientação sexual.

- Livro: Sexual Fluidity - Lisa M. Diamond - Livro baseado em sua pesquisa científica, mostrando como o desejo e o comportamento sexual podem mudar ao longo do tempo.
- Filme: Chá com Mussolini, 1999. Embora não trate diretamente da flexissexualidade, traz personagens com identidades e desejos diversos, em um contexto de liberdade e repressão cultural - útil para reflexões comparativas.

# **SENTIMENTOS E DINÂMICAS EMOCIONAIS NOS RELACIONAMENTOS**

# COMPERSÃO

## ORIGEM

A palavra “compersão” vem do inglês *compersion*, termo criado na década de 1990 por membros da comunidade poliamorosa norte-americana. Surgiu como uma alternativa emocional ao ciúme, em contextos de relacionamentos não-monogâmicos. A ideia era dar nome a um sentimento positivo que se sente ao ver alguém que amamos feliz com outra pessoa.

## CONCEITO

Compersão é o sentimento de alegria, satisfação ou bem-estar ao ver uma pessoa amada vivenciando prazer, afeto ou felicidade com outra pessoa. É o oposto do ciúme. Em vez de sentir perda ou ameaça, a pessoa sente empatia e felicidade genuína pela experiência do outro, mesmo quando isso envolve vínculos amorosos ou sexuais com terceiros. É comum em relações poliamorosas, mas pode aparecer em qualquer tipo de relação.

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

A compersão tem sido discutida em comunidades poliamorosas nos Estados Unidos, Canadá e Europa. Fóruns online, grupos de apoio e livros sobre poliamor frequentemente abordam o tema como uma habilidade emocional que pode ser desenvolvida. Ela é valorizada como uma forma de amar mais livremente, sem possessividade.

## MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

No Brasil, o termo “compersão” começou a circular nos anos 2010, especialmente em comunidades poliamorosas e espaços de debate sobre relacionamentos éticos não-monogâmicos. Tem ganhado espaço em redes sociais, livros e podcasts, sendo cada vez mais citado como uma alterna-

tiva saudável ao ciúme. Ainda é pouco conhecido no senso comum, mas cresce entre jovens e pessoas que questionam os modelos tradicionais de relacionamento.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

A compersão surge como resposta ao modelo de amor baseado na posse e no ciúme. Em contextos nos quais o amor é visto como abundante e não exclusivo, o bem-estar do outro passa a ser fonte de alegria, não de ameaça. A maior liberdade nas relações contemporâneas e o aumento da visibilidade de relacionamentos abertos ou poliamorosos impulsionaram a popularização do conceito.

## **SUGESTÕES DE PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

A maior pesquisadora do tema, Jessica Fern, terapeuta especializada em relacionamentos não-monogâmicos, tem explorado amplamente o conceito de compersão.

Pesquisa mais reconhecida: Artigos publicados por Elisabeth Sheff, socióloga que estuda poliamor e diversidade relacional, como na obra *The Polyamorists Next Door*.

- Livro: *Polysecure*, de Jessica Fern. - o livro aborda segurança emocional em relações não-monogâmicas e dedica trechos à compersão como parte do desenvolvimento afetivo.
- Filme: *Professor Marston and the Wonder Women*, 2017 - inspirado em uma história real, mostra um relacionamento poliamoroso baseado em amor, cuidado mútuo e compersão.

# LIMERÊNCIA

## ORIGEM

A limerência é um termo criado pela psicóloga Dorothy Tennov, em 1979, no livro *Love and Limerence: The Experience of Being in Love*. Ela usou esse conceito para descrever um tipo específico de paixão intensa, com traços obsessivos e idealizados.

## CONCEITO

Limerência é um desejo emocional e cognitivo involuntário, marcado por uma forte obsessão por outra pessoa, acompanhada de pensamentos intrusivos, idealização constante e uma busca intensa por reciprocidade afetiva. Quem vive isso sente dependência emocional e uma esperança contínua de que o outro retribua seus sentimentos.

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

No mundo, a limerência aparece em diversas mídias e culturas, por meio de músicas, novelas e filmes que exaltam amores não correspondidos, “paixonites” intensas e romances idealizados. Redes sociais também têm papel importante na amplificação desses sentimentos, com idealizações baseadas em aparências e interações virtuais.

## MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

No Brasil, a limerência é vista em casos como:

Pessoas com TDAH que tendem a idealizar intensamente o outro.

A ideia de “amor à primeira vista”, muito comum em novelas e músicas populares.



A romantização de relações desequilibradas ou não correspondidas, frequentemente, apresentadas como “românticas” na mídia.

### **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

- Necessidade de conexão emocional profunda.
- Carência afetiva, experiências anteriores de rejeição ou abandono.
- Fatores neuroquímicos, como o aumento de dopamina e a queda de serotonina, que estimulam comportamentos obsessivos e o foco exagerado no objeto de afeto.

### **SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

- Maior pesquisadora: Dorothy Tennov.
- Pesquisa reconhecida: O próprio estudo de Tennov em seu livro *Love and Limerence*, com base em mais de 500 entrevistas sobre experiências amorosas intensas.
- Livro sugerido: *Love and Limerence: The Experience of Being in Love*, 1979.
- Filme sugerido: *500 Dias com Ela* (500 Days of Summer) - mostra uma relação idealizada por uma das personagens, ilustrando bem os efeitos da limerência.

# MICROTRAÍÇÃO

## ORIGEM

O termo microtraição surgiu por analogia a “microagressão”, para descrever pequenos comportamentos ambíguos que, embora não representem uma traição física, podem causar dor emocional e afetar a confiança no relacionamento. Ele foi popularizado a partir de 2017, por psicólogos e influenciadores, especialmente nas redes sociais. Um dos nomes associados à divulgação do conceito é o psicólogo Wendy L. Patrick e colunistas como W. Curtis, na revista Psychology Today.

## CONCEITO

Microtraição é o nome dado a ações sutis, como curtir fotos sensuais, trocar mensagens ambíguas, ou manter contato emocional com um ex, que não configuram traição explícita, mas comprometem a exclusividade emocional de uma relação. Mesmo sem envolvimento físico, são vistas como brechas de intimidade e respeito.

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

No mundo todo, o tema tem sido discutido em podcasts, colunas de relacionamento e redes sociais, com frases como “não é traição, mas dói igual”. Muitos influenciadores e terapeutas falam do impacto dessas atitudes, principalmente em um cenário em que as redes sociais facilitam o flerte constante e escondido. Vídeos sobre microtraição já somam milhões de visualizações.

## **MANIFESTAÇÕES NO BRASIL**

No Brasil, o assunto tem ganhado força em podcasts populares como Calcinha Larga e colunas como “Amor e Sexo”. Exemplos comuns no contexto Brasileiro incluem:

- Curtidas frequentes em fotos sensuais de outras pessoas.
- Flertes discretos nas DMs (mensagens privadas).
- Manter conversas íntimas com ex-parceiros.
- Usar apps de namoro “só por curiosidade”.
- Esconder mensagens ou senhas do(a) parceiro(a).

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

- Falta de comunicação sobre limites no relacionamento.
- Busca por validação emocional fora da relação.
- Rotina afetiva monótona, carência ou insegurança.
- Cultura digital que normaliza o flerte online.
- Desejo de manter o ego elevado com atenção de outras pessoas.

## **SUGESTÕES DE PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

- Pesquisadora de referência: Wendy L. Patrick (psicóloga e advogada que escreve sobre ética e relacionamentos).
- Pesquisa reconhecida: Artigos da Psychology Today, como “What Is Micro-Cheating?” (Curtis, W.).
- Livro: The Psychology of Modern Dating: How Technology Changes Love and Connection – Wendy L. Patrick.
- Filme: Closer - Perto Demais, 2004, que explora as nuances emocionais de traição e ambiguidade afetiva entre casais.

## SOLO AMOROSO

### ORIGEM

O termo solo amoroso vem da tradução e adaptação de conceitos como relationship anarchy (anarquia relacional) e solo polyamory (poliamor solo), usados, inicialmente, em inglês. No Brasil, o conceito ganhou força a partir do final da década de 2010, especialmente com o movimento feminista, redes queer e o fortalecimento de discussões sobre autonomia afetiva. Autoras como Bruna Perdigão e influenciadoras como Jout Jout ajudaram a divulgar e ressignificar o termo nas redes sociais.

### CONCEITO

Solo amoroso é uma forma de viver os afetos nos quais a pessoa se prioriza como seu principal vínculo amoroso. Isso não significa que ela nunca se relacione, mas que não define sua vida por um relacionamento romântico tradicional. Os vínculos podem existir, mas são leves, transitórios e não hierarquizados. O foco é a autonomia emocional e o amor próprio.

### MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

A ideia de solo amoroso aparece cada vez mais em movimentos que questionam o amor romântico tradicional, principalmente em grandes cidades. É comum em espaços ligados ao feminismo, à anarquia relacional e ao poliamor. Muitos jovens têm adotado esse estilo de vida, buscando liberdade afetiva e relacionamentos não convencionais. Também é crescente o número de pessoas que se dizem “namorando consigo mesmas” ou adotando o solo dating (sair sozinhas por escolha e prazer próprio).

## MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

No Brasil, o solo amoroso aparece em:

- Bios de redes sociais e apps de relacionamento, em que pessoas afirmam não querer se prender a rótulos.
- Podcasts e páginas como “Relacionamento Anárquico BR”, que discutem amor próprio, autonomia e vínculos livres.
- Eventos feministas e rodas de conversa sobre afetos não hierárquicos.
- Frases como “sou meu próprio amor” ou “não quero um amor que me aprisione” se tornaram comuns.
- Pessoas que vivem o poliamor solo, sem parceiro fixo, e se dedicam a seus próprios projetos, amizades e liberdade.

## POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO

- Desejo de liberdade pessoal e afetiva.
- Cansaço da lógica romântica tradicional, baseada em dependência emocional.
- Rejeição de estruturas como posse, exclusividade e monogamia compulsória.
- Busca por autocuidado, vínculos mais livres e não hierárquicos. Reflexo de um modo de vida urbano e individualizado, com novas formas de se conectar.

## SUGESTÕES DE PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS

- Pesquisadora Brasileira de destaque: Bruna Perdigão, autora de textos sobre autonomia afetiva e anarquia relacional.
- Pesquisa reconhecida: Artigos e ensaios sobre relationship anarchy, como os de Andie Nordgren, que escreveu o “Manifesto da Anarquia Relacional”.

- Livro sugerido: Anarquia Relacional e Outras Formas de Amor - Coletânea com textos traduzidos e ressignificados para o contexto Brasileiro.
- Filme sugerido: Frances Ha, 2012. - A protagonista explora a autonomia, os afetos e a construção de uma vida com foco em si mesma, e não em um par romântico.

# **FOBIAS E MEDOS AFETIVOS**

# ANEXOFOBIA

## ORIGEM

O termo anexofobia vem da junção das palavras gregas “anexo” (ligação) e “phobos” (medo). Não é oficialmente reconhecido pelo DSM-5 (manual de diagnóstico da psiquiatria), mas é usado por psicólogos contemporâneos para descrever padrões de evitação afetiva. Ganhou força no meio clínico e popular a partir dos anos 2010, principalmente com o aumento dos debates sobre relacionamentos e saúde emocional.

## CONCEITO

Anexofobia é o medo intenso de criar vínculos emocionais profundos, especialmente em relações românticas ou familiares. A pessoa evita o apego por temer a dependência afetiva, a dor da perda ou a rejeição. Isso pode se manifestar como distanciamento emocional, resistência a namoros sérios ou dificuldade de confiar nas pessoas.

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

No mundo atual, especialmente nas redes sociais, cresce a valorização do desapego emocional e da autonomia extrema. Há um aumento de pessoas que preferem ficar, manter relacionamentos casuais e evitar qualquer envolvimento mais profundo. Frases como “não crie expectativas” e “solteiro sim, sozinho nunca” se tornaram comuns em músicas, memes e perfis online.

## MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

No Brasil, a anexofobia aparece em:

- Cultura do desapego, com discursos como “coração blindado” ou “não quero me apegar”.



- Tendência a evitar namoros longos, mesmo desejando companhia.
- Popularização do “ficar” como modelo dominante de relacionamento.
- Músicas, memes e conteúdos que reforçam a ideia de que amar é se tornar vulnerável - e isso deve ser evitado.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

- Experiências de abandono ou rejeição na infância.
- Traumas emocionais, especialmente com pais ou figuras afetivas.
- Famílias disfuncionais, nas quais o amor foi associado à dor ou ausência.
- Medo da perda, medo de repetir histórias de sofrimento.
- Baixa autoestima e dificuldade em se sentir digno de afeto.
- Transtornos de ansiedade ou de personalidade (como esquizofrenia ou borderline).
- Busca exagerada por autonomia, para evitar qualquer forma de dependência emocional.

## **SUGESTÕES DE PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

- Pesquisador de referência: John Bowlby, criador da Teoria do Apego, que serve de base para compreender o medo de vínculos.
- Pesquisa reconhecida: Estudos sobre estilos de apego (ansioso, evitativo, seguro) – especialmente os trabalhos de Mary Ainsworth e Sue Johnson.
- Livro sugerido: Apego: A Nova Ciência das Relações Adultas - de Amir Levine e Rachel Heller, que trata dos estilos de apego e como eles afetam os relacionamentos.
- Filme sugerido: Medo de Amar (The Rebound, 2009) – mostra de forma leve o conflito entre o desejo de se relacionar e o medo de se machucar novamente.

# FILOFOBIA

## ORIGEM

O termo filofobia vem do grego *philos* (amor) + *phobos* (medo), significando medo do amor. É considerada uma fobia específica, ainda que, muitas vezes, seja confundida com ansiedade social ou transtorno de apego evitativo. Embora não seja oficialmente listada no DSM-5, é reconhecida no meio psicológico como uma condição que pode causar isolamento e sofrimento afetivo.

## CONCEITO

Filofobia é o medo persistente de se apaixonar ou desenvolver sentimentos românticos por alguém. Esse medo pode levar à evitação de vínculos emocionais, à solidão e até à autossabotagem afetiva. Pessoas com filofobia podem até desejar conexão, mas evitam se envolver por medo de sofrer.

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

- A filofobia é discutida em contextos terapêuticos como “medo de se apaixonar”, destacando-se por gerar ansiedade, depressão e isolamento social.
- Em literatura e artigos clínicos, aparece associada à resposta emocional perante intimidade e vulnerabilidade.

## MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

- Tornou-se tema recorrente em memes e discussões nas redes, com expressões como “fobias afetivas” - uso humorístico para situações de autoproteção emocional.

- Comportamentos visíveis: pessoas que sabotam relacionamentos nas fases iniciais, alegando justificativas racionais para evitar proximidade emocional.
- Expressões culturais: músicas, séries ou realities mostram frequentemente personagens ou situações que evitam o envolvimento amoroso, ecoando a filofobia.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

- Traumas amorosos anteriores, como término dolorosos ou traições.
- Medo da rejeição e da dor emocional.
- Baixa autoestima, sensação de não ser digno de amor.
- Dificuldade em confiar nos outros, muitas vezes por experiências familiares negativas.

## **SUGESTÕES DE PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

- Pesquisador de referência: Sue Johnson, especialista em vínculos afetivos e terapia focada nas emoções (EFT). Pesquisa reconhecida: Estudos sobre teoria do apego, de John Bowlby e Mary Ainsworth, que ajudam a entender o medo de se conectar.
- Livro sugerido: Hold Me Tight - de Sue Johnson, que explora como o medo do amor se manifesta e como construir conexões seguras.
- Filme sugerido: Simplesmente Acontece (Love, Rosie), em que os protagonistas adiam o amor por medo de se machucar.

# GAMAFOBIA

## ORIGEM

A palavra gamofobia vem do grego: gamos (casamento) + phobos (medo). Foi adotada no vocabulário da psicologia e psiquiatria para classificar um medo intenso, irracional e persistente relacionado à ideia de casamento ou compromissos conjugais. Embora o termo seja relativamente recente no uso popular, fobias ligadas a relacionamentos já eram descritas desde o século XIX, em estudos de transtornos ansiosos.

## CONCEITO

A gamofobia é um tipo de fobia específica, caracterizada por ansiedade extrema ou até ataques de pânico diante da perspectiva de se casar ou manter um compromisso afetivo formal. Não se trata apenas de “não querer casar”, mas sim de uma reação emocional desproporcional, que pode provocar sintomas físicos (taquicardia, falta de ar e tremores) e emocionais (pavor, evitação e fuga). Pode ocorrer mesmo em pessoas que estejam apaixonadas, pois o medo não está necessariamente ligado à qualidade da relação, mas ao conceito de compromisso permanente.

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

Em países ocidentais, a gamofobia aparece mais frequentemente associada a experiências pessoais negativas, medo de perder liberdade ou aversão à pressão social para casar. Em alguns contextos culturais, o medo vem de obrigações familiares ou religiosas rígidas que tornam o casamento uma fonte de ansiedade. Pesquisas mostram que a geração mais jovem, especialmente nas grandes cidades, tende a adiar ou evitar o casamento, e em alguns casos isso se conecta a padrões fóbicos. O avanço da independência financeira e da liberdade sexual também influencia o aumento dos casos reportados.

## **MANIFESTAÇÕES NO BRASIL**

No Brasil, a gamofobia não é amplamente diagnosticada como termo clínico, mas sinais dela aparecem em comportamentos sociais: aumento do número de uniões estáveis sem casamento formal, crescimento de pessoas solteiras por escolha e relatos de ansiedade frente a cerimônias e formalizações. Entre jovens adultos, há resistência maior ao casamento por receio de instabilidade financeira, alta taxa de divórcios no país e valorização da independência individual. Além disso, a convivência pré-casamento, cada vez mais comum, às vezes, reforça a ideia de que formalizar o vínculo é desnecessário ou ameaçador.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

- Fatores genéticos - predisposição familiar às fobias.
- Traumas ou experiências negativas relacionadas ao casamento ou compromissos.
- Aprendizagem observacional, como o presenciar de relacionamentos problemáticos.
- Pressão social e familiar que gera ansiedade ou aversão ao casamento.

## **SUGESTÕES DE PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

- Maior pesquisador sugerido: Martin Seligman, pela Teoria de Preparação das fobias com base evolutiva.
- Pesquisa mais reconhecida: os estudos sobre fatores e consequências da aversão ao casamento, como o artigo da *Frontiers in Psychology* que analisou 879 relatos de mulheres sobre receio ao casamento, identificando causas como independência, experiências familiares e pressão social.

- Livro recomendado: The Anxiety and Phobia Workbook (Workbook de Ansiedade e Fobia), de Edmund J. Bourne - um guia prático amplamente reconhecido em psicologia clínica.
- Filme para estudo: Casamento Grego (My Big Fat Greek Wedding, 2002) - apesar de comédia, retrata bem conflitos, expectativas familiares e o medo do compromisso em contextos culturais.

# MALAXOFOBIA

## ORIGEM

O termo malaxofobia vem do grego malakia (associado a “suavidade”, mas também interpretado como “luxúria” ou “depravação” em certos contextos religiosos) e phobos (medo). Embora não seja reconhecido oficialmente em manuais diagnósticos como o DSM-5, é utilizado em estudos psicológicos contemporâneos para nomear a repulsa ou o medo intenso ao ato sexual.

## CONCEITO

Malaxofobia é o medo ou aversão intensa ao sexo, que pode envolver repulsa a toques íntimos, sedução ou até conversas sobre o tema. Geralmente, está associada a traumas sexuais ou a crenças repressoras e afeta, diretamente, a vida afetiva, conjugal e a autoestima da pessoa.

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

Em muitas sociedades, a tensão entre erotização da mídia e repressão moral ou religiosa gera culpas e medos em relação à sexualidade. A malaxofobia surge como um sintoma silencioso, principalmente entre pessoas que foram ensinadas a ver o prazer como algo sujo ou errado, especialmente mulheres, que ainda enfrentam tabus sobre o próprio desejo e corpo.

## MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

No Brasil, artigos e colunistas descrevem a malaxofobia como aversão ao contato interpessoal, que pode não se limitar ao âmbito romântico, mas afetar o toque físico em geral, incluindo abraços e carícias.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

- Abusos sexuais na infância ou adolescência.
- Educação repressora (puritana ou com crenças religiosas culpabilizantes).
- Experiências sexuais traumáticas, como violência, humilhação ou dor.
- Ensinos religiosos que associam o prazer à culpa ou ao pecado.
- Repressão emocional em famílias nas quais o sexo era tabu.

## **SUGESTÕES DE PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

- Pesquisadora de referência: Shere Hite, autora do “Relatório Hite”, que investigou a sexualidade feminina e o impacto da repressão sexual.
- Livro sugerido: Sexo para um (Sex for One) - de Betty Dodson, que aborda a libertação da culpa sexual e o resgate do prazer individual.
- Filme sugerido: Camille Claudel 1915, 2013 - ainda que não trate diretamente da maloxofobia, retrata uma mulher profundamente reprimida em sua expressão emocional e corporal, o que convida à reflexão sobre repressões internas e sociais.



# **IDENTIDADES E NORMAS RELACIONAIS**

# ESCALATOR

## ORIGEM

O termo relationship escalator (em português, “escada do relacionamento”) surgiu nos círculos não monogâmicos e queer dos Estados Unidos, por volta da década de 2010. Foi criado como crítica ao modelo tradicional de relacionamento, que segue um roteiro fixo e linear de progressão amorosa: conhecer alguém → namorar → morar junto → casar → ter filhos.

## CONCEITO

A escada do relacionamento é a ideia de que existe um único “caminho certo” para o sucesso afetivo. Nesse modelo, espera-se que o casal suba degraus previsíveis, como se houvesse uma sequência obrigatória para que o relacionamento seja considerado válido ou completo.

Esse padrão reforça a norma cultural monogâmica, heterossexual e reprodutiva, desconsiderando outras formas de amar e se relacionar.

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

Esse modelo aparece em expressões populares como:

- “Já passou da hora de casar.”
- “Estão juntos há anos, e nada de noivado?”
- “E os filhos, vão vir quando?”

Também está presente em:

- Filmes, novelas e músicas, que reforçam a narrativa de que o relacionamento “certo” precisa seguir essa escada.
- Reality shows, como “Casamento às Cegas”, quando casais são avaliados conforme cumprem etapas do relacionamento ideal.

Movimentos feministas e LGBTQIA+ têm feito críticas crescentes a esse padrão, defendendo vínculos mais livres, diversos e autênticos.

## **MANIFESTAÇÕES NO BRASIL**

No Brasil, o modelo ainda é fortemente valorizado. Muitas pessoas sentem-se pressionadas por família, mídia ou religião a seguir a escada - mesmo sem vontade real.

Alguns exemplos:

- Casais que se casam por pressão externa, e não por vontade própria.
- Pessoas cobradas por ainda não terem “dado o próximo passo”.
- Relacionamentos que se rompem por incompatibilidade com esse modelo tradicional, pelo qual um quer “subir” e o outro não.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

- Pressão familiar, social e cultural para que o relacionamento “evolua”.
- Normas religiosas e culturais que ligam valor pessoal à vida conjugal.
- Medo de fracassar socialmente se não seguir a sequência esperada.
- Desejo de pertencimento a um modelo aceito socialmente. Ideia de que “sucesso amoroso” só existe quando se atingem marcos como casamento e filhos.

## **SUGESTÕES DE PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

- Pesquisadora de referência: Amy Gahran, jornalista e autora norte-americana que popularizou o termo “relationship escalator”.
- Estudo reconhecido: Trabalhos de Elizabeth Sheff, socióloga especializada em relacionamentos não convencionais e famílias poliamorosas.

- Livro sugerido: *Stepping Off the Relationship Escalator* – Amy Gahran. O livro reúne relatos reais de pessoas que desafiaram o roteiro tradicional dos relacionamentos.
- Filme sugerido: *Her*, 2013. - Um filme que mostra uma forma de vínculo afetivo alternativa, questionando padrões tradicionais de amor, conexão e intimidade.

## **BLOCO 5**

# **COMPORTAMENTOS DIGITAIS E MODERNOS:**

*Comportamentos  
típicos de relações e  
interações modernas,  
especialmente em apps e  
redes*

**TERMOS RELACIONADOS  
A DESAPARECIMENTO,  
AFASTAMENTO OU  
SUMIÇO DIGITAL**

# BREADCRUMBING

## ORIGEM

O termo “breadcrumbing” vem do inglês: breadcrumb (“migalha de pão”) + sufixo -ing.

A expressão faz alusão ao conto de João e Maria, em que as personagens deixam migalhas para marcar o caminho de volta. No contexto atual, refere-se a pessoas que deixam sinais mínimos de interesse, apenas para manter o outro por perto, sem intenção real de se comprometer.

O termo ganhou força a partir da década de 2010, com o crescimento dos aplicativos de relacionamento e das interações em redes sociais.

## CONCEITO

Breadcrumbing é quando alguém dá pequenos sinais de afeto - como responder mensagens de vez em quando, curtir stories ou mandar elogios vagos - sem realmente querer um envolvimento sério. São as chamadas “migalhas emocionais”, que confundem e prendem a outra pessoa em uma expectativa ilusória.

Quem pratica breadcrumbing geralmente evita conversas profundas ou propostas de encontros reais, mas se mantém presente o suficiente para não ser esquecido.

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

O breadcrumbing é um comportamento cada vez mais comum no mundo digital, principalmente em aplicativos como Tinder, Instagram e WhatsApp.

Algumas formas em que aparece:

- Mensagens esporádicas e superficiais.

- Curtidas ou reações em stories, sem interação verdadeira.
- “Sumir e voltar” com uma mensagem casual, para manter o vínculo indefinido.

Esse tipo de comportamento é um reflexo da cultura de relações rápidas e descartáveis, muito presente no cenário afetivo atual.

## **MANIFESTAÇÕES NO BRASIL**

No Brasil, esse comportamento é muito comum nas interações online, especialmente em redes como Instagram e aplicativos de namoro.

Exemplos:

- Gírias como “ficar só no migué” ou “tá fazendo doce” já descrevem esse tipo de atitude há muito tempo.
- Influenciadores, frequentemente, relatam experiências de breadcrumbing em vídeos no TikTok e Reels.
- Letras de músicas como “Evidências” (Chitãozinho & Xororó) mostram relações ambíguas e marcadas pela insegurança emocional.

A cultura do “não definir nada” tem espaço tanto no humor quanto nas dores afetivas populares.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

- Busca por validação constante, típica das redes sociais. Medo da solidão, mas sem desejo real de compromisso. Desejo de manter várias opções abertas.
- Jogos emocionais inconscientes, usados para se sentir no controle.
- Insegurança afetiva, que impede conexões mais profundas.



## SUGESTÕES DE PESQUISA, ESTUDOS E MAIS

- Pesquisador referência: Dr. Guy Winch, psicólogo norte-americano que estuda rejeição e feridas emocionais nas relações modernas.
- Estudo sugerido: Artigos de Susan Sprecher, especialista em comunicação afetiva e estudos sobre namoro digital.
- Livro recomendado: Modern Dating: A Field Guide - Chiara Atik. Trata de formas modernas de se relacionar, incluindo breadcrumbing e outros padrões tóxicos.
- Filme recomendado: Ela (Her, 2013) - explora relações afetivas intermediadas por tecnologia e a dificuldade de conexão real.

# GHOSTING

## ORIGEM

O termo ghosting vem do inglês ghost (“fantasma”) com o sufixo -ing, indicando ação. Ele se refere a alguém que “vira um fantasma”, ou seja, desaparece repentinamente de uma relação.

A palavra se popularizou nos anos 2000 com o avanço das redes sociais e aplicativos de namoro. A primeira menção registrada em mídias ocorreu por volta de 2011, mas o termo se espalhou com força a partir de 2015, quando celebridades passaram a relatar casos publicamente.

## CONCEITO

Ghosting é quando alguém corta toda a comunicação com outra pessoa de forma repentina e sem explicação. É muito comum em relacionamentos amorosos, mas também ocorre em amizades e até em ambientes profissionais.

A pessoa “ghostada” é deixada sem entender o que aconteceu, o que pode gerar angústia, insegurança e sensação de rejeição.

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

No mundo inteiro, o ghosting tem crescido com a popularização dos relacionamentos online.

Formas de manifestação:

- Deixar de responder mensagens sem motivo aparente.
- Bloquear ou parar de seguir alguém do nada.
- Sumir após encontros ou conversas promissoras.
- Não dar retorno em processos seletivos, no caso de empresas.

Trata-se de um comportamento evasivo que evita lidar com o desconforto de dizer “não”.

## **MANIFESTAÇÕES NO BRASIL**

No Brasil, o ghosting está presente especialmente em relacionamentos virtuais (Tinder, WhatsApp, Instagram), mas também aparece:

- No trabalho: recrutadores que somem sem resposta.
- Em amizades: amigos que simplesmente param de falar.
- Em memes: expressões como “sumiu igual boleto pago” são muito comuns.
- Na cultura pop:
- No reality “De Férias com o Ex Brasil”, participantes relatam situações de ghosting.
- Jout Jout, influenciadora, discutiu o tema em vídeos com grande repercussão.
- A música “Me Adora” (Pitty) aborda a dor da rejeição súbita.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

- Medo de confronto emocional;
- Imaturidade emocional;
- Cultura do descarte, reforçada pelo uso excessivo da tecnologia;
- Excesso de opções em apps de relacionamento;
- Ansiedade social ou traços de personalidade evitativa;

Essas causas mostram que o ghosting vai além da falta na educação ou falta de respeito: reflete questões emocionais profundas e sociais.

## SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS

- Pesquisador referência: Dra. Gili Freedman, psicóloga e pesquisadora que estuda ghosting e rejeição social.
- Estudo sugerido: “Ghosting and Destiny: Implicit Theories of Relationships Predict Beliefs about Ghosting” (Freedman, 2019).
- Livro recomendado: The All-or-Nothing Marriage – de Eli J. Finkel, que explora expectativas modernas e os impactos emocionais nos relacionamentos.
- Filme recomendado: Ela Disse, Ele Disse (2019, Brasil) - Embora juvenil, aborda comunicação, rejeição e expectativas afetivas no universo digital.

## SLOW FADE

### ORIGEM

O termo Slow Fade vem da junção das palavras em inglês “slow” (lento) e “fade” (desaparecer). A expressão faz referência à técnica de fade out do cinema, quando uma imagem some aos poucos da tela.

Popularizou-se a partir de meados da década de 2010, especialmente em blogs e fóruns sobre relacionamentos, como uma forma de descrever o afastamento gradual entre pessoas.

### CONCEITO

Slow Fade é o desaparecimento lento e progressivo de alguém em uma relação, sem comunicação clara.

Diferente do ghosting, que é abrupto, no slow fade a pessoa vai diminuindo o contato aos poucos, responde cada vez menos, evita encontros e some com o tempo, deixando o outro em dúvida sobre o que está acontecendo.

### MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

Esse comportamento é comum em relacionamentos iniciados online, como nos aplicativos de namoro e redes sociais.

Sinais típicos:

- Respostas cada vez mais espaçadas e frias.
- Falta de iniciativa para conversar ou marcar encontros.
- Desinteresse gradual, sem explicações claras.
- Comunicação superficial ou monossilábica.

## MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

No Brasil, o termo é muito usado por jovens nas redes sociais, especialmente no Twitter e TikTok, muitas vezes, com humor ou desabafo.

Também é associado ao conceito de “relacionamentos líquidos”, em que os vínculos são frágeis e se desfazem com facilidade.

- Memes e posts do tipo: “Do nada virou estranho” ou “Foi sumindo, sumindo, até sumir”.
- Discussões sobre a falta de clareza nas relações afetivas, que causam sofrimento emocional.

## POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO

- Medo de confrontar o outro ou dizer que não quer mais.
- Desejo de evitar responsabilidades emocionais.
- Falta de habilidades para se comunicar de forma honesta e direta.
- Tendência a evitar conflitos.
- Imaturidade emocional ou insegurança sobre o próprio desejo.

## SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS

- Pesquisador referência: Zygmunt Bauman - sociólogo que cunhou o termo “amor líquido”, fundamental para entender os vínculos frágeis e comportamentos relacionais típicos do slow fade.
- Pesquisa reconhecida: Artigo de divulgação psicológica “The Fade Out: Understanding Gradual Relationship Disengagement” - Psychology Today, 2020. Explica, em linguagem acessível, como ocorre o afastamento gradual em relacionamentos.
- Livro: Amor Líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos - Zygmunt Bauman. Analisa como os laços afetivos modernos se tornam frágeis e instáveis.

- Filmes recomendados: 500 Dias com Ela, 2009. - Retrata o esfriamento gradual de um relacionamento; Blue Valentine, 2010. - Mostra o afastamento emocional progressivo de um casal; Closer, Perto Demais, 2004. - Explora relações que se desgastam aos poucos.
- Séries recomendadas: Girls (HBO, 2012-2017) - mostra relações afetivas que perdem intensidade de forma gradual; Master of None (Netflix, 2015-2021) - retrata encontros e desencontros modernos, incluindo situações de afastamento típico do slow fade.

# ZOMBIEING

## ORIGEM

O termo Zombieing vem da metáfora do “zumbi”, ser que volta da morte. A expressão surgiu entre 2017 e 2018, em blogs e fóruns online sobre namoro, inspirando-se na cultura pop de mortos-vivos. Passou a ser usado para descrever um comportamento cada vez mais comum nos relacionamentos digitais.

## CONCEITO

Zombieing acontece quando alguém que praticou ghosting (sumiu sem dar explicações) reaparece repentinamente, tentando retomar o contato como se nada tivesse acontecido.

É um retorno inesperado, sem justificativas, e, muitas vezes, com intenção de flertar ou restabelecer um vínculo que já havia sido rompido.

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

- Ex-parceiros que voltam meses ou anos depois, enviando mensagens sem contexto.
- Curtidas em fotos antigas nas redes sociais, como forma sutil de retomar contato.
- Reaparecimento em datas específicas, como aniversários, Natal, Carnaval, sugerindo interesse oportunista.
- Envio de mensagens vagas ou nostálgicas, como: “Oi, lembrei de você esses dias”.



## **MANIFESTAÇÕES NO BRASIL**

- Muito comentado em memes e posts no Twitter e TikTok, especialmente em datas festivas.
- Frases populares como: “Do nada, o ex ressuscitou” ou “voltou como um zumbi de The Walking Dead”.
- Psicólogos e influenciadores abordam o tema em vídeos, destacando os impactos emocionais e como reagir.
- Aparece em conversas sobre a toxicidade das relações atuais e a falta de responsabilidade afetiva.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

- Solidão e busca por validação afetiva.
- Nostalgia ou arrependimento sobre o fim da relação anterior.
- Curiosidade sobre o que aconteceu com a outra pessoa.
- Término recente de um outro relacionamento e tentativa de retornar ao anterior.
- Falta de empatia e responsabilidade emocional.

## **SUGESTÕES DE PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

- Pesquisadora referência: Esther Perel - psicoterapeuta especialista em relacionamentos e intimidade, estuda ciclos emocionais e reaparecimentos inesperados em relacionamentos modernos.
- Pesquisa reconhecida: Psychology Today – artigos sobre reaparecimento de ex-parceiros e impactos emocionais do zombieing.
- Livro: Talvez você deva conversar com alguém, de Lori Gottlieb. - aborda como questões emocionais não resolvidas podem retornar e afetar relacionamentos ao longo do tempo.

- Filmes: Resurrection, 2022 - thriller em que um ex reaparece sem aviso, gerando tensão emocional. Ele(a) Está de Volta, 2015 - comédia satírica que pode ser interpretada como metáfora de reaparecimento repentino.
- Séries: The Returned, 2015; In the Flesh, 2013-2014; Les Revenants, 2012-2015 - Todas mostram retornos inesperados que refletem o conceito de zombieing.
- Músicas: Back to You - Selena Gomez, 2018; I Will Always Love You - Whitney Houston, 1992; Never Really Over - Katy Perry, 2019. - Abordam o retorno de sentimentos por alguém após término, característico do zombieing.

**TERMOS RELACIONADOS  
A ESCONDER OU MANTER  
RELAÇÕES EM SEGREDO**

## COOKIE JARRING

### ORIGEM

O termo “Cookie Jar” (literalmente “pote de biscoitos”) é uma metáfora usada para descrever algo que você deixa guardado e a que recorre quando necessário.

No contexto emocional, surgiu nas discussões contemporâneas sobre relacionamentos, principalmente nas redes sociais e artigos de psicologia, para se referir a uma reserva emocional ou afetiva.

### CONCEITO

Cookie jarring é quando uma pessoa mantém alguém “em espera” emocional, enquanto está envolvida com outra situação, seja um relacionamento, trabalho ou projeto.

A ideia é ter uma “alternativa de segurança”, caso o que esteja vivendo no momento não dê certo. É um comportamento ambivalente e, muitas vezes, inconsciente, que evita a tomada de decisões definitivas.

### MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

- Relacionamentos afetivos: uma pessoa está em um namoro, mas continua flertando ou mantendo conversas afetivas com um ex ou com outro “contatinho”.
- Ambiente profissional: líderes que fazem promessas vagas de promoção ou crescimento para manter um funcionário engajado, mas sem intenções reais de cumprir.
- Contexto clínico: pacientes que evitam fechar ciclos, mantendo várias possibilidades abertas ao mesmo tempo (relacionamentos, empregos, cursos), com medo de errar na escolha.

## **MANIFESTAÇÕES NO BRASIL**

- Muito associado ao termo “manter contatinho”, popular em memes, redes sociais e rodas de conversa.
- Observado também em práticas de liderança tóxica, em que gestores mantêm os colaboradores “na expectativa”.
- Tem aparecido em discussões sobre relações líquidas, superficiais ou ambivalentes.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

- Medo da solidão e da rejeição.
- Necessidade de segurança emocional, mesmo que ilusória.
- Dificuldade de assumir riscos emocionais ou de se comprometer com algo definitivo.
- Influência da cultura digital, que oferece muitas opções e reforça a ideia de que sempre há algo “melhor” disponível.

## **SUGESTÕES DE PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

- Pesquisador de destaque: John Bowlby, criador da Teoria do Apego, que explica como vínculos ambivalentes se desenvolvem desde a infância e se manifestam na vida adulta.
- Pesquisa reconhecida: estudos de Helen Fisher sobre escolhas amorosas, indecisão e comportamento de apego romântico.
- Livro: Amor Líquido, de Zygmunt Bauman, que discute como as relações se tornaram frágeis e descartáveis na modernidade.
- Filme: Comer, Rezar, Amar (Eat Pray Love, 2010), que trata do processo de autoconhecimento, fim de relacionamentos mal resolvidos e busca por escolhas mais autênticas.

## POCKETING

### ORIGEM

“Pocketing” vem do inglês pocket, que significa “bolso”. No contexto de relacionamentos, o termo foi apropriado para descrever a prática de “guardar no bolso” alguém, ou seja, esconder o parceiro ou parceira do próprio círculo social ou das redes sociais

### CONCEITO

Pocketing é um tipo de comportamento em que uma pessoa mantém seu relacionamento em segredo, evitando apresentar seu parceiro(a) a amigos, familiares ou até em redes sociais, mesmo sendo ativo(a) online. Não basta apenas ser “low profile”: aqui há ocultamento intencional da relação, deixando a outra pessoa sentindo-se invisível ou desvalorizada.

### MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

No cenário global, esse comportamento tem sido cada vez mais observado nas relações modernas e digitais. Pode assumir formas como falta de postagens nas redes, esquiva em apresentar o parceiro(a) ou não incluí-lo(a) em eventos sociais. Especialistas destacam possíveis motivações: medo de julgamento, traumas anteriores, dúvida sobre o relacionamento ou até o desejo de manter opções abertas. Essas atitudes podem corroer a confiança dentro da relação.

### MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

No Brasil, esse fenômeno também tem sido identificado. O termo aparece frequentemente em colunas de sites como Capricho, Universo, Táticas do Amor e PSICOlogia-Online. O pocketing é associado a sentimentos de solidão, baixa autoestima e, em alguns casos, considerado uma forma de

abuso emocional. Autores Brasileiros apontam que a atitude pode esconder insegurança emocional, medo de compromisso, traumas passados ou até ser uma tentativa de manter relacionamentos sem envolvimento ou responsabilidade afetiva.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

- Medo de rejeição ou julgamento social - preocupações com como o parceiro seria visto por familiares ou amigos.
- Ambivalência no relacionamento - dúvidas sobre o futuro da relação levam a evitar formalizar ou expor publicamente.
- Desejo exagerado por independência - medo de perda de autonomia ou de exigências sociais que acompanham um relacionamento mais visível.
- Traumas ou experiências anteriores negativas, que dificultam expor o relacionamento por receio de sofrer novamente.
- Tentativa de manter múltiplas opções românticas, especialmente em contextos de namoro digital.

## **SUGESTÃO DE PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

- Pesquisador sugerido: Mark Travers, Ph.D., que escreveu sobre o tema no Psychology Today e na Forbes, explicando motivações como medo de rejeição, ambivalência e desejo de independência.
- Pesquisa mais reconhecida: o artigo do Psychology Today de maio de 2024 que detalha as principais causas psicológicas por trás do pocketing. Também relevante é o texto publicado na Forbes em maio de 2024, que analisa os impactos emocionais para quem é “guardado” no relacionamento.
- Livro recomendado: Attached: The New Science of Adult Attachment, de Amir Levine e Rachel Heller. – Oferece entendi-

mento profundo sobre estilos de apego e como eles influenciam comportamentos como o pocketing.

- Filme para estudo: Her, 2013. - Aborda, de forma poética e introspectiva, as dinâmicas de conexão, solidão e dificuldades de intimidade no mundo moderno, temas que dialogam com o comportamento de se esconder emocionalmente, ou dos outros.



# STASHING

## ORIGEM

O termo Stashing vem do verbo em inglês to stash, que significa esconder ou ocultar. Ganhou popularidade a partir de 2017, quando a psicóloga Ellen Scott falou sobre o fenômeno no site Metro UK. Desde então, o termo passou a ser usado para descrever certos comportamentos em relacionamentos modernos, especialmente nas redes sociais.

## CONCEITO

Stashing é quando alguém está em um relacionamento, mas esconde o parceiro ou parceira da própria vida social e digital. Isso inclui não apresentar à família, não mostrar aos amigos e nunca postar fotos ou qualquer menção do relacionamento nas redes sociais. A relação existe, mas é invisível para o mundo.

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

- Relacionamentos em que uma das partes evita qualquer tipo de exposição pública do vínculo.
- Casos em que a pessoa sempre tem uma desculpa para não apresentar o parceiro à família ou amigos.
- Ausência total de sinais de relacionamento nas redes sociais, mesmo com meses ou anos juntos.
- Situações em que a outra parte descobre que era mantida “em segredo” após um tempo.

## MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

No Brasil, onde a exposição social nas redes é valorizada, o stashing ganha contornos mais evidentes. Exemplos e expressões comuns:

- “Ele/ela não me assume.”
- “Parece que tô no armário.”
- “Descobri que era amante sem saber.”

Cultura popular:

- Programas como “Casos de Família” (SBT) exploram esse tipo de situação com frequência.
- Músicas como “A Amante”, de Martinho da Vila, tratam de relações ocultas.
- Memes como “se ele não te posta, ele te esconde” viralizam nas redes sociais entre jovens adultos.

## POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO

- Medo de compromisso sério.
- Infidelidade ou manutenção de outros relacionamentos paralelos.
- Vergonha social, estética ou econômica da pessoa com quem se relaciona.
- Diferenças culturais, religiosas ou de status que a pessoa teme expor.
- Fuga emocional ou imaturidade afetiva.

## SUGESTÕES DE PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS

- Pesquisador: Zygmunt Bauman, com sua teoria sobre os laços frágeis na modernidade, é um dos principais autores a abordar, de forma ampla, a lógica emocional por trás de relações superficiais e descartáveis.

- Pesquisa reconhecida: LeFebvre et al., 2019, sobre ghosting e breadcrumbing. Traz reflexões que também se aplicam ao stashing.
- Livro indicado: Amor Líquido, 2004, de Zygmunt Bauman, que fala sobre o medo de vínculos duradouros e a fluidez dos relacionamentos.
- Filme recomendado: 500 Dias com Ela (500 Days of Summer, 2009), que mostra como a percepção de um relacionamento pode ser unilateral e marcada pela insegurança emocional.

# **INTERESSE ROMÂNTICO E ENVOLVIMENTO EMOCIONAL**

# CRUSH

## ORIGEM

A palavra crush vem do inglês to crush (esmagar, aperto, queda). Passou a significar uma paixão súbita e intensa. O termo é usado desde o final do século XIX em países de língua inglesa. No Brasil, se popularizou principalmente a partir dos anos 2000, com o avanço da cultura pop, internet e redes sociais.

## CONCEITO

“Crush” é a pessoa por quem se sente atração romântica ou sexual, geralmente de forma idealizada. Pode ser um sentimento platônico, passageiro ou intenso, nem sempre declarado. É comum em fases de carência, descoberta afetiva ou desejo de conexão emocional.

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

- Gíria comum entre adolescentes e jovens adultos.
- Amplamente usada em redes sociais, músicas, séries, filmes e reality shows.
- Termos como “my crush”, “I’m crushing on him/her” são comuns em países anglófonos.
- Reflete uma mistura de admiração, atração e fantasia sobre alguém.

## MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

- Termo muito usado em memes, músicas Brasileiras e internet, especialmente no Twitter, Instagram e TikTok.

- Programas como o Big Brother Brasil tornaram a expressão ainda mais popular, com participantes declarando seus “crushes”.
- Linguagem cotidiana: “meu crush”, “tô crushado(a)”, “ele/ela é meu eterno crush”.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

- Atração física, emocional ou intelectual espontânea.
- Idealização de qualidades que a pessoa valoriza em outra.
- Carência emocional, desejo de ser amado, ou busca por novidade.
- Muitas vezes, surge em momentos de projeção afetiva, sem real envolvimento com a pessoa desejada.

## **SUGESTÕES DE PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

- Pesquisadora referência: Helen Fisher, antropóloga e bióloga, que estuda o amor e a atração humana. Seus trabalhos mostram como o cérebro reage ao apaixonamento, inclusive em fases iniciais como a de um crush.
- Pesquisa reconhecida: Estudos de Helen Fisher sobre dopamina e sistema de recompensa no cérebro durante o processo de se apaixonar.
- Livro: Por que amamos? A natureza e a química do amor romântico - Helen Fisher. Explica os mecanismos biológicos por trás do amor e da paixão.
- Filmes recomendados: “Ela” (Her, 2013). - Mostra como uma paixão pode surgir mesmo sem contato físico real, destacando o poder da idealização e da conexão emocional. “Crush à Primeira Vista” (Love, Rosie, 2014) - romance em que amizade e paixão não revelada se misturam, típico de um crush. “Crush”, 2013, - Thriller americano que usa o termo em sentido mais sombrio, mostrando a obsessão que pode nascer de um crush.

- Series recomendadas: “Big Mouth” (Netflix, 2017) - animação que explora adolescência, hormônios e mostra crushes de forma explícita. “Stranger Things”, 2016 - não usa o termo, mas retrata bem a ideia de crush adolescente, como o de Mike por Eleven.
- Músicas: “Crush” - Mandy Moore, 1999 - balada teen romântica sobre timidez, nervosismo e esperança de reciprocidade em um crush. “Crush” - Jennifer Paige, 1998 - hit pop que descreve um crush como algo leve, divertido e sem compromisso. “Crush” - David Archuleta, 2009 - mostra a intensidade de gostar de alguém e a dúvida se o sentimento é correspondido.

# SHIPPAR

## ORIGEM,

O termo shippar surge como adaptação ao português do verbo em inglês to ship, derivado de relationship (“relacionamento”). O uso popular remonta à década de 1990, quando fãs da série Arquivo X, apaixonados pela ideia da união entre Mulder e Scully, se autodenominavam “relationshipippers”, depois “r’shipper” e, finalmente, “shipper”. Disso veio o verbo “shippar” para descrever o ato de torcer por um casal fictício ou real.

## CONCEITO

Shippar significa desejar, apoiar ou torcer pelo relacionamento amoroso (ou mesmo platônico, em alguns casos) entre duas pessoas - personagens de ficção, celebridades ou pessoas reais. O foco está na expectativa ou criação de um vínculo afetivo, que pode se manifestar através de fanfics, fanart ou simples discussão.

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

Globalmente, a cultura de shippar floresceu nas comunidades de fãs nos anos 90 e 2000. O fenômeno tomou forma com portmanteaus (junções dos nomes dos personagens, como “Romione” para Rômulo e Hermione), nas fanfics e arte. Ataques de “shipping wars” (disputas entre diferentes torcidas) e criação de “OTPs” (One True Pairing) são comuns em fandoms como Harry Potter, Star Trek, Avatar, entre outros

## MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

No Brasil, o verbo shippar se popularizou especialmente nos anos 2000, com o crescimento das redes sociais como Twitter e Tumblr. Sites Brasileiros explicam o termo como “torcer para que personagens de ficção



formem um casal”, citando o fandom de Arquivo X e a adoção posterior em cultura pop nacional.

### **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

- Necessidade de pertencimento: shippar fortalece laços em comunidades de fãs que compartilham interesses em comum.
- Exploração criativa: os fãs “preenchem lacunas” nas histórias com suas próprias narrativas através de fanfics e fan art.
- Ênfase na emoção: torcer por um casal, real ou fictício, envolve emoção e conexão emocional intensa.
- Prazer estético e imaginativo: criar e consumir histórias alternativas ou românticas traz satisfação criativa.

### **SUGESTÕES DE PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

- Pesquisador sugerido: embora não exista um nome singularmente associado aos estudos de shippar, o campo de estudos de fandom e cultura de fã em contextos digitais - como Henry Jenkins - é referência sólida.
- Pesquisa mais reconhecida: artigos acadêmicos em estudos de mídia e cultura de fãs, especialmente, analisando o impacto do shipping em comunidades online.
- Livro recomendado: Textual Poachers: Television Fans and Participatory Culture, de Henry Jenkins - clássico dos estudos sobre cultura de fãs.
- Filme para estudo: Fanboys, 2009. - Retrata fãs dedicados e suas emoções, expectativas e dilemas ao viver dentro da cultura do fandom de Star Wars.

## ORBITING

### ORIGEM

O termo “orbiting” foi cunhado em 2018 por Anna Iovine em um artigo para a Man Repeller. O conceito descreve alguém que deixa a comunicação direta - como mensagens ou ligações - no passado, mas continua presente nas redes sociais, observando e reagindo aos conteúdos alheios. Iovine explica poeticamente: é como “manter alguém em sua órbita, perto o suficiente para ver, distante o suficiente, para nunca conversar”.

### CONCEITO

Orbiting é o comportamento de cortar a comunicação direta com alguém, mas continuar monitorando suas atividades nas redes sociais - vindo às histórias, curtindo posts ou vendo publicações - sem nunca se engajar em conversas. É como uma presença passiva e ambígua, diferente do ghosting, pois ainda há algum tipo de interação.

### MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

Globalmente, esse comportamento ganhou notoriedade como uma nova forma de término ou distanciamento emocional digital. É descrito como “o novo ghosting” e, frequentemente, envolve controle emocional, manutenção de opções em aberto ou lidar mal com o fim de relacionamentos. Além disso, estudos mostram a conexão entre o orbiting e estilos de apego ansioso. Pessoas com esse perfil tendem a orbitarem mais, mantendo-se próximas de forma indireta.

### MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

No Brasil, o termo já faz parte do vocabulário popular, principalmente entre os jovens das redes sociais. Ele aparece em listas de gírias modernas

de namoro (como aquelas destacadas em reportagens sobre a linguagem amorosa da Geração Z), sendo reconhecido como uma forma de manter alguém no “radar” digital sem compromisso real. O entendimento é o mesmo: uma interação superficial que causa confusão emocional.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

- Dificuldade em deixar o passado para trás: o orbiting pode surgir da dificuldade em cortar totalmente laços emocionais.
- Recompensas emocionais rápidas: o ato de curtir ou ver posts gera pequenos impulsos de dopamina.
- Manter uma opção em aberto: alguns usam o orbiting para manter suas “portas” sentimentais semiabertas.
- Medo de confronto: é uma alternativa “menos desconfortável” do que encerrar um relacionamento diretamente.

## **SUGESTÕES DE PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

- Pesquisador sugerido: Mark Travers escreve com profundidade sobre o tema, especialmente em artigos na Forbes, explorando motivações como nostalgia, impulso emocional e armadilhas do orbiting.
- Pesquisa mais reconhecida: o estudo comparativo publicado na *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, analisa efeitos psicológicos de ghosting, orbiting e rejeição, destacando como o orbiting pode dificultar o fechamento emocional.
- Livro recomendado: *Red Flags, Green Flags: Modern Psychology for Everyday Drama*, de Ali Fenwick, que apresenta o termo orbiting no contexto das novas linguagens amorosas digitais e oferece ferramentas para identificar comportamentos tóxicos.
- Filme para estudo: *The Social Dilemma*, 2020. - Analisa como as redes sociais impactam emoções, relacionamentos e comportamentos humanos, sendo útil para compreender o ambiente que facilita o orbiting.

## LOVE BOMBING

### ORIGEM

O termo love bombing surgiu nos anos 1980, quando psicólogos o utilizaram para descrever técnicas de recrutamento em seitas religiosas. Com o tempo, foi adaptado para explicar dinâmicas de relacionamentos abusivos e narcisistas, em que o excesso repentino de afeto é usado como manipulação emocional.

### CONCEITO

O love bombing é uma forma intensa e acelerada de demonstração de afeto e idealização do parceiro. Trata-se de uma técnica manipuladora em que a pessoa oferece atenção, elogios e carinho exagerados no início da relação, criando um falso senso de conexão rápida e profunda. Depois, esse comportamento costuma ser seguido de retração emocional, desvalorização ou, até, abuso psicológico.

### MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

Em contextos internacionais, é descrito em histórias de relacionamentos tóxicos com frases típicas como: “no começo ele era perfeito, depois virou outra pessoa”. Exemplos comuns são: flores diárias, mensagens constantes, promessas intensas e súbito afastamento após conquistar domínio emocional. O termo ganhou força em discussões sobre narcisismo e abuso emocional em países como Estados Unidos e Reino Unido, muito debatido por psicólogos e influencers digitais.

### MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

No Brasil, o fenômeno aparece em relatos de vítimas de relacionamentos abusivos, especialmente no início, quando há idealização extrema. A pessoa

sente-se “escolhida” e valorizada, mas, com o tempo, percebe que o excesso de atenção era estratégico. O tema tem surgido em redes sociais e na mídia, ligado a debates sobre violência psicológica, feminismo e saúde mental.

### **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

- Narcisismo e necessidade de controle.
- Carência afetiva disfarçada de intensidade. Impulsividade e imaturidade emocional.
- Estratégia consciente de manipulação psicológica.

### **SUGESTÕES DE PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

- Pesquisadora: Margaret Singer, psicóloga norte-americana pioneira no estudo de manipulação psicológica em cultos, associada à origem do conceito.
- Pesquisa reconhecida: estudos sobre narcisistic abuse e técnicas de manipulação afetiva em relacionamentos, como os trabalhos de Donald G. Dutton (violência psicológica).
- Livro: *Women Who Love Psychopaths* (Sandra L. Brown) - referência sobre padrões de manipulação afetiva e abuso narcisista.
- Filme: *Sleeping with the Enemy* (Dormindo com o Inimigo, 1991), que ilustra a manipulação, o controle e a violência em um relacionamento abusivo.

**RELACIONAMENTO  
(AÇÕES OU DINÂMICAS  
AMOROSAS, GERALMENTE  
ONLINE)**

# BENCHING

## ORIGEM

O termo “benching” vem do inglês bench (“banco de reservas”, usado no esporte). Foi popularizado em sites como o Urban Dictionary a partir de 2015. A ideia vem da prática esportiva de deixar um jogador no banco, pronto para ser chamado quando necessário. No contexto afetivo, significa manter alguém “em espera” emocional para ser acionado quando conveniente.

## CONCEITO

Benching é a prática de manter uma pessoa interessada por meio de flertes e atenção esporádica, sem evoluir para um relacionamento real. Funciona como um “banco de reservas” emocional, onde a pessoa está disponível, mas sem compromisso.

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

- Frequente em aplicativos de namoro e redes sociais.
- Contatos ocasionais sem intenção de aprofundar a relação.
- Frases comuns: “Ele me procura só quando está sozinho” ou “Ela aparece quando o outro some”.
- Alimentado pela cultura do “contatinho” e relacionamentos líquidos.

## MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

- Muito presente em páginas de desabafos amorosos no Instagram e no TikTok.
- Mensagens esporádicas seguidas de promessas vagas (“vamos marcar algo”) que nunca se concretizam.

- Presença constante, mas indisponibilidade afetiva.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

- Medo de ficar sozinho.
- Ego inflado e busca por validação constante.
- Incapacidade de escolher e desejo de manter múltiplas opções.
- Imaturidade emocional.

## **SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

- Pesquisador: Esther Perel, especialista em relacionamentos modernos e dinâmica afetiva.
- Pesquisa mais reconhecida: estudos sobre relacionamentos líquidos de Zygmunt Bauman, que abordam vínculos frágeis e descartáveis.
- Livro: Modern Romance, 2015, de Aziz Ansari. – Explora como a tecnologia mudou a forma de se relacionar.
- Filme: Ele Não Está Tão a Fim de Você, 2009. - Mostra diferentes dinâmicas de desinteresse e manipulação afetiva.



## CUSHIONING

### ORIGEM

O termo “cushioning” vem da metáfora de “almofadar a queda”, ou seja, criar uma rede de segurança emocional caso o relacionamento atual termine.

### CONCEITO

Cushioning é quando uma pessoa está em um relacionamento monogâmico, mas mantém conversas, flertes ou contatos com outras pessoas - geralmente por aplicativos de namoro ou redes sociais - para ter “planos B” afetivos.

### MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

- Flertes ocasionais com colegas ou conhecidos, mesmo estando em um relacionamento.
- Uso de aplicativos de namoro apenas para conversar, sem intenção explícita de terminar o relacionamento atual.
- Criar vínculos paralelos como “rede de segurança” emocional.

### MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

- Flertes discretos para manter alternativas afetivas.
- Conversas em redes sociais ou mensagens privadas que não chegam a um envolvimento físico, mas mantêm possibilidade de interesse futuro.
- Manter contatos prontos para “ativar” em caso de término.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

- Medo de abandono.
- Evitação de compromisso ou exclusividade.
- Necessidade de validação constante.

## **SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

- Pesquisador: John Gottman, referência mundial em relacionamentos e lealdade conjugal.
- Pesquisa reconhecida: estudos sobre apego e comprometimento de Amir Levine e Rachel Heller.
- Livro: Attached, 2011, de Amir Levine e Rachel Heller. – Explica como estilos de apego influenciam comportamentos amorosos.
- Filme: Closer - Perto Demais, 2004. - Retrata infidelidades emocionais e relações paralelas.

## GATSBYING

### ORIGEM

O termo “Gatsbying” vem da personagem Jay Gatsby, do romance *O Grande Gatsby*, 1925, de F. Scott Fitzgerald. No livro, Gatsby organizava festas grandiosas com o objetivo de atrair a atenção de Daisy Buchanan.

### CONCEITO

Gatsbying é o ato de postar conteúdo nas redes sociais com o objetivo de chamar a atenção de uma pessoa específica, geralmente, um interesse amoroso.

### MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

- Publicações estratégicas em redes sociais para que a pessoa-alvo veja.
- Stories e fotos pensados para despertar interesse ou ciúme.
- Uso calculado de hashtags, locais e músicas para transmitir mensagens indiretas.

### MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

- Produção constante de posts com foco em um “crush” específico.
- Tentativas de provocar reações ou respostas sem falar diretamente com a pessoa.
- Idealização do passado e frustração quando a resposta esperada não vem.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

- Desejo de validação emocional.
- Dificuldade em se comunicar de forma direta.
- Influência da cultura digital e do exibicionismo nas redes sociais.

## **SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

- Pesquisador: Sherry Turkle, referência no estudo da psicologia e comportamento nas redes sociais.
- Pesquisa mais reconhecida: estudos sobre comunicação digital e construção de identidade online de Sherry Turkle.
- Livro: O Grande Gatsby, 1925, de F. Scott Fitzgerald – origem do termo.
- Filme: O Grande Gatsby, 2013, dirigido por Baz Luhrmann - uma adaptação que mostra a essência do comportamento “Gatsbying”.

# GLAMBOOZLING

## ORIGEM

O termo “glamboozling” vem da junção de glam (glamour) + boozle (enganar). Surgiu em fóruns online com tom de humor e crítica, sendo popularizado nas redes sociais em 2019.

## CONCEITO

Glamboozling é quando uma pessoa desmarca um encontro de última hora ou simplesmente não aparece, geralmente sem justificativa, mesmo após confirmar a presença.

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

- Cancelamento de encontros de forma repentina e sem explicações plausíveis.
- Frases vagas como “te chamo quando eu sair do banho” seguidas de desaparecimento.
- Viralização de relatos humorísticos e revoltados em redes como TikTok e Twitter.
- Cultura de “deixar em aberto” o flerte virtual, evitando compromissos reais.

## MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

- Comum em usuários de aplicativos de namoro que agem de forma impulsiva, marcando encontros sem intenção de comparecer.
- Gera frustração, especialmente quando a pessoa já se preparou para o momento.

- Pode levar a dificuldade de lidar com rejeição e até sintomas depressivos.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

- Ansiedade social ou medo do encontro real.
- Busca de controle emocional e poder na relação.
- Imaturidade afetiva e falta de responsabilidade emocional.
- Uso recreativo e inconsequente de aplicativos de namoro.
- Narcisismo e busca constante por validação via flerte.

## **SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

- Pesquisador: Zygmunt Bauman, com reflexões sobre relações líquidas e efêmeras.
- Pesquisa reconhecida: estudos sobre amor líquido e vínculos frágeis nas relações modernas.
- Livro: Amor Líquido, 2004, de Zygmunt Bauman.
- Filme: Ele Não Está Tão a Fim de Você, 2009, que aborda expectativas e frustrações nos encontros amorosos.

# KITTENFISHING

## ORIGEM

O termo kittenfishing deriva de catfishing, mas de forma mais “leve”. Enquanto o catfishing envolve criar uma identidade falsa online, o kittenfishing consiste em pequenas distorções da própria imagem ou informações. “Kitten” (gatinho) sugere uma enganação mais suave, “inofensiva”. Em tradução livre, significa “pesca de gatinhos” e se refere a edições de fotos, pequenas mentiras sobre idade, altura ou interesses para parecer mais atraente.

## CONCEITO

É uma versão mais branda do catfishing, quando a pessoa exagera ou altera levemente sua aparência, idade, interesses ou status social em perfis de namoro e redes sociais para causar boa impressão.

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

O fenômeno é comum em aplicativos de relacionamento e plataformas sociais. As práticas incluem uso excessivo de filtros, postagem de fotos antigas, omissão ou alteração sutil de informações. São frequentes relatos como “parecia outra pessoa ao vivo” e memes que comparam “Instagram versus realidade”.

## MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

No contexto Brasileiro, o kittenfishing se manifesta por meio de frustrações em encontros presenciais após expectativas criadas online. Casos típicos incluem altura alterada, fotos desatualizadas e informações ambíguas sobre profissão ou status.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

- Insegurança com a autoimagem.
- Desejo de validação e aprovação social.
- Pressão estética das redes sociais.
- Falta de autenticidade em interações digitais.

## **SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

- Pesquisadores como Erving Goffman, autor de *A Representação do Eu na Vida Cotidiana*, 1959, oferecem base teórica para entender a autopresentação e pequenas distorções identitárias.
- Estudo relevante: APA Blog, 2021 sobre imagem corporal e redes sociais.
- Livro indicado: *Selfie: How the West Became Self-Obsessed* – de Will Storr – que explora como a cultura visual molda nossa identidade.
- Filme indicado: *Sierra Burgess Is a Loser*, 2018, que aborda, de forma leve, o uso de identidade enganosa em relacionamentos online.



# OBLIGASWIPING

## ORIGEM

O termo obliswiping é um neologismo criado nos anos 2020, a partir da junção de obligation (obrigação) e swiping (deslizar o dedo). Surgiu para descrever o desgaste emocional e a rotina automática de uso de aplicativos de namoro, como Tinder e Bumble, sem real intenção de encontrar alguém.

## CONCEITO

É o ato de deslizar compulsivamente perfis em aplicativos de relacionamento por obrigação social, tédio ou entorpecimento emocional, sem interesse genuíno em interações ou encontros presenciais.

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

O fenômeno é observado no uso massivo de aplicativos como passatempo, com relatos de pessoas que mantêm perfis apenas “para dar risada” ou “passar o tempo”. Discussões sobre “cansaço do mercado amoroso” se espalham em fóruns, redes sociais e podcasts.

## MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

No contexto Brasileiro, o obliswiping aparece quando usuários deslizam perfis de forma impulsiva, sem lembrar os nomes dos matches, resultando em estagnação afetiva disfarçada de engajamento. É comum ouvir frases como “nem sei por que ainda tenho esse app” e ver o comportamento como um hábito automático.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

- Pressão social para estar “no jogo” dos relacionamentos.
- Uso compulsivo de redes e aplicativos.
- Tédio e busca por dopamina.
- Medo de ficar para trás na vida afetiva.
- Falta de intimidade real e conexão emocional.
- Solidão ou carência afetiva.

## **SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

- Pesquisadores como Adam Alter, autor de Irresistible, 2017, exploram a compulsão digital e o impacto das interfaces de engajamento.
- Estudo relevante: Duffy & Chan, 2019 - “Swipe Logic: Dating Apps and Compulsive Culture”, que analisa como a lógica de deslizar molda comportamentos sociais.
- Livro indicado: Alone Together, 2011, de Sherry Turkle, que aborda como a tecnologia afeta conexões humanas.
- Filme indicado: Her, 2013, que reflete sobre relações mediadas por tecnologia e distanciamento emocional.

# ZUMPING

## ORIGEM

O termo zumping combina “Zoom” (plataforma de videochamadas) com “dumping” (rompimento/dispensa). Surgiu em 2020, durante a pandemia de COVID-19, quando as interações amorosas migraram para o ambiente digital e muitos términos passaram a acontecer por chamadas de vídeo, especialmente devido ao isolamento social e às relações à distância.

## CONCEITO

É o término de um relacionamento feito por videochamada (Zoom, FaceTime, WhatsApp Video), geralmente de forma inesperada e impessoal, mais comum em períodos de isolamento ou em vínculos de baixo envolvimento emocional.

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

O zumping foi amplamente discutido em redes sociais, podcasts e matérias de veículos internacionais como The Guardian. Muitas pessoas relataram rompimentos virtuais durante a quarentena, e memes sobre “terminar por vídeo” que circularam com frequência.

## MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

No contexto Brasileiro, o fenômeno se manifesta em términos inesperados durante videochamadas, especialmente quando o relacionamento havia se desenvolvido virtualmente. É comum ver histórias de pessoas que flertaram intensamente online, mas desapareceram ao surgir a possibilidade de contato presencial, gerando sentimentos de rejeição e exposição emocional.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

- Medo de intimidade real e confronto presencial.
- Isolamento ou distância física.
- Idealização e imediatismo digital.
- Dificuldade de lidar com vulnerabilidade.
- Imaturidade emocional e comunicação deficiente.

## **SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

- Pesquisadora referência: Sherry Turkle, especialista em relações mediadas pela tecnologia, autora de *Alone Together*, 2017 e *Reclaiming Conversation*, 2015.
- Estudo relevante: *Zumping is the New Ghosting* – The Guardian, 2020.
- Livro indicado: *Mating in Captivity*, 2006, de Esther Perel, sobre intimidade e relacionamentos modernos.
- Filme indicado: *Eighth Grade*, 2018, que retrata interações afetivas e desconexões na era digital.

# **REJEIÇÃO OU EVITAÇÃO ROMÂNTICA**

## CURVING

### ORIGEM

O termo curving vem da gíria em inglês “to curve someone”, que significa “desviar” de alguém. É como fazer uma curva para evitar um confronto direto. Popularizou-se na década de 2010 em redes sociais como Twitter e Instagram, especialmente no contexto de relacionamentos e flertes digitais.

### CONCEITO

Refere-se ao comportamento de recusar o interesse romântico ou afetivo de forma sutil, vaga ou passivo-agressiva, evitando um rompimento direto. A pessoa mantém cordialidade, mas sem intenção real de se envolver, enrolando ou respondendo de forma genérica para postergar o contato.

### MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

Em aplicativos como Tinder, ocorre quando alguém responde apenas com emojis ou frases genéricas, mas nunca marca encontros. Também é comum em conversas por mensagens, com atrasos constantes nas respostas e desculpas para evitar encontros.

### MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

Na versão Brasileira, o curving se mostra em frases como “vamos marcar, sim!” (que nunca se concretiza) ou “estou na correria, depois falo contigo”. É comum a pessoa até responder, mas sem entusiasmo, desmarcando ou dizendo estar sempre ocupada, o que gera frustração e confusão emocional.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

- Evitar confrontos diretos e incômodos emocionais.
- Manter controle ou “reserva afetiva”.
- Desejo de reforço narcisista.
- Medo de parecer rude.
- Falta de maturidade emocional e insegurança sobre o que se quer.

## **SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

- Pesquisador relevante: Zygmunt Bauman, autor de Amor Líquido, 2004, que analisa relações frágeis e superficiais na modernidade.
- Estudo relevante: McDaniel et al., 2019 – Curved but not cut – sobre o comportamento de evitar rompimentos diretos.
- Livro indicado: Relacionamentos Líquidos, 2020, de Diana Franco, que aborda padrões relacionais voláteis.
- Filme indicado: He’s Just Not That Into You (Ele Não Está Tão a Fim de Você, 2009), que mostra formas sutis de rejeição e enrolação afetiva.

## FLEABAGGING

### ORIGEM

O termo vem da série britânica *Fleabag*, 2016, criada e estrelada por Phoebe Waller-Bridge. A protagonista, *Fleabag*, é marcada por escolhas amorosas desastrosas e autodestrutivas, envolvendo-se, repetidamente, com homens tóxicos. Disso surgiu a expressão “*fleabagging*”, usada para descrever o padrão de buscar parceiros ruins.

### CONCEITO

*Fleabagging* é o padrão de escolher repetidamente parceiros inadequados, mesmo sabendo que não fazem bem. Ocorre por impulso, dificuldade em romper ciclos emocionais ou autoestima fragilizada. Resume-se naquele comportamento de “sempre acabar com a pessoa errada”, mesmo reconhecendo os sinais de alerta.

### MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

O termo ganhou popularidade em discussões online, especialmente em fóruns e redes sociais. É comum em desabafos como “sempre escolho o pior” e em memes que ironizam a atração por pessoas emocionalmente indisponíveis.

### MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

Nas redes sociais Brasileiras, aparece em relatos de insistência em relacionamentos tóxicos ou caóticos. É visto em pessoas que reconhecem o comportamento autossabotador, mas, ainda assim, repetem o ciclo de se relacionar com parceiros emocionalmente indisponíveis.



## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

- Autoestima fragilizada.
- Estilo de apego ansioso ou vitativo. Medo da solidão.
- Repetição de padrões familiares disfuncionais.
- Idealização de relações intensas, mesmo que destrutivas.

## **SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

- Pesquisador de referência: John Bowlby, criador da Teoria do Apego, fundamental para entender padrões relacionais repetitivos.
- Pesquisa reconhecida: Attachment and Loss, (1969-1980, série de três volumes de Bowlby, que explica como vínculos precoces moldam escolhas afetivas.
- Livro: Mulheres que Amam Demais, de Robin Norwood, 1985, clássico sobre repetir padrões em relações tóxicas.
- Filme: Closer - Perto Demais, 2004, de Mike Nichols, que retrata relações intensas, destrutivas e baseadas em más escolhas afetivas.

## MOONING

### ORIGEM

O termo mooning vem do ícone do recurso Do Not Disturb (modo “não perturbe”) presente nos iPhones, simbolizado por uma lua. A expressão começou a ser usada informalmente em fóruns como o Reddit e, com o tempo, virou um verbo para descrever a ação de silenciar alguém em aplicativos de mensagens sem bloqueá-lo.

### CONCEITO

Trata-se de ignorar sistematicamente as mensagens de uma pessoa sem bloqueá-la, mantendo as notificações desativadas. É uma forma de evitar contato sem um encerramento direto, geralmente, ativando o “não perturbe” ou silenciando a conversa para “dar um tempo” do outro.

### MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

O mooning é visto como uma forma de ghosting parcial, quando ainda existe presença digital (como ver stories ou estar online), mas sem interação. É tema de discussões sobre comunicação ambígua e relações digitais desgastadas.

### MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

No Brasil, é comum ouvir frases como “ele me ignora, mas tá online” ou “ela só visualiza e não responde”. O comportamento aparece tanto em relações amorosas quanto em amizades, sendo usado para evitar discussões ou conflitos sem cortar o vínculo totalmente.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

- Evitação passivo-agressiva de confrontos.
- Fadiga social ou saturação emocional.
- Desejo de controlar a interação.
- Vínculos ambivalentes.
- Falta de habilidade para conversas difíceis.

## **SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

- Pesquisadora referência: Sherry Turkle, autora de *Reclaiming Conversation*, 2015, que analisa como a tecnologia afeta a comunicação humana.
- Estudo relevante: Drouin et al., 2020 - *Digital Communication and Ghosting*, acerca de padrões de desaparecimento e afastamento digital.
- Livro indicado: *iGen*, 2017, de Jean Twenge, que aborda a cultura digital e o impacto nas relações.
- Filme indicado: *Men, Women & Children*, 2014, que mostra interações e afastamentos mediados pela tecnologia.

## NEGGING

### ORIGEM

O termo vem de negative comments (comentários negativos) e foi popularizado nos anos 2000 por comunidades de PUA (Pick-Up Artists), especialmente, no livro *The Game*, de Neil Strauss. A prática se consolidou em manuais de sedução que ensinavam técnicas manipulativas para conquistar parceiros.

### CONCEITO

Negging é uma tática manipulativa de sedução na qual elogios vêm disfarçados de críticas, com o objetivo de rebaixar sutilmente a autoestima da outra pessoa, tornando-a mais receptiva ao flerte e dando ao agressor maior controle emocional na interação.

### MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

- Muito presente em baladas, aplicativos de encontro e contextos de “jogo da conquista”.
- Frases como: “Você é bonita para quem curte nariz grande” ou “Você é inteligente, mas fala demais”.
- Situações de reality shows (ex.: *Big Brother*), em que comentários irônicos misturam flerte e agressividade.
- Uso frequente em grupos de amigos como “brincadeira”, mas com impacto emocional real.

## **MANIFESTAÇÕES NO BRASIL**

- “Elogios” que são, na verdade, insultos sutis.
- Denúncias feministas sobre violência relacional velada.
- Influenciadores expondo e criticando técnicas de PUA.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

- Discussões em redes sociais sobre limites entre humor, flerte e agressão psicológica.
- Possíveis causas do surgimento
- Desejo de controle e manipulação emocional.
- Machismo estrutural e cultura de dominação.
- Autoestima frágil do praticante, compensada com poder sobre o outro.
- Dinâmicas de poder nos relacionamentos amorosos e sexuais.

## **SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

- Pesquisador do tema: Lundy Bancroft, especialista em comportamento abusivo.
- Pesquisa mais reconhecida: Krug, O., 2016 - estudo sobre negging e manipulação emocional.
- Livro: Why Does He Do That? (Lundy Bancroft, 2002).
- Filme: Alfie, 2004, que explora manipulação e jogos emocionais nas relações.

## WHELMING

### ORIGEM

O termo vem do inglês to overwhelm (“ficar sobrecarregado”) e foi encurtado para whelming como forma irônica de descrever pessoas que reclamam de ter “atenção demais” em aplicativos de namoro. Surgiu a partir de 2020 em fóruns de comportamento digital e redes sociais.

### CONCEITO

Trata-se de uma postura como alguém, durante uma conversa, menciona outras interações que está tendo e reclama de ser muito requisitado, transmitindo arrogância ou desinteresse. É comum em apps de relacionamento, quando a pessoa diz estar “sobrecarregada” de pretendentes, sugerindo que o outro deveria se sentir privilegiado por receber sua atenção.

### MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

Presente em plataformas como Tinder, Bumble, Hinge e Instagram. Frases típicas incluem:

- “Nem consigo responder todo mundo no Tinder.”
- “Minha DM está uma bagunça.”

O comportamento é frequentemente exibido por usuários “populares” e já apareceu em reality shows como De Férias com o Ex. É discutido em redes sociais como exemplo de falta de humildade nas relações.

### MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

No contexto Brasileiro, ocorre quando um usuário de app de namoro responde a um match reclamando de ter muitos outros matches, sugerindo

que sua atenção é “rara”. Também é visto em relatos de desconforto emocional, valorização da escassez afetiva e até em memes e posts irônicos.

### **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

- Narcisismo sutil e vaidade.
- Necessidade constante de validação.
- Desejo de controle nas interações.
- Falta de empatia e habilidade de conexão genuína.
- Competitividade e “mercado de atenção” nos aplicativos.

### **SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

- Pesquisadora: Brooke Erin Duffy (especialista em cultura digital e trabalho emocional nas redes).
- Pesquisa mais reconhecida: Not Getting the Job: Tinder and Emotional Labor (Duffy, 2019).
- Livro: Where Should We Begin? — Esther Perel, 2020, que aborda dinâmicas modernas de relacionamento.
- Filme: Her, 2013 - que explora relacionamentos mediados pela tecnologia e validação emocional.

# **MANIPULAÇÃO EMOCIONAL OU JOGOS PSICOLÓGICOS**



# HAUNTING

## ORIGEM

O termo haunting vem do inglês haunt, que significa “assombrar” ou “assombração”. Surgiu entre millennials (Geração Y) por volta de 2016 para descrever o comportamento de ex-parceiros ou conhecidos que, após sumirem (geralmente após um ghosting), continuam a acompanhar e interagir passivamente nas redes sociais do outro. A analogia é com fantasmas que voltam para assombrar, mas sem retomar contato direto.

## CONCEITO

Haunting é quando alguém, que interrompeu o contato, mantém uma “presença fantasma” nas redes sociais da outra pessoa - curtindo, visualizando stories ou comentando de forma esporádica - sem conversar diretamente. É uma forma de manter-se presente sem compromisso emocional.

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

No cenário global, é comum em contextos de relacionamentos que acabaram sem fechamento emocional. Ex-parceiros ou conhecidos podem assistir a stories, curtir fotos antigas ou seguir interagindo de forma sutil. O comportamento já é tema de debates sobre limites digitais, privacidade e saúde mental.

## MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

No Brasil, é associado a expressões como “stalker de stories” ou “ex que vê tudo, mas não fala nada”. Aparece em memes e piadas nas redes sociais, reforçando a sensação de ser observado.

Casos típicos incluem curtidas em publicações antigas ou aparições online inesperadas, gerando dúvida e ansiedade.

### **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

- Necessidade de controle ou validação.
- Curiosidade não resolvida sobre a vida do outro.
- Dificuldade de encerrar vínculos afetivos.
- Narcisismo leve ou comportamento ambivalente.
- Desejo de atenção sem responsabilidade emocional.

### **SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

- Pesquisador de referência: Sherry Turkle (MIT), especialista em comportamento digital e relações mediadas por tecnologia.
- Pesquisa reconhecida: LeFebvre, L. E., 2017, – Ghosting and Haunting in the Digital Age.
- Livro: Alone Together – Sherry Turkle, 2011.
- Filme: Ex-Machina, 2014, que, embora não trate diretamente de haunting, explora presença digital, controle e relacionamentos mediados pela tecnologia.

## PAPERCLIPPING

### ORIGEM

O termo é inspirado no antigo mascote do Microsoft Word, o Clippy, que surgia na tela oferecendo ajuda sem ser solicitado, apenas para não ser esquecido. A ideia foi adaptada para relacionamentos, descrevendo pessoas que reaparecem de forma repentina e superficial para manter presença emocional.

### CONCEITO

Refere-se ao surgimento inesperado e sem profundidade de um ex ou “contatinho” após semanas ou meses de ausência, sem intenção real de retomar o vínculo, mas apenas para se manter presente na vida da outra pessoa.

### MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

O comportamento se manifesta por mensagens esporádicas e interações superficiais, como curtir publicações, enviar emojis aleatórios ou comentar “saudades” sem avançar para uma conversa real. É frequentemente discutido em redes sociais e fóruns sobre relacionamentos.

### MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

No contexto Brasileiro, é comum ver ex-parceiros ou contatos antigos curtindo stories, comentando posts ou mandando mensagens como “E aí, sumiu?” ou “Como você está?” apenas para manter atenção, gerando confusão emocional.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

- Necessidade de validação narcisista (mesmo que leve).
- Desejo de controle emocional sobre o outro.
- Insegurança afetiva.
- Medo de perder uma “opção reserva” (backup).
- Evitação de vínculos profundos.

## **SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

- Pesquisadores como Amir Levine e Rachel Heller, autores de *Attached*, 2011, oferecem bases para entender padrões de apego que favorecem esse comportamento.
- Estudo relevante: *Psychology Today*, 2021 sobre reaparecimento emocional em relacionamentos.
- Livro indicado: *Attached*, que explica como o apego influencia vínculos e reconexões superficiais.
- Filme indicado: *500 Days of Summer*, 2009, que mostra relações intermitentes e expectativas descompassadas.

# **VIGILÂNCIA OU INVASÃO DE PRIVACIDADE**

# DOXXING

## ORIGEM

O termo doxxing vem da expressão “dropping dox”, pelo qual dox é abreviação de documents (documentos) e dropping significa “liberação”. Originou-se em fóruns hackers como 4chan e Reddit, popularizado nos anos 2010 como prática de divulgação maliciosa de informações privadas.

## CONCEITO

Doxxing é a prática virtual de assédio que consiste em expor publicamente informações pessoais e privadas de alguém (como endereço, telefone, CPF) com a intenção de humilhar, perseguir ou prejudicar essa pessoa.

## MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

O doxxing ocorre, globalmente, em contextos de vingança digital, vigilantes digitais e ataques coordenados por grupos anônimos. É debatido em relação à segurança digital, privacidade e consequências legais. Em muitos países, sua prática é considerada crime.

## MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

No Brasil, o doxxing está presente em casos de cancelamentos digitais, brigas online e vinganças pós-término. Afeta tanto figuras públicas quanto pessoas comuns envolvidas em polêmicas. Casos de vazamento de endereço e dados pessoais são comuns após conflitos virtuais.

## POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO

- Vingança digital.
- Vigilantismo mal direcionado.

- Militância agressiva nas redes sociais.
- Ataques coordenados por grupos anônimos.
- Falta de empatia e respeito a limites na internet.

### **SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

- Pesquisador: Daniel J. Solove, especialista em privacidade e direito digital.
- Pesquisa mais reconhecida: The Future of Reputation (Solove, 2007), que aborda o impacto da internet na reputação e privacidade.
- Livro: The Future of Reputation – Daniel J. Solove, 2007.
- Filme: The Social Network, 2010, que, embora não trate diretamente de doxxing, aborda temas de privacidade, exposição digital e conflitos online.

## SNOOPING

### ORIGEM

O termo vem do inglês snoop, que significa bisbilhotar ou espionar. Tornou-se popular com a difusão dos smartphones e das redes sociais, pois facilita o acesso não autorizado às informações do parceiro.

### CONCEITO

Snooping é o ato de vasculhar o celular, e-mail ou redes sociais do parceiro, motivado por ciúmes ou desconfiança. É a busca ativa por evidências da vida online do outro, sem consentimento.

### MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

Essa prática é comum em muitos países e frequentemente discutida em programas, redes sociais e estudos sobre relacionamento, em que pessoas relatam acessar dispositivos do parceiro para confirmar suspeitas.

### MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

No Brasil, é frequente o relato de pessoas que “pegam o celular escondido” ou “entram no WhatsApp ou Instagram do parceiro” para investigar possíveis traições ou mentiras, especialmente em relacionamentos com altos níveis de ciúmes e desconfiança.

### POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO

- Insegurança e falta de confiança no relacionamento.
- Medo ou experiência prévia de traição.
- Ansiedade de apego e transtornos ansiosos.



- Histórico de relacionamentos abusivos.

## **SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

- Pesquisador: John Gottman, referência em estudos sobre relacionamentos e casais.
- Pesquisa mais reconhecida: Trabalhos de Gottman sobre construção e manutenção da confiança conjugal.
- Livro: Os sete princípios para o casamento dar certo (John Gottman, 2013).
- Filme: Amor Sem Escalas, 2009, que aborda relações interpessoais, confiança e insegurança em diferentes níveis.

**TERMO COM CONOTAÇÃO  
MAIS AMPLA E SOCIAL**

## CULTURA WOKE

### ORIGEM

O termo “woke” (em inglês, “acordado”) surgiu na década de 1940 dentro da comunidade afro-americana, ligado à ideia de estar desperto para injustiças sociais, especialmente racismo. Voltou a ganhar força a partir dos anos 2010, associado a movimentos de justiça social e direitos civis.

### CONCEITO

Estar “woke” significa ter consciência crítica diante de desigualdades e opressões - como racismo, machismo, LGBTQIA+fobia, xenofobia e outras formas de exclusão. Embora tenha nascido como movimento de valorização da consciência social, o termo também passou a ser usado de forma pejorativa, associado a “exagero” ou “radicalismo”.

### MANIFESTAÇÕES NO MUNDO

- Empresas que divulgam discursos de diversidade, mas não os aplicam na prática.
- Cancelamentos online motivados por falas ou atitudes interpretadas como ofensivas.
- Pessoas sentindo-se pressionadas a se posicionar sobre todos os temas sociais.

### MANIFESTAÇÕES NO BRASIL

Inclusão de pautas de diversidade em novelas e campanhas publicitárias.

Maior visibilidade de grupos sociais, historicamente, marginalizados na mídia e em políticas públicas.

## **POSSÍVEIS CAUSAS DO SURGIMENTO**

- Luta contra opressões históricas.
- Avanço da consciência política em torno de direitos humanos.
- Amplificação de vozes minoritárias pelas redes sociais.

## **SUGESTÕES PARA PESQUISAS, ESTUDOS E MAIS**

- Pesquisador de referência: Kimberlé Crenshaw (criadora do conceito de interseccionalidade).
- Pesquisa reconhecida: estudos da Pew Research Center sobre polarização política e cultura woke.
- Livro: How to Be an Antiracist (Ibram X. Kendi, 2019).
- Filme: Dear White People, 2014 - sátira sobre relações raciais e consciência social nos EUA. Que horas ela volta? 2015, que aborda questões de classe e racismo no Brasil.

# REFLEXÕES

---

**N**avegar na era das relações líquidas implica reconhecer que os vínculos afetivos se transformaram sob a lógica da fluidez, da velocidade e da intensa mediação digital. Se, por um lado, surgem novas formas de nomear, experimentar e até contestar os modelos tradicionais de relacionamento; por outro, a cultura digital amplia e ressignifica cada vivência afetiva, transformando o cotidiano em um verdadeiro glossário emocional compartilhado - um repertório coletivo que circula rapidamente, atravessando dores, descobertas e diferentes modos de se vincular.

A multiplicação de novas palavras sobre o amor e o desencontro vai além da linguagem. É uma forma de dar nome ao que dói, de tornar visível o que, tantas vezes, se vive em silêncio. Para nós, psicólogas, reconhecer essas expressões é mais do que acompanhar modismo: é acolher o universo simbólico no qual pacientes e colaboradores estão inseridos, oferecendo um espaço de escuta que legitima experiências e ajuda a dar sentido ao vivido.

Como observa Zygmunt Bauman, estabilidade, comprometimento e fidelidade tornaram-se conceitos cada vez mais desconectados da vida atual, ainda que permaneçam profundamente desejados. O paradoxo contemporâneo reside justamente aí. Vivemos um tempo de maior liberdade de escolha, mas, também, de maior fragilidade; de mais visibilidade, mas, também, de mais solidão; de maior nomeação, mas de menor consistência nos vínculos.

Nesse cenário, emerge uma cultura relacional, marcada pela terapiização da vida cotidiana, pela globalização da linguagem dos afetos e pela hiperobservação digital. Trata-se de um terreno em que os laços humanos se revelam ao mesmo tempo frágeis e inventivos, precários e criativos. O desafio que se coloca é cultivar autenticidade, cuidado e profundidade

em meio à volatilidade, construindo relações que não apenas reflitam tendências digitais e ideológicas, mas que se sustentem em práticas éticas de encontro humano.

O **Guia Navegando na Era das Relações Líquidas** não pretende oferecer respostas definitivas, mas abrir caminhos para a reflexão coletiva, sobretudo no contexto clínico e organizacional. Sua singularidade está justamente no modo como foi construído. A muitas mãos, por doze psicólogas que, em grupo de estudos, reuniram dúvidas, experiências e sensibilidades para dar forma a este material. Esse esforço coletivo é também um gesto de cuidado, que busca transformar o que parecia fragmentado em um recurso acessível e útil para profissionais e leitores em geral.

Este é também o propósito do grupo de estudos **@Pilar PSI**: refletir criticamente sobre os fenômenos afetivos, sexuais, sociais e subjetivos que atravessam nossa prática profissional, reforçando que, mesmo em meio à fluidez contemporânea, o desejo humano por conexão permanece como força essencial e inescapável.

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

---

- BAUDRILLARD, J. **Simulacros e simulação**. Lisboa: Relógio D'Água, 1981.
- BAUMAN, Z. **Liquid Modernity**. Cambridge: Polity Press, 2000. BAUMAN, Z. **Modernidade Líquida**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2000.
- BAUMAN, Z. **Amor Líquido**: sobre a fragilidade dos laços humanos. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2004.
- BYUNG-CHUL HAN. **A sociedade da transparência**. Petrópolis: Vozes, 2012.
- BYUNG-CHUL HAN. **A agonia do Eros**. Petrópolis: Vozes, 2015.
- BYUNG-CHUL HAN. **No Enxame**: perspectivas do digital. Petrópolis: Vozes, 2018.
- DEBORD, G. **A sociedade do espetáculo**. Paris: Buchet-Chastel, 1967.
- FLORIDI, L. **The fourth revolution**: how the infosphere is reshaping human reality. Oxford: Oxford University Press, 2014.
- GHIRALDELLI, P. **Subjetividade maquímica**. São Paulo: Paulus, 2002.
- MINERBO, M. Depleção simbólica e sofrimento narcísico contemporâneo. **Revista Brasileira de Psicanálise**, São Paulo: SBPSP, v. 56, n. 4, 2022.
- MARIANO, M. L. H. S. **O caso Incel**. Brasil: Insígnia Editorial, 2024.
- NIETZSCHE, F. **O crepúsculo dos ídolos**. Leipzig: C. G. Naumann, 1889.
- ROUSSEAU, J. J. **Confissões**. Paris: Librairie Garnier, 1782.



# **Sobre as Autoras**







## Aline Furtado Araújo

É psicóloga e especialista em desenvolver líderes conscientes e de alta performance. Professora de pós-graduação, possui mais de 20 anos de experiência na formação de gestores em diferentes segmentos. Pós-graduada em Gestão de Pessoas pela Fundação Dom Cabral, é certificada pelo ICI – Integrated Coaching Institute e em Change Management pela Prosci. Atua com foco em liderança humanizada, inteligência emocional e comunicação assertiva, conduzindo jornadas de desenvolvimento transformadoras e estratégicas.

© @alinefurtadoaraujo

in Aline Furtado

✉ contato.alinefurtado@gmail.com



## Carla Ferreira Guimarães

É psicóloga clínica (CRP 04/22568), especialista em Psicopedagogia pela Universidade Castelo Branco e em Psicologia do Tráfego pelo Conselho Federal de Psicologia. Atua com avaliação psicológica no contexto do Trânsito e com atendimentos psicoterápicos a jovens, adultos e idosos, nas modalidades online e presencial em Belo Horizonte (MG).

© @ferreiraguimaraescarla

© (31) 98021-0246



## **Elaine Cristina Silveira da Costa D'Ascensão**

É psicóloga (CRP 22.410/04), graduada há 22 anos e pós-graduada em Psicopedagogia. Possui experiência nas áreas clínica, social e organizacional, com atuação em políticas públicas de assistência social, recrutamento, desenvolvimento de lideranças e avaliação psicológica. Atualmente, dedica-se à prática clínica com foco em atendimentos infantojuvenis e adultos, sustentada na abordagem psicanalítica e em um olhar relacional e interdisciplinar sobre os novos sintomas contemporâneos.

✉ [elainecosta01@gmail.com](mailto:elainecosta01@gmail.com)

☎ (31) 99147-6209



## Flávia Eugênia de Souza Rocha

É psicóloga (CRP 22.492) e (CONAHOM 2102) graduada pelo Centro Universitário Newton Paiva, mestre em Saúde pela Universidade de Viña del Mar (Chile) e doutora em Educação pela Universidade SEK, em Santiago (Chile). Possui também especializações em Saúde Pública (ESP-MG), Gestão Hospitalar (São Camilo), MBA em Auditoria em Serviços de Saúde (IPOG), Pós em Homeopatia pelo Instituto Homeobras e Neuropsicologia (Facuminas). Sua trajetória é marcada por sólida experiência em contextos clínicos e hospitalares, com ênfase na avaliação neuropsicológica e no acompanhamento de transtornos do neurodesenvolvimento e quadros psiquiátricos complexos. Atualmente, é proprietária e responsável técnica da Clínica Afeto, onde atua como neuropsicóloga na modalidade presencial, unindo formação acadêmica de excelência e prática clínica especializada.

Clínica Afeto – Rua Floriano Peixoto, 289, Centro, Santa Luzia (MG)

© @clinicaafetosantaluzia    ☎ (31) 99719-1587 (31)991322096



## Glaciele Belomo Galetti

É psicóloga (CRP 22.734/04) formada há 21 anos pelo Unicentro Newton Paiva e pós-graduada em Psicologia do Trânsito. Possui ampla experiência na área, atuando na avaliação de motoristas e candidatos à Carteira Nacional de Habilitação, realizando aplicação, correção e entrevistas devolutivas. Desenvolve também trabalho voluntário com atendimento psicológico a crianças e adolescentes em comunidade de risco social em Ribeirão das Neves (MG).

✉ [gbelomo@yahoo.com.br](mailto:gbelomo@yahoo.com.br)

☎ (31) 98844-5907



## Karla Cristiane M. C. Mariano

É neuropsicóloga e psicoterapeuta (CRP 23.341/04), especialista em Avaliação Neuropsicológica, Riscos Psicossociais e Segurança Psicológica (NR-01). Com 21 anos de experiência em saúde mental, atua na interface clínica e organizacional, realizando avaliações psicológicas e neuropsicológicas, consultoria em riscos psicossociais e desenvolvimento de programas estratégicos para empresas. Atualmente, é diretora da PsyCon, liderando projetos voltados ao mapeamento de riscos psicossociais e à promoção de ambientes de trabalho mais saudáveis e seguros.

in Karla Mariano

www.psycon.com.br



## Pakisa de Oliveira Araújo Novais

É psicóloga clínica (CRP 04/22584), neuropsicóloga e supervisora clínica. Graduada em Psicologia há 21 anos pelo Unicentro Newton Paiva, é pós-graduada em Psicologia e Saúde Mental do Trabalho pela UFMG, em Neuropsicologia pelo Centro Universitário Uninter e em Neurociências das Emoções pela Faculdade Unyleya. Atua no atendimento psicoterápico de jovens, adultos e idosos, nas modalidades online e presencial, em Belo Horizonte (MG).

© @pakisaaraujo

© (31) 98727-6060





## Patrícia Maria Horta Bulla Rezende

É psicóloga (CRP 04/22606), graduada pela Unicentro Newton Paiva em 2004. Mineira, casada e mãe do Giovanni. Atua há mais de 20 anos na área clínica, com experiência em atendimentos psicológicos hospitalares, trabalha com equipes multidisciplinares e desenvolvimento de projetos sociais. Dedica-se à orientação e supervisão de estagiários e profissionais formados, além da condução de grupos terapêuticos e palestras. Em sua prática, realiza psicoterapia, ludoterapia, atendimentos domiciliares e acompanhamento de familiares de pacientes crônicos, oncológicos e terminais, utilizando técnicas integrativas adaptadas às necessidades individuais. Atende presencialmente pessoas de todas as idades e, de forma online, a partir dos 16 anos.

© @encontropsic

in Patricia Maria Horta Bulla Rezende

© www.encontropsic.com.br © (31) 3268-9288 | (31) 99950-2940





## Rita Fernandes Goulart

É psicóloga clínica (CRP 04/22579), graduada há 21 anos pela Unicentro Newton Paiva e pós-graduada em Psicologia e Saúde Mental do Trabalho pela UFMG. Atua no atendimento psicoterápico de jovens, adultos e idosos, nas modalidades online e presencial, em Belo Horizonte (MG).

🌐 [ritagoulart.com.br](http://ritagoulart.com.br)

🌐 Rita Goulart

☎ (31) 99129-8460



## Shandra Martins Quadros

É psicóloga graduada pela Newton Paiva (CRP 04/25762), com especialização em Gestão de Pessoas pela Fundação Dom Cabral (FDC) e em Psicologia Clínica pela PUC-RS. Atua na interface entre a Psicologia Clínica e Organizacional, integrando mais de 20 anos de experiência em gestão de pessoas a uma prática voltada ao cuidado emocional e à saúde mental no trabalho. Possui formações em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), Coaching, Consultoria Interna, Dinâmica de Grupos e Avaliação Psicológica e Psicoantropológica. Atualmente, dedica-se à psicoterapia de adultos que enfrentam desafios emocionais relacionados à vida profissional, como estresse, ansiedade, conflitos de carreira, sobrecarga e burnout, além de atuar como consultora na promoção da saúde mental nas organizações.

in Shandra Martins Quadros

☎ (31) 99875-3066



## **Vanusa Amaral Barbosa Fernandes**

É psicóloga clínica (CRP 04/22867), graduada em Psicologia há 21 anos pelo Unicentro Newton Paiva. Possui formação em Avaliação Neuropsicológica de criança, adolescente e adulto. Atua com avaliação neuropsicológica e atendimento psicoterápico de crianças, adolescentes, adultos e idosos, além de oferecer orientação profissional.

✉ [vanusapsicologia@yahoo.com.br](mailto:vanusapsicologia@yahoo.com.br)

🌐 [www.psiquistriabh.com.br](http://www.psiquistriabh.com.br)

☎ (31) 98821-1867



## Viviane Soares Camargos

É psicóloga (CRP 23.935 / 04) formada há 21 anos pelo Unicentro Newton Paiva, pós-graduada em Psicopedagogia Institucional e Neuropsicologia. Especialista em avaliação psicológica. Atua nas áreas clínica e organizacional, com experiência em avaliação psicológica, mapeamento de competências, treinamento, recrutamento e seleção. Realiza atendimentos clínicos com adultos e adolescentes, além de orientação vocacional.

© @vivianescamargos

✉ viscamargos77@yahoo.com

