



UNIVERSIDADE DE ÉVORA

ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

**Preditores da Satisfação Sexual: Influência das Emoções,
das Relações Interpessoais e da Fantasia**

Maria Beatriz Serôdio Dias

Orientação: Professora Doutora Isabel Mesquita

Mestrado em Psicologia

Área de Especialização | Psicologia Clínica

Dissertação

Évora, 2018

Esta dissertação inclui as críticas e as sugestões feitas pelo júri



UNIVERSIDADE DE ÉVORA

ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

**Preditores da Satisfação Sexual: Influência das Emoções, das
Relações Interpessoais e da Fantasia**

Maria Beatriz Serôdio Dias

Orientação: Professora Doutora Isabel Mesquita

Mestrado em Psicologia

Área de Especialização | Psicologia Clínica

Dissertação

Évora, 2018



Preditores da Satisfação Sexual: Influência das Emoções, das Relações Interpessoais e da Fantasia

Dissertação de Mestrado em Psicologia realizada sob a orientação da Professora Doutora Isabel Maria Marques Mesquita para obtenção do grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica.

Agradecimentos

Ao fim de cinco anos de lutas e sonhos fecho um ciclo para começar outro, mas antes de o fechar devo agradecer a todos os que sonharam e lutaram comigo. Em mim, existe um pouco de todos vós.

Em primeiro lugar, devo agradecer à minha orientadora, professora na Universidade de Évora, Professora Doutora Isabel Mesquita, por me ensinar “ a pescar sem me dar o peixe”, por me transformar enquanto profissional e pessoa através dos seus conhecimentos e motivação e por me ensinar a pensar e a questionar o mundo.

Aos meus pais, aqueles que nunca me travaram, aqueles que desejam a minha felicidade incondicional e para isso nunca houve (nem haverá!) obstáculos. Grande parte de mim é fruto do trabalho dos meus pais, eles que me ensinaram a ser a cada dia, uma versão melhor de mim mesma. É muito amor em mim por eles!

Aos meus avós que quiseram o meu sucesso tanto ou mais que eu! Obrigada por todos os mimos de incentivo.

À Débora, aquela Amiga que “não acredito em psicólogos, mas acredito em ti”, que há mais de uma década mostra-me que posso contar com ela sempre, no bom, no mau e nas conversas profundas de mil questionamentos sem conclusões. À Marlene (ou Marleninha), a amiga que me ensina a viver com mais doçura. À Catarina, a amiga que nas horas de *stress* tem as palavras certas e um colo grande. A todas elas, muito obrigada!

Ao Rafael, o meu namorado com um abraço-casa e com uma capacidade gigante de me fazer parar e respirar. Obrigada por me ajudares e estares lá!

A todos os que rechearam os meus últimos cinco anos, aos que deram luz e brilho ao meu percurso académico e pessoal e cresceram comigo. Sem vocês, seria impossível e esta vitória não saberia tão bem.

A certeza que fica é que quando um ciclo fecha, as relações continuam, e que bom que isso é. A todos, muito obrigada, sou muito mais feliz e completa com um pouco de vós em mim.

Preditores da Satisfação Sexual

Influência das Emoções, das Relações Interpessoais e da Fantasia

Resumo

A sexualidade é parte integral da vida humana. A saúde sexual é um pilar fundamental para a saúde e bem-estar mental e a satisfação sexual contribui para saúde sexual (OMS, 2010) **Objetivos** O objetivo deste estudo é compreender e explorar a influência da consciência emocional, dos relacionamentos interpessoais e da idealização do parceiro e da relação ideal sobre a satisfação sexual, procurando também encontrar um melhor preditor. **Procedimento** A amostra é composta por 134 estudantes universitários com idades compreendidas entre os 17 e os 45 anos. Utilizaram-se quatro escalas (LEAS; IIP-64; Nova Escala de Satisfação Sexual; Escala do Parceiro e do Relacionamento Ideal) para recolher os dados necessários para o estudo. Recorreu-se ao SPSS para análise estatística dos dados **Resultados** Existe relação entre as relações interpessoais e a fantasia com a satisfação sexual, mas não entre a consciência emocional e a satisfação sexual **Conclusões** As questões relacionadas com fantasia predizem em parte, a satisfação sexual.

Palavras-Chave: Satisfação Sexual; Relações Interpessoais; Consciência Emocional; Relacionamento Ideal; Parceiro Ideal

Predictors of Sexual Satisfaction

Influence of Emotions, Interpersonal Relations and Fantasy

Abstract

Sexuality is an integral part of Human life. Sexual health is a major support for mental health and well-being and sexual satisfaction is an important part of her (OMS, 2010).

Purpose The aim of this study is to understand and inquire the influence of emotional awareness, of interpersonal relationships and the idealization of the partner and the ideal relationship on sexual satisfaction, looking for a better predictor too. **Procedure** The sample is composed by 134 university students, aged between 17 and 45. Four tools have been used (LEAS; IIP-64; New Sexual Satisfaction Scale; Ideal Partner and Relationship Scales) in order to collect the required data for the study. SPSS was used for statistical analysis of the data **Results** Exist relation between interpersonal relations and fantasy on sexual satisfaction, but not between emotional awareness and sexual satisfaction. **Conclusions** Issues related to fantasy predict, partly, sexual satisfaction.

Key-Words: Sexual Satisfaction, Interpersonal Relationships; Emotional Awareness; Ideal Relationship; Ideal Partner

Índice

Introdução.....	1
Parte I - Enquadramento Teórico.....	3
1. Satisfação Sexual.....	3
2. Consciência Emocional	7
3. Relações Interpessoais.....	10
4. Relacionamento e Parceiro Ideal – Fantasia.....	14
Parte II – Estudo Empírico	19
1. Delimitação do tema.....	19
a. Pertinência e Objetivos da Investigação	19
b. Delineamento da Investigação	19
c. Hipóteses de Estudo.....	20
2. Procedimento.....	20
a. Amostra.....	20
b. Instrumentos	21
c. Procedimento de Recolha e Tratamento de Dados	24
3. Resultados.....	25
a. Análise Correlacional	25
b. Análise de Regressões.....	30
4. Discussão.....	31
5. Limitações do Estudo	34
6. Futuras Investigações	35
Referências	36
Anexos.....	44

Introdução

A sexualidade faz parte da vida humana desde sempre e é um pilar no que diz respeito à saúde e ao bem-estar (OMS, 2010). A OMS (2006; 2010) para completar acrescenta ainda que a saúde sexual é fundamental para o alcance de um estado de saúde global. As teorias psicológicas, acerca desta temática surgem através de Freud e Klein, de forma primitiva os autores deram os primeiros passos, atribuindo à sexualidade uma componente biológica, inata e com origem nas pulsões (Greenberg & Mitchell, 2003).

Partindo de um pressuposto psicodinâmico relacional a sexualidade é útil e essencial para a estruturação e coesão do *self*. Mitchell (1988) vai mais longe e postula que as experiências sexuais fornecem informações importantíssimas acerca da vida interna e do funcionamento psíquico do sujeito, sendo também responsáveis pela manutenção da identidade. O mesmo autor acredita na ligação entre a sexualidade e a necessidade de continuidade e coerência do *self*, bem como, com os vínculos estabelecidos na infância, atribuindo a ideia de “funções saudáveis do *self*” a alguns comportamentos sexuais ou como manifestações da patologia a outros (como por exemplo comportamentos sexuais mais agressivos).

A sexualidade é o palco principal dos conflitos relacionais. Estes conflitos podem estar relacionados com diversas questões, como por exemplo a corporeidade, a relação entre o Eu e o Outro, os medos e ansiedades, as necessidades e as características biológicas ou os aspetos associados à privacidade e ao sigilo (Mitchell, 1988; Greenberg & Mitchell, 2003).

Apesar da sua constante presença ao longo da vida e desenvolvimento humano, a sexualidade e a satisfação sexual apenas mais recentemente começaram a ser estudadas e exploradas. Os estudos relacionam diversas variáveis com a satisfação sexual, tais como o género ou a faixa etária, mas também procuram relacionar a sexualidade com aspetos da vida interna e do funcionamento do indivíduo.

Este estudo procura explorar e compreender a relação entre a satisfação sexual e a consciência emocional, as relações interpessoais e a fantasia, visando também a busca de um melhor preditor nesta relação. Este estudo será útil também para se conhecer e compreender a vivência da sexualidade dos estudantes universitários.

A dissertação de mestrado encontra-se estruturada em duas partes, uma primeira parte está relacionada com as questões teóricas que servem de alicerces ao estudo, abordando e explorando conceitos importantes acerca das variáveis em estudo, já na segunda parte da investigação, o estudo empírico, desenvolvem-se questões relacionadas com os objetivos do estudo, com a metodologia da investigação e são apresentados e discutidos os resultados gerados. Por fim, o trabalho é finalizado com sugestões para futuras investigações, com as limitações do estudo e com as referências bibliográficas.

Parte I - Enquadramento Teórico

1. *Satisfação Sexual*

Nos últimos vinte anos, observou-se um acentuado aumento na atenção dirigida às questões relacionadas com a saúde sexual, sendo possível constatar-se por exemplo através das inovações farmacológicas (Stulhofer, Busko & Brouillard, 2010). A Organização Mundial de Saúde (adiante OMS) (2006; 2010) esclarece que a saúde sexual é um “estado de bem-estar físico, mental e social em relação à sexualidade. Requer uma abordagem positiva e respeitosa para a sexualidade e as relações sexuais, bem como a possibilidade de ter experiências sexuais prazerosas e seguras, sem coerção, discriminação e violência”. Mulhall, King, Glina & Hvidsten (2008) acrescentam que a existência de saúde sexual é essencial para se atingir o estado de saúde global e para o bem-estar em geral do indivíduo, já Tutino, Ouimet & Shaughnessy (2017) afirmam a ligação entre satisfação sexual e saúde mental.

A sexualidade é uma parte integral da vida do ser humano, contudo segundo a OMS (2006; 2010), a sua definição ainda não é fácil nem clara, visto que “inclui papéis de género e orientação sexual e é influenciada pela interação de fatores biológicos, psicológicos, cognitivos, sociais, políticos, culturais, éticos, legais, históricos, religiosos e espirituais”. No que diz respeito a certas expressões, tais como homossexualidade, heterossexualidade e bissexualidade, a OMS (2006) acredita que estas não são boas nem completas definições para a sexualidade, tendo em conta que podem não ser consistentemente experienciadas pelo indivíduo ao longo da vida. A OMS (2006) alude ainda para a falta de clarificação destes termos, estarão ligados apenas a atos sexuais? Ou também se pode/deve incluir pensamentos e desejos?

Do ponto de vista mais relacional e psicodinâmico, a sexualidade é vista como uma experiência sexual responsável pela manutenção do próprio e da sua identidade, considerando-se a existência de impulsos e desejos que nos levam ao comportamento. Fromm acrescenta que a sexualidade seria também uma forma utilizada pelo Eu para manter e expressar a sua orientação. Este último autor refere ainda que a sexualidade e as experiências sexuais fornecem informações acerca do *self*, nomeadamente a nível da estrutura e vida mental interna (Mitchell, 1988).

Questões de sexualidade na área da psicodinâmica levam-nos à ligação entre a necessidade de continuidade e coerência do *self* e os vínculos previamente estabelecidos com os significativos, e muitos dos comportamentos sexuais são vistos como a procura das “funções saudáveis do auto-objeto, como por exemplo o espelhamento”. Contudo, existem alguns comportamentos sexuais, tais como o masoquismo, que são vistos como “uma preservação das integrações patológicas do *self*, como forma para manter a coesão” (Mitchell, 1988).

Para Mitchell (1988), existem quatro fatores essenciais que tornam a sexualidade o local ideal para conflitos relacionais. O primeiro fator encontra-se relacionado com questões ligadas ao corpo, tais como as sensações corporais e processos que nos invadem durante os primeiros anos de vida, são estas experiências básicas que nos organizam para as mais complexas. Num segundo patamar, o autor remete-nos para a ligação entre corpos e *self*, englobando-se aqui todos os medos, conflitos e negociações necessários de gerir na relação.

O terceiro fator essencial alude para a importância da biologia, esclarecendo que existe uma força que impulsiona a excitação sexual, envolvendo “conflito, ansiedade, compulsão, fuga, paixão e arrebatamento”. Por fim, o último fator, diz respeito a questões relacionadas com a privacidade e sigilo durante a experiência e vivência da sexualidade de um dos pais/educadores, dividindo-se as dimensões interpessoais e criando conflitos “o visível vs o inacessível, o visível vs o obscuro, superficial vs profundidade”. A sexualidade poderia ser vista como a luta entre as instâncias necessárias para a resolução do conflito.

Posteriormente à compreensão da sexualidade, novas dúvidas são levantadas: o que será a sexualidade saudável? Para os participantes do plenário da OMS, este é um construto emerso num grande valor, visto que poderia ser associado a comportamentos e atitudes face à sexualidade “pouco aceitáveis”, então é sugerido outro termo como complemento (e não como substituto, visto estarem relacionados): saúde sexual, adotando-se assim uma postura mais associada à saúde pública. Dado o tabu perante a temática e a sua vivência, a OMS (2006; 2010) volta a discuti-la, pensando numa nova terminologia: bem-estar sexual, contudo rapidamente se barrou o seu desenvolvimento tendo em conta a subjetividade do conceito de bem-estar.

Perante a dificuldade em encontrar um construto o mais válido possível, o foco alterou-se para outras preocupações, procurando-se agora possíveis indicadores positivos que espelhassem a saúde sexual e a sexualidade saudável. Estes indicadores, inicialmente surgiram associados ao prazer, porém rapidamente se percebeu que para a população nem tudo o que é prazeroso pode ser considerado como a vivência de uma sexualidade saudável. Pensemos no caso das violações, o abusador tem prazer através de certos comportamentos sexuais, contudo este comportamento sexual prazeroso não é considerado uma sexualidade saudável, surgindo aqui uma correta associação aos direitos sexuais (OMS, 1999; 2006; 2010).

Coates, no ano de 2002 (*cit in* OMS, 2006), apresenta definições para vários termos em discussão na altura: “sexo”, “sexualidade”, “saúde sexual” e “direitos sexuais”. Assim a saúde sexual seria “uma abordagem positiva e respeitosa da sexualidade e das relações sexuais, bem como a possibilidade de experiências sexuais prazerosas e seguras, livres de coerção, discriminação e violência”, afastando-se assim de atribuições médicas erróneas, tais como a disfunção sexual (Pechorro *et al.*, 2015) ou dificuldades reprodutivas. Acrescentou-se ainda que a saúde sexual é fruto de inúmeros fatores, sobre os quais pouco ou nenhum controlo o indivíduo tem, dependendo também da interação entre esses fatores.

Em suma, a saúde sexual é claramente um termo que ultrapassa apenas a ausência de doença. Associada positivamente a esta temática, surge naturalmente a satisfação sexual como indicador da saúde sexual (Davison, Bell, LaChina, Holden & Davis, 2009). Pascoal, Narciso & Pereira (2013) e Gewirtz-meydan (2017) acreditam que a satisfação sexual é um indicador importantíssimo da saúde sexual e do bem-estar sexual, e a OMS (2006), remata acrescentando que é também um direito do ser humano. Este último facto foi comprovado por Davison e os colegas (2009) num estudo com 349 mulheres em idade adulta, concluindo-se que as mulheres que se consideravam sexualmente satisfeitas pontuavam mais alto no bem-estar.

Quando pensamos em satisfação sexual, as luzinhas que se acendem nas mentes são imensas e todos têm algo a dizer sobre o assunto. Contudo, o que é sabido é que mesmo todos tendo “alguma coisa a dizer” sobre esta temática, não a torna mais fácil de definir, muito pelo contrário dada a sua subjetividade (Dosch, Rochat, Ghisletta, Favez &

Linden, 2016) e o contexto cultural e social em que se desenrola (Buss, 2002). Percebeu-se também que antes de se falar deste conceito é importante abordar outros conceitos. Atualmente vivemos numa “era moderna” no que diz respeito ao sexo, uma era que permite um maior individualismo e liberdade, bem como uma permissividade moralmente aceite (Stulhofer *et al.*, 2010). Afinal o que nos leva a ter relações sexuais? O desejo sexual. Este conceito, que desempenha um papel fulcral na vivência da sexualidade, é visto como um conjunto de forças que nos levam ou nos afastam de um comportamento sexual, bem como o que nos conduz à procura e/ou início de uma atividade sexual (Dosch *et al.*, 2016; Katchakis, 2017; Schoenfeld, Loving, Pope, Huston & Stulhofer, 2017), estando dependente de inúmeros fatores, nomeadamente biológicos, psicológicos, relacionais, contextuais e sociológicos (Carvalho & Nobre, 2011). E a satisfação? A satisfação será o estado emocional conquistado através do alcance de um objetivo (Pedersen & Blekesaune, 2003, *cit in* Raisi, Yektab, Ebadic & Shahvarid, 2015).

A satisfação sexual ao longo dos últimos anos tem surgido associada a múltiplas definições, tendo sido abordada de vários pontos de vista e segundo diferentes modelos teóricos. Para Lawrence & Byers (1992, *cit in* por Dosch *et al.*, 2016) esta seria “uma avaliação subjetiva dos aspetos do relacionamento sexual e a resposta afetiva subsequente a essa avaliação”, ou seja, o nível em que a pessoa se sente ou não satisfeito com o relacionamento sexual (France, 2010; Pascoal *et al.*, 2013). Santtilla e os companheiros (2008) acrescentam que seria a inexistência de “discrepância entre desejo sexual e atividade sexual”. Para Dosch e os colegas (2016) este construto sofre várias influências, desde aspetos psicossociais, à satisfação em geral com a vida, até aos relacionamentos interpessoais e a capacidade de abertura para experiências sexuais.

Para alguns autores a satisfação sexual estaria associada à frequência sexual (Christopher & Sprecher, 2000), outros negam esta associação (Pascoal *et al.*, 2013), acreditando que a satisfação seria conquistada quando a atividade sexual estivesse de acordo com os ideais e expectativas da pessoa (DeLamater, 1991, *cit in* Pechorro, Diniz, Almeida & Vieira, 2009) ou no equilíbrio entre o desejo próprio e do parceiro e não num número concreto de vezes (Pascoal *et al.*, 2013).

Na sua globalidade, as definições de satisfação sexual focam-se essencialmente nos aspetos positivos: os afetos, as expectativas (DeLamater, 1991, *cit in* Pechorro, Diniz, Almeida & Vieira, 2009) ou no equilíbrio entre as recompensas (positivas) ou custos (negativos) dessa relação sexual (Pascoal *et al.*, 2013; Mark, Herbenick, Fortenberry, Sanders & Reece, 2014; Raisi *et al.*, 2015), fazendo alusão a uma componente relacional do sexo (Raisi *et al.*, 2015), emocional (Pascoal *et al.*, 2013) e dos ideais fantasiados (Miner & Shackelford, 2010).

2. *Consciência Emocional*

Em 2016, Abdolmanafi e os colegas, associam um aspeto à satisfação sexual: os fatores emocionais. Os autores afirmam que existem um leque de emoções negativas que predispõe e mantém a insatisfação sexual. Também Tutino e os colegas (2017) provaram a existência de relação entre a satisfação sexual e os aspetos emocionais, mais especificamente, a insatisfação sexual com consequência de uma desajustada regulação emocional, deixando clara a importância da consciência e da regulação emocional para uma vida sexual satisfatória.

Com origem do latim *emovere*, e assumindo o significado de “fora” e *movere* significa “movimento”, a palavra emoção quer dizer portanto “movimento para fora”, ou seja, representa uma ação externa do corpo, onde este se prepara para a ação (Thompson & Gross, 2007), sendo também consideradas um fenómeno complexo (Lane & Schwartz, 1987).

As emoções são vistas como reações, negativas ou positivas, mas sempre valiosas, de um ser humano perante um acontecimento que lhes pareça relevante. As emoções são constituídas por vários componentes, tais como pensamentos e sentimentos mais particulares em conjunto com respostas comportamentais e biológicas (Koole, Dillen & Sheppes, 2010), por isso não podem ser consideradas fenómenos puramente cerebrais, mas sim um conjunto de cérebro, corpo e também influências externas e internas (Torrado, Ouakinin & Lane; 2013).

Segundo Davidson, Scherer e Goldsmith (2003, *cit in* Torrado, 2013) “as emoções são episódios breves de resposta do organismo a eventos internos ou externos significativos,

orquestrados a nível cerebral, autonómico e comportamental”, esta definição é amplamente aceite no planeta científico, considerando-as um processo de múltiplos componentes, que envolve mudanças na dinâmica da emoção (Thompson & Gross, 2007).

A forma como as emoções surgem e se manifestam depende de aspetos singulares do indivíduo e do contexto em que este se insere, contudo acredita-se que estas também dependam da evolução ao longo dos anos, considerando-se um mecanismo bio-regulador inato ao ser humano (Thompson & Gross, 2007; Torrado, Ouakinin & Lane, 2013). Torrado e os colegas (2013) aludem a estes aspetos biológicos e evolutivos, defendendo a função de sobrevivência, por exemplo produzindo uma resposta específica a um estímulo ou servindo de regulador interno para preparar a resposta a um estímulo, sendo por isso consideradas um processo de regulação fundamental (Subic-Wrana; Beutel; Garfield & Lane, 2011).

Este processo emocional envolve esforços de diversas partes, tais como esforços neurofisiológicos, do sistema motor e a nível comportamental e de expressão, bem como cognitivo (Thompson & Gross, 2007; Torrado, Ouakinin & Lane, 2013).

Associado às emoções facilmente viajamos até aos afetos, afinal o que distingue afetos de emoções? Afeto é um termo que engloba vários aspetos, caracterizado por englobar “estados compósitos de emoções, sentimentos e humor, envolvendo igualmente representações mentais de sentimentos envoltas em memórias de experiências, que vão conferindo um significado pessoal a esses estados” (Torrado, Ouakinin & Bacelar-Nicolau, 2013;) e que acompanham a excitação emocional (Subic-Wrana *et al.*, 2011).

As competências emocionais são adquiridas e desenvolvidas ao longo do crescimento, e também, ao longo das vivências e experiências proporcionadas pelas pessoas e contextos inseridos. Tendo em conta a estabilidade e duração no tempo, estes processos emocionais tornam-se impermeáveis a mudanças e permanecem no nosso funcionamento com os outros ao longo do tempo, e à medida que mais se experimenta com Outro mais resistentes se tornam (Subic-Wrana *et al.*, 2011; Torrado *et al.*, 2013).

A regulação emocional é, de alguma forma um processo de controlo das manifestações das emoções, tornando a reação ao estímulo mais adequada. Em muitas situações diárias

as pessoas estão envolvidas em processos autorregulatórios, podendo ser a nível de autorregulação da ação ou a nível da autorregulação emocional (Koole *et al.*, 2010).

A regulação emocional, processo difícil de se caracterizar tendo em conta todos os componentes existentes, é essencialmente vista como um redirecionamento da atividade que a emoção provoca, possibilitando fazer face ao estímulo de uma forma mais saudável e adaptativa (Koole *et al.*, 2010; Subic-Wrana *et al.*, 2011; Torrado *et al.*, 2013). Quando surge uma resposta emocional a um estímulo, numa primeira fase surge enquanto resposta emocional primária, ou seja, uma resposta não regulada antes de se passar para a resposta emocional secundária. É nesta passagem que a regulação emocional acontece, assim sendo, a resposta emocional secundária seria a capacidade que a pessoa tem de responder à resposta primária. Neste processo acontece tudo tão rápido que não é observável (Koole *et al.*, 2010).

A capacidade de regulação emocional torna-se mais eficaz com o aumento da consciência emocional (Koole *et al.*, 2010). A consciência emocional é a competência de observar, reconhecer e categorizar emoções em nós próprios mas também nos outros (Lane, Quinlan, Schwartz, Walker & Zeitlin, 1990; Robertson, Daffern & Bucks, 2013). Esta é uma competência social fundamental, visto que é em muito graças a ela que podemos ter informações importantes, tais como valores, objetivos e necessidades, para respondermos de forma adaptada às emoções, elevando os níveis de eficácia do processamento e regulação das emoções.

Lane e os colegas (1990), investigadores da temática das emoções, defendem que à medida que a consciência emocional aumenta, o ser humano torna-se capaz de pensar mentalmente as emoções de forma mais evoluída, capturando mais informações acerca das mesmas. Acreditando nestas premissas desenvolveram uma forma de medir o nível de consciência emocional que categoriza as pessoas em cinco possíveis níveis, com base nas teorias de Piaget, essas categorias são: nível reflexivo sensório-motor, sensório-motor enativo, pré-operacional, operacional concreto e operacional formal. À medida que se passa de um nível para o outro, considera-se a pessoa mais capaz e competente a nível emocional (Lane, Quinlan, Schwartz, Walker & Zeitlin, 1990; Subic-Wrana *et al.*, 2011; Robertson *et al.*, 2013, Torrado *et al.*, 2013), favorecendo também a adaptação emocional (Barrett *et al.*, 2000).

Meston & Buss (2007; Meston & Trapnell, 2005) e Stulhofer e os colegas (2010) nos seus trabalhos associaram esta temática à satisfação sexual, demonstrando que muitas vezes as pessoas procuram sexo para obter proximidade e vínculo emocional e quanto maior proximidade e vínculo mais satisfatória será a relação.

3. *Relações Interpessoais*

A importância das relações interpessoais no ser humano já é algo conhecido e estudado (Baumeister & Leary, 1995; Simpson, Rholes, Philips, 1996; Fitzsimons & Bargh, 2003; Locke, 2005; Vangelisti, 2012). Segundo Alferes (2006) a sexualidade é uma forma de interação humana, interação esta que é considerada um tipo de interação social. Este tipo de interação é capaz de determinar a continuação ou término de um relacionamento (Gottman, 1994, *cit in* Vangelisti, 2012).

France (2010) esclarece que esta faceta relacional é fundamental para a satisfação sexual, demonstrando que a satisfação relacional e satisfação sexual estão relacionadas e Abdolmanafi e os colegas (2016) rematam afirmando que a satisfação sexual é influenciada por componentes pessoais e relacionais, especificamente por fatores sociais que constituem o *background* da pessoa.

Sabendo-se que nenhuma pessoa é uma ilha, a necessidade de pertencer é considerada uma motivação humana (Baumeister & Leary, 1995). Esta motivação traduz-se através de uma necessidade inata que o ser humano tem de pertencer (Fitzsimons & Bargh, 2003; Locke, 2005).

Mas afinal o que é uma motivação? Baumeister & Leary (1995) propuseram nove critérios que devem ser conquistados que uma certa necessidade é uma motivação humana, eles são: “ 1- produzir efeitos sobre todas as condições menos adversas; 2- ter consequências afetivas; 3- dar origem a processamento cognitivo direito; 4- levar a efeitos adversos quando frustrados; 5- levar ao comportamento orientado pelos objetivos; 6- ser universal, no sentido de se aplicar a todas as pessoas; 7- não ser derivado de outros motivos; 8- afetar uma ampla variedade de comportamentos e, por fim, 9- ter implicações que vão além do funcionamento psicológico imediato”.

Posto isto, e dada a predisposição para estar em relação e formar vínculos, acredita-se que o ser humano procure constantemente manter e formar uma quantidade (para ele aceitável) de relações interpessoais duradouras, satisfatórias e que assumam algum significado, independentemente de estatutos socioeconómicos, culturas e géneros (Baumeister & Leary, 1995). Contudo, satisfazer as necessidades relacionais não passa apenas pelo estabelecimento de relações, passa também pela interação frequente e com alguma carga afetiva positiva e desenvolverem-se num contexto de preocupação pelo outro, promovendo assim a interação repetida com as mesmas pessoas, inversamente à constante mudança de relações, visto ser mais satisfatório para o bem-estar (Baumeister & Leary, 1995).

As relações permitem o desenvolvimento pessoal, sendo estas responsáveis por grande parte do comportamento humano, os pensamentos e as emoções. Caso o ser humano seja privado do sentimento de pertença ou das relações os efeitos nocivos para o seu bem-estar e saúde mental são imensos (Baumeister & Leary, 1995; Fitzsimons & Bargh, 2003), definindo assim como a vida social é construída e vivida (Simpson *et al.*, 1996).

Esta necessidade social do ser humano tem vindo a ser estudada afincadamente e suscitado o interesse de muitos investigadores desde cedo. Maslow (1968, *cit in* Baumeister & Leary, 1995) postula na sua teoria que as necessidades sociais surgiriam logo após às necessidades básicas de sobrevivência. Bowlby (1969, *cit in* Baumeister & Leary, 1995) afirma que desde cedo o ser humano assume uma postura de procura de relações, inicialmente dirigida à mãe ou ao cuidador. Atualmente os seus estudos com crianças têm sido aplicados nos processos de vinculação do adulto, acreditando-se que muitos dos medos, desejos e expectativas surgem devido aos seus relacionamentos próximos desde a infância (Fitzsimons & Bargh, 2003), sendo que a presença de novos relacionamentos interpessoais próximos é capaz de produzir mudanças a nível de metas pessoais.

As relações interpessoais são interações que acontecem com o outro, através delas comunicamos e trocamos informações, determinantes para a tomada de decisões, sentimentos e emoções, que nos condicionam o comportamento, a nós e ao outro (Horowitz & French, 1979; Horowitz, 1979; Horowitz, French & Anderson, 1982; Horowitz, Rosenberg, Baer, Ureño & Villaseñor, 1988). Nas relações interpessoais

também é característico a existência de uma dimensão mais emocional muito importante, visto que é nesta interação e na experiência emocional durante a relação que parte do *Self* é formado.

Esta temática, das relações interpessoais, assume uma forte importância no desenvolvimento humano, visto que grande parte dos nossos comportamentos regulam-se conforme a nossa postura na sociedade e como interagimos com os outros, ocorrendo quatro processos cognitivos: impressões, atitudes, expectativas e representações sociais (Horowitz *et al.*, 1988; Locke, 2005). As impressões são as primeiras ideias que retiramos de alguém, com base na interpretação da nossa realidade e funcionamento mental, bastando um primeiro contacto para as recolhermos e as atitudes (não observáveis diretamente e explicativas do comportamento) podem ser previstas com base no que sabemos sobre o outro e também com base naquilo que esperamos do outro: as expectativas (Horowitz, 1979; Horowitz *et al.*, 1988).

As representações sociais são vulgarmente conhecidas como “senso comum”, ou seja, de alguma forma são responsáveis pela forma como vemos o mundo, sendo compostas por modelos sociais e culturais. Graças às representações sociais é possível, para as pessoas de uma mesma cultura comunicarem e compreenderem-se, contudo, também é graças a elas que muitas vezes surge o preconceito (Horowitz *et al.*, 1988). Existe um outro tipo importante de representações, são as representações mentais, através delas conseguimos construir mentalmente o Outro de forma cada vez mais detalhada ao longo da interação, atualmente é mais conhecido como esquemas relacionais onde estão inseridas todas as informações (Eu, o Outro e padrões de interação) para cada uma das relações construídas (Fitzsimons & Bargh, 2003).

Quando se fala em relações interpessoais é inevitável pensar-se nos trabalhos de Bowlby acerca da vinculação, visto que são estes processos e experiências com os significativos na infância que também vão influenciar a nossa interpretação do mundo social. É esperado que adultos que tenham integrado um padrão de vinculação seguro atuem de forma diferente de um com padrão evitante. Foi demonstrado que pessoas com um padrão de vinculação insegura evitante apresentem níveis de satisfação e intimidade mais baixos (Horowitz *et al.*, 1988; Baumeister & Leary, 1995; Fitzsimons & Bargh, 2003).

As dificuldades que surgem aquando da relação com os outros, são conhecidas como problemas interpessoais (Horowitz *et al.*, 1988; Gurtman, 1995; Locke, 2005), estes problemas são experiências geradoras de *stress* na relação com os outros (Gurtman, 1995). Segundo uma abordagem cognitiva social, acredita-se que as pessoas que interpretam e atuam na realidade de forma diferente pensam diferente acerca da situação, e isto pode acontecer devido às expectativas interpessoais (Locke, 2005).

Os problemas interpessoais, muitas vezes refletem-se devido a uma falta de competência interpessoal, verificando-se também que estas pessoas menos competentes muitas vezes são catalogadas como solitárias (Horowitz, 1979; Horowitz *et al.*, 1982). Este conceito de “pessoa solitária” ainda não está totalmente definido e depende de questões culturais e pessoais, ainda assim, Horowitz e os companheiros (1982; Horowitz, 1979; Horowitz & French, 1979) afirmam que normalmente estas pessoas se dividem essencialmente em três grupos: os sintomas (normalmente adjetivos autodescritivos: “estou deprimido”), em percepções auto destrutivas (“algo está mal comigo”) e em deficiências comportamentais (“não sei dizer não”).

Pascoal e os companheiros (2013) associam a noção de processos diádicos como subtema da satisfação sexual, mostrando que a satisfação vem do prazer mútuo. Defendendo ideias semelhantes a Pascoal e aos colegas, de Christopher & Sprecher (2000) que associa as experiências de relacionamento às experiências sexuais e de Butzer & Campbell (2008) que acreditam que a relação e satisfação sexual produz proximidade relacional, France (2010) acrescenta que é possível prever os níveis de satisfação sexual através das relações, descrevendo nos seus trabalhos dois modelos teóricos que colocam em prática esta hipótese preditiva: o SKIM (*Sexual Knowledge and Influence Model*) e o IEMSS (*Interpersonal Exchange Model of Sexual Satisfaction*), conceituando assim teoria acerca da satisfação sexual num contexto interpessoal (Dosch, 2016).

Nestes modelos o conhecimento sexual (consciência dos desejos, sentimentos e comportamentos sexuais prazerosos) é importante e é tido em conta. O IEMSS acredita que quando um ser humano se sente sexualmente satisfeito inevitavelmente existem implicações na vertente relacional da relação, demonstrando claramente a relação entre satisfação sexual e satisfação relacional global (France, 2010). A satisfação sexual,

segundo este modelo, advinha da troca social que ocorre durante a relação sexual, ou seja nas recompensas e custos e também no equilíbrio entre os dois, idealmente procura-se a igualdade de recompensas e custos.

Acerca do SKIM (teoria desenvolvida por Byers, 2001, *cit in* France, 2010) é defendido que a comunicação sexual traz prazer sexual e aumenta os níveis de satisfação sexual. Este último facto ficou provado num estudo entre relacionamentos de longo-prazo e curto-prazo, e as pessoas em relacionamento mais longos, ao conhecer melhor o parceiro apresentam níveis de satisfação mais elevados do que os parceiros de curto-prazo. Estas questões da comunicação sexual estão relacionadas com a assertividade (Quina, Harlow, Morokoff & Burkholder, 2000, *cit in* France 2010), comunicação verbal e comunicação sexual (discutir com o parceiro sobre desejos, medos, preferências, etc) (Geismar, 1984, *cit in* France 2010) e com o uso da linguagem sexual (Sanders & Robinson, 1979, *cit in* France 2010).

4. Relacionamento e Parceiro Ideal – Fantasia

O ser humano tem necessidade de se ligar (Baumeister & Leary, 1995) de sonhar e fantasiar. Contudo, Campbell & Overall (2013), ao associar a satisfação com a idealização, provaram que quando o parceiro não corresponde aos ideais fantasiados eram apresentados níveis de satisfação pessoal menores. A teoria da seleção sexual ajuda a compreender as escolhas e preferências na hora de escolher o parceiro sexual (Miner & Shackelford, 2010). Dijkstra e Barelds (2008) afirmam que mais do que seleccionar um parceiro, selecciona-se alguém semelhante em termos de personalidade, demonstrando um desejo de complementaridade, já Campbell, Simpson, Kashy & Fletcher (2015) procuraram associar os padrões ideais à qualidade de uma relação, e concluíram que quanto mais perto dos ideais o parceiro se encontrasse, mais satisfatória era a relação.

A teoria acerca da escolha do parceiro sexual tem sido cada vez mais explorada e Darwin lançou-se sobre este tema com a Teoria da Seleção Sexual (Buss & Barnes, 1986; Buss, 1989; Buss *et al.*, 1990; Buss, 1994; Buss, 2002; Buss, 2006; Figueredo, Sefcek & Jomes, 2006; Sefcek, Brumback, Vasquez & Miller, 2007; Minner & Shackelford, 2010). Esta temática tem sido também cada vez mais estudada dada as

influências que tem sobre aspetos sociológicos importantes. Desde Darwin que as estratégias de acasalamento são cada vez mais apuradas e ajustadas ao tipo de relacionamento pretendido.

Darwin, após ter ficado insatisfeito com os mecanismos abordados na sua teoria sobre a evolução das espécies, procurou observar aspetos relacionados com a escolha do parceiro, propondo o conceito de seleção sexual, uma teoria com preocupações reprodutivas e não de sobrevivência. Com este conceito surgem dois processos associados, a seleção intrasexual e a seleção intersexual. O primeiro, mais conhecido pela competição entre o género masculino, seria a tendência de competir entre machos para escolher a fêmea, sendo valorizadas características que levem ao sucesso, inversamente a características que remetam para a perda. O segundo conceito diz respeito à competição entre machos para serem escolhidos pelas fêmeas, estando associado a este processo, a importância das preferências (Buss & Barnes, 1986; Buss, 1989; Buss *et al.*, 1990; Buss, 2002; Minner & Shackelford, 2010).

A teoria demonstra a necessidade que o animal tem de pertencer, já Bowlby mostra, através da sua teoria sobre a vinculação e sua importância (Simpson *et al.*, 1996; Mikulincer, 2006; Goldsmith *et al.*, 2016), a necessidade que o Ser Humano tem de pertencer. Bowlby (1980, *cit in* Butzer, 2008) defende que as interações com os outros seres humanos significativos são fundamentais na definição de crenças, expectativas e valores que acompanham a criança até à vida adulta, nomeadamente a nível do parceiro e da idealização da relação.

Simpson e os companheiros (1996) afirmam que é possível observar em adultos padrões de vinculação que são observados nas crianças, acrescentando que o tipo de vinculação estabelecido na infância (segura ou insegura) seria o padrão a seguir nos relacionamentos na vida adulta. Exemplificando, adultos com padrões inseguros teriam tendência a sentir mais ansiedade e a ver o ser parceiro de forma menos positiva, inversamente aos adultos com padrões seguros, que olhariam para o parceiro de forma mais positiva, sentindo-se mais seguros no relacionamento (Mikulincer, 2006; Goldsmith *et al.*, 2016). Assim, é possível afirmar, que os padrões de vinculação previamente estabelecidos estão na base da escolha, idealização e fantasia do parceiro e

relacionamento ideais (Hudson & Henze, 1969; Mikulincer, 2006; Goldsmith *et al.*, 2016).

Vivian Gussin Paley, professora e defensora da importância da fantasia na vida do ser humano, principalmente na infância afirma que “O jogo da fantasia permite que a criança dê um passo atrás e observe as maneiras pelas quais os pensamentos se manifestam pela ação e depois possam continuar a pensar e agir de novo” (Lieberoth, 2008). A fantasia, para a professora, facilita a passagem para o pensamento abstrato e estabelece padrões de questionamento (e se?) que são fundamentais para servir de guia em vários aspectos.

No momento em que se fantasia, é também possível experimentar novos papéis (muitos deles apenas a nível mental) para si e para outras pessoas, favorecendo a mudança e redirecionamento dos planos através da inclusão de novas ideias imaginadas (Lieberoth, 2008). Para a professora, é através da fantasia na infância que se pensa questões importantes para a vida adulta. Mas afinal o que nos leva a fantasiar acerca de um parceiro em detrimento de outro, na idade adulta?

Nos últimos anos, diversos estudos têm surgido para se apurar quais as características que os seres humanos mais procuram e desejam. Através de um estudo com base nos cinco fatores, Djikstra e Barelds (2008) procuraram resolver uma dicotomia: o que pesa mais, a semelhança ou complementaridade entre parceiros?

Os autores estudaram duas hipóteses: a hipótese da similaridade-atração ou a hipótese de complementaridade. A primeira defende que as pessoas procurem pessoas similares a elas próprias, visto que validariam as crenças defendidas e reduziria o risco de conflito, a segunda, defende que os seres humanos procuram pessoas diferentes de si mesmos, preferindo que o Outro o complemente com as suas diferenças. A maioria dos estudos corrobora a primeira hipótese (Djikstra & Barelds, 2008).

Ainda assim, esta última descoberta não nos explica todo o processo de escolha do parceiro, para complementar estas lacunas, torna-se importante abordar o Modelos dos Padrões Ideais.

O Modelo dos Padrões Ideais, proposto por Fletcher e Simpson (1999; 2000) agrega aspectos cognitivos e evolucionistas, e clarifica a importância dos padrões ideais. Estes padrões são alicerces acessíveis, compostos com imagens do Eu, do parceiro ideal e do

relacionamento ideal, que servem para escolher e comparar o parceiro e relacionamento com base nas percepções.

Para os autores acima referidos, existem três dimensões fundamentais para a pessoa avaliar o parceiro: carinho/confiança, vitalidade/atratividade e estatuto/recursos, é através destas dimensões que guiamos e avaliamos a realidade. No que diz respeito à relação, esta é avaliada com base na intimidade e na paixão. Quanto maior a magnitude entre ideias e percepção, menor a satisfação (Fletcher & Simpson, 1999; Fletcher & Simpson, 2000; Overall & Simpson, 2006; Campbell & Overall, 2013; Campbell *et al.*, 2015).

Segundo este modelo, o ato de comparar os padrões ideais com as percepções, existem três funções básicas que devem ser servidas: “estimar e avaliar a qualidade do relacionamento, explicar o que acontece nos relacionamentos e regular e fazer ajustes nos relacionamentos” (Campbell *et al.*, 2015). Fletcher e Simpson (1999; 2000) defendem duas outras funções dos padrões ideais: a função regulatória e a função avaliativa, acrescentando que os padrões ideais servem também para promover a satisfação da relação, através do encontro do parceiro e relação ideal. Este último postulado é obtido através das discrepâncias entre ideal e realidade, quanto menor a discrepância maior a satisfação.

Quando uma pessoa não se encontra satisfeita com o seu relacionamento deve avaliar os seus ideais e realidade (função avaliativa) e procurar regular (função regulatória) a situação conforme a avaliação (Fletcher & Simpson, 1999; Fletcher & Simpson, 2000). Suponhamos que uma pessoa não se encontra satisfeita com o relacionamento/parceiro, esta deverá encontrar uma estratégia que melhore a situação. Segundo os autores, ela pode abandonar a relação ou planejar uma mudança no relacionamento para produzir alterações próximas aos ideais, ainda assim tudo depende dos relacionamentos e parceiros que a pessoa tiver com alternativa. Muitas vezes a solução, passa também por reformular as expectativas e padrões ideais atuais para se adequar à realidade (Overall & Simpson, 2006).

Após todos estes conhecimentos, vários autores procuraram o concreto. Quais as características mais procuradas e preferidas? Estas características podem dizer respeito ao relacionamento (internas) ou ao parceiro e possíveis alternativas (externas)

(Simpson, Rholes & Philips, 1996). Estas características podem ser mais ou menos flexíveis conforme o tipo de relacionamento procurado, que por norma, nos relacionamentos a curto-prazo a flexibilidade é maior (Buss, 1994; Simpson, Rholes & Philips, 1996).

Buss, em 2006, postulou que muitas características são desejadas comumente a nível mundial, tais como: companheirismo, inteligência, gentileza compreensão, confiabilidade e saúde, inversamente à indelicadeza, ao desinteresse e à inflexibilidade, características não apreciadas (Buss & Barnes, 1986). Em suma, segundo Andrade, Garcia e Cano (2009) a satisfação é o equilíbrio entre o real e o desejado.

Parte II – Estudo Empírico

1. Delimitação do tema

a. Pertinência e Objetivos da Investigação

O comportamento sexual desde sempre fez parte da vida animal, bem como, posteriormente da vida do Ser Humano, portanto é um assunto do quotidiano, mas nem este facto o tornou mais falado ou estudado, mas sim um tabu. Com a chegada de novos tipos de relações e novas formas de olhar sobre a sexualidade humana, a permissividade, promiscuidade e curiosidade sobre o sexo aumentou, favorecendo a procura e abertura perante atividades sexuais.

Com estas novas mudanças a emergirem, pensa-se o sexo não com um objetivo meramente reprodutor mas essencialmente para satisfação do próprio e alimento do *Self*. Mas afinal o que nos leva à satisfação? Diversos autores postulam diferentes teorias sobre a satisfação sexual e acreditam que esta é influenciada por diversas variáveis.

Este estudo torna-se pertinente na medida em que procura compreender a influência de variáveis atualmente estudadas, sobre a satisfação sexual, visando também a procura de um preditor sobre a mesma. Posto isto, irei nortear a minha investigação com base na compreensão da influência do nível de consciência emocional, da idealização do parceiro e da relação e das relações interpessoais sobre a satisfação sexual.

b. Delineamento da Investigação

Esta investigação é de carácter correlacional, transversal e quantitativa. Enquadra-se numa pesquisa correlacional visto que pretende encontrar relações entre as variáveis em estudo, transversal porque a medição (a aplicação dos questionários) foi realizada num único momento a cada um dos participantes e quantitativa dado que se a investigação se foca na mensuração e análise estatística dos dados recolhidos.

c. Hipóteses de Estudo

Segundo a revisão de literatura e com base nos objetivos do estudo, estabeleceram-se cinco primeiras hipóteses de partida e uma questão (H6) para esta investigação:

H1. Existe relação positiva estatisticamente significativa entre a consciência emocional e a satisfação sexual;

H2. Existe relação negativa estatisticamente significativa entre os problemas interpessoais e a satisfação sexual;

H3. Existe relação positiva estatisticamente significativa entre a idealização do parceiro e da relação com a satisfação sexual;

H4. Existe relação positiva estatisticamente significativa entre o estado civil e a satisfação sexual;

H5. Existe relação positiva estatisticamente significativa entre o número de parceiros sexuais e a satisfação sexual;

H6. Consciência Emocional, Relações Interpessoais e Idealização, qual o melhor preditor para a satisfação sexual?

2. *Procedimento*

a. Amostra

No que diz respeito à amostra, esta pode ser caracterizada como uma amostra por conveniência e não-probabilística. Os participantes que compõem o estudo devem servir e encaixar nos critérios desejados e previamente estabelecidos. Este tipo de amostragem mostrou-se o mais útil para este tipo de investigação, onde o público-alvo é apenas os estudantes universitários que já tenham tido relações sexuais. Os participantes responderam aos questionários através da *internet*, onde as escalas foram disponibilizadas e o seu preenchimento era simples.

A amostra final foi constituída por 134 estudantes universitários (este critério da faixa de escolarização é semelhante ao dos estudo de Fletcher e dos companheiros em 1999, que também recorreram a uma amostragem universitária). Os estudantes foram divididos por género, áreas de estudo, universidades e estado civil, recolheram-se ainda dados acerca do número de parceiros sexuais.

A nível do género, 101 são do sexo feminino e 33 do sexo masculino, encontrando-se com idades compreendidas entre os 17 e os 45 anos de idade (Média= 22,40; Mediana=22; Moda= 20).

No que diz respeito à universidade à qual o participante pertence, foram criados dois grupos, um engloba estudantes da Universidade de Évora (N=65) e outro grupo abriga os estudantes de outras universidades (N= 69). Já a nível da área de estudos de cada participante, foram criados quatro grupos, um primeiro diz respeito aos cursos na área das Ciências Sociais (N=90), outro à área da Saúde (N=15), um outro grupo à área das Artes (N=13) e por fim, o grupo das Ciências e das Tecnologias (N=16).

Relativamente ao estado civil, 38 participantes afirmam-se solteiros, 92 encontram-se num relacionamento, 2 estão casados e 2 afirmam estar em mais do que um relacionamento em simultâneo. A nível do número de parceiros sexuais, este valor situou-se entre um mínimo de 1 parceiro sexual e um máximo de 67 parceiros sexuais. Para esta última características sociodemográfica foram criados quatro grupos: 1: entre um a três parceiros sexuais; 2: quatro a seis parceiros sexuais; 3: sete a nove parceiros sexuais; 4: dez ou mais parceiros sexuais.

b. Instrumentos

Tendo em conta os objetivos supracitados, o protocolo para esta investigação integrou a aplicação de quatro escalas/questionários, nomeadamente a versão portuguesa da Level of Emotional Awareness Scale (adiante LEAS) (Torrado, Ouakinin & Lane, 2012), a versão portuguesa da Escalas do Parceiro e do Relacionamento Ideal (Freitas, 2013), o Inventário de Problemas Interpessoais, que se encontra a ser traduzido e validado por

Machado e Salgado e a Nova Escala de Satisfação Sexual (Pechorro *et al.*, 2015). De seguida, apresenta-se detalhadamente cada um(a).

LEAS – A versão traduzida e adaptada para a população portuguesa mostrou elevados níveis de precisão que comparativamente a estudos realizados noutros países mostraram-se mais robustos. A versão reduzida desta escala apresentou também bons níveis de precisão. Relativamente aos indicadores de validade, quer seja a discriminante ou a concorrente, ambos foram bons.

Esta escala (ver anexo A) tem na sua origem raízes projetivas que assentam em ideias defendidas por Piaget, acerca do desenvolvimento afetivo e do mundo emocional. Através destas características é possível observar e compreender o nível de consciência emocional da pessoa, bem como a consciência das próprias emoções e das do outro, que de certa forma se assume como uma forma de conhecimento da capacidade empática do sujeito. Permitindo ainda a descrição da organização da vivência emocional, numa perspetiva de descrição de traços de funcionamento afetivo ou estados emocionais.

Escala do Parceiro e do Relacionamento Ideal – As características psicométricas, a nível da sensibilidade e validade, do instrumento revelaram-se boas quando aplicados à população portuguesa. Os itens na versão portuguesa situam-se no mesmo fator que na versão original. A tradução deste instrumento para a população portuguesa mostrou-se adequado à língua portuguesa e à temática que a escala avalia.

A Escala do Parceiro e do Relacionamento Ideal (ver anexo B) tem como alicerces teorias evolutivas e sociocognitivas com o objetivo de avaliar as qualidades consideradas essenciais num parceiro amoroso e num relacionamento íntimo ideal. A escala é uma medida de autorrelato, onde os participantes respondem através de uma escala de Likert a um total de 30 itens, sendo 18 itens acerca do Parceiro e os restantes 12 para o Relacionamento.

Esta escala oferece-nos resultados em separado, através de dimensões. A escala do parceiro ideal avalia três dimensões: carinho-confiança, vitalidade-atratividade e

estatuto-recursos. Na escala do relacionamento ideal é-nos oferecida informação relativamente a duas dimensões: à intimidade e à paixão.

Inventário de Problemas Interpessoais (IIP-64) – Relativamente às características psicométricas as duas partes do inventário mostraram altos níveis de consistência interna e também excelentes níveis de confiabilidade teste-reteste. Este instrumento revelou sensibilidade à mudança clínica da amostra.

O inventário de problemas interpessoais (ver anexo C) procura determinar as causas do sofrimento interpessoal e observar os problemas que causam angústia nas relações interpessoais do participante. Encontra-se dividido em duas partes: a primeira parte engloba aspetos onde se considera difíceis de fazer com as pessoas e a segunda parte, engloba aspetos que possam ser repetidos em demasia.

Este inventário tem 64 itens de tipo Likert, sendo que os 39 primeiros tratam aspetos “é difícil para mim...” e os últimos 25 relatam “coisas que faço em demasia”. Após o participante responder, o resultado é gerado através de 8 subescalas: autoritário/controlador; vindicador/egocêntrico; frio/distante; socialmente inibido, não assertivo, excessivamente acomodado, autossacrifício e intrusivo/carente.

Nova Escala de Satisfação Sexual – A Nova Escala de Satisfação Sexual (NSSS) revelou a nível de características psicométricas boas propriedades na validação. Os valores obtidos a nível da consistência interna mostraram-se bons e também na validade convergente e concorrente os resultados foram muito positivos.

A NSSS (ver anexo D) é uma escala bidimensional onde se observa o nível de satisfação perante a vida sexual que o participante apresenta. A escala é composta por 20 itens e está dividida em duas subescalas, os primeiros dez itens dizem respeito à Centração no Eu e os últimos dez referem-se à Centração no Parceiro e na Atividade Sexual. O participante responde aos 20 itens segundo uma escala de Likert.

Questionário Sociodemográfico – O questionário (ver anexo E) tem como principal objetivo recolher dados do participante acerca de aspetos sociodemográficos importantes para o estudo, tais como o estado civil e o número de parceiros sexuais.

c. Procedimento de Recolha e Tratamento de Dados

Os dados dos 134 participantes foram recolhidos através da *online* (através dos formulários do Google). Esta forma de aplicação pareceu a mais rápida e eficaz e também a mais indicada, dado o teor dos questionários (aspetos relacionados com a vida sexual do participante), procurando-se assim proteger a privacidade e intimidade do participante.

Os questionários foram partilhados a nível das redes sociais e o preenchimento podia ser realizado por qualquer pessoa que se enquadrasse nos critérios de inclusão já citados. Os participantes foram também incentivados a partilhar o questionário.

É importante referir, tal como foi com todos os participantes, que se seguiriam as normas no que diz respeito ao código deontológico, nomeadamente a nível da privacidade, anonimato e utilização dos dados dos participantes.

Após a recolha dos dados, estes foram colocados em Excel e posteriormente importados e trabalhados através de um programa de análise quantitativa dos dados, o IBM.SPSS Statistics 23. Após a sua importação, cotaram-se as provas e criaram-se as variáveis das dimensões (resultantes das cotações) do questionário e das escalas. Procedeu-se a todas as transformações necessárias na base de dados para se trabalharem as variáveis.

Os resultados gerados e necessários para responder às hipóteses e questões em estudo, tiveram origem essencialmente em estatísticas descritivas, correlações de Pearson e de Spearman (conforme a natureza das variáveis) e regressões lineares múltiplas. As estatísticas descritivas serão úteis no conhecimento da população e descrição da amostra, as comparações de médias para melhor entender as características da amostra, as correlações de Pearson e de Spearman necessárias para encontrar relações entre as variáveis e as regressões fundamentais para se descobrir o melhor modelo preditor de uma relação (Maroco, 2007).

Testou-se a normalidade da amostra, em todas as variáveis necessárias, através do teste Kolmogorov-Smirnov e obteve-se $p > 0.05$. Assim sendo, não se rejeita a H_0 e trabalha-se com uma amostra de distribuição normal para os diferentes testes estatísticos (Maroco, 2007). Nas regressões lineares múltiplas, este parâmetro foi verificado e cumprido no mínimo para a variável dependente (Maroco, 2007).

Testou-se a colinearidade e não se encontrou problemas ($VIF < 0.1$; Tolerância > 0.1) (Maroco, 2007).

3. Resultados

a. Análise Correlacional

Através da análise correlacional observa-se e analisa-se relações entre as variáveis a investigar. É também através desta análise que compreendemos a força da relação (Maroco, 2007).

H1. Existe relação positiva estatisticamente significativa entre a consciência emocional e a satisfação sexual.

Na tabela 1 percebe-se que a relação entre a Consciência Emocional e a Satisfação Sexual (Centração no Eu, Centração no Parceiro e na Atividade e Total) não é significativa, não existindo portanto uma relação entre estas variáveis.

Tabela 1. Correlação entre a Escala de Satisfação Sexual e a LEAS

	Satisfação Sexual – Centração no Eu	Satisfação Sexual – Centração no Parceiro e na Atividade	Satisfação Sexual - Total
	Coeficiente de Correlação de Pearson		
LEAS	-,121	,030	-,047

H2. Existe relação negativa estatisticamente significativa entre os problemas interpessoais e a satisfação sexual.

Através da Tabela 2 observa-se que os problemas interpessoais avaliados pelo IIP-64 têm diferentes efeitos sobre as várias dimensões da Satisfação Sexual. As dimensões Autoritário/Controlador, Intrusivo/Carente, Autossacrifício e Acomodado não exercem qualquer efeito em nenhuma dimensão da Satisfação Sexual.

A Não Assertividade mostrou-se fortemente correlacionada, de forma negativa, com a dimensão da Centração do Eu e correlaciona-se também negativamente com a Satisfação Sexual Total, não existindo qualquer relação com a Centração no Parceiro e na Atividade.

A nível da Inibição Social, a relação com a dimensão Centração no Eu e com a Satisfação Sexual Total mostrou-se fortemente significativa, de sentido negativo, já com a dimensão Centração no Parceiro e na Atividade, a relação também existe negativamente mas em menor intensidade.

Relativamente à Frieza e à Distância, os resultados são similares, estando fortemente relacionados com a dimensão Centração no Eu e com a Satisfação Sexual Total e significativos com a Centração no Parceiro e na Atividade.

Tabela 2. Correlação entre a Escala de Satisfação Sexual e as Dimensões do IIP-64

	Satisfação Sexual – Centração no Eu	Satisfação Sexual – Centração no Parceiro e na Atividade	Satisfação Sexual - Total
	Coeficiente de Correlação de Pearson		
Autoritário/Controlador	-,030	-,037	-,036
Intrusivo/Carente	,022	-,071	-,028
Autossacrifício	-,095	-,106	-,108
Acomodado	-,119	-,058	-,095
Não Assertivo	-,236**	-,157	-,211*
Socialmente Inibido	-,297**	-,199*	-,266**
Frio/Distante	-,297**	-,205*	-,270**
Vingativo/Egocêntrico	-,120	-,061	-,097

** A correlação é significativa no nível 0,01 (bilateral).

*A correlação é significativa no nível 0,05 (bilateral).

H3. Existe relação positiva estaticamente significativa entre a idealização do parceiro e da relação com a satisfação sexual.

Na Tabela 3 é possível observar a relação entre a dimensão Parceiro Ideal – Carinho/Confiança e as diferentes dimensões da satisfação sexual. A nível da Centração do Eu a relação é significativa de sentido positivo, já nas outras das dimensões a relação mostrou-se fortemente significativa, também de sentido positivo.

Relativamente às dimensões Parceiro Ideal – Vitalidade/Atratividade e Parceiro Ideal – Estatuto/Recursos não houve qualquer relação encontrada. Contrariamente à dimensão Relacionamento Ideal – Paixão que está relacionada positivamente com todas as dimensões da Satisfação Sexual.

Por fim, a dimensão Intimidade/Lealdade encontra-se também de forma positiva relacionada com a Centração no Parceiro e na Atividade e com a Satisfação Sexual Total, contudo não se encontra nenhuma relação com a Centração no Eu.

Tabela 3. Correlação entre a Escala de Satisfação Sexual e as Dimensões da Escala do Parceiro (PI) e Relacionamento Ideal (RI)

	Satisfação Sexual – Centração no Eu	Satisfação Sexual – Centração no Parceiro e na Atividade	Satisfação Sexual - Total
Coeficiente de Correlação de Pearson			
PI-Carinho/Confiança	,206*	,282**	,264**
PI-Vitalidade/Atratividade	,161	,141	,163
PI-Estatuto/Recursos	,093	,110	,110
RI-Intimidade/Lealdade	,150	,171*	,174*
RI-Paixão	,241**	,217*	,247**

** A correlação é significativa no nível 0,01 (bilateral).

*A correlação é significativa no nível 0,05 (bilateral).

H4. Existe relação positiva estatisticamente significativa entre o estado civil e a satisfação sexual.

Na tabela 4 é possível observar a relação significativa, de sentido positivo, entre a Satisfação Sexual (Centração no Eu, Centração no Parceiro e na Atividade e na Satisfação Sexual Total) e o Estado Civil.

Tabela 4. Correlação entre a Escala de Satisfação Sexual e o Estado Civil

	Satisfação Sexual – Centração no Eu	Satisfação Sexual – Centração no Parceiro e na Atividade	Satisfação Sexual - Total
	Coeficiente de Correlação de Spearman		
Estado Civil	,257**	,248**	,265**

** A correlação é significativa no nível 0,01 (bilateral).

Sabendo que o Estado Civil se correlaciona com a Satisfação Sexual, importa saber quais os participantes que pontuaram mais a nível da satisfação. Percebeu-se que os participantes que se encontram numa relação (Num relacionamento e Mais que um relacionamento em simultâneo) pontuam mais alto em todas as dimensões da Satisfação Sexual (ver tabela 5).

Tabela 5. Estatística de Grupo – Estado Civil

	Satisfação Sexual – Centração no Eu	Satisfação Sexual – Centração no Parceiro e na Atividade	Satisfação Sexual - Total
	Média		
Solteiro/a	3,5868	3,5447	3,5658
Num relacionamento	4,0891	4,0957	4,0924
Casado/a	3,4000	3,3500	3,3750
Mais que um relacionamento em simultâneo	4,7000	3,8500	4,2750

H5. Existe relação positiva estatisticamente significativa entre o número de parceiros sexuais e a satisfação sexual.

Relativamente à relação entre a Satisfação Sexual e o número de parceiros sexuais, os resultados mostram que a quantidade apenas exerce influência a nível da Satisfação Sexual – Centração no Eu (ver tabela 6).

Tabela 6. Correlação entre a Escala de Satisfação Sexual e o Número de Parceiros Sexuais

	Satisfação Sexual – Centração no Eu	Satisfação Sexual – Centração no Parceiro e na Atividade	Satisfação Sexual - Total
	Coeficiente de Correlação de Spearman		
Número de Parceiros Sexuais	,188*	-,006	,086

*A correlação é significativa no nível 0,05 (bilateral).

Observando a relação entre a Satisfação Sexual – Centração no Eu e o número de parceiros sexuais, percebe-se que é uma relação significativa, de sentido positivo. Quando observada a comparação de médias percebe-se que à medida que o número de parceiros aumenta a satisfação também aumentou, mostrando que os participantes com 10 ou mais parceiros sexuais pontuavam mais na satisfação sexual (ver tabela 7)

Tabela 7. Estatística de Grupo – Número de Parceiros

	Satisfação Sexual – Centração no Eu
	Média
Um a três	3,8420
Quatro a Seis	4,0731
Sete a Nove	4,1750
Dez ou mais	4,2750

b. Análise de Regressões

A análise de regressões enquanto teste estatístico oferece a possibilidade de observar e compreender o comportamento preditor das variáveis em relação a uma variável critério (Marôco, 2007). Através desta análise é possível compreender qual variável terá mais peso preditivo sobre a satisfação sexual.

H6. Consciência Emocional, Relações Interpessoais e Idealização, qual o melhor preditor para a satisfação sexual?

Na tabela 8 é possível observar a regressão linear múltipla para a Satisfação Sexual – Centração no Eu. Este modelo tem um $R^2=.167$, com um $p\text{-value}=.001$. Através desta tabela percebemos que a dimensão Paixão da escala do Relacionamento Ideal é um preditor ligeiramente mais forte que os outros.

Relativamente à tabela 9 olhamos para a regressão linear múltipla respeitante à Satisfação Sexual – Centração no Parceiro e na Atividade. Este modelo tem um $R^2=.134$, com um $p\text{-value}=.005$. Conclui-se que a dimensão Carinho/Confiança da escala do Parceiro Ideal é a que exerce um maior peso preditivo. Esta dimensão mostrou ser também o melhor preditor para a Satisfação Sexual – Total (ver tabela 10). O modelo da regressão linear da tabela 10 tem um $R^2=.166$, com um $p\text{-value}=.001$.

Tabela 8. Regressão Linear Múltipla entre a Satisfação Sexual – Centração no Eu e as variáveis com que se correlaciona

Variáveis	Satisfação Sexual - Centração no Eu			
	Beta	p-value	Colinearidade	
			Tolerância	VIF
PI-Carinho/Confiança	,166	,235	,339	2,953
RI-Intimidade/Lealdade	-,186	,240	,264	3,783
RI-Paixão	,222	,081	,412	2,428
IIP-Não Assertivo	-,109	,280	,652	1,534
IIP-Socialmente Inibido	-,105	,381	,456	2,192
IIP-Frio/Distante	-,169	,107	,609	1,642

Tabela 9. Regressão Linear Múltipla entre a Satisfação Sexual – Centração no Parceiro e na Atividade e as variáveis com que se correlaciona

Satisfação Sexual - Centração no Parceiro e na Atividade				
Variáveis	Beta	p-value	Colinearidade	
			Tolerância	VIF
PI-Carinho/Confiança	,369	,010	,339	2,953
RI-Intimidade/Lealdade	-,231	,153	,264	3,783
RI-Paixão	,112	,384	,412	2,428
IIP-Não Assertivo	-,068	,506	,652	1,534
IIP-Socialmente Inibido	-,077	,532	,456	2,192
IIP-Frio/Distante	-,097	,363	,609	1,642

Tabela 10. Regressão Linear Múltipla entre a Satisfação Sexual – Total e as variáveis com que se correlaciona

Satisfação Sexual - Total				
Variáveis	Beta	p-value	Colinearidade	
			Tolerância	VIF
PI-Carinho/Confiança	,292	,038	,339	2,953
RI-Intimidade/Lealdade	-,226	,154	,264	3,783
RI-Paixão	,179	,159	,412	2,428
IIP-Não Assertivo	-,095	,345	,652	1,534
IIP-Socialmente Inibido	-,098	,416	,456	2,192
IIP-Frio/Distante	-,142	,174	,609	1,642

4. Discussão

Na maioria dos estudos abordados na parte teórica a Consciência Emocional mostrou-se importante na temática da Satisfação Sexual, contudo a nível de resultados deste estudo a sua influência não foi significativa. Levando à inevitável questão: se não somos mediados pela emoção, o que nos guia na sexualidade? Mitchell (1988) acredita na importância da biologia, defendendo que a sexualidade é vivida com a ajuda de forças que impulsionam a excitação sexual, e a OMS (2006; 2010) reforça esta ideia incluindo os aspetos biológicos na sua definição de sexualidade.

A permissividade sexual e o aumento da procura de parceiros e experiências sexuais, com base na teoria de Mitchell (idem) é possível acreditar que estaremos a ser guiados por impulsos que não são mediados pela emoção ou pela consciência dos sentimentos. Estes dados tornam-se ainda mais relevantes quando pensamos a Consciência Emocional como uma competência que se vai adquirindo (Subic-Wrana *et al.*, 2011;

Torrado *et al.*, 2013), e tendo em conta a amostra (Estudantes Universitários) talvez se possa pensar que as competências emocionais ainda em desenvolvimento e uma regulação emocional menos desenvolvida conduza a um *self* mais fragilizado, mediado por questões pulsionais e instintivas.

No seguimento do último pensamento, torna-se importante refletir acerca de um mecanismo de defesa, a clivagem. A clivagem, enquanto mecanismo de defesa, refere-se a uma divisão psíquica na forma de pensar, conhecida também por pensamento dicotómico (Greenberg & Mitchell, 2003). Os resultados da investigação parecem mostrar uma clivagem entre o corpo e a mente, salientando a provável existência de um comportamento mais operatório a nível da vivência da sexualidade, ou seja, um comportamento mais agido e não tanto mediado pelas emoções.

Um aspeto que parece corroborar a literatura são as questões relacionadas com os problemas interpessoais. Os resultados mostram que os problemas interpessoais que afastam o indivíduo de relações e questões sociais e também a nível da assertividade influenciam negativamente a satisfação sexual. Pensando nas ideias de Fromm (*cit in* Greenberg & Mitchell, 2003) e em como o autor nos ensina a ver a sexualidade do ponto de vista relacional, afirmando que é através dela que o *self* se mantém, organiza e orienta, é possível pensar que o *self* que assume uma postura mais solitária que apresente dificuldades a nível do relacionamento. As repercussões aumentam quando o *self* é mais frágil e perde assertividade perante o Outro, impedindo que as suas vontades e desejos sejam ouvidos e conseqüentemente satisfeitos.

Enquanto existencialista, Fromm (*cit in* Greenberg & Mitchell, 2003) acredita que o Ser Humano está “constantemente a optar” enquanto vai procurando viver autenticamente. Associando as ideias de Fromm a questões relacionais mais patológicas, um *self* mais inibido e mais inseguro, facilmente optará por experiências que lhe trarão mais conforto e que são do seu conhecimento, tal como uma menor exposição a relações sociais e sexuais ou uma menor afirmação durante as experiências sexuais.

Greenberg e Mitchell (2003) através do livro “Relações de Objeto na Teoria Psicanalítica” esclarecem que as relações objetais são “interações de indivíduos com

outras pessoas externas e internas (reais e imaginadas) e o relacionamento entre seus mundos internos e objetivos”, sendo possível perceber a importância da fantasia para o *self* através desta afirmação. Os resultados mostram que o mais importante quando fantasiamos os ideais do parceiro e da relação são o Carinho, a Confiança, a Intimidade, a Lealdade e a Paixão.

Para Kohut (*cit in* Greenberg & Mitchell, 2003) os objetos do *self* assumem funções importantíssimas. Estes objetos do *self*, para os autores mais relacionais, para além das figuras cuidadoras também poderão ser Outros significativos inseridos na matriz relacional do Eu. Os objetos do *self* deverão preencher diversas necessidades do Eu tal como a necessidade de ser gostado, e tendo em conta esta função, algumas dimensões que se relacionam com a satisfação sexual parecem relacionar-se com este aspeto tais como o Carinho, a Intimidade e a Paixão.

Relativamente à Confiança e Lealdade, parece estar relacionado com outra questão importante: o *holding*. O *holding* assume uma função contentora, normalmente atribuída a figuras significativas/cuidadoras, contudo se pensarmos numa perspetiva relacional, um parceiro sexual também pode assumir esta função (figura significativa). Ao transmitir e assegurar confiança e sendo leal, o parceiro garante um pressuposto importante para o desenvolvimento saudável do *self*: o de segurança, portanto parece lógico que uma relação segura traga níveis mais elevados de satisfação sexual (Greenberg & Mitchell, 2003).

Estes últimos aspetos (funções dos objetos do *self* e o *holding*) tornam-se ainda mais interessantes quando olhamos para um outro resultado do estudo, o facto da satisfação sexual ter aumentado em pessoas que se encontravam num relacionamento. Buss (2006) postulou que as características mais desejadas num parceiro relacionam-se com o companheirismo, compreensão e confiabilidade, características que facilitam o desenvolvimento das funções do *self* e promovem a segurança no casal. Este resultado é ainda mais claro, quando pensamos em Fairbairn e na sua crença de que o prazer é obtido através das relações (Greenberg & Mitchell; 2003).

Sabendo que o desejo sexual influencia a procura de relações sexuais (Dosch *et al.*, 2016; Katakakis, 2017; Schoenfeld *et al.*, 2017) e que o autoconhecimento corporal

promove a satisfação sexual (Cardoso, Savall, Sarbag, Mendes & Beltrama; 2009) reflete-se acerca da relação entre o número de parceiros sexuais e a Satisfação Sexual, dada como significativa quando pensamos na Centração do Eu.

Cardoso e os colegas (2009) acreditam na ligação da corporeidade com a satisfação sexual, defendendo também que somos seres afetivo-sexuais. Para os autores aqueles que apresentam maior autoconhecimento corporal são os que apresentam níveis mais elevados de prazer, associando também o conhecimento íntimo do corpo (do Outro também) a uma maior facilidade no alcance do orgasmo.

Com base nas ideias já abordadas, compreende-se que esta relação entre o número de parceiros sexuais e a Satisfação Sexual poderá resultar da soma de questões e necessidades biológicas que facilmente seriam satisfeitas graças à liberdade sexual (um meio facilitadora da experiência sexual) com o aumento de experiências sexuais e conhecimento sexual com o Outro, permitindo um desenvolvimento e maior noção do comportamento sexual desejado e satisfatório.

Mas afinal o que mais influencia a satisfação sexual? Os resultados mostram que as questões da fantasia são as mais determinantes. A idealização do Parceiro e do Relacionamento a nível da Paixão, do Carinho e da Confiança foram determinantes sobre a satisfação sexual o que parece fazer sentido segundo as teorias psicodinâmicas relacionais. Estas características no Outro parecem favorecer uma relação de segurança onde o Eu se pode desenvolver e manifestar de forma saudável, onde o *self* tem o *holding* necessário para a sua vivência e onde as configurações relacionais funcionam sobre alicerces que alimentam as necessidades do *Self* através de um encontro de intersubjetividades (Greenberg & Mitchell, 2003).

5. *Limitações do Estudo*

A nível da amostra salientam-se as diferenças na amostra a nível do género (maioritariamente sexo feminino), a nível do estado civil (maioritariamente num relacionamento) e também a nível do número de parceiros sexuais (maioritariamente entre um a três parceiros sexuais).

Uma limitação do estudo poderá ter sido também a inexperiência da investigadora a nível de cotação do instrumento utilizado para medir a Consciência Emocional, podendo ser a explicação para a não corroboração da teoria pelos resultados. Relativamente à mesma escala, a sua aplicação através da internet poderá ter fomentado um baixo empenho nas respostas dadas.

6. Futuras Investigações

A teoria defende que ao longo do desenvolvimento e da vivência as competências emocionais (a nível da regulação e consciência emocional) se desenvolvem, tornam-se cada vez mais competentes. Posto isto, a nível de investigações futuras seria pertinente a replicação do estudo com a população adulta, dado que os resultados a nível da consciência emocional poderiam ser diferentes. Seria também pertinente compreender e explorar a influência de outras variáveis acerca da vida interna sobre a satisfação sexual.

Referências Bibliográficas

- Abdolmanafi, A., Owens, R. G., Winter, S., Jahromi, R. G., Peixoto, M. M., & Nobre, P. (2016). Determinants of Women's Sexual Dissatisfaction: Assessing a Cognitive-Emotional Model. *The Journal of Sexual Medicine*, 13(11), 1-10. doi: 10.1016/j.jsxm.2016.08.013
- Alferes, V. R. (2006). Atracção interpessoal, sexualidade e relações íntimas. In J. Vala, & M. B. Monteiro, *Psicologia Social* (pp. 125-158). 7ª ed., Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Andrade, A. L., Garcia, A., & Cano, D. S. (2009). Preditores da satisfação global em relacionamentos românticos. *Psicologia: teoria e Prática*, 11(3), 143-156.
- Barrett, L. F., Lane, R. D., Sechrest, L., & Schwartz, G. E. (2000). Sex Differences in Emotional Awareness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1027-1035. doi: 10.1177/01461672002611001
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 91(1), 497-529. doi: 10.1037/0033-2909.117.3.497
- Buss, D. M. (1989). Sex differences in human mate preferences: Evolutionary hypotheses tested in 37 cultures. *Behavioral and Brain Sciences*, 1-49. doi: 10.1017/S0140525X00023992
- Buss, D. M. (1994). The Strategies of Human Mating: A theory of human sexual strategies accounts for the observation that people worldwide are attracted to the same qualities in the opposite sex. *American Scientist*, 82, 238-249.
- Buss, D. M. (2002). Human Mating Strategies. *Samfundsokonomien*, 4, 47-58.
- Buss, D. M. (2006). Strategies of Human Mating. *Psychological Topics*, 2, 239-260.
- Buss, D. M., & Barnes, M. (1986). Preferences in Human Mate Selection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(2), 559-570. doi: 10.1037/0022-3514.50.3.559

- Buss, D. M., Abbott, M., Angleitner, A., Asherian, A., Biaggio, A., Blaco-Villasenor, A., . . . Yang, K.-S. (1990). International Preferences in Selecting Mates: A study of 37 cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 5-47. doi: 10.1177/0022022190211001
- Butzer, B., & Campbell, L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal Relationships*, 15(1), 141-154. doi: 10.1111/j.1475-6811.2007.00189
- Campbell, L., & Overall, N. C. (2013). Inferring a Partner's Ideal Discrepancies: Accuracy, Projection, and the Communicative Role of Interpersonal Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105(2), 217-233. doi: 10.1037/a0033009
- Campbell, L., Simpson, J. A., Kashy, D. A., & Fletcher, G. J. (2015). Ideal Standards, the Self, and Flexibility of Ideals in Close Relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(4), 447-462. doi: 10.1177/0146167201274006
- Cardoso, F. L., Savall, A. C., Sabbag, S., Mendes, A. K., & Beltrame, T. S. (2009). Implicações do conhecimento corporal no comportamento sexual. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 23(4), 345-354. doi: 10.1590/S1807-55092009000400004
- Carvalho, J., & Nobre, P. (2011). Gender differences in sexual desire: How do emotional and relationship factors determine sexual desire according to gender? *Sexologies*, 20(4), 207-2011. doi: 10.1016/j.sexol.2011.08.010
- Christopher, F. S., & Sprecher, S. (2000). Sexuality in Marriage, Dating, and Other Relationships: A decade Review. *Journal of Marriage and the Family*, 999-1017. doi: 10.1111/j.1741-3737.2000.00999.x
- Davison, S. L., Bell, R. J., LaChina, M., Holden, S. L., & Davis, S. R. (2009). The Relationship between Self-Reported Sexual Satisfaction and General Well-Being in Women. *Journal of Sexual Medicine*, 6(10), 2690-2697. doi: 10.1111/j.1743-6109.2009.01406.x.

- Dijkstra, P., & Barelds, D. P. (2008). Do People Know What They Want: A Similar or Complementary Partner? *Evolutionary Psychology*, 45, 595-602. doi: 10.1177/147470490800600406
- Dosch, A., Rochat, L., Ghisletta, P., Favez, N., & Linden, M. V. (2016). Psychological Factors Involved in Sexual Desire, Sexual Activity, and Sexual Satisfaction: A Multi-factorial Perspective. *Archives of Sexual Behavior*, 45(8), 2029-2045. doi: 10.1007/s10508-014-0467-z
- Figueredo, A. J., Sefcek, J. A., & Jones, D. N. (2006). The ideal romantic partner personality. *Personality and Individual Differences*, 41(3), 431-441. doi: 10.1016/j.paid.2006.02.004
- Fitzsimons, G. M., & Bargh, J. A. (2003). Thinking of You: Nonconscious Pursuit of Interpersonal Goals Associated With Relationship Partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 148-164.
- Fletcher, G. J., & Simpson, J. A. (2000). Ideal Standards in Close Relationships: Their Structure and Functions. *Current Directions in Psychological Science*, 9(3), 102-105. doi: 10.1111/1467-8721.00070
- Fletcher, G. J., Simpson, J. A., Thomas, G., & Giles, L. (1999). Ideals in Intimate Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 72-89. doi: 10.1037/0022-3514.76.1.72
- France, B. H. (2010). Predicting Sexual Satisfaction in Interpersonal Relationships. *Southern Communication Journal*, 75(3), 195-214. doi: 10.1080/10417940902787939
- Freitas, E. M. (2013). Tradução e Validação das Escalas do Parceiro e do Relacionamento Ideal para a Língua Portuguesa. Dissertação de Mestrado. Universidade do Minho, Portugal.
- Gewirtz-Meydan, A. (2017). Why do narcissistic individuals engage in sex? Exploring sexual motives as a mediator for sexual satisfaction and function. *Personality and Individual Differences*, 105, 7-13. doi: 10.1016/j.paid.2016.09.009
- Goldsmith, K. M., Dunkley, C. R., Dang, S. S., & Gorzalka, B. B. (2016). Sexuality and romantic relationships: investigating the relation between attachment style and

- sexual satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy*, 1-16. doi: 10.1080/14681994.2016.1158804
- Greenberg, J., & Mitchell, S., (2003). *Relações de Objeto na Teoria Psicanalítica*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Gurtman, M. B. (1995). Personality Structure and Interpersonal Problems: A theoretically-guided Item Analysis of The Inventory of Interpersonal Problems. *Assessment*, 2(4), 343-361. doi: 10.1177/1073191195002004005
- Horowitz, L. M. (1979). On the Cognitive Structure of Interpersonal Problems Treated in Psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47(1), 5-15. doi: 10.1037/0022-006X.47.1.5
- Horowitz, L. M. (1988). Inventory of Interpersonal Problems: Psychometric Properties and Clinical Applications. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 885-892. doi: 10.1037/0022-006X.56.6.885
- Horowitz, L. M., & French, R. S. (1979). Interpersonal Problems of People Who Describe Themselves as Lonely. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47(4), 762-764. doi: 10.1037/0022-006X.47.4.762
- Horowitz, L. M., French, R. S., & Anderson, C. A. (1982). The Prototype of a Lonely Person. In L. Peplau, & D. Perlman, *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 183-205). New York: John Wiley & Sons.
- Hudson, J. W., & Henze, L. F. (1969). Campus Values in Mate Selection: A Replication. *Journal of Marriage and Family*, 31(4), 772-775. doi: 10.2307/349321
- Katehakis, A. (2017). Sexual Fantasy and Adult Attunement Differentiating Preying from Playing. *American Journal of Play*, 9(2), 252-270.
- Koole, S. L., Dillen, L. F., & Sheppes, G. (2010). The Self- Regulation of Emotion. In K. D. Vohs, & R. F. Baumeister, *Handbook of self-regulation* (pp. 22-40). New York: Guilford Press.

- Lane, R. D., & Schwartz, G. E. (1987). Levels of Emotional Awareness: A cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 144(4), 133-143. doi: 10.1176/ajp.144.2.133
- Lane, R. D., Quinlan, D. M., Schwartz, G. E., Walker, P. A., & Zeitlin, S. B. (1990). The Levels of Emotional Awareness Scale: A cognitive-developmental measure of emotion. *Journal of Personality Assessment*, 55(1-2), 124-134. doi: 10.1080/00223891.1990.9674052
- Lieberoth, A. (2008). Are You the Daddy? Comparing Fantasy Play in Children and Adults through Vivian Gussin Paley's A Child's Work. *Playground Worlds - Research & Theory*, 206-215.
- Locke, K. D. (2005). Interpersonal Problems and Interpersonal Expectations in Everyday Life. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(7), 915-931. doi: 10.1521/jscp.2005.24.7.915
- Mark, K. P., Herbenick, D., Fortenberry, J. D., Sanders, S., & Reece, M. (2014). A Psychometric Comparison of Three Scales and a Single-Item Measure to Assess Sexual Satisfaction. *Journal of Sex Research*, 51(2), 159-169. doi: 10.1080/00224499.2013.816261
- Maroco, J. (2007). *Análise Estatística com utilização do SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Meston, C. M., & Buss, D. M. (2007). Why Humans Have Sex. *Archives of Sexual Behavior*, 36, 477-507. doi: 10.1007/s10508-007-9175-2
- Meston, C., & Trapnell, P. (2005). Development and Validation of a Five-Factor Sexual Satisfaction and Distress Scale for Women: The Sexual Satisfaction Scale for Women (SSS-W). *Journal of Sexual Medicine*, 2(1), 66-81. doi: 10.1111/j.1743-6109.2005.20107.x
- Mikulincer, M. (2008). Attachment, Caregiving, and Sex within Romantic Relationships: A Behavioral Systems Perspective. In M. Mikulincer, & G. S. Goodman, *Dynamics of Romantic Love: Attachment, Caregiving and Sex* (pp. 23-44). New York: Guilford Publications.
- Miner, E. J., & Shackelford, T. K. (2010). Mate attraction, retention and expulsion. *Psicothema*, 22(1), 9-14.

- Mitchell, S. A. (1988). *Relational Concepts in Psychoanalysis an Intregation*. Cambridge: Harvard University Press.
- Mulhall, J., King, R., Glina, S., & Hvidsten, K. (2008). Importance of and Satisfaction with Sex Among Men and Women Worldwide: Results of the Global Better Sex Survey. *Journal of Sexual Medicine*, 5(4), 788-795. doi: 10.1111/j.1743-6109.2007.00765.x
- Overall, N. C., Fletcher, G. J., & Simpson, J. A. (2006). Regulation Processes in Intimate Relationships: The Role of Ideal Standards. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 662-685. doi: 10.1037/0022-3514.91.4.662
- Pascoal, P. M., Narciso, I. S., & Pereira, N. M. (2013). What is Sexual Satisfaction? Thematic Analysis of Lay People's Definitions. *Journal of Sex Research*, 51(1), 1-9. doi: 10.1080/00224499.2013.815149
- Pechorro, P. S., Almeida, A. I., Figueiredo, C. S., Pascoal, P. M., Vieira, R. X., & Jesus, S. N. (2015). Validação portuguesa da Nova Escala de Satisfação Sexual. *Revista Internacional de Andrologia*, 12(2), 47-53. doi: 10.1016/j.androl.2014.10.003
- Pechorro, P., Diniz, A., & Vieira, R. (2010). Funcionamento sexual e ciclo-de-vida em mulheres portuguesas. *Análise Psicológica*, 28(4), 665-681. doi: 10.14417/ap.388
- Pechorro, P., Diniz, A., Almeida, S., & Vieira, R. (2009). Validação de uma versão feminina do Índice de Satisfação Sexual (ISS). *Laboratório de Psicologia*, 7(1), 45-56. doi: 10.14417/lp.685
- Raisia, F., Yektab, Z. P., Ebadic, A., & Shahvarid, Z. (2015). What are Iranian married women's rewards? Using interpersonal exchange model of sexual satisfaction: a qualitative study. *Sexual and Relationship Therapy*, 475-489. doi: 10.1080/14681994.2015.1024218
- Robertson, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2013). Oral administration of the Levels of Emotional Awareness Scale. *Australian Psychologist*, 172-179. doi: 10.1111/ajpy.12018

- Santtila, P., Wager, I., Witting, K., Harlaar, N., Jern, P., Johansson, A., . . . Sandnabba, N. (2008). Discrepancies between sexual desire and sexual activity: Gender differences and associations with relationship satisfaction. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 34(1), 31-44. doi: 10.1080/00926230701620548
- Schoenfeld, E. A., Loving, T. J., Pope, M. T., Huston, T. L., & Stulhofer, A. (2017). Does Sex Really Matter? Examining the Connections Between Spouses' Nonsexual Behaviors, Sexual Frequency, Sexual Satisfaction, and Marital Satisfaction. *Archives of Sexual Behavior*, 46(2), 489-501. doi: 10.1007/s10508-015-0672-4
- Sefcek, J. A., Brumbach, B. H., Vasquez, G., & Miller, G. F. (2007). The Evolutionary Psychology of Human Mate Choice. *Journal of Psychology & Human Sexuality*, 18(2-3), 125-182. doi: 10.1300/J056v18n02_05
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Phillips, D. (1996). Conflict in Close Relationships: An Attachment Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(5), 899-914. doi: 10.1037/0022-3514.71.5.899
- Stulhofer, A., Busko, V., & Brouillard, P. (2010). Development and Bicultural Validation of the New Sexual Satisfaction Scale. *Journal of Sex Research*, 47(4), 257-268. doi: 10.1080/00224490903100561
- Subic-Wrana, C., Beutel, M. E., Garfield, D. A., & Lane, R. D. (2011). Levels of emotional awareness: A model for conceptualizing and measuring emotion-centered structural change. *The International Journal of Psychoanalysis*, 92(2), 289-310. doi: 10.1111/j.1745-8315.2011.00392.x
- Thompson, R. A., & Gross, J. J. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In R. A. Thompson, & J. J. Gross, *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-27). California: Guilford Press.
- Torrado, M., Ouakinin, S., & Lane, R. (2012). Escala de Níveis de Consciência Emocional, versão reduzida.
- Torrado, M. V., Ouakinin, S. S., & Bacelar-Nicola, L. (2013). Alexithymia, Emotional Awareness and Perceived Dysfunctional Parental Behaviors in Heroin

Dependents. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 11(6), 703–718. doi: 10.1007/s11469-013-9448-z

Torrado, M., Ouakinin, S., & Lane, R. (2013). Measuring Emotional Awareness from a Cognitive-Developmental Perspective: Portuguese Adaptation Studies of the Levels of Emotional Awareness Scale. *Revista Científica da Ordem dos Médicos*, 26(2), 145-153.

Tutino, J. S., Ouimet, A. J., & Shaughnessy, K. (2017). How do Psychological Risk Factors Predict Sexual Outcomes? A comparison of Four Models of Young Women's Sexual Outcomes. *The Journal of Sexual Medicine*, 14(10), 1-9. doi: 10.1016/j.jsxm.2017.07.011

Vangelisti, A. L. (2012). Interpersonal Processes in Romantic Relationships. In M. L. Knapp, & J. A. Daly, *Handbook of Interpersonal Communication* (pp. 597-631). California: Sage Publications.

WHO. (2006). *Defining sexual health: report of a technical consultation on sexual health, 28–31 January 2002*. Obtido de World Health Organization: http://www.who.int/reproductivehealth/publications/sexual_health/defining_sexual_health.pdf

WHO. (2010). *Measuring sexual health: Conceptual and practical considerations and related indicators*. Obtido de http://www.who.int/reproductivehealth/publications/monitoring/who_rhr_10.12/en/

Anexos

Anexo A – LEAS

Escala de Níveis de Consciência Emocional Versão Reduzida (10 itens)

Instruções: Pedimos-lhe que descreva o que sentiria nas situações que lhe apresentamos de seguida. Deverá usar o verbo **sentir** nas suas respostas. Poderá tornar as suas respostas tão breves ou tão longas quanto necessitar, de forma a expressar o modo como se sentiria nessas situações. Em cada situação é também mencionada outra pessoa. Por favor indique também a forma como pensa que essa outra pessoa se sentiria.

1. Um vizinho pede-lhe para reparar uma peça de mobília. Enquanto o vizinho o observa, você começa a martelar um prego mas falha-o e atinge o seu dedo. Como é que você se sentiria? Como se sentiria o vizinho?
2. O(a) seu(sua) companheiro(a) dá-lhe uma massagem nas costas após você ter regressado de um dia difícil de trabalho. Como é que você se sentiria? Como é que o(a) seu(sua) companheiro(a) se sentiria?
3. À medida que está a conduzir e a atravessar uma ponte vê uma pessoa parada, do outro lado do gradeamento, a olhar para a água. Como é que você se sentiria? Como se sentiria essa pessoa?
4. O seu patrão diz-lhe que o seu trabalho tem sido inaceitável e que precisa de ser melhorado. Como é que você se sentiria? Como é que o seu patrão se sentiria?
5. Você está na fila de espera do banco. A pessoa à sua frente avança para o balcão e inicia uma transação muito complicada. Como é que você se sentiria? Como se sentiria essa pessoa?

6. Você tem vindo a trabalhar intensamente num projecto há vários meses. Vários dias após o ter entregue, o seu patrão interpela-o para lhe dizer que o trabalho estava excelente. Como é que você se sentiria? Como é que o seu patrão se sentiria?
7. O seu dentista disse-lhe que você tem várias cáries e marca-lhe uma nova consulta. Como é que você se sentiria? Como é que o seu dentista se sentiria?
8. O seu médico disse-lhe para evitar gorduras. Um(a) novo(a) colega de trabalho contacta-o para lhe dizer que vai sair para comer uma pizza e convida-o para ir com ele(a). Como é que você se sentiria? Como é que esse(a) seu(sua) colega se sentiria?
9. Você e um(a) amigo(a) seu(sua) combinam investir financeiramente em conjunto num novo negócio empresarial. Vários dias depois você devolve-lhe uma chamada e percebe que ele(a) mudou de ideias. Como é que você se sentiria? Como é que o(a) seu(sua) amigo(a) se sentiria?
10. Você apaixonou-se por uma pessoa que é simultaneamente atraente e inteligente. Apesar dessa pessoa não estar bem financeiramente, esse aspecto não é importante para si – o seu ordenado é suficiente. Quando você começa a falar de casamento, percebe que ele(a) vem de uma família extremamente rica. Ele(a) não queria que se soubesse, tinha receio que só se interessassem pelo seu dinheiro. Como é que você se sentiria? Como é que ele(a) se sentiria?

Anexo B – Escala Parceiro e Relacionamento Ideal

Por favor, avalie os seguintes itens em termos da importância que cada um deles tem na descrição do seu RELACIONAMENTO ÍNTIMO IDEAL (i.e., namoro ou casamento). Para cada um dos itens, faça um círculo apenas num dos números.

Confiança	Pouco importante	1	2	3	4	5	6	7	Muito importante
Paixão	Pouco importante	1	2	3	4	5	6	7	Muito importante
Diversão	Pouco importante	1	2	3	4	5	6	7	Muito importante
Respeito	Pouco importante	1	2	3	4	5	6	7	Muito importante
Apoio	Pouco importante	1	2	3	4	5	6	7	Muito importante
Bom humor	Pouco importante	1	2	3	4	5	6	7	Muito importante
Honestidade	Pouco importante	1	2	3	4	5	6	7	Muito importante
Independência	Pouco importante	1	2	3	4	5	6	7	Muito importante
Carinho	Pouco importante	1	2	3	4	5	6	7	Muito importante
Excitação	Pouco importante	1	2	3	4	5	6	7	Muito importante
Desafio	Pouco importante	1	2	3	4	5	6	7	Muito importante
Compromisso	Pouco importante	1	2	3	4	5	6	7	Muito importante

Por favor, avalie os seguintes itens em termos da importância que cada um deles tem na descrição do(a) seu(sua) PARCEIRO(A) IDEAL num relacionamento íntimo (i.e., namoro ou casamento). Para cada um dos itens, faça um círculo apenas num dos números.

Financeiramente seguro(a)	Pouco importante	1	2	3	4	5	6	7	Muito importante
Boa casa ou apartamento	Pouco importante	1	2	3	4	5	6	7	Muito importante
Atencioso(a)	Pouco importante	1	2	3	4	5	6	7	Muito importante
Bom(Boa) amante	Pouco importante	1	2	3	4	5	6	7	Muito importante
Bom emprego	Pouco importante	1	2	3	4	5	6	7	Muito importante
Sensível	Pouco importante	1	2	3	4	5	6	7	Muito importante
Etnia apropriada	Pouco importante	1	2	3	4	5	6	7	Muito importante
Corpo bonito	Pouco importante	1	2	3	4	5	6	7	Muito importante
Extrovertido(a)	Pouco importante	1	2	3	4	5	6	7	Muito importante
Disponível para apoiar	Pouco importante	1	2	3	4	5	6	7	Muito importante
Veste-se bem	Pouco importante	1	2	3	4	5	6	7	Muito importante
Amável	Pouco importante	1	2	3	4	5	6	7	Muito importante
Bom(Boa) ouvinte	Pouco importante	1	2	3	4	5	6	7	Muito importante
Compreensível	Pouco importante	1	2	3	4	5	6	7	Muito importante
Atraente	Pouco importante	1	2	3	4	5	6	7	Muito importante
Aventureiro(a)	Pouco importante	1	2	3	4	5	6	7	Muito importante
Bem sucedido(a)	Pouco importante	1	2	3	4	5	6	7	Muito importante
Sensual	Pouco importante	1	2	3	4	5	6	7	Muito importante

Anexo C – Inventário Problemas Interpessoais

Esta é uma lista de alguns problemas no relacionamento com os outros, que as pessoas às vezes referem. Leia a lista que se segue e considere para cada item se esse determinado problema constituiu um problema para si relativamente a uma pessoa significativa na sua vida. Depois escolha o número que descreve a forma como esse problema tem sido perturbador para si.

Exemplo:		De que forma se sente perturbado/a por este problema?				
É difícil para mim:		de forma alguma	um pouco	moderada- mente	bastante	extrema- mente
		0	1	2	3	4
00	relacionar-me com os meus familiares					

PARTE 1: A lista que se segue diz respeito aos aspectos que considera difíceis de fazer com as outras pessoas						
É difícil para mim:		de forma alguma	um pouco	moderada- mente	bastante	extrema- mente
01	confiar nas outras pessoas	0	1	2	3	4
02	dizer não às outras pessoas	0	1	2	3	4
03	juntar-me em grupo	0	1	2	3	4
04	manter a privacidade dos meus assuntos	0	1	2	3	4
05	fazer com que as outras pessoas saibam aquilo que eu quero	0	1	2	3	4
06	Dizer a uma pessoa que pare de me aborrecer	0	1	2	3	4
07	Apresentar-me a pessoas novas	0	1	2	3	4
08	Confrontar as pessoas com os problemas que aparecem	0	1	2	3	4
09	Ser assertivo/a com as outras pessoas	0	1	2	3	4
10	Deixar que os outros se apercebam quando estou zangado/a	0	1	2	3	4
11	Comprometer-me a longo prazo com outra pessoa	0	1	2	3	4
12	Ser o/a chefe de outra pessoa	0	1	2	3	4
13	Ser agressivo/a com uma pessoa quando a situação o exige	0	1	2	3	4
14	Socializar com as outras pessoas	0	1	2	3	4
15	Mostrar afecto pelos outros	0	1	2	3	4
16	Manter-me firme quanto ao meu ponto de vista e não me deixar persuadir pelos outros	0	1	2	3	4
17	Relacionar-me com as outras pessoas	0	1	2	3	4
18	Compreender o ponto de vista das outras pessoas	0	1	2	3	4
19	Ser firme quando preciso de o ser	0	1	2	3	4
20	Experenciar um sentimento de amor por outra pessoa	0	1	2	3	4
21	Estabelecer limites com outra pessoa	0	1	2	3	4
22	Ser apoiante relativamente aos objectivos de vida de outra pessoa	0	1	2	3	4
23	Sentir-me próximo/a de outras pessoas	0	1	2	3	4
24	Preocupar-me realmente com os problemas dos outros	0	1	2	3	4
25	Discutir com outra pessoa	0	1	2	3	4
26	Passar tempo sozinho/a	0	1	2	3	4
27	Dar um presente a outra pessoa	0	1	2	3	4
28	Permitir-me sentir zangado/a com uma pessoa de quem gosto	0	1	2	3	4
29	Pôr as necessidades dos outros à frente das minhas	0	1	2	3	4

É difícil para mim		de forma alguma	um pouco	moderadamente	bastante	extremamente
30	Falar de coisas pessoais com outras pessoas	0	1	2	3	4
31	Receber instruções de pessoas que têm autoridade sobre mim	0	1	2	3	4
32	Sentir-me bem com a felicidade de outra pessoa	0	1	2	3	4
33	Pedir a outras pessoas para se envolverem socialmente comigo	0	1	2	3	4
34	Sentir-me zangado/a com as outras pessoas	0	1	2	3	4
35	Abrir-me e falar dos meus sentimentos às outras pessoas	0	1	2	3	4
36	Desculpar os outros após ter-me zangado com eles	0	1	2	3	4
37	Preocupar-me com o meu bem-estar quando outra pessoa está necessitada	0	1	2	3	4
38	Ser assertivo/a sem me preocupar em magoar os outros	0	1	2	3	4
39	Ser auto-confiante quando estou com os outros	0	1	2	3	4
PARTE 2: Segue-se os aspectos que faz em demasia						
40	Discuto demasiado com as outras pessoas	0	1	2	3	4
41	Sinto-me demasiado responsável em resolver os problemas dos outros	0	1	2	3	4
42	Sou facilmente influenciado pelas outras pessoas	0	1	2	3	4
43	Abro-me demais com as outras pessoas	0	1	2	3	4
44	Sou demasiado independente	0	1	2	3	4
45	Sou demasiado agressivo/a com as outras pessoas	0	1	2	3	4
46	Tento agradar demasiadamente aos outros	0	1	2	3	4
47	Sou demasiado brincalhão	0	1	2	3	4
48	Quero muito que reparem em mim	0	1	2	3	4
49	Confio demais nas outras pessoas	0	1	2	3	4
50	Tento controlar demasiadamente as outras pessoas	0	1	2	3	4
51	Frequentemente ponho as necessidades das outras pessoas à frente das minhas	0	1	2	3	4
52	Tento frequentemente mudar as outras pessoas	0	1	2	3	4
53	Sou demasiado ingénuo/a	0	1	2	3	4
54	Sou demasiado generoso/a com as outras pessoas	0	1	2	3	4
55	Tenho muito medo das outras pessoas	0	1	2	3	4
56	Sou demasiado desconfiado em relação às outras pessoas	0	1	2	3	4
57	Frequentemente manipulo as outras pessoas para obter o que eu quero	0	1	2	3	4
58	Conto frequentemente a minha vida pessoal às outras pessoas	0	1	2	3	4
59	Discuto muito com as outras pessoas	0	1	2	3	4
60	Frequentemente mantenho-me distante das outras pessoas	0	1	2	3	4
61	Frequentemente deixo que os outros tirem partido de mim	0	1	2	3	4
62	Fico muito embaraçado/a quando estou com outras pessoas	0	1	2	3	4
63	Sou muito afectado/a pelo sofrimento das outras pessoas	0	1	2	3	4
64	Frequentemente quero vingar-me das outras pessoas	0	1	2	3	4

Anexo D- Nova Escala de Satisfação Sexual

No quadro abaixo, encontram-se algumas afirmações relacionadas com a sexualidade. Assinale o nível de satisfação que mais se adequa à sua realidade Considere que 1- Nada Satisfeito e 5- Totalmente Satisfeito.

	1	2	3	4	5
A intensidade da minha excitação sexual					
A qualidade dos meus orgasmos					
A capacidade de me "soltar" e me entregar ao prazer sexual durante as relações					
A minha capacidade de me concentrar na atividade sexual					
A forma como eu reajo sexualmente ao(à) meu(minha) parceiro(a)					
O funcionamento sexual do meu corpo					
O meu à-vontade emocional durante o sexo					
O meu humor depois da atividade sexual					
A frequência dos meus orgasmos					
O prazer que proporciono ao meu(minha) parceiro(a) sexual					
O equilíbrio entre o que eu dou e o que eu recebo durante o sexo					
O à-vontade do(a) meu(minha) parceiro(a) durante o sexo					
A capacidade do(da) meu(minha) parceiro(a) em iniciar a atividade sexual					
A capacidade do(a) meu(minha) parceiro(a) em ter orgasmos					
A capacidade do(a) meu(minha) parceiro(a) se "soltar" e entregar ao prazer sexual					
A forma como o(a) meu(minha) parceiro(a) satisfaz as minhas necessidades sexuais					
A criatividade sexual do(a) meu(minha) parceiro(a)					
A disponibilidade sexual do(a) meu(minha) parceiro(a)					
A diversidade das minhas atividades sexuais					
A frequência da minha atividade sexual					

Anexo E – Questionário Sociodemográfico

Esta investigação surge no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica, da Universidade de Évora. Procura-se compreender a influência das emoções, da fantasia e dos relacionamentos interpessoais na satisfação sexual.

A participação neste estudo envolve o preenchimento de questionários online. O preenchimento dos questionários levará cerca de 15/20 minutos. Os dados serão tratados de forma confidencial.

Aceito participar na investigação acima descrita. A minha participação é voluntária. Autorizo a utilização dos dados fornecidos, única e exclusivamente para fins da investigação, sabendo que me é garantida a confidencialidade e anonimato.

Aceito