

Il consumismo erotico nelle non-monogamie consensuali / Erotic consumerism in consensual non-monogamies

Ciro D'Auria¹

¹ Psychologist manager at ASST Nord Milano, Italy

Abstract

This paper explores the affective, cultural, and normative dimensions of consensual non-monogamies (CNMs) within contemporary Western contexts, challenging the dominant assumption that CNMs inherently escape normative regulation. Drawing from gender studies, critical psychology, and queer theory, the article positions itself within current debates by addressing two significant gaps in the literature: the lack of situated analysis of CNM practices, and an under-theorization of consent as a fluid, negotiated process. Rather than presenting CNMs as inherently liberatory, the paper examines how relational contracts within CNMs often reproduce normative pressures - such as empathonormativity - the expectation to feel, express, or suppress emotions in socially prescribed ways. These emotional expectations can generate internal conflicts when jealousy, frustration, or ambivalence emerge. By tracing these tensions, the paper proposes a rethinking of relational ethics and affective labor in CNMs, highlighting how they simultaneously resist and replicate dominant structures of intimacy and control.

Keywords: Consensual Non-Monogamy (CNM), erotic capital, empathy, self-care.

1. Introduzione

Negli ultimi due decenni, le non-monogamie consensuali (NMC) hanno acquisito una crescente visibilità nel dibattito accademico internazionale, venendo analizzate come pratiche relazionali che mettono in discussione la centralità normativa della monogamia nelle società occidentali contemporanee (Vasallo, 2022; Pieper & Bauer, 2005; Conley et al., 2017; Cardoso & Klesse, 2022). Una parte significativa della letteratura ha evidenziato come tali configurazioni si fondino su principi quali consenso esplicito, negoziazione continua e riflessività relazionale, proponendole talvolta come alternative eticamente più consapevoli rispetto ai modelli mononormativi dominanti (Anapol, 2010; Ferrer, 2018).

Parallelamente, si è sviluppato un filone critico che invita a problematizzare letture eccessivamente idealizzanti delle NMC, mostrando come esse possano riprodurre, in forme riorganizzate, alcune delle logiche normative e delle asimmetrie proprie della relazionalità contemporanea (Zanin, 2013; Braida, 2023; Obadia, 2022). In questa prospettiva, le NMC non vengono considerate intrinsecamente emancipative né automaticamente oppressive, ma come pratiche situate, attraversate da tensioni simboliche, affettive e normative che meritano un'analisi critica non polarizzata.

Il presente contributo si colloca all'interno di questo secondo orizzonte teorico. Esso propone una riflessione di carattere teorico e speculativo, basata su una rassegna critica della letteratura esistente, senza ricorrere a dati empirici originali. L'obiettivo non è valutare la validità morale delle NMC né stabilire una gerarchia tra forme relazionali, ma interrogare le condizioni culturali e discorsive entro cui esse vengono pensate, giustificate e vissute nei contesti occidentali tardo-capitalistici (Illouz, 2012; Moors & Ramos, 2022).

In particolare, l'articolo analizza il modo in cui alcune logiche proprie del capitalismo contemporaneo - quali la centralità della scelta individuale, la reversibilità degli investimenti e la comparabilità delle esperienze - possano attraversare anche relazioni che si presentano come alternative alla monogamia, senza che ciò implichi una riduzione intenzionale delle persone a beni di scambio (Illouz, 2012; Braida, 2023). Questa attenzione alle logiche simboliche e normative non intende attribuire intenzioni o giudizi morali ai soggetti coinvolti, ma descrivere processi che operano a livello discorsivo e culturale, spesso indipendentemente dalla volontà individuale.

Consapevole dell'eterogeneità interna al campo delle NMC e delle numerose critiche emerse dall'interno delle stesse comunità non monogame - in particolare nei confronti del cosiddetto "poliamore neoliberale" e delle appropriazioni individualizzanti dell'etica relazionale (Vasallo, 2022; Braida, 2025) - il contributo adotta una postura analitica prudente e non generalizzante. Le NMC vengono qui considerate come un insieme plurale di pratiche e posizionamenti, attraversati da approcci talvolta divergenti e conflittuali.

Dal punto di vista strutturale, l'articolo è organizzato come segue. Nella prima sezione viene ricostruito il quadro teorico di riferimento, chiarendo il concetto di mononormatività e le principali forme di NMC discusse in letteratura. La seconda sezione analizza le logiche del consumismo erotico e degli investimenti affettivi nell'intimità contemporanea. La terza sezione esamina il ruolo dell'accordo relazionale, della narrazione di sé e dei regimi normativi emergenti, fino a proporre la nozione di empatonormatività come chiave interpretativa. L'articolo intende così offrire una chiave

interpretativa capace di articolare le tensioni normative interne alle NMC senza ricadere in letture né apologetiche né stigmatizzanti. Le conclusioni sintetizzano i principali risultati teorici dell'articolo, chiarendo il valore euristico della nozione di empatonormatività e il suo contributo al dibattito critico sulle NMC, oltre a discutere i limiti dell'analisi e indicare possibili sviluppi per future ricerche empiriche.

2. La norma monogama

2.1. La mononormatività

Con il termine mononormatività si fa riferimento a quell'insieme di presupposti culturali, simbolici e istituzionali che assumono l'esclusività affettiva e sessuale tra due persone come modello naturale, desiderabile e moralmente superiore di relazione intima (Pieper & Bauer, 2005; Conley et al., 2017). Nel contesto delle società occidentali contemporanee, la monogamia opera non solo come una delle possibili forme di organizzazione dell'intimità, ma come regime normativo implicito che struttura aspettative, giudizi morali e criteri di legittimità relazionale.

La mononormatività non coincide con la pratica della monogamia in sé. Essa funziona piuttosto come cornice interpretativa che orienta il modo in cui le relazioni vengono pensate, valutate e narrate, indipendentemente dalle scelte effettive dei soggetti. In quanto norma sociale diffusa, la mononormatività contribuisce a rendere scontata la monogamia, occultandone il carattere di costruzione storica e culturale (Rodrigues, 2024), e presentandola come esito spontaneo della maturità affettiva o della stabilità emotiva (Grigoropoulos et al., 2023). In questo senso, la monogamia non appare come una possibilità tra altre, bensì come lo sfondo non problematizzato entro cui le altre forme relazionali vengono misurate.

Questo regime normativo si manifesta attraverso una pluralità di meccanismi concreti. Sul piano istituzionale, ad esempio, il riconoscimento giuridico e fiscale è generalmente riservato alle coppie monogame, mentre configurazioni relazionali plurime non godono di analoghe tutele. Sul piano culturale, l'amore romantico viene frequentemente rappresentato - nei media, nella letteratura e nel discorso pubblico - come esclusivo, totalizzante e orientato alla fusione diadica. Infine, pratiche che si discostano da tale modello sono spesso oggetto di sospetto morale, patologizzazione o stigmatizzazione sociale. La mononormatività informa inoltre le aspettative relative alla durata, alla centralità e all'esclusività del legame, contribuendo a definire ciò che viene percepito come relazione "seria", "impegnata" o "autentica" (Moors & Ramos, 2022). Le relazioni che non rientrano in questi parametri tendono a essere considerate instabili, immature o carenti sul piano morale (Conley et al., 2013).

Alla luce di ciò, la mononormatività non solo regola i comportamenti, ma contribuisce a modellare l'esperienza emotiva stessa, rendendo alcune reazioni comprensibili e legittime, e altre difficili da nominare o socialmente accettabili (Grigoropoulos et al., 2023): l'efficacia della mononormatività risiede anche nella sua capacità di produrre

effetti soggettivi, orientando desideri, emozioni e vissuti relazionali. Sentimenti come la gelosia, l'insicurezza o il senso di tradimento non sono semplicemente reazioni individuali, ma si sviluppano all'interno di un quadro normativo che attribuisce all'esclusività un valore centrale.

È importante sottolineare che la mononormatività non opera in modo uniforme su tutte le soggettività né esaurisce la pluralità delle pratiche relazionali esistenti. Ad esempio, essa può incidere in modo differenziato a seconda del genere, dell'orientamento sessuale, della classe sociale o dell'appartenenza culturale, e coesistere con pratiche quotidiane che negoziano, reinterpretano o aggirano le aspettative monogamiche dominanti (Scoats & Campbell, 2022; Rodrigues et al., 2024). Tuttavia, la sua pervasività fa sì che anche le relazioni "alternative" - come le non-monogamie consensuali - debbano spesso confrontarsi con i suoi presupposti, interiorizzandoli parzialmente o negoziandoli nel tempo. Analizzare la mononormatività come regime normativo costituisce quindi un passaggio preliminare necessario per comprendere le tensioni, le ambivalenze e le contraddizioni che attraversano le esperienze relazionali non monogame nei contesti contemporanei.

Le NMC comprendono una pluralità di configurazioni relazionali che differiscono per struttura, finalità e grado di formalizzazione. L'obiettivo del prossimo paragrafo non è fornire una tassonomia esaustiva delle NMC, né stabilire confini rigidi tra le diverse pratiche, ma delineare alcune forme ricorrenti al fine di chiarire il campo di analisi e prevenire sovrapposizioni concettuali. Le nomenclature utilizzate, come mostrato dalla letteratura, non esauriscono la complessità dei vissuti relazionali e risultano spesso insufficienti a descrivere l'unicità delle singole esperienze (Thomas et al., 2024; Yakas & Ariel Lopez, 2023).

2.2. Le forme di NMC

Sebbene pratiche come la poligamia vengano talvolta incluse sotto l'ombrello delle non-monogamie, è necessario distinguere tra forme di non-esclusività istituzionalizzate e le NMC così come vengono discusse nel dibattito occidentale contemporaneo. In diversi sistemi giuridici e religiosi, la poliginia è regolata da assetti normativi che possono prevedere ruoli differenziati e gerarchie tra i partner coinvolti, inscrivendosi in specifici regimi di discendenza, eredità e organizzazione familiare (Dissa, 2016).

Tale distinzione non intende stabilire una gerarchia morale tra modelli relazionali né riprodurre contrapposizioni culturaliste tra "occidente" e "altrove" - un'impostazione che è stata criticata per il rischio di derive orientaliste o islamofobe (Vasallo, 2022) - ma evidenziare differenze strutturali nei principi regolativi che fondano le diverse configurazioni relazionali. In particolare, le NMC analizzate in questo contributo si definiscono prevalentemente attorno ai principi di consenso esplicito e simmetria negoziale tra soggetti formalmente eguali, criteri che non sempre costituiscono l'asse normativo primario nei sistemi poliginici istituzionalizzati.

Nel contemporaneo occidente capitalista, le NMC si caratterizzano invece, sul piano normativo, per l'enfasi sul consenso esplicito, sulla negoziazione continua e sull'assenza di un riconoscimento istituzionale che ne prescriva la forma. Esse emergono come

configurazioni relazionali fluide, storicamente situate, che si definiscono in opposizione - più o meno esplicita - alla mononormatività dominante, senza tuttavia costituire un modello unitario o coerente (Zeitzen, 2020). In questo senso, parlare di NMC non equivale a descrivere una singola pratica, ma un insieme eterogeneo di modalità di organizzazione dell'intimità.

Tra le configurazioni più frequentemente discusse nella letteratura, lo *swinging* (o scambismo) si riferisce a pratiche in cui una coppia mantiene un legame affettivo esclusivo, consentendo tuttavia incontri sessuali con terzi, spesso in contesti condivisi o regolati da accordi specifici. In questo caso, la dimensione erotica è centrale, mentre il coinvolgimento romantico con partner esterni è generalmente escluso (Ferrer, 2021). Le relazioni aperte presentano una maggiore flessibilità, permettendo interazioni sessuali - e talvolta affettive - con altre persone, pur mantenendo una relazione primaria che conserva una posizione centrale nella struttura del legame (Ferrer, 2021).

Il poliamore si distingue da queste configurazioni per il riconoscimento esplicito della possibilità di instaurare più relazioni affettive e romantiche simultanee, basate su consenso, comunicazione e responsabilità condivisa. In tali relazioni, l'elemento affettivo non è subordinato a quello erotico, e la pluralità dei legami viene assunta come parte integrante dell'identità relazionale dei soggetti coinvolti (Ferrer, 2021). È tuttavia importante sottolineare che anche all'interno del poliamore esiste una notevole varietà di assetti - gerarchici, non gerarchici, chiusi o aperti - che impedisce qualsiasi generalizzazione univoca.

Queste forme non esauriscono il panorama delle NMC, ma illustrano alcune delle modalità attraverso cui l'esclusività relazionale può essere ridefinita. Presentarle in modo distinto consente di evitare l'equazione tra non-monogamia e assenza di regole, nonché di riconoscere che le tensioni, le ambivalenze e le frizioni analizzate nelle sezioni successive non derivano automaticamente dalla non-esclusività in quanto tale, ma dalle specifiche condizioni normative e simboliche entro cui ciascuna configurazione viene praticata.

2.3. Tradimento e patologizzazione

La mononormatività si manifesta attraverso un insieme articolato di norme giuridiche, morali e consuetudinarie che regolano l'intimità nelle società occidentali contemporanee, contribuendo a definire l'esclusività relazionale come criterio implicito di legittimità affettiva e sessuale (Füllgrabe & Smith, 2023). Tale assetto normativo non si limita a prescrivere la fedeltà, ma struttura anche le modalità attraverso cui vengono interpretate e valutate le trasgressioni dell'esclusività, producendo forme di stigmatizzazione nei confronti di pratiche relazionali alternative (Lepori & Braidà, 2023).

In questo quadro, il tradimento assume una funzione simbolica centrale: esso viene costruito come atto di rottura dell'ordine relazionale, moralmente riprovevole e socialmente destabilizzante. L'ostracismo verso il tradimento non riguarda esclusivamente la violazione di un accordo interpersonale, ma si estende alla sfera dell'immaginazione e del desiderio, generando sensi di colpa e disagio anche in chi contempla la possibilità di forme relazionali non esclusive (Grigoropoulos et al., 2023). Il

tradimento viene così investito di una doppia valenza: da un lato condannato come minaccia alla stabilità affettiva, dall'altro caricato di un'aura trasgressiva ed eccitante, proprio in virtù della sua collocazione fuori norma (Weigel et al., 2024).

Questa costruzione normativa del tradimento ha avuto riflessi anche in ambito clinico e diagnostico. In alcuni manuali e cornici psicopatologiche, il comportamento adulterino è stato interpretato come possibile indicatore di impulsività o disregolazione emotiva, venendo associato a specifici quadri diagnostici. È tuttavia fondamentale distinguere tra l'atto di intrattenere relazioni affettive o sessuali multiple in assenza di consenso - che costituisce una violazione di un accordo relazionale - e la pratica consensuale della non-monogamia, che si fonda su negoziazione e accordo esplicito tra le parti coinvolte.

La sovrapposizione tra non-esclusività e impulsività risulta problematica proprio perché presuppone la monogamia come unico regime relazionale legittimo. Studi recenti mostrano come l'associazione tra tradimento e impulsività risulti meno marcata tra persone che praticano NMC, anche in popolazioni cliniche, suggerendo che il significato psicologico del comportamento dipende in larga misura dal contesto normativo e relazionale in cui esso si colloca (Faraji & Tezcan, 2023; Potyszová & Bártová, 2021; Zheng et al., 2021; Koh et al., 2021). Ciò non implica che il tradimento debba essere considerato irrilevante sul piano relazionale, ma che la sua interpretazione come sintomo patologico non possa essere assunta come universale o trans-storica.

In questo senso, la patologizzazione del tradimento appare meno come il risultato di una valutazione clinica neutra e più come l'effetto di un processo di normativizzazione culturale dell'esclusività. L'educazione affettiva e sessuale nei contesti socio-storici occidentali tende infatti a presentare l'adulterio come segnale di deficit morale o psicologico, senza interrogare il ruolo svolto dalle norme mononormative nel produrre tale lettura. La NMC, pur non essendo esente da conflitti o sofferenze, non comporta automaticamente la stessa valenza deficitaria attribuita al tradimento, proprio perché si colloca al di fuori del regime normativo che equipara l'esclusività alla salute relazionale.

Se il tradimento viene socialmente percepito come riprovevole, la NMC suscita reazioni analoghe soprattutto in chi assume la mononormatività come orizzonte indiscusso di riferimento. Tuttavia, l'ampiezza e la pervasività della mononormatività contribuiscono a produrre l'impressione che la monogamia rappresenti la forma "naturale" dell'innamoramento e dell'impegno affettivo, oscurando il suo carattere storico e culturalmente situato (Grigoropoulos et al., 2023; Moors & Ramos, 2022). Analizzare il legame tra tradimento e patologizzazione consente dunque di mettere in luce il ruolo delle norme relazionali nel definire ciò che viene percepito come deviante, sano o desiderabile nelle relazioni intime.

2.4. Prospettive critiche della mononormatività

Le riflessioni sviluppate in questo contributo si collocano nel contesto socioculturale dell'Europa occidentale contemporanea, con particolare attenzione al panorama italiano, in cui la monogamia continua a operare come norma relazionale dominante sul piano simbolico, giuridico ed etico. La mononormatività non si limita infatti a prescrivere l'esclusività affettiva e sessuale, ma struttura aspettative diffuse circa la legittimità dei

legami, le traiettorie biografiche desiderabili e le forme riconosciute di intimità. Questo lavoro si inserisce all'intersezione tra studi di genere, studi sulle sessualità e analisi delle relazioni affettive, dialogando con una letteratura internazionale che negli ultimi anni ha dedicato crescente attenzione alle non-monogamie consensuali (Conley et al., 2017; Rubel & Burleigh, 2020; Cardoso & Klesse, 2022).

Accanto a tale produzione, si è sviluppato un filone di studi e riflessioni critiche che mettono in discussione le narrazioni implicitamente normative delle NMC come pratiche intrinsecamente etiche, emancipative o politicamente trasformative. Alcuni autori hanno evidenziato come, in determinate condizioni, il poliamore e altre configurazioni non mononormative possano riprodurre aspettative di performatività emotiva, trasparenza obbligatoria e autoregolazione intensiva, anziché costituire una rottura netta con i regimi normativi dominanti (Zanin, 2013; Ferrer, 2018; Braida, 2023). Queste prospettive critiche invitano a interrogare non solo se le NMC sfidino la mononormatività, ma come e a quali condizioni lo facciano.

Nonostante l'ampliamento del dibattito, la letteratura scientifica sulle NMC presenta ancora significativi vuoti teorici ed empirici. Gran parte degli studi si è concentrata sull'analisi della stigmatizzazione sociale (Conley et al., 2013; Moors et al., 2021), sulla descrizione delle configurazioni relazionali e delle pratiche normative interne alle NMC (Sheff, 2016; Klesse, 2006), o sulle dinamiche comunicative e contrattuali tra partner (Balzarini et al., 2021; Labriola, 2022). Tali contributi hanno fornito strumenti essenziali per la comprensione del fenomeno, ma tendono a collocarsi lungo una polarizzazione ricorrente: da un lato una rappresentazione idealizzante delle NMC come relazioni più mature, consapevoli o liberatorie (Anapol, 2010; Ferrer, 2018), dall'altro una loro patologizzazione, soprattutto in ambito clinico e psichiatrico (Potyszová & Bártoová, 2021; Anderson, 2024).

Il presente lavoro si propone di superare questa dicotomia, adottando una prospettiva critica che non assume né la monogamia né le NMC come modelli relazionali normativamente preferibili. L'obiettivo non è stabilire quale configurazione relazionale sia "migliore", ma analizzare le ambivalenze, le contraddizioni e le frizioni soggettive che emergono nel vivere relazioni non monogame in contesti culturalmente mononormativi (Grigoropoulos et al., 2023; Rodrigues, 2024). In particolare, l'attenzione viene posta sui processi attraverso cui norme, valori e aspettative mononormative possono essere interiorizzati e riattivati anche all'interno di relazioni che si definiscono alternative.

Poiché il contributo non si fonda su una ricerca empirica originale, ma su una riflessione teorica e critica della letteratura esistente, esso assume come oggetto di analisi i dispositivi concettuali e discorsivi attraverso cui le NMC vengono pensate, giustificate e legittimate. In questa prospettiva, il lavoro intende colmare due lacune principali: da un lato, la scarsità di analisi che mettano al centro la dimensione micro-affettiva e simbolica delle NMC, oltre la descrizione delle loro strutture formali; dall'altro, la tendenza a trattare il consenso come categoria stabile e non problematica, senza interrogare i suoi presupposti normativi e le sue implicazioni emotive (Cardoso & Klesse, 2022; Obadia, 2022).

Questo inquadramento teorico prepara l'analisi delle sezioni successive, nelle quali verranno esaminati l'accordo non-monogamico, le logiche del consumismo erotico e le

pratiche di narrazione ed empatia, non come elementi accessori, ma come snodi centrali attraverso cui la mononormatività viene al contempo contestata e, talvolta, riprodotta. Nel contesto delle NMC, il riferimento all'accordo non va inteso in senso giuridico o formalizzato, ma come dispositivo discorsivo attraverso cui le soggettività coinvolte esplicitano aspettative, limiti e condizioni di legittimità del legame.

2.5. L'accordo non-monogamico

L'avvio di una NMC non implica l'assenza di emozioni considerate problematiche nel paradigma mononormativo, come la gelosia, l'insicurezza o l'ambivalenza. Al contrario, tali vissuti possono emergere anche in presenza di accordi espliciti, assumendo forme e significati differenti a seconda delle strutture relazionali e delle aspettative condivise. In questo senso, la NMC non elimina il conflitto emotivo, ma lo rende oggetto di negoziazione esplicita. Proprio questa dimensione processuale e riflessiva permette di introdurre la nozione di polinormatività, intesa come la produzione e coesistenza di criteri regolativi plurali all'interno della medesima esperienza relazionale, i quali si trasformano nel tempo attraverso l'interazione tra i soggetti coinvolti.

Il riferimento alla polinormatività - intesa qui in senso descrittivo e preliminare - non riguarda tanto una fase iniziale di contrattualizzazione, quanto il processo attraverso cui le norme relazionali vengono costruite e rinegoziate nel corso dell'esperienza concreta della relazione. Si tratta della pluralizzazione situata dei criteri di legittimità, dei confini e delle aspettative che orientano l'agire relazionale, piuttosto che di regole rigide ed opposte che coesistono meccanicamente nello stesso contesto. (Braida, 2023; Zanin, 2013; Ferrer, 2018; Obadia, 2022; Balzarini et al., 2021).

Le NMC si configurano infatti come relazioni dinamiche, difficilmente pianificabili in modo esaustivo a priori, poiché richiedono un adattamento continuo alle trasformazioni dei desideri, dei bisogni e delle condizioni di vita dei soggetti coinvolti.

La possibilità di esplicitare intenzioni, limiti e desideri costituisce uno degli elementi centrali dell'accordo non-monogamico. Tuttavia, la chiarezza comunicativa non garantisce di per sé una piena elaborazione emotiva delle implicazioni che ne derivano. La letteratura mostra come la gelosia possa manifestarsi indipendentemente dagli accordi presi e dalle strutture relazionali adottate, poiché il consenso alla possibilità che l'altro partner intrattenga legami affettivi o sessuali con terzi può risultare concettualmente accettabile, ma emotivamente destabilizzante quando tale possibilità si concretizza (Balzarini et al., 2021; Hamilton, 2020; Sandbakken et al., 2022).

Questo scarto tra consenso dichiarato ed esperienza vissuta è spesso riconducibile alla persistenza di schemi mononormativi interiorizzati, che continuano a informare le aspettative emotive anche all'interno di relazioni che si definiscono non-monogame. In tali casi, l'accordo relazionale non funziona come garanzia di stabilità emotiva, ma come cornice entro cui le dissonanze possono emergere e, potenzialmente, essere affrontate. L'esperienza progressiva e il confronto reiterato con le proprie reazioni emotive diventano così strumenti fondamentali per una messa in discussione non solo intenzionale, ma anche pratica della mononormatività (Cardoso & Klesse, 2022).

Situazioni quali l'osservazione del coinvolgimento romantico della propria partner con un'altra persona, o la condivisione di esperienze sessuali esterne alla relazione primaria, possono mettere in crisi accordi precedentemente ritenuti sostenibili. In questi frangenti, principi apparentemente condivisi - ad esempio la totale trasparenza comunicativa - possono entrare in conflitto con emozioni che non vengono percepite come legittime, generando frustrazione e senso di inadeguatezza (Sandbakken et al., 2022; Hamilton, 2020; Obadia, 2022). La rinegoziazione dell'accordo non-monogamico non rappresenta quindi un fallimento dell'accordo iniziale, ma una risposta alla natura contingente e processuale dell'esperienza relazionale.

L'accordo non-monogamico si configura così come un dispositivo flessibile e rivedibile, volto non a eliminare il conflitto, ma a renderlo nominabile e trattabile all'interno della relazione. In questa prospettiva, la non-monogamia consensuale non si definisce per l'assenza di limiti o di vincoli, bensì per la loro costruzione esplicita e situata, che resta sempre esposta alla possibilità di revisione alla luce delle esperienze emotive che emergono nel tempo.

2.6. Frustrazioni e fluttuazioni

Le NMC richiedono l'introduzione di limiti non per ragioni morali, ma a causa dei vincoli strutturali delle interazioni umane, in particolare della finitezza delle risorse emotive, temporali e cognitive disponibili. La letteratura evidenzia come, nelle NMC, l'ampliamento delle possibilità relazionali possa essere associato a un incremento delle opportunità di soddisfazione, ma anche a una maggiore esposizione a tensioni legate alla distribuzione diseguale delle risorse affettive (Mogilski et al., 2017; Balzarini & Muise, 2020). In assenza di esclusività, il numero potenziale di legami instaurabili non è a priori circoscritto; tuttavia, ciò non implica che l'investimento emotivo possa espandersi indefinitamente senza produrre attriti.

In questo senso, i valori relazionali che ci si impone - quali la disponibilità emotiva, la trasparenza o la continuità del coinvolgimento - non tendono semplicemente ad "ampliarsi", ma risultano costantemente sottoposti a negoziazione in funzione delle contingenze relazionali. Se non vengono esplicitamente delimitati, tali valori rischiano di entrare in tensione con la capacità effettiva di sostenere più legami in modo coerente con gli accordi precedentemente stabiliti. Ciò non comporta necessariamente una gerarchizzazione rigida degli investimenti né una svalutazione dei rapporti esistenti, ma segnala la possibilità che le risorse emotive non siano sempre distribuibili secondo le modalità previste in sede contrattuale, generando vissuti di frustrazione o disallineamento tra aspettative e pratiche.

Fenomeni analoghi di fluttuazione dell'investimento emotivo sono riscontrabili anche nelle relazioni monogame, dove il coinvolgimento nei confronti della partner varia nel tempo in relazione a mutamenti biografici, contestuali o affettivi. L'esistenza stessa di forme diverse di NMC indica che tali fluttuazioni possono condurre, in alcuni casi, alla rottura unilaterale del patto di esclusività (Træen & Thuen, 2022). La differenza cruciale tra monogamia e NMC non risiede quindi nella presenza o assenza di fluttuazioni, ma nelle modalità attraverso cui esse vengono gestite. Mentre nella monogamia l'esclusività funge

da vincolo normativo che limita l'esposizione a stimoli relazionali alternativi, nelle NMC tale vincolo è sospeso, rendendo più visibili e frequenti le oscillazioni dell'investimento verso i diversi partner (Braida, 2020).

Le fluttuazioni cui si fa riferimento non sono univoche e non assumono necessariamente una valenza patologica; esse possono riguardare il desiderio, l'attenzione, la curiosità o l'interesse verso nuove persone. Nei contesti monogami, tali dinamiche vengono spesso prevenute attraverso strategie di auto-limitazione - ad esempio evitando situazioni percepite come potenzialmente seduttive - che rientrano in ciò che la letteratura ha descritto come *monogamia compulsiva* o *super-monogamia* (Heckert, 2010; Emens, 2004). Nelle NMC, al contrario, l'assenza di un divieto strutturale all'esplorazione relazionale rende tali fluttuazioni più difficili da neutralizzare preventivamente, richiedendo un lavoro riflessivo e negoziale più intenso. È tuttavia necessario sottolineare che queste dinamiche non caratterizzano in modo uniforme tutte le configurazioni non-monogame, né tutti i soggetti che le praticano, ma emergono in relazione a specifici assetti relazionali, storie individuali e contesti culturali.

La distinzione rilevante non è dunque tra monogamia e non-monogamia in quanto tali, ma nel modo in cui ciascun individuo attribuisce valore ai propri impegni relazionali e interpreta le variazioni di tale valore nel tempo. In questa prospettiva, la fluttuazione dell'investimento non va intesa come un deficit morale o come una "perdita di controllo", bensì come un effetto della maggiore esposizione a stimoli relazionali consentita dalla sospensione dell'esclusività. Il rifiuto di limiti rigidi non equivale, pertanto, a una dissoluzione etica o a una "perdizione morale", come spesso suggerito da narrazioni stigmatizzanti sulle non-monogamie (Bell, 2015; Vasallo, 2022; Gorman, 2019), ma configura uno spazio relazionale che richiede strumenti di regolazione differenti, la cui sostenibilità resta oggetto di tensione e di continua rinegoziazione.

3. Vetrine erotiche

3.1. La trasversalità delle NMC

Le non-monogamie consensuali non costituiscono un fenomeno riconducibile a una specifica identità di genere o a un unico orientamento sessuale, ma attraversano una pluralità di soggettività e posizionamenti sociali. Studi quantitativi e comparativi, prevalentemente condotti in contesti nordamericani, indicano che le NMC sono praticate da persone cisgender, transgender e non binarie, così come da individui con orientamenti eterosessuali, bisessuali, pansessuali, omosessuali e asessuali (Balzarini et al., 2019; Palazzo, 2021). Tali dati non autorizzano a considerare le NMC come intrinsecamente legate a una specifica minoranza, ma suggeriscono piuttosto una distribuzione trasversale rispetto alle categorie identitarie tradizionalmente utilizzate nella ricerca sulle relazioni intime.

Alcune ricerche mostrano tuttavia una maggiore probabilità di auto-identificazione con pratiche non monogame tra persone transgender e non binarie rispetto alla popolazione

monogama, così come una maggiore presenza di orientamenti bisessuali o pansessuali tra chi pratica la NMC (Palazzo, 2021; Balzarini et al., 2019). Questi risultati non indicano un nesso causale né una predisposizione essenziale, ma segnalano una possibile convergenza tra esperienze di marginalità normativa e una maggiore disponibilità a mettere in discussione modelli relazionali egemonici. In questo senso, le NMC possono emergere come uno dei molteplici spazi di sperimentazione relazionale disponibili, senza che ciò implichi una loro adozione uniforme o necessaria da parte di specifici gruppi.

È importante precisare che l'uso del termine *queer* in relazione alle NMC non va inteso come sinonimo di “non eterosessuale” o “non cisgender”, ma come riferimento a un insieme eterogeneo di pratiche e posizionamenti critici rispetto alle norme dominanti su genere, sessualità e intimità. In alcune comunità *queer*, il poliamore e altre configurazioni non mononormative sono stati effettivamente articolati come pratiche di resistenza simbolica e politica all'eteronormatività e alla famiglia nucleare tradizionale (Roodsaz, 2024). Tuttavia, ciò non implica che tali configurazioni siano intrinsecamente sovversive né che le NMC, nel loro complesso, possano essere lette come pratiche emancipative per definizione.

Inoltre, le ricerche disponibili non rilevano differenze significative tra uomini e donne in termini di desiderio, motivazioni o impegno verso le NMC, suggerendo che la NMC non sia riconducibile ad un pattern di genere univoco (Moors et al., 2021). Questo dato rafforza l'idea che la trasversalità delle NMC riguardi non solo l'orientamento sessuale, ma anche il genere, pur senza annullare le differenze situate legate a potere, risorse e riconoscimento sociale che attraversano le diverse configurazioni relazionali.

Alla luce di ciò, il presente contributo adotta un approccio trasversale e non identitario alle NMC, evitando di assumere un orientamento sessuale o un'identità di genere come categoria esplicativa privilegiata. Le NMC vengono qui considerate come pratiche relazionali situate, attraversate da differenze interne e da posizionamenti diseguali, il cui significato non può essere compreso prescindendo dai contesti culturali, dalle norme interiorizzate e dalle condizioni materiali in cui esse vengono agite.

3.2. Uso e consumo dell'erotismo

Nel contesto delle società occidentali tardo-capitalistiche, le relazioni affettive e sessuali risultano sempre più attraversate da logiche di mercato che trasformano l'erotismo in una risorsa valutabile, scambiabile e comparabile (Illouz, 2012). Parlare di erotismo come bene di consumo non implica che i soggetti coinvolti percepiscano consapevolmente le partner come oggetti d'acquisto, bensì che l'accesso al desiderio, alla visibilità e alla riconoscibilità erotica avvenga entro cornici simboliche strutturate da criteri di valore socialmente condivisi. In questa prospettiva, la relazione - monogama o non-monogama - può essere analizzata come uno spazio di scambio di valori percepiti e di aspettative autoimposte, piuttosto che come un ambito sottratto alle dinamiche economiche.

L'uso di categorie come consumo, investimento e mercato dell'intimità ha qui una funzione analitica e non descrittiva delle intenzioni soggettive: tali concetti non intendono attribuire motivazioni utilitaristiche alle persone che praticano NMC, ma descrivere

logiche simboliche e normative che operano a livello culturale, spesso indipendentemente dalla volontà individuale.

È tuttavia necessario sottolineare che numerose prospettive critiche, emerse anche dall'interno delle comunità poliamorose e delle NMC, hanno messo in discussione l'appropriazione neoliberale delle relazioni non monogame, denunciando la riduzione dell'intimità a prestazione, scelta individuale e ottimizzazione affettiva (Vasallo, 2022; Braidà, 2025).

È in questo quadro che si colloca il concetto di capitale erotico, ampiamente discusso in ambito sociologico come strumento analitico per comprendere come alcune caratteristiche corporee, comportamentali e simboliche producano desiderabilità e, conseguentemente, accesso a risorse relazionali e sociali (Hakim, 2010; Sarpila, 2014; Requena, 2017; Montemurro & Hughes, 2024). Il capitale erotico non è una proprietà intrinseca individuale, ma una configurazione situata e relazionale, il cui valore varia in funzione di contesti culturali, generazionali e normativi. Esso opera come una forma di potere soft, incidendo sulle opportunità relazionali e sulle asimmetrie che attraversano il mercato dell'intimità.

La progressiva sovrapposizione tra amore, desiderio e scelta individuale - storicamente recente - ha reso l'attrattività un criterio centrale nella formazione dei legami affettivi (Illouz, 2012; Kaplan & Illouz, 2022). Se nelle società premoderne l'unione matrimoniale non presupponeva l'amore romantico, la modernità ha istituito un paradigma in cui la relazione è fondata sulla libera scelta e sull'affinità emotiva. In questo scenario, l'individuo è chiamato a rendersi desiderabile, modulando il proprio comportamento, la propria presentazione di sé e le proprie competenze emotive per accedere a relazioni significative, indipendentemente dal fatto che si tratti di legami monogami o non-monogami. Anche soggettività aromantiche o asessuali possono trovarsi a negoziare tali aspettative, sebbene con modalità e obiettivi differenti (Hille et al., 2024).

All'interno di specifici contesti sociali, gruppi e sottoculture, si consolidano norme implicite che definiscono ciò che viene riconosciuto come "avvenente" o desiderabile. Queste norme non si esauriscono nell'estetica corporea, ma includono competenze comunicative, stili di vita, capitale culturale, reti sociali e capacità empatiche, configurando ciò che Montemurro e Hughes (2024) definiscono *erotic dividends*. Gli *erotic dividends* designano l'insieme di rendimenti simbolici e relazionali derivanti dall'allineamento ai codici di desiderabilità socialmente costruiti, rendimenti che si traducono in maggiore visibilità, accessibilità e potere negoziale all'interno delle dinamiche erotico-affettive. L'attrattività, in questo senso, emerge come un effetto relazionale e semiotico, non sempre pienamente accessibile alla riflessione cosciente (Rao & Churchill, 2004), ma nondimeno operante nel guidare scelte e preferenze.

Analizzare l'erotismo come bene di consumo non significa ridurre l'esperienza relazionale a un mero calcolo utilitaristico, bensì riconoscere che desiderio e intimità sono mediati da strutture sociali che ne orientano la produzione, la circolazione e la valutazione. Come osserva Illouz (2012), il mercato della sessualità e dell'intimità è caratterizzato da dinamiche di competizione e disuguaglianza, in cui il capitale erotico diventa una risorsa strategica. In questa cornice, l'erotismo non è semplicemente vissuto,

ma anche gestito, esibito e interpretato secondo codici che rispecchiano logiche di consumo più ampie.

Questa impostazione analitica consente di comprendere come le NMC, lungi dall'essere esterne a tali dinamiche, possano talvolta amplificarle, rendendo più esplicita la dimensione valutativa e comparativa dell'intimità. Tuttavia, tale lettura non autorizza una generalizzazione sulle pratiche non-monogame né una loro riduzione a espressioni univoche del consumismo erotico. Piuttosto, essa apre uno spazio critico per interrogare le condizioni materiali e simboliche entro cui desiderio, scelta e libertà relazionale vengono articolati nel presente.

3.3. Nuove modalità di consumo erotico

Le piattaforme di dating digitali costituiscono uno dei dispositivi principali attraverso cui il consumismo erotico si manifesta e si struttura nelle società occidentali contemporanee. L'uso delle dating apps non introduce *ex novo* logiche di selezione e valutazione dell'attrattività, ma le rende più visibili, sistematiche e continue. La scelta delle immagini e dei frammenti biografici da esibire nel profilo non è meramente descrittiva, bensì implica una curatela intenzionale del sé come segno, orientata a massimizzare la leggibilità e il valore erotico percepito (Bankov, 2019; Berger, 2023). In questo senso, il profilo digitale opera come una vetrina semiotica, in cui estetica, narrazione e aspettative sociali convergono nella produzione di desiderabilità.

Essere presenti su una *dating app* significa esporsi a una disponibilità potenzialmente illimitata di stimoli erotici e relazionali, accompagnata da una costante possibilità di confronto e auto-valutazione. Tale esposizione continua incentiva pratiche di autocritica e di ottimizzazione del capitale erotico, contribuendo a trasformare gusti, preferenze e modalità di interazione con l'altro (Bankov, 2019; Hobbs et al., 2017). La scelta non è quasi mai neutra: l'architettura delle piattaforme sollecita un'attenzione permanente alla propria presentazione di sé, rendendo il desiderio un'esperienza sempre più mediata da criteri di visibilità e performance.

All'interno di questo scenario, le *dating apps* hanno assunto un ruolo rilevante anche per la diffusione e la visibilizzazione delle NMC. Sebbene molte piattaforme siano nate per favorire forme di monogamia seriale, nel tempo esse hanno incorporato opzioni che permettono di dichiarare orientamenti relazionali non mononormativi, come il poliamore o le relazioni aperte (Conley et al., 2017). Applicazioni come *OkCupid*, *Feeld* o *#Open* hanno contribuito a rendere maggiormente nominabili e riconoscibili tali pratiche, facilitando l'incontro tra soggettività che condividono orientamenti relazionali simili (Rambukkana, 2015; Klesse, 2018). Questo processo ha favorito una parziale normalizzazione delle NMC, in particolare in alcuni contesti urbani e queer, senza tuttavia sottrarle alle logiche di mercato che regolano la visibilità e la selezione.

Le tecnologie digitali, infatti, non operano come strumenti neutrali. Le loro infrastrutture algoritmiche tendono a riprodurre e talvolta rafforzare norme già esistenti, privilegiando modelli relazionali diadici, gerarchizzati o facilmente categorizzabili (Shield, 2019). Inoltre, la distribuzione del capitale erotico sulle piattaforme è attraversata da bias strutturali che penalizzano soggettività razzializzate, abilizzate e non

conformi ai canoni cisnormativi dominanti (Hobbs et al., 2017). In questo senso, le dating apps possono simultaneamente amplificare le opportunità relazionali per alcuni soggetti e restringerle per altri, riproducendo disuguaglianze che eccedono le intenzioni individuali.

L'intersezione tra NMC e tecnologie digitali apre dunque uno spazio critico per interrogare il modo in cui desiderio, scelta e consenso vengono articolati in ambienti caratterizzati da abbondanza apparente, accelerazione e comparabilità costante. Più che rappresentare un semplice supporto logistico alle pratiche non monogame, le *dating apps* contribuiscono a ridefinire le modalità attraverso cui l'erotismo viene consumato, negoziato e legittimato, rendendo esplicite le tensioni tra autonomia relazionale e logiche di mercato che attraversano l'intimità contemporanea.

3.4. Investimenti erotici

Nel contesto del consumismo erotico, l'investimento relazionale non riguarda esclusivamente la dimensione affettiva, ma coinvolge una pluralità di risorse - emotive, temporali, cognitive e simboliche - che vengono allocate, rinegoziate o ritirate nel corso delle interazioni intime. La letteratura suggerisce che, all'interno di specifici contesti culturali, emergano tendenze condivise nel riconoscimento di ciò che viene percepito come attraente o desiderabile, pur senza che tale riconoscimento possa essere considerato universale o unanimemente condiviso (Smith et al., 2024; Pompa, 2021). In questa prospettiva, l'"avvenenza" non è una qualità oggettiva, ma un effetto relazionale che incide sulle possibilità di accesso a legami affettivi e sessuali.

L'asimmetria nella distribuzione di tale riconoscimento comporta che alcuni soggetti si trovino maggiormente nella posizione di poter scegliere, mentre altri sperimentino una minore reciprocità nelle opportunità relazionali. Ciò non implica una dicotomia rigida tra chi "produce" e chi "consuma" relazioni, ma segnala come il mercato erotico sia strutturato da disuguaglianze che influenzano la forma e l'intensità degli investimenti possibili. In questo quadro, l'investimento erotico non è mai neutro, ma risente delle condizioni materiali e simboliche entro cui il desiderio viene espresso e riconosciuto.

Alcuni studi recenti indicano una diminuzione della frequenza dei rapporti sessuali e della stabilità relazionale tra le generazioni più giovani nei contesti occidentali, accompagnata da una maggiore diffusione di forme relazionali meno definite (Lehmiller et al., 2022; Vigl et al., 2024). È in questo contesto che si colloca la crescente circolazione del termine *situationship*, utilizzato per descrivere relazioni caratterizzate da coinvolgimento affettivo o sessuale privo di una chiara definizione o di un impegno esplicito (Langlais et al., 2024). La *situationship* non coincide né con una relazione monogama formalizzata né con una NMC: essa si configura piuttosto come una zona grigia relazionale, in cui l'investimento rimane intenzionalmente sotto una soglia non dichiarata.

Ciò che distingue la *situationship* da altre forme relazionali non è l'assenza di interesse o di desiderio, ma la sospensione dell'impegno e della progettualità, che rende il disinvestimento relativamente poco costoso sul piano simbolico ed emotivo. In questo senso, tale configurazione può essere letta come una risposta adattiva alle condizioni del mercato erotico contemporaneo, in cui la molteplicità delle alternative disponibili rende

meno incentivante concentrare risorse su un singolo legame (George, 2024). Tuttavia, interpretare la *situationship* come una forma di non-monogamia etica risulterebbe improprio, poiché essa non si fonda necessariamente su consenso esplicito, negoziazione o riconoscimento reciproco delle aspettative.

Nel quadro del capitalismo erotico, l'obiettivo dell'investimento non è sempre il consolidamento di una relazione affettiva stabile, ma spesso la massimizzazione del ritorno in termini di gratificazione, riconoscimento o conferma del proprio valore desiderabile. In tale contesto, l'investimento tende a rimanere reversibile, modulabile e costantemente rinegoziabile. La metafora della "vetrina" consente di descrivere questo processo come un movimento continuo tra esposizione, scelta e rinuncia, in cui i legami vengono mantenuti finché risultano compatibili con le aspettative di soddisfazione individuale (Stafford & Kuiper, 2021).

È tuttavia necessario evitare una lettura totalizzante di queste dinamiche. Non tutti i soggetti, né tutte le configurazioni relazionali, partecipano allo stesso modo al mercato erotico, né attribuiscono il medesimo valore alla sostituibilità dei legami. Parlare di investimenti erotici significa quindi interrogare le condizioni che rendono alcuni rapporti più facilmente sacrificabili di altri, senza assumere che tale sacrificabilità sia un tratto intrinseco delle NMC o delle relazioni contemporanee in quanto tali.

3.5. La cura di sé e la cura dell'altro

Nel dibattito contemporaneo sulle relazioni intime, la cura di sé è frequentemente invocata come principio legittimante delle scelte relazionali individuali. Tale concetto, ampiamente diffuso nel discorso pubblico e terapeutico, viene spesso associato all'idea di protezione del benessere personale, di prevenzione della sofferenza e di autodeterminazione emotiva. Tuttavia, la cura di sé non costituisce una categoria univoca: essa può funzionare tanto come pratica emancipativa quanto come dispositivo normativo che riorganizza le responsabilità affettive in senso individualizzante (Han, 2021a; 2021b; Martins, 2024).

In alcune declinazioni contemporanee, la self-care tende a essere articolata come criterio primario di legittimità relazionale: una relazione viene considerata valida nella misura in cui non compromette il benessere individuale e risulta compatibile con l'autorealizzazione del soggetto. In questo quadro, il legame affettivo può essere percepito come potenzialmente sacrificabile qualora diventi fonte di disagio persistente. È tuttavia necessario evitare una lettura semplicistica di questa dinamica, che assimilerebbe automaticamente la cura di sé a una logica di disinvestimento o di strumentalizzazione dell'altro. Le modalità attraverso cui la self-care viene interpretata e praticata dipendono infatti dai contesti culturali, dalle traiettorie biografiche e dalle strutture relazionali in cui essa si iscrive.

All'interno delle non-monogamie consensuali, la tensione tra cura di sé e cura dell'altro assume forme particolarmente visibili, poiché la pluralità dei legami rende più esplicita la necessità di distribuire risorse emotive, temporali e cognitive. Ciò non implica, tuttavia, che le NMC favoriscano intrinsecamente una riduzione dell'impegno o una maggiore fungibilità dei partner. Molte configurazioni non monogame si fondano su pratiche di

responsabilità reciproca, sostegno continuativo e interdipendenza affettiva, che non sono riconducibili a una logica di ottimizzazione individuale del benessere.

Proprio in risposta alle letture che associano la non-monogamia a un ethos neoliberale della scelta e della prestazione, si sono sviluppate, anche dall'interno delle comunità delle NMC, prospettive critiche che mettono in discussione l'uso individualizzante della self-care. Approcci come l'anarchia relazionale hanno esplicitamente criticato la riduzione delle relazioni a progetti gestibili secondo criteri di efficienza emotiva, proponendo invece modelli fondati su responsabilità situata, rifiuto delle gerarchie implicite e attenzione alle asimmetrie di potere (Vasallo, 2022; Braida, 2025). In queste prospettive, la cura di sé non si oppone alla cura dell'altro, ma viene ripensata come pratica relazionale che non separa nettamente autonomia e dipendenza.

Il nodo critico non risiede dunque nella cura di sé in quanto tale, ma nel modo in cui essa viene mobilitata come giustificazione morale delle scelte relazionali. Quando la self-care è assunta come principio indiscutibile, essa può trasformarsi in un dispositivo normativo che rende alcune aspettative affettive legittime e altre eccessive o patologiche. In tali casi, la capacità di "mettere dei confini" e di ritirarsi da relazioni percepite come onerose viene valorizzata, mentre la disponibilità a tollerare ambivalenza, frustrazione o dipendenza reciproca può essere interpretata come segnale di scarsa maturità emotiva.

La riflessione sulla cura di sé si intreccia inoltre con il ruolo attribuito all'empatia come principio regolativo delle relazioni intime. L'empatia viene frequentemente invocata come criterio attraverso cui bilanciare il proprio benessere con quello dell'altro, presupponendo la possibilità di comprendere e anticipare l'esperienza emotiva altrui (Arciero et al., 2018; Milton et al., 2022; Ekdahl, 2024). Tuttavia, come evidenziato da approcci fenomenologici, l'empatia non garantisce un accesso immediato e trasparente alla soggettività dell'altro, ma opera attraverso processi interpretativi fallibili e situati (Zahavi, 2001).

In questo senso, la cura di sé e la cura dell'altro non costituiscono poli opposti, ma dimensioni in costante tensione, la cui articolazione dipende dai regimi normativi entro cui le relazioni vengono pensate e vissute. Analizzare tale tensione consente di evitare sia una demonizzazione delle NMC come pratiche disinvestenti, sia una loro idealizzazione come spazi automaticamente etici. La questione centrale diventa allora comprendere quali forme di cura vengono legittimate, a quali condizioni e con quali effetti sulle possibilità di costruire relazioni significative nel contesto dell'intimità contemporanea.

4. Amore per sé ed empatia per l'altre

4.1. L'accordo con l'altre

Parlare di accordo con l'altre significa quindi fare riferimento a un insieme di accordi negoziati che orientano l'investimento relazionale, pur restando intrinsecamente rivedibili e situati. Tale concettualizzazione consente di analizzare come consenso, responsabilità e cura vengano articolati all'interno di relazioni che non si fondano sull'esclusività.

Nelle NMC, l'"avvenenza" e il capitale erotico possono assumere una maggiore visibilità, poiché l'assenza di un vincolo esclusivo espone più direttamente i soggetti alla possibilità di essere scelti, comparati o sostituiti. L'esposizione al rischio - qui intesa come la possibilità che un investimento relazionale venga ridimensionato o rinegoziato a seguito dell'emergere di alternative percepite come più gratificanti - non rappresenta un esito necessario né universalmente condiviso delle NMC, ma una condizione potenziale che dipende dalla struttura della relazione, dal grado di interdipendenza tra i legami e dalle norme interne alla configurazione relazionale.

È importante sottolineare che tale rischio non implica automaticamente una svalutazione qualitativa dell'altre, ma può manifestarsi come una redistribuzione quantitativa dell'attenzione, del tempo o delle risorse emotive. In questo senso, una riduzione dell'investimento non equivale necessariamente a una perdita di significato del legame, né a un giudizio morale sulla sua "sostituibilità". Analogamente, nelle relazioni monogame, la dedizione verso il partner può variare nel tempo per una molteplicità di fattori - quali condizioni lavorative, distanza geografica o divergenze progettuali - senza che ciò venga interpretato come una violazione del patto relazionale (Balsam et al., 2017).

La differenza tra monogamia e NMC non risiede quindi nella presenza o assenza di fluttuazioni dell'investimento, ma nel modo in cui tali fluttuazioni vengono normativamente inquadrare. Nelle monogamie, l'esclusività tende a funzionare come dispositivo di contenimento del rischio, riducendo l'esposizione a stimoli relazionali alternativi; nelle NMC, al contrario, l'assenza di tale vincolo rende necessaria una negoziazione più esplicita delle condizioni di continuità del legame. Ciò non rende le NMC intrinsecamente più instabili, ma le colloca in un regime di responsabilità relazionale differente.

L'accordo con l'altre si configura dunque come un tentativo di dare forma e prevedibilità a una soggettività relazionale che resta, per definizione, mutevole. In questo senso, esso non garantisce la stabilità del desiderio né la permanenza dell'investimento, ma funge da cornice entro cui tali variazioni possono essere riconosciute, discusse e - in alcuni casi - accettate. La tensione tra la necessità di accordi condivisi e la contingenza dell'esperienza emotiva costituisce uno degli snodi centrali delle NMC, senza che ciò autorizzi una lettura moralizzante o patologizzante di tali pratiche.

Infine, è necessario ribadire che le dinamiche qui descritte non si applicano in modo uniforme a tutte le configurazioni non-monogame. Relazioni poliamorose chiuse, reti relazionali fortemente interdipendenti o pratiche di anarchia relazionale possono articolare "l'accordo" secondo logiche molto diverse, con livelli di rischio percepito e di

esposizione al confronto variabili. Riconoscere questa eterogeneità è condizione necessaria per evitare generalizzazioni indebite e per mantenere l'analisi ancorata alla complessità delle pratiche relazionali contemporanee.

4.2. Raccontarsi per ricevere comprensione

All'interno delle NMC, la narrazione di sé assume un ruolo centrale nella costruzione e nel mantenimento del legame. Le NMC, più di altre configurazioni relazionali, richiedono spesso un'esplicitazione continua di desideri, bisogni, limiti e aspettative, rendendo il racconto di sé una pratica relazionale fondamentale. In questo senso, tali pratiche si intrecciano con ciò che la letteratura definisce identità narrativa, ovvero il processo attraverso cui gli individui conferiscono coerenza e continuità alla propria esperienza, articolandola in una storia dotata di senso (Binkley, 2009; Zreik, 2024).

L'identità narrativa non consiste semplicemente nel raccontare eventi, ma nel selezionare, ordinare e interpretare vissuti emotivi in modo tale da renderli comunicabili e riconoscibili all'altro. Nelle relazioni intime contemporanee, e in particolare nelle NMC, tale processo è spesso legittimato dal discorso sulla cura di sé: conoscere se stessi, saper nominare i propri bisogni e comunicarli viene presentato come prerequisito di una relazione etica e consensuale. Tuttavia, questa valorizzazione della narrazione non è neutra, poiché introduce implicitamente criteri normativi su come una relazione "dovrebbe" essere vissuta e raccontata.

La richiesta di raccontarsi, di verbalizzare emozioni e di condividere stati interiori viene spesso assunta come indicatore di maturità relazionale e di responsabilità affettiva. Tali aspettative non si limitano alle relazioni monogame eteronormative, ma attraversano anche configurazioni non monogame, incluse quelle aromantiche e asessuali. In questo senso, la narrazione del sé diventa un dispositivo normativo che stabilisce quali pratiche relazionali siano considerate legittime, trasparenti o sufficientemente "curate" (Illouz, 2012; 2019).

Alla base di questa normatività relazionale vi è un appello ricorrente all'empatia, intesa come capacità di comprendere e validare l'esperienza emotiva dell'altro. Tuttavia, come evidenziato da approcci fenomenologici e critici, l'empatia non equivale a una partecipazione immediata o totale alla soggettività altrui, ma si fonda su processi interpretativi mediati, storicamente e culturalmente situati (Zahavi, 2001; Zhao & Ma, 2024). Ciò implica che la comprensione ottenuta attraverso il racconto non è mai completa né garantita, ma sempre parziale e fallibile.

In questo quadro, l'empatia può trasformarsi da risorsa relazionale a criterio normativo: ci si attende che l'altro comprenda, accetti e validi il racconto di sé, e che tale comprensione costituisca la base della legittimità del legame. Quando questa aspettativa non viene soddisfatta, l'altro può essere percepito come carente di empatia, e quindi come non adeguato alla relazione. In tal modo, la narrazione del sé, anziché favorire l'incontro con l'alterità, rischia di funzionare come strumento di delimitazione morale, attraverso cui si stabilisce chi è in grado di "stare" nella relazione e chi no.

La centralità della narrazione nelle relazioni contemporanee è ulteriormente rafforzata da ciò che è stato definito *ipercognizione*, ovvero una tendenza culturale alla sovra-

articolazione e alla continua analisi delle emozioni e delle identità (Malbon, 2020). Se da un lato questa tendenza consente una maggiore consapevolezza di sé, dall'altro può irrigidire l'esperienza relazionale entro categorie linguistiche che finiscono per precedere e vincolare il vissuto. Le parole utilizzate per raccontarsi diventano così parte integrante dell'identità narrativa, ma anche un possibile limite all'incontro con l'imprevedibilità dell'altro.

Raccontarsi per ricevere comprensione non è quindi una pratica intrinsecamente emancipativa né intrinsecamente problematica. Essa costituisce piuttosto uno snodo critico attraverso cui si articolano cura di sé, consenso ed empatia nelle NMC. Analizzare questa pratica consente di interrogare il modo in cui la comunicazione emotiva, lungi dall'essere un semplice mezzo di trasparenza, può operare come dispositivo normativo che struttura le possibilità stesse dell'intimità. L'attenzione qui proposta non intende assumere una posizione normativa rispetto alle pratiche considerate, né pronunciarsi sulla loro legittimità o desiderabilità, ma concentrarsi sulle condizioni simboliche e regolative che ne orientano l'intelligibilità e l'esperienza.

4.3. Togliere significato all'altro

Se l'azione di consumo erotico viene concepita come potenzialmente illimitata e costantemente rinnovabile, ciò che tende a mutare non è tanto la possibilità della relazione in sé, quanto il regime di significazione attribuito all'altro all'interno del legame. In questo scenario teorico, la relazione non è più primariamente uno spazio di costruzione condivisa di senso, ma un dispositivo attraverso cui soddisfare bisogni immediati di riconoscimento, validazione o benessere individuale. Tale trasformazione non implica necessariamente una volontà di riduzione dell'altro a oggetto, ma segnala uno spostamento del baricentro simbolico dalla relazione come fine alla relazione come mezzo.

L'uso dell'accelerazionismo in questo contesto va inteso come strumento analitico volto a esplorare le conseguenze estreme delle logiche già operanti nel mercato erotico contemporaneo, e non come descrizione empirica del funzionamento ordinario delle NMC (Gordon, 2021). Spingere tali logiche alle loro implicazioni-limite consente di interrogare cosa accade quando la disponibilità relazionale viene assunta come risorsa inesauribile e quando la sostituibilità dei legami diventa un presupposto tacito, anziché un'eventualità contingente.

In questa cornice, l'altro rischia di essere interpretato prevalentemente in funzione della propria utilità per la *self-care*, ossia come soggettività capace di fornire appagamento, supporto o conferma identitaria. L'appello all'empatia, lungi dallo scomparire, continua a operare come criterio morale minimo, ma può ridursi a un requisito formale: comprendere l'altro significa riconoscere la sua funzione nel circuito relazionale, più che entrare in una relazione di senso condiviso. In tal modo, l'empatia rischia di trasformarsi in un significante vuoto, sufficiente a legittimare la relazione senza necessariamente implicare un impegno nella costruzione di un mondo comune.

La de-significazione dell'altro non va intesa come cancellazione dell'identità personale, bensì come indebolimento della possibilità di attribuire all'altro un significato

che ecceda la sua funzione immediata. Quando il legame è orientato prevalentemente alla soddisfazione individuale, diminuisce lo spazio per l'elaborazione condivisa di frustrazione, ambivalenza e sofferenza, elementi che storicamente hanno contribuito alla densità simbolica delle relazioni intime. In un contesto in cui il benessere può essere costantemente ricercato altrove, tali vissuti tendono a essere evitati piuttosto che attraversati.

Questo processo può condurre a una forma di appiattimento simbolico dell'alterità, che alcuni autori hanno descritto come singolarità, ovvero una condizione in cui le differenze tra le soggettività vengono percepite come intercambiabili o secondarie rispetto alla loro funzione relazionale (Tutt, 2016; Lunceford, 2018; Hart, 2020). La Singolarità non descrive un annullamento delle differenze reali, ma una difficoltà crescente nel riconoscerle come fonti di senso, piuttosto che come variabili di compatibilità.

In questo scenario-limite, l'incontro con l'altro tende a essere mediato da criteri di efficienza emotiva e di rendimento relazionale, riducendo la possibilità di costruire significati condivisi che non siano immediatamente funzionali alla *self-care*. Le relazioni diventano così luoghi di transito simbolico più che spazi di sedimentazione di senso, e l'alterità viene tollerata finché non eccede i parametri di compatibilità stabiliti. Analizzare questa dinamica non equivale a una condanna delle NMC, ma consente di interrogare criticamente le condizioni culturali entro cui l'intimità contemporanea rischia di perdere spessore simbolico, indipendentemente dalla forma relazionale adottata.

4.4. La polinormatività

Nel contesto delle trasformazioni contemporanee dell'intimità, è possibile osservare l'emergere di un insieme di aspettative e prescrizioni relazionali che non coincidono più con la mononormatività tradizionale, ma che nemmeno configurano una semplice assenza di norme. Con il termine polinormatività si intende qui un regime normativo situato e non totalizzante, che legittima la pluralità dei legami, la non esclusività e la reversibilità degli investimenti relazionali, assumendo tali elementi come opzioni moralmente valide e, in alcuni contesti, preferibili (Pascar, 2018).

La polinormatività non sostituisce la mononormatività come norma egemonica, né opera in modo uniforme su tutti i soggetti. Essa emerge piuttosto in specifici ambienti culturali, generazionali e discorsivi, in particolare laddove il rifiuto dell'esclusività, la valorizzazione dell'autonomia individuale e l'enfasi sulla negoziazione consensuale dei legami vengono presentati come indicatori di maturità relazionale (Pascar, 2018). In virtù di questo, la polinormatività non descrive semplicemente una pluralità di pratiche, ma introduce criteri morali impliciti su ciò che è considerato legittimo, desiderabile o "evoluto" nel modo di stare in relazione.

L'idea secondo cui non sia opportuno soffermarsi su una singola relazione, poiché altri legami potrebbero offrire un valore aggiunto altrimenti inaccessibile, costituisce uno dei presupposti discorsivi ricorrenti della polinormatività. Tuttavia, tale presupposto non opera come dato naturale, bensì come orientamento normativo che attribuisce valore positivo alla molteplicità delle esperienze e alla possibilità di redistribuire i propri

investimenti affettivi. In questo quadro, la conoscenza di sé e la capacità di dichiarare le proprie intenzioni relazionali vengono elevate a fondamento etico della relazione stessa.

Questa lettura della polinormatività come regime normativo emergente non esaurisce tuttavia le posizioni presenti all'interno delle NMC. Approcci come l'anarchia relazionale e le critiche al "poliamore neoliberale" hanno esplicitamente rifiutato la logica della prestazione affettiva e della scelta individualizzante, proponendo modelli relazionali fondati su interdipendenza e responsabilità non mercificate (Vasallo, 2022; Braida, 2025).

La dichiarazione di intenzioni polinormative non implica necessariamente la stipula di un accordo rigido, ma si fonda sull'aspettativa che l'altro comprenda e riconosca tali intenzioni come espressione legittima della cura di sé. È in questo passaggio che la polinormatività si distingue da una mera descrizione delle NMC: essa introduce una grammatica morale che rende alcune aspettative relazionali più comprensibili e accettabili di altre, pur dichiarandosi formalmente non prescrittiva (Pascar, 2018).

Tuttavia, la conoscenza di sé su cui la polinormatività fa leva presenta un carattere intrinsecamente instabile. Come mostrano le riflessioni sull'ipseità e sulla medesimezza (Ricoeur, 1991; Pavan, 2012), il sé non è un'entità fissa, ma un processo che si modifica nel tempo e nei contesti. Ne consegue che anche le intenzioni relazionali dichiarate come espressione autentica del sé possono entrare in tensione con trasformazioni successive dei desideri e dei bisogni. L'accordo relazionale, in questa prospettiva, tenta di fissare ciò che per sua natura resta mutevole.

La polinormatività non va quindi interpretata come segno di un superamento del capitalismo o delle sue logiche, ma piuttosto come una loro riorganizzazione nell'ambito dell'intimità. Lungi dal dissolvere le strutture normative, essa tende a riformularle attorno a concetti quali scelta, flessibilità e auto-determinazione, che restano tuttavia iscritti in un orizzonte di aspettative morali condivise. In questo senso, la polinormatività può essere letta come un regime normativo emergente che, pur presentandosi come liberatorio, produce nuove forme di regolazione dell'esperienza relazionale.

5. Conclusioni

Questo contributo ha proposto una riflessione teorica sulle non-monogamie consensuali come pratiche relazionali inserite nelle trasformazioni più ampie dell'intimità contemporanea. L'analisi non ha inteso descrivere le NMC come fenomeno unitario né attribuire loro un valore normativo intrinseco, ma interrogare criticamente le condizioni entro cui esse vengono pensate, praticate e legittimate nei contesti occidentali tardo-capitalistici.

Attraverso l'esame dell'accordo non-monogamico, delle logiche del consumismo erotico, degli investimenti affettivi, delle pratiche di cura e delle dinamiche narrative ed empatiche, il lavoro ha mostrato come anche le relazioni che si presentano come alternative alla mononormatività possano essere attraversate da nuovi regimi normativi. In particolare, è emerso come concetti quali autonomia, scelta, comunicazione ed

empatia possano funzionare non solo come risorse relazionali, ma anche come criteri impliciti di legittimazione morale, capaci di produrre inclusioni ed esclusioni simboliche.

In questo quadro, è stata proposta la nozione di *empatonormatività* per descrivere quel regime morale implicito che assume l'empatia come requisito necessario per la validità del legame e per la legittimità delle scelte relazionali. Tale regime non è specifico delle NMC, né opera in modo uniforme, ma attraversa l'intimità contemporanea più in generale, strutturando aspettative e giudizi anche laddove si dichiara formalmente non prescrittivo. L'*empatonormatività*, così intesa, non va interpretata come un difetto morale delle pratiche non monogame, bensì come un effetto delle condizioni culturali entro cui esse si sviluppano.

È tuttavia fondamentale ribadire che le dinamiche analizzate non esauriscono la pluralità dei posizionamenti presenti all'interno del poliamore e delle NMC. Numerose prospettive critiche hanno messo in discussione l'appropriazione neoliberale delle relazioni non monogame, proponendo modelli alternativi fondati su interdipendenza, rifiuto della logica prestazionale e critica della mercificazione dell'intimità. Il presente contributo non si pone in opposizione a tali posizioni, ma intende piuttosto dialogare con esse, offrendo uno strumento analitico per comprendere le tensioni che attraversano il campo.

I limiti di questo lavoro sono evidenti. Trattandosi di un contributo teorico e speculativo, le ipotesi avanzate non possono essere assunte come descrizioni empiriche delle pratiche relazionali vissute dalle persone che praticano NMC. Future ricerche empiriche, qualitative e quantitative, potrebbero esplorare in modo più diretto come soggettività diverse interpretino e negozino concetti quali empatia, cura, consenso e investimento affettivo, restituendo la complessità delle esperienze vissute.

In conclusione, questo lavoro non intende giudicare le non-monogamie consensuali, né ridurle a mere espressioni del mercato, ma invitare a una riflessione critica sulle forme di normatività che attraversano l'intimità contemporanea. Interrogare tali processi consente non solo di comprendere meglio le NMC, ma anche di problematizzare più ampiamente i modi in cui desiderio, relazione e valore vengono articolati nel presente.

Bibliografia

- Anapol, D. (2010). *Polyamory in the 21st century: Love and intimacy with multiple partners*. Lanham: Rowman & Littlefield Publishers.
- Anderson, E. (2024). Beauvoir on Non-Monogamy in Loving Relationships. In K. Aho, M. Altman & H. Pedersen (Eds.). *The Routledge Handbook of Contemporary Existentialism* (p. 228). New York and London: Routledge.
- Arciero, G., Bondolfi, G. & Mazzola, V. (2018). *Corporeality and Ipseity*. In G. Arciero, G. Bondolfi & V. Mazzola (Eds.). *The Foundations of Phenomenological Psychotherapy* (pp. 213-238). Cham: Springer Verlag.

- Balsam, K. F., Rothblum, E. D. & Wickham, R. E. (2017). Longitudinal predictors of relationship dissolution among same-sex and heterosexual couples. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 6(4), 247. <https://doi.org/10.1037/cfp0000091>.
- Balzarini, R. N. & Muise, A. (2020). Beyond the dyad: A review of the novel insights gained from studying consensual non-monogamy. *Current Sexual Health Reports*, 12, 398-404. <https://doi.org/10.1007/s11930-020-00297-x>.
- Balzarini, R. N., Dharma, C., Kohut, T., Holmes, B. M., Campbell, L., Lehmler, J. J. & Harman, J. J. (2019). Demographic comparison of American individuals in polyamorous and monogamous relationships. *The Journal of Sex Research*, 56(6), 681-694. <https://doi.org/10.1080/00224499.2018.1474333>.
- Balzarini, R. N., McDonald, J. N., Kohut, T., Lehmler, J. J., Holmes, B. M. & Harman, J. J. (2021). Compersion: When jealousy-inducing situations don't (just) induce jealousy. *Archives of Sexual Behavior*, 50(4), 1311-1324. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01853-1>.
- Bankov, K. (2019). Cultural transformations of love and sex in the digital age. *Digital Age in Semiotics & Communication*, 2(1), 7-17. <http://dx.doi.org/10.33919/dasc.19.2.1>.
- Bell, D. (2015). Monogamy. *World Cultures eJournal*, 20(1). <https://escholarship.org/uc/item/1rh7k96z>.
- Berger, V. (2023). Mediatized Love: A Materialist Phenomenology of Tinder. *Social Media & Society*, 9(4), 20563051231216922. <https://doi.org/10.1177/20563051231216922>.
- Binkley, S. (2009). *The bohemian habitus: New social theory and political consumerism*. In K. Soper, M. Ryle & L. Thomas (Eds.). *The Politics and Pleasures of Consuming Differently* (pp. 93-112). New York: Palgrave Macmillan.
- Braida, N. (2020). *Challenging love. An exploration of theories and practices of Consensual Affective Non-monogamies in Italy*. https://air.unimi.it/retrieve/dfa8b9a1-7c43-748b-e053-3a05fe0a3a96/phd_unimi_R11692.pdf.
- Braida, N. (2023). Non-monogamie affettive consensuali e (de) politicizzazione.: Una riflessione sul potenziale trasformativo del poliamore. *AG About Gender. International Journal of Gender Studies*, 12(23), 181-215. <https://doi.org/10.15167/2279-5057/AG2023.12.23.1356>.
- Braida, N. (2025). Looking at polyamory through queer lenses. Notes from a longitudinal qualitative study. *The lab's quarterly* 2(28), 15-35. <https://dx.doi.org/10.13131/unipi/btta-p569>.
- Cardoso, D., & Klesse, C. (2022). Living outside the BOX: consensual non-monogamies, intimacies and communities. Notes on research and terminology. In M. D. Vaughan & T. R. Burns (Eds.). *The Handbook of Consensual Non-Monogamy: Affirming Mental Health Practices* (pp. 15-49). Lanham: Rowman & Littlefield Publishers.
- Conley, T. D., Matsick, J. L., Moors, A. C. & Ziegler, A. (2017). Investigation of consensually nonmonogamous relationships: Theories, methods, and new directions. *Perspectives on Psychological Science*, 12(2), 205-232. <https://doi.org/10.1177/1745691616667925>.
- Conley, T. D., Moors, A. C., Matsick, J. L. & Ziegler, A. (2013). The fewer the merrier? Assessing stigma surrounding consensually non-monogamous romantic relationships. *Analyses of Social Issues and Public Policy*, 13(1), 1-30. <https://doi.org/10.1111/j.1530-2415.2012.01286.x>.
- Dissa, Y. (2016). Polygamy in Mali: social and economic implications on families. *International journal of African and Asian studies*, 27, 99-108. <https://ssrn.com/abstract=2880034>.

- Ekdahl, D. (2024). The double empathy problem and the problem of empathy: neurodiversifying phenomenology. *Disability & society*, 39(10), 2588-2610. <https://doi.org/10.1080/09687599.2023.2220180>.
- Emens, E. F. (2004). Monogamy's Law: Compulsory Monogamy and Polyamorous Existence. *New York University Review of Law & Social Change*, 29, 277. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.506242>.
- Faraji, H. & Tezcan, H. (2023). The Investigation of the Relationship Between Borderline Personality Organization and the Reasons for the Tendency Towards Infidelity. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry*, 3(2), 1-14. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/3075842>.
- Ferrer, J. (2018). Mononormativity, Polypride, and the "Mono-Poly Wars". *Sexuality & Culture*, 22, 817-836. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12119-017-9494-y>.
- Ferrer, J. N. (2021). *Love and freedom: Transcending monogamy and polyamory*. Lanham: Rowman & Littlefield.
- Füllgrabe, D. & Smith, D. S. (2023). "Monogamy? In this Economy?": Stigma and resilience in consensual non-monogamous relationships. *Sexuality & Culture*, 27(5), 1955-1976. <https://doi.org/10.1007/s12119-023-10099-7>.
- George, A. S. (2024). Escaping the Situationship: Understanding and Addressing Modern Relationship Ambiguity Among Young Adults. *Partners Universal International Innovation Journal*, 2(3), 35-56. <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.11298549>.
- Gordon, P. (2021). Left Accelerationism, Transhumanism and the Dialectic: Three Manifestos. *New Proposals: Journal of Marxism and Interdisciplinary Inquiry*, 12(1), 140-154. <https://ojs.library.ubc.ca/index.php/newproposals/article/view/194422/191448>.
- Gorman, A. (2019). The Minimal Approval Account of Attributability. *Oxford Studies in Agency and Responsibility*, 6, 140-64. <https://doi.org/10.1093/oso/9780198845539.003.0006>.
- Grigoropoulos, I., Daoutzis, K. C. & Kordoutis, P. (2023). Identifying context-related socio-cultural predictors of negative attitudes toward polyamory. *Sexuality & Culture*, 27(4), 1264-1287. <https://doi.org/10.1007/s12119-023-10062-6>.
- Hakim, C. (2010). Erotic Capital. *European Sociological Review*, 26(5). <https://doi.org/10.1093/esr/jcq014>.
- Hamilton, J. E. (2020). Triangular Trouble: A Phenomenological Exploration of Jealousy's Archetypal Nature in Polyamorous Individuals. *Pacifica Graduate Institute*. https://media.proquest.com/media/hms/PFT/2/qi0oF?_s=7zd%2B1Vt3nTtqehQ1WANTk8VaAVo%3D.
- Han, B. C. (2021a). *The palliative society: Pain today*. Hoboken: John Wiley & Sons.
- Han, B. C. (2021b). *Capitalism and the death drive*. Hoboken: John Wiley & Sons.
- Hart, J. G. (2020). The Transcendental-Phenomenological Ontology of Persons and the Singularity of Love. *Eidos. A Journal for Philosophy of Culture*, 4(4), 136-174. <http://dx.doi.org/10.14394/eidos.jpc.2020.0045>.
- Heckert, J. (2010). Love without borders? Intimacy, identity and the state of compulsory monogamy. In M. Barker & D. Langdridge (Eds.). *Understanding non-monogamies* (pp. 255-266). New York and London: Routledge.
- Hille, J. J., Bhuyan, L. & Tillewein, H. (2024). Ace and Poly: The Motivations and Experiences of People on the Ace Spectrum in Polyamorous Relationships. *Sexes*, 5(2), 111-119. <https://doi.org/10.3390/sexes5020009>.

- Hobbs, M., Owen, S. & Gerber, L. (2017). Liquid love? Dating apps, sex, relationships and the digital transformation of intimacy. *Journal of Sociology*, 53(2), 271-284. <https://doi.org/10.1177/1440783316662718>.
- Illouz, E. (2012). *Why love hurts: A sociological explanation*. Cambridge: Polity Press.
- Illouz, E. (2019). *The end of love: A sociology of negative relations*. Oxford: Oxford University Press.
- Kaplan, D. & Illouz, E. (2022). *What is sexual capital?* Hoboken: John Wiley & Sons.
- Klesse, C. (2006). Polyamory and its 'others': Contesting the terms of non-monogamy. *Sexualities*, 9(5), 565-583. <https://doi.org/10.1177/1363460706069986>.
- Klesse, C. (2018). Theorizing multi-partner relationships and sexualities-Recent work on non-monogamy and polyamory. *Sexualities*, 21(7), 1109-1124. <https://doi.org/10.1177/1363460717701691>.
- Koh, S., Lee, S. M. & Moon, S. Y. (2021). Orbitofrontal Hemorrhage and Mild Cognitive Impairment Associated with Othello Syndrome. *Journal of Clinical Neurology (Seoul, Korea)*, 17(1), 142. <https://doi.org/10.3988/jcn.2021.17.1.142>.
- Labriola, K. (2022). *Polyamorous Elders: Aging in Open Relationships*. Lanham: Rowman & Littlefield.
- Langlais, M. R., Podberesky, A., Toohey, L. & Lee, C. T. (2024). Defining and describing situationships: An exploratory investigation. *Sexuality & Culture*, 28, 1831-1857. <https://doi.org/10.1007/s12119-024-10210-6>.
- Lehmiller, J. J., Garcia, J. R., Gesselman, A. N. & Mark, K. P. (2022). *Less sex, but more sexual diversity: Changes in sexual behavior during the COVID-19 coronavirus pandemic*. In B. Lashua, C. W. Johnson & D. C. Parry (Eds.). *Leisure in the Time of Coronavirus: A Rapid Response* (pp. 178-187). New York and London: Routledge.
- Lepori, C. G. & Braida, N. (2023). *Poliamore. Riflessioni transfemministe queer per una critica al sistema monogamo*. Torino: Eris.
- Lunceford, B. (2018). Love, emotion and the singularity. *Information*, 9(221), 1-10. <https://doi.org/10.3390/info9090221>.
- Malbon, C. C. (2020). *Assaulted Personhood: Original and Everyday Sins Attacking the "Other"*. Falls Village: Hamilton Books.
- Martins, D. (2024). Collective Care Towards Homeostasis in the Collective Body. *Research in Arts and Education*, 1, 89-99. <https://doi.org/10.54916/rae.142255>.
- Milton, D., Gurbuz, E. & López, B. (2022). The 'double empathy problem': Ten years on. *Autism*, 26(8), 1901-1903. <https://doi.org/doi:10.1177/13623613221129123>.
- Mogilski, J. K., Memering, S. L., Welling, L. L. & Shackelford, T. K. (2017). Monogamy versus consensual non-monogamy: Alternative approaches to pursuing a strategically pluralistic mating strategy. *Archives of Sexual Behavior*, 46, 407-417. doi.org/10.1007/s10508-015-0658-2.
- Montemurro, B. & Hughes, E. (2024). Erotic capital and erotic dividends. *Sexualities*, 28(3), 1139-1153. <https://doi.org/10.1177/13634607241239111>.
- Moors, A. C. & Ramos, A. (2022). Stigma and prejudice endured by people engaged in consensual non-monogamy. In M. D. Vaughan & T. R. Burns (Eds.). *The Handbook of Consensual Non-Monogamy: Affirming Mental Health Practices* (pp. 50-73). Lanham: Rowman & Littlefield Publishers

- Moors, A. C., Gesselman, A. N. & Garcia, J. R. (2021). Desire, familiarity, and engagement in polyamory: Results from a national sample of single adults in the United States. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.619640>.
- Obadia, J. (2022). Contracts, Polyamory, and Late Liberalism: The Relational Production of Unrelationality. *Theory & Event*, 25(3), 509-535. <https://doi.org/10.1353/tae.2022.0026>.
- Palazzo, N. (2021). Meet the queer families: A roadmap towards legal recognition. *Whatever. A Transdisciplinary Journal of Queer Theories and Studies*, 4, 293-302. <https://doi.org/10.13131/2611-657X.WHATEVER.V4I1.144>.
- Pascar, L. (2018). From homonormativity to polynormativity: Representing consensual non-monogamy. In M. Yarbrough, A. Jones & J. DeFilippis (Eds.). *Queer families and relationships after marriage equality* (pp. 93-107). New York and London: Routledge.
- Pavan, C. (2012). Ego cogito ed ego amans: l'ipseità e la sua attestazione attraverso le riflessioni di Ricoeur, Levinas, Marion. Tesi di Laurea Magistrale. <https://hdl.handle.net/20.500.14247/22673>.
- Pieper, M. & Bauer, R. (2005). Polyamory and Mono-Normativity: Results of an Empirical Study of Non-Monogamous Patterns of Intimacy (manoscritto non pubblicato), *Research Center for Feminist, Gender, and Queer Studies*. Hamburg: University of Hamburg.
- Pompa, C. (2021). The beauty of inclusivity: "Visual activism" from social media to fashion magazines. *jasiapacipopcult*, 6(2), 313-333. <https://doi.org/10.5325/jasiapacipopcult.6.2.0313>.
- Potyszová, K. & Bártová, K. (2021). *Jealousy and infidelity*. In T. K. Shackelford & V. Weekes-Shackelford (Eds.). *Encyclopedia of evolutionary psychological science* (pp. 4257-4263). Cham: Springer International Publishing.
- Rambukkana, N. (2015). *Open non-monogamies*. In C. Richards & M. G. Barker (Eds.). *The Palgrave handbook of the psychology of sexuality and gender* (pp. 236-260). London: Palgrave Macmillan UK.
- Rao, A. & Churchill, S. D. (2004). Experiencing oneself as being beautiful: A phenomenological study informed by Sartre's ontology. *Qualitative Research in Psychology*, 1(1), 55-68. <https://doi.org/10.1191/1478088704qp005oa>.
- Requena, F. (2017). Erotic capital and subjective well-being. *Research in Social Stratification and Mobility*, 50, 13-18. <https://doi.org/10.1016/j.rssm.2017.04.001>.
- Ricoeur, P. (1991). Narrative identity. *Philosophy today*, 35(1), 73. <https://doi.org/10.5840/philtoday199135136>.
- Rodrigues, D. L. (2024). A Narrative Review of the Dichotomy Between the Social Views of Non-Monogamy and the Experiences of Consensual Non-Monogamous People. *Archives of Sexual Behavior*, 53(3), 931-940. <https://doi.org/10.1007/s10508-023-02786-1>.
- Rodrigues, D. L., Brooks, T. R., Balzarini, R. N., Moors, A. C. & Lopes, D. (2024). Examining the role of mononormative beliefs, stigma, and internalized consensual non-monogamy negativity for dehumanization. *Archives of Sexual Behavior*, 53(3), 889-899. <https://doi.org/10.1007/s10508-023-02785-2>.
- Roodsaz, R. (2024). Queering potentials: Negotiations of gender, parenthood, and family in polyamorous relationships in the Netherlands. *Sexualities*, 27(4), 773-790. <https://doi.org/10.1177/13634607211037484>.

- Rubel, A. N. & Burleigh, T. J. (2020). Counting polyamorists who count: Prevalence and definitions of an under-researched form of consensual nonmonogamy. *Sexualities*, 23(1-2), 3-27. <https://doi.org/10.1177/1363460718779781>.
- Sandbakken, E. M., Skrautvol, A. & Madsen, O. J. (2022). "It's my definition of a relationship, even though it doesn't fit yours": Living in polyamorous relationships in a mononormative culture. *Psychology & Sexuality*, 13(4), 1054-1067. <https://doi.org/10.1080/19419899.2021.1982755>.
- Sarpila, O. (2014). Attitudes towards performing and developing erotic capital in consumer culture. *European Sociological Review*, 30(3), 302-314. <https://doi.org/10.1093/esr/jct037>.
- Scoats, R. & Campbell, C. (2022). What do we know about consensual non-monogamy?. *Current Opinion in Psychology*, 48, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101468>.
- Sheff, E. (2016). Resilience in polyamorous families. In P. Karian (Ed.) *Critical & experiential: Dimensions in gender and sexual diversity* (pp. 257-280). Resonance Publications.
- Shield, A. D. J. (2019). Immigrants on Grindr. Race, sexuality and belonging online. *Tijdschrift voor Genderstudies*, 24(1), 70. <https://doi.org/10.5117/TVGN2021.1.006>.
- Smith, R., Wang, P., Salge, C. & Shin, B. (2024). Instagram Face and the Algorithm: How Popularity-Integrated Recommender Systems Homogenize Beauty Standards and Lower User Well-Being. Available at SSRN 4964322. <https://papers.ssrn.com/sol3/Delivery.cfm?abstractid=4964322>.
- Stafford, L. & Kuiper, K. (2021). *Social exchange theories: Calculating the rewards and costs of personal relationships*. In D. O. Braithwaite & P. Schrodtt (Eds.). *Engaging theories in interpersonal communication* (pp. 379-390). New York and London: Routledge.
- Thomas, A. G., Harrison, S., Mogilski, J. K., Stewart-Williams, S. & Workman, L. (2024). Polygamous Interest in a Mononormative Nation: The Roles of Sex and Sociosexuality in Polygamous Interest in a Heterosexual Sample from the UK. *Archives of Sexual Behavior*, 53(2), 611-627. <https://doi.org/10.1007/s10508-023-02749-6>.
- Træen, B. & Thuen, F. (2022). Non-consensual and Consensual Non-monogamy in Norway. *International Journal of Sexual Health*, 34(1), 65-80. <https://doi.org/10.1080/19317611.2021.1947931>.
- Tutt, D. (2016). Radical Love and Žižek's Ethics of Singularity. *International Journal of Žižek Studies*, 6(2). https://www.researchgate.net/profile/Daniel-Tutt/publication/332655824_Radical_Love_and_the_Ethics_of_Singularity/links/5cc2080392851c8d2204edf3/Radical-Love-and-the-Ethics-of-Singularity.pdf.
- Vasallo, B. (2022). *Per una rivoluzione degli affetti: Pensiero monogamo e terrore poliamoroso*. Firenze: Effequ.
- Vigl, J., Strauß, H., Talamini, F. & Zentner, M. (2024). Trajectories of relationship and sexual satisfaction over 2 years in the Covid-19 pandemic: A latent class analysis. *Journal of Personality*, 93, 259-274. <https://doi.org/10.1111/jopy.12928>.
- Weigel, D. J., Shrout, M. R. & Weiser, D. A. (2024). *Linking Infidelity and Health: An Integrated Stress Perspective*. In P. R. Peluso & T. J. Irvine (Eds.). *Infidelity. A Practitioner's Guide to Working with Couples in Crisis* (pp. 263-281). New York and London: Routledge.
- Yakas, L. & Ariel Lopez, N. (2023). *Compulsory monogamy is disabling*. In S. Katz Kattari (Ed.). *Exploring Sexuality and Disability: A Guide for Human Service Professionals* (pp. 335-350). New York and London: Routledge.

- Zahavi, D. (2001). Beyond empathy. Phenomenological approaches to intersubjectivity. *Journal of consciousness studies*, 8(5-6), 151-167. <https://www.ingentaconnect.com/content/imp/jcs/2001/00000008/F0030005/1219>.
- Zanin A. (2013), *The Problem with Polynormativity*, Sex Geek. <https://sexgeek.wordpress.com/2013/01/24/theproblemwithpolynormativity/>.
- Zeitzen, M. K. (2020). *Polygamy: A cross-cultural analysis*. New York and London: Routledge.
- Zhao, Z. & Ma, X. (2024). Ternary Moral Empathy Model from the Perspective of Intersubjective Phenomenology. *Behavioral Sciences*, 14(9), 792. <https://doi.org/10.3390/bs14090792>.
- Zheng, X., Xu, X., Xu, L., Kou, J., Luo, L., Ma, X. & Kendrick, K. M. (2021). Intranasal oxytocin may help maintain romantic bonds by decreasing jealousy evoked by either imagined or real partner infidelity. *Journal of Psychopharmacology*, 35(6), 668-680. <https://doi.org/10.1177/0269881121991576>.
- Zreik, M. (2024). Commodifying the Self: The Influence of Neoliberalism and Consumerism on Digital Identity Formation and Representation. *Journal of Information Ethics*, 33(1), 30-51. doi:10.2307/JIE.33.1.30.