

DIA MUNDIAL DO LIVRO: 5 obras imprescindíveis sobre o amor moderno



Quem disse que o amor não pode estar nas entrelinhas? Em comemoração ao Dia Mundial do Livro, celebrado em 23 de abril, contamos com a consultoria de um especialista em relacionamento para escolher cinco títulos imprescindíveis para quem quer entender - e viver - o amor moderno.

Para Caio Bittencourt, especialista em relacionamento do Meu Patrocínio, a ilusão do amor ideal não funciona na prática: “A pessoa não vai ser perfeita a seu modo, não é assim que a vida funciona”, alerta.

Por isso, entender o que é, principalmente, por que buscamos alguns padrões de relacionamento, torna-se fundamental. Neste sentido, Caio é objetivo: “Olhe para dentro. Você precisa se entender para entrar em um relacionamento sabendo o que quer”, recomenda.

Com a evolução dos modelos de relações afetivas, este “saber o que quer” torna-se ainda mais desafiador. Isso porque, no amor moderno, as formas de se relacionar são variadas. Pesquisa realizada em 2025 pelo Meu Patrocínio revelou que a Geração Z manifesta interesse em modelos de relacionamento como hipergamia, poliamor, agamia e micro romance. Soou estranho? Veja os resultados e as definições:

Hipergamia, poliamor, agamia: toda forma de amor

Os dados mostram que 30% dos jovens entre 18 e 29 anos, quando questionados sobre interesse em novos tipos de relacionamento, revelam que gostariam de experimentar a hipergamia, tipo de relacionamento em que uma das pessoas tem um status econômico e social superior - é mais rico, tem influência em sua profissão, possui um vasto networking - e, por isso, apoia financeiramente a outra pessoa.

Em segundo lugar, com 17% das respostas, vem o poliamor, ou seja, um tipo de relacionamento em que as pessoas têm mais de uma relação ao mesmo tempo, considerando que os envolvidos estão de acordo com isso. Em terceiro lugar, com 13% de respostas, vem a agamia, tipo de relacionamento em que não há um parceiro fixo, porque não existe a intenção de firmar um relacionamento romântico com outra pessoa; por fim, 9% dos entrevistados afirmam ter interesse no micro romance, em que as relações são breves e intensas e ocorrem em um curto espaço de tempo.

Esses são alguns exemplos de novos tipos de relacionamento afetivo, e estar ciente dessas mudanças na sociedade já é o primeiro passo para entender o amor moderno.

Cinco dicas do especialista

Outro passo importante é compreender como a psicologia, a neurociência e as interações humanas funcionam em sua complexidade e diversidade. Para isso, o especialista Caio Bittencourt lista cinco obras que prometem expandir perspectivas:

1. "5 linguagens do amor", de Dr. Gary Chapman

Ajuda a entender que nem sempre aquilo que funciona para você vai funcionar para o outro e muitas vezes a forma com que você demonstra amor não é como o outro quer ser amado.

2. "Casais inteligentes enriquecem juntos", de Me. Gustavo Cerbasi

Esse livro é fundamental porque explica como ter uma saúde financeira a dois e reforça que os acordos e as conversas sem tabu levam a um relacionamento com muito mais chance de dar certo.

3. "Os Homens são de Marte e as Mulheres são de Vênus", de Dr. John Gray

Um clássico que aborda hábitos diferentes de homens e mulheres. Atemporal, faz as pessoas entenderem de maneira leve e divertida os estereótipos masculinos e femininos.

4. "Abra-me apertado: sete conversas para um amor duradouro", de Dra. Sue Johnson

Esse é um livro para momentos delicados de um relacionamento. Quando você acha que não há mais solução, a obra traz os atalhos para remendar uma relação que está em crise.

5. "Por que Amamos - A Natureza e a Química do Amor Romântico", de Dra. Helen Fischer

A autora avalia como os relacionamentos afetam nossa saúde e prova que relacionamento é muito mais que sentimento, já que atua quimicamente no corpo e impacta diretamente o bem-estar.

Foto: Divulgação