

**Universidade de Évora - Escola de Ciências Sociais**

**Mestrado em Psicologia**

Área de especialização | Psicologia Clínica

Dissertação

**Vivências da Sexualidade e Bem-estar: Um estudo na  
adulterez emergente**

**Leonor Figueira Aleixo Barroso Pinheiro**

Orientador(es) | C Vaz-Velho

Rita Fonseca da Luz

Évora 2023





---

**Universidade de Évora - Escola de Ciências Sociais**

**Mestrado em Psicologia**

Área de especialização | **Psicologia Clínica**

Dissertação

**Vivências da Sexualidade e Bem-estar: Um estudo na  
adulterez emergente**

**Leonor Figueira Aleixo Barroso Pinheiro**

Orientador(es) | **C Vaz-Velho**

**Rita Fonseca da Luz**

Évora 2023

---

---

---

---



A dissertação foi objeto de apreciação e discussão pública pelo seguinte júri nomeado pelo Diretor da Escola de Ciências Sociais:

Presidente | Constança Biscaia (Universidade de Évora)

Vogais | C Vaz-Velho (Universidade de Évora) (Orientador)  
Maria João Alvarez (Universidade de Lisboa) (Arguente)

*“A fish in a lake does not realize that water is the necessary and normal medium that is required for its survival. It is only when it is caught and brought on land that the importance of water becomes crystal clear.”*

(Sue, 2010, p. 196)

## Agradecimentos

Quase dois anos se passaram desde o começo deste projeto. Como a vida, a imprevisibilidade e o desafio fizeram parte do seu caminho, num mar de descobertas e questionamento, onde se foi edificando a sua história. Uma história que não seria possível sem a presença de pessoas significativas, às quais me dirijo, nestas breves palavras, que na sua impossibilidade, pretendem transmitir uma vida.

À Professora Catarina, por todos os momentos de aprendizagem e partilha, desde as primeiras aulas de Psicologia Clínica até hoje, pelos nossos diálogos e por cada palavra de carinho que alimentou a alma. Por ser uma pessoa fundamental na minha formação enquanto futura profissional e em tornar-me Pessoa e, por fomentar em mim, uma constante vontade de aprender e de refletir.

À Doutora Rita, pelos momentos de reflexão significativos e por cada palavra de incentivo e motivação para dar continuidade ao processo. Por me ter dado a conhecer, de modo mais profundo, a fascinante área da sexualidade e me integrar na equipa de braços abertos. Pela oportunidade e privilégio de também ter feito este caminho na sua companhia.

À minha mãe, à minha irmã e à minha avó, obrigada pelo apoio incondicional, por compreenderem as minhas ausências em momentos de maior trabalho e por terem sempre uma palavra de conforto e carinho que me faz querer continuar. Obrigada pelo amor que me dão diariamente e pelo esforço diário para que esta bonita etapa tivesse sido vivida de forma tão única e especial.

Ao avô Chico, a minha estrela guia neste caminho tumultuoso, que na imortalidade das memórias e dos afetos, esteve *presente*.

Ao meu pai, grata pelo carinho, pela confiança em mim depositada e pelo suporte continuado para que esta etapa fosse possível de ser vivida e recordada.

Ao Fernando, pela amizade, pelo apoio em momentos mais difíceis e pelo suporte e incentivo na construção de um caminho com sentido e propósito.

À Mariana, por ter sido o meu porto de abrigo, por me ter *escutado* diariamente, também nas minhas inseguranças e receios, e por nos momentos de caos ter sido alento. Pela inesgotável fé em mim e, por mesmo em momentos à distância, ter estado *presente*. Contigo aprendi o significado e vivência profunda de sentimentos eternos. Na vivência mais pura e especial de uns dos melhores momentos da minha vida.

À Inês, por ter estado presente desde o primeiro dia a que a Évora cheguei e por ter permanecido. Por cada caminho se ter tornado um livro de conversas e memórias que espelham a construção da nossa amizade. Obrigada por cada momento vivido, cada sorriso, riso e lágrima. Pela motivação e reflexão conjunta, por me *escutares* nas minhas intermináveis divagações e por teres sempre uma palavra e gesto de compreensão e afeto.

À Margarida, à Jéssica e à Patrícia, por na companhia umas das outras também nos descobrirmos e pensarmos. Pelos bons momentos de amizade, pelas tardes e serões de estudo e pelos nossos cafés de partilha.

À Ana Sofia e ao Bruno pelo apoio em momentos de maior dificuldade e pela ajuda na construção do meu futuro pessoal e profissional.

Ao Associativismo, por ter sido uma verdadeira escola, de desafio constante e de construção de relações significativas. A todas as pessoas das equipas do NEPUE e da ANEP com as quais me fui cruzando ao longo dos anos e, em especial, à Sofia, ao Toni, à Pipa, ao Diogo e ao Sérgio pela amizade e vivências que hoje permanecem.

À Universidade de Évora, uma eterna casa.

A todos/as os/as participantes, obrigada por contribuírem de forma tão significativa com a vossa fenomenologia para a realização deste estudo. Por me confiarem parte da vossa narrativa e por juntos/as termos co-construído algo único.

## **Vivências da Sexualidade e Bem-estar: Um estudo na adultez emergente**

### **Resumo**

Este trabalho pretendeu explorar e compreender como é que a(s) vivência(s) da sexualidade se pode(m) relacionar com a(s) experiência(s) de bem-estar, para os/as adultos/as emergentes participantes. Adotámos uma perspectiva fenomenológica e um paradigma interpretativo-construtivista (Morrow, 2005), tendo existido uma construção mútua de significado entre investigadora principal e participante sobre o tema. Realizaram-se entrevistas individuais semiestruturadas a 11 adultos/as emergentes portugueses/as. Para a sistematização dos dados, procedeu-se à análise temática reflexiva, segundo as propostas de Braun e Clarke (2014, 2019, 2020), emergindo seis temas principais que revelam uma diversidade de significados e perspetivas, destacando-se a importância de aspetos relacionais, nomeadamente, das relações de intimidade e proximidade com o Outro e da sexualidade para o bem-estar e/ou autoestima e vice-versa; a influência negativa do mal-estar na(s) vivência(s) da sexualidade; a influência da pressão social na relação entre as vivências da sexualidade e o bem-estar; e, ainda, a não dependência da sexualidade para um sentimento de bem-estar. Algumas reflexões e implicações, face às experiências e significações dos/as participantes, são discutidas.

*Palavras-chave:* vivências da sexualidade, bem-estar, perspetivas de adultos/as emergentes, investigação qualitativa, fenomenologia, relação sexualidade – bem-estar.

## **Experiences of Sexuality and Well-Being: A study in emerging adulthood**

### **Abstract**

This study aimed to explore and understand how the experience(s) of sexuality may relate to the experience(s) of well-being for the emerging adult participants. We adopted a phenomenological perspective and an interpretive-constructivist paradigm (Morrow, 2005), with a mutual construction of meaning between principal researcher and participant about the theme. Semi-structured individual interviews were conducted with 11 emerging adults in Portugal. For the systematization of the data, reflexive thematic analysis was carried out, according to the proposals of Braun and Clarke (2014, 2019, 2020), emerging six main themes that reveal a diversity of meanings and perspectives, highlighting the importance of relational aspects, namely the importance of intimate and close relationships with others and sexuality for well-being and/or self-esteem and vice-versa; the negative influence of well-being on sexual experiences; the influence of social pressure on the relationship between the experiences of sexuality and well-being; and also the non-dependence of sexuality for a feeling of well-being. Some reflections and implications, in view of participants' experiences and meanings, are discussed.

*Keywords:* experiences of sexuality, well-being, emerging adults perspectives, qualitative research, phenomenology, sexuality-well-being relationship.



## Índice

|  |    |
|--|----|
| Introdução.....  | 1  |
| Parte I. Enquadramento teórico .....   | 4  |
| 1.1 A adultez emergente: Uma fase distinta do curso de vida.....   | 4  |
| 1.2 Considerações sobre a sexualidade.....   | 6  |
| 1.2.1 <i>(Des)construção do conceito</i> .....   | 6  |
| 1.2.2 <i>A sexualidade na adultez emergente: Uma diversidade de caminhos a explorar</i><br>.....             | 8  |
| 1.3 Perspetivas e modelos teóricos do bem-estar .....  | 10 |
| 1.3.1 <i>O conceito de bem-estar: Diferentes perspetivas teóricas</i> .....                                  | 10 |
| 1.3.2 <i>O bem-estar na adultez emergente: Um período crítico de transições</i> .....                        | 13 |
| 1.3.3 <i>O bem-estar sexual</i> .....  | 15 |
| 1.4 Compreender a relação entre a sexualidade e o bem-estar na adultez emergente                             | 17 |
| Parte II. Estudo empírico .....  | 19 |
| Métodos .....  | 19 |
| 2.1 Desenho de estudo .....  | 19 |
| 2.2 Participantes.....   | 19 |
| 2.3 Instrumentos .....   | 20 |
| 2.3.1 <i>A entrevista</i> .....  | 20 |
| 2.3.2 <i>Investigadora enquanto instrumento de investigação</i> .....  | 20 |
| 2.4 Procedimentos e decisões ético-metodológicas.....  | 21 |
| 2.4.1 <i>Procedimento de seleção da amostra e de recolha de dados</i> .....                                  | 21 |
| 2.4.2 <i>Procedimento de análise dos dados</i> .....   | 22 |
| 2.5 Confiança e credibilidade .....  | 25 |
| Parte III. Análise e discussão dos resultados .....  | 27 |
| 3.1 O papel da reflexividade – Em busca de uma análise crítica de mim própria<br>enquanto investigadora..... | 57 |
| Parte IV. Considerações finais.....  | 61 |

|   |    |
|---|----|
| 4.1 Limitações e investigações futuras .....              | 61 |
| 4.2 Reflexões sobre o estudo e considerações finais ..... | 62 |
| Referências .....   | 67 |
| Anexos .....  | 95 |

## Índice de Tabelas

|   |    |
|---|----|
| <b>Tabela 1.</b> Tabela síntese de temas e subtemas ..... | 27 |
|---|----|

## Índice de Figuras

|   |    |
|---|----|
| <b>Figura 1.</b> Mapa temático do Tema “A relação com o Outro e o bem-estar” .....                              | 29 |
| <b>Figura 2.</b> Mapa temático do Tema “Sexualidade: Um meio para alcançar um fim” .....                        | 36 |
| <b>Figura 3.</b> Mapa temático do Tema “A pressão social na sexualidade e a sua influência no bem-estar” .....  | 41 |
| <b>Figura 4.</b> Mapa temático do Tema “A relação entre a(s) vivência(s) da sexualidade e a autoestima” .....   | 50 |
| <b>Figura 5.</b> Mapa temático do Tema “Mal-estar e vivência(s) da sexualidade” .....                           | 52 |
| <b>Figura 6.</b> Mapa temático do Tema “Ausência de dependência da sexualidade para se sentir bem-estar ” ..... | 55 |

## Índice de Anexos

|   |     |
|---|-----|
| <b>ANEXO A.</b> Caracterização dos/as participantes.....  | 95  |
| <b>ANEXO B.</b> Consentimento Informado.....  | 96  |
| <b>ANEXO C.</b> Registo Sociodemográfico.....   | 97  |
| <b>ANEXO D.</b> Exemplos de <i>Memos</i> .....  | 98  |
| <b>ANEXO E.</b> Guião de Entrevista.....  | 99  |
| <b>ANEXO F.</b> Exercício de associação livre sobre <i>O que é o bem-estar para mim, enquanto adulta emergente?</i> ..... | 101 |
| <b>ANEXO G.</b> Exercício de associação livre sobre <i>O que é o bem-estar na adultez emergente?</i> .....                | 102 |
| <b>ANEXO H.</b> Exercício de associação livre sobre <i>O que é a sexualidade na adultez emergente?</i> .....              | 103 |
| <b>ANEXO I.</b> Tabela de Análise detalhada.....  | 104 |

## **Introdução**

A sexualidade pode ser compreendida enquanto um aspeto central do ser humano (Brand et al., 2022) ao longo do ciclo vital (Barros & Miranda, 2019). A sexualidade não enquanto “uma coisa em si, mas qualquer coisa em nós: Acontece no nosso corpo, na nossa mente, na nossa casa, nas ruas, na comunidade, na cultura e até no tempo” (Almeida, 2016). Ao visualizarmos e experienciarmos através de pensamentos, fantasias, desejos, crenças, atitudes, valores, comportamentos, práticas, papéis e relações, compreendemos a complexidade e subjetividade que estão inerentes à sexualidade e a sua expressão a ganhar cor pelos distintos significados e múltiplas interpretações e vivências (World Health Organization [WHO], 2006a). Enquanto fenómeno multidimensional, cuja vivência e perceção são construídas em interligação com fatores fisiológicos, psicológicos, sociais e culturais, torna-se crucial abordar a sexualidade a partir destes múltiplos ângulos (Organização Mundial de Saúde [OMS], 2015).

Foi com o reconhecimento da OMS de que a saúde sexual passou a integrar múltiplas dimensões do bem-estar – físico, emocional, mental e social – associadas à sexualidade e não apenas a ausência de doença, disfunção ou enfermidade, que se abriu um caminho em direção a uma abordagem positiva e respeitosa da sexualidade e das relações. Tal auxiliou na melhoria em termos de saúde sexual e da saúde no geral (WHO, 2006b, 2017). Neste sentido, urge pensarmos também o conceito de bem-estar enquanto algo que permeia os diferentes domínios – físico, psicológico, socioeconómico e ambiental – da existência humana, sendo um constructo fundamental na saúde mental mas, também, de um ponto de vista mais amplo, na sua relação com diferentes aspetos da vida (Almeida, 2018; Tennant et al., 2007).

Contudo, durante anos, assistiu-se a uma carente integração da sexualidade na investigação global sobre saúde e bem-estar, ao invés do seu reconhecimento enquanto uma componente crucial da experiência humana. Muitos dos modelos conceptuais mais recentes sobre o bem-estar não integram o domínio da sexualidade (Jayawickreme et al., 2012; Sheldon, 2004), parecendo não existir sequer a consideração implícita da mesma em algumas teorias (Kashdan et al., 2018). Em última análise, esta ausência limita a nossa capacidade de alcançar uma compreensão mais integrativa do funcionamento psicológico, bem como formular recomendações abrangentes em termos da promoção da saúde e do bem-estar (Diamond & Huebner, 2012; Hooghe, 2012).

A presente investigação foca-se na fase da Adulterez Emergente – período compreendido entre os 18 e os 25 anos de idade (Arnett, 2000, 2001, 2004, 2016) caracterizado pela heterogeneidade (Arnett, 2016), pelo desenvolvimento da identidade (Morgan, 2013) e pela

vivência de novas experiências e a exploração de interesses diversos (e.g., ao nível da sexualidade; Anders & Olmstead, 2019b; Savin-Williams, 2006; Sizemore & Olmstead, 2017). Sendo o estabelecimento de relações íntimas uma tarefa de desenvolvimento central, é dentro deste contexto que a sexualidade é frequentemente considerada, contudo, atualmente, a sexualidade tem um papel mais abrangente na vida dos/as adultos/as emergentes, fazendo parte da sua autodescoberta (i.e., construção da identidade), explorando quem são e com quem querem estar (Morgan & van Dulmen, 2021). Assim, esta fase é considerada fundamental para o desenvolvimento sexual (Boislard & Zimmer-Gembeck, 2011) e, nomeadamente, da identidade sexual (Morgan, 2013).

Várias perspetivas teóricas realçam que a sexualidade na adultez emergente está imbuída em contextos sociais e culturais, sendo que estes contextos, tal como a singularidade de cada ser humano e as diferenças de grupo, podem influenciar o modo como as distintas experiências ao nível da sexualidade, podem conduzir a diferentes resultados a nível da saúde mental dos/as adultos/as emergentes (Maheux & Choukas-Bradley, 2021). As distintas transições desta fase podem constituir-se enquanto períodos críticos para o bem-estar durante os quais muitas pessoas se demonstram capazes de prosperar, enquanto outras experimentam um aumento da angústia e uma redução do bem-estar (Arnett, 2014).

Posto isto, e dada a escassez de estudos que procurem compreender, de uma perspetiva fenomenológica, a relação entre a(s) vivência(s) da sexualidade e a(s) experiência(s) de bem-estar na adultez emergente, com participantes portugueses/as, demonstrou-se pertinente a realização do presente estudo. Investigações anteriores com adultos/as emergentes abordam, principalmente, a influência da sexualidade, ou de uma das suas dimensões, no bem-estar (e.g., Beckmeyer & Cromwell, 2018; Bedree et al., 2020; Johnson et al., 2012; Maas & Lefkowitz, 2015; Mitchell et al., 2022) contudo, uma influência bidirecional parece não ser (tanto quanto sabemos) alvo de escrutínio científico. Assim, no presente estudo pretendeu-se, através de uma construção mútua de significados, captar as nuances que marcam a diversidade de vivências na sexualidade e no bem-estar, possibilitando-se uma visão mais holística e integrativa dos significados e sentidos desta relação para adultos/as emergentes.

Para cumprir o seu propósito, esta Dissertação encontra-se dividida em quatro partes. Num primeiro momento, apresentamos uma revisão das principais definições e perspetivas teóricas da sexualidade e do bem-estar, permitindo uma visão compreensiva sobre os construtos, bem como a pertinência e objetivo da investigação. Na segunda parte, explicitamos a investigação empírica realizada, onde se esclarecem a perspetiva de estudo, se faz a descrição dos/as participantes e do método de recolha de dados – entrevista semiestruturada – bem como

da análise dos mesmos – análise temática reflexiva, segundo Braun e Clarke (2014, 2019). Na terceira parte do trabalho, apresentamos uma tabela síntese resultante da análise dos dados, assim como a descrição aprofundada de cada tema e subtema, ilustrados com citações dos/as participantes e uma discussão sobre os resultados, recorrendo também à literatura e às observações e reflexões da investigadora principal. Finalmente, na quarta parte, apresentam-se as principais considerações finais desta investigação e também algumas limitações presentes neste estudo e sugestões para estudos futuros.

## Parte I. Enquadramento teórico

### 1.1 A adultez emergente: Uma fase distinta do curso de vida

No decorrer do século XX, ocorreram inúmeras mudanças demográficas profundas fazendo com que, o final da adolescência até ao início dos vinte anos, se demonstrasse não apenas um período transitório para os papéis da Adultez, mas um período crítico e distinto do curso da vida (Saikkonen et al., 2018) caracterizado pela mudança – a Adultez Emergente (Arnett, 2000, 2016). Historicamente enraizada e culturalmente construída, a idade adulta emergente resulta de (1) uma mudança da economia industrial para uma economia baseada na informação e a necessidade de um aumento de educação pós-secundária; (2) do aumento dramático das oportunidades ao nível educacional e profissional para as mulheres, completando níveis mais elevados de educação nos seus primeiros vinte anos de idade; e, ainda, (3) da existência de uma maior tolerância do sexo pré-matrimonial e de um enfraquecimento dos laços entre sexos, uniões conjugais e a formação da família (Tanner & Arnett, 2016).

Uma das principais contribuições teóricas para a conceptualização desta etapa do desenvolvimento deve-se aos trabalhos de Erikson (1968, 1993) que explicita o conceito de *adolescência prolongada*, expectável em jovens nas sociedades industrializadas. Contudo, apesar de Erikson e outros autores (e.g., Keniston, 1971; Levinson et al., 1978) terem contribuído de forma relevante para o estudo da adultez emergente, a natureza do período descrito pelos mesmos sofreu alterações significativas com o decorrer dos anos (Arnett, 2000).

Compreendendo a necessidade de uma nova terminologia pela plasticidade, volatilidade e heterogeneidade que caracteriza este período e o torna distinto teórica e empiricamente da adolescência (Arnett, 2015; Brandão et al., 2012) e da idade adulta jovem (Arnett, 2000, 2015) Arnett tentou unificar as distintas propostas fornecidas pelas diversas linhas de pensamento e investigação (Monteiro et al., 2009) propondo a Teoria da Adultez Emergente (Arnett, 2000), que liga a mudança social aos processos de desenvolvimento (Zorotovich & Johnson, 2019). O autor postula que a idade adulta é antecedida pela adultez emergente, período de elevado grau de diversidade demográfica e de instabilidade (reflexo da sua qualidade experimental e exploratória) que compreende idades entre os 18 e os 25 anos (Arnett, 1997, 1998, 2000, 2001, 2015, 2016) e é predominante nos/as jovens que continuam os seus estudos no Ensino Superior (Côte, 2014; Henry & Kloep, 2010). A experiência dos/as adultos/as emergentes nesta fase pode diferir com base nos contextos culturais, socioeconómicos e nacionais (Arnett, 2015).

Esta passagem lenta da adolescência para a idade adulta (Syed, 2016) numa sociedade em constante evolução económica e cultural, levou ao aparecimento de novas características

de desenvolvimento (Glenn & Marquardt, 2001) que, não sendo universais, são as mais comuns durante este período (Arnett, 2015; Arnett & Mitra, 2018). Assim, de acordo com Arnett (2004, 2015), a vida adulta emergente é caracterizada pela: (1) exploração da identidade, de diversas possibilidades em áreas distintas (e.g., trabalho, amor e visões sobre o mundo; Arnett, 2015), sendo que no decurso da sua experimentação, o/a adulto/a emergente tem a oportunidade de refletir acerca da pessoa que é, daquela que gostaria de se tornar e que parceiro/a seria adequado/a para si (Coutinho, 2010); (2) pela instabilidade, que assenta e reflete as explorações que são levadas a cabo e que têm um carácter excecionalmente estimulante mas também bastante instável (Monteiro et al., 2009); (3) pelo desenvolvimento focado no *self*, o qual promove o desenvolvimento de capacidades para o quotidiano e os pilares para a vida futura, tendo como objetivo a autossuficiência e, na qual, o sujeito se torna mais centrado em si mesmo, guiado pela necessidade de uma reflexão sobre as distintas opções que estão perante si e que irão promover o seu autoconhecimento (Arnett, 1998, 2004); (4) por sentimentos de *in-between*, na qual as restrições da fase precedente partilham lugar com as responsabilidades da fase subsequente, conduzindo a um contexto de indefinição (Coutinho, 2010), na qual os indivíduos se sentem a emergir na idade adulta, embora ainda não se sintam completamente autónomos (Arnett, 2015); e, ainda, baseando-se na junção das características anteriores, surge a (5) idade das possibilidades, na qual a entrada para a idade adulta é visualizada com esperança, otimismo e expectativas, e onde se acredita no alcançar da expressão da sua própria identidade (Arnett, 2015; Monteiro et al., 2009; Tanner et al., 2009). O processo de individuação na adulez emergente, não se demonstra um processo solitário, mas sim parte de uma reorganização relacional que se demonstra única para este período de vida (Nelson, 2021).

Os/As adultos/as emergentes atuam enquanto cocriadores/as dos seus próprios percursos de desenvolvimento, respondendo a distintos contextos ambientais biológicos, sociais, culturais e físicos que influenciam e pelos quais são influenciados/as. Assim, o curso de vida durante esta etapa de desenvolvimento, é influenciado por fatores a nível macro (influências históricas e sociais), a nível meso (relação pais-filhos, ambiente familiar e estatuto socioeconómico) e, a nível micro (desenvolvimento cognitivo, da personalidade e emocional do indivíduo), que podem ter impacto a longo prazo (Wood et al., 2018). Importa não só olhar para as características distintas da vida adulta emergente com o intuito de compreender melhor as variações desenvolvimentais neste período (i.e., as escolhas e distintas trajetórias de vida possíveis) e evitando-se generalizações radicalistas mas, também, compreender este impacto multifatorial não apenas relacionado com as escolhas, mas também com o acesso às



oportunidades, que não se demonstram iguais para todas as pessoas (e.g., devido ao estatuto socioeconómico, expectativas quanto aos papéis de género, orientação sexual; Nelson, 2021).

O meio universitário apresenta-se como um espaço crucial à exploração de distintos estilos de vida e diversas facetas da identidade (e.g., sexualidade; Arnett, 2015), podendo o/a estudante experimentar maior liberdade para tal, em comparação com os seus pares não universitários (Lam & Lefkowitz, 2013). Algumas das novas experiências sociais mais significativas relacionam-se com o desenvolvimento romântico e o desenvolvimento e exploração da identidade sexual (Arnett, 2000; Boislard & Zimmer-Gembeck, 2011; Morgan, 2013). Assim, a transição para o contexto universitário pode ser um período influente à medida que os/as estudantes passam a integrar várias culturas e subculturas universitárias (Kenyon & Koerner, 2009) e continuam a desenvolver a sua identidade (Arnett, 2015). Várias culturas delimitam explícita ou implicitamente as normas e as expectativas que orientam a promulgação de papéis e a interação com outros (White et al., 2015) e, sendo assim, o desenvolvimento da identidade, é frequentemente influenciado pela perceção face aos comportamentos do Outro (i.e., normas sociais; Ander & Olmstead, 2018), nomeadamente, dos pares em ambientes universitários (Lambert et al., 2003) e pelas perceções do futuro *self* (Ander & Olmstead, 2018).

## **1.2 Considerações sobre a sexualidade**

### ***1.2.1 (Des)construção do conceito***

Em todas as épocas da história da humanidade emergiram questões sexuais no seio do quotidiano humano, quer seja pela sua negação e repressão, pela limitação histórica e cultural das suas possibilidades de vivência, associadas a mitos, tabus, preconceitos, proibições e relações de poder (Macedo et al., 2013), quer pela sua exposição e exploração. Neste sentido, também não existiram pessoas, que no decorrer do seu percurso existencial, não se tenham deparado com a sua sexualidade, que mais não seja, pela inevitabilidade da(s) vivência(s) associada(s) ao corpo. Contudo, a sexualidade não é restrita a um exercício do corpo físico e das estruturas e funções biológicas, integrando também dimensões psicoafectivas (i.e., enquanto forma de manifestação de ternura, afeto, carinho e de comunicação) e socioculturais (i.e., cada cultura e sociedade regula, de modo distinto os comportamentos sexuais, tendo por base os costumes, a moral e as leis civis; Vilar & Souto, 2008; Vilar et al., 2009).

Definir a sexualidade é uma tarefa complexa, dada a sua importância no contexto da existência humana, a série de fenómenos relacionados mas distintos que integra e a

subjetividade que lhe está inerente. Tal, do ponto de vista prático, ir-se-á traduzir em distintos significados e múltiplas interpretações, sentimentos e comportamentos diversos (WHO, 2006a). A proposta da OMS (2015) é a de que a

Sexualidade é um aspeto central do ser humano ao longo da vida; engloba sexo, identidades e papéis de género, orientação sexual, erotismo, prazer, intimidade e reprodução. A sexualidade é experimentada e expressa em pensamentos, fantasias, desejos, crenças, atitudes, valores, comportamentos, práticas, papéis e relações. Embora a sexualidade possa incluir todas estas dimensões, nem todas elas são sempre experimentadas ou expressas. A sexualidade é influenciada pela interação de fatores biológicos, psicológicos, sociais, económicos, políticos, culturais, legais, históricos, religiosos e espirituais. (p.15)

Assim, pode dizer-se que a sexualidade é um fenómeno socialmente mediado e multidimensional (Simpson et al., 2017) que emerge na vida afetiva, social, psíquica, nos papéis sexuais, nas relações interpessoais, nos estereótipos de género e na orientação sexual (Nelas et al., 2016).

Enquanto dimensão presente ao longo do ciclo de vida, a sexualidade apresenta distintas expressões e vivências, em função da idade, classe, etnia, capacidade física, orientação sexual, religião e cultura (Weeks, 2022). Cada etapa da vida de uma pessoa implica pressões para a mudança e marcos de desenvolvimento sexual, a fim de se preservar ou alcançar a saúde sexual (DeLamater & Friedrich, 2002). Ademais, enquanto forma de desenvolvimento que varia consoante a idade, pode ser influenciada pelas experiências anteriores. Esta premissa, proposta por Drury e Bukowski (2013), sublinha que a compreensão da sexualidade tem por base o contexto de desenvolvimento em que está inserida, sendo importante o seu estudo tanto numa ótica de “duração de vida” (centrada nos processos de desenvolvimento a partir de um determinado momento do curso de vida; e.g., adolescência), como de “história de vida” (centrada na compreensão da estabilidade e da mudança numa forma de funcionamento de um momento do curso de vida para outro; Bukowski et al., 2012).

Estas reflexões sobre a sexualidade permitem-nos também pensar na importância do uso do termo “sexualidades”, face à multiplicidade de formas, através das quais o ser humano experiencia e se expressa a nível sexual, podendo, ou não, integrar pensamentos, comportamentos e sentimentos a distintos níveis (e.g., emocional, físico, erótico, de desejo, afeto, entre outros; Teixeira et al., 2021). Estas “sexualidades” diversas e individuais a cada pessoa (Pontes, 2011) são construídas e influenciadas pela conjuntura sociocultural (Teixeira et al., 2021) e realçam a noção de que a sexualidade, enquanto conceito, não se constitui de

modo estático e isolado, mas deve ser compreendida enquanto móvel e em permanente (des)construção. Sexualidades nas suas dimensões históricas de mudança e de diferenças entre culturas, mas também na sua individualidade, enquanto construção que resulta de uma biografia (Gomez Zapian, 2002) encontrando-se assim a sua significação intimamente relacionada com a experiência pessoal (Pontes, 2011). Por sua vez, e de acordo com Rebec et al. (2015), a sexualidade é perspetivada enquanto necessidade humana, a necessidade de alcançar um sentimento de pertença e de proximidade com o Outro, sendo também uma esfera da vida que tem um impacto significativo na autoestima, no bem-estar e no funcionamento, integrando aspetos como a identidade social, cultural e pessoal e não se limitando à orientação ou comportamento sexual.

Torna-se assim possível referir que a sexualidade inclui diversas formas de comportamentos e expressões sexuais, sendo que o reconhecimento da sua diversidade contribui para a sensação geral de bem-estar e saúde das pessoas (OMS, 2015).

### ***1.2.2 A sexualidade na adulez emergente: Uma diversidade de caminhos a explorar***

Ao debruçarmo-nos sobre o ser humano e sobre as distintas manifestações da sexualidade, compreendemos também a importância de a pensar ao longo da vida, nas distintas fases de desenvolvimento (Cacciatore et al., 2019), devido às mudanças existentes, uma vez que quer os conhecimentos sobre a mesma, quer os comportamentos sexuais, emergem e mudam ao longo do ciclo vital (Herbenick et al., 2010; Lefkowitz et al., 2019). Contudo, geralmente atribui-se destaque durante a adolescência e o início da vida adulta (e.g., Impett & Tolman, 2006; O'Sullivan & Majerovich, 2008) devido às inúmeras mudanças biológicas, sociais e cognitivas que irão moldar e guiar os interesses românticos e a sexualidade nestas fases (Zimmer-Gembeck & Helfand, 2008) e podendo, as experiências a estes níveis, desempenhar papéis cruciais na qualidade global da transição da infância para a idade adulta (e.g., Vrangalova & Savin-Williams, 2010).

Apesar de os indivíduos começarem a explorar a identidade e a integrar a sexualidade no seu autoconceito durante a adolescência (Maas & Lefkowitz, 2015; O'Sullivan et al., 2006), muitos/as adultos/as emergentes experimentam um rápido desenvolvimento e muitas transições na área da sexualidade (Wesche et al., 2021) à medida que ganham múltiplas experiências sexuais e relacionais (Arnett, 2000; Claxton & van Dulmen, 2013; Collins & van Dulmen, 2006). A variedade de escolhas e percursos a explorar relativamente à sexualidade e, especificamente, ao nível da identidade sexual (Halpern & Kaestle, 2014; Lefkowitz & Gillen, 2006) também se torna possível, devido à heterogeneidade, à experimentação da identidade e

à recentragem nas relações e prioridades características desta fase de desenvolvimento (Arnett, 2016). Assim, durante este período, os/as adultos/as emergentes exploram a sexualidade e continuam a desenvolver o seu sentido de *self* sexual (Arnett, 2000; Lemer et al., 2013; Maas & Lefkowitz, 2015).

É durante a adultez emergente que a sexualidade se começa a manifestar de modo mais intenso e evidente, numa fase em que a novidade ganha cor no campo relacional e comportamental (Erikson, 1976). Os/As adultos/as emergentes experimentam mudanças ao nível das suas crenças, ideais e comportamentos sexuais, à medida que tomam contacto com várias culturas e subculturas universitárias (Anders & Olmstead, 2019a, 2019b; Kenyon & Koerner, 2009). Deste modo, a sexualidade pode ser influenciada por distintas mudanças nas áreas da (1) identidade (e.g., exploração da orientação sexual, crenças e comportamentos sexuais, relações sexuais pré-conjugais), marcando o desenvolvimento da identidade sexual, enquanto uma transição importante para a estabilidade da identidade (Morgan, 2013); (2) da residência (e.g., afastar-se da casa dos/as cuidadores/as pode resultar numa liberdade que possibilita a experimentação de comportamentos sexuais); e (3) dos relacionamentos (afetivos e sexuais; Arnett, 2000; Lefkowitz & Gillen, 2006). A compreensão destas mudanças à luz de uma perspetiva inclusiva, e que valoriza as características adaptativas e saudáveis da sexualidade, é cada vez mais reconhecida como promotora do desenvolvimento positivo e da saúde sexual (Harden, 2014; Tolman, 2012).

Apesar de se constituir enquanto a idade das possibilidades, importa reconhecer que esta fase de transição ainda é frequentemente comparada a marcos heteronormativos (Waters et al., 2011) e relativamente aos quais ainda existem barreiras estruturais para pessoas pertencentes a minorias sexuais. Assim, o desenvolvimento da orientação sexual e da identidade durante este período, principalmente, para pessoas cuja sexualidade se pode distanciar dos modelos normativos, tanto pode ser abundante em possibilidades de exploração, como também de restrição (Torkelson, 2012).

A experiência da sexualidade na fase da vida adulta emergente tem sido considerada enquanto um marco de desenvolvimento, especialmente quando apoia a emergência de intimidade emocional e relações de proximidade com o Outro (Boislard, 2014; Boislard et al., 2016). A formação de relações é uma característica fundamental da adultez emergente, podendo integrar percursos divergentes e que incluem relações de compromisso e/ou de não compromisso. É através destas ligações íntimas que os/as adultos/as emergentes exploram as suas identidades (Netting & Reynolds, 2018), o que pode ter um impacto adicional na sua autoestima e autovalorização (Townsend et al., 2019).

Durante esta fase, existe também um redirecionamento para uma maior intimidade e seriedade relacional (Arnett, 2000; Banker et al., 2010) na qual o/a adulto/a emergente, pode começar a sentir o desejo de estabelecer uma relação afetiva, íntima e mais duradoura com outra pessoa (Arnett, 2015; Jamison & Sanner, 2021; Macedo et al., 2013). Cada vez mais se reconhece a intimidade sexual com o/a namorado/a enquanto uma tarefa de desenvolvimento durante esta fase (Boislard, 2014; Boislard et al., 2016), considerando-se também diversos fatores, que estando presentes nas relações amorosas (e.g., relacionais, pessoais) funcionam enquanto fontes de bem-estar (Gómez-López et al., 2019). As relações amorosas contribuem ainda para o desenvolvimento de um autoconceito positivo e de uma maior integração social (Meier & Allen, 2008; Montgomery, 2005). Contudo, é de referir que pode existir uma tensão intrínseca entre os aspetos exploratórios e autofocais da adultez emergente e as atividades desenvolvimentais associadas ao aumento da intimidade, seriedade e empenho (Halpern & Kaestle, 2014). Em inúmeras culturas, as relações sexuais casuais (RSC) são prevalentes durante esta fase (Alvarez et al., 2019; Correa et al., 2017; Garcia et al., 2012), podendo revelar-se uma fonte de afeto e proporcionar benefícios fisiológicos e emocionais da intimidade associados à atividade sexual (Anders et al., 2020; Garcia et al., 2018) principalmente quando as pessoas estão focadas em outros objetivos (e.g., alcançar um certo nível de educação e investir nas suas carreiras) em detrimento de procurarem um/a parceiro/a romântico/a (Jamison & Sanner, 2021; Kansky, 2018; Lyon et al., 2015).

Apesar de as experiências ao nível da sexualidade se poderem considerar benéficas para o desenvolvimento dos/as adultos/as emergentes, algumas experiências podem ter consequências negativas para a saúde mental (Maheux & Choukas-Bradley, 2021). Não obstante, existem inúmeras oportunidades para o crescimento e manutenção do bem-estar sexual, que se encontram social e culturalmente localizadas, uma vez que as formas como os/as adultos/as emergentes prosseguem (ou não) na exploração da sua sexualidade e os resultados associados, se encontram ligados às relações interpessoais em que ocorrem (i.e., a influência de pares e cuidadores/as, ambientes religiosos, académicos e de trabalho enquanto meios institucionais; Morgan & Van Dulmen, 2021).

### **1.3 Perspetivas e modelos teóricos do bem-estar**

#### ***1.3.1 O conceito de bem-estar: Diferentes perspetivas teóricas***

Num mundo consumido pela guerra surge, na busca de um sentido, a obra existencialista de Viktor Frankl (1946) e o movimento Humanista, influenciado por teorias

diversas, entre as quais as de Erikson (1993), de Maslow (1943, 1954) e de Rogers (1963) que abriram caminho à criação de uma perspectiva humana do desenvolvimento, da vida e da doença. Estas teorias e esforços ajudaram a gerar investigação empírica sobre os aspetos do funcionamento psicológico positivo, que antecederam a criação da Psicologia Positiva e, conseqüentemente, uma melhor compreensão dos fatores biológicos e contextuais envolvidos no funcionamento psicossocial e na saúde mental (Waterman, 2013).

Mais recentemente, a Organização Mundial da Saúde definiu saúde mental enquanto “um estado de bem-estar, no qual um indivíduo consegue lidar com as adversidades da vida, realizar as suas capacidades, trabalhar produtiva e frutuosa e contribuir para a sua comunidade” (WHO, 2022; tradução livre). Esta conceção permite olhar e pensar a saúde mental além da ausência de doença ou enfermidade. E assim, definir bem-estar, relacionando-o com a satisfação de necessidades, com o equilíbrio entre a felicidade e sofrimento, bem como com o funcionamento ótimo (a nível individual e social; Deci & Ryan, 2000; Ryff & Keyes, 1995). O bem-estar parece demonstrar-se um indicador de eficácia psicoterapêutica (Vaz-Velho, 2016) e de saúde mental (Almeida, 2018).

A literatura mais ampla sobre bem-estar informa-nos da multidimensionalidade deste conceito (Linton et al., 2016), bem como da variação dos fundamentos teóricos (Gasper, 2010). Ao longo dos anos, distintas perspetivas sobre a natureza humana, a existência e a importância da felicidade e do sentido (Baumeister et al., 2013) suscitaram o aparecimento de duas tradições sobre o bem-estar, sendo estas, a tradição Hedónica e a tradição Eudaimónica (O’Neill, 2006; Ryan & Deci, 2000; Wong, 2011). O estudo sobre o bem-estar também se pode agrupar nestas duas linhas de investigação (Keyes & Magyar-Moe, 2001) que parecem ser mais complementares do que mutuamente exclusivas, dado que ambas apresentam aspetos fundamentais para a compreensão do bem-estar enquanto fenómeno multidimensional (Ryan & Deci, 2000).

No que concerne à tradição Hedónica, esta engloba o Bem-estar Emocional ou Subjetivo (BES), podendo definir-se como “uma pessoa que sente e pensa que a sua vida é desejável, independentemente, do modo como os outros a vêem” (Diener, 2009). Esta definição realça uma dimensão cognitiva (i.e., julgamentos cognitivos reflexivos; Diener et al., 2018), na qual existem avaliações pessoais sobre o nível de satisfação e interesse pela própria vida – em termos globais e específicos – e uma dimensão emocional, positiva ou negativa, expressa em termos globais, de felicidade, ou em termos específicos, através das emoções (Galinha & Ribeiro, 2005). Estas avaliações incluem a análise pessoal sobre a frequência com que se experimentam emoções positivas e negativas no quotidiano (Hausler et al., 2017; Santana &

Gondim, 2016; Steptoe et al., 2015), a presença de afetos agradáveis ou eufóricos e a ausência de afetos desagradáveis ou disfóricos (Diener et al., 1999; Westerhof & Keyes, 2010). Neste sentido, uma tentativa de equilibrar estas experiências subjetivas agradáveis e desagradáveis, minimizando, para tal, a dor e o sofrimento, parece demonstrar-se fundamental ao bem-estar emocional da pessoa (Ryan & Deci, 2000). Contudo, apesar de se demonstrar, provavelmente, um dos indicadores mais usados de bem-estar, os sentimentos agradáveis de felicidade parecem não ser suficientes para a compreensão das experiências nas quais o ser humano se sente bem (Ryan & Deci, 2000).

Segundo Giacomoni (2004) fazem-se denotar dois modelos de teorias sobre o BES, sendo estes o modelo de *bottom-up* e o modelo de *top-down*. O primeiro modelo remete-nos para teorias que identificam a influência dos fatores sociodemográficos na vida do ser humano, classificando o BES com base no efeito cumulativo de experiências positivas. Por sua vez, o segundo modelo – *top-down* – considera que o BES se relaciona com dimensões psicológicas e subjetivas do sujeito (i.e., a autoavaliação sobre a sua própria vida é mais relevante para a avaliação do bem-estar do que as circunstâncias objetivas). As abordagens *top-down* do BES referem que as experiências de vida podem ser percebidas de forma positiva ou negativa, sendo que as suas interpretações influenciam o bem-estar subjetivo do ser humano, considerando-se assim, o indivíduo enquanto uma pessoa ativa e protagonista na sua própria existência. Apesar das experiências poderem ser objetivamente agradáveis ou desagradáveis, o que detém influência no BES é a interpretação subjetiva atribuída a estas experiências (Simões et al., 2003).

Por sua vez, a segunda perspectiva – a Eudaimónica – refere-se a uma vivência plena, refere-se à possibilidade do desenvolvimento do potencial humano (Vanhoutte & Nazroo, 2014) tendo em consideração as questões do significado e do propósito (Deurzen, 2006). O Bem-estar Psicológico encontra-se assim ligado à mudança, ao exercício do esforço e à procura do crescimento e desenvolvimento pessoal (Waterman, 1993). Neste sentido, esta perspectiva remete para o funcionamento ótimo em termos individuais ou Bem-estar Psicológico (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995) ou para o funcionamento ótimo na sociedade da qual a pessoa pertence ou Bem-estar social (Keyes, 1998). Tendo por base, a perspectiva Eudaimónica, no estudo do bem-estar destacam-se várias linhas de investigação, entre as quais, a do Bem-estar Psicológico de Ryff e Singer (1998) e a Teoria da Autodeterminação de Deci e Ryan (2000).

De acordo com Ryff (1989) e Ryff & Keyes (1995) existem seis componentes basilares do funcionamento positivo, compondo assim o bem-estar psicológico, sendo cada um, uma pedra angular no esforço de uma pessoa realizar o seu potencial, integrando assim, (1) a

autoaceitação – atitude positiva e de aceitação em relação a aspetos passados e presentes do *self*; (2) propósito de vida, na qual se destacam objetivos e crenças que afirmam um sentido e uma direção na vida; (3) autonomia, ou seja, autodireção guiada pelos próprios padrões internos socialmente aceites; (4) relações positivas com os outros, i.e., ter relações satisfatórias em que a empatia e a intimidade são expressas; (5) a mestria sobre o ambiente ou a capacidade de gerir o ambiente complexo de acordo com as suas próprias necessidades; e, ainda, (6) o desenvolvimento pessoal, na qual se destaca a perceção do próprio potencial de autodesenvolvimento (Freire et al., 2019; Monteiro et al., 2012; Roslan et al., 2017; Ryff, 2014; Santana & Gondim, 2016).

Por sua vez, segundo a Teoria da Autodeterminação de Deci e Ryan (2000, 2008) o bem-estar e o crescimento do ser humano encontram-se dependentes de três necessidades psicológicas fundamentais à condição humana, sendo estas (1) a proximidade – procura de ligação ao Outro em relação de confiança e respeito mútuo; (2) autonomia – possibilidade de se sentir um/a agente ativo/a na sua expressão e tomada de decisão; e, ainda, (3) competência – possibilidade de a pessoa se sentir eficaz e bem-sucedida em tarefas que se demonstram complexas e desafiantes, conseguindo alcançar objetivos que intrinsecamente são valorizados. Esta teoria destaca a importância da satisfação destas necessidades no desenvolvimento de recursos internos, na estruturação e integração do *Self* e na autorregulação comportamental (Kitayama & Na, 2011).

### ***1.3.2 O bem-estar na adultez emergente: Um período crítico de transições***

Durante esta fase, os/as adultos/as emergentes experimentam muitas mudanças no seu sentido de bem-estar, passando por distintos estilos de vida, visões do mundo e estados psicológicos (Baggio et al., 2017). Estas transições têm implicações significativas e a longo prazo para a qualidade de vida (Lane, 2015) e para bem-estar (Arnett, 2014) e, apesar de representarem importantes tarefas de desenvolvimento, também pressupõem mudanças de vida (Weiss et al., 2012), durante as quais “os papéis são transformados, redefinidos, ou deixados para trás para novos papéis” (Perrig-Chiello, & Perren, 2005, p. 170) no seio de um futuro incerto (Weiss et al., 2012). Este palco, onde inúmeras mudanças e exigências concorrentes ocorrem (Schulenberg et al., 2004) a distintos níveis (e.g., nas redes sociais, apoio familiar e autonomia; Cohen et al., 2000) destaca a extensa variabilidade, exploração da identidade e instabilidade emocional, bem como a necessidade de assumir responsabilidade por elas (Dwivedi & Rastogi, 2019). A convergência destes fatores, os novos papéis e responsabilidades, resulta num complexo processo de transição que tem implicações para o



bem-estar e funcionamento psicológico (Lane, 2005; Lee & Gramotnev, 2007) sendo exacerbado pela elevada propensão para estratégias de sobrevivência mal adaptativas e risco psiquiátrico durante períodos de angústia (Scott-Parker et al., 2011) e podendo traduzir-se em dificuldades internalizantes e externalizantes de ajustamento psicossocial, tais como sintomas depressivos, baixa autoestima (Nelson & Padilla-Walker, 2013; Schulenberg et al., 2006), *stress* e ansiedade (Dwivedi & Rastogi, 2019) e uso problemático de álcool (Lanctôt & Poulin, 2018). Por outro lado, os recursos interpessoais (e.g., apoio social) parecem demonstrar-se fatores de proteção do bem-estar durante estas transições (Lane & Fink, 2015), sendo, especificamente, as relações sociais (e.g., relações familiares e entre pares) importantes no modo como os/as adultos/as emergentes desenvolvem o bem-estar e a autonomia (Arnett, 2015; Jorgensen & Nelson, 2018).

A adulez emergente parece propensa aos riscos de saúde mental (Auerbach et al., 2018; Schulenberg & Zarrett, 2006) contudo, também pode ser visualizada enquanto uma janela de oportunidade para o funcionamento positivo nas trajetórias dos cursos de vida (Matsen et al., 2006). Assim, ao nos debruçarmos sobre o desenvolvimento psicossocial saudável, compreendemos a sua importância nesta fase de desenvolvimento pois, se os/as adultos/as emergentes se adaptarem com sucesso aos papéis e responsabilidades típicos da adulez, será uma ajuda plena para o bem-estar (Dwivedi & Rastogi, 2019) e prosperidade ao longo da sua vida (Desjardins & Leadbeater, 2017), comunidades e sociedades. Em parte, também irá influenciar a eficácia com que o ser humano continuará a desenvolver-se e a ajustar-se à vida, bem como a estabelecer uma forte identidade (Dwivedi & Rastogi, 2019). No caso específico dos/as estudantes universitários/as, o bem-estar parece demonstrar-se uma componente crucial do funcionamento psicológico positivo, sendo que, défices relativamente ao mesmo, podem propiciar desequilíbrios e instabilidade emocional no funcionamento global (i.e., em várias dimensões da sua vida, como a física, emocional, cognitiva, social e desempenho académico; Nogueira & Sequeira, 2020).

Estas transições normativas têm quer implicações positivas quer negativas na saúde mental, isto é, existem autores que argumentam que estas transições são indicativas de um desenvolvimento psicossocial ideal, pois podem proporcionar desafios psicológicos transitórios, e, em última instância, uma maior satisfação com a vida (Frederick & Loewenstein, 1999). Contudo, também se reconhece que lidar com as dificuldades oriundas desta fase de desenvolvimento se demonstra mais difícil para algumas pessoas do que para outras (Arnett, 2014). Enquanto para alguns/algumas adultos/as emergentes a falta de pistas poderá ser sentida como esmagadora, tornando-os/as propensos/as a graves problemas de saúde

mental, para outros/as, este período poderá ser visualizado e vivido de forma positiva (Arnett, 2000). Neste âmbito, as transições de vida na adultez emergente podem constituir-se enquanto períodos críticos para o bem-estar, durante os quais inúmeras pessoas se demonstram capazes de prosperar, enquanto outras experimentam um aumento da angústia e uma redução do bem-estar (Lane & Fink, 2015; Schwartz, 2016).

### ***1.3.3 O bem-estar sexual***

O bem-estar sexual tem sido uma dimensão pouco investigada (Monteiro et al., 2016; Pérez et al., 2022). Ainda que se demonstre importante para a saúde e para o bem-estar geral, as definições e operacionalizações do bem-estar sexual tendem a variar com base na investigação (Bedree et al., 2020; Lorimer et al., 2019), tempo e comunidades (Bedree et al., 2020). Alguns estudos compreendem o bem-estar com base em apenas um domínio, referindo-se, por exemplo, ao bem-estar sexual enquanto uma avaliação cognitiva e afetiva de si mesmo/a enquanto ser sexual (Muisse et al., 2010; Pereira et al., 2017). Por outro lado, existem estudos que se referem a múltiplos domínios (e.g., Frost et al., 2017; Pearlman-Avni et al., 2017) compreendendo o bem-estar sexual, por exemplo, enquanto “uma avaliação subjetiva de uma pessoa face a uma variedade de aspetos físicos, emocionais, cognitivos e sociais das relações consigo mesmo e com os outros” (Pearlman-Avni et al., 2017, p. 280).

Mais recentemente, Lorimer et al. (2019) encontraram estudos que integram 59 dimensões do bem-estar sexual, as quais foram agregadas em três domínios: Individual (pensamentos, emoções, avaliações subjetivas), interpessoal e sociocultural, tendo sido o domínio individual, o mais utilizado para avaliar o bem-estar sexual. Os domínios sugeridos do bem-estar sexual integram (mas não estão reduzidos a): autoeficácia sexual ou agência (Anderson, 2013; Harden, 2014; Schick et al., 2008); autoestima sexual (Anderson, 2013; Harden, 2014; Muise et al., 2010); subjetividade ou reflexão sexual (Harden, 2014; Horne & Zimmer-Gembeck, 2005; Muise et al., 2010; Schick et al., 2008); satisfação sexual (Laumann et al., 2006; Muise et al., 2010; Schick et al., 2008); prazer e excitação sexual (Anderson, 2013; Harden, 2014; Horne & Zimmer-Gembeck, 2005; Laumann et al., 2006); e, ainda, motivação sexual (Schick et al., 2008).

Ao longo da história - e ainda hoje, em determinados contextos geográficos – o foco do estudo da sexualidade tem sido nos comportamentos de risco e resultados negativos (Harden, 2014), sendo a promoção da saúde sexual associada, maioritariamente, à proteção contra essas consequências negativas (e.g., gravidezes não intencionais, violência sexual, métodos contraceptivos, infeções sexualmente transmissíveis) e não tanto à compreensão e consciência

face à própria sexualidade, aos prazeres e benefícios a ela associados, e à validação das necessidades e desejos (i.e., aos aspetos positivos ou saudáveis do desenvolvimento da sexualidade; Plan International, 2021). Neste âmbito, nos últimos anos, inúmeros/as investigadores/as indicaram que o foco dos investimentos realizados ao nível da saúde sexual e reprodutiva não deverá ser apenas na redução dos riscos, mas também na promoção dos aspetos positivos da saúde sexual (Gruskin, & Kismodi, 2020; Harden, 2014; Liang et al., 2019; Pitts & Greene, 2020), que partirá da visão da sexualidade enquanto uma parte essencial do desenvolvimento humano, com características benéficas, entre as quais a reciprocidade, o prazer e o bem-estar (Harden, 2014). Esta ideia reflete-se na definição de saúde sexual enaltecida pela Organização Mundial de Saúde (WHO, 2006b) e, com base nesta ideia, a promoção do bem-estar sexual deve ser, conseqüentemente, um objetivo primordial das abordagens clínicas e da investigação em sexualidade, dado que as experiências sexuais positivas podem oferecer alguma proteção relativamente aos resultados psicológicos e físicos ao longo da vida.

O bem-estar sexual constitui-se assim enquanto intrínseco a toda a saúde, encontrando-se enraizado no contexto dos determinantes da saúde (Aggleton et al. 2014; Hooghe, 2012). Está intimamente ligado à saúde mental (Field et al., 2016), saúde física (Cheng et al., 2014) e saúde sexual (Horne & Zimmer-Gembeck, 2005; Zimmer-Gembeck & French, 2016). Neste sentido, várias investigações destacam que o bem-estar sexual, entre estudantes universitários/as, se encontra especialmente relacionado com o bem-estar geral (Daugherty et al., 2017; Stephenson & Meston, 2015) e proporciona conhecimentos importantes sobre o bem-estar da população ao longo de todo o ciclo de vida (Hooghe, 2012). Para além disso, tem-se demonstrado que o bem-estar sexual se encontra consistentemente relacionado, de forma robusta, a resultados positivos individuais e de relacionamento, sendo um dos mais fortes preditores da satisfação e estabilidade da relação (cf. Christopher & Sprecher, 2000), do bem-estar psicológico geral e da qualidade de vida (cf. Stephenson & Meston, 2015). Ademais, o bem-estar sexual é influenciado por fatores de cariz diverso, entre os quais, fatores individuais (e.g., género, idade, orientação sexual, estilo de vinculação, imagem corporal) e relacionais (e.g., satisfação geral da relação, capacidade de comunicação, frequência da atividade sexual; Sundgren et al., 2022). Contudo, importa referir que, devido às variações na definição e operacionalização do bem-estar sexual, a nossa compreensão dos fatores que o podem apoiar ou desafiar é também variável (Bedree et al., 2020). Remetemo-nos assim, para o bem-estar sexual, com o propósito de enaltecer o reconhecimento e aceitação da individualidade e

variabilidade das experiências e necessidades sexuais humanas, e simultaneamente, dar ênfase ao direito individual de se estar livre de discriminação, exploração e abuso (Öberg et al., 2002; WHO, 2006a).

#### **1.4 Compreender a relação entre a sexualidade e o bem-estar na adultez emergente**

A investigação sobre a sexualidade e a sua relação com o bem-estar tem-se demonstrado um tema recorrente durante décadas (Mari-Ytarte et al., 2020). Numerosos estudos se têm focado em dimensões específicas da sexualidade, principalmente, na componente comportamental da sexualidade (e.g., comportamentos sexuais de risco, uso de contraceptivos; Claxton & van Dulmen, 2013; Fuller et al., 2019; García-Vega et al., 2017; Nascimento et al., 2018; Paat, & Markham, 2016) e na sua relação com o bem-estar na adultez emergente (e.g., Bedree et al., 2020; Hynie et al., 2006; Maas & Lefkowitz, 2015; Schick et al., 2008; Vasilenko & Lefkowitz, 2018), mas também na relação deste último com, por exemplo, a orientação sexual (e.g., Mitchell et al., 2022; Woodford et al., 2015), a atração sexual (e.g., Johns et al., 2013) ou dimensões relacionadas, tais como os relacionamentos amorosos (e.g., Beckmeyer & Cromwell, 2018; Gómez-López et al., 2019; Weisskirch, 2017), entre outras. Por sua vez, as investigações que relacionam estes dois construtos, focam-se também em vários tipos de bem-estar, tais como o bem-estar sexual (e.g., Bedree et al., 2020), bem-estar psicológico (e.g., Woodford et al., 2015), bem-estar subjetivo (e.g., Beckmeyer & Cromwell, 2018), bem como em outras variáveis pessoais e psicológicas associadas ao bem-estar, tais como a autoestima (e.g., Bridge et al., 2022), a saúde mental (e.g., Maheux & Choukas-Bradley, 2021) e o sentido de vida (e.g., Kashdan et al., 2018).

Frequentemente, a investigação científica aborda uma influência unidirecional entre os construtos ou algumas das suas dimensões, sendo escassos os estudos de cariz qualitativo, nacionais e internacionais, que abordem a sexualidade e o bem-estar sob uma perspetiva fenomenológica, permitindo compreender a sua relação na adultez emergente.

A presente investigação tem como objetivo último explorar e compreender, à luz da perspetiva de adultos/as emergentes, como é que a(s) vivências(s) da sexualidade se pode(m) relacionar com a(s) experiência(s) de bem-estar, procurando *escutar*, através do diálogo, a multiplicidade de perspetivas e experiências dos/as adultos/as emergentes participantes. Formularam-se as seguintes questões de investigação: (i) Quais os significados que os/as adultos/as emergentes participantes atribuem à sexualidade? (ii) Quais os significados que os/as adultos/as emergentes participantes atribuem ao bem-estar? (iii) Como é que os/as adultos/as

emergentes participantes vivenciam a sua sexualidade? (iv) Como é que a(s) vivência(s) da sexualidade se relaciona(m) com a(s) experiência(s) de bem-estar?

## Parte II. Estudo empírico

### Métodos

#### 2.1 Desenho de estudo

Tendo em consideração as temáticas da sexualidade e do bem-estar abordadas enquanto vivências individuais e subjetivas – pareceu-nos congruente optar por uma metodologia qualitativa para a recolha dos dados, uma vez que esta se demonstra adequada para uma análise aprofundada dos significados, discursos e construções do ser humano. Assim, partindo-se de uma metodologia qualitativa, de carácter exploratório (Swedberg, 2020), utilizou-se uma perspectiva fenomenológica e um paradigma interpretativo-construtivista (Morrow, 2005). Apesar da reflexão dos/as participantes sobre as suas experiências, ter sido facilitada pela investigadora principal, a prevalência foi atribuída à perspectiva dos/as participantes, tentando-se que os seus significados fossem profundamente compreendidos (Ponterotto, 2005; Schwandt, 2000). Pretendeu-se dar voz à perspectiva de adultos/as emergentes, para a compreensão da relação entre a(s) vivência(s) da sexualidade e o bem-estar subjetivo (subjetividade associada à perceção da pessoa e não, necessariamente, à perspectiva de bem-estar subjetivo proveniente da tradição hedónica; Ryan & Deci, 2000).

#### 2.2 Participantes

Foram entrevistados/as 11 adultos/as emergentes portugueses/as (cf. Anexo A), de diferentes regiões do país, com idades compreendidas entre os 19 e os 24 anos ( $M = 21.55$ ,  $DP = 1.92$ ), seis dos quais se identificaram como homens e cinco como mulheres. Dez participantes autoidentificaram-se como heterossexuais e um participante como homossexual. Aquando da entrevista, sete participantes encontravam-se num relacionamento amoroso, sendo que uma das participantes estava noiva, e quatro participantes estavam solteiros. A nível académico-profissional, 10 participantes encontravam-se a frequentar o Ensino Superior e uma participante tinha concluído o Curso de Licenciatura, encontrando-se, ao momento da entrevista, empregada.

Sendo que, os dados que foram objeto de análise, não se apresentam enquanto realidades objetivas e separadas dos contextos em que são produzidos, mas sim construídos no quadro de um contexto situacional (espaço, tempo) e relacional, consideraram-se, enquanto participantes, para além dos/as adultos/as emergentes (Arnett, 2015) – participantes principais e única fonte de dados – também a própria equipa de investigação, que colaborou reflexivamente no decorrer do processo de investigação, ou seja, a investigadora principal,

aluna de Mestrado em Psicologia, com especialização em Psicologia Clínica; a Orientadora da Investigação, Professora auxiliar no Departamento de Psicologia da Universidade de Évora, Psicóloga e Psicoterapeuta; e a Coorientadora da Investigação, Psicóloga e Investigadora.

## **2.3 Instrumentos**

### **2.3.1 A entrevista**

A entrevista individual semiestruturada (ou semidiretiva; Braun & Clarke, 2013; Gonçalves et al., 2021), constituiu-se enquanto o principal instrumento desta investigação, uma vez que a considerámos o método mais adequado e condizente com o objetivo (Braun & Clarke, 2006, 2013) e carácter exploratório da mesma (Yin, 2018), encontrando-se na raiz da entrevista, o interesse na compreensão das experiências e significados (Seidman, 2006; Tong et al., 2007) de sexualidade e de bem-estar dos/as participantes.

Dada a importância de uma visão holística sobre o(s) fenómeno(s) em estudo, em que a consciência face à presença e interação de fatores biológicos, psicológicos, interpessoais e socioculturais se faz manifestar (adotando-se assim uma abordagem biopsicossocial-cultural; Rosenkrantz & Mark, 2018) considerámos que a entrevista semiestruturada nos possibilitava uma compreensão mais holística e abrangente destes fenómenos, devidos às suas qualidades e especificidades, nomeadamente, a nível da flexibilidade e detalhe de recolha de dados (McLeod, 1996; Silva & Russo, 2019).

O guião da entrevista foi, prévia e cuidadosamente, produzido, com base no objetivo e questões de investigação iniciais e na revisão bibliográfica. Desde o início do processo de pensar o guião, até à sua versão final, foi realizada uma entrevista – “teste” que revelou ser um momento fulcral de reflexão e, conseqüentemente, de (re)formulações no guião (Given, 2008), chegando-se à sua versão final (cf. Anexo F).

### **2.3.2 Investigadora enquanto instrumento de investigação**

Ao tomarmos a pessoa da investigadora principal enquanto entrevistadora e produtora de significados, podemos também considerá-la enquanto instrumento de investigação, uma vez que esta é respondente ativa no processo de investigação (Pezalla et al., 2012) e parte inseparável dos fenómenos estudados (Pezalla et al., 2012; Turato, 2005), trazendo à investigação os seus valores, crenças, sentimentos, suposições e pontos de vista, tendo todos estes um efeito na forma como é traçada e conduzida a investigação. Ademais, também o género, raça/etnia, idade e orientação sexual e política da investigadora irão encontrar-se presentes no ambiente da investigação. Assim, a tentativa de explicitação do seu possível viés

torna-se crucial ao rigor do estudo, ajudando a aumentar a sua credibilidade. Uma vez que esta explicitação será possível através do próprio processo de reflexividade da investigadora principal (Wa-Mbaleka, 2019) e sua análise crítica, este será explorado no ponto 3.1. A reflexividade permite dar voz e lugar à autoconsciência, ao diálogo interno (Berger, 2013) e ao exame contínuo de como influenciámos um projeto de investigação (Given, 2008).

## **2.4 Procedimentos e decisões ético-metodológicas**

### ***2.4.1 Procedimento de seleção da amostra e de recolha de dados***

A escolha dos/as participantes foi realizada por conveniência (Braun & Clarke, 2013) partindo-se da rede de contactos da investigadora principal, até chegar a participantes que a mesma não conhecesse. Posteriormente, o contacto com os/as participantes foi sendo gradual, tendo sido realizado, inicialmente, via mensagem e envolvendo, por vezes, mais do que uma comunicação. Estes contactos iniciais tiveram como intuito, explicar os objetivos e procedimentos do estudo, esclarecer possíveis dúvidas iniciais, garantir a importância da sua participação e o carácter único da sua experiência, bem como assegurar a compreensão face ao carácter voluntário e confidencial da sua participação e, conseqüentemente, agendar a entrevista mediante a disponibilidade e acessibilidade dos/as interessados/as.

Durante este processo, alguns/as potenciais participantes recusaram a participação na investigação, ou através da falta de resposta às mensagens iniciais (n=4) ou da não conclusão do procedimento de marcação (n=3), o que parece ser um problema comum em estudos sobre a sexualidade (Regnerus et al., 2017).

Num segundo momento, procedeu-se às entrevistas presenciais. Não foi previamente definido o número exato de entrevistas, ficando estipulado que seriam realizadas as necessárias para a clarificação da problemática e a prossecução do objetivo da investigação. As entrevistas foram realizadas individualmente e conduzidas pela investigadora principal, num local mutuamente acordado, que respeitasse a privacidade de cada participante e que permitisse a sua comodidade e tranquilidade.

A recolha de dados começou com um agradecimento da presença e participação, sendo que, após alguns momentos de conversa “quebra-gelo” entre investigadora principal e participante, foi demonstrada a disponibilidade para fornecer informação e esclarecimentos adicionais sobre a investigação, caso o/a participante desejasse. Foi pedido que lesse e assinasse o documento de consentimento informado da investigação (e.g. *Ethical Principles of*



*Psychologists and Code of Conduct; American Psychological Association, 2010; cf. Anexo B), e reforçado, verbalmente, o pedido de permissão para gravar em áudio a entrevista.*

Após o seu consentimento, era iniciada a entrevista, gravada em formato áudio. No início da entrevista, foi reforçada, verbalmente, a informação relativa aos seus direitos enquanto participante, nomeadamente, a liberdade para interromper a gravação quando desejasse e corrigir ou retirar algum/alguns aspeto(s) da sua participação, caso assim o entendesse. As entrevistas realizadas tiveram uma duração média de 43 minutos (24 – 91 min). Após a sua realização, foi solicitado aos/às participantes o preenchimento de um formulário de dados sociodemográficos (cf. Anexo C).

A recolha de dados decorreu entre abril e julho de 2022 em observância das normas previstas no Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP, 2016; ver, principalmente, o Princípio Específico 7).

Posteriormente, à discussão pública da dissertação e à sua divulgação, prevemos contactar os/as participantes e convidá-los à sua leitura e ao comentário da mesma.

#### **2.4.2 Procedimento de análise dos dados**

Este estudo e a análise dos dados que se segue centram-se em analisar uma das questões de investigação iniciais – *Como é que a(s) vivência(s) da sexualidade se relaciona(m) com a(s) experiência(s) de bem-estar?*

A análise dos dados ocorreu através de um processo de análise temática reflexiva, construindo-se padrões de significado enquanto uma “saída” dos dados e valorizando-se assim a subjetividade da investigadora principal, não apenas enquanto válida, mas também enquanto um recurso (Braun et al., 2019; Rees et al., 2020). A análise foi conduzida numa mistura de procedimentos manuais e de recurso ao *software* Nvivo (Versão 1.6.2 para o sistema operativo Apple M1). A Checklist COREQ (Tong et al., 2007) foi seguida, a fim de relatar de forma explícita e abrangente as principais características deste estudo qualitativo.

Seguiram-se assim, as seis fases propostas por Braun e Clarke (2013, 2014, 2019, 2020), que foram utilizadas através de um processo iterativo e recursivo (Braun & Clarke, 2020), a fim de se adaptarem aos dados e à questão de investigação (Braun & Clarke, 2013, 2020). A **Familiarização com os dados** (1) começou aquando da própria experiência das entrevistas, a qual possibilitou o envolvimento com os/as participantes, a exploração e compreensão das suas vivências e significações, e, conseqüentemente, no processo de transcrição, a possibilidade de escutar, ler e reler cada entrevista. Este processo foi particularmente útil para a familiarização com os dados, devido à necessidade de se ter em

consideração cada palavra que fora dita pelos/as participantes, muitas vezes não captada no decorrer da entrevista, devido, por exemplo, a fatores internos (e.g., ansiedade) e externos (e.g., ruído). Simultaneamente, foi utilizado um diário de campo, contínuo ao longo do processo de análise de dados, aqui, especificamente, com o intuito de fazer anotações sobre o que a investigadora principal pensou aquando da recolha, integrando-se reflexões pessoais (e.g., o modo como se sentiu durante a entrevista, reflexões que os dados tinham possibilitado) e anotações sobre o/a participante (e.g., como refletia sobre as suas experiências, comunicação não verbal).

Após esta fase inicial, passou-se à **Produção dos códigos iniciais** (2). Foi codificada, sistematicamente, cada entrevista, procurando-se as unidades de significado que se relacionavam com a questão de investigação. Para tal e, simultaneamente, considerou-se importante compreender *a priori* o significado geral atribuído pelos/as participantes à sexualidade e ao bem-estar, isoladamente, escrevendo-se estes significados em papel. Foi utilizada uma abordagem indutiva (*bottom-up*; Braun & Clarke, 2006, 2013; Varpio et al., 2020), *open-coded* (Braun & Clarke, 2013; Dourdouma & Mörtl, 2012), devido à necessidade de investigação exploratória sobre o tema em estudo e, através do qual, procurámos conferir códigos descritivos de experiências, emoções e processos aos contributos dos/as adultos/as emergentes, sobre a relação entre a(s) vivência(s) da sexualidade e a(s) experiência(s) de bem-estar. Após a atribuição dos primeiros códigos e a discussão com a equipa de investigação face aos mesmos, a qual foi primordial para uma compreensão e reflexão mais profundas do próprio processo (Hill et al., 2005; Morrow & Smith, 2000), a investigadora principal realizou uma revisão dos códigos, procurando completá-los e reformulá-los quando necessário. Quando todas as entrevistas tinham sido sistemática e completamente codificadas, e quando códigos muito semelhantes tinham sido condensados em códigos únicos, obteve-se uma lista final de 93 códigos para levar para a fase seguinte da análise.

O processo de **gerar temas iniciais** (3) a partir dos dados codificados, constituiu-se, inicialmente, enquanto um processo de compilação e organização dos códigos das entrevistas, de modo a refletir pontos de convergência nos discursos dos/as participantes, ainda que cada participante tivesse uma narrativa única. Ao refletir sobre os códigos e ao regressar aos dados, utilizando-se também as notas decorrentes do processo, foram sendo desenvolvidas mais ideias sobre os padrões construídos com base nos dados (Wheeler, 2021). Assim, os códigos relacionados foram agrupados e desenvolvidos em potenciais ideias subtemáticas e, posteriormente, os subtemas agregados em temas principais. Testámos a sua consistência por meio de um processo de contínua comparação dos seus significados fenomenológicos e limites

conceptuais (Braun & Clarke, 2006). Durante este processo de desenvolvimento de códigos e possíveis temas e subtemas, tentou assegurar-se que a análise fosse fundamentada nos dados e, por isso, se regressava aos dados em bruto. Procurou-se também minimizar os efeitos de enviesamento confirmatório, por meio da procura de exemplos contraditórios nos dados. Também foi importante a utilização das notas de reflexão, a fim de tentar assegurar que a investigadora principal permanecesse com uma visão em aberto e pudesse “deixar ir” as ideias iniciais. Estas reflexões pessoais e decisões foram registadas, no decorrer do processo, sob a forma de *memos* (cf. Anexo D). Também nesta fase e nas subsequentes, demonstrou-se fundamental a discussão com a equipa de investigação, para uma compreensão e reflexão crítica do processo.

O **desenvolvimento e revisão dos temas** (4) seguiu uma dinâmica interativa de *bottom-up* e *top-down*, tendo sido revistos os temas e subtemas gerados, na sua correspondência com os extratos codificados que os compunham e em relação a todo o conjunto de dados. Foram assim criados vários mapas temáticos ilustrativos do modo como os/as participantes davam sentido às suas experiências (e.g., ver figura 1) os quais se demonstraram importantes ferramentas visuais do modo como as ideias e padrões se relacionavam.

Através da criação de mapas temáticos, foi possível compreender melhor as relações existentes, tornando-se mais claras as áreas de sobreposição. Existiam inúmeras formas de descrição dos dados e, deste modo, a definição e articulação das ideias possibilitou atribuir alguma clareza sobre as decisões na formação dos temas representativos das experiências dos/as participantes, na qual as ideias que se encontravam relacionadas, se podiam articular em subtemas. Nesta fase, a análise temática incluiu 6 temas e 9 subtemas e estes diferiram dos temas candidatos originais. Notou-se, por exemplo, que alguns subtemas eram suficientemente proeminentes para serem promovidos a temas (e.g., a pressão social na sexualidade e a sua influência no bem-estar). A **definição e nomeação dos temas** (5), passou assim pela atribuição de definições e designações congruentes com os conteúdos que os temas integram, tendo sido também utilizadas citações dos/as participantes, quando apropriado, com o intuito de preservar ligações entre os temas e os dados.

Por último, o processo de **redação do relatório** (6) temático exigiu um maior aperfeiçoamento das ideias e, apesar de se constituir, teoricamente, enquanto a parte final do processo (Wheeler, 2021), requereu ainda um processo interativo de revisão das fases anteriores, com o intuito de assegurar que as ideias apresentadas, representavam os dados analisados. Assim, os resultados encontrados foram organizados e registados em formato escrito (na parte III do estudo), com recurso a excertos ilustrativos dos mesmos, promovendo-

se o seu enriquecimento, através da análise dos dados das narrativas e vivências dos/as participantes (Braun & Clarke, 2006, 2013). Com recurso ao *software* Nvivo verificou-se ainda a frequência com que ocorrem cada tema e respetivos subtemas. Nesta fase, foram também realizadas articulações com a literatura existente, a qual ajudou ao questionamento da interpretação dos dados e à compreensão mais profunda das experiências dos/as participantes (Wheeler, 2021).

## **2.5 Confiança e credibilidade**

No decorrer de todo o processo de investigação, procurámos que os resultados refletissem o mais fielmente possível as perspetivas e experiências dos/as participantes, optando-se assim por desenvolver uma investigação fundamentalmente alicerçada no rigor ético e metodológico, na descoberta e reflexividade e na procura da produção de significados coerentes e credíveis (Parker, 2004; Tracy, 2010).

Primeiro, optou-se, por meio da realização de uma entrevista – “teste”, validar o guião da entrevista e realizar os devidos ajustes (nomeadamente, a alteração das questões genéricas e a sua melhor explicitação), tendo sido algo transversal ao longo da recolha de dados. No final das entrevistas, perguntámos aos/às participantes se gostariam de acrescentar algum aspeto que considerassem relevante para compreender melhor a sua perspetiva e experiências, bem como se detinham alguma expectativa face ao conteúdo da entrevista, que considerassem ser importante ou que esperassem que fosse devolvida e gostassem de acrescentar antes do término da entrevista. Estas devoluções pretendiam dar a oportunidade de refletirem sobre os aspetos omissos e significativos da sua participação. Por sua vez, destaca-se também a gravação em áudio das entrevistas e a possibilidade de realizar uma cuidada e integral transcrição das mesmas.

A discussão contínua entre a equipa de investigação, bem como uma reflexão sistemática e o registo de ideias, raciocínios e expectativas sobre os dados, temas e subtemas, mas também sobre as reflexões internas da investigadora principal, face às suas vivências enquanto investigadora, possibilitaram monitorizar de modo reflexivo o processo de construção e interpretação dos resultados (Creswell, 2007; Nowell et al., 2017). O diário de campo foi assim o principal instrumento de registo da investigadora principal, o qual foi fundamental, para que não se perdesse informação relevante (Yin, 2016). Destaca-se também a apresentação das reflexões da investigadora principal, alvo de um ponto específico “O papel da reflexividade – Em busca de uma análise crítica de mim própria enquanto investigadora”.

Ademais, tentámos que o trabalho de análise e interpretação fosse ao máximo transparente ao nível dos procedimentos (Yin, 2011, 2016), de forma a reforçar a confiança e credibilidade do estudo. Procurámos adotar uma revisão constante das nossas formulações, com o intuito de pautarmos pelo rigor científico, não apenas da análise e interpretação das vozes dos/as participantes, mas também no sentido de que os temas e subtemas se demonstrassem suficientemente representativos dos dados (Braun & Clarke, 2006). Sempre que se demonstrasse possível, apresentámos as vozes dos/as participantes (com o intuito de tentar exemplificar e justificar os resultados, e as decisões tomadas no processo análise; Elliot et al., 1999), bem como os temas, subtemas e reflexões realizadas, de forma a possibilitar uma “descrição densa” (Geertz, 1973), utilizando, para tal, exemplos ao longo do texto e os anexos.

Por último, a existência de múltiplos/as participantes do estudo, permitiu ir além de uma única visão da(s) experiência(s), mas também localizar, através das aproximações sucessivas das várias contribuições, o seu centro (Polkinghorne, 2005).

### Parte III. Análise e discussão dos resultados

Apresentamos e discutimos os resultados da análise temática, organizados com base nos temas e subtemas que se foram estabelecendo como significativos do discurso dos/as participantes e de acordo com o objetivo e questão empírica do estudo – *Como é que a(s) vivência(s) da sexualidade se relaciona(m) com a(s) experiência(s) de bem-estar?*

#### Tabela 1

*Tabela síntese de temas e subtemas*

| Temas   | Subtemas   |
|---|--|
| A relação com o Outro e o bem-estar                             | A pessoa do/a namorado/a e o bem-estar;<br>Ter ou não ter namorada e a sua influência no bem-estar;<br>A intimidade e a sua influência (in)direta no bem-estar.  |
| Sexualidade: Um meio para alcançar um fim                       | Sexualidade enquanto meio para alcançar o bem-estar;<br>Sexualidade enquanto estratégia para lidar com o mal-estar sentido.  |
| Pressão social na sexualidade e a sua influência no bem-estar   | <i>Timings</i> sexuais distintos, pressão grupal e a sua influência no bem-estar;<br>Busca pelo corpo ideal, autoestima e sexualidade;<br>Experiências de homofobia e sentimentos negativos ou positivos para consigo;<br>Perceção de ausência de experiências sexuais prévias e a sua influência no bem-estar e na sexualidade. |
| A relação entre a(s) vivência(s) da sexualidade e a autoestima  |  |
| Mal-estar e vivência(s) da sexualidade                          |  |
| Ausência de dependência da sexualidade para se sentir bem-estar |  |

Os contributos dos/as participantes refletem uma diversidade de significados e perspetivas, na qual a interação entre os fenómenos – sexualidade e bem-estar – pode ser influenciada por fatores de cariz diverso. Todos/as os/as participantes descreveram o modo como, para eles/as, as vivências da sexualidade e as experiências de bem-estar se encontravam relacionadas, ainda que, para dois dos participantes, no momento de vida em que se encontravam e, com base no modo como davam significado aos fenómenos em estudo, descrevam também não depender da sexualidade para se sentirem bem. Deste modo, permitiu-se uma organização em seis temas que se relacionam entre si: (i) *A relação com o Outro e o bem-estar*; (ii) *Sexualidade: Um meio para alcançar um fim*; (iii) *Pressão social na sexualidade e a sua influência no bem-estar*; (iv) *A relação entre a(s) vivência(s) da sexualidade e a autoestima*; (v) *Mal-estar e vivência(s) da sexualidade*; e, ainda, (vi) *Ausência de dependência da sexualidade para se sentir bem-estar*. De acordo com esta análise, foi possível elaborar uma tabela síntese de temas e subtemas, ilustrada na Tabela 1., apresentando-se também, para cada um dos temas, um mapa temático.

Assim, apresentamos, em seguida, uma descrição e discussão compreensiva dos resultados, recorrendo-se às vozes dos/as adultos/as emergentes. Cada tema e os respetivos subtemas, encontram-se ordenados pela frequência com que ocorrem.

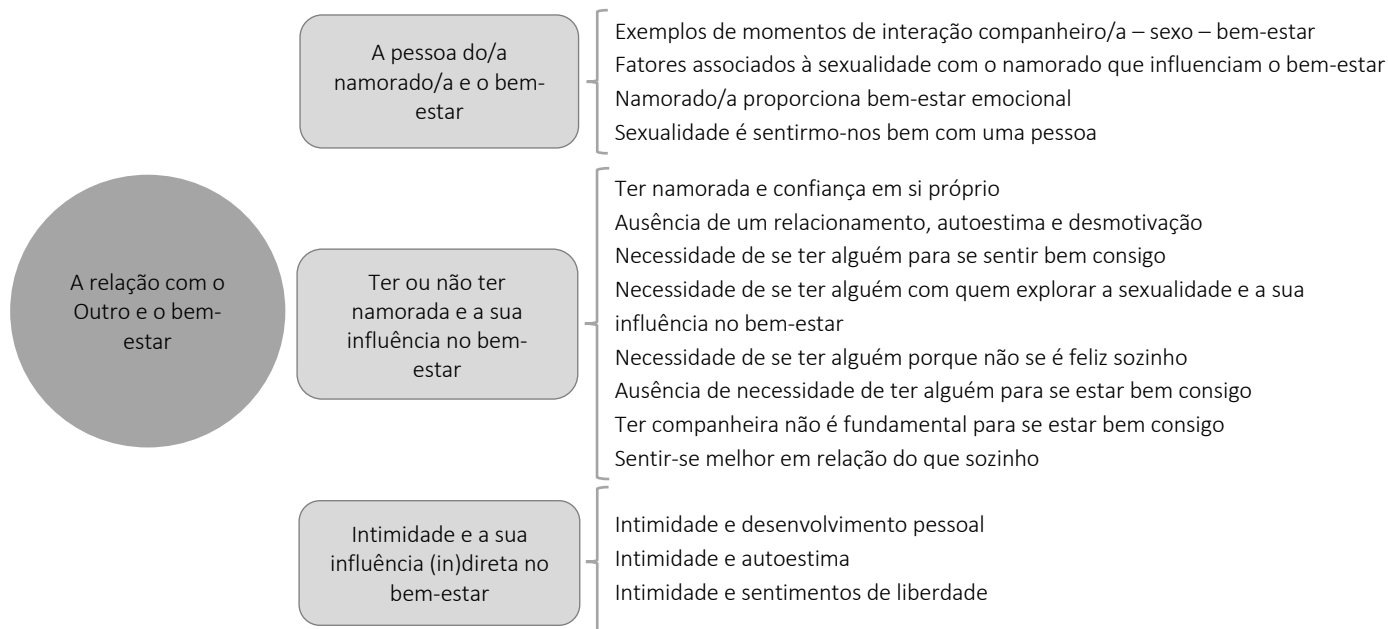
### **Tema I. A relação com o Outro e o bem-estar**

Quando questionados/as sobre a relação entre a(s) vivência(s) da sexualidade e a(s) experiência(s) de bem-estar, nove participantes descreveram uma outra dimensão, para além da sexualidade, que contribuía para o seu bem-estar, mas que se relacionava com a mesma. Este tema agrega assim as reflexões dos/as participantes sobre o modo como uma relação de proximidade com o Outro, a nível afetivo-sexual (i.e., seja num relacionamento amoroso ou numa relação sexual casual) era ou não importante para o seu bem-estar. Neste tema estão contidas as diferentes formas como esta relação foi descrita pelos/as participantes, nomeadamente, as suas reflexões sobre as características/atitudes/comportamentos da/por parte da pessoa do/a namorado/a consideradas/os importantes ao bem-estar e à vivência da sexualidade, a importância ou não do estatuto relacional para se sentirem bem, bem como da intimidade com o Outro, dando-se assim lugar a três subtemas: *A pessoa do/a namorado/a e o bem-estar*, *Ter ou não ter namorada e a sua influência no bem-estar* e *A intimidade e a sua influência (in)direta no bem-estar*. Este tema parece estar em consonância com a literatura, a qual refere que, durante a fase da adultez emergente, a experiência da sexualidade se constitui

enquanto uma tarefa de desenvolvimento saliente, especialmente, quando apoia a emergência de intimidade e de relações de proximidade com o Outro (Boislard, 2014, 2016).

### Figura 1

Mapa temático do Tema “A relação com o Outro e o bem-estar”



#### *A pessoa do/a namorado/a e o bem-estar*

O primeiro subtema, descrito pelos/as sete participantes que se encontravam num relacionamento amoroso, está associado à percepção de características/atitudes/comportamentos da/por parte da pessoa do/a namorado/a, consideradas/os fundamentais ao bem-estar e à vivência da sexualidade.

Os/as participantes do nosso estudo tendiam a associar o/a namorado/a e a relação com o/a mesmo/a, à vivência da sexualidade (e.g., “(...) *tenho namorada, falo todos os dias com a minha namorada, isso engloba-se na sexualidade (...)*” [P1]; “*A sexualidade é o entrelaçar realmente de duas pessoas (...) é um partilhar de tudo com a pessoa que realmente gostamos.*” [P11]), o que seria expectável, uma vez que a sexualidade fomenta o desenvolvimento da intimidade e a ligação entre namorados/as (Metts, 2004) e muitos dos comportamentos sexuais diádicos ocorrem no contexto das relações românticas (e.g., Willets et al., 2004; Patrick et al., 2007). Assim, a sexualidade, para estes/as participantes, foi, muitas vezes, descrita enquanto algo vivido no contexto de um sentimento de bem-estar com o/a namorado/a (e.g., “(...) *é poder-me sentir bem, pode confiar na pessoa e saber que as minhas partes mais vulneráveis naquela pessoa estão guardadas.*” [P2]), sendo que, na presença deste sentimento de bem-



estar, vivido no contexto relacional, era esperada a existência de atividade sexual (“*A partir do momento em que eu me sinta bem com a outra pessoa, é normal que... que aconteça.*” [P3]).

Assim, que dimensões se demonstraram importantes à existência de bem-estar aquando da vivência da sexualidade? Ainda que cada participante do nosso estudo as tenha descrito no contexto único da sua relação com o/a namorado/a, a percepção da capacidade de resposta por parte do/a namorado/a às necessidades sexuais, especificamente, dimensões como a comunicação e o sentimento de respeito e compreensão percebidos e/ou sentidos, foram as mais referidas pelos/as participantes, como sendo fundamentais à existência de um sentimento de bem-estar e à vontade no que concerne à vivência da sexualidade. Como ilustração desta ideia:

*“(...) compreende-me muito e respeita-me muito. Eu acho que isso é mesmo muito importante. Como as minhas amigas costumam dizer: ‘já não se encontram rapazes destes assim tão facilmente’ (risos). Ele, pronto, eu não sei, acho que é uma pessoa muito compreensiva e faz-me sentir bem, faz-me sentir muito à vontade. Sei lá, em questão dos toques, de despir, falar, por exemplo, com ele da questão da menstruação (...)” (P3)*

Estas dimensões parecem encontrar-se também evidenciadas pelos/as participantes do estudo de Vowels et al. (2022), sendo a percepção de responsividade, por parte do/a namorado/a, às necessidades sexuais, considerada um fator importante para a satisfação sexual e na relação (Rosen et al., 2020) e para o bem-estar (e.g., Reis et al., 2012, 2017; Vowels et al., 2022).

A par disso, no seu testemunho, uma das participantes referiu a existência de um sentimento de valorização por parte do namorado e a sua influência na imagem corporal e autoaceitação do corpo, autoestima e confiança.

*“Aí ficas uma pessoa mais destemida, uma pessoa com menos problemas, sentes-te mais à vontade com o teu corpo, com a tua autoestima, porque estás com uma pessoa que gosta de ti, que gosta do teu corpo. É isto, essencialmente, não tens medo de fazer o que é que seja com essa pessoa e queres dar prazer.” (P9)*

O discurso desta participante parece ir ao encontro da literatura, a qual refere que nos relacionamentos amorosos, os comentários positivos e o sentimento de valorização do corpo por parte do/a namorado/a, influenciam a imagem corporal (Barbosa et al., 2011; Goldsmith & Byers, 2016) e exercem um efeito positivo na autoestima, na confiança (Satinsky et al., 2013), na realização sexual (Strandbu & Kvaem, 2014) e na autoaceitação do corpo (Goldsmith & Byers, 2016).

Para além disso, quatro dos/as participantes do nosso estudo descreveram ainda os/as seus/suas namorados/as enquanto fontes de apoio emocional, contribuindo para o seu bem-estar, particularmente, em momentos das suas vidas sentidos como mais difíceis. Como ilustração:

*“E a minha namorada, de certa forma, dá-me bem-estar. Já aí é uma forma que influencia diretamente. Tenho ali uma companheira que me apoia e quando estou a falar em apoiar, não estou a falar em termos sexuais, estou a falar que me apoia nos piores momentos da minha vida, nos momentos mais difíceis. É claro que influencia...está ali uma pessoa que te dá apoio e isso influencia muito...tem tudo a ver com a sexualidade.” (P1)*

Ao percecionarem o/a seu/sua namorado/a como sendo recetivo/a às suas necessidades, acreditam que as suas emoções e necessidades são reconhecidas, valorizadas e comportamentalmente apoiadas (Reis et al., 2004). As relações e experiências românticas que possuem estas qualidades íntimas constituem-se enquanto uma fonte de apoio emocional e contribuem para o bem-estar (Braithwaite et al., 2010; Ramsey & Gentzler, 2015).

### ***Ter ou não ter namorada e a sua influência no bem-estar***

O segundo subtema abarca a necessidade sentida ou a sua ausência, por parte de quatro dos participantes que se autoidentificaram como homens e como heterossexuais, em se ter uma namorada para se sentir bem (*“(...) há pessoas que necessitam de estar com alguém e sempre.”* [P10]). Uma possível reflexão pode ser feita sobre os aspetos instrumentais dos relacionamentos afetivo-sexuais e sobre a sua ligação com o bem-estar, compreendendo que, para os homens, parece existir uma maior preocupação com a posição social e como são visualizados pelo Outro, quando não se encontram num relacionamento amoroso. Assim, podem encontrar-se mais preocupados com o estatuto de relação, enquanto uma fonte de posição social ou de realização (i.e., a manutenção de um relacionamento amoroso ser visto enquanto um marcador de sucesso socialmente apelativo durante a adultez emergente; Kansky, 2018), que pode satisfazer necessidades (e.g., de autonomia; Kwang et al., 2013).

Uma ideia expressa no discurso de três dos participantes do nosso estudo foi a importância, ao momento da entrevista, de se ter namorada para um sentimento de bem-estar, sendo que, segundo um deles (P6), perante a sua ausência, pareceu existir um impacto negativo na autoestima e motivação (*“(...) passei uma fase em que não tinha ninguém e a minha autoestima estava muito em baixo, muito em baixo. Senti-me desmotivado.”* [P6]), sentindo que se *“estava a viver só por viver. Era um dia de cada vez (...)”* (P6).

Enquanto tarefa primordial de desenvolvimento na adultez emergente, a existência de relações íntimas bem-sucedidas pode ser considerada enquanto um marcador de sucesso socialmente apelativo nesta fase da vida (Barry et al., 2009; Clark & Beck, 2010; Kansky, 2018). Assim, em sociedades onde as relações românticas comprometidas são valorizadas enquanto uma norma cultural, e as quais se encontram alinhadas com os objetivos de vida da pessoa, o não cumprimento deste objetivo e a internalização da sua falta, pode levar ao comprometimento da saúde psicológica e do bem-estar (Beckmeyer & Cromwell, 2018). Ademais, esta última descrição, por parte do participante (P6), pode levar-nos a refletir sobre o sentido de vida na ausência de um relacionamento amoroso, quando este se constitui enquanto um objetivo de vida, dada a sua importância enquanto uma fonte de significado (Hadden & Kneen, 2018).

Acrescenta-se ainda, a perspectiva que um dos participantes tinha dos seus amigos, ao referir a necessidade de estarem sempre num relacionamento amoroso, para se sentirem bem.

*“Mas tenho amigos meus que não conseguem estar sem uma namorada, para eles é impossível. Eles não se sentem bem com eles dessa maneira (...) eles sempre dependeram muito disso e mudam mesmo a sua atitude (...) eles precisam, para se sentirem bem com eles próprios, porque senão parece que são outras pessoas, são outras pessoas completamente diferentes do que tu conheces. Não, não é a mesma coisa.” (P10)*

Esta ideia parece ir encontro da definição de autovalorização contingente de relacionamento, a qual postula que a autoestima se baseia na manutenção das relações românticas (Kneen et al., 2008; Sanchez & Kwang, 2007), sendo assim um instrumento de autovalorização (Park & Crocker, 2005).

Surge ainda no discurso de um dos participantes (P6), a importância do Outro para se ser feliz (*“(...) mas por uma condição básica em que nós não somos felizes sozinhos (...) não nos adianta ser felizes sozinhos e, portanto, nós precisamos sempre de outra pessoa...” [P6]*) e a ideia de que o ser humano não gosta de estar sozinho (*“Ninguém gosta de estar sozinho (...) quando as pessoas me dizem que não querem uma relação (...) não querem, porque ainda não encontraram a pessoa certa.” [P6]*), as quais parecem ir ao encontro de uma necessidade de relacionamento, enquanto uma motivação humana fundamental à felicidade (Lindenberg, 2013; Maslow, 1943; Tay & Diener, 2011).

Contrastando com esta perspectiva, outros dois participantes do estudo, referiram sentir-se bem, mesmo não se encontrando (P10) ou nunca ter estado num relacionamento amoroso (P8).

*“(...) nunca aconteceu. Eu sempre estive a maior parte da minha vida sem ninguém. Ou seja, não tenho aquela necessidade (...) não sou aquelas pessoas... há pessoas que necessitam de estar com alguém e sempre. Eu não sou essa pessoa. Eu estou bem comigo mesmo.” (P10)*

*“(...) eu não sinto necessidade de ter alguém. Como é que hei de explicar? Eu estou bem. Já aceitei o facto de poder, eventualmente, ficar sozinho e não arranjar ninguém, porque estive sozinho 24 anos.” (P8)*

Estes discursos permitem-nos refletir que, apesar de a fase da adultez emergente se demonstrar um período de desenvolvimento em que as pessoas exploram as possibilidades ao nível dos relacionamentos amorosos (Arnett, 2015; Collins & van Dulmen, 2006), apresentando estes, papéis importantes de desenvolvimento social e psicológico (Weisskirch, 2018), nem todas as pessoas têm um/a namorado/a, seja por escolha (Adamczyk, 2017; Shulman & Connolly, 2013) ou por circunstâncias (Fisher et al., 2021). Ademais, estes discursos permitem-nos ainda refletir sobre a existência de uma adaptação à condição de se ser solteiro, a qual possibilitou o equilíbrio.

Não obstante, ainda que estes dois participantes tenham referido sentir-se bem, mesmo não se encontrando num relacionamento, considerando que se conseguia *“estar bem sem outra pessoa” (P10)*, um deles, no seu discurso, referiu também que *“tendo outra pessoa é muito melhor” (P10)*, apesar de não ser algo fundamental.

Esta descrição parece ir ao encontro de investigações prévias (e.g., Braithwaite et al., 2010; Furman & Collibee, 2014; Simon & Barrett, 2010) que realçam que adultos/as emergentes que estão em relacionamentos amorosos relatam menos comportamentos externalizantes, menos sintomas internalizantes e melhor bem-estar subjetivo geral, comparativamente a adultos/as emergentes solteiros/as. A par disso, também pode ser alvo de uma sociedade ocidental contemporânea que continua a privilegiar, através das suas normas sociais, a união monogâmica (Finlay & Clarke, 2003; Simpson, 2006 cit. in Gilchrist, 2021), sendo a unidade do casal firmemente colocada *“no centro da prática da sexualidade”* (Budgeon, 2008).

### ***Intimidade e a sua influência (in)direta no bem-estar***

A necessidade de estabelecer e preservar relações próximas e íntimas com os outros demonstra-se uma motivação humana fundamental que se manifesta em todas as culturas (Baumeister & Leary, 1995; Brehm et al., 2002; Laurenceau, Barrett et al., 2004; Laurenceau, Rivera et al., 2004). No nosso estudo, dois dos participantes descreveram a influência (in)direta

da intimidade, enquanto uma dimensão da sexualidade (e.g., “(...) a sexualidade é algo que é muito mais para além do sexo, é a intimidade com a pessoa (...)” [P2]) no seu bem-estar. Apenas participantes que se autoidentificaram como homens referiram esta influência apesar de, tanto para os homens como para as mulheres, a intimidade ser um importante elemento de bem-estar (Czyżowska et al., 2020) e de saúde (e.g., Bucher et al., 2019) física e mental (e.g., Myers, 1999; Reis, 2006).

Como podemos ver no trecho seguinte, um dos participantes (P6) descreveu a criação de intimidade com uma pessoa, enquanto um processo sentido como difícil. Contudo, quando construída, possibilita uma partilha e, conseqüentemente, o desenvolvimento pessoal. Esta ideia parece ir ao encontro da intimidade enquanto uma experiência de envolvimento intersubjetivo, na qual existem duas experiências de vida que entram em conexão e têm repercussões em cada uma das pessoas da relação (Mesquita, 2018).

*“Porque é muito difícil, para mim, conseguir criar essa intimidade que te falo, com outra pessoa. Mas acho que isso me ajuda. E isso me ajuda, na medida em que desenvolve a mim próprio. Se eu estou com uma pessoa só por estar, mas não partilho nada com ela, o que é que me adiantou? E o que é que eu ganho com aquilo? Podemos libertar as nossas feromonas ou hormonas, ou como lhe queiram chamar, mas eu não...acho que não vai muito além disso.” (P6)*

Para além disso, o desafio inerente à criação da intimidade foi descrito, por P6, enquanto algo que, quando conseguido, influencia o bem-estar e autoestima.

*“P6: (...) o ser humano é um ser de risco, de desafio. Do desconhecido. E o desconhecido é isso mesmo, conhecer as pessoas ao ponto de criar aquela intimidade. E é isso que é difícil.*

*Investigadora: É isso que dá desejo?*

*P6: É isso que dá o desejo, isso dá o desejo. É isso que nos faz estar bem connosco próprios, sentir que conseguimos conhecer aquela pessoa, que conseguimos criar intimidade.”*

*“Atualmente, estabeleço conversas com outra rapariga. Sinto que se está ali a criar uma intimidade e isso está-me a motivar. Está-me a motivar e, portanto, tenho de dizer que isto é fundamental. Tenho de dizer que é fundamental que a minha autoestima esteja estimulada. Sentir-me desejado. Sentir prazer, sentir o desejo. E claro que isso influencia a minha vida (...)” (P6)*

Sendo um critério de desenvolvimento no início da vida adulta, a capacidade de construir uma relação íntima (Arnett, 2000) assumir esta tarefa e estar satisfeito/a com a sua realização, pode ser importante ao sentimento de felicidade e bem-estar. Ademais, a construção de uma relação íntima estável com alguém poderá servir também enquanto fonte de

autoaceitação e de pensamentos positivos sobre si mesmo, uma vez que existe uma sensação de ser aceite por alguém (Czyżowska et al., 2020).

Para outro participante do estudo, a criação de intimidade com a namorada, possibilitou um sentimento de à-vontade na companhia da mesma, mas também um sentimento de liberdade ao invés de se sentir preso, sentimento este que se relacionava com o sentir bem-estar.

*“P2: Nós estamos com alguém e sentimo-nos bem com esse alguém...estamos a criar uma intimidade, dormimos juntos, tomamos banho juntos... eu estou em minha casa, ela está em casa dela, mas quando é possível acabamos sempre por estar os dois no mesmo sítio (...) intimidade é, pelo menos para mim, por aí. Estás bem com a pessoa, estive a comer uma comida bué picante ou estive a comer feijoada e dá-te a volta à barriga e tu dizes na brincadeira: ‘estou cheio de gases’ e quando dás por ti, acabas de dizer que estás cheio de gases, mas a pessoa que está contigo já está a soltá-los à tua frente e estão os dois a rir-se feitos parvos na sala. Acho que é por aí (risos).  
Investigadora: É sentires-te à vontade...?”*

*P2: É sentir-me à vontade com a pessoa. Não é sentir-me restringido, preso, com um colete de forças... é poder sentir-me livre.” (P2)*

Assim, ao se proporcionar um contexto relacional seguro, no seio das relações românticas íntimas, este pode servir de fator de proteção, associado a resultados positivos de bem-estar (Johnson et al., 2012).

## **Tema II. Sexualidade: Um meio para alcançar um fim**

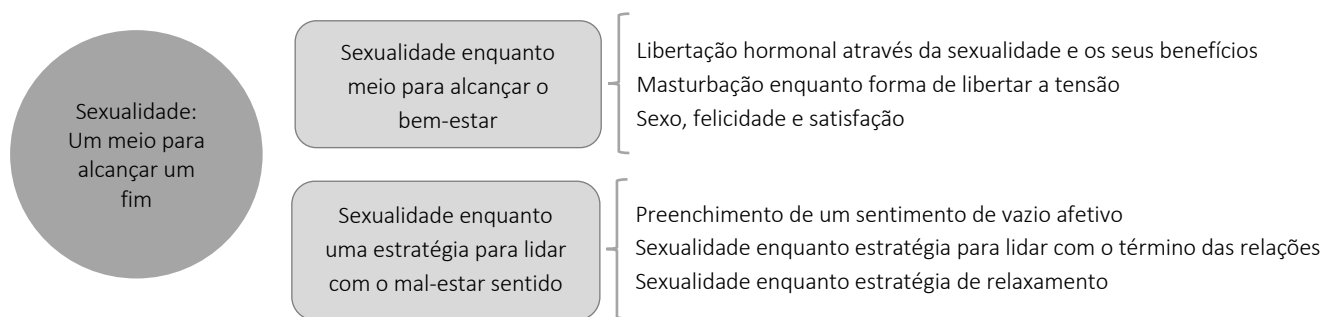
Para oito dos/as participantes do estudo, a sexualidade era visualizada e vivenciada enquanto um meio/estratégia. Contudo, a sua utilização enquanto estratégia encontra-se descrita, de forma distinta, pelos/as participantes. Por um lado, a sexualidade era utilizada enquanto uma forma de conseguir alcançar o bem-estar, por meio de dimensões relacionadas (e.g., qualidade de sono, motivação, tranquilidade, felicidade) dando-se assim origem ao primeiro subtema: *Sexualidade enquanto meio para alcançar o bem-estar*. Por outro lado, o segundo subtema – *Sexualidade enquanto estratégia para lidar com o mal-estar sentido* – inclui códigos que surgiram dos discursos dos/as participantes, ao terem descrito a sexualidade enquanto uma forma de lidar com ou conseguir um alívio face a sentimentos e emoções negativas.

Este tema parece estar em consonância com a literatura, a qual refere que as motivações sexuais parecem estar orientadas para a satisfação (*approach-oriented*; i.e., a procura de resultados desejados) ou para o evitamento (*aversive-oriented*; i.e., evitar resultados indesejados), bem como para o *self* (motivações intrapessoais) ou o Outro (motivações

interpessoais; Cooper et al., 2011; Wescher, 2021). No nosso estudo, as motivações sexuais dos/as participantes parecem ser autofocadas e não tanto voltadas para o Outro/relação (i.e., ao nível de intimidade emocional) independentemente do género (o que contraria a literatura; e.g., Mesto et al., 2007; Patrick et al., 2007) e de se estar ou não num relacionamento amoroso. Esta orientação para o *self*, pode ser compreendida à luz do período de desenvolvimento em que estes/as adultos/as emergentes se encontram, que pressupõe um desenvolvimento focado no *self* (Arnett, 2015).

## Figura 2

Mapa temático do Tema “Sexualidade: Um meio para alcançar um fim”



### ***Sexualidade enquanto meio para alcançar o bem-estar***

Para seis dos/as participantes do estudo, a sexualidade era utilizada enquanto forma autofocalizada de conseguir alcançar o bem-estar, o qual, por vezes, foi descrito, pelos/as participantes, através de dimensões relacionadas (e.g., tranquilidade, motivação), quando se questionou sobre esta relação. As motivações sexuais, em seguida descritas, parecem demonstrar-se intrapessoais e orientadas para a satisfação (Cooper et al., 2011).

Na perspetiva de quatro dos/as participantes, a libertação hormonal conseguida por via da sexualidade foi descrita enquanto algo que contribuía, positivamente, para distintos domínios do quotidiano, atuando no bem-estar. Por exemplo, uma das participantes do estudo (P11) descreveu que a sexualidade contribuía para se sentir mais motivada, tranquila, produtiva, tendo também melhor qualidade de sono.

*“Porque imagina é a mesma coisa...sinto muito que a sexualidade é muito como treinar. Eu sentia que treinar ou ir ao ginásio ou assim, fazia com que eu gastasse muita adrenalina. E acaba-se por, por exemplo, ter um sono mais produtivo, conseguir aproveitar melhor as horas do meu dia, porque sentia que me ajudava, me ajudava... primeiro, deixava-me mais tranquila, gastava muita energia. E depois porque, pronto, por exemplo, tinha melhoras de sono. E isso é uma coisa que eu tenho muita dificuldade, por exemplo.” (P11)*

Esta descrição pode refletir a existência de alterações, a nível fisiológico, através da atividade sexual, tais como o aumento da oxitocina e da dopamina (Meston & Fronlich, 2000), sendo que estas hormonas, se encontram diretamente relacionadas com a experiência de estados de humor positivos (Kashdan et al., 2018), a produtividade (e.g., Leavitt et al., 2017) e o sono (e.g., Lastella et al., 2019) em adultos/as.

Acrescente-se ainda a importância da atividade sexual para a felicidade e a satisfação (e.g., *“O sexo ajuda a ser feliz, a dar-me, a dar...a ficar satisfeito e ir bem animado para as coisas.”* [P7]) tendo sido considerada, por um dos participantes do estudo, enquanto algo imprescindível, em que apenas na sua presença, uma pessoa conseguia ser feliz (*“(…) nós precisamos de sexo para estar feliz (...)”* [P7]). Os efeitos da atividade sexual sobre a felicidade estão provavelmente relacionados com múltiplos fatores, incluindo a libertação de oxitocina. Não obstante, em possibilidade, os episódios de atividade sexual podem ser visualizados enquanto pequenos eventos de vida que podem estar associados ao bem-estar (positiva ou negativamente; Vasilenko & Lefkowitz et al., 2018).

Uma outra ideia descrita, por um dos participantes do nosso estudo, foi a de que a masturbação, aquando da ausência de um/a parceiro/a, possibilitava, para o próprio, a libertação de tensão acumulada no corpo e, conseqüentemente, um sentimento de bem-estar.

*“Eu penso que sim. É uma forma de nos libertarmos, penso eu. Acho que faz bem, de vez em quando, lá está, não tendo um tal parceiro ou parceira para, pronto, para libertar a tensão que existe no nosso corpo (...) acho que é natural haver esta relação sexual com outrem. E não tendo essa possibilidade, temos de nos libertar de outra forma e creio que a masturbação acho que faz parte da vida e acho que é natural...lá está, para libertar a tensão.”* (P8)

Esta descrição pode estar em consonância com uma ideia da masturbação enquanto uma saída para a energia sexual, servindo o objetivo de libertar a tensão sexual, quando a atividade sexual com outra pessoa não se demonstra possível, devido, por exemplo, à falta de um/a parceiro/a (Regnerus et al., 2017; Traeen & Kvalem, 2022). Assim, a masturbação pode ser utilizada enquanto um substituto dos desejos sexuais deixados por realizar (Dekker & Schmidt, 2003; Kontula & Haavio-Mannila, 2002; Pinkerton et al., 2002).

Uma das participantes parece ter trazido uma ideia distinta das até então referidas, ao mencionar a sexualidade enquanto algo importante ao aumento de um bem-estar já existente (*“(…) é a cereja no topo do bolo e os pozinhos de perlim pim pim”* [P11]), mas também a sexualidade com um Outro enquanto uma forma necessária à expressão do bem-estar já sentido.

*“(…) sem dúvida que, por exemplo, quando estamos bem connosco ou estamos felizes ou estamos... sentimos necessidade de partilhar esses momentos e de... isso contribui para a nossa sexualidade,*



*ou seja, ficamos...é como se fosse uma comemoração, entendes? Como se fosse...é sentir que necessitamos de partilhar esse momento.” [P11]*

Estas descrições levam-nos a refletir sobre que papel pode ter a sexualidade e, especificamente, uma dimensão interpessoal da sexualidade, quando já existe um sentimento de bem-estar. A sexualidade parece, de acordo com esta participante, estar presente em segundo plano (i.e., já na presença de bem-estar) e, de algum modo, pode aumentar as experiências emocionais positivas. Esta ideia permite-nos refletir que o sentir-se bem e o bem-estar também promovem a vivência da sexualidade e não apenas a vivência da sexualidade promove a(s) experiência(s) de bem-estar.

### ***Sexualidade enquanto uma estratégia para lidar com o mal-estar sentido***

Por forma a tentar atenuar sentimentos de mal-estar, cinco participantes do estudo referiram recorrer e/ou ter recorrido à sexualidade e, especificamente, à atividade sexual e ao contacto físico com o Outro. De referir que a instabilidade característica desta fase de desenvolvimento, pode exacerbar sentimentos de negatividade (Arnett, 2015) e, consequentemente, influenciar as motivações sexuais dos/as adultos/as emergentes, na medida em que são motivados/as a se envolverem em comportamentos sexuais, a fim de minimizar ou lidar com a negatividade que estão a experimentar (motivações de *coping*; McMahan, 2021). Além disso, todos/as os/as participantes que o referiram aquando da entrevista, eram estudantes universitários/as, sendo que, neste período, também se podem encontrar várias barreiras ao bem-estar (e.g., ansiedade, *stress* e depressão; Beiter et al., 2015; Ribeiro et al., 2018).

Um dos participantes referiu a existência desta relação, por meio do significado atribuído a experiências de outras pessoas, destacando a atividade sexual enquanto uma forma de “atenuar”, momentaneamente, o sofrimento. Especificamente, perante o término de um relacionamento amoroso e/ou a traição por parte da pessoa com quem se está, a perceção do envolvimento sexual com outra pessoa (i.e., sexo casual) é visualizada enquanto uma forma de lidar com o fracasso da relação, de poder esquecer o sofrimento associado à perda e de poder sentir-se melhor.

*“(...) já vi casos de pessoas que estão deprimidas, que estão super mal, porque o namorado ou namorada as traiu, ou acabaram e mais não sei o quê... e o primeiro pensamento que têm é: ‘vou ter de me envolver com outra pessoa o mais rápido possível’, mas ‘para quê?’, ‘para esquecer, para me poder sentir bem.’” (P2)*

Esta ideia parece ir ao encontro do estudo de Luz et al. (2022), na qual os/as participantes referem algumas motivações para se envolverem em relações sexuais casuais, às quais lhe foi atribuída valência negativa, tais como lidar com o fracasso das relações e esquecer essas relações passadas.

Assim, perante uma fase de sofrimento, o sexo casual foi descrito enquanto uma forma de *“esquecer o mundo (...) aproveitar aquele momento e não pensar em mais nada”* (P9) e utilizado para preencher um vazio emocional (proveniente da falta de afeto; Luz et al., 2022), uma vez que pode ser considerado enquanto uma fonte de afeto que proporciona benefícios fisiológicos e emocionais da intimidade (Garcia et al., 2018). E, para além disso, pode servir enquanto um reforço do *ego*, por meio da validação externa/social (Luz et al., 2022).

*“(...) porque não sei se estava a passar um mau bocado e se calhar refugiei-me um bocadinho no sexo...como já não tinha há muito tempo e sentia falta, refugiei-me no sexo e na necessidade de ser tocada e de me quererem, e de me sentir querida.”* (P9)

No contexto da vida universitária, perante o *stress* e a tensão associados às exigências académicas (e.g., fase de frequências/exames, apresentações) a atividade sexual, para dois dos participantes do nosso estudo, possibilitava uma forma de libertar a tensão, relaxar e/ou distrair.

*“Quando uma pessoa está mais tensa, por exemplo, vou fazer uma apresentação às quatro da tarde e naquele dia de manhã acordo e estou a olhar para a pessoa, beijinho puxa beijinho e quando dás por ti, já foste (risos). E parecendo que não, é... pronto... liberta hormonas, liberta tudo e mais alguma coisa. E aquela tensão que nós trazemos em cima, naquele momento parece que alivia. Ajuda a descomprimir.”* (P2)

Uma outra participante referiu também a importância e singularidade da sexualidade, perante o *stress* relacionado com as exigências académicas, uma vez que, ao contrário de outras estratégias, se demonstrava enquanto um “veículo” que levava a uma forma de relaxar e de distração.

*“(...) por exemplo, às vezes, há pessoas que são muito nervosas ou quando estamos, no meu caso, numa altura de frequências ou trabalhos muito stressantes, acho que relacionarmos a sexualidade e tudo mais, com isso, às vezes leva-nos a uma forma de relaxar que as outras coisas não nos conseguem distrair (...)”* (P5)

Estes resultados permitem refletir sobre o comportamento sexual nos/as estudantes universitários/as, enquanto uma forma de *coping* orientada para as emoções (Brody & Krüger, 2006), parecendo encontrar-se relacionado com a perceção de *stress* (e.g., Buch, 2007). Dado

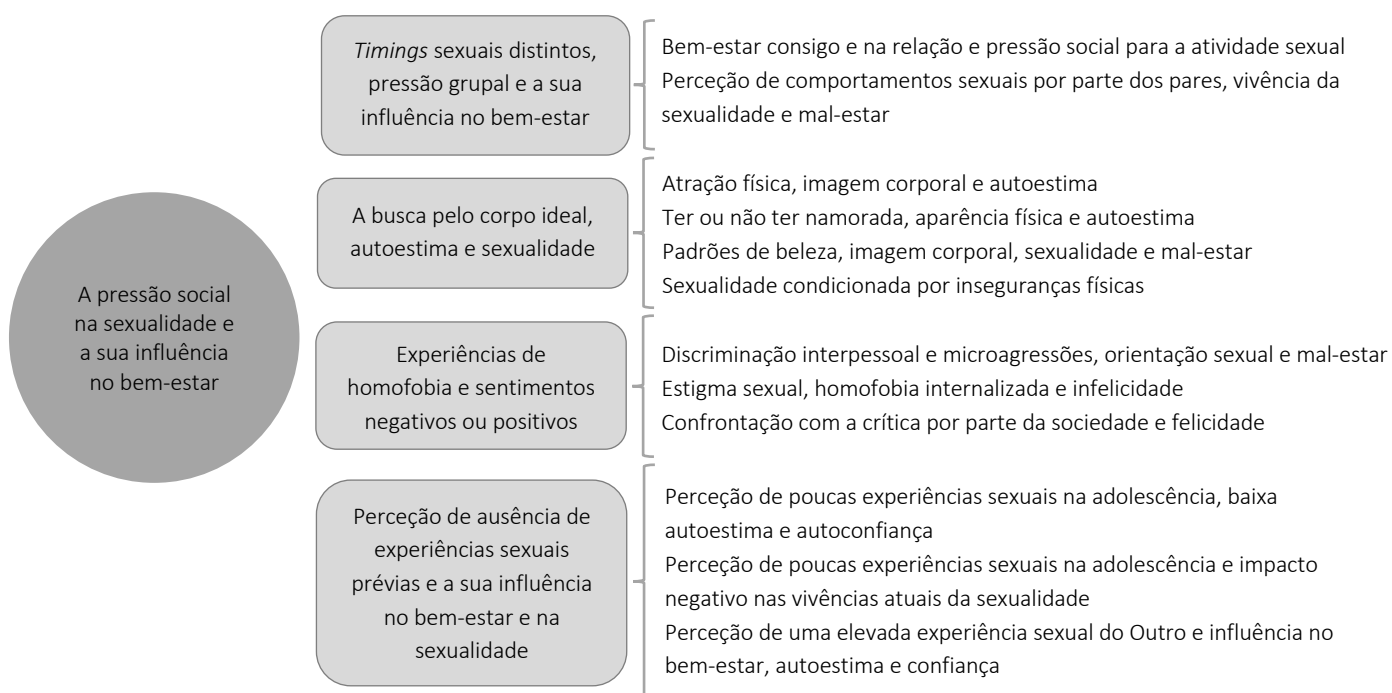
que os/as estudantes têm de enfrentar uma grande variedade de exigências, tanto acadêmicas (e.g., excesso de trabalho, tempo insuficiente para realizar as suas tarefas acadêmicas, pressão para a *performance*, preparação e realização de exames; Beiter et al., 2015; Erschens et al., 2018; Vizoso & Arias, 2016), como não acadêmicas (e.g., mudança do local onde vivem, conflitos com parceiros/as, família ou amigos/as, necessidade de criar novas relações sociais, preocupações com o dinheiro e com o trabalho futuro; Beiter et al., 2015; DeRosier et al., 2013; Galatzer-Levy et al., 2012), que podem afetar o seu bem-estar, estes/as podem apoiar-se nos seus recursos psicológicos individuais, entre os quais, as estratégias de *coping* (Freire et al., 2020), com o intuito de lidar com esses fatores de *stress* associados ao contexto universitário.

### **Tema III. Pressão social na sexualidade e a sua influência no bem-estar**

Percebemos que uma dimensão comum a sete dos/as participantes do estudo se focava na confrontação com a pressão social exercida e/ou percebida, direta ou indiretamente, face à(s) vivência(s) da sexualidade. Esta pressão e/ou expectativas percebidas, influenciavam não apenas as experiências e vivências sexuais dos/as participantes, mas tinham também impacto no seu bem-estar. Assim, este tema agrega as reflexões por parte dos/as participantes, face à pressão social sentida na sexualidade, quer de uma forma mais ampla, quer, especificamente, por meio de *timing* sexuais distintos, da orientação sexual, da procura pelo “corpo ideal” ou da perceção de ausência de experiências sexuais prévias, em comparação com o grupo de pares. Foram assim organizados quatro subtemas: *Timings sexuais distintos, pressão grupal e a sua influência no bem-estar, Busca pelo corpo ideal, autoestima e sexualidade, Experiências de homofobia e sentimentos negativos ou positivos para consigo e Perceção de ausência de experiências sexuais prévias e a sua influência no bem-estar e na sexualidade.*

### Figura 3

Mapa temático do Tema “A pressão social na sexualidade e a sua influência no bem-estar”



#### ***Timings sexuais distintos, pressão grupal e a sua influência no bem-estar***

Este subtema pretende descrever a perceção dos/as participantes face ao modo como os pares podiam influenciar/influenciaram negativamente o comportamento para iniciar relações românticas e/ou sexuais e a sua relação com o bem-estar. Compreendendo que os contextos sociais e as relações interpessoais com outros significativos (e.g., pares, namorados/as, pais/mães) contribuem significativamente para os processos através dos quais os/as adultos/as emergentes moldam as suas relações românticas e a sua sexualidade (van de Bongardt et al., 2015), os pares podem fornecer um contexto importante para a iniciação e manutenção das relações românticas durante esta fase (DeLuca et al., 2015) sendo também a sua influência um importante indicador do comportamento sexual dos/as adultos/as emergentes (Kaufman-Parks et al., 2023).

Uma ideia expressa por uma das participantes do estudo refere-se à associação entre sentimentos de bem-estar consigo e/ou na relação e a resistência à pressão por parte dos pares, dado que uma pessoa que se sinta bem consigo e na relação, irá ter consciência daquilo que deseja ao nível da sua sexualidade e não se irá sentir compelida a envolver sexualmente.

*“Vou dar um exemplo. Uma rapariga e um rapaz começaram um relacionamento e há uma terceira pessoa que diz: ‘eu acho que isso já devia ter acontecido’. Se essas pessoas estiverem bem,*

*pessoalmente, como em relação, não se vão sentir obrigadas a ter a primeira relação sexual, porque uma terceira pessoa diz que eles deviam, ou seja, essa terceira pessoa não tem nada a ver com isso. É por esse lado que eu digo.” (P5)*

Segundo a literatura, adolescentes que demonstram níveis mais baixos de autoestima parecem ser mais suscetíveis à pressão exercida pelos pares (Bukowski et al., 2008) uma vez que, quando particularmente sensíveis à percepção de ameaça de rejeição pelos pares, podem ser mais suscetíveis de serem influenciados pelos mesmos para satisfazer as suas necessidades (Chen et al., 2016). Ainda que estes estudos tenham sido realizados com adolescentes e não com adultos/as emergentes, dado os sentimentos de *in-between*, característicos desta fase (Arnett, 2015) pode-se hipotetizar que a autoestima tem um papel na resposta dos/as adultos/as emergentes face à pressão social, nomeadamente, em termos do comportamento sexual.

Também referido no discurso de um dos participantes do nosso estudo, encontra-se a percepção de que existe uma idade normativa de iniciação sexual, que é influenciada pelo início da vida sexual por parte do grupo de pares. A existência ou percepção de comportamentos sexuais por parte dos pares, quando se demonstram ausentes na vida da pessoa, detém impacto no bem-estar, uma vez que existe uma pressão sentida para a adoção destes comportamentos, mesmo quando não desejado.

*“Há muita gente da minha idade que tem receio de entrar tarde na sexualidade, no que for. Tenho uma amiga minha que não fala muito da vida dela. Ela entrou um bocado tarde e na altura ela dizia-me: ‘enquanto vocês todos já têm tantas experiências, eu não tenho experiências com ninguém’. E eu dizia-lhe: ‘mas tu sentes falta de as ter?’, ‘ah gostava de experimentar’, ‘ok, gostavas de experimentar. Mas sentes falta de as ter?’, ‘não’, ‘então, pronto. Não estejas a fugir para a questão social, não te estejas a cingir à pressão. Não é por os outros fazerem que tu tens de fazer.’” (P2)*

Em consonância, a literatura faz alusão à importância de passar por transições de vida em sincronia com os pares (Baltes, 1978; Elder, 1998) sendo que o “momento ideal” para estas transições (i.e., a idade em que uma transição deve ocorrer) é determinado por normas sociais dentro de um dado contexto socio-histórico (Lehnart et al., 2010). Neste âmbito, adultos/as emergente que se desviam da norma do seu grupo de pares, no que concerne à idade da primeira atividade sexual, podem demonstrar-se mais suscetíveis de experimentar mais desafios (e.g., baixa autoestima, ansiedade, sintomas depressivos, estigma, dificuldades de ajustamento psicossocial, entre outros; Adamczyk, 2017; Fuller et al., 2019; Haase et al., 2012; Leroux & Boislard, 2023) e, por vezes, procurarem experiências sexuais, com o intuito de afirmar as suas

identidades sexuais e serem percebidos/as pelo Outro como desejáveis (Gesselman et al., 2017).

### ***A busca pelo corpo ideal, autoestima e sexualidade***

Três dos/as participantes do nosso estudo descreveram a relação entre corpo – autoestima – sexualidade, especificamente, por meio da autopercepção sobre a estética ou atratividade física e/ou sexual do seu próprio corpo. Importa, desde logo, referir que, quando questionados/as sobre a relação entre bem-estar e sexualidade, os/as participantes referiram a autoestima, o que parece ir ao encontro da literatura, que menciona a autoestima como sendo fundamental ao sentido de bem-estar na adultez emergente (e.g., Olenik-Shemesh et al., 2018). Para além disso, a maior parte dos relatos que se seguem dizem respeito a situações passadas, ainda que na adultez emergente, e, não, maioritariamente, ao modo como esta relação tinha lugar no seu quotidiano, ao momento da entrevista.

Descrito por um dos participantes do nosso estudo, está a ideia de que a existência ou ausência de uma atração percebida por parte do Outro influenciava a sua autoestima e se relacionava com a sexualidade.

*“Não é uma preocupação agora, porque tenho namorada (...) mas há aquela parte psicológica que é... será que eu consigo...será que eu aos olhos de uma rapariga...segundo a rapariga, será que ela se sente atraída por mim?...Como é que hei de dizer isto, estão a faltar-me as palavras... Será que ela se sente atraída por mim? Ou seja, vou trocar isto por miúdos... será que eu sou giro o suficiente para ela gostar de mim? Ou seja, isto tem a ver muito com a autoestima e acho que tem a ver com a sexualidade...” (P1)*

Compreendendo que a atratividade física se pode revestir de importância quando se considera um/a potencial parceiro/a amoroso/a (Avilés et al., 2021; Bale, 2010) torna-se provável que a mesma se imponha como relevante na maioria das autoavaliações das pessoas enquanto parceiras românticas (Bale & Archer, 2013; Kenrick et al., 1993). Por sua vez, a autopercepção enquanto parceiro/a romântico/a parece ter uma relação positiva com a autoestima (Goodwin et al., 2012; Mafra & Lopes, 2014), especificamente, a autopercepção da atração facial e corporal e autoconfiança na aparência preveem significativamente a autoestima (Bale & Archer, 2013) sendo que esta autopercepção parece também ser influenciada pela atração percebida por parte do Outro (i.e., o quão atrativa acreditam que a sua aparência é aos olhos dos outros; Deng et al., 2019).

O mesmo participante (P1) referiu a atração física enquanto um determinante para ter um relacionamento amoroso, sendo que, na ausência deste relacionamento, se verificava um autoquestionamento face à sua beleza física e grau de atratividade.

*“Na altura não tinha namorada e andava, por acaso, à procura de uma parceira...à procura, pronto, às vezes perguntava...todos nós pensamos na via sexual, acho que é intrínseca a qualquer pessoa. E isto tem muito a ver com a autoestima, se nós nos sentimos bem connosco mesmos, porque sabemos que para estarmos com uma rapariga é necessária aquela atração física e nos perguntamos... se não estamos com uma rapariga, porque é que é? Não sou giro o suficiente? Será que devo ir para o ginásio? Isto é, para mim, quando me falam em sexualidade psicológica, entra muito nesta parte...” (P1)*

Esta ideia parece estar em consonância com estudos que sugerem que quando uma pessoa caracteriza outra como mais atraente fisicamente, existe maior probabilidade de o interesse sexual ou romântico se fazer presenciar após breves interações com essa mesma pessoa (Gerlach & Reinhard, 2018). Assim, aquando da ausência de um relacionamento amoroso, pode eventualmente desencadear-se um questionamento face à sua beleza física e grau de atratividade, uma vez que estar num relacionamento amoroso pode prever positivamente a atratividade autopercebida dos indivíduos (e.g., Deng et al., 2019) e a atratividade se demonstra importante na maioria das autoavaliações das pessoas enquanto parceiras amorosas (Bale & Archer, 2013; Kenrick et al., 1993). Por sua vez, estas dúvidas podem ter impacto na autoestima, dado que autoperceção da pessoa do seu valor/atratividade enquanto parceira amorosa pode predizer o seu nível de autoestima (Bale, 2010; Brase & Guy, 2004).

Também foi descrito por dois dos participantes do estudo, a existência de um questionamento face à perceção de suficiência ou insatisfação da musculatura, para que se fosse atraente ao olhar do Outro, como tendo impacto na sua autoestima. Como ilustração:

*“Agora já não tanto, porque tenho uma namorada, pelo menos até ao presente momento não me preocupa. Não quer dizer que no futuro não me possa vir a preocupar outra vez com isso... mas isso eu preocupo-me muito... tem a ver com a autoestima, isso tem a ver com o psicológico. Será que eu me sinto bem comigo mesmo? Será que eu tenho músculos suficientes para poder estar com uma rapariga e essa rapariga se sentir atraída? E isso, às vezes, pode mexer com o teu psicológico, digamos assim. Já tive essa experiência também...” (P1)*

Os ideais de beleza representam atributos culturalmente prescritos do rosto e do corpo humano que definem as normas de atratividade física dentro de uma cultura (Calogero &

Thompson, 2010). Neste âmbito, e considerando a atratividade física enquanto uma característica importante, numa sociedade regida por estes ideais de beleza parece existir uma pressão no investimento na imagem de um corpo perfeito (Lonergan et al., 2019) o que pode condicionar a autoestima, autoaceitação e confiança (Rodrigues, 2018). Especificamente, numa cultura de musculatura que promove a aceitação ou interiorização pessoal de um corpo hipermusculado como o ideal de corpo masculino (Cafri et al., 2005; Thompson & Cafri, 2007). Indivíduos do sexo masculino tendem assim a avaliar o corpo, por meio da atratividade física, da força da parte superior do corpo e da condição física (Cunha, 2014; Grogan, 2017; Milhausen et al., 2015).

Nesta linha, destaca-se ainda o discurso de um outro participante, face à insatisfação com o próprio corpo, por sentir que não seguia esses ideais de beleza, o que condicionava também a autoaceitação e aceitação percebida por parte do Outro, influenciando negativamente o seu bem-estar.

*“(...) fugia do padrão. Porque nós hoje seguimos um padrão, o padrão que te falava. E se eu sentia que não seguia o padrão, sentia que a maioria das raparigas não me ia aceitar. Falo em raparigas, mas pronto, no geral. Senti que a maioria das pessoas não me aceitava, porque não seguia aquele padrão, porque tinha peso a mais, porque não me sentia bem com o meu corpo, porque fugia do tal estereótipo que falava. E sim, é claro que afetou... claro que afetou.” (P6)*

A relação entre a insatisfação e inseguranças com o seu corpo e a origem de situações de evitamento face ao namorado, no início do seu relacionamento, foi descrita por uma participante do estudo.

*“(...) é normal que condicione sempre algumas coisas. Por exemplo, há pessoas que... eu não sou propriamente magra... ao início, quando comecei a andar com o meu namorado, eu tinha um bocadinho receio de trocar de roupa e vestir pijama... sempre aquelas inseguranças. E isso acaba sempre por condicionar um bocadinho, ou, às vezes, pedia para ele sair do quarto ou ia à casa de banho trocar de roupa...” (P3)*

A literatura aponta que as mulheres tendem a estimar o seu corpo com base na atratividade sexual, preocupação com o corpo (e.g., controlo da ingestão alimentar) e condição física (Franzoi & Shields, 1984; Grogan, 2017). Nesta linha, a investigação sobre a imagem corporal sugere uma ligação entre a forma como uma mulher vê o seu corpo e a sua sexualidade (Seal et al., 2009) na qual, por exemplo, as preocupações com uma imagem corporal negativa, se encontram associadas ao evitamento de situações e interações onde o corpo possa estar exposto (e.g., intimidade sexual, atividade sexual com o/a namorado/a; Calogero & Thompson,



2010; Wiederman, 2000). Especificamente, a imagem corporal parece ser o principal preditor do conforto para se despir à frente do namorado (Ackard et al., 2000).

### ***Experiências de homofobia e sentimentos negativos ou positivos para consigo***

Para além da pressão social exercida nas dimensões da sexualidade acima referidas, o participante do nosso estudo que se autoidentificou como homossexual, descreveu experiências relacionadas com a sua orientação sexual, que contribuíram de forma positiva ou negativa, para um sentimento de bem-estar consigo mesmo.

Sabemos que, para além de situações geradoras de *stress* geral, pessoas LGB enfrentam situações geradoras de *stress* específicas, que derivam do preconceito e estigma contra a sua orientação sexual (Meyer, 2003, 2015). Este *stress* pode decorrer tanto de episódios de discriminação interpessoal, microagressões, vitimização, entre outras situações de discriminação quotidianas (Meyer, 2003) como da internalização do estigma via processos cognitivos e afetivos. Estes incluem a LGB-fobia internalizada, a antecipação do estigma e a ocultação da própria orientação sexual (Meyer, 2003, 2015) e, conseqüentemente, têm impacto no bem-estar e saúde mental (e.g., Hatchel et al., 2018; Marshal et al., 2011).

Desde logo, este participante descreveu a existência de episódios de discriminação interpessoal e microagressões e o seu impacto negativo no modo como se olhava e sentia consigo mesmo.

*“P7: Os sonhos começam porque as pessoas também o dizem (...) o sonho é uma coisa que eu quero que aconteça e, nesse sentido, eu via como um pesadelo, mas era aquilo que eu queria que acontecesse, ou seja (...) para mim, aquilo era um sonho autêntico. E, para mim, hoje em dia é um sonho, mas na altura, para mim, não era um sonho. Era um grande pesadelo. Porquê? Porque as pessoas diziam-no, todos os dias, quase todos os dias: ‘tu és gay, tu vestes-te assim, tu tiveste assado, tu fazes isto, fazes aquilo. Esta atitude é de gay, este braço é de gay’ ...tudo. Estas atitudes fazem com que o teu cérebro, inconscientemente, a dormir...*

*Investigadora: ...comece a pensar que é algo...*

*P7: Comece a pensar que é algo errado. Isso, isso magoou-me bastante (...)*”

Adicionalmente, descreveu o impacto prejudicial do estigma sexual (e/ou da sua percepção) por parte da sociedade, na internalização de um discurso heteronormativo (Meyer, 2003) e na felicidade (Doulgass et al., 2017).

*“(...) porque eu sonhava que me envolvia com rapazes e acordava de manhã e ficava dias e dias a pensar naquilo... que era nojento, que eu era um nojento. Como é que eu pensaria certas situações? E isto foi uma coisa que foi progredindo cada vez mais, cada vez me comecei a criticar mais, até*

*que eu cheguei a um ponto, em pleno início da pandemia, em que eu disse: 'ok, isto chega. Ok, isto não é vida'. A vida não é estares a contradizer uma coisa que é real para ti. Se tu gostas, tu tens de aceitar que gostas e tens de viver a tua vida a gostar de rapazes e não a pensar: 'a sociedade agora vai-me criticar, porque eu gosto de rapazes'. Não! Não posso ser um infeliz, porque é a minha felicidade, não a felicidade dos outros.' (P7)*

Esta ideia parece também estar em consonância com os estudos qualitativos de Bridge (2022) e Gilbey et al. (2022), que verificaram a presença de crenças negativas sobre a própria sexualidade, uma falta de autoaceitação ou homofobia internalizada resultante de experiência de *stress*, tais como estigma social e microagressões. Isto incluía sentimentos de repugnância pela sua sexualidade e pensamento de se ser “sujo” e “errado”. Para além disso, este exemplo descrito pelo participante, parece manifestar um heterossexismo internalizado por meio da denigração da sua identidade (Moradi et al., 2009), especificamente, por meio da autoaversão que pode contribuir para um estado interno de instabilidade emocional e se repercutir no bem-estar (Sue, 2010).

Por outro lado, o estigma social e as microagressões, possibilitaram também, segundo P7, a descoberta do seu bem-estar e ajudaram “*a ser feliz, a estar feliz*” (P7), uma vez que o permitiu tomar contacto com a sua orientação sexual.

*“(...) sabes que a sociedade teve uma coisa positiva. Eu falei no início que houve muito aquela crítica do ‘és gay’, mas foi bom. Fez-me mostrar que eu só sou feliz por gostar de homens (...) fez-me descobrir o meu bem-estar, porque, antigamente, se calhar, não tinha bem-estar. Eu tinha um falso bem-estar.” (P7)*

Compreendendo o processo de desenvolvimento da identidade, refletimos sobre uma identidade LGB positiva enquanto uma construção psicossocial com inúmeras dimensões, entre as quais, a maior autoconsciência e perceção pessoal, bem como autenticidade intra e interpessoal (e.g., Baiocco et al., 2018; Riggle et al., 2014) que se podem encontrar positivamente associadas à autoconsciência emocional, intimidade emocional, autocompaixão, bem-estar psicológico, bem-estar social e satisfação com a vida (Kertzner et al., 2009; Riggle et al., 2014; Riggle et al., 2017; Rostosky et al., 2018; Petrocchi et al., 2020). Assim, esta ideia expressa, por este participante do nosso estudo, parece esboçar a possibilidade de uma maior consciência de si mesmo, por meio da confrontação com a crítica por parte do Outro.

## ***Percepção de ausência de experiências sexuais prévias e a sua influência no bem-estar e na sexualidade***

Após uma reflexão face às suas vivências sexuais durante a adolescência, um dos participantes do nosso estudo, referiu o sentimento de não ter explorado a sua sexualidade durante essa fase, como considerava que “devia ter sido”, uma vez que sentiu estar “*circunscrito a uma pessoa (...)*” (P6). Acrescentou o seu impacto negativo, quer na vivência da sexualidade, dada a baixa autoestima sexual e a dificuldade percebida para construir intimidade com o Outro, como também no seu bem-estar, por meio da baixa autoconfiança e autoestima.

*“Não acredito nas minhas potencialidades sexuais, porque experienciei isso com muito poucas pessoas. E sinto que isso me afetou, porque se tivesse feito, eu sabia que hoje era uma pessoa muito mais confiante de mim próprio.” (P6)*

*“(...) não explorei a minha sexualidade plenamente. E não o fiz na altura certa e também já não consigo fazer, porque agora já... mesmo por essa minha condição de não conseguir facilmente criar intimidade com uma pessoa e não me conseguir envolver com ela, sem ter já essa intimidade e partir desse pressuposto. E claro que isto toldou aquilo que eu... a forma como eu me relaciono neste momento, que é essa mesmo (...) mas a verdade é que isso prejudicou em grande medida a minha sexualidade e o meu amor-próprio e a minha autoestima.” (P6)*

Ao perceber que não explorou a sua sexualidade, principalmente, durante uma fase crítica à exploração e integração da sexualidade no autoconceito – a adolescência – (Rostovsky et al., 2008), o participante acrescentou exemplos específicos da dificuldade sentida para negociar as dinâmicas relacionais. Como ilustração:

*“E a verdade é que pouco tempo depois arranjei outra pessoa (...) a rapariga tinha um conhecimento totalmente diferente do meu (...) partilhou a adolescência dela com muitas pessoas e tinha uma visão aberta (...) depois, a longo prazo, isto não funcionou, porque é verdade que eu tentei moldar aquela pessoa, àquilo que era a minha ideia de relacionamento e de envolvimento com outra pessoa (...) portanto, não tinha pernas para andar, mesmo porque a minha adolescência não foi vivida plenamente, como devia ter sido.” (P6)*

Estes resultados acima descritos, parecem contribuir para a ideia de que, no decorrer da adolescência, as representações do *eu*, relações e sexualidade que se formam, através da interpretação de experiências sexuais e relacionais, fornecem uma base importante para o desenvolvimento da sexualidade em fases posteriores (Kotiuga et al., 2022), nomeadamente, o desenvolvimento sexual e as experiências durante a adolescência (ou, neste caso, a percepção

de ausência destas experiências), podem ter implicações para as experiências sexuais durante a adultez emergente (Cary & Reese-Weber, 2021) e influenciar o bem-estar.

Para além disso, compreendendo a importância da construção de intimidade, enquanto um critério de desenvolvimento no início da vida adulta (Arnett, 2000), percebemos também que a dificuldade na sua criação, pode ter implicações na confiança da pessoa e na sua autoestima, uma vez que esta construção íntima se demonstra também enquanto uma fonte de autoaceitação, validação e de pensamentos positivos sobre si, provenientes de uma sensação de se ser aceite por alguém (Czyżowska et al., 2020) e, especificamente, os homens tendem a basear a sua autovalorização nas relações (Kwang et al., 2013), tal como descrito anteriormente.

Este sentimento de não se ter explorado a sexualidade como se considerava que “devia ter sido” e o impacto na sua confiança, podem permitir-nos uma outra reflexão, nomeadamente, face a uma perceção que se demonstra por meio de comparação social com o grupo de pares, uma vez que este participante sentia que os amigos mais próximos tinham confiança em si próprios “(...) *por já se terem envolvido com várias pessoas e por já conhecerem a sexualidade deles a um ponto que eu infelizmente ainda não conheço...*” (P6). Por sua vez, este autoconhecimento e confiança percebidos pelo grupo de pares também influenciaram, negativamente, o seu bem-estar, amor-próprio e confiança (“*Isso influencia o meu bem-estar e o meu amor próprio e a minha confiança (...)*” [P6]), uma vez que sentia que os amigos tinham tido experiências distintas das suas, que os possibilitavam conhecerem-se melhor.

*“(...) Já se conhecem ou já têm um autoconhecimento deles próprios e estão confiantes que se se tentam relacionar com aquela pessoa, vão conseguir ou se não conseguirem, a pessoa vai deixá-lo claro desde o primeiro momento...” (P6)*

Investigações prévias mostraram que as comparações sociais influenciam o modo como as pessoas se sentem em relação a si mesmas (Day et al., 2017), por exemplo, verificou-se num estudo, que a atividade sexual mais frequente se encontrava associada a um maior bem-estar, mas que as pessoas reportavam um bem-estar menor quando os membros do seu grupo reportavam atividade sexual mais frequente do que elas (Wadsworth, 2014). Seguindo este exemplo, em possibilidade, podemos refletir sobre um impacto negativo que advém não apenas de um sentimento de não se ter explorado a sua sexualidade durante a adolescência, mas também poder estar dependente do modo como se percebe e/ou se sente que o Outro vivencia a sua sexualidade (i.e., por meio de uma comparação social) e, ainda, do modo como os papéis e estereótipos sexuais de género determinam o que é apropriado e esperado ao nível

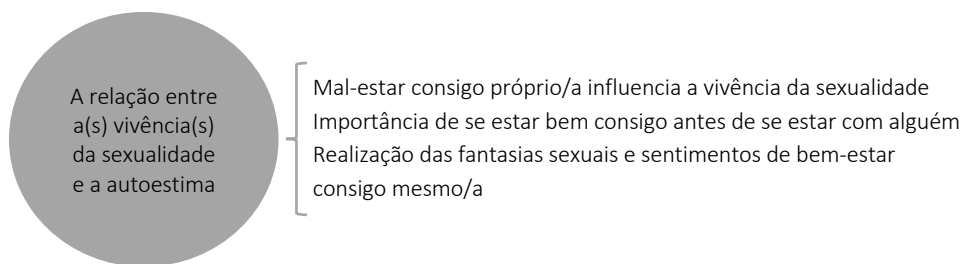
da sexualidade (Amaro et al., 2020) (e.g., ao não expressar ativamente a sua sexualidade pode “colocar em risco” a sua masculinidade e reputação sexual; Amaro et al., 2020; Fasula et al., 2014).

#### **Tema IV. A relação entre a(s) vivência(s) da sexualidade e a autoestima**

O quarto tema que emergiu desta análise relaciona a(s) vivência(s) da sexualidade com a autoestima. Implicitamente, encontra-se descrita uma relação entre sexualidade e bem-estar, uma vez que os/as participantes referiram a autoestima, quando questionados/as sobre esta relação. Importa referir que esta relação se encontrava presente, de acordo com os discursos dos/as participantes, quer num relacionamento amoroso, como na ausência deste ou presença de um relacionamento sexual casual.

#### **Figura 4**

*Mapa temático do Tema “A relação entre a(s) vivência(s) da sexualidade e a autoestima”*



Compreendendo a sexualidade enquanto um fenómeno multidimensional, cuja vivência e percepção são construídas em interligação com fatores fisiológicos, psicológicos e sociais, torna-se crucial ser abordada a partir destes múltiplos ângulos (OMS, 2015). Deste modo, podendo ser influenciada por fatores externos e/ou internos, seis dos/as participantes do nosso estudo referiram que, na presença de mal-estar consigo mesmo, a vivência da sexualidade era influenciada negativamente. Por exemplo, um dos participantes referiu a dificuldade de uma pessoa em se envolver sexualmente, quando não se sente bem consigo mesma (*“Uma pessoa que não esteja bem com ela mesma, não se consegue envolver sexualmente.” [P2]*).

Em possibilidade, podemos refletir sobre a baixa autoestima e a propensão na utilização de estratégias de evitamento para tentar proteger-se a autopercepção já não confiante de si mesmo/a (Hepper et al., 2010). Tendo por base, a utilização deste tipo de estratégias e a ideia de que as preocupações face à sua autoestima são ativadas em contextos que envolvem uma avaliação de si próprio (Crocker & Park, 2004), como por exemplo, no âmbito da vivência da sexualidade com o Outro, pode refletir-se sobre uma possível utilização mais elevada destas

estratégias (e.g., evitar a atividade sexual) em tais contextos, o que irá comprometer a vivência da sexualidade dos/as participantes.

Para além disso, dois dos participantes referiram ainda a indiferença perante a sexualidade ou a incapacidade em se sentir bem a nível sexual, na presença de baixa autoestima.

*“É assim, porque se eu (...) se eu não tiver autoestima, o que for...quero lá saber do resto. Acho que é um bocado assim...” (P4)*

*“Se tu não estiveres bem contigo (...) tu não consegues estar bem a esse nível [sexual] também (...)” (P10)*

Estudos demonstram que as pessoas tendem a valorizar mais o aumento da autoestima, em detrimento de outro tipo de recompensas agradáveis, tais como a atividade sexual (Bushman et al., 2011). Pelo que, neste âmbito, reflete-se também sobre a possibilidade de, na presença de baixa autoestima, os/as participantes a tomarem enquanto uma necessidade prioritária, naquele momento da sua vida, encontrando-se focados/as na mesma e não em outras dimensões, como, por exemplo, a sexualidade. No entanto, resultados do nosso estudo e de outras investigações (e.g., Luz et al., 2022) também demonstram que o envolvimento em atividades sexuais se pode constituir enquanto uma estratégia utilizada para lidar com a baixa autoestima, o que parece não ser a visão expressa nos testemunhos destes participantes.

Especificamente, no contexto de escolha de um/a namorado/a, a baixa autoestima pode impedir as pessoas de procurarem e estabelecerem interações com outra pessoa, pois podem sentir-se com poucas probabilidades de sucesso (Apostolou et al., 2018). Destacando o discurso de um dos participantes do estudo, referiu-se a importância da autoconfiança e de se gostar de si e do seu corpo, tal como é, para conseguir estabelecer uma interação com outra pessoa e para que a pessoa goste de si tal como é.

*“(...) se eu quiser ter uma coisa com aquela pessoa, mas não me sentir confiante o suficiente para falar com a pessoa e lhe dizer assim: ‘eu sinto-me atraído por ti, eu gostava de estar contigo, tu despertaste em mim uma coisa que já não despertavam há muito tempo’. Se eu não conseguir e se eu não me sentir capaz de ir ter com a outra pessoa, vou continuar sozinho. E se eu não sentir que o meu corpo é assim, que a pessoa vai gostar do meu corpo ou vai gostar da minha personalidade, tal e qual como eu sou, eu não vou falar com a pessoa. E isso é o amor próprio a funcionar. Se eu gostar de mim como eu sou, sei que outra pessoa também vai gostar. Se eu não gostar de mim como sou, nem da maneira como penso, nem da maneira como ajo, nem da maneira como me visto... O que é que isso adianta?” (P6)*

Este discurso permite assim refletir também sobre uma menor confiança na capacidade de iniciar uma relação, proveniente de uma baixa autoestima, a qual pode influenciar a percepção de menor controlo sobre o facto de se ser solteiro e, conseqüentemente, ter implicações no bem-estar (Watkins & Beckmeyer, 2023).

Por outro lado, referiu-se também a influência da sexualidade no modo como os/as participantes se sentiam consigo mesmos/as. Especificamente, um dos participantes referiu a influência da sexualidade no modo como se sentia consigo próprio, por meio da realização das suas fantasias sexuais com o Outro.

*“(...) se eu tenho aquela atração por aquela pessoa, se eu tenho sonhos com aquela pessoa e se os conseguir tornar realidade, sinto-me bem comigo próprio, sinto-me realizado...” (P6)*

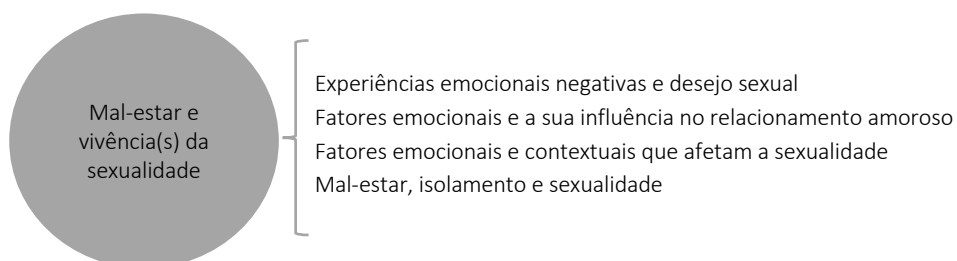
Esta descrição parece ir ao encontro da literatura, a qual postula que, especificamente, para os homens, a autoestima pode ser aumentada, em parte, enquanto um mecanismo de *feedback* adaptativo que se demonstra sensível ao grau de aceitação e aprovação sociossexual de mulheres, no contexto de acasalamento de curto-prazo (Anthony et al., 2007; Goodwin et al., 2012). Neste âmbito, o sucesso sexual, neste contexto, pode fazer com que exista um sentimento de realização (Jonason, 2007; Jonason & Fisher, 2009).

## **Tema V. Mal-estar e vivência(s) da sexualidade**

O quinto tema encontra-se relacionado com a presença de mal-estar na vida dos/as participantes e a sua influência na vivência da sexualidade. A relação (in)direta entre mal-estar – sexualidade parece demonstrar-se transversal a outros temas e subtemas discutidos nesta investigação.

### **Figura 5**

*Mapa temático do Tema “Mal-estar e vivência(s) da sexualidade”*



Especificamente, cinco dos/as participantes referiram o mal-estar, proveniente de diferentes fontes, e a sua influência (in)direta na vivência da sexualidade. Este tema parece

realçar o importante papel dos fatores psicológicos na sexualidade (e.g., Carvalho & Nobre, 2011) e o facto de a sexualidade se demonstrar um conceito vivenciado a nível psicológico e afetivo, não se resumindo aos mecanismos estritamente fisiológicos (Anderson, 2013) o que, por sua vez, afeta dimensões como o desejo sexual (Murray & Milhausen, 2012). Esta ideia parece ter sido descrita por um dos participantes do nosso estudo, ao comparar o mal-estar a condições atmosféricas, que interferiam na vida sexual das pessoas, uma vez que as impedia de sentir desejo.

*“Mas pode haver pessoas, que o facto de não estarem bem, pode interferir na sua vida sexual, porque...”*

*Investigadora: De que forma...?*

*P8: Lá está, não sentirem o tal desejo. Estarem...nada literal, estarem um bocado apagadas, estar um bocadinho de névoa. E não conseguir...” (P8)*

No contexto específico da vida universitária, a faculdade demonstra-se uma época onde as pessoas exploram a sua sexualidade, sendo que durante este tempo de independência, muitas pessoas solidificam a sua identidade sexual e comprometem-se com distintos comportamentos sexuais (Herbenick et al., 2021). Contudo, a existência de um mínimo de contacto social presencial, pode tornar menos realista esta exploração para inúmeros/as estudantes (Vaterlaus et al., 2021). Tal como descrito por um dos participantes do estudo, as exigências a nível académico podem ter impacto no contacto social, proporcionando menos oportunidades de interação física com os outros, por exemplo, pela presença de uma fase de mais trabalho (e.g., preparação para os exames) em que a pessoa está mais tempo em casa. Este menor contacto com o Outro (“(...) falta aquele toque, falta aquela conversa, falta tudo isso.” [P6]) e facto de se sentir mais só (“se eu tiver uma fase mais só” [P6]), podem interferir no desejo (“sente-se menos hormonas no corpo” [P6]), bem como na autoestima, dado, por exemplo, que as transições nas relações românticas durante este período de vida (e.g., começar um relacionamento) parecem influenciar o desenvolvimento da autoestima (Luciano & Orth, 2017).

Nesta linha, estudos com estudantes universitários/as demonstram que o desejo sexual é muito intenso nesta fase, contudo, pode ser influenciado por sintomas depressivos (Frohlich & Meston, 2002) ou outras experiências emocionais negativas, tais como o *stress* ou padrões negativos de ansiedade (Trudel, 1991), o que indica que este tipo de emoções pode ser destrutivo e representar uma angústia psicológica (Burris et al., 2009). Esta ideia parece estar



em concordância com o discurso de um dos participantes, ao ter referido a sua influência na vivência da sexualidade e, especificamente, no desejo sexual. Como ilustração:

*“Se estiveres deprimido, por exemplo, tu não queres ter relações com ninguém. E então, pelo que eu, pela minha experiência, sempre que estive em estados mais depressivos ou não tão bons, quando não estava tão bem, não queria estar... isolava-me sempre. E o isolar, para mim, quebra tudo... tudo. A sexualidade deixa de ser alguma coisa...” (P10)*

Esta ideia parece também refutar alguns dos resultados do nosso estudo e de outros (e.g., Pereira et al., 2010) que demonstram que estudantes universitários/as que apresentam mais angústia psicológica têm mais desejo sexual, pois talvez utilizem o desejo sexual, fantasias e motivações para lidar com essa mesma angústia (enquanto uma estratégia de *coping*). Ademais, estes resultados podem também ser alvo da heterogeneidade característica desta fase (Arnett, 2015) e sugerir que diferentes fatores psicológicos subjacentes podem estar envolvidos na variabilidade individual do desejo sexual (Heaven et al., 2003; Miri et al., 2011).

Para além disso, outros fatores emocionais revelaram influenciar de forma negativa as relações, tendo sido indicado, por um dos participantes, o cansaço e a desmotivação relativos ao trabalho, como tendo impacto negativo no seu desejo sexual, inibindo o envolvimento sexual com a namorada.

*“Tantas vezes...por exemplo, em que estou cansado devido ao trabalho e não tenho tanta...libido...ou seja, não tenho tanta vontade de estar a ter relações sexuais com a minha namorada, por exemplo. Acho que influencia.” (P1)*

A presença de sentimentos de fadiga pode impedir o envolvimento em atividades sexuais, o que parece ir ao encontro da literatura (e.g., Murray & Milhausen, 2012). Esta ideia também pode sugerir que pode não existir um nível problemático de desejo, *per se*, mas, em vez disso, pode não ter energia para agir sobre o seu desejo e, conseqüentemente, reprimir esses sentimentos.

Há que destacar o discurso de uma participante ao ter referido a interação entre fatores como o ambiente familiar, a doença por parte de um familiar e o cansaço derivado do trabalho e de ser cuidadora informal, enquanto fatores que contribuíram para o mal-estar consigo mesma e, conseqüentemente, para o comprometimento da vivência da sexualidade.

*“Eu acabei em junho e em julho comecei logo a trabalhar. Queria dar tudo e depois comecei a andar desgastada (...) e para além do psicológico, a mim também é o físico... e depois a minha mãe ficou doente, de baixa em casa e só para contextualizar, eu acabei o curso e voltei para casa da minha mãe...ou seja, no verão. E depois, o meu namorado conseguiu trabalho cá, em outubro, e*

*desde essa altura, vivemos lá em casa com a minha mãe. Uma pessoa torna-se mais adulta, começa a ter as suas próprias vontades, os seus próprios gostos e acaba por ser desgastante o mesmo ambiente que, neste caso, a minha mãe...E então, o ano passado foi realmente um ano muito, muito desgastante para mim, porque acabei por meter baixa por assistência à família, porque a minha mãe estava, realmente, doente. E aquela coisa de ser muito ansiosa e viver muito os problemas dos outros, lá está, todo esse ambiente acaba...eu acabei-me por me sentir ainda mais mal comigo própria, andar mal e depois isso tudo faz com que...eu não tinha interesse comigo, nem com ele, nem com ninguém. Eu nem pensava nisso. Foi uma fase que... a sexualidade, nessa altura, existir ou não existir, ou o que fosse...eu nem pensava sequer nisso.” (P4)*

Esta participante reforçou ainda que a sua vivência da sexualidade ficou totalmente comprometida pelo sentimento de mal-estar, parecendo, naquele momento da sua vida, já em plena adultez emergente, estar ausente (“(...) *eu não estava bem, mas não era por causa da sexualidade. A sexualidade é que não existia, porque eu não estava bem.*” [P4]).

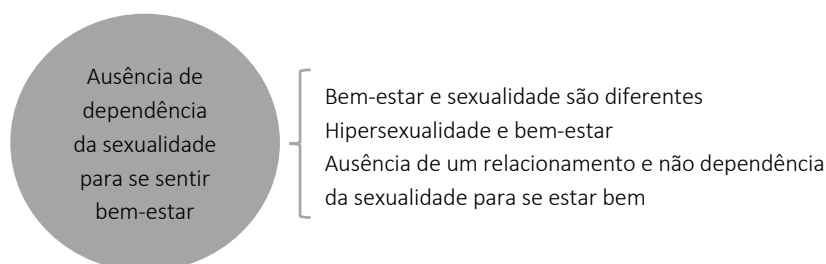
Este testemunho pode levar-nos a refletir sobre a importância de se ter em consideração o momento de vida em que a pessoa se encontra, mas também uma visão holística sobre o(s) fenômenos em estudo e a consciência face à presença e interação de múltiplos fatores (e.g., biológicos, psicológicos, interpessoais, contextuais) que podem condicionar o bem-estar e, consequentemente, a vivência da sexualidade.

## **Tema VI. Ausência de dependência da sexualidade para se sentir bem-estar**

Tal como mencionado anteriormente, dois dos participantes do nosso estudo referiram que o seu bem-estar não dependia das suas vivências sexuais. Considerámos que seria importante destacar a descrição de uma visão distinta daquelas que foram esboçadas pela maioria dos/as participantes, dando-se assim lugar à criação do presente tema.

### **Figura 6**

*Mapa temático do Tema “Ausência de dependência da sexualidade para se sentir bem-estar”*



Desde logo, importa compreender este tema à luz de várias dimensões, tais como (1) os significados atribuídos pelos participantes à sexualidade e (2) à sua importância no quotidiano individual e/ou em relação, bem como (3) ao que consideravam importante para se sentirem bem e (4) ao momento de vida em que se encontravam.

Um dos participantes, P2, no seu discurso visualizava a sexualidade enquanto a atividade sexual com a namorada, pelo que, sentia não necessitar de “*estar constantemente a ter uma conexão sexual com a minha namorada, para a relação estar estável*”, sendo, neste sentido, para si, a sexualidade e o bem-estar “*(...) coisas diferentes*”. A par disso, perante a ausência de atividade sexual, o participante referiu que o seu bem-estar individual não era comprometido, uma vez que já se sentia bem *a priori* e que apenas na presença de hipersexualidade, se fazia verificar uma dependência da sexualidade para se sentir bem-estar.

*“(...) acho que em termos de bem-estar e sexualidade não serem necessárias uma para a outra, é mais no sentido de: ‘eu estou bem, sinto-me bem, dá-me vontade... se fizer faço, se não fizer, não faço’. Se fizer, vou ficar com o sentimento que me der, se não fizer também estou bem.” (P2)*

*“Acho que as pessoas ninfomaniacas acabam por fazer uma relação entre as duas, ou seja, são viciadas no sexo, precisam de sexo para estar bem.” (P2)*

Tendo consciência da heterogeneidade que caracteriza esta fase e da sexualidade enquanto um domínio importante durante a vida adulta emergente, o discurso deste participante, permitir-nos-á refletir, em primeiro lugar, sobre a importância de uma perspetiva fenomenológica face à sexualidade e ao bem-estar e, conseqüentemente, a compreensão da sexualidade (especificamente, a atividade sexual) enquanto uma dimensão complementar (“*A sexualidade pode ser um complemento do bem-estar, mas acho que não são dependentes uma da outra.*” [P2]), mas não fundamental ao bem-estar individual e em relação, para este participante, uma vez que não se demonstram dependentes uma da outra. Assim, possibilita-nos ainda questionar que outras dimensões, no momento de vida em que se encontra, são mais importantes a este sentimento de bem-estar?

Por outro lado, P10 sentia não depender da sexualidade (visualizada na forma de “*relações físicas e psicológicas*”) para se sentir bem, uma vez que, no momento de vida em que se encontrava, esta dimensão parecia encontrar-se mais ausente.

*“É que, neste momento, não sei se se relaciona assim tanto. Estou bem comigo e não preciso de...porque eu associo muito a sexualidade a relações, talvez erradamente (...) e então, como eu, neste momento, não tenho ninguém, tenho, talvez, não tanto esse lado, mas não me afeta e não dependo disso para estar bem.” (P10)*

Em possibilidade, podemos pensar, com base no significado atribuído por este participante à sexualidade e ao sentir-se bem, que o não estar num relacionamento amoroso, pode não afetar o seu bem-estar, uma vez que pode não se encontrar alinhado com os seus objetivos e desejos pessoais, permitindo-lhe perseguir outros objetivos e tarefas (e.g., educação e/ou sucesso na carreira; ver Shulman & Connolly, 2013), enquanto uma escolha pessoal. Sabemos, de acordo com a literatura, a importância do desenvolvimento de um relacionamento amoroso enquanto uma tarefa desenvolvimental (Arnett, 2015; Jamison & Sanner, 2021) que se espera que promova o bem-estar individual durante esta fase (Beckmeyer & Cromwell, 2018). Contudo, importa também que se encontre alinhada com os seus objetivos e desejos pessoais, para que os/as adultos/as emergentes beneficiem, efetivamente, de estar num relacionamento amoroso (Norona et al., 2017).

No entanto, importa referir que, apesar de, no seu discurso, P2 e P10 terem mencionado que o seu bem-estar não dependia das suas vivências sexuais, em alguns momentos, descreveram, de forma mais ou menos explícita, a influência do bem-estar/mal-estar na sexualidade e vice-versa. Como ilustrações desta ideia:

*“Uma pessoa que não esteja bem com ela mesma, acho que não se consegue envolver sexualmente.”*  
(P2)

*“Se estiveres deprimido, por exemplo, tu não queres ter relações com ninguém. E então, pelo que eu, pela minha experiência, sempre que estive em estados mais depressivos ou não tão bons, quando não estava tão bem, não queria estar... isolava-me sempre. E o isolar, para mim, quebra tudo... tudo. A sexualidade deixa de ser alguma coisa...”* (P10)

### **3.1 O papel da reflexividade – Em busca de uma análise crítica de mim própria enquanto investigadora**

Acredito que ao começar a (des)construir este processo pelo trabalho de campo em si mesmo, talvez estivesse a retirar parte de um caminho que se iniciou aquando da própria escolha da temática a investigar, também ela um processo de exploração teórica e motivacional. A motivação para estudar o bem-estar e a sexualidade advém, em parte, do meu interesse pelos temas relacionados com a prevalência das normas sociais em detrimento da pessoa na sua unicidade. Para além disso, a compreensão desenvolvimental da sexualidade, bem como a influência que tem em nós e de que forma pode ser influenciada, é ainda condicionada pelo tabu que lhe está inerente. Com a presente investigação, dada a diversidade e complexidade dos temas da sexualidade e do bem-estar, inúmeras possibilidades (de estudo) surgiram, que foram discutidas em “equipa de investigação” e convergiram neste tema.

Questionei-me, inúmeras vezes, sobre o que estava a sentir no processo. Inicialmente, realizei exercícios de associação livre sobre o bem-estar e a sexualidade na adultez emergente (cf. Anexos G, H, I). Estes exercícios tiveram enquanto foco a clarificação das perspetivas e expectativas, bem como preconceitos e estereótipos face aos fenómenos em estudo (Olmo-Vega et al., 2022). Em equipa investigativa, fui desconstruindo receios que poderiam dificultar a construção de uma relação com os/as participantes, possibilitando-me pensar teoricamente no modo como iria conter eventuais episódios de vida traumáticos ou momentos sentidos com tristeza por parte dos/as participantes. A diversidade de perspetivas na equipa de investigação, bem como a construção de uma base sólida de confiança, que possibilitou ter à vontade para realizar questões que considerava difíceis, sobre pressupostos e decisões, também se demonstraram benéficas à reflexividade, pois permitiram-me embeber perspetivas distintas e refletir criticamente. Estas (des)construções, supramencionadas, permitiram-me também partir para o trabalho de campo com conhecimento de questões éticas e metodológicas do trabalho qualitativo, assim como com foco no objetivo e questões de investigação iniciais.

Contudo, por muito que exista uma “preparação” prévia para o trabalho de campo, a qual me permitiu confiar, antecipadamente, na capacidade dos/as participantes em se expressarem de forma válida sobre as suas vidas, essa preparação tomou, verdadeiramente, lugar já durante o processo de recolha de dados, quando o contacto é estabelecido com cada pessoa, com parte da sua narrativa, com os significados que atribuem às experiências e com aquilo que, conosco, querem partilhar. Cada experiência era única e trazia algo novo à investigação. Cada pessoa se demonstrava, mais ou menos, à vontade para expressar as suas perspetivas e experiências, cada pessoa expressava ou não verbalmente o conforto ou desconforto em relação.

Durante algum tempo, senti que não iria conseguir estar *presente e escutar* ativamente, o que cada participante trazia à relação. Na primeira entrevista, concentrei-me nos detalhes do que estava a ser partilhado, em vez do que a experiência significava e como era sentida pelo participante. Ademais, também a própria entrevista se demonstrou estruturada, não dando lugar à exploração e compreensão do que outrora estava a ser devolvido. Em entrevistas subsequentes, procurei dar aos/às participantes, maior liberdade para se expressarem, tendo em vista as questões de investigação iniciais. Dar mais espaço aos/às participantes para encontrarem a sua própria voz, parece ter possibilitado também a construção das relações e o contacto conteúdos emocionais. Nem sempre foi tudo linear, inúmeras vezes, senti que ao identificar-me com o que o/a participante trouxera para a relação, as questões tornavam-se mais fechadas, induzindo o diálogo num determinado sentido. Assim, em investigações futuras,

considero importante falar menos, ouvir mais e *escutar* ativamente (Giger, 2017), permitindo que o silêncio atue enquanto catalisador que impulse a conversa (McGrath et al., 2019), enquanto uma oportunidade para uma reflexão contínua.

Já durante o processo de recolha de dados, considerei importante refletir sobre a formas como as minhas experiências pessoais influenciavam a investigação, quer a compreensão dos relatos dos/as participantes e como estas perceções podem potencialmente moldar os resultados (Koopman et al. 2020), mas também o modo como as minhas experiências de vida moldavam o meu “eu” enquanto investigadora e, por vezes, condicionavam a minha *presença*. Esta autobiografia narrativa foi partilhada com um dos membros da equipa de investigação e foram “desenterradas” algumas questões as quais não me permitiam pensar e refletir.

No final de cada entrevista, foi realizada uma síntese e meta-reflexão sobre a mesma, tendo sido possível obter, na maior parte das vezes, *feedback* dos/as entrevistados/as, relativamente à sua participação na investigação. Tal como é possível verificar-se nos exemplos que se seguem, para alguns/as dos/as participantes, a entrevista revelou-se um momento de reflexão sobre as suas próprias experiências de bem-estar e sexualidade.

*“Senti-me até, de certa forma, a “retrospetivar” a minha experiência na sexualidade que, de certa forma, eu ainda não tinha a noção (...)” (P1)*

*“Olha, acho que me fez muito bem. Acho que exteriorizei aquilo que ainda nunca tinha tido oportunidade de exteriorizar. E falar é uma maneira de aceitar as coisas. E é uma maneira também de compreender, porque meter em palavras aquilo que nos passa na cabeça é uma forma de sintetizar e de estabelecer uma ordem do nosso pensamento. Se calhar amanhã, se fizeres a mesma entrevista, eu já te direi uma coisa totalmente diferente da que disse hoje.” (P6)*

Com base nos discursos dos/as participantes e na minha interpretação dos mesmos, reflito também sobre o modo como as experiências vividas e partilhadas no decorrer da entrevista ainda não tinham sido compreendidas algumas vezes pelos/as próprios/as, nem lhe tinha sido atribuído significado (e.g., “(...) *ainda não tinha a noção*” [P1]). Neste projeto de investigação, senti que vários/as participantes raramente tinham refletido sobre a(s) sua(s) vivência(s) de sexualidade e pensado no modo como se relacionam com a(s) experiência(s) de bem-estar.

Frustrações. Não é fácil de lidar com elas. E estiveram presentes em todo o processo. Nos avanços e retrocessos. Na imperfeição da minha postura e *presença* enquanto investigadora. Frustrações essas que me tornaram mais humana no contacto comigo e com o Outro. Que me permitiram refletir sobre as minhas próprias experiências de sexualidade e de bem-estar, encontrando pontos de convergência com as vozes dos/as participantes. Ao tomar

consciência destas identificações, também estar ciente delas na recolha e análise dos dados, mas nem sempre me foi possível. Ao refletir, nestas linhas, sobre o processo de investigação qualitativa e tudo aquilo que foi presenciado durante estes meses enquanto investigadora, algumas palavras tomam lugar: Aprendizagem, reflexão, (des)construção, enriquecimento. E mais do que palavras, os sentimentos que a elas estão associados. Um caminho de construção e formação enquanto futura profissional que adquiriu destaque no contacto comigo e com o Outro. O “eu” enquanto investigadora.

## Parte IV. Considerações finais

### 4.1 Limitações e investigações futuras

Este estudo apresenta várias limitações. Apesar de não se demonstrar um objetivo do deste estudo a obtenção de resultados generalizáveis, a transferibilidade dos nossos resultados pode ser limitada, devido à amostra ser bastante homogênea em termos de etnia, nível educacional e ocupação (Guest et al., 2012). Todos/as os/as participantes eram estudantes universitários/as ou tinham deixado de o ser há menos de um ano, o que pode implicar que os resultados reflitam a percepção e opiniões destes/as participantes, dentro de um grupo social específico e não a de adultos/as emergentes em geral (incluído adultos/as emergentes não universitários/as e universitários/as, mas não tradicionais [e.g., estudantes que já têm filhos/as; Schwartz, 2016; Syed, 2016], bem como minorias sexuais e/ou raciais). Por isso, em estudos futuros a recolha de uma amostra mais heterogênea, possibilitaria uma exploração mais ampla e captar a diversidade de experiências e significados.

A utilização de entrevistas semiestruturadas também poderá ter levado ao aumento da probabilidade de os/as participantes responderem de modo socialmente desejável, especificamente, quando se discutem assuntos como a sexualidade (Meston et al., 1998).

As características da investigadora, nomeadamente, encontrar-se na mesma fase de desenvolvimento que os/as participantes – adulez emergente – bem como a sua inexperiência, resultaram, por vezes, num excesso de direcionamento das entrevistas, o que poderá ter afetado os testemunhos, por ter facilitado a identificação com devoluções realizadas pelos/as participantes (Robinson et al., 2007), como refletido no ponto 3.1, que aborda a reflexividade da investigadora principal.

Ademais, com base na revisão de literatura, verificámos a existência de poucas investigações realizadas em Portugal, que relacionem a sexualidade e o bem-estar. Deste modo, e compreendendo que as construções de significado dos/as participantes dependem também do contexto e da cultura (Morrow, 2005) esta escassez pode limitar a nossa compreensão situada culturalmente, uma vez que toda a nossa revisão bibliográfica tem por base investigações realizadas em outros contextos e com outras culturas.

Dado que nos relatos dos/as participantes uma das dimensões mais descritas é a influência (in)direta das normas sociais na sexualidade e no bem-estar, por interesse pessoal da investigadora principal, num estudo futuro poder-se-ia dar continuidade à compreensão das consequências que estas normas sociais têm, não só, para pessoas que se envolvem em



estruturas alternativas de relacionamentos não amorosos, mas também para as pessoas que não se envolvem de todo em relacionamentos afetivo-sexuais.

#### **4.2 Reflexões sobre o estudo e considerações finais**

Esta dissertação pretendeu explorar e compreender o modo como a(s) vivência(s) da sexualidade se pode(m) relacionar com a(s) experiência(s) de bem-estar para os/as adultos/as emergentes participantes. Ao criarmos condições para a expressão da sua voz, abrimos caminho a uma diversidade de perspectivas e significações, mas também a uma possibilidade de potenciar a reflexividade face a experiências e vivências, muitas vezes, não elaboradas e refletidas pelos/as participantes, até ao momento da entrevista.

Através dos seus discursos percebemos, desde logo, a importância de aspetos relacionais, para o bem-estar, autoestima, autoconfiança e/ou desenvolvimento pessoal. No entanto, se, por um lado, se refere a relação de proximidade e intimidade com o Outro e, em particular, a pessoa do/a namorado/a e as suas características, comportamentos e atitudes, enquanto dimensões que levam a este sentimento de bem-estar ou a que a pessoa se sinta melhor, por outro lado, descreve-se a maior ou menor importância do estatuto relacional para a autoestima, autoconfiança e bem-estar, parecendo, em determinados casos, que a autoestima se baseia na existência e manutenção destas relações e/ou seja reflexo de uma necessidade constante de relacionamento. Contrastando com estas perspectivas, está a de participantes que referem sentir-se bem, mesmo não se encontrando ou nunca ter estado num relacionamento amoroso, ainda que possam refletir sobre a importância destes relacionamentos para o bem-estar. Algo que se pode relacionar não só com uma motivação humana fundamental, mas também ser alvo de uma cultura que promove o *coupledom* (Finlay & Clarke, 2003; Simpson, 2006 cit. in Gilchrist, 2021).

Neste sentido, os/as adultos/as emergentes participantes trazem também, direta ou indiretamente, à relação, a pressão social sentida na sexualidade, a qual promove, entre outras dimensões, a aceitação e vivência de uma sexualidade dominante e heteronormativa; um padrão de uma faixa etária mais adequada a determinadas experiências sexuais; e, ainda, padrões de atratividade física, pressionando-se no investimento de um corpo perfeito (Lonergan et al., 2019). Estas dimensões têm impacto, não apenas na vivência da sua sexualidade (e.g., no modo como se relaciona consigo, com o seu corpo e com o Outro, na intimidade sexual, entre outros), mas também contribuem para a experiência de mal-estar, influenciando a autoestima, confiança e autoaceitação (e.g., Rodrigues, 2018). Perpetua-se a noção de que qualquer vivência que não se encaixe nesta sexualidade ou nos padrões que promove, não é válida, nem desejável. No

entanto, de referir também que, segundo os/as participantes, a existência de sentimentos de bem-estar consigo mesmos/as, possibilita que não se sintam pressionados/as na vivência da sua sexualidade.

Partindo-se dos discursos dos/as participantes percebeu-se ainda a importância da sexualidade enquanto estratégia autofocalizada de 1) promoção de bem-estar e/ou enquanto estratégia que visa 2) lidar com ou conseguir um alívio face a sentimentos e emoções negativas. Ainda que alguns/as participantes utilizem a sexualidade e, especificamente, a atividade sexual, enquanto forma de procurar experiências positivas (e.g., prazer físico e procura de emoções positivas) ou melhorar um sentimento de bem-estar já existente, outros/as, no entanto, estão motivados/as pela necessidade de lidar com emoções negativas, sentimentos de solidão, baixa autoestima, vazio emocional, descrevendo-se também a percepção de necessidade, por parte de outros/as adultos/as emergentes, de a utilizarem enquanto forma de esquecer relações negativas passadas. Estes discursos permitem-nos compreender a importância de refletir sobre as motivações sexuais e as pensar enquanto importantes determinantes de bem-estar (Gravel et al., 2020). Por outro lado, para determinados/a participantes, a existência de sentimentos de mal-estar, desencadeados por outras dimensões da sua vida (e.g., intrapessoais, interpessoais e/ou contextuais), dificultam a vivência da sexualidade.

Em primeiro lugar, estes resultados vêm não só mostrar a influência da sexualidade nas experiências de bem-estar/mal-estar, mas também o impacto das experiências de mal-estar na vivência da própria sexualidade (i.e., ou a comprometendo ou a promovendo enquanto estratégia para “lidar com”). Além disso, possibilitam-nos refletir sobre a utilização de estratégias mais ou menos adaptativas por parte destes/as adultos/as emergentes, bem como sobre a importância de se pensar no papel dos/as psicólogos/as na promoção do bem-estar e de estratégias mais adaptativas junto desta população.

De modo geral, esta investigação demonstra como a entrevista e análise qualitativa das perspetivas dos/as participantes, sobre a relação entre as vivências da sexualidade e a experiência de bem-estar, se podem constituir enquanto uma abordagem metodológica relevante numa compreensão mais holística e integrativa, já que possibilita incorporar os significados individuais ou a perspetiva subjetiva dos/as participantes. Especificamente, a perspetiva fenomenológica que acompanhou esta investigação, possibilitou também ter em consideração a singularidade e subjetividade humana no confronto com uma comunidade que, muitas vezes, toma como certa a interdependência entre os fenómenos – sexualidade e bem-estar – durante este período de desenvolvimento. Assim, podendo integrar a definição e perspetiva subjetiva sobre o significado do bem-estar e da sexualidade, bem como o momento

de vida em que o/a participante se encontra, o nosso estudo, permitiu compreender que, contrariamente à literatura, na perspectiva de determinadas pessoas, esta interdependência não toma lugar no seu quotidiano, ainda que, não descartem a possibilidade de a terem vivenciado ou de outras pessoas a vivenciarem. Em parte, permite-nos evitar generalizações face a experiências tão subjetivas e singulares, mostrando uma visão não restrita, única e normativa das possibilidades, mas abrindo caminho ao reconhecimento da diversidade de vivências e experiências.

Ainda que não seja o objetivo último desta investigação, alguns/as participantes, direta ou indiretamente, fazem um apelo à importância de se desconstruírem tabus e preconceitos em redor da sexualidade, abrindo-se espaço ao questionamento e à partilha. Como nos dizia um participante “...porque é que não podemos falar da nossa sexualidade? (...) se podemos falar de tanta outra coisa, se podemos falar que o vizinho do café fez não sei o quê (...)” (P7). Ao promovermos a literacia sexual e ao possibilitarmos o acesso a informação (incluindo a sua compreensão) e à educação relacionadas com a sexualidade e a saúde sexual (e.g., aspetos cognitivos, emocionais, sociais, relacionais e físicos da sexualidade), não apenas durante a fase da adolescência, mas também em fases posteriores (e.g., adultez emergente), estamos também a capacitar o desenvolvimento de uma identidade positiva, a fornecer ferramentas necessárias à formação de relações saudáveis e à gestão da própria sexualidade e saúde sexual, pautando-se pela autonomia e consciência na tomada de decisão e responsabilidade em matéria de igualdade, respeito e tolerância (Nelas et al., 2022), algo fundamental à saúde e ao bem-estar das pessoas, comunidades e sociedades.

Acreditamos ainda que mais algumas questões e implicações emergem, direta ou indiretamente, da análise das perspetivas dos/as participantes do estudo e, outras, do próprio processo de reflexividade contínuo ao longo do processo desta dissertação. O que estão as Instituições de Ensino Superior (IEs) a fazer para promover o bem-estar e uma vivência positiva e saudável da sexualidade, junto dos/as seus/suas estudantes? Que formação recebem os/as futuros/as psicólogos/as nestas matérias? De que forma podem os/as psicólogos/as contribuir para a promoção do bem-estar e de uma sexualidade positiva, junto desta população? Posto isto, tentamos sintetizar, de seguida, algumas possibilidades:

- Fomentar e facilitar estruturas (e.g., em formato grupo), nas IEs, constituídas por jovens e apoiadas por profissionais especializados/as (e.g., psicólogos/as) nas quais fosse incentivada a partilha e elaboração de experiências, a expressão de sentimentos, angústias e dúvidas em matérias da sexualidade e do bem-estar, de modo integrativo. Compreendendo que existem barreiras e facilitadores na adesão a estes programas e

estruturas, poder-se-ia, a *priori*, realizar uma avaliação, junto dos/as estudantes, administração e Serviços de Apoio Psicológico e, posteriormente, elaborar uma intervenção, adaptada ao contexto e recursos existentes (i.e., respondendo: “O que é provável que funcione nesta situação, para estas pessoas, nesta organização, com estas restrições?”; Greenhalgh, 2017);

- Compreendendo a adultez emergente enquanto uma fase única, de desenvolvimento significativo (em áreas que influenciam a saúde, bem como o impacto de fatores diversos na vivência da sexualidade, no bem-estar e na sua relação) poder-se-iam realizar intervenções no âmbito da capacitação e da promoção de resiliência junto da população estudantil, em particular, da resiliência sexual. Estas poderiam fornecer ferramentas importantes à prevenção de resultados negativos ao nível do comportamento sexual, mas também, aumentar o sentido de agência e autocontrolo da saúde física, sexual e mental, bem como do bem-estar (Cox, 2011);
- Começar/Continuar a fomentar-se a reflexão crítica e o autoconhecimento, junto da comunidade e, em particular, de profissionais de saúde e futuros/as profissionais, sobre os seus entendimentos pessoais e/ou prática profissional em relação à sexualidade (McCann et al., 2019; ver também Hendry et al., 2018) não só para tomarem consciência do seu viés, mas também para não serem vítimas dele e não exporem as pessoas que pretendem ajudar;
- E, ainda, nesta linha, não negligenciando os cursos de licenciatura e mestrado em Psicologia que a integram, ampliar a formação em sexualidade e a sua articulação teórico-prática, a fim de promover a aquisição de conhecimentos dos/as estudantes sobre a sexualidade e a capacidade de reflexão sobre os seus enviesamentos, pressupostos e limitações, bem como sobre as suas próprias experiências e vivências e o modo como podem ter implicações na prática profissional, especialmente para as formações relevantes.

Chegamos ao fim de um processo que nos possibilitou, no seio de experiências diversas e idiossincráticas, uma aprendizagem constante, através da partilha e da co-construção. Esperamos que com os/as participantes que entrevistámos, nos tenhamos tornado mais atentas à diferença e à diversidade de experiências e ainda mais respeitadoras da sua agência e reflexividade para se pensarem e pensarem o mundo ao seu redor. Esperamos também que profissionais e futuros/as profissionais possam usar estes contributos para refletir sobre as suas

próprias experiências e enviesamentos, num verdadeiro processo de autoconhecimento, mas também ajudar a construir momentos de partilha, reflexão e educação para a sexualidade em comunidade, para que seja possível pensar-se e viver-se uma sexualidade positiva, desconstruindo-se receios e tabus e promovendo-se o bem-estar, a saúde física e mental, bem como o desenvolvimento pessoal e em comunidade.

## Referências

- Ackard, D. M., Kearney-Cooke, A., & Peterson, C. B. (2000). Effect of body image and self-image on women's sexual behaviors. *The International Journal of Eating Disorders*, 28(4), 422–429. [https://doi.org/10.1002/1098-108x\(200012\)28:4<422::aid-eat10>3.0.co;2-1](https://doi.org/10.1002/1098-108x(200012)28:4<422::aid-eat10>3.0.co;2-1)
- Adamczyk, K. (2017). Voluntary and involuntary singlehood and young adults' mental health: An investigation of mediating role of romantic loneliness. *Current Psychology*, 36(4), 888-904. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9478-3>
- Aggleton, P., de Wit, J., Myers, T., & Du Mont, J. (2014). New outcomes for sexual health promotion. *Health Education Research*, 29(4), 547–553. <https://doi.org/10.1093/her/cyu033>
- Almeida, J. (2018). *A Saúde Mental dos portugueses*. Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Almeida, M. J. (2016). “A sexualidade não é uma coisa em si, é qualquer coisa em nós”. Sociedade Portuguesa de Sexologia Clínica. <https://spsc.pt/index.php/2016/11/03/a-sexualidade-nao-e-uma-coisa-em-si-e-qualquer-coisa-em-nos/>
- Alvarez, M. J., Garcia, M., & Pereira, C. (2019). A diversidade dos relacionamentos casuais e suas características [The diversity of casual relationships and their characteristics]. *Psicologia*, 33(2), 9–26. <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v33i2.1423>
- Amaro, H. D., Alvarez, M. J., & Ferreira, J. A. (2020). Portuguese college students' perceptions about the social sexual double standard: Developing a comprehensive model for the social SDS. *Sexuality & Culture*, 25(2), 733–755. <https://doi.org/10.1007/s12119-020-09791-9>
- American Psychological Association [APA]. (2010). *Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct*. <http://www.apa.org/ethics/code/principles.pdf>
- Anders, K. M., & Olmstead, S. B. (2019a). “I hope to remain the same”: Continuity and change in college students' sexual possible selves across the first semester. *American Journal of Sexuality Education*, 14(1), 1-31. <https://doi.org/10.1080/15546128.2018.1520669>
- Anders, K. M., & Olmstead, S. B. (2019b). A qualitative examination of the sexual possible selves and strategies of first-semester college students: How sexual possible selves are developed during the transition to college. *Archives of Sexual Behavior*, 48(6), 1859–1876. <https://doi.org/10.1007/s10508-018-1332-2>
- Anders, K. M., Goodcase, E., Yazedjian, A., & Toews, M. L. (2020). “Sex is easier to get, and love is harder to find”: Costs and rewards of hooking up among first-year college students. *Journal of Sex Research*, 57(2), 247–259. <https://doi.org/10.1080/00224499.2019.1667946>
- Anderson, R. M. (2013). Positive sexuality and its impact on overall well-being. *Guttmacher Institute*, 56(2), 208-214. <http://doi.org/10.1007/s00103-012-1607-z>

- Anthony, D. B., Holmes, J. G., & Wood, J. V. (2007). Social acceptance and self-esteem: Tuning the sociometer to interpersonal values. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(6), 1024–1039. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1024>
- Apostolou, M., Shialos, M., Kyrou, E., Demetriou, A., & Papamichael, A. (2018). The challenge of starting and keeping a relationship: Prevalence rates and predictors of poor mating performance. *Personality and Individual Differences, 122*, 19–28. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.004>
- Arnett, J. J. (1997). Young people's conceptions of the transition to adulthood. *Youth & Society, 29*(1), 1-23. <https://doi.org/10.1177/0044118X97029001001>
- Arnett, J. J. (1998). Learning to stand alone: The contemporary American transition to adulthood in cultural and historical context. *Human Development, 41*(5-6), 295–315. <https://doi.org/10.1159/000022591>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2<sup>nd</sup> ed.). Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2016). *The Oxford handbook of emerging adulthood*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J., & Mitra, D. (2020). Are the features of emerging adulthood developmentally distinctive? A comparison of ages 18–60 in the United States. *Emerging Adulthood, 8*(5), 412–419. <https://doi.org/10.1177/2167696818810073>
- Arnett, J. J., Kloep, M., Hendry, L. B., & Tanner, J. L. (2011). *Debating emerging adulthood: Stage or process?* Oxford University Press.
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., Kessler, R. C., & WHO WMH-ICS Collaborators. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology, 127*(7), 623–638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- Avilés, T. G., Burriss, R. P., Weidmann, R., Buhler, J. L., Wunsche, J., & Grob, A. (2021). Committing to a romantic partner: Does attractiveness matter? A dyadic approach. *Personality and Individual Differences, 176*(1), 110765. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110765>
- Baggio, S., Studer, J., Iglesias, K., Daeppen, J. B., & Gmel, G. (2017). Emerging adulthood: A time of changes in psychosocial well-being. *Evaluation & the Health Professions, 40*(4), 383–400. <https://doi.org/10.1177/0163278716663602>
- Baiocco, R., Salvati, M., Carone, N., Ioverno, S., Nappa, M. R., & Pistella, J. (2018). Identità positiva in persone lesbiche, gay e bisessuali: Un contributo alla validazione italiana della [Lesbian, Gay, and Bisexual Positive Identity Measure (LGB-PIM)]. *Giornale Italiano di Psicologia, 45*(4), 953–978. <https://doi.org/10.1421/93010>

- Bale, C. (2010). *Attractiveness and self-esteem: A test of sociometer theory* [Unpublished Doctoral Thesis, University of Central Lancashire, Lancashire]. [https://clock.uclan.ac.uk/1860/2/BaleCPhDfinal\\_thesis.pdf](https://clock.uclan.ac.uk/1860/2/BaleCPhDfinal_thesis.pdf)
- Bale, C., & Archer, J. (2013). Self-Perceived attractiveness, romantic desirability and self-esteem: A mating sociometer perspective. *Evolutionary Psychology, 11*(1), 68-84. <https://doi.org/10.1177/147470491301100107>
- Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology, 23*(5), 611–626. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.23.5.611>
- Banker, J. E., Kaestle, C. E., & Allen, K. R. (2010). Dating is hard work: A narrative approach to understanding sexual and romantic relationships in young adulthood. *Contemporary Family Therapy: An International Journal, 32*(2), 173–191. <https://doi.org/10.1007/s10591-009-9111-9>
- Barbosa, M. R., Matos, P. M., & Costa, M. E. (2011). As relações de vinculação e a imagem corporal: Exploração de um modelo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa, 27*(3), 273-282. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722011000300002>
- Barros, M., & Miranda, J. (2019). Sexualidade: Perspetiva histórica e significação cultural. *Acta Biomedica Brasiliensia, 10*(1), 13-22. <https://doi.org/10.18571/acbm.195>
- Barry, C. M., Madsen, S. D., Nelson, L. J., Carroll, J. S., & Badger, S. (2009). Friendship and romantic relationship qualities in emerging adulthood: Differential associations with identity development and achieved adulthood criteria. *Journal of Adult Development, 16*(4), 209–222. <https://doi.org/10.1007/s10804-009-9067-x>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Beckmeyer, J. J., & Cromwell, S. (2018). Romantic relationship status and emerging adult well-Being: Accounting for romantic relationship interest. *Emerging Adulthood, 7*(4), 304–308. <https://doi.org/10.1177/2167696818772653>
- Bedree, H., Moller-Mullen, M., Rose, E., & Flanders, C. E. (2020). Sexual well-being among college students: A qualitative study. *Sexuality & Culture, 24*(1), 140-156. <https://doi.org/10.1007/s12119-019-09631-5>
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders, 173*, 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Berger, R. (2013). Now I see it, now I don't: Researcher's position and reflexivity in qualitative research. *Qualitative Research, 15*(2), 219–234. <https://doi.org/10.1177/1468794112468475>
- Boislard, M. A. P., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2011). Sexual subjectivity, relationship status and quality, and same-sex sexual experience among emerging adult females. *Journal*



*of Educational and Developmental Psychology*, 1(1), 54-64.  
<http://dx.doi.org/10.5539/jedp.v1n1p54>

- Boislard, M. A., van de Bongardt, D., & Blais, M. (2016). Sexuality (and lack thereof) in adolescence and early adulthood: A review of the literature. *Behavioral Sciences*, 6(1), 8-24. <https://doi.org/10.3390/bs6010008>
- Braithwaite, S. R., Delevi, R., & Fincham, F. D. (2010). Romantic relationships and the physical and mental health of college students. *Personal Relationships*, 17(1), 1–17. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01248.x>
- Brand, E., Ratsch, A., Nagaraj, D., & Heffernan, E. (2022). The sexuality and sexual experiences of forensic mental health patients: An integrative review of the literature. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 975577. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.975577>
- Brase, G. L., & Guy, E. C. (2004). The demographics of mate value and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 471-484. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00117-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00117-X)
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in Psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., & Clarke, V. (2013). *Successful qualitative research: A practical guide for beginners*. Sage.
- Braun, V., & Clarke, V. (2014). Thematic analysis. In T. Teo (Ed.), *Encyclopedia of Critical Psychology* (pp. 1947-1952). Springer.
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise, and Health*, 11(4), 589-597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
- Braun, V., & Clarke, V. (2020). One size fits all? What counts as quality practice in (reflexive) thematic analysis? *Qualitative Research in Psychology*, 18(3), 328-352. <https://doi.org/10.1080/14780887.2020.1769238>
- Brehm, S., Miller, R., Perlman, D., & Campbell, S. (2002). *Intimate Relationships* (3<sup>rd</sup> ed.). McGraw-Hill.
- Bridge, L., Smith, P., & Rimes, K. A. (2022). Sexual minority young adults' perspectives on how minority stress and other factors negatively affect self-esteem: A qualitative interview study. *International Review of Psychiatry*, 34(3-4), 383–391. <https://doi.org/10.1080/09540261.2022.2051444>
- Brody, S., & Krüger, T. H. (2006). The post-orgasmic prolactin increase following intercourse is greater than following masturbation and suggests greater satiety. *Biological Psychology*, 71(3), 312–315. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2005.06.008>
- Bucher, A., Neubauer, A. B., Voss, A., & Oetzbach, C. (2019). Together is better: Higher committed relationships increase life satisfaction and reduce loneliness. *Journal of Happiness Studies*, 20(8), 2445–2469. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0057-1>

- Budgeon, S. (2008). Couple culture and the production of singleness. *Sexualities, 11*(3), 301–325. <https://doi.org/10.1177/1363460708089422>
- Bukowski, W. M., Li, K., Dirks, M., & Bouffard, T. (2012). Developmental science and the study of successful development. *International Journal of Developmental Science, 6*(1-2), 57-60. <https://doi.org/10.3233/DEV-2012-11092>
- Bukowski, W. M., Velasquez, A. M., & Brendgen, M. (2008). Variation in patterns of peer influence: Considerations of self and other. In M. J. Prinstein & K. A. Dodge (Eds.), *Understanding Peer influence in Children and Adolescents* (pp. 125-140). Guildford Press.
- Burris, J., Brechting, E., Salsman, J., & Carlson, C. (2009). Factors associated with the psychological well-being and distress of university students. *Journal of American College Health, 57*(5), 536-543. <https://doi.org/10.3200/JACH.57.5.536-544>
- Bushman, B. J., Moeller, S. J., & Crocker, J. (2011). Sweets, sex, or self-esteem? Comparing the value of self-esteem boosts with other pleasant rewards. *Journal of personality, 79*(5), 993–1012. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2011.00712.x>
- Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E., & Kaltiala, R. (2019). The steps of sexuality—A developmental, emotion-focused, child-centered model of sexual development and sexuality education from birth to adulthood. *International Journal of Sexual Health, 31*(3), 319–338. <https://doi.org/10.1080/19317611.2019.1645783>
- Cafri, G., Thompson, J. K., Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P., Smolak, L., & Yesalis, C. (2005). Pursuit of the muscular ideal: Physical and psychological consequences and putative risk factors. *Clinical Psychology Review, 25*(2), 215–239. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.09.003>
- Calogero, R. M., & Thompson, J. K. (2010). Gender and body image. In J. C. Chrisler & D. R. McCreary (Eds.), *Handbook of Gender Research in Psychology* (Vol. 2, pp. 153-184). Springer Science.
- Carvalho, J., & Nobre, P. (2011). Biopsychosocial determinants of men's sexual desire: Testing an integrative model. *Journal of Sexual Medicine, 8*(3), 754–763. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2010.02156.x>
- Cary, K. M., & Reese-Weber, M. (2021). Setting the stage for emerging adulthood sexuality: Adolescent sexuality as prequel. In E. M. Morgan & M. H. M. Van Dulmen (Eds.), *Sexuality in Emerging Adulthood* (pp. 23-28). Oxford University Press.
- Chen, B. B., Shi, Z., & Wang, Y. (2016). Do Peers Matter? Resistance to Peer Influence as a Mediator between Self-Esteem and Procrastination among Undergraduates. *Frontiers in Psychology, 7*, 1529-1534. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01529>
- Cheng, S., Hamilton, L., Missari, S., & Ma, J. (2014). Sexual subjectivity among adolescent girls: Social disadvantage and young adult outcomes. *Social Forces, 93*(2), 515–544. <https://doi.org/10.1093/sf/sou084>

- Christopher, F. S., & Sprecher, S. (2000). Sexuality in marriage, dating and other relationships: A decade review. *Journal of Marriage and the Family*, 62(4), 999-1007. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00999.x>
- Claxton, S. E., & van Dulmen, M. H. M. (2013). Casual sexual relationships and experiences in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 1(2), 138–150. <https://doi.org/10.1177/2167696813487181>
- Cohen, S., Underwood, L. G., & Gottlieb, B. H. (Eds.). (2000). *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists*. Oxford University Press.
- Collins, A., & van Dulmen, M. (2006). Friendships and romance in early adulthood: Assessing distinctiveness in close relationships. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 219–234). American Psychological Association.
- Cooper, M. L., Barber, L. L., Zhaoyang, R., & Talley, A. E. (2011). Motivational pursuits in the context of human sexual relationships. *Journal of Personality*, 79(6), 1333–1368. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00713.x>
- Correa, A. B., Castro, A., Barrada, J. R., & Ruiz-Gómez, P. (2017). Sociodemographic and psychosexual characteristics of students from a Spanish university who engage in casual sex. *Sexuality Research & Social Policy*, 14(4), 445–453. <https://doi.org/10.1007/s13178-017-0274-0>
- Cote, J. E. (2014). The dangerous myth of emerging adulthood: An evidence-based critique of a flawed developmental theory. *Applied Developmental Science*, 18(4), 177–188. <https://doi.org/10.1080/10888691.2014.954451>
- Coutinho, B. M. (2010). *Base segura: A vinculação no contexto da transição para a idade adulta* [Dissertação de mestrado, Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Portugal]. Repositório Institucional da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10451/2770>
- Cox, M. L. (2011). *Moving beyond “risky sex”: adolescent sexual resilience and sexual health in young adulthood* [Doctoral Thesis, Indiana University]. ScholarWorks Repository. <https://scholarworks.iupui.edu/handle/1805/2645>
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions* (2<sup>nd</sup> ed.). Sage.
- Cunha, M. (2014). *Corpo e Imagem na sociedade de consumo*. Clássica Editora.
- Czyżowska, D., Gurba, E., Czyżowska, N., & Kalus, A. (2020). Intimate relationship and its significance for eudaimonic well-being in young adults. *Health Psychology Report*, 8(2), 155-166. <https://doi.org/10.5114/hpr.2020.93768>
- Daugherty, T. K., Julian, H. M., Lynch, N. M., Chen, S. J., Whipple, T. L., & Ginsburg, A. F. (2017). Beyond the absence of disease or infirmity: The case for sexual wellness. *College Student Journal*, 50(3), 404–408.

- Day, L. C., Muise, A., & Impett, E. A. (2017). Is comparison the thief of joy? Sexual narcissism and social comparisons in the domain of sexuality. *Personality and Social Psychology Bulletin, 43*(2), 233–244. <https://doi.org/10.1177/0146167216678862>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268. [http://dx.doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](http://dx.doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology, 49*(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- DeLuca, H. K., Claxton, S. E., Baker, E. A., & van Dulmen, M. H.M. (2015). I get by with a little help from my friends: Examining the peer context of satisfaction with casual sexual relationships and experiences. *European Journal of Developmental Psychology, 12*(5), 565–578. <https://doi.org/10.1080/17405629.2015.1044964>
- Deng, Y., Chen, Y., & Liu, X. (2019). Romantic relationship and appearance-based rejection sensitivity: A moderated mediation model of self-rated attractiveness and appearance-contingent self-worth. *Personality and Individual Differences, 142*, 295–300. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.09.010>
- DeRosier, M. E., Frank, E., Schwartz, V., & Leary, K. A. (2013). The potential role of resilience education for preventing mental health problems for college students. *Psychiatric Annals, 43*(12), 538–544. <https://doi.org/10.3928/00485713-20131206-05>
- Desjardins, T., & Leadbeater, B. J. (2017). Changes in parental emotional support and psychological control in early adulthood: Direct and indirect associations with educational and occupational adjustment. *Emerging Adulthood, 5*(3), 177–190. <https://doi.org/10.1177/2167696816666974>
- Deurzen, E. V. (2006). From psychotherapy to emotional well-being. *Análise Psicológica, 24*(3), 383–392. <https://doi.org/10.14417/ap.178>
- Diamond, L. M., & Huebner, D. M. (2012). Is good sex good for you? Rethinking sexuality and health. *Social and Personality Psychology Compass, 6*(1), 54–69. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00408.x>
- Diener, E. (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener*. Springer.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour, 2*(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276–302. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Dourdouma, A., & Mörtl, K. (2012). The creative journey of Grounded Theory analysis: A guide to its principles and applications. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome, 15*(2), 96–106. <https://doi.org/10.7411/RP.2012.010>

- Drury, K. M., & Bukowski, W. M. (2013). Sexual development. In D. S. Bromberg & W. T. O'Donoghue (Eds.), *Handbook of child and adolescent sexuality: Developmental and forensic psychology* (pp. 115–144). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-387759-8.00005-2>
- Dwivedi, A., & Rastogi, R. (2019). Predicting social well-being using time perspective in emerging adults. *Journal of Health Management, 21*(4), 547–558. <https://doi.org/10.1177/0972063419884416>
- Elder, G. H. (1998). The life course as developmental theory. *Child Development, 69*(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1998.tb06128.x>
- Elliot, R., Fischer, C. T., & Rennie, D. L. (1999). Evolving guidelines for publication of qualitative research studies in psychology and related. *British Journal of Clinical Psychology, 38*(1), 215–229. <https://doi.org/10.1348/014466599162782>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. WW Norton & Company.
- Erikson, E. H. (1993). *Childhood and society*. WW Norton & Company.
- Erschens, R., Herrmann-Werner, A., Keifenheim, K. E., Loda, T., Bugaj, T. J., & Nikendei, C. (2018). Differential determination of perceived stress in medical students and high-school graduates due to private and training-related stressors. *PLoS One, 13*(1), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191831>
- Fasula, A. M., Carry, M., & Miller, K. S. (2014). A multidimensional framework for the meaning of the sexual double standard and its application for the health of young black women in the U.S. *Journal of Sex Research, 51*(2), 170–183. <https://doi.org/10.1080/00224499.2012.716874>
- Field, N., Prah, P., Mercer, C. H., Rait, G., King, M., Cassell, J. A., Tanton, C., Heath, L., Mitchell, K. R., Clifton, S., Datta, J., Wellings, K., Johnson, A. M., & Sonnenberg, P. (2016). Are depression and poor sexual health neglected comorbidities? Evidence from a population sample. *BMJ open, 6*(3), e010521. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010521>
- Fisher, A. N., Stinson, D. A., Wood, J. V., Holmes, J. G., & Cameron, J. J. (2021). Singlehood and Attunement of Self-Esteem to Friendships. *Social Psychological and Personality Science, 12*(7), 1326–1334. <https://doi.org/10.1177/1948550620988460>
- Frankl, V. (2012). *O homem em busca de um sentido*. Lua de Papel (Originalmente publicado em 1946).
- Frederick, S., & Loewenstein, G. (1999). Hedonic adaptation. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 302–329). Russell Sage Foundation.
- Freire, C., Ferradás, M. D. M., Regueiro, B., Rodríguez, S., Valle, A., & Núñez, J. C. (2020). Coping strategies and self-efficacy in university students: A person-centered approach. *Frontiers in Psychology, 11*, 841–852. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00841>

- Freire, R. M., Sousa, M. R., Pereira, F., & Martins, T. (2019). Estudo das propriedades psicométricas da escala de bem-estar psicológico de 42 itens. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, (21), 31-39. <https://doi.org/10.19131/rpesm.0235>
- Frost, D. M., McClelland, S. I., & Dettmann, M. (2017). Sexual closeness discrepancies: What they are and why they matter for sexual well-being in romantic relationships. *Archives of Sexual Behavior*, 46, 2353–2364. <https://doi.org/10.1007/s10508-017-0960-2>
- Fuller, M. A., Boislard, M. A., & Fernet, M. (2019). “You’re a virgin? Really!?”: A qualitative study of emerging adult female virgins’ experiences of disclosure. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 28(2), 1-13. <https://doi.org/10.3138/cjhs.2019-0002>
- Furman, W., & Collibee, C. (2014). A matter of timing: developmental theories of romantic involvement and psychosocial adjustment. *Development and Psychopathology*, 26(4), 1149–1160. <https://doi.org/10.1017/S0954579414000182>
- Galatzer-Levy, I. R., Burton, C. L., & Bonanno, G. A. (2012). Coping flexibility, potentially traumatic life events, and resilience: A prospective study of college student adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(6), 542–567. <https://doi.org/10.1521/jscp.2012.31.6.542>
- Galinha, I., & Ribeiro, J. P. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjetivo. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 6(2), 203-214. <https://hdl.handle.net/10216/5499>
- Garcia, J. R., Gesselman, A. N., Massey, S. G., Seibold-Simpson, S. M., & Merriwether, A. (2018). Intimacy through casual sex: Relational context of sexual activity and affectionate behaviours. *Journal of Relationships Research*, 9, 1–10. <https://doi.org/10.1017/jrr.2018.10>
- Garcia, J., Reiber, C., Massey, S., & Merriwether, A. (2012). Sexual hookup culture: A review. *Review of General Psychology*, 16(2), 161–176. <https://doi.org/10.1037/a0027911>
- Gasper, D. (2010). Understanding the diversity of conceptions of well-being and quality of life. *The Journal of Socioeconomics*, 39(3), 351–360. <https://doi.org/10.1016/j.socec.2009.11.006>
- Geertz, C. (1973). *The interpretation of cultures: Selected essays (Vol. 5019)*. Basic books.
- Gerlach, T. M., & Reinhard, S. K. (2018). Personality and Romantic Attraction. In V. Zeigler-Hill & T. Shackelford (eds.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp.1-6). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8\\_717-2](https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_717-2)
- Gesselman, A. N., Webster, G. D., & Garcia, J. R. (2017). Has virginity lost its virtue? relationship stigma associated with being a sexually inexperienced adult. *The Journal of Sex Research*, 54(2), 202–213. <https://doi.org/10.1080/00224499.2016.1144042>
- Giacomoni, C. (2004). Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida. *Temas em Psicologia*, 12(1), 43-50. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-389X2004000100005&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2004000100005&lng=pt&tlng=pt)

- Giarni, A. (2020). Saúde Sexual: A medicalização da sexualidade e do bem-estar. *Revista Brasileira de Sexualidade Humana*, 18(1), 263-277. <https://doi.org/10.35919/rbsh.v18i1.426>
- Giger, J. N. (2017). *Transcultural nursing: assessment and intervention* (7<sup>th</sup> ed.). Mosby.
- Gilbey, D., Perry, Y., Lin, A., & Ohan, J. (2022). “Shame, Doubt and Sadness”: A qualitative investigation of the experience of self-stigma in adolescents with diverse sexual orientations. *Youth*, 2(3), 352–365. <http://dx.doi.org/10.3390/youth2030026>
- Gilchrist, K. R. (2021). Silencing the single woman: Negotiating the ‘failed’ feminine subject in contemporary UK society. *Sexualities*, 26(1–2), 162–179. <https://doi.org/10.1177/13634607211041100>
- Given, L. M. (2008). *The Sage encyclopedia of qualitative research methods*. Sage publications.
- Glenn, N., & Marquardt, E. (2001). *Hooking up, hanging out, and hoping for Mr. Right: College Women on Dating and Mating Today*. Institute for American Values.
- Goldsmith, K. M., & Byers, E. S. (2016). Perceived impact of body feedback from romantic partners on young adults’ body image and sexual well-being. *Body Image*, 17, 161-170. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.03.008>
- Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-Being and romantic relationships: A systematic review in adolescence and emerging adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), 2415-2446. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132415>
- Gonçalves, S. P., Gonçalves, J., & Marques, C. G. (2021). *Manual de investigação qualitativa*. PACTOR – Edições de Ciências Sociais, Forenses e da Educação.
- Goodwin, R., Marshall, T., Fülöp, M., Adonu, J., & Spiewak, S. (2012). Mate value and self-esteem: Evidence from eight cultural groups. *PLoS ONE*, 7(4), e36106. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0036106>
- Gravel, E. E., Reissing, E. D., & Pelletier, L. G. (2020). The ebb and flow of sexual well-being: The contributions of basic psychological needs and autonomous and controlled sexual motivation to daily variations in sexual well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(7), 2286-2306. <https://doi.org/10.1177/0265407520921558>
- Greenhalgh, T. (2017). *How to implement evidence-based healthcare*. Wiley.
- Grogan, S. (2017). *Body-Image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3<sup>rd</sup> ed.). Routledge.
- Gruskin, S., & Kismodi, E. (2020). A call for (renewed) commitment to sexual health, sexual rights, and sexual pleasure: A matter of health and well-being. *American Journal of Public Health*, 110(2), 159–160. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2019.305497>
- Guest, G., MacQueen, K. M., & Namey, E. E. (2012). *Applied thematic analysis*. Sage Publications.

- Haase, C. M., Landberg, M., Schmidt, C., Lüdke, K., & Silbereisen, R. K. (2012). The later, the better? Early, average, and late timing of sexual experiences in adolescence and psychosocial adjustment in young adulthood. *European Psychologist, 17*(3), 199–212. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000082>
- Hadden, B. W., & Knee, C. R. (2018). Finding meaning in us: The role of meaning in life in romantic relationships. *The Journal of Positive Psychology, 13*(3), 226–239. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1257057>
- Halpern, C. T., & Kaestle, C. E. (2014). Sexuality in emerging adulthood. In D. L. Tolman, L. M. Diamond, J. A. Bauermeister, W. H. George, J. G. Pfaus & L. M. Ward (Eds.), *APA handbook of sexuality and psychology, Vol. 1: Person-based approaches* (pp. 487-522). American Psychological Association.
- Harden, K. P. (2014). A sex-positive framework for research on adolescent sexuality. *Perspectives on Psychological Science, 9*(5), 455–469. <https://doi.org/10.1177/1745691614535934>
- Hatchel, T., Espelage, D. L., & Huang, Y. (2018). Sexual harassment victimization, school belonging, and depressive symptoms among LGBTQ adolescents: Temporal insights. *American Journal of Orthopsychiatry, 88*(4), 422–430. <https://doi.org/10.1037/ort0000279>
- Hausler, M., Strecker, C., Huber, A., Brenner, M., Höge, T., & Höfer, S. (2017). Distinguishing relational aspects of character strengths with subjective and psychological well-being. *Frontiers in psychology, 8*, 1159-1161. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01159>
- Heaven, P. C., Crocker, D., Edwards, B., Preston, N., Ward, R., & Woodbridge, N. (2003). Personality and sex. *Personality and Individual Differences, 35*(2), 411–419. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00203-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00203-9)
- Hendry, A., Snowden, A. & Brown, M. (2018). When holistic care is not holistic enough: the role of sexual health in mental health settings. *Journal of Clinical Nursing, 27* (5–6), 1015–1027. <https://doi.org/10.1111/jocn.14085>
- Herbenick, D., Patterson, C., Beckmeyer, J., Gonzalez, Y. R. R., Luetke, M., Guerra-Reyes, L., Eastman-Mueller, H., Valdivia, D. S., & Rosenberg, M. (2021). Diverse sexual behaviors in undergraduate students: Findings from a campus probability survey. *The Journal of Sexual Medicine, 18*(6), 1024-1041. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2021.03.006>
- Herbenick, D., Reece, M., Schick, V., Sanders, S. A., Dodge, B., & Fortenberry, J. D. (2010). Sexual behavior in the United States: Results from a national probability sample of men and women ages 14–94. *Journal of Sexual Medicine, 7*(5), 255–265. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2010.02012.x>
- Hill, C. E., Knox, S., Thompson, B. J., Williams, E. N., Hess, S. A., & Ladany, N. (2005). Consensual qualitative research: An update. *Journal of Counseling Psychology, 52*(2), 196–205. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.2.196>



- Hooghe, M. (2012). Is sexual well-being part of subjective well-being? An empirical analysis of Belgian (Flemish) survey data using an extended well-being scale. *Journal of Sex Research, 49*(2-3), 264–273. <https://doi.org/10.1080/00224499.2010.551791>
- Horne, S., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2005). Female sexual subjectivity and well-being: Comparing late adolescents with different sexual experiences. *Sexuality Research and Social Policy, 2*(3), 25–40. <https://doi.org/10.1525/srsp.2005.2.3.25>
- Hynie, M., MacDonald, T. K., & Marques, S. (2006). Self-conscious emotions and self-regulation in the promotion of condom use. *Personality & Social Psychology Bulletin, 32*(8), 1072–1084. <https://doi.org/10.1177/0146167206288060>
- Jamison, T. B., & Sanner, C. M. (2021). Relationship form and function: Exploring meaning-making in young adults' romantic histories. *Personal Relationships, 28*(4), 840–859. <https://doi.org/10.1111/pere.12400>
- Jayawickreme, E., Forgeard, M. J., & Seligman, M. E. (2012). The engine of well-being. *Review of General Psychology, 16*(4), 327–342. <http://dx.doi.org/10.1037/a0027990>
- Johns, M. M., Zimmerman, M., & Bauermeister, J. A. (2013). Sexual attraction, sexual identity, and psychosocial wellbeing in a national sample of young women during emerging adulthood. *Journal of Youth Adolescence, 42*, 82–95. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9795-2>
- Johnson, H. D., Kent, A., & Yale, E. (2012). Examination of identity and romantic relationship intimacy associations with well-being in emerging adulthood. *Identity, 12*(4), 296–319. <https://doi.org/10.1080/15283488.2012.716381>
- Jonason, P. K. (2007). A mediation hypothesis to account for the sex difference in reported number of sexual partners: An intrasexual competition approach. *International Journal of Sexual Health, 19*(4), 41–49. [https://doi.org/10.1300/J514v19n04\\_05](https://doi.org/10.1300/J514v19n04_05)
- Jonason, P. K., & Fisher, T. D. (2009). The power of prestige: Why young men report having more sex partners than young women. *Sex Roles: A Journal of Research, 60*(3-4), 151–159. <https://doi.org/10.1007/s11199-008-9506-3>
- Jorgensen, N., & Nelson, L. (2018). Moving toward and away from others: social orientations in emerging adulthood. *Journal of Applied Developmental Psychology, 58*, 66–76. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2018.09.001>
- Kansky, J. (2018). What's love got to do with it?: Romantic relationships and well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being* (pp. 619-642). DEF Publishers.
- Kashdan, T. B., Goodman, F. R., Stikma, M., Milius, C. R., & McKnight, P. E. (2018). Sexuality leads to boosts in mood and meaning in life with no evidence for the reverse direction: A daily diary investigation. *Emotion, 18*(4), 563–576. <https://doi.org/10.1037/emo0000324>
- Kaufman-Parks, A. M., Longmore, M. A., Manning, W. D., & Giordano, P. C. (2023). The influence of peers, romantic partners, and families on emerging adults' sexual Behavior.

*Archives of Sexual Behavior*, 52(4), 1561–1573. <https://doi.org/10.1007/s10508-022-02489-z>

- Kenrick, D., Montello, D., Gutierrez, S., & Trost, M. (1993). Effects of physical attractiveness on affect and perceptual judgments: When social comparison overrides social reinforcement. *Society for Personality Psychology*, 19(2), 195–199. <https://doi.org/10.1177/0146167293192008>
- Kenyon, D. B., & Koerner, S. S. (2009). Examining emerging-adults' and parents' expectations about autonomy during the transition to college. *Journal of Adolescent Research*, 24(3), 293–320. <https://doi.org/10.1177/0743558409333021>.
- Kertzner, R. M., Meyer, I. H., Frost, D. M., & Stirratt, M. J. (2009). Social and psychological well-being in lesbians, gay men, and bisexuals: The effects of race, gender, age, and sexual identity. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(4), 500–510. <https://doi.org/10.1037/a0016848>
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121–140. <https://doi.org/10.2307/2787065>
- Keyes, C. L., & Magyar-Moe, J. L. (2001). The measurement and utility of adult subjective well-being. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 411–425). American Psychological Association.
- Kislev, E. (2021). Reduced relationship desire is associated with better life satisfaction for singles in Germany: An analysis of pairfam data. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(7), 2073–2083. <https://doi.org/10.1177/02654075211005024>
- Knee, C. R., Canavello, A., & Bush, A. L. (2008). Relationship-contingent self-esteem and the ups and downs of romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 608–627. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.608>
- Kontula, O., & Haavio-Mannila, E. (2002). Masturbation in a generational perspective. *Journal of Psychology and Human Sexuality*, 14(2-3), 49–83. [https://doi.org/10.1300/J056v14n02\\_05](https://doi.org/10.1300/J056v14n02_05)
- Koopman, W. J., Watling, C. J., & LaDonna, K. A. (2020). Autoethnography as a Strategy for Engaging in Reflexivity. *Global Qualitative Nursing Research*, 7, 1–9. <https://doi.org/10.1177/2333393620970508>
- Kotiuga, J., Yampolsky, M. A. & Martin, G. M. (2022). Adolescents' perception of their sexual self, relational capacities, attitudes towards sexual pleasure and sexual practices: A descriptive analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(3), 486–498. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01543-8>
- Kwang, T., Crockett, E. E., Sanchez, D. T., & Swann, W. B. (2013). Men seek social standing, women seek companionship: Sex differences in deriving self-worth from relationships. *Psychological Science*, 24(7), 1142–1150. <https://doi.org/10.1177/0956797612467466>
- Lam, C. B., & Lefkowitz, E. S. (2013). Risky sexual behaviors in emerging adults: Longitudinal changes and within-person variations. *Archives of Sexual Behavior*, 42, 523–532. <https://doi.org/10.1007/s10508-012-9959-x>

- Lambert, T., Kahn, A., & Apple, K. (2003). Pluralistic ignorance and hooking up. *Journal of Sex Research, 40*(2), 129–133. <https://doi.org/10.1080/00224490309552174>
- Lane, J. A. (2015). Counseling emerging adults in transition: Practical applications of attachment and social support research. *The Professional Counselor, 5*(1), 15-27. <https://doi.org/10.15241/jal.5.1.15>
- Lane, J. A., & Fink, R. S. (2015). Attachment, social support satisfaction, and well-being during life transition in emerging adulthood. *The Counseling Psychologist, 43*(7), 1034-1058. <https://doi.org/10.1177/0011000015592184>
- Lastella, M., O'Mullan, C., Paterson, J. L., & Reynolds, A. C. (2019). Sex and sleep: Perceptions of sex as a sleep promoting behavior in the general adult population. *Frontiers in Public Health, 7*, 33-38. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00033>
- Laumann, E. O., Paik, A., Glasser, D. B., Kang, J. H., Wang, T., Levinson, B., Moreira, E. D., Nicolosi, A., & Gingell, C. (2006). A Cross-national study of subjective sexual well-being among older women and Men: Findings from the global study of sexual attitudes and behaviors. *Archives of Sexual Behavior, 35*(2), 143–159. <http://dx.doi.org/10.1007/s10508-005-9005-3>
- Laurenceau, J. P., Barrett, L., & Pietromonaco, P. (2004). Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. In H. T. Reis & C. E. Rusbult (Eds.), *Close Relationships* (pp. 199-211). Taylor & Francis Books.
- Laurenceau, J. P., Rivera, L. M., Schaffer, A., R., & Pietromonaco, P. (2004). Intimacy as an interpersonal process: Current status and future directions. In D. Mashek & A. Aron (Eds.), *Handbook of Closeness and Intimacy* (pp. 61-78). Lawrence Erlbaum Associates.
- Leavitt, K., Barnes, C. M., Watkins, T., & Wagner, D. T. (2017). From the bedroom to the office: Workplace spillover effects of sexual activity at home. *Journal of Management, 45*(3), 1-20. <https://doi.org/10.1177/0149206317698022>
- Lee, C., & Gramotnev, H. (2007). Life transitions and mental health in a national cohort of young Australian women. *Developmental Psychology, 43*(4), 877-888. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.4.877>
- Lefkowitz, E. S., & Gillen, M. M. (2006). "Sex Is Just a Normal Part of Life": Sexuality in Emerging Adulthood. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 235–255). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11381-010>
- Lefkowitz, E. S., Vasilenko, S. A., Wesche, R., & Maggs, J. L. (2019). Changes in diverse sexual and contraceptive behaviors across college. *Journal of Sex Research, 56*(8), 965–976. <https://doi.org/10.1080/00224499.2018.1499854>
- Lehnart, J., Neyer, F. J., & Eccles, J. (2010). Long-term effects of social investment: The case of partnering in young adulthood. *Journal of Personality, 78*(2), 639–670. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00629.x>

- Lemer, J. L., Blodgett Salafia, E. H., & Benson, K. E. (2013). The relationship between college women's sexual attitudes and sexual activity: The mediating role of body image. *International Journal of Sexual Health, 25*(2), 104–114. <https://doi.org/10.1080/19317611.2012.722593>
- Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology, 51*(4), 482–509. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.51.4.482>
- Leroux, A., & Boislard, M. A. (2023). Exploration of emerging adult virgins' difficulties. *Emerging Adulthood, 11*(1), 121–132. <https://doi.org/10.1177/21676968211064109>
- Liang, M. S., Simelane, G., Fortuny, S., Chalasani, K., Weny, P., Salazar, L. C., Jenkins, A. B., Moller, V., & Chandra-Mouli, L. (2019). The state of adolescent sexual and reproductive health. *Journal of Adolescent Health, 65*(6), S3–S15. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.09.015>
- Lindenberg, S. (2013). Social rationality, self-regulation and well-being: The regulatory significance of needs, goals, and the self. In R. Wittek, T. A. B. Snijders & V. Nee (Eds.), *Handbook of Rational Choice Social Research* (pp.72-112). Stanford University Press
- Linton, M. J., Dieppe, P., & Medina-Lara, A. (2016). Review of 99 self-report measures for assessing well-being in adults: Exploring dimensions of well-being and developments over time. *BMJ Open, 6*(7), e01064. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010641>
- Lonergan, A. R., Bussey, K., Mond, J., Brown, O., Griffiths, S., Murray, S. B., & Mitchison, D. (2019). Me, my selfie, and I: The relationship between editing and posting selfies and body dissatisfaction in men and women. *Body image, 28*, 39–43. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.001>
- Lorimer, K., DeAmicis, L., Dalrymple, J., Frankis, J., Jackson, L., Lorgelly, P., McMillan, L., & Ross, J. (2019). A Rapid Review of Sexual Wellbeing Definitions and Measures: Should We Now Include Sexual Wellbeing Freedom? *Journal of Sex Research, 56*(7), 843–853. <https://doi.org/10.1080/00224499.2019.1635565>
- Luciano, E. C., & Orth, U. (2017). Transitions in romantic relationships and development of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 112*(2), 307–328. <https://doi.org/10.1037/pspp0000109>
- Luz, R., Alvarez, M. J., Godinho, C. A., & Pereira, C. R. (2022). A fertile ground for ambiguities: Casual sexual relationships among portuguese emerging adults. *Frontiers in Psychology, 13*, 823102. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.823102>
- Maas, M. K., & Lefkowitz, E. S. (2015). Sexual esteem in emerging adulthood: Associations with sexual behavior, contraception use, and romantic relationships. *The Journal of Sex Research, 52*(7), 795–806. <https://doi.org/10.1080/00224499.2014.945112>
- Macedo, S. D. R. H., Miranda, F. A. N. D., Pessoa Júnior, J. M., & Nóbrega, V. K. D. M. (2013). Adolescence and sexuality: Sexual scripts from the social representations. *Revista Brasileira de Enfermagem, 66*(1), 103–109. <https://doi.org/10.1590/S0034-71672013000100016>

- Mafra, A. L., & Lopes, F. L. (2014). "Am I good enough for you?" Features related to self-perception and self-esteem of Brazilians from different socioeconomic status. *Psychology*, 5(7), 653–663. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.57077>
- Maheux, A. J., & Choukas-Bradley, S. (2021). Sexuality and mental health in emerging adulthood. In E. M. Morgan & M. H. M. van Dulmen (Eds.), *Sexuality in emerging adulthood* (pp. 452–470). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190057008.003.0026>
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper
- Mastro, S., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2015). Let's talk openly about sex: Sexual communication, self-esteem and efficacy as correlates of sexual well-being. *European Journal of Developmental Psychology*, 12(5), 579–598. <https://doi.org/10.1080/17405629.2015.1054373>
- McCann, E., Donohue, G., de Jager, J., Nugter, A., Stewart, J. & Eustace-Cook, J. (2019). Sexuality and intimacy among people with serious mental illness: a systematic review of qualitative research. *JBIS Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*, 17(1), 74–125. <https://doi.org/10.11124/JBISRIR-2017-003824>
- McGrath, C., Palmgren, P. J., & Liljedahl, M. (2019). Twelve tips for conducting qualitative research interviews. *Medical Teacher*, 41(9), 1002–1006. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2018.1497149>
- McLeod, J. (1996). Qualitative approaches to research in counselling and psychotherapy: Issues and challenges. *British Journal of Guidance & Counselling*, 24(3), 309–316. <http://dx.doi.org/10.1080/03069889608253015>
- McMahan, K. D., & Olmstead, S. B. (2021). Are college students' perceptions of the developmental features of emerging adulthood associated with motivations for sex? Implications for research and policy. *Sexuality Research and Social Policy*, 18, 450–464. <https://doi.org/10.1007/s13178-020-00457-7>
- Meier, A., & Allen, G. (2008). Intimate relationship development during the transition to adulthood: differences by social class. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2008(119), 25–39. <https://doi.org/10.1002/cd.207>
- Mesquita, I. (2018). *O que há de novo no Amor?* Climepsi Editores.
- Meston, C. M., & Frohlich, P. F. (2000). The neurobiology of sexual function. *Archives of General Psychiatry*, 57(11), 1012–1030. <http://dx.doi.org/10.1001/archpsyc.57.11.1012>
- Meston, C. M., Heiman, J. R., Trapnell, P. D., & Paulhus, D. L. (1998). Socially desirable responding and sexuality self-reports. *Journal of Sex Research*, 35(2), 148–157. <https://doi.org/10.1080/00224499809551928>
- Metts, S. (2004). First sexual involvement in romantic relationships: Empirical investigation of communicative framing, romantic beliefs, and attachment orientation in the passion turning point. In J. H. Harvey, A. Wenzel & S. Sprecher (Eds.), *The handbook of sexuality in close relationships* (pp. 135–158). Lawrence Erlbaum.

- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*, *129*(5), 674–697. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674>
- Meyer, I. H. (2015). Resilience in the study of minority stress and health of sexual and gender minorities. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, *2*(3), 209–213. <https://doi.org/10.1037/sgd0000132>
- Milhausen, R. R., Buchholz, A. C., Opperman, E. A., & Benson, L. E. (2015). Relationships between body image, body composition, sexual functioning, and sexual satisfaction among heterosexual young adults. *Archives of sexual behavior*, *44*(6), 1621–1633. <https://doi.org/10.1007/s10508-014-0328-9>
- Miri, M., AliBesharat, M., Asadi, M., & Shahyad, S. (2011). The relationship between dimensions of personality and sexual desire in females and males. *Procedia—Social and Behavioral Sciences*, *15*, 823–827. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.03.192>
- Mitchell, K. J., Ybarra, M. L., Banyard, V., Goodman, K. L., & Jones, L. M. (2022). Impact of the covid-19 pandemic on perceptions of health and well-being among sexual and gender minority adolescents and emerging adults. *LGBT health*, *9*(1), 34–42. <https://doi.org/10.1089/lgbt.2021.0238>
- Monteiro, A., von Humboldt, S., & Leal, I. (2016). Sexual well-being of older adults: A multiple correspondence analysis. In I. Leal, C. Godinho, S. Marques, P. Vitória & J. L. P. Ribeiro, *11th Congresso Nacional de Psicologia da Saúde* (pp. 37-45). Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde.
- Monteiro, S., Tavares, J., & Pereira, A. (2009). Aduldez emergente: Na fronteira entre a adolescência e a aduldez. *Revista @mbienteeducação*, *2*(1), 129-137. <https://publicacoes.unicid.edu.br/index.php/ambienteeducacao/article/view/545/512>
- Monteiro, S., Tavares, J., & Pereira, A. (2012). Adaptação portuguesa da escala de medida de manifestação de bem-estar psicológico com estudantes universitários - EMMBEP. *Psicologia, Saúde & Doenças*, *13*(1), 66-77. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36224324006>
- Montgomery, M. J. (2005). Psychosocial intimacy and identity: From early adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescent Research*, *20*(3), 346-374. <https://doi.org/10.1177/0743558404273118>
- Moradi, B., van den Berg, J. J., & Epting, F. R. (2009). Threat and guilt aspects of internalized antilesbian and gay prejudice: An application of personal construct theory. *Journal of Counseling Psychology*, *56*(1), 119 – 131. <https://doi.org/10.1037/a0014571>
- Morgan, E. M. (2013). Contemporary issues in sexual orientation and identity development in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, *1*(1), 52-66. <https://doi.org/10.1177/2167696812469187>
- Morgan, E. M., & Van Dulmen, M. H. M. (2021). *Sexuality in Emerging Adulthood*. Oxford University Press.

- Morrow, S. L. (2005). Quality and trustworthiness in qualitative research in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 250-260. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.52.2.250>
- Morrow, S. L., & Smith, M. L. (2000). Qualitative research for counseling psychology. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Handbook of counseling psychology* (3<sup>rd</sup> ed., pp. 199–230). Wiley.
- Muise, A., Preyde, M., Maitland, S. B., & Milhausen, R. R. (2010). Sexual identity and sexual well-being in female heterosexual university students. *Archives of Sexual Behavior*, 39(4), 915–925. <https://doi.org/10.1007/s10508-009-9492-8>
- Murray, S. H., & Milhausen, R. R. (2012). Sexual desire and relationship duration in young men and women. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 38(1), 28–40. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2011.569637>
- Myers, D. G. (1999). Close relationships and quality of life. In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwartz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 374-391). Sage.
- Nascimento, B. S., Spindola, T., Pimentel, M. R., Ramos, R. C. A., Costa, R. S., & Teixeira, R. S. (2018). Sexual behavior among college students and care for sexual and reproductive health. *Enfermería Global*, 17(49), 259-269. [https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v17n49/en\\_1695-6141-eg-17-49-00237.pdf](https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v17n49/en_1695-6141-eg-17-49-00237.pdf)
- Nelas, P., Chaves, C., Coutinho, E., & Amaral, O. (2016). Values and beliefs about sexuality, motherhood and abortion. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(2), 211-219. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n2.v1.578>
- Nelas, P., Ferreira, M., Rua, M. Santos, M. J., & Campos, S. (2022). Fatores promotores de literacia em saúde sexual e reprodutiva em estudantes de ensino superior. In M. Ferreira, S. Campos & A. P. Cardoso (Coords.), *Literacia em saúde e estilos de vida em contexto educativo* (1<sup>a</sup> ed.). Edições Esgotadas.
- Nelson, L. J. (2021). The theory of emerging adulthood 20 years later: A look at where it has taken us, what we know now, and where we need to go. *Emerging Adulthood*, 9(3), 179-188. <https://doi.org/10.1177/2167696820950884>
- Nelson, L. J., & Padilla-Walker, L. M. (2013). Flourishing and floundering in emerging adult college students. *Emerging Adulthood*, 1(1), 67–78. <https://doi.org/10.1177/2167696812470938>
- Netting, N. S., & Reynolds, M. K. (2018). Thirty years of sexual behavior at a Canadian university: Romantic relationships, hooking up, and sexual choices. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 27(1), 55–68. <https://doi.org/10.3138/cjhs.2017-0035>
- Nogueira, M. J., & Sequeira, C. (2020). Preditores de bem-estar psicológico em estudantes do ensino superior. *Revista ROL de Enfermería*, 43(1), 356-363. <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/31491/1/356-363.pdf>

- Norona, J. C., Olmstead, S. B., & Welsh, D. P. (2017). Breaking up in emerging adulthood: A developmental perspective of relationship dissolution. *Emerging Adulthood, 5*(2), 116–127. <https://doi.org/10.1177/2167696816658585>
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International Journal of Qualitative Methods, 16*(1), 1–13. <https://doi.org/10.1177/1609406917733847>
- O’Neill, J. (2006). Citizenship, well-being, and sustainability: Epicurus or Aristotle? *Analyse and Kritik, 28*(2), 158-172. <https://doi.org/10.1515/auk-2006-0203>
- Öberg, K., Fugl-Meyer, K. S., & Fugl-Meyer, A. R. (2002). On sexual well-being in sexually abused Swedish women: Epidemiological aspects. *Sexual and Relationship Therapy, 17*(4), 329-341. <https://doi.org/10.1080/1468199021000017182>
- Olenik-Shemesh, D., Heiman, T., & Keshet, N. S. (2018). The role of career aspiration, self-esteem, body esteem, and gender in predicting sense of well-being among emerging adults. *The Journal of Genetic Psychology, 179*(6), 343–356. <https://doi.org/10.1080/00221325.2018.1526163>
- Olmos-Vega, F. M., Stalmeijer, R. E., Varpio, L., & Kahlke, R. (2022). A practical guide to reflexivity in qualitative research: AMEE Guide No. 149. *Medical Teacher, 45*(3), 241-251. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2022.2057287>
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2016). 1ª Revisão do Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses. *Diário da República, 2ª série, n.º 246, 26 de dezembro de 2016*. [https://www.ordemdospsicologos.pt/pt/cod\\_deontologico](https://www.ordemdospsicologos.pt/pt/cod_deontologico)
- Organização Mundial de Saúde [OMS]. (2015). *Saúde sexual, direitos humanos e a lei*. Organização Mundial de Saúde. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/175556/9789241564984\\_eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/175556/9789241564984_eng.pdf)
- Paat, Y. F., & Markham, C. (2016). Young women’s sexual involvement in emerging adulthood. *Social Work in Health Care, 55*(8), 559-579. <https://doi.org/10.1080/00981389.2016.1199454>
- Park, L. E., & Crocker, J. (2005). Interpersonal consequences of seeking self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin, 31*(11), 1587–1598. <https://doi.org/10.1177/0146167205277206>
- Parker, I. (2004). Criteria for qualitative research in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 1*(2), 95-106. <https://doi.org/10.1191/1478088704qp010oa>
- Patrick, M. E., Maggs, J. L., & Abar, C. C. (2007). Reasons to have sex, personal goals, and sexual behavior during the transition to college. *Journal of Sex Research, 44*(3), 240–249. <https://doi.org/10.1080/00224490701443759>
- Pearlman-Avni, S., Cohen, N., & Eldan, A. (2017). Sexual well-being and quality of life among high-functioning adults with autism. *Sexuality and Disability, 35*, 279–293. <https://doi.org/10.1007/s11195-017-9490-z>



- Pereira, H., Monteiro, S., Esgalhado, G., & Afonso, R. (2017). Determinantes psicossociais do funcionamento sexual e bem-estar sexual subjetivo em homens adultos portugueses. *Revista Internacional de Andrologia*, 15(3), 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.androl.2016.10.011>
- Pereira, H., Prates, T., da Graça Esgalhado, M., & Afonso, R. M. (2010). Sexual desire and mental health functioning among college students. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 601-608. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832327063.pdf>
- Pérez, R. B., Lewis, R., Littlejohn, J., Willis, M., & Mitchell, K. R. (2022). Young people's sexual wellbeing: A qualitative evidence synthesis protocol. *International Journal of Qualitative Methods*, 21(3), 1-9. <https://doi.org/10.16094/069221123674>
- Petrocchi, N., Pistella, J., Salvati, M., Carone, N., Laghi, F., & Baiocco, R. (2020). I embrace my LGB identity: Self-reassurance, social safeness, and the distinctive relevance of authenticity to well-being in Italian lesbians, gay men, and bisexual people. *Sexuality Research & Social Policy: A Journal of the NSRC*, 17(1), 75-86. <https://doi.org/10.1007/s13178-018-0373-6>
- Pezalla, A. E., Pettigrew, J., & Miller-Day, M. (2012). Researching the researcher-as-instrument: an exercise in interviewer self-reflexivity. *Qualitative research: QR*, 12(2), 165-185. <https://doi.org/10.1177/1487941111422107>
- Pinkerton, S. D., Bogart, L. M., Cecil, H., & Abramson, P. R. (2002). Factors associated with masturbation in a collegiate sample. *Journal of Psychology and Human Sexuality*, 14(2-3), 103-121. [https://doi.org/10.1300/J056v14n02\\_07](https://doi.org/10.1300/J056v14n02_07)
- Pitts, R. A., & Greene, R. E. (2020). Promoting positive sexual health. *American Journal of Public Health*, 110(2), 149-150. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2019.305336>
- Plan International. (2021). *Young people's perspectives of sexual well-being and consent: A literature review*. <https://plan-international.org/publications/sexual-wellbeing-consent#download-options>
- Polkinghorne, D. E. (2005). Language and meaning: Data collection in qualitative research. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 137-145. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.52.2.137>
- Ponterotto, J. G. (2005). Qualitative research in counseling psychology: A primer on research paradigms and philosophy of science. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 126-136. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.2.126>
- Pontes, A. (2011). *Sexualidade: Vamos conversar sobre isso? – Promoção do desenvolvimento psicosexual na adolescência: Implementação e avaliação de um programa de intervenção em meio escolar* [Tese de Doutorado, Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar da Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. <https://hdl.handle.net/10216/24432>
- Ramsey, M. A., & Gentzler, A. L. (2015). An upward spiral: Bidirectional associations between positive affect and positive aspects of close relationships across the life span. *Developmental Review*, 36, 58-104. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2015.01.003>

- Rebec, D., Karnjuš, I., Ličen, S., & Babnik, K. (2015). Breaking down taboos concerning sexuality among the elderly. In A. P. Mivsek (Ed.), *Sexology in Midwifery*. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/59302>
- Rees, C. E., Crampton, P. E., & Monrouxe, L. V. (2020). Revisioning academic medicine through a constructionist lens. *Academic Medicine*, *95*(6), 846-850. <https://doi.org/10.1097/ACM.00000000000003109>
- Regnerus, M., Price, J., & Gordon, D. (2017). Masturbation and partnered sex: Substitutes or complements? *Archives of Sexual Behavior*, *46*(7), 2111–2121. <https://doi.org/10.1007/s10508-017-0975-8>
- Reis, H. T. (2006). Implications of attachment theory for research on intimacy. In M. Mikulincer & G. Goodman (Eds.), *Dynamics of Romantic Love: Attachment, Caregiving and Sex* (pp. 383-403). The Guilford Press.
- Reis, H. T. (2012). Perceived partner responsiveness as an organizing theme for the study of relationships and well-being. In L. Campbell & T. J. Loving (Eds.), *Interdisciplinary research on close relationships: The case for integration* (pp. 27–52). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13486-002>
- Reis, H. T., Clark, M. S., & Holmes, J. G. (2004). Perceived partner responsiveness as an organizing construct in the study of intimacy and closeness. In D. J. Mashek & A. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 201–225). Erlbaum. <https://doi.org/10.1037/13486-002>
- Reis, H. T., Lemay, E. P., Jr., & Finkenauer, C. (2017). Toward understanding understanding: The importance of feeling understood in relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, *11*(3), 1-22. <https://doi.org/10.1111/spc3.12308>
- Ribeiro, Í. J. S, Pereira, R., Freire, I.V., de Oliveira, B.G., Casotti, C.A., & Boery, E. N. (2018). Stress and quality of life among university students: a systematic literature review. *Health Professions Education*, *4*(2), 70–7. <https://doi.org/10.1016/j.hpe.2017.03.002>
- Riggle, E. D., Mohr, J. J., Rostosky, S. S., Fingerhut, A. W., & Balsam, K. F. (2014). A multifactor lesbian, gay, and bisexual positive identity measure (LGB-PIM). *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, *1*(4), 398–411. <https://doi.org/10.1037/sgd0000057>
- Riggle, E. D., Rostosky, S. S., Black, W. W., & Rosenkrantz, D. E. (2017). Outness, concealment, and authenticity: associations with LGB individuals' psychological distress and well-being. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, *4*(1), 54–62. <https://doi.org/10.1037/sgd0000202>
- Robinson, V., Meah, A., & Hockey, J. (2007). Representing 'sex' in the research process. *International Journal of Social Research Methodology*, *10*(3), 181–194. <https://doi.org/10.1080/13645570701541977>
- Rodrigues, A. L. M. (2018). *Corpo, Género e Sexualidade* [Dissertação de Mestrado, Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra]. Repositório Comum do Instituto Politécnico de Coimbra (IPC). <http://hdl.handle.net/10400.26/25517>

- Rogers, C. R. (1963). The concept of the fully functioning person. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 1(1), 17-26. <https://doi.org/10.1037/h0088567>
- Rosenkrantz, D. E., & Mark, K. P. (2018). The sociocultural context of sexually diverse women's sexual desire. *Sexuality & Culture*, 22(1), 220-242. <https://doi.org/10.1007/s12119-017-9462-6>
- Roslan, S., Ahmad, N., Nabilla, N. & Ghiami, Z. (2017). Psychological well-being among postgraduate students. *Acta Medica Bulgarica*, 44(1), 35-41. <https://doi.org/10.1515/amb-2017-0006>
- Rostosky, S. S., Cardom, R. D., Hammer, J. H., & Riggle, E. D. (2018). LGB positive identity and psychological well-being. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 5(4), 482-489. <https://doi.org/10.1037/sgd0000298>
- Rostosky, S., Dekhtyar, O., Cupp, P., & Anderman, E. (2008). Sexual self-concept and sexual self-efficacy in adolescents: A possible clue to promoting sexual health? *Journal of Sex Research*, 45(3), 277-286. <https://doi.org/10.1080/00224490802204480>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28. [http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli0901\\_1](http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1)
- Sanchez, D. T., & Kwang, T. (2007). When the relationship becomes her: Revisiting body concerns from a relationships contingency perspective. *Psychology of Women Quarterly*, 31(4), 401-414. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2007.00389.x>
- Santana, V. S., & Gondim, S. M. G. (2016). Regulação emocional, bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 21(1), 58-68. <https://doi.org/10.5935/1678-4669.20160007>
- Satinsky, S., Dennis, B., Reece, M., Sanders, S., & Bardzell, S. (2013). My 'fat girl complex': A preliminary investigation of sexual health and body image in women of size. *Culture, Health & Sexuality: An International Journal for Research, Intervention and Care*, 15(6), 710-725. <http://dx.doi.org/10.1080/13691058.2013.783236>

- Savin-Williams, R. C. (2006). Who's gay? Does it matter? *Current Directions in Psychological Science*, 15(1), 40–44. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2006.00403.x>
- Schick, V. R., Zucker, A. N., & Bay-Cheng, L. Y. (2008). Safer, better sex through feminism: The Role of feminist Ideology in women's sexual well-being. *Psychology of Women Quarterly*, 32(3), 225–232. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2008.00431.x>
- Schulenberg, J. E., & Zarrett, N. R. (2006). Mental health during emerging adulthood: Continuity and discontinuity in courses, causes, and functions. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 135–172). American Psychological Association.
- Schulenberg, J. E., Bryant, A. L., & O'malley, P. M. (2004). Taking hold of some kind of life: How developmental tasks relate to trajectories of well-being during the transition to adulthood. *Development and Psychopathology*, 16(4), 1119–1140. <https://doi.org/10.1017/s0954579404040167>
- Schwandt, T. A. (2000). Three epistemological stances for qualitative inquiry: Interpretivism, hermeneutics, and social constructionism. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of Qualitative Research* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 189–213). Sage.
- Schwartz, S. J. (2016). Turning point for a turning point: Advancing emerging adulthood theory and research. *Emerging Adulthood*, 4(5), 307-317. <https://doi.org/10.1177/2167696815624640>
- Scott-Parker, B., Watson, B. C., King, M. J., & Hyde, M. K. (2011). The psychological distress of the young driver: A brief report. *Injury Prevention*, 17(4), 275-277. <https://doi.org/10.1136/ip.2010.031328>
- Seal, B. N., Bradford, A., & Meston, C. M. (2009). The association between body esteem and sexual desire among college women. *Archives of sexual behavior*, 38(5), 866–872. <https://doi.org/10.1007/s10508-008-9467-1>
- Seidman, I. (2006). *Interviewing as qualitative research: A guide for researchers in education and the social sciences* (3<sup>rd</sup> ed.). Teachers College Press.
- Sheldon, K. M. (2004). *Optimal human being: An integrated multi-level perspective*. Psychology Press.
- Shulman, S., & Connolly, J. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood: Reconceptualization of the field. *Emerging Adulthood*, 1(1), 27–39. <https://doi.org/10.1177/2167696812467330>
- Silva, L. F., & Russo, R. F. S. M. (2019). Aplicação de entrevistas em pesquisa qualitativa. *Revista De Gestão E Projetos*, 10(1), 1–6. <https://periodicos.uninove.br/gep/article/view/13285/6641>
- Simon, R. W., & Barrett, A. E. (2010). Nonmarital romantic relationships and mental health in early adulthood: Does the association differ for women and men? *Journal of Health and Social Behavior*, 51(2), 168–182. <https://doi.org/10.1177/0022146510372343>

- Simpson, P., Horne, M., Brown, L. J. E., Wilson, C. B., Dickinson, T., & Torkington, K. (2017). Old(er) care home residents and sexual/intimate citizenship. *Ageing & Society*, 37(2), 243–265. <https://doi.org/10.1017/S0144686X15001105>
- Sizemore, K. M., & Olmstead, S. B. (2017). A systematic review of research on attitudes towards and willingness to engage in consensual non-monogamy among emerging adults: Methodological issues considered. *Psychology & Sexuality*, 8(1–2), 4–23. <https://doi.org/10.1080/19419899.2017.1319407>
- Stephenson, K. R., & Meston, C. M. (2015). The conditional importance of sex: Exploring the association between sexual well-being and life satisfaction. *Journal of sex & marital therapy*, 41(1), 25-38. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2013.811450>
- Stephoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Psychological wellbeing, health and ageing. *Lancet*, 385(9968), 640-648. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61489-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0)
- Strandbu, Å., & Kvale, I. L. (2014). Body talk and body ideals among adolescent boys and girls: A mixed-gender focus group study. *Youth & Society*, 46(5), 623-641. <https://doi.org/10.1177/0044118X12445177>
- Sue, D. W. (2010). *Microaggressions in Everyday Life: Race, Gender, and Sexual Orientation*. Wiley.
- Sundgren, M., Damiris, I., Stallman, H., Kannis-Dymand, L., Milliar, P., Mason, J., Wood, A., & Allen, A. (2022). Investigating psychometric measures of sexual wellbeing: a systematic review. *Sexual and Relationship Therapy*, 1-26. <https://doi.org/10.1080/14681994.2022.2033967>
- Swami, V. (2011). Love at first sight? Individual differences and the psychology of initial romantic attraction. In T. Chamorro-Premuzic, S. von Stumm, & A. Furnham (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of individual differences* (pp. 747–772). Wiley Blackwell.
- Swedberg, R. (2020). Exploratory research. In C. Elman, J. Gerring & J. Mahoney (Eds.), *The Production of Knowledge: Enhancing Progress in Social Science* (pp. 17-41). Cambridge University Press.
- Syed, M. (2016). Emerging adulthood: Developmental stage, theory, or nonsense. In J. J. Arnett (Ed.), *The Oxford handbook of emerging adulthood* (pp. 11-25). Oxford Library of Psychology. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199795574.001.0001>
- Tanner, J. L., & Arnett, J. J. (2016). The emergence of emerging adulthood: The new life stage between adolescence and young adulthood. In A. Furlong (Ed.), *Routledge handbook of youth and young adulthood* (pp. 50-56). Routledge.
- Tanner, J. L., Arnett, J. J., & Leis, J. A. (2009). Emerging adulthood. Learning and development during the first stage of adulthood. In M. C. Smith & N. DeFrates-Densch (Eds.), *Handbook of Research on Adult Learning and Development* (pp. 34-67). Taylor & Francis.
- Tay, L., & Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(2), 354-365. <https://doi.org/10.1037/a0023779>

- Teixeira, T., Grave, R., Aires, R., & Pereira, C. G. (2021). *isto não é um glossário: in/definições de géneros e sexualidades* (1st ed.) [E-book]. Gentopia.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5, 63-75. <http://dx.doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>
- Thompson, J. K., & Cafri, G. (2007). *The muscular ideal: Psychological, social, and medical perspectives*. American Psychological Association.
- Tolman, D. L. (2012). Female adolescents, sexual empowerment and desire: A missing discourse of gender inequity. *Sex Roles: A Journal of Research*, 66(11-12), 746–757. <https://doi.org/10.1007/s11199-012-0122-x>
- Tong, A., Sainsbury, P., & Craig, J. (2007). Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): A 32-item checklist for interviews and focus groups. *International journal for quality in health care: Journal of the International Society for Quality in Health Care*, 19(6), 349–357. <https://doi.org/10.1093/intqhc/mzm042>
- Torkelson, J. (2012). A queer vision of emerging adulthood: Seeing sexuality in the transition to adulthood. *Sexuality Research and Social Policy*, 9(2), 132-142. <https://doi.org/10.1007/s13178-011-0078-6>
- Tracy, S. J. (2010). Qualitative quality: Eight “big-tent” criteria for excellent qualitative research. *Qualitative Inquiry*, 16(10), 837–851. <https://doi.org/10.1177/1077800410383121>
- Træen, B., & Kvalem, I. L. (2022). Satisfaction with singlehood and sexual activity. *Sexuality & Culture*, 26(5), 1621–1638. <https://doi.org/10.1007/s12119-022-09961-x>
- Trudel, G. (1991). Review of psychological factors in low sexual desire. *Sexual and Marital Therapy*, 6(3), 261-272. <https://doi.org/10.1080/02674659108409603>
- Turato, E. R. (2005). Métodos qualitativos e quantitativos na área da saúde: definições, diferenças e os seus objetos de pesquisa. *Revista Saúde Pública*, 39(3), 507-514. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102005000300025>
- van de Bongardt, D, Yu, R., Deković, M., & Meeus, W. H. J. (2015). Romantic relationships and sexuality in adolescence and young adulthood: The role of parents, peers, and partners. *European Journal of Developmental Psychology*, 12(5), 497–515. <https://doi.org/10.1080/17405629.2015.1068689>
- Vanhoutte, B., & Nazroo, J. (2014). Cognitive, affective, and eudemonic well-being in later life: measurement equivalence over gender and life stage. *Sociological Research Online*, 19(2), 1–14. <https://doi.org/10.5153/sro.3241>
- Varpio, L., Paradis, E., Uijtdehaage, S., & Young, M. (2020). The distinctions between theory, theoretical framework, and conceptual framework. *Academic medicine: Journal of the Association of American Medical Colleges*, 95(7), 989–994. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000003075>

- Vasilenko, S. A., & Lefkowitz, E. S. (2018). Sexual behavior and daily affect in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 6(3), 191–199. <https://doi.org/10.1177/2167696818767503>
- Vaterlaus, J. M., Shaffer, T., & Pulsipher, L. (2021). College student interpersonal and institutional relationships during the COVID-19 pandemic: A qualitative exploratory study. *The Social Science Journal*, 1-14. <https://doi.org/10.1080/03623319.2021.1949553>
- Vaz Velho, C. (2016). *Bem-estar, regulação de necessidades psicológicas e processo psicoterapêutico: Integrando a perspectiva dos pacientes* [Tese de Doutoramento, Universidade de Lisboa, Portugal]. Repositório institucional da Universidade de Lisboa. [https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/25150/1/ulsd729861\\_td\\_Catarina\\_Velho.pdf](https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/25150/1/ulsd729861_td_Catarina_Velho.pdf)
- Vilar, D., & Souto, E. (2008). *A Educação sexual no contexto da formação profissional. Referenciais de formação pedagógica contínua de formadores/as*. Associação para o Planeamento Familiar. [http://www.apf.pt/sites/default/files/media/2015/a\\_educacao\\_sexual\\_no\\_contexto\\_da\\_formacao\\_profissional.pdf](http://www.apf.pt/sites/default/files/media/2015/a_educacao_sexual_no_contexto_da_formacao_profissional.pdf)
- Vilar, D., Ferreira, P., & Duarte, S. (2009). A educação sexual dos jovens portugueses: Conhecimentos e fontes. *Educação Sexual em Rede*, 5, 2-53. [http://www.apf.pt/sites/default/files/media/2016/artigo\\_versao\\_final\\_para\\_site.pdf](http://www.apf.pt/sites/default/files/media/2016/artigo_versao_final_para_site.pdf)
- Vizoso, C. M., & Arias, O. (2016). Estresores académicos percibidos por estudantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académicos [Academic stressors perceived by university students and their relationship with academic burnout, efficacy and performance]. *Anuario Psicología*, 46(2), 90–97. <https://doi.org/10.1016/j.anpsic.2016.07.006>
- Vowels, L. M., Roos, C. A., Mehulić, J., O'Dean, S. M., & Sánchez-Hernández, M. D. (2022). What does it mean to be responsive to a partner's sexual needs? Toward a definition of sexual need responsiveness. *Archives of Sexual Behavior*, 51(8), 3735–3747. <https://doi.org/10.1007/s10508-022-02432-2>
- Vrangalova, Z., & Savin-Williams, R. C. (2010). Adolescent sexuality and positive well-being: A group-norm approach. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(8), 931–944. <https://doi.org/10.1007/s10964-011-9629-7>
- Wa-Mbaleka, S. (2019). The researcher as an instrument. In A. P. Costa, L. P. Reis & A. Moreira (Eds.), *Computer Supported Qualitative Research* (pp. 33-41). Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-31787-4\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-030-31787-4_3)
- Wadsworth, T. (2014). Sex and the pursuit of happiness: How other people's sex lives are related to our sense of well-being. *Social Indicators Research*, 116, 115-135. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0267-1>
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678–691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>

- Waterman, A. S. (2013). The humanistic psychology–positive psychology divide: Contrasts in philosophical foundations. *American Psychologist*, 68(3), 124–133. <https://doi.org/10.1037/a0032168>
- Waters, M. C., Carr, P. J., Keflalas, M. J., & Holdaway, J. (2011). *Coming of age in America: The transition to adulthood in the twenty-first century*. University of California Press.
- Watkins, N. K., & Beckmeyer, J. J. (2023). Perceived efficacy in initiating romantic relationships and single emerging adults' well-being. *Emerging Adulthood*, 11(4), 972–978. <https://doi.org/10.1177/21676968231182755>
- Weeks, J. (2022). *Sexuality* (5<sup>th</sup> ed.). Routledge: Taylor & Francis Group.
- Weiss, D., Freund, A. M., & Wiese, B. S. (2012). Mastering developmental transitions in young and middle adulthood: The interplay of openness to experiences and traditional gender ideology on women's self-efficacy and subjective well-being. *Developmental Psychology*, 48(6), 1774–1784. <https://doi.org/10.1037/a0028893>
- Weisskirch, R. S. (2017). Abilities in romantic relationships and well-being among emerging adults. *Marriage & Family Review*, 53(1), 36–47. <https://doi.org/10.1080/01494929.2016.1195471>
- Weisskirch, R. S. (2018). Psychosocial intimacy, relationships with parents, and well-being among emerging adults. *Journal of Child and Family Studies*, 27(11), 3497–3505. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1171-8>
- Wesche, R., Lefkowitz, E. S., & Maggs, J. L. (2021). Short-Term consequences of sex: Contextual predictors and change across college. *Archives of Sexual Behavior*, 50(4), 1613–1626. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01874-w>
- Westerhof, G. J., & Keyes, C. L. (2010). Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of Adult Development*, 17(2), 110–119. <https://doi.org/10.1007/s10804-009-9082-y>
- Wheeler, N. (2021). *“It’s such a hard and lonely journey”*: Women’s experiences of perinatal loss and the subsequent pregnancy [Doctoral Thesis, University of the West of England]. UWE Bristol Research Repository. <https://uwe-repository.worktribe.com/output/7244045>
- White, J. M., Klein, D. M., & Martin, T. F. (2015). *Family theories: An introduction* (4<sup>th</sup> ed.). SAGE Publications.
- Wiederman, M.W. (2000). Women's body image self-consciousness during physical intimacy with a partner. *Journal of Sex Research*, 37(1), 60–79. <https://doi.org/10.1080/00224490009552021>
- Willets, M. C., Sprecher, S., & Beck, F. D. (2004). Overview of sexual practices and attitudes within relational contexts. In J. H. Harvey, A. Wenzel & S. Sprecher (Eds.), *The handbook of sexuality in close relationships* (pp. 57–86). Lawrence Erlbaum.



- Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 52(2), 69-81. <http://dx.doi.org/10.1037/a0022511>
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2018). Emerging adulthood as a critical stage in the life course. In N. Halfon, C. B. Forrest & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of life course health development* (pp. 123-143). Springer.
- Woodford, M. R., Pacey, M. S., Kulick, A., & Hong, J. S. (2015). The LGBTQ social climate matters: Policies, protests, and placards and psychological well-being among LGBTQ emerging adults. *Journal of Gay & Lesbian Social Services: The Quarterly Journal of Community & Clinical Practice*, 27(1), 116–141. <https://doi.org/10.1080/10538720.2015.990334>
- World Health Organization [WHO]. (2006b). *Defining sexual health: Report of a technical consultation on sexual health, 28-31 January 2002*. World Health Organization. <http://www.who.int/reproductive-health/publications/sexualhealth/index.html>
- World Health Organization [WHO]. (2006a). *Working together for health: The world Health Report*. World Health Organization. [https://www.who.int/whr/2006/whr06\\_en.pdf](https://www.who.int/whr/2006/whr06_en.pdf)
- World Health Organization [WHO]. (2017). *Sexual health and its linkages to reproductive health: an operational approach*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/258738/9789241512886-eng.pdf>
- World Health Organization [WHO]. (2022). *Mental Health*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Yin, R. K. (2016). *Qualitative research from start to finish* (2<sup>nd</sup> ed.). The Guilford Press.
- Zimmer-Gembeck, M. J., & French, J. (2016). Associations of sexual subjectivity with global and sexual well-being: A new measure for young males and comparison to females. *Archives of Sexual Behavior*, 45(2), 315–327. <https://doi.org/10.1007/s10508-014-0387-y>
- Zimmer-Gembeck, M. J., & Helfand, M. (2008). Ten years of longitudinal research on US adolescent sexual behavior: Developmental correlates of sexual intercourse, and the importance of age, gender and ethnic background. *Developmental Review*, 28(2), 153-224. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.06.001>
- Zorotovich, J., & Johnson, E. I. (2019). Five dimensions of emerging adulthood: A comparison between college students, nonstudents, and graduates. *College Student Journal*, 53(3), 376-384.

## Anexo A

### Caracterização dos/as participantes

| Participante | Autoidentificação quanto ao género | Idade | Autoidentificação quanto à orientação sexual | Estatuto relacional                | Profissão                                      |
|--------------|------------------------------------|-------|--|------------------------------------|--|
| P1           | Homem                              | 23    | Heterossexual                                | Num relacionamento amoroso         | Estudante de Ciências Farmacêuticas            |
| P2           | Homem                              | 22    | Heterossexual                                | Num relacionamento amoroso         | Estudante de Sociologia                        |
| P3           | Mulher                             | 19    | Heterossexual                                | Num relacionamento amoroso         | Estudante de História                          |
| P4           | Mulher                             | 23    | Heterossexual                                | Num relacionamento amoroso (Noiva) | Recém-licenciada em Reabilitação Psicomotora   |
| P5           | Mulher                             | 20    | Heterossexual                                | Num relacionamento amoroso         | Estudante de Ciências da Educação              |
| P6           | Homem                              | 23    | Heterossexual                                | Solteiro                           | Estudante de Direito                           |
| P7           | Homem                              | 19    | Homossexual                                  | Solteiro                           | Estudante de Ciências da Comunicação           |
| P8           | Homem                              | 24    | Heterossexual                                | Solteiro                           | Licenciatura em Música/Estudante de Psicologia |
| P9           | Mulher                             | 22    | Heterossexual                                | Num relacionamento amoroso         | Estudante de Medicina Dentária                 |
| P10          | Homem                              | 23    | Heterossexual                                | Solteiro                           | Estudante de Engenharia                        |
| P11          | Mulher                             | 19    | Heterossexual                                | Num relacionamento amoroso         | Estudante de Ciências Farmacêuticas            |

## Anexo B

### Termo de Consentimento Informado



#### Consentimento informado

Antes de mais, quero agradecer a tua disponibilidade e interesse em participar no presente estudo. No âmbito de um projeto de Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica, pela Universidade de Évora, eu, Leonor Figueira Aleixo Barroso Pinheiro, orientada pela Prof.<sup>a</sup> Doutora Catarina Vaz Velho e coorientada pela Prof.<sup>a</sup> Doutora Rita Luz, encontramos-nos a desenvolver um estudo cujo objetivo é explorar e compreender como é que adultos/as emergentes, ou seja, pessoas entre os 18 e os 25 anos, vivenciam a sua sexualidade e se e como é que a mesma se pode relacionar com o bem-estar.

A tua participação na investigação é voluntária sendo que, a qualquer momento poderás desistir ou abandonar a investigação, sem sofrer quaisquer danos ou constrangimentos, respeitando-se sempre a tua vontade.

Neste estudo, iremos recorrer à entrevista, sendo que, apenas o som da mesma será gravado, de modo a poder ser, posteriormente, transcrita e analisada de modo anónimo. As respostas serão utilizadas exclusivamente para fins de investigação. Serão removidos os pormenores que possam ajudar a identificar a tua pessoa enquanto participante. Ao aceitares participar nesta investigação, estás a concordar com a utilização das respostas para esta finalidade, podendo, deste modo, excertos das tuas palavras na entrevista, virem a ser citados na dissertação de mestrado, ou em possíveis artigos ou eventos científicos, preservando-se a descrição da tua experiência, mas salvaguardando o seu anonimato.

Disponibilizamos aqui o contacto da investigadora principal, Leonor Pinheiro, através do correio eletrónico [leonorpinheiro200@hotmail.com](mailto:leonorpinheiro200@hotmail.com) para que te seja possível colocar qualquer questão adicional.

Se compreendes, aceitas fazer a entrevista e aceitas a sua gravação, e não tens mais nenhuma questão, peço-te então que assines este consentimento informado.

\_\_\_\_\_  
(Assinatura do/a participante)

\_\_\_\_\_  
(Assinatura da investigadora)

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

## Anexo C

### Registo Sociodemográfico

Idade: \_\_\_\_\_

Autoidentificação quanto ao género (relativamente às questões sociais, do que se vê socialmente como homem ou mulher ou outro):

\_\_\_\_\_

Autoidentificação quanto à orientação sexual:

\_\_\_\_\_

Escolaridade: \_\_\_\_\_

Profissão: \_\_\_\_\_

## Anexo D

### Exemplos de *Memos*

*Memo*: “Será o corpo visualizado enquanto uma fonte de autoestima? Ou a percepção, cognições e sentimentos associados a esse corpo é que podem influenciar a autoestima? Estará este corpo ideal, referido por alguns participantes, embebido no socialmente valorizado, dependente da própria cultura em que se está inserido? Falaremos também aqui de comparações sociais? Refletir sobre esta relação...Rever os exemplos nos dados.”

*Memo*: “De que forma é que a necessidade de ser objeto de desejo se pode relacionar com o bem-estar ou atenuar o mal-estar sentido? Rever os exemplos. Estará aqui ligado à própria autoestima? Quase como um "alimentar" de uma autoestima que se pode encontrar "ferida" ou que pode ser ainda mais estimulada pela percepção de desejo por parte de um Outro, isto é, a percepção de que um é romanticamente e sexualmente desejável aos olhos do Outro? Estará aqui (in)diretamente relacionada com o quê?”

*Memo*: “Refletir sobre o motivo pela qual algumas pessoas dizem que é mais fácil identificar a influência do bem-estar na sexualidade e vice-versa. Relação assimétrica? Estará relacionado com a maior ou menor importância da sexualidade no seu quotidiano?”

## Anexo F

### Guião da Entrevista

| Objetivos de discussão                    | Detalhes  |
|---|---|
| Introdução                                | A investigadora apresentou-se e expôs os objetivos do estudo, os seus potenciais benefícios e os direitos dos/as participantes.   |
| Significado(s) atribuído(s) ao bem-estar  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. O que é que é para ti o Bem-estar? O que é importante para ti para te sentires bem na tua vida?</li><li>2. Existiu, para ti, algum/alguns momento(s) ou acontecimento(s) particularmente significativo(s) que contribuíram para o aumento ou diminuição do teu bem-estar? De que forma?</li></ol>  |
| Vivências da sexualidade                  | <ol style="list-style-type: none"><li>3. Queres falar-me um pouco sobre o modo como vivencias a tua sexualidade? Como é que ela está presente na tua vida?</li><li>4. E ao longo do tempo, como é que ela esteve presente na tua vida?</li><li>5. Que marcos importantes sentes que existiram nesta tua relação com a sexualidade?</li><li>6. Que experiências sentes que já podem ter condicionado a forma como vivencias a tua sexualidade?</li></ol> |
| Significado(s) atribuído(s) à sexualidade | <ol style="list-style-type: none"><li>7. O que é que é para ti sexualidade?</li></ol>   |

| Objetivos de discussão                                     | Detalhes   |
|--|--|
| Operacionalização da relação entre sexualidade e bem-estar | <p>8. Achas que o bem-estar está ligado, de algum modo, com a vivência da tua sexualidade?</p> <p>8.1. Se sim, queres dar-me um ou mais exemplos de como sentes que podem estar relacionados, na tua vida ou, por exemplo, na vida de amigos/as teus/tuas?</p>   |
| Síntese e meta-reflexão sobre a entrevista                 | <p>9. Existe algum aspeto sobre a tua vivência da sexualidade e/ou sobre a tua vivência do bem-estar que te pareça importante partilhares, para eu compreender melhor a tua experiência?</p> <p>10. Existe alguma coisa que gostasses de acrescentar?</p> <p>11. Queres partilhar comigo como foi para ti fazer esta entrevista?</p> |
| Agradecimento pela participação                            | Obrigada pela tua participação!  |

## Anexo G

### **Exercício de associação livre sobre *O que é o bem-estar para mim, enquanto adulta emergente?***

Bem-estar é autonomia, é realização pessoal e profissional, é saber que tenho a minha família por perto com saúde. Bem-estar é ser feliz com a pessoa que amo. É estar com os/as amigos/as. É sentir-me bem comigo e com o meu corpo. Bem-estar é complexidade e paradoxalidade. Bem-estar é ver filmes numa tarde de chuva, é passear pelas ruas de uma cidade repleta de história de mãos dadas com a pessoa que se ama e viver a vida a seu lado. Bem-estar é valorização. É os sonhos que se tornam realidade e é felicidade. É poder viajar, conhecer o mundo, culturas diferentes. É discutir sobre cinema, sobre literatura. É entusiasmo. É imaginar-me sentada no cadeirão da biblioteca de uma casa (que um dia imagino minha) e poder sentir a tranquilidade e o cheiro dos livros que por aquelas estantes se encontram. Bem-estar é escutar o instrumental de uma música e deixar o pensamento deambular. É ouvir as notas de um piano e de um saxofone em harmonia. Também é utopia. Bem-estar, por vezes, não se pensa sobre ele, sente-se de tal forma, que nem se dá conta da sua existência, apenas quando deixa de existir. Bem-estar é imersão no dia a dia de tal forma que conseguimos dormir uma noite sem acordar em sobressalto. Bem-estar é um bom serão com as nossas pessoas queridas. Bem-estar é ver o pôr do sol e sentir a brisa. É sentir as ondas do mar a bater na areia e o cheiro a maresia. Bem-estar é a simplicidade das coisas no seio da sua complexidade.



## Anexo H

### **Exercício de associação livre sobre *O que é o bem-estar na adultez emergente?***

Bem-estar na adultez emergente é autonomia, é saber que se tem pessoas em quem se pode confiar. É ter os amigos e a família por perto. É saber que se é física e mentalmente saudável. Bem-estar é fazer-se aquilo de que se gosta, sem colocar em causa a independência e dignidade do Outro. É uma construção pessoal e profissional. É relação. É sentir-se bem consigo e com o seu corpo. Bem-estar é ter tempo para si, para conviver, ter liberdade de escolha. É, por vezes, estar-se sozinho, mas não se sentir só. É estar com quem se ama. É poder viver a vida sem ser alvo de discriminação e preconceito. Bem-estar é felicidade. É rir. Bem-estar é viajar. É conhecer. É sonhar. É conforto, mas também pode ser desafio. É sentir-se valorizado. É adrenalina. Bem-estar é amar. É amar e ser amado.

## Anexo I

### **Exercício de associação livre sobre *O que é a sexualidade na adultez emergente?***

A sexualidade na adultez emergente engloba intimidade emocional, sexual, intelectual. É partilha. É relação. É a construção diária de uma relação romântica. É dar um beijo à pessoa que se ama, um abraço. É expressar o que se sente. É carinho e afeto. É o toque, o corpo, é o modo como sente nesse corpo sexual, como se veste. Está na atração, sentir-se atraente aos seus olhos e aos olhos dos outros. É o desejo, o prazer, as fantasias, a masturbação. Sexualidade é um encontro. É uma troca de olhares. É uma conversa. É orientação sexual e identidade de género. É liberdade e responsabilidade.

## Anexo J

### Tabela de análise detalhada

| Temas                               | Subtemas   | Códigos  |
|-------------------------------------|--|--|
| A relação com o Outro e o bem-estar | A pessoa do/a namorado/a e o bem-estar;                  | Exemplos de momentos de interação companheiro/a – sexo – bem-estar; Fatores associados à sexualidade com o namorado que influenciam o bem-estar; Namorado/a proporciona bem-estar emocional; Sexualidade é sentirmo-nos bem com uma pessoa.  |
|                                     | Ter ou não ter namorada e a sua influência no bem-estar; | Ter namorada e confiança em si próprio; Ausência de um relacionamento, autoestima e desmotivação; Necessidade de se ter alguém para se sentir bem consigo; Necessidade de se ter alguém com quem explorar a sexualidade e a sua influência no bem-estar; Necessidade de se ter alguém porque não se é feliz sozinho; Ausência de necessidade de ter alguém para se estar bem |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   |   | consigo; Ter companhia não é fundamental para se estar bem consigo; Sentir-se melhor em relação do que sozinho.   |
|   | A intimidade e a sua influência (in)direta no bem-estar.                          | Intimidade e desenvolvimento pessoal; Intimidade e autoestima; Intimidade e sentimentos de liberdade.   |
| Sexualidade: Um meio para alcançar um fim                     | Sexualidade enquanto meio para alcançar o bem-estar;                              | Libertação hormonal através da sexualidade e os seus benefícios; Masturbação enquanto forma de libertar a tensão; Sexo, felicidade e satisfação.                        |
|   | Sexualidade enquanto estratégia para lidar com o mal-estar sentido.               | Preenchimento de um sentimento de vazio afetivo; Sexualidade enquanto estratégia para lidar com o término das relações; Sexualidade enquanto estratégia de relaxamento. |
| Pressão social na sexualidade e a sua influência no bem-estar | <i>Timings</i> sexuais distintos, pressão grupal e a sua influência no bem-estar; | Bem-estar consigo e na relação e pressão social para a atividade sexual; Percepção de   |

---

|   |   |
|---|---|
|   | comportamentos sexuais por parte dos pares, vivência da sexualidade e mal-estar.  |
| Busca pelo corpo ideal, autoestima e sexualidade;   | Atração física, imagem corporal e autoestima; Ter ou não ter namorada, aparência física e autoestima; Padrões de beleza, imagem corporal, sexualidade e mal-estar; Sexualidade condicionada por inseguranças físicas. |
| Experiências de homofobia e sentimentos negativos ou positivos para consigo;                            | Discriminação interpessoal e microagressões, orientação sexual e mal-estar; Estigma sexual, homofobia internalizada e infelicidade; Confrontação com a crítica por parte da sociedade e felicidade;                   |
| Percepção de ausência de experiências sexuais prévias e a sua influência no bem-estar e na sexualidade. | Percepção de poucas experiências sexuais na adolescência, baixa autoestima e autoconfiança; Percepção de poucas experiências sexuais na adolescência e  |

---

|  |  |
|--|--|
|  | <p>impacto negativo nas vivências atuais da sexualidade; Percepção de uma elevada experiência sexual do Outro e influência no bem-estar, autoestima e confiança.</p>   |
| <p>A relação entre a(s) vivência(s) da sexualidade e a autoestima</p>  | <p>Mal-estar consigo próprio/a influencia a vivência da sexualidade; Importância de se estar bem consigo antes de se estar com alguém; Realização das fantasias sexuais e sentimentos de bem-estar consigo mesmo/a.</p>    |
| <p>Mal-estar e vivência(s) da sexualidade deixo de viver</p>           | <p>Experiências emocionais negativas e desejo sexual; Fatores emocionais e a sua influência no relacionamento amoroso; Fatores emocionais e contextuais que afetam a sexualidade; Mal-estar, isolamento e sexualidade.</p> |
| <p>Ausência de dependência da sexualidade para se sentir bem-estar</p> | <p>Bem-estar e sexualidade são diferentes; Bem-estar e sexualidade são independentes; Hipersexualidade e bem-estar; Ausência de um relacionamento e não dependência da sexualidade para se estar bem.</p>                  |