

Daniela Filipa da Silva Varela

Sexting, Satisfação nas Relações, Satisfação Sexual  
e Estilos de Vinculação – um estudo retrospectivo  
com adultos Portugueses.



Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

2022

Daniela Filipa da Silva Varela

Sexting, Satisfação nas Relações, Satisfação Sexual e  
Estilos de Vinculação – um estudo retrospectivo com  
adultos Portugueses.

Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde.  
Trabalho efetuado sob a orientação: Professora Doutora  
Alexandra Gomes.



Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

2022

## **Declaração de Autoria de Trabalho**

Declaro ser a autora deste trabalho, que é original e inédito. Autores e trabalhos consultados estão devidamente citados no texto e constam da listagem de referências incluída.

---

(Daniela Varela)

**“Copyright” em nome de Daniela Filipa da Silva Varela para a Universidade do Algarve, Faculdade de Ciências Humanas e Sociais.**

A Universidade do Algarve tem o direito de arquivar e publicitar este trabalho através de exemplares impressos reproduzidos em papel ou de forma digital, de o divulgar através de repositórios científicos e de admitir a sua cópia e distribuição com objetivos educacionais ou de investigação, não comerciais, desde que seja dado crédito ao autor e editor.

**Direitos de Cópia ou Copyright**

© Copyright 2022: Daniela Filipa da Silva Varela.

A Universidade do Algarve reserva para si o direito, em conformidade com o disposto no Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos, de arquivar, reproduzir e publicar a obra, independentemente do meio utilizado, bem como de a divulgar através de repositórios científicos e de admitir a sua cópia e distribuição para fins meramente educacionais ou de investigação e não comerciais, conquanto seja dado o devido crédito ao autor e editor respetivos.

## **Agradecimentos**

É impressionante como o tempo passa e, de repente dou por mim a escrever esta página. Esta sempre foi uma etapa que pareceu distante e que com o seu aproximar trouxe um misto de emoções. Por um lado, o entusiasmo de estar a concluir mais uma etapa importante a nível profissional e pessoal e, por outro, a ansiedade e responsabilidade que isso mesmo acarreta.

Por isso mesmo, não posso deixar de agradecer à Professora Dr<sup>a</sup> Alexandra Gomes, que ao longo deste período sempre foi mais do que uma orientadora. Foi uma figura que sempre me deu motivação a par de compreensão. Sem ela não teria sido possível, um grande obrigada Professora!

Agradecer aos meus pais, irmãos e avó “Linda” por sempre me apoiarem a lutar pelos meus sonhos e acreditarem em mim. Por me ouvirem em dias mais complicados e me ajudarem a continuar.

Um especial obrigado aos “Purpurinas”, a família que Faro me deu. Porque convosco posso simplesmente ser.

A todos vocês, um grande obrigado.

## Resumo

O objetivo do presente estudo foi explorar as relações entre o comportamento de *sexting* e a satisfação na relação e a satisfação sexual, considerando os estilos de vinculação, de jovens adultos portugueses em relacionamentos amorosos estáveis. A amostra foi composta por um total de 117 indivíduos entre os 18 e os 44 anos. Os participantes responderam ao questionário sociodemográfico, questionário sobre a sua história de relacionamentos e comportamentos sexuais, *The Couples Satisfaction Index* (CSI), *New Sexual Satisfaction Scale* (NSSS) e *Experiences in Close Relationships* (ECR). As correlações indicaram que a avaliação do *sexting* se relaciona positivamente com a satisfação sexual centrada no eu e, o comportamento de *sexting* é um preditor da satisfação sexual centrada na atividade e no parceiro. A avaliação do *sexting* também se relaciona positivamente com a satisfação na relação, enquanto o comportamento de *sexting* registou uma correlação negligenciável. Relativamente aos estilos de vinculação, ambos se correlacionaram negativamente com as duas dimensões da satisfação sexual e com a satisfação na relação. No que concerne às duas dimensões da satisfação sexual, foi possível concluir que se correlacionam positivamente. Por último, os resultados indicaram que, quanto maior a satisfação na relação maior a satisfação sexual nas suas duas dimensões. Na atualidade, o *sexting* parece já não ser visto como um comportamento desviante, mas sim contribuindo para possíveis benefícios nos relacionamentos amorosos. Este estudo revelou-se um contributo importante na literatura direcionada a uma ótica positiva do *sexting*. A mudança no paradigma da comunicação interpessoal e a altura pandémica em que vivemos torna também o estudo pertinente.

**Palavras-chave:** Estilo de Vinculação Ansioso, Estilo de Vinculação Evitante. Satisfação na Relação, Satisfação Sexual, *Sexting*.

## **Abstract**

The aim of the present study was to explore the relationships between sexting behavior and relationship satisfaction and sexual satisfaction, considering attachment styles, of portuguese young adults in stable love relationships. The sample was composed of a total of 117 individuals between 18 and 44 years old. Participants answered the sociodemographic questionnaire, questionnaire about their relationship history and sexual behaviors, The Couples Satisfaction Index (CSI), New Sexual Satisfaction Scale (NSSS) and Experiences in Close Relationships (ECR). Correlations indicated that sexting appraisal relates positively to ego-centered sexual satisfaction and, sexting behavior is a predictor of partner-centered sexual satisfaction. Evaluation of sexting also relates positively to relationship satisfaction, while sexting behavior recorded a negligible correlation. Regarding attachment styles, both correlated negatively with the two dimensions of sexual satisfaction and with relationship satisfaction. With regard to the two dimensions of sexual satisfaction, it was possible to conclude that they correlated positively. Finally, the results indicated that the higher the relationship satisfaction the higher the sexual satisfaction in its two dimensions. Nowadays, sexting no longer seems to be seen as a deviant behavior, but rather as contributing to possible benefits in romantic relationships. This study proved to be an important contribution to the literature directed towards a positive view of sexting. The change in the paradigm of interpersonal communication and the pandemic time we live in also makes the study pertinent.

**Keywords:** Anxious Attachment Style, Avoidant Attachment Style. Relationship Satisfaction, Sexting, Sexual Satisfaction,

## Índice Geral

1. Introdução .....	1
2. Metodologia.....	9
2.1. Amostra .....	9
2.2. Instrumentos .....	9
2.2.1. Questionário Sociodemográfico .....	9
2.2.2. Questionário sobre a História de Relacionamentos e Comportamentos Sexuais ...	9
2.2.3. Avaliação do <i>Sexting</i> .....	10
2.2.4 The Couples Satisfaction Index (CSI) .....	10
2.2.5. <i>New Sexual Satisfaction Scale</i> (NSSS).....	11
2.2.6. <i>Experiences in Close Relationships Scale</i> (ECR) .....	12
2.3. Procedimento de Recolha e Análise de Dados .....	13
3. Resultados.....	13
3.1. Estatística Descritiva .....	13
3.1.1. Estatística Descritiva das Medidas de Avaliação e Comportamento de <i>Sexting</i> ..	13
3.1.2. Estatística Descritiva das Medidas de Satisfação na Relação, Satisfação Sexual e Estilos de Vinculação .....	16
3.2. Estatística Inferencial .....	17
3.2.1. A Prática do <i>Sexting</i> melhora a Satisfação Sexual .....	18
3.2.2. A Prática de <i>Sexting</i> melhora a Satisfação na Relação.....	19

3.2.3. Valores Elevados nas Dimensões de Vinculação Ansiosa e Evitante estão relacionados com Baixa Satisfação Sexual. ....	20
3.2.4. Valores Elevados nas Dimensões de Vinculação Ansiosa e Evitante estão relacionados com Baixa Satisfação na Relação .....	22
3.2.5. Há uma Correlação Positiva entre a Satisfação Sexual e a Satisfação na Relação	23
3.2.6. Valores Elevados de Vinculação Evitante estão associados à Prática de <i>Sexting</i>	23
4. Discussão e Limitações e Estudos Futuros.....	25
5. Conclusão .....	36
6. Referências Bibliográficas.....	39
Anexos.....	50

## Índice de Figuras

<i>Figura 1.1.</i> Hipóteses teóricas entre <i>sexting</i> , satisfação sexual, satisfação com a relação e vinculação. ....	8
---	---

## Índice de Tabelas

Tabela 3.1. Estatística descritiva univariada .....	14
Tabela 3.2. Estatística descritiva univariada – Atitude em relação ao <i>Sexting</i> .....	15
Tabela 3.3. Estatística descritiva univariada – Comportamento de <i>Sexting</i> .....	15
Tabela 3.4. Estatística descritiva univariada – Satisfação na Relação, Satisfação Sexual e Estilos de Vinculação.....	16
Tabela 3.5. Coeficientes de regressão – Satisfação Sexual Centrada no Eu. ....	18
Tabela 3.6. Coeficientes de regressão – Satisfação Sexual Centrada na Atividade e no Parceiro.....	19
Tabela 3.7. Coeficientes de regressão – Satisfação Geral na Relação. ....	20
Tabela 3.8. Coeficientes de regressão – Satisfação Sexual Centrada no Eu. ....	21
Tabela 3.9. Coeficientes de regressão – Satisfação Sexual Centrada na Atividade e no Parceiro.....	21
Tabela 3.10. Coeficientes de regressão – Satisfação Geral na Relação. ....	22
Tabela 3.11. Correlação de Pearson H5. ....	23
Tabela 3.12. Coeficientes de regressão – Comportamento de <i>Sexting</i> . ....	24
Tabela 3.13. Coeficientes de regressão – Avaliação geral do <i>Sexting</i> . ....	24

## **Lista de Abreviaturas**

CSI – The Couples Satisfaction Index

NSSS – New Sexual Satisfaction Scale

ECR – Experiences in Close Relationships

### **Abreviaturas em Latim**

et al. (et alia) - e outros

## 1. Introdução

Nas últimas três décadas, assistimos a uma mudança no paradigma da comunicação interpessoal, à medida que os meios digitais são utilizados para criar e sustentar relações (Drouin & Landgraff, 2012; Drouin et al., 2017). A atual pandemia, ao obrigar o distanciamento social, aumentou de forma expressiva os contactos por via digital, que assumiram um papel na manutenção das relações. A consultora Kantar (2020) registou um aumento do consumo de canais digitais em 61%, desde março em mais de 30 mercados. O maior aumento do uso do *Whatsapp*, *Facebook* e *Instagram* verificou-se nas idades entre os 18 e os 34 anos (mais de 40%), mostrando um crescente interesse e utilização das redes sociais para a manutenção das relações interpessoais.

Entre os 18 e os 29 anos o *texting* (troca de mensagens de texto) é quase universal e, entre os indivíduos que se encontram em relacionamentos amorosos, pode ser usado para comunicar afeto, abordar tópicos sérios do relacionamento, comunicar em situações de distância e, por vezes, desculpar ou expressar aspetos negativos da relação (Coyne et al., 2011; Dietmar & Döring, 2003). No âmbito dos comportamentos propiciados com as redes sociais e o *instant messaging*, há um que parece ser cada vez mais comum entre adolescentes, jovens adultos e adultos: o *sexting*.

Com o rápido desenvolvimento da comunicação tecnológica, a atividade sexual realizada virtualmente verificou-se como um novo fenómeno (Hanipraja & Oriza, 2020). As características da comunicação digital, como a invisibilidade e o anonimato, permitem que os indivíduos divulguem informações aos seus parceiros que, de outra forma, poderiam não partilhar imediatamente em configurações *offline* (efeito da desinibição *online*) (Suler, 2004).

A troca de mensagens, imagens ou vídeos sexualmente explícitos parece ser uma prática cada vez mais comum entre jovens adultos. Mori et al. (2020) realizaram uma

revisão sistemática com estudos focados em amostras entre os 18 e os 29 anos e observaram que cerca de 38.3% enviam, 41.5% recebem e 47.7% usam o *sexting* de forma recíproca.

De acordo com a revisão realizada por Döring (2014) 66% dos artigos publicados que abordam o tema do *sexting* focam-se nos seus impactos negativos, tais como, a associação com comportamentos sexuais de risco, o abuso de substâncias e problemas psicológicos, como a depressão (Klettke et al., 2014; Temple et al., 2014). Questões legais como o abuso sexual *online*, extorsão e assédio são também mencionadas como consequências deste comportamento (Agustina & Gómez-Durán, 2012; Cyders & Dir, 2015).

Não obstante, o *sexting* parece ser extensamente utilizado em casais com relações estabelecidas, com diferentes objetivos de acordo com o estado da relação. Desde *flirt* inicial até a uma forma de expressar amor e confiança, experimentação sexual, aumentar a tensão sexual ou para repor a intimidade física em contextos de relações à distância (Ouytsel et al., 2020).

O *sexting* é apenas um dos comportamentos sexuais que ocorre no contexto de relacionamentos românticos em jovens adultos. As motivações para iniciar este comportamento variam de acordo com o tipo de relacionamento (e.g. relacionamento sério, casual ou traição), no entanto, neste estudo apenas serão considerados indivíduos em relações amorosas percebidas como sérias. Pesquisas revelam que o *sexting* está associado a uma vida sexual ativa (Gordon-Messer et al., 2013), atitudes sexuais permissivas (Alderson & Samimi, 2014), satisfação sexual na relação (Parker et al., 2013), prazer sexual e excitação na relação (Burkett, 2015). O mesmo ocorre principalmente através de troca de mensagens por telemóveis, contudo, pode ocorrer por outras plataformas digitais como o e-mail, sites e chats *online* (Meenagh, 2015).

Estudos anteriores apontam para uma variedade de questões positivas resultantes da prática de atividades sexuais *online* (OSA) e *sexting*, incluindo, exploração sexual, ampliação do horizonte sexual, validação da identidade, aumento da autoestima relativa à imagem corporal, realização de desejos sexuais, melhoria na comunicação na relação e promoção do prazer sexual a solo e com o parceiro (Daneback et al., 2013; Doring, 2009, 2014; Grov et al., 2011).

A satisfação sexual é definida como a resposta efetiva da avaliação subjetiva de um indivíduo das dimensões positiva e negativa relativamente às suas relações sexuais (Byers & Lawrance, 1995). A mesma pode ser influenciada por diversos fatores relativos às relações interpessoais, incluindo a comunicação sexual e a variedade de comportamentos sexuais. A primeira pode dar espaço ao casal para discutir consensualmente as necessidades e o que é desejado por ambos (Cupach & Metts, 1989). Estudos têm mostrado que casais que inovam nos comportamentos sexuais revelam maior satisfação sexual (Greeley, 1991). Experimentar diferentes posições sexuais, objetos sexuais ou até mesmo a localização pode proporcionar uma vida sexual mais apaixonada (Blumstein & Schwartz, 1986; Frederick et al., 2017).

Manter a atividade sexual viva em relacionamentos longos é importante para muitos homens e mulheres, no entanto, alguns casais podem achar desafiante manter a satisfação sexual (Christopher & Sprecher, 2000). O *sexting* pode ser visto como uma novidade na relação sexual do casal e até como uma forma de “convite” para futuras atividades sexuais (Cupples & Thompson, 2010; Ancheta & Hertlein, 2014). Parece existir uma relação entre o *sexting* e a satisfação sexual, onde o *sexting* é visto como uma forma de comunicação sexual entre os parceiros românticos, portanto também um comportamento sexual (Galovan, et al., 2018; Geller & Stasko, 2015a; Geller & Stasko,

2015b; Parker et al., 2013;). Especificamente, parece existir um aumento significativo da satisfação sexual após a troca de mensagens sexuais com o parceiro.

Desta forma, um dos primeiros objetivos deste estudo é contribuir para o conhecimento da relação entre *sexting* e a satisfação sexual dos adultos em relações percebidas como sérias. A nossa hipótese é que com o aumento da frequência da prática de *sexting*, aumenta a satisfação sexual.

Contudo, devemos observar que existe uma relação entre a satisfação na relação e a satisfação sexual, em contextos românticos (Mark & Vowels, 2020). Diferentes perspectivas teóricas propuseram que 1) a satisfação sexual influencia a satisfação na relação (Dogan et al., 2013), 2) a satisfação na relação influencia a satisfação sexual (Byers, 2005) e 3) que estão conectadas bidireccionalmente (McNulty et al., 2016). É possível que a associação entre a satisfação na relação e a satisfação sexual dependa de outras variáveis (Byers, 2005).

O modelo *Interpersonal Exchange Model of Sexual Satisfaction* (IEMSS, Byers & Lawrence, 1995) propõe que a qualidade da relação afeta a satisfação sexual. A satisfação sexual é definida como uma relação entre custos e benefícios, em que para ser atingida deverá existir um equilíbrio entre ambos, para os dois parceiros. A qualidade da relação é aqui entendida como um dos elementos que contribui para essa avaliação da satisfação sexual, sendo esperado que funcione como um benefício quando elevada e como um custo quando baixa. O estudo de Mark e Vowels (2020) testa esta hipótese preditiva da satisfação sexual, confirmando que a satisfação com a relação precede a satisfação sexual, medida individualmente, mas analisada por casal, ao longo de três momentos no tempo. A satisfação sexual, em relações comprometidas de longa duração, é ainda entendida como um efeito da comunicação e da capacidade de revelação de desejos e vontades sexuais. Para Byers e MacNeil (2009) a revelação mútua contribui

para a satisfação com a relação o que, por sua vez, conduz a maior satisfação sexual, tanto para homens como para mulheres, ainda que o caminho para essa relação parece ser diferente entre sexos. O *sexting*, na medida em que implica a comunicação de vontades e desejos, de forma escrita ou através de imagens ou vídeos, com recurso aos meios de comunicação digital, poderá ter uma implicação na satisfação das relações e na satisfação sexual experimentada pelos seus utilizadores.

Assim, esperamos também verificar que com o aumento da frequência do *sexting*, aumente a satisfação com a relação.

Apesar do corpo teórico anterior defender que o *sexting* possa ter impacto tanto na satisfação sexual, como na satisfação com o relacionamento, continua a ser necessário compreender como este comportamento funciona no contexto das relações.

Neste domínio, Delevi e Weisskirch (2011) propõe a teoria da vinculação como uma ferramenta para entender as interações entre os casais, aplicando-a ao domínio do *sexting*. A teoria da vinculação, nos relacionamentos amorosos adultos envolve a integração de três sistemas comportamentais distintos: apego, cuidado e envolvimento sexual (Bowlby, 1969; Hazan & Shaver, 1988). A primeira estratégia do sistema de vinculação envolve a procura de proximidade de figuras de apego em momentos de necessidade. Um estilo de vinculação seguro tende a desenvolver-se quando as figuras significativas estão disponíveis e respondem às necessidades do indivíduo. Neste caso, é sentida uma sensação de segurança que, no futuro, irá favorecer a formação de laços afetivos com outros sujeitos (Butzer & Campbell, 2008).

Por outro lado, se a figuras significativas estiverem constantemente indisponíveis nas situações de necessidade, isto indica que a primeira estratégia de proximidade não é bem-sucedida, o que resulta na necessidade de utilizar estratégias secundárias para lidar

com a sensação de insegurança gerada. Essas estratégias secundárias envolvem hiperativação ou desativação do sistema de vinculação (Butzer & Campbell, 2008).

O principal objetivo das estratégias de hiperativação é fazer com que uma figura de vinculação insensível preste atenção ao indivíduo e ofereça cuidado e apoio (Butzer & Campbell, 2008). Estes sujeitos apresentam muita ansiedade de apego fazendo fortes tentativas para manter a proximidade com as figuras de vinculação e monitorizar os parceiros em relacionamentos para receber sinais de proximidade física ou emocional (Berlin & Cassidy; 1994; Grich et al., 1999). Por outro lado, as estratégias de desativação envolvem a inibição na procura de proximidade em resposta a uma figura de apego indisponível. São sujeitos que evitam o afeto (Butzer & Campbell, 2008).

Esta teoria indica duas dimensões que definem diferenças individuais na vinculação dos adultos (Brennan et al., 1998). A primeira dimensão, denominada evitante, em que os sujeitos tendem a investir menos nos seus relacionamentos e esforçam-se para se manterem psicológica e emocionalmente independentes dos seus parceiros (Hazan & Shaver, 1994). A segunda dimensão, designada ansiosa, engloba sujeitos que se preocupam e ruminam sobre serem rejeitados e abandonados pelos seus parceiros (Butzer & Campbell, 2008).

Devido à utilização bem-sucedida da estratégia de vinculação primária de procura de proximidade durante os momentos de necessidade, pesquisas anteriores sugerem que indivíduos com vinculação segura têm experiências sexuais mais positivas e maior satisfação sexual nos seus relacionamentos (Hazan & Shaver, 1988; Mikulincer & Shaver, 2007). Estes indivíduos tendem a sentir-se mais confortáveis com a sua sexualidade, estão abertos à exploração sexual e desfrutam de uma variedade de atividades sexuais (Feeney & Noller, 2004). Por outro lado, as relações sexuais de indivíduos com um estilo de vinculação ansioso tendem a ser em torno do seu sistema de apego de hiperativação o que

faz com que sejam muito dependentes de outros para aprovação e se preocupem com o abandono e a rejeição (Hazan & Shaver, 1988; Mikulincer & Shaver, 2007). Estes sujeitos acabam por iniciar relações sexuais para reduzir inseguranças e se aproximarem dos seus parceiros (Butzer & Campbell, 2008). Em oposição, os sujeitos com um estilo de vinculação evitante, devido ao seu afastamento, podem evitar a prática de relações sexuais (Bogaert & Sadava, 2002; Feeney et al., 2000; Gentzler & Kerns, 2004).

Num primeiro estudo, Delevi e Weisskirch (2011) observaram que enviar *sexts* estava associado ao estilo de vinculação ansioso, mas apenas para os elementos da amostra que estavam num relacionamento. Para os autores, os indivíduos com elevada vinculação ansiosa poderiam querer agradar aos seus parceiros e antecipar o que estes desejam, através do envio de mensagens de vídeo, imagens ou texto, explícitas.

Para Drouin e Landgraff (2012) os indivíduos com estilo de vinculação evitante têm medo de dependência, intimidade e são independentes, parecem utilizar o *sexting* como estratégia desativadora para manter o romance à distância. Já os sujeitos com estilo de vinculação ansioso, que apresentam desejo de estar próximo e medo do abandono utilizam o mesmo como estratégia hiperativadora para manter o parceiro por perto.

Segundo Drouin e McDaniel (2015) envolver-se em conversas sexuais explícitas é um preditor de satisfação na relação apenas em sujeitos com estilo de vinculação evitante e enviar imagens sexuais está associado a satisfação na relação apenas em homens com estilo de vinculação ansioso. Weisskirch et al. (2017) contradiz da hipótese afirmando que são os sujeitos com menor pontuação no estilo de vinculação evitante e maior medo de avaliação negativa por parte do parceiro são mais prováveis de praticar *sexting*. O tipo de *sext* poderá também ser um fator importante a ter em consideração, já que Drouin e Landgraff (2012) observaram que sujeitos com estilo de vinculação evitante

enviam mais imagens, enquanto, sujeitos com estilo de vinculação ansioso enviam mais mensagens escritas.

Assim, teremos como objetivo para este estudo explorar a relação da vinculação com a frequência de envio de *sexting*. Consideramos como hipóteses que valores elevados nas dimensões de vinculação ansiosa e evitante estão relacionados com baixa satisfação sexual; que valores elevados nas dimensões de vinculação ansiosa e evitante estão relacionados com baixa satisfação na relação; valores elevados de vinculação evitante estão associados à prática de sexting

A figura 1.1 sistematiza as relações teóricas em estudo, que constituem as nossas hipóteses.

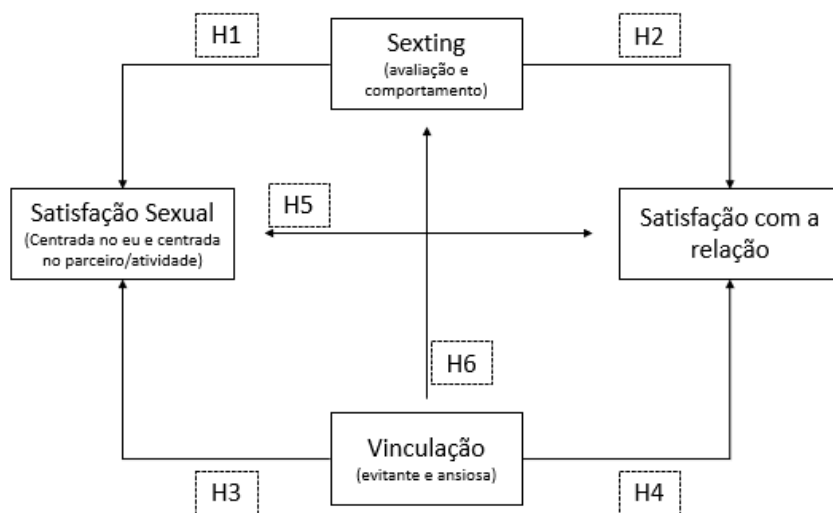


Figura 1.1. Hipóteses teóricas entre *sexting*, satisfação sexual, satisfação com a relação e vinculação.

## 2. Metodologia

Foi desenvolvido um estudo de natureza correlacional, de verificação de hipóteses e cariz transversal.

### 2.1 Amostra

No presente estudo participaram 117 indivíduos, sendo 76 do sexo feminino (65%), 39 do sexo masculino (33.3%) e 2 (1.7%) que preferiram não identificar o seu sexo; com idades compreendidas entre os 18 e os 44 anos ( $M=25.1$ ;  $DP=5.41$ ). No que se refere à orientação sexual, 104 são heterossexuais (88.9%), 5 homossexuais (4,3%), 4 bissexuais (3,4%), 2 pansexuais (1.7%) e 2 outro (1.7%). Relativamente aos anos de escolaridade, verificou-se que os sujeitos apresentam formação entre os 9 e os 19 anos ( $M=14.9$ ;  $DP=2.03$ ).

Analisando a duração dos relacionamentos amorosos, observou-se que a relação mais curta, à altura, ainda não apresentava 1 mês e a mais longa 20 anos ( $M=41.71$ ;  $DP=45.76$ ). Quanto ao compromisso exclusivo, 108 indivíduos identificaram a relação como monogâmica (92.3%) e 9 como não monogâmica (7.7%). No que toca à história dos relacionamentos, 25 sujeitos indicaram ter tido 1 relacionamento anterior com mais de um mês e 1 sujeito indicou ter tido nove ( $M=3.12$ ;  $DP=1.80$ ).

### 2.2 Instrumentos

*2.2.1. Questionário sociodemográfico.* Com o objetivo de caracterizar a amostra, foram incorporadas no questionário questões sociodemográficas tais como a idade, sexo, orientação sexual, estado da relação e habilitações académicas.

*2.2.2. Questionário sobre a história de relacionamentos e comportamentos sexuais.* Com o objetivo de caracterizar a história de relacionamentos do sujeito e os seus

comportamentos sexuais, nomeadamente a prática do *sexting*, foram introduzidas no questionário um conjunto de questões que permitem conhecer o número de relacionamentos, duração da relação atual, tipo de experiências sexuais, utilização de *sexting* e contextos dessa utilização. Foi também avaliada a atitude face ao *sexting*.

2.2.3. *Avaliação da Prática do Sexting*. Através de escalas de Osgood de 7 pontos, foi avaliada a atitude dos indivíduos face ao comportamento de *sexting*. As opções de resposta consistem em pares opostos (Negativa/Positiva; Enfadonha/Excitante; Má/Boa; Inadequada/Adequada; Desconfortável/Confortável e Inaceitável/Aceitável), tendo sido pedido que os participantes classificassem a experiência de *sexting* com o seu parceiro no espectro.

2.2.4. *Satisfação na relação*. De modo a avaliar a satisfação na relação foi utilizada a *The Couples Satisfaction Index* (CSI) (Funk & Rogge, 2007; V.P. Lamela et al., 2019). Este instrumento apresenta uma estrutura unidimensional e é composto por 32 itens. Os autores referem que pode ser utilizada a versão com 16 itens e a versão com 4 itens (Funk & Rogge, 2007). O primeiro item é referente ao nível de felicidade que o sujeito apresenta na relação. O estilo de resposta é tipo *Likert* de 7 pontos (de 0 = Extremamente Infeliz a 6 = Perfeito). Os três itens seguintes são referentes a desacordos na relação (e.g. Tomada de grandes decisões) com estilo de resposta tipo *Likert* de 6 pontos (de 5 = Concordo Sempre a 0 = Discordo Sempre). O item 5 (“Em geral, com que frequência acha que as coisas com o seu parceiro estão a ir bem?”) apresenta um estilo de resposta tipo *Likert* de 6 pontos (de 5 = o Tempo Todo a 0 = Nunca) tal como o item 6 (“Com que frequência deseja não ter entrado neste relacionamento?”) (de 0 = o Tempo Todo a 5 = Nunca). Os 12 itens seguintes (e.g. “Sinto uma conexão forte com o meu parceiro.”, “Eu não consigo imaginar terminar a relação com o meu parceiro.”) apresentam um estilo de resposta tipo *Likert* de 6 pontos (de 0 = Não é completamente

verdade a 5 = Completamente verdade). Nos itens 10 e 15 a escala encontra-se invertida, correspondendo 5 a Não é completamente verdade e 0 a Completamente verdade. Do item 19 (“Quão gratificante é o seu relacionamento com o seu parceiro?”) ao 22 (“No geral, quão satisfeito está com a sua relação?”) o estilo de resposta é do tipo *Likert* com 6 pontos (de 0 = de Modo Nenhum a 5 = Completamente). O item 23 é referente à comparação com a maioria das restantes relações sendo a resposta de 0 = Pior que todos os outros a 5 = Melhor que todos os outros. Por fim, são apresentados dois itens (“Gosta da companhia do seu parceiro?” e “Quão frequentemente você e o seu parceiro se divertem juntos?”) com estilo de resposta tipo *Likert* de 6 pontos (de 0 = Nunca a 5 = Mais Frequentemente) e sete itens para o sujeito classificar como se sente na relação (e.g. selecionar entre 5 e 0, correspondendo 5 a interessante e 0 aborrecido). Níveis altos na *The Couples Satisfaction Index* refletem maior satisfação na relação (Jongenelen & Lamela et al., 2019).

2.2.5. *Satisfação sexual.* A satisfação sexual foi acedida através da *New Sexual Satisfaction Scale* (NSSS) (Brouillard et al., 2010; V.P. Pechorro et al., 2015). A NSSS é uma escala de 20 itens com uma estrutura fatorial bidimensional constituída por uma subescala de Centração no Eu (Subescala A: itens 1-10) e uma subescala de Centração no Parceiro e na Atividade Sexual (Subescala B: itens 11-20). Os itens que constituem a NSSS apresentam um estilo de resposta tipo *Likert* de 5 pontos (de 1 = Nada Satisfeito a 5= Totalmente Satisfeito). As pontuações de cada dimensão são obtidas pela soma das pontuações dos itens individuais dessa dimensão e a pontuação total da NSSS é obtida pela soma das pontuações de todos itens. A NSSS pode ser utilizada com homens e mulheres, tendo sido desenvolvida a partir de amostras comunitárias, amostras clínicas e amostras de estudantes universitários. A NSSS tem demonstrado possuir boas propriedades psicométricas a nível de validade e fiabilidade. Valores altos na pontuação da escala justificam níveis altos de satisfação sexual (Pechorro et al., 2015).

2.2.6. *Vinculação*. Será utilizada a *Experiences in Close Relationships Scale* (ECR) (Brennan et al., 1998) de forma a avaliar o estilo de vinculação dos participantes. Esta escala, com adaptação portuguesa realizada por Figueiredo e Paiva (2010), é composta por 36 itens sendo os primeiros 18 itens referentes a estilos de vinculação ansioso (e.g. “Preocupa-me ser abandonada(o).”, “Preocupo-me muito com as minhas relações afetivas.” e os restantes a estilos de vinculação evitante (e.g. “Prefiro não mostrar ao meu companheiro(a) como me sinto no meu íntimo”, “Fico nervosa(o) quando o meu companheiro(a) se torna demasiado próximo de mim.”). As questões serão respondidas numa escala tipo *Likert* de 7 pontos (1 = Discordo fortemente a 7 = Concordo fortemente) e os itens devem ser apresentados de forma intercalada (um item referente a estilo de vinculação ansioso e depois um item de estilo de vinculação evitante e assim sucessivamente) (Figueiredo & Paiva, 2010). As dimensões avaliadas pelo inventário são referentes a componentes relacionais (compromisso, ciúme, mal-estar relacional), desejos (emaranhamento versus diferenciação) e medos (abandono versus controlo) subjacentes às atitudes com relações significativas, que confirmam a validade de construto do instrumento (Figueiredo & Paiva, 2010). Para obter a pontuação referente ao estilo de vinculação ansioso é calculada a média dos itens 1 ao 18, no entanto, os itens 9 e 11 são invertidos, ou seja, valores altos são referentes a baixa ansiedade em vez de alta. A pontuação para estilos de vinculação evitante é realizada através da média dos restantes 18 itens sendo os itens 20, 22, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 33 34 e 35 invertidos (Brennan et al., 2000).

## **2.3 Procedimento de recolha e análise de dados**

O procedimento de recolha de dados foi conduzido de acordo com as considerações éticas para estudos com sujeitos humanos, garantindo que todos os participantes foram voluntários, com direito à informação, confidencialidade dos seus dados e possibilidade de desistência do estudo em qualquer momento. A recolha realizou-se através de um questionário de autorrelato, em aplicação *online*, facilitando o processo de divulgação do estudo, acesso à amostra e limitação do contacto social.

A análise de resultados foi conduzida com recurso a análise estatísticas descritivas e inferenciais. A análise de frequências permitirá caracterizar o comportamento de *sexting*. A análise de tendência central permitirá caracterizar a amostra e respetivos subgrupos, face às variáveis em estudo. A análise inferencial, através de regressões hierárquicas, permitirá testar as hipóteses em estudo.

## **3. Resultados**

### *3.1. Estatística Descritiva*

#### *3.1.1. Estatística descritiva das medidas de avaliação e comportamento de sexting*

Iniciamos os resultados com uma análise descritiva às medidas de caracterização da avaliação e comportamento de *sexting*.

A tabela 3.1. representa as medidas de tendência central e de dispersão das pontuações obtidas nas medidas de avaliação do *sexting* e do comportamento de *sexting*.

**Tabela 3.1****Estatística descritiva univariada**

<b>Instrumentos</b>	<b>Min</b>	<b>Máx</b>	<b>M</b>	<b>DP</b>
Avaliação do <i>sexting</i>	6.00	42.00	36.06	7.753
Comportamento de <i>sexting</i>	0.00	7.00	3.37	1.776

Relativamente ao comportamento de *sexting*, 96 participantes referiram ter conhecimento (82.1%) e 21 não saber de que se tratava o conceito (17.9%), tendo sido apresentada uma breve definição. O envio (M=4.02; DP=1.95) e receção de mensagens sexualmente explícitas (M=4.23; DP=1.87) verificou-se menor do que o envio (M=2.85; DP=2.25) e receção de imagens ou vídeos sexualmente explícitos (M=3.04; DP=2.25). A troca de mensagens de texto sexualmente explícitas (M=3.47; DP=2.26) também se revelou inferior à troca de imagens ou vídeos sexualmente explícitos (M=2.62; DP=2.31). No que diz respeito ao impacto do *sexting* na relação sexual, 89 indivíduos (76.1%) referiram que afetou positivamente e 28 (23.9%) que não. A experiência de *sexting* afetou positivamente a relação emocional de 92 indivíduos (78.9%).

Ainda relativamente à experiência de *sexting* avaliou-se numa escala de *Likert* de 7 pontos, se seria negativa ou positiva (M=5.86; DP=1.47), enfadonha ou excitante (M=5.81; DP=1.50), má ou boa (M=5.98; DP=1.46), inadequada ou adequada (M=6.09; DP=1.31), desconfortável ou confortável (M=6.03; DP=1.45) e inaceitável ou aceitável (M=6.28; DP=1.29).

A tabela 3.2. representa as medidas de tendência central e de dispersão das pontuações obtidas nos itens da medida de avaliação do *sexting*.

**Tabela 3.2****Estatística descritiva univariada – Atitude em relação ao sexting**

<b>Avaliação do sexting</b>	<b><i>M</i></b>	<b><i>DP</i></b>
Negativa/Positiva	5.86	1.468
Enfadonha/Excitante	5.81	1.502
Má/Boa	5.98	1.462
Inadequada/Adequada	6.09	1.313
Desconfortável/Confortável	6.03	1.450
Inaceitável/Aceitável	6.28	1.286

Relativamente, à medida da avaliação de sexting, esta variava entre o valor mínimo de 6, que significa que a avaliação de sexting mais baixa foi desse valor, e o máximo de 42, cujo significado será que a maior avaliação de sexting foi 42. O valor médio obtido permite-nos compreender que, em geral, a nossa amostra faz uma avaliação positiva do sexting.

A tabela 3.3. representa as medidas de tendência central e de dispersão das pontuações obtidas nos itens da medida de comportamento de sexting.

**Tabela 3.3****Estatística descritiva univariada – Comportamento de sexting**

<b>Comportamento de sexting</b>	<b><i>M</i></b>	<b><i>DP</i></b>
Envio de sms sexualmente explícitas	4.02	1.954
Receção de sms sexualmente explícitas	4.23	1.873
Envio de mms sexualmente explícitas	2.85	2.249
Receção de mms sexualmente explícitas	3.04	2.245
Troca de sms sexualmente explícitas	3.47	2.257
Troca de mms sexualmente explícitas	3.62	2.315

A medida do comportamento de *sexting*, variava entre o valor mínimo de 0, que significa que houve pelos menos um participante que nunca praticou este comportamento, e o máximo de 7. O valor médio obtido permite-nos compreender que, em geral, a nossa amostra pratica este comportamento. Verificando-se através da tabela 3.3 uma maior receção, seguida de envio, de mensagens de texto.

### 3.1.2. Estatística descritiva das medidas de satisfação na relação, satisfação sexual e estilos de vinculação

A tabela 3.4. representa as medidas de tendência central e de dispersão das pontuações obtidas nas medidas de satisfação na relação, satisfação sexual e estilos de vinculação.

**Tabela 3.4**

#### **Estatística descritiva univariada – Satisfação na relação, Satisfação sexual e Estilos de vinculação**

<b>Instrumentos</b>	<i>Min</i>	<i>Máx</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
Satisfação na relação	52.00	154.00	128.65	24.769
Satisfação sexual centrada na atividade e no parceiro	15.00	50.00	41.00	7.191
Satisfação sexual centrada no eu	21.00	50.00	41.86	6.328
Estilo de vinculação evitante	1.00	4.06	2.20	0.826
Estilo de vinculação ansioso	1.00	6.83	3.07	1.148

No que concerne, à medida da satisfação na relação, esta variava entre o valor mínimo de 52, que significa o/a(s) sujeito/a(s) que apresentavam menor satisfação na relação pontuaram 52, e o máximo de 154, o que significa que o/a(s) sujeito/a(s) com maior satisfação na relação pontuaram 154. O valor médio obtido permite-nos

compreender que, em geral, a nossa amostra apresenta uma satisfação na relação elevada.

Relativamente, à dimensão centrada no eu da satisfação sexual, esta variava entre o valor mínimo de 21, que significa que o nível mais baixo de satisfação sexual centrada no eu foi 21, e o máximo de 50, cujo significado será que o nível mais elevado de satisfação sexual centrada no eu foi 50. O valor médio obtido permite-nos compreender que, em geral, a nossa amostra apresenta uma satisfação sexual centrada no eu elevada.

De seguida, a dimensão centrada no parceiro e na atividade da satisfação sexual, variava entre o valor mínimo de 15, que significa que o valor mais baixo de satisfação sexual centrada na atividade e no parceiro foi 15, e o máximo de 50, cujo significado será que o valor mais elevado desta dimensão da satisfação sexual foi 50. O valor médio obtido permite-nos compreender que, em geral, a nossa amostra apresenta uma satisfação sexual centrada no parceiro e na atividade elevada.

Em seguida, apresentamos as estatísticas referentes ao teste de hipóteses.

### *3.2. Estatística Inferencial*

De seguida, de modo a verificar as hipóteses em estudo, foram realizadas regressões lineares múltiplas, para testar as hipóteses teóricas. Foi utilizado um método que forçou a entrada das variáveis no modelo para corresponder às hipóteses formuladas. Foi observada a variância explicativa do modelo e os coeficientes estandardizados de regressão para observar o peso explicativo das variáveis consideradas predictoras.

### 3.2.1. “A prática do sexting melhora a satisfação sexual.”

A hipótese 1 estipula que quanto maior a frequência do *sexting*, maior a satisfação sexual. Para testar esta hipótese, utilizou-se uma regressão linear múltipla, em que se considerou a avaliação do *sexting* e o comportamento de *sexting*.

Foram conduzidas duas regressões, para cada uma das subdimensões da medida de satisfação sexual utilizada: centrada no eu e centrada no parceiro e na atividade. A entradas das variáveis independentes foi forçada no modelo.

Relativamente à satisfação sexual centrada no eu, o bloco avaliação e comportamento de *sexting* mostra um modelo estatisticamente significativo ( $F=11.951$ ,  $p<.001$ ). O valor de  $R^2$  ajustado de 0.157 sugere que a forma como os participantes avaliam o *sexting* e o envio, recepção e troca de mensagens e fotos/vídeos sexualmente explícitos explica 15.7% da variância da Satisfação sexual centrada no eu.

**Tabela 3.5**  
**Coefficientes de regressão – Satisfação sexual centrada no eu**

Modelo		Não estandardizado	Erro standard	Estandarizado	t	p
H <sub>1</sub>	Constante	30.902	2.586		11.951	< .001
	Avaliação <i>sexting</i>	0.250	0.081	0.306	3.077	0.003
	Comportamento de <i>sexting</i>	0.579	0.354	0.162	1.634	0.105

A análise dos coeficientes de regressão mostra que apenas a avaliação do *sexting* é um preditor da satisfação centrada no eu. A relação positiva, de intensidade fraca a moderada, sugere que uma avaliação do *sexting* mais positiva poderá predizer uma satisfação centrada no eu mais elevada.

No que concerne à satisfação sexual centrada na atividade e no parceiro, o bloco da avaliação do *sexting* e do comportamento de *sexting* como preditores, mostra um modelo estatisticamente significativo ( $F=13.951$ ,  $p<.001$ ). O valor de  $R^2$  ajustado de

0.183 sugere que a forma como os participantes avaliam o *sexting* e o envio/receção/troca de mensagens e fotografias/vídeos sexualmente explícitos explica 18.3% da variância da satisfação sexual centrada no parceiro e na atividade.

**Tabela 3.6**  
**Coefficientes de regressão – Satisfação sexual centrada na atividade e no parceiro**

Modelo		Não estandardizado	Erro standard	Estandarizado	t	p
H <sub>1</sub>	Constante	30.331	2.893		10.486	< .001
	Avaliação <i>sexting</i>	0.177	0.091	0.191	1.948	0.054
	Comportamento de <i>sexting</i>	1.272	0.396	0.314	3.209	0.002

Os coeficientes de regressão mostram que apenas o comportamento do *sexting* é um preditor da satisfação centrada na atividade e no parceiro. A relação positiva, de intensidade fraca a moderada, sugere que maior frequência de envio, receção e troca de *sexts* poderá predizer uma satisfação centrada no parceiro e na atividade mais elevada.

### 3.2.2. “A prática de *sexting* melhora a satisfação na relação.”

A hipótese 2 determina que quanto maior a frequência do *sexting*, maior a satisfação da relação. Para testar esta hipótese, utilizou-se uma regressão linear múltipla, em que se considerou a avaliação do *sexting* e o comportamento de envio/receção/troca de *sexts*.

Foi conduzida uma regressão e a entrada da variável independente foi forçada no modelo.

Relativamente à satisfação geral da relação, verifica-se um modelo estatisticamente significativo ( $F=6.74, p<.001$ ). O valor de  $R^2$  ajustado de 0.083 sugere que a forma como os participantes avaliam o *sexting* e o envio /receção/troca de *sexts* explica 8.3% da variância da Satisfação na relação.

**Tabela 3.7**  
**Coefficientes de regressão – Satisfação geral na relação**

Modelo		Não estandardizado	Erro standard	Estandarizado	t	p
H2	Constante	92.790	10.551		8.795	< .001
	Avaliação <i>sexting</i>	1.144	0.331	0.358	3.456	< .001
	Comportamento de <i>sexting</i>	-1.604	1.446	-0.115	-1.109	0.270

Os coeficientes de regressão mostram que o comportamento de *sexting* não é um preditor da satisfação na relação. Por outro lado, revelam que a avaliação do *sexting* é um preditor da satisfação na relação. A relação positiva, de intensidade moderada, sugere que melhor avaliação do *sexting* poderá predizer maior satisfação na relação.

3.2.3. “Valores elevados nas dimensões de vinculação ansiosa e evitante estão relacionados com baixa satisfação sexual.”

A hipótese 3 estabelece que valores elevados nas dimensões de vinculação ansiosa e evitante estão relacionados com baixa satisfação sexual. Para testar esta hipótese, utilizou-se uma regressão linear múltipla, em que se considerou o estilo de vinculação ansioso e o estilo de vinculação evitante.

Foram conduzidas duas regressões, para cada uma das subdimensões da medida da satisfação sexual utilizada: centrada no eu e centrada na atividade e no parceiro. A entradas das variáveis independentes foi forçada no modelo.

Relativamente à satisfação sexual centrada no eu, o bloco ansioso e evitante mostra um modelo estatisticamente significativo ( $F=9.729, p<.001$ ). O valor de  $R^2$  ajustado de 0.131 sugere que o estilo de vinculação ansioso e evitante explica 13.1% da variância da Satisfação sexual centrada no eu.

**Tabela 3.8**  
**Coefficientes de regressão – Satisfação sexual centrada no eu**

Modelo		Não estandardizado	Erro standard	Estandarizado	t	p
H3	Constante	50.775	2.115		24.008	< .001
	Ansiosa	-1.682	0.477	-0.305	-3.524	< .001
	Evitante	-1.701	0.663	-0.222	-2.564	0.012

A análise dos coeficientes de regressão mostra que o estilo de vinculação ansioso e o estilo de vinculação evitante predizem alterações na satisfação sexual centrada no eu. As relações negativas, de intensidade fraca, sugerem que quanto menor a pontuação nos estilos de vinculação ansioso e evitante, maior a satisfação sexual centrada no eu.

Relativamente à satisfação sexual centrada na atividade e no parceiro, o bloco ansioso e evitante mostra um modelo estatisticamente significativo ( $F=7.411$ ,  $p<.001$ ). O valor de  $R^2$  ajustado de 0.100 sugere que o estilo de vinculação ansioso e evitante explica 10.0% da variância da satisfação sexual centrada na atividade e no parceiro.

**Tabela 3.9**  
**Coefficientes de regressão – Satisfação sexual centrada no parceiro e na atividade**

Modelo		Não estandardizado	Erro standard	Estandarizado	t	p
H3	Constante	50.073	2.446		20.472	< .001
	Ansiosa	-1.371	0.552	-0.219	-2.484	0.014
	Evitante	-2.208	0.767	-0.254	-2.878	0.005

Os coeficientes de regressão mostram que o estilo de vinculação ansioso e evitante são preditores da satisfação centrada na atividade e no parceiro. A relação negativa, de intensidade fraca, sugere que um estilo de vinculação ansioso ou evitante mais elevado poderá predizer uma menor satisfação sexual centrada na atividade e no parceiro.

3.2.4. “Valores elevados nas dimensões de vinculação ansiosa e evitante estão relacionados com baixa satisfação na relação.”

A hipótese 4 estipula que valores elevados nas dimensões de vinculação ansiosa e evitante estão relacionados com baixa satisfação na relação. Para testar esta hipótese, utilizou-se uma regressão linear múltipla, em que se considerou o estilo de vinculação ansioso e o estilo de vinculação evitante.

Relativamente à satisfação geral na relação, o bloco estilo de vinculação ansioso e estilo de vinculação evitante mostra um modelo estatisticamente significativo ( $F=31.56$ ,  $p<.001$ ). O valor de  $R^2$  ajustado de 0.345 sugere que os estilos de vinculação ansioso e evitante explicam 34.5% da variância da Satisfação geral na relação.

**Tabela 3.10**  
**Coefficientes de regressão – Satisfação geral na relação**

Modelo		Não estandardizado	Erro standard	Estandardizado	t	p
H4	Constante	182.170	7.185		25.355	< .001
	Ansiosa	-6.526	1.621	-0.303	-4.025	< .001
	Evitante	-15.205	2.254	-0.507	-6.747	< .001

Os coeficientes de regressão mostram que os estilos de vinculação ansioso e evitante são preditores da satisfação geral na relação. A relação negativa de intensidade moderada, sugere que um estilo de vinculação ansioso ou evitante elevado poderá predizer uma menor satisfação geral na relação.

3.2.5. “Há uma correlação positiva entre a satisfação sexual e a satisfação na relação.”

**Tabela 3.11**  
**Correlação de *Pearson* H5**

Variável	Centrado no eu	Centrado na atividade e no parceiro	Satisfação geral da relação
Centrado no eu	-	-	-
Centrado na atividade e no parceiro	0.762	-	-
	p<.001		
Satisfação geral da relação	0.400	0.486	-
	p<.001	p<.001	

Comparativamente à satisfação na relação e à satisfação sexual centrada no eu e na atividade e no parceiro, observaram-se os coeficientes de *Pearson* de 0.400 e 0.486, respetivamente. Ambas as correlações são de intensidade moderada, e sugerem que quanto maior a satisfação na relação maior a satisfação sexual centrada no eu e centrada na atividade e no parceiro. Reforçar ainda que a satisfação na relação está mais associada à dimensão da satisfação sexual centrada na atividade e no parceiro do que centrado no eu.

Relativamente à satisfação centrada no eu e centrada na atividade e no parceiro, verifica-se um coeficiente de *Pearson* de 0.762. A relação positiva, de intensidade forte, sugere que quanto maior a satisfação sexual centrada no eu maior a satisfação sexual centrada na atividade e no parceiro.

3.2.6. “Valores elevados de vinculação evitante estão associados à prática de *sexting*.”

A hipótese 6 sugere que valores elevados nas dimensões de vinculação evitante estão associados à prática de *sexting*.

Relativamente à avaliação geral do *sexting*, verifica-se um modelo estatisticamente significativo ( $F=3.221$ ,  $p<.044$ ). O valor de  $R^2$  ajustado de 0.037 sugere que valores elevados de vinculação evitante explica 3.7% da variância da prática de *sexting*.

**Tabela 3.12**  
**Coefficientes de regressão – Comportamento de *sexting***

Modelo		Não estandardizado	Erro standard	Estandardizado	t	p
H6	Constante	3.292	0.642		5.128	< .001
	Ansiosa	0.037	0.145	0.024	0.256	0.799
	Evitante	-0.014	0.201	-0.007	-0.071	0.944

Através da análise dos coeficientes de regressão é observa-se que o estilo de vinculação evitante não se apresenta como um preditor do comportamento de *sexting*.

Contudo, foram realizados os coeficientes de regressão para a avaliação geral do comportamento.

**Tabela 3.13**  
**Coefficientes de regressão – Avaliação geral do *sexting***

Modelo		Não estandardizado	Erro standard	Estandardizado	t	p
H6	Constante	42.230	2.728		15.483	< .001
	Ansiosa	-0.573	0.615	-0.085	-0.932	0.354
	Evitante	-1.999	0.856	-0.213	-2.337	0.021

Os coeficientes de regressão mostram que o estilo de vinculação evitante é um preditor da avaliação do *sexting*. A relação negativa, de intensidade fraca a moderada, sugere que estilo de vinculação evitante elevado é preditor da avaliação do *sexting*. O que significa que quanto maior a pontuação no estilo de vinculação evitante menos positiva a avaliação do *sexting*.

No que concerne ao comportamento de *sexting* o bloco ansioso/evitante não o afeta ( $F=0.035, p=0.966$ ).

#### 4. Discussão

A presente investigação foi realizada com o objetivo de explorar o impacto do *sexting* na satisfação na relação e satisfação sexual de indivíduos em relacionamentos amorosos estáveis, considerando os seus estilos de vinculação.

O *sexting*, apesar de ser considerado um conceito recente, apresenta uma vasta revisão de literatura, contudo, muito focada na sua visão negativa. Outra lacuna encontrada na revisão de literatura presente é o facto de poucos estudos apresentarem uma amostra com indivíduos em relacionamentos amorosos estáveis. O estudo efetuado pretendeu focar-se numa ótica mais positiva deste conceito e, em indivíduos em relações estáveis, revelando-se por isso muito pertinente.

Para tal, foi criado um questionário de história de relacionamentos e comportamentos sexuais, observado o comportamento e avaliação do *sexting* e, avaliada a satisfação sexual (*New Sexual Satisfaction Scale*; Štulhofer et al., 2010), satisfação na relação (*The Couples Satisfaction Index*; Funge & Rogge, 2010) e estilo de vinculação (*Experiences in Close Relationships Scale*; Brennan et al., 1998) dos indivíduos.

Assim, partindo de uma análise comparativa dos participantes em estudo, nos resultados obtidos através da administração do questionário sociodemográfico verificou-se uma maior participação de sujeitos do sexo feminino e, relativamente à orientação sexual, heterossexuais. A grande maioria da amostra encontra-se numa relação monogâmica (92.3%) e tinha conhecimento do que seria o *sexting* (82.1%).

Alguns autores referem que há diferenças de género no que toca à prevalência do comportamento de *sexting* (Delevi & Weisskirch, 2013) e de iniciarem a atividade sexual, sendo os homens apontados como mais frequentes do que as mulheres (Byers & Heinlein, 1989), sendo também mais explícitos. Porém, esta relação parece depender da existência de uma relação amorosa. As mulheres são apontadas como mais prováveis de praticar *sexting* numa relação comprometida, enquanto os homens terão maior probabilidade de o fazer em relações casuais (Delevi & Weisskirch, 2013).

Neste estudo verificou-se uma substancial maior participação de indivíduos do sexo feminino (65%), não havendo dados para estabelecer a correspondência entre a prática de *sexting* e o sexo dos participantes.

#### *Sexting e Satisfação Sexual*

A primeira hipótese do estudo pretendeu verificar se a prática de *sexting* melhorava a satisfação sexual. Para tal, foram realizados os coeficientes de regressão para as dimensões da satisfação sexual – centrada no eu e centrada na atividade e no parceiro, respetivamente.

Através da análise dos coeficientes de regressão da satisfação sexual centrada no eu, a avaliação do *sexting* considera-se um preditor. Uma avaliação do *sexting* mais positiva poderá predizer uma satisfação sexual centrada no eu mais elevada. Os indivíduos apresentarão assim maior satisfação sexual centrada no eu se realizarem uma avaliação positiva do comportamento de *sexting*, contudo, a prática do mesmo parece não ter qualquer influência nesta dimensão da satisfação sexual.

Por outro lado, a análise dos coeficientes de regressão da satisfação sexual centrada na atividade e no parceiro apenas revelou o comportamento de *sexting* como preditor. A relação também se verifica positiva, de intensidade fraca a moderada. Os

resultados permitem concluir que os indivíduos que apresentam um comportamento de *sexting* mais ativo têm maior satisfação sexual centrada na atividade e no parceiro. Nesta dimensão da satisfação sexual, a avaliação do *sexting* parece não ter qualquer impacto.

Segundo Byers e Lawrence (1995), a satisfação sexual é definida como a resposta efetiva da avaliação subjetiva de um indivíduo das dimensões positiva e negativa relativamente às suas relações sexuais, podendo ser influenciada por diversos fatores – comunicação sexual e variação de comportamentos sexuais. Estudos têm revelado que casais que inovam nos comportamentos sexuais revelam mais satisfação sexual (Greeley, 1991), podendo o *sexting* ter esse papel na relação.

Estudos anteriores assumem que existe uma relação positiva entre o *sexting* e a satisfação sexual, onde o primeiro é visto como uma forma de comunicação sexual entre os parceiros românticos (Galovan, et al., 2018; Geller & Stasko, 2015a; Geller & Stasko, 2015b; Parker et al., 2013;).

No presente estudo, a amostra abrangeu jovens adultos em relacionamentos amorosos estáveis e foi possível verificar que se encontra de acordo com a revisão de literatura encontrada. Através dos resultados obtidos concluímos uma correlação positiva de intensidade fraca a moderada entre a avaliação do *sexting* e a satisfação centrada no eu. O que significa que quando melhor a avaliação do comportamento maior a satisfação sexual centrada no próprio.

Por outro lado, e também com uma correlação de intensidade fraca a moderada, quanto mais frequente o comportamento de *sexting* maior a satisfação sexual centrada na atividade e no parceiro. A prática de *sexting* em casal depende sempre do/a parceiro/a pelo que é expectável a associação a esta dimensão da satisfação sexual.

### *Sexting e Satisfação na Relação*

A segunda hipótese do estudo pretendeu estudar se a frequência do comportamento de *sexting* apresentava influencia na satisfação na relação.

A análise dos coeficientes de regressão revela que o comportamento de *sexting* não é um preditor da satisfação na relação. Contudo, a avaliação do mesmo apresentou-se com uma relação positiva de intensidade moderada, o que indica que quanto melhor a avaliação do *sexting* melhor a satisfação na relação.

No que concerne ao *sexting* e à satisfação na relação, a literatura parece apresentar opiniões contraditórias. Segundo Parker et al. (2013), existe uma relação positiva entre o *sexting* e a satisfação na relação.

Por outro lado, o estudo de Currin et al. (2016), conclui que o *sexting* tem um efeito negativo na satisfação na relação apenas em mulheres heterossexuais.

Parker e colaboradores (2013), referem que o *sexting* pode ser um componente da satisfação nas relações e pode ser usado como estratégia terapêutica para promover intimidade e conexão em relações longas.

Segundo os resultados obtidos no presente estudo, o comportamento de *sexting* não está associado à satisfação na relação. Por outro lado, quanto melhor a avaliação do *sexting* maior a satisfação na relação.

Em suma, a satisfação na relação parece ser influenciada pela avaliação que os indivíduos fazem do *sexting* e não pela sua prática, contudo, seria importante no futuro ser aprofundada a diferença entre relacionamentos heterossexuais e homossexuais.

### *Satisfação Sexual e Estilo de Vinculação*

A terceira hipótese do estudo estabeleceu que valores elevados nas dimensões de vinculação ansiosa e evitante estariam relacionadas com baixa satisfação sexual.

Para testar esta hipótese foram realizadas duas regressões, para cada uma das subdimensões da medida de satisfação sexual: centrada no eu e centrada na atividade e no parceiro

As relações apresentam-se negativas de intensidade fraca o que indica que quanto menor a pontuação nos estilos de vinculação ansioso e evitante maior a satisfação sexual centrada no eu.

No que toca aos coeficientes de regressão da satisfação centrada na atividade e no parceiro, os estilos de vinculação ansioso e evitante também apresentam uma relação negativa de intensidade fraca. O que nos leva a concluir que quanto menor a pontuação nos estilos de vinculação ansioso ou evitante maior a satisfação sexual centrada na atividade e no parceiro.

A Teoria da Vinculação é uma das áreas de investigação mais vastas na Psicologia do século XX. Ao longo de vários anos, numerosos artigos e livros dedicaram-se ao estudo deste tema, que pretende estudar o comportamento humano desde o “berço até à idade adulta”, sendo o seu pai Bowlby (Cassady & Shaver, 1999). Esta teoria defende que uma ligação emocional forte a pelo menos um cuidador primário é crítico para o desenvolvimento social e emocional saudável do sujeito. Problemas no estabelecimento desta ligação, nos primeiros anos de vida, resultam potencialmente em padrões de comportamentos anormais e em dificuldades na regulação emocional (Nezworski, 1988).

Esta teoria apresenta um papel muito importante nos relacionamentos amorosos adultos, sendo o comportamento sexual também influenciado. A satisfação sexual

contribui para a qualidade e estabilidade do relacionamento e as orientações da vinculação influenciam a forma como os sujeitos constroem os seus relacionamentos e interações sexuais.

Na investigação realizada foi possível verificar que elevados níveis de estilo de vinculação evitante e ansioso se encontram negativamente correlacionados à dimensão centrada no eu da satisfação sexual. Quanto mais elevado o nível de vinculação evitante ou ansioso menor a satisfação sexual centrada no próprio. Por outro lado, na dimensão centrada na atividade e no parceiro apenas o estilo de vinculação evitante se correlaciona. O que significa que, quanto maior o estilo de vinculação evitante menor a satisfação sexual centrada na atividade e no parceiro.

A forma como os indivíduos experienciam o estilo de vinculação no contexto da relação romântica está relacionada à satisfação sexual e à satisfação na relação (Brassard, et al., 2012; Hazan & Shaver, 1987; Impett et al., 2008; Peloquin et al., 2014) sendo uma parte importante para o sucesso da mesma (Hazan & Shaver, 1987; Hollist et al., 2005; Peloquin et al., 2014).

Os estudos conduzidos no que toca à satisfação sexual e aos estilos de vinculação são frequentemente com uma amostra heterossexual (Brassard et al., 2012; Peloquin et al., 2014). No estudo de Mark e colaboradores (2017), foram também incluídos indivíduos parte da comunidade LGBTI+, e o objetivo foi perceber o impacto do estilo de vinculação na satisfação sexual, na satisfação na relação e no desejo sexual. Através das análises estatísticas, os autores concluíram que os indivíduos com estilo de vinculação seguro apresentavam níveis mais elevados de satisfação sexual, tal como, satisfação na relação, em comparação aos indivíduos com estilo de vinculação ansioso ou evitante. Contudo, os participantes que tinham um estilo de vinculação evitante revelavam-se

menos satisfeitos (sexualmente e na relação) do que os participantes com estilo de vinculação ansioso.

Os indivíduos com estilo de vinculação evitante evitam aproximação e intimidade com o parceiro, acabando por ter comportamentos e atitudes que podem resultar em baixa satisfação sexual. Por outro lado, sujeitos com estilo de vinculação ansioso apresentam uma preocupação excessiva, o que também terá um impacto negativo na relação sexual do casal, contudo revelam uma visão positiva do parceiro o que pode moderar os efeitos negativos (Peloquin et al., 2014; Schachner & Shaver, 2004).

Em conclusão, os resultados obtidos na presente investigação encontram-se de acordo com a literatura encontrada.

#### *Satisfação na Relação e Estilo de Vinculação*

A quarta hipótese estipulada consistiu que quanto maiores as pontuações nas dimensões de vinculação ansiosa e evitante menor a satisfação na relação.

A análise dos coeficientes de regressão revelou que os estilos de vinculação ansioso e evitante se apresentam como preditores da satisfação geral na relação. A relação vê-se negativa de intensidade moderada, o que indica que quanto maiores as pontuações nos estilos de vinculação ansiosa e evitante menor a satisfação na relação.

Segundo estudos anteriores, indivíduos com estilo de vinculação evitante, têm medo de dependência, intimidade, são independentes nos seus relacionamentos amorosos (Drouin & Landgraff, 2012) e parecem utilizar o *sexting* como estratégia desativadora para manter o romance à distância. Enquanto sujeitos com estilo de vinculação ansioso, que apresentam desejo de estar próximo e medo do abandono (Drouin & Landgraff, 2012) utilizam o mesmo como estratégia hiperativadora para manter o parceiro por perto (Drouin & McDaniel, 2015).

Através dos resultados obtidos, verificou-se uma correlação negativa de intensidade moderada entre os estilos de vinculação evitante e ansioso e a satisfação na relação. O que nos permite concluir que quanto mais elevado o estilo de vinculação evitante ou ansioso menor a satisfação na relação. Este resultado leva-nos a assumir que indivíduos com estilo de vinculação seguro apresenta maior satisfação em relacionamentos amorosos.

Segundo Stuhlmacher e Towler (2013), o estilo de vinculação dos sujeitos influencia a relação amorosa com o/a parceiro/a. Indivíduos que apresentam um estilo de vinculação seguro mostram-se mais satisfeitos nas suas relações amorosas e mais facilmente experienciam emoções positivas do que indivíduos com altos níveis de estilos de vinculação ansioso ou evitante.

Num estudo realizado por Feeney & Nooler (1990), foi avaliado o estilo de vinculação de 162 casais. As análises estatísticas permitiram concluir que os indivíduos com estilo de vinculação ansioso e evitante se revelaram menos dispostos a lidar com os conflitos da relação, em comparação com os sujeitos com estilo de vinculação seguro. Foi possível perceber também que os indivíduos com maior satisfação na relação e menos preocupações em relação à mesma foram os participantes com um maior nível de vinculação segura.

O presente estudo sugere que indivíduos com um estilo de vinculação seguro experienciam maior satisfação na relação do que indivíduos com estilo de vinculação ansioso e evitante, sendo concordante com a pesquisa realizada.

#### *Satisfação Sexual e Satisfação na Relação*

Segundo a hipótese 5 do estudo, existe uma correlação positiva entre a satisfação sexual e a satisfação na relação.

Para avaliar esta hipótese foram realizadas correlações de *Pearson* referentes às duas dimensões da satisfação sexual – centrada no eu e centrada na atividade e no parceiro. Os coeficientes revelam correlações positivas de intensidade moderada, sugerindo que quanto maior a satisfação na relação maior a satisfação sexual nas suas duas dimensões. Contudo, apesar de ambas as correlações se verificarem relevantes, é importante referir que a satisfação na relação se encontra mais associada à dimensão da satisfação sexual centrada na atividade e no parceiro.

Foi possível ainda observar uma correlação forte entre as duas dimensões da satisfação sexual, o que indica que quanto maior a satisfação sexual centrada no eu maior a satisfação sexual centrada na atividade e no parceiro.

Os relacionamentos românticos fazem parte do processo natural de vida da maioria das pessoas e são um elemento comum em diferentes culturas, sociedades e momentos históricos (Hatfield et al., 2007).

A avaliação global subjetiva de um indivíduo sobre o seu relacionamento romântico designa o grau de satisfação com essa relação (Bradbury & Fincham, 1987) e essa avaliação é um indicador da qualidade do relacionamento (Bystronski, 1995). Satisfação e qualidade, são aqui entendidas como sinónimos, e nessa perspetiva, componentes como sexo, intimidade, comprometimento, comunicação, entre outros, são construtos de ordem hierárquica que compõem a qualidade do relacionamento. No entanto, a relação direcional entre os componentes da relação e a qualidade / satisfação do relacionamento não são claros (Cano & Garcia, 2009).

No que concerne à relação entre a satisfação na relação e a satisfação sexual, em contextos românticos, a relação tem sido claramente demonstrada, contudo com dificuldade em estabelecer a sua direção causal (Mark & Vowels, 2020), referindo Byers (2005) que é possível que esta associação dependa de outras variáveis (Byers, 2005).

Através dos resultados obtidos no presente estudo foi verificar uma correlação forte entre a satisfação sexual centrada no eu e a satisfação sexual centrada na atividade e no parceiro. O que significa que o aumento de uma dimensão sugere o aumento da outra. Observou-se também uma correlação de intensidade moderada entre as dimensões da satisfação sexual e a satisfação na relação, o que nos indica que quanto maior a satisfação sexual maior a satisfação na relação.

#### *Estilo de Vinculação Evitante e Sexting.*

A última hipótese a ser testada apresentou que quanto maior a pontuação no estilo de vinculação evitante maior a prática do *sexting*. Através da análise dos coeficientes de regressão foi possível perceber que a vinculação evitante não se mostra como um preditor do comportamento de *sexting*.

Contudo, foi realizada a regressão para a avaliação do *sexting* observando-se uma correlação negativa de intensidade fraca a moderada o que indica que quanto maior a pontuação no estilo de vinculação evitante menos positiva a avaliação do comportamento de *sexting*.

Drouin e Landgraff (2012), realizaram um estudo com 744 estudantes universitários em relacionamentos amorosos estáveis em que foi avaliada a prática de *texting* e *sexting* e as suas relações com o estilo de vinculação.

No que concerne ao *sexting*, foi possível perceber que a prática mais recorrente vem dos indivíduos com estilo de vinculação evitante, podendo este comportamento ser visto como uma forma de interagir sexualmente com o parceiro evitando a intimidade física e mantendo o parceiro à distância (Brennan & Shaver, 1995).

Em suma, o presente estudo não permitiu concluir que os indivíduos com estilo de vinculação evitante praticam mais *sexting*, contudo fazem uma avaliação menos

positiva do comportamento. As conclusões são contraditórias aos resultados obtidos no estudo de Drouin e Landgraff (2012) pelo que seria importante realizar mais investigações no que toca à relação destas variáveis.

#### *Limitações e Estudos Futuros*

Relativamente às limitações do estudo, é possível verificar uma maior participação de indivíduos do sexo feminino. Segundo Delevi e Weisskirch (2013), o *sexting* parece ser mais frequente em homens, pelo que, os resultados do estudo poderão ter sido influenciados pela não homogeneidade do sexo dos participantes.

A medida utilizada para avaliar a prática do comportamento de *sexting* foi uma medida de autorrelato, sendo possível que os participantes não tenham respondido de forma totalmente honesta ou precisa. Os mesmos, apesar da confidencialidade assegurada, poderiam estar hesitantes em relevar que enviam/recebem/trocam mensagens de texto ou fotografias e vídeos sexualmente explícitos. Através da pesquisa realizada, verificou-se que os estudos na área do *sexting* apresentam medidas de autorrelato, sendo esta uma limitação transversal, contudo seria importante no futuro a mesma ser ultrapassada.

Outra limitação a apontar é o facto de o estudo ter sido realizado em indivíduos em relacionamentos amorosos estáveis, não sendo possível generalizar para outro tipo de relacionamentos (e.g. relacionamentos casuais ou traição).

Na investigação presente não foram especificados alguns fatores da relação, como por exemplo, se o casal vive junto ou se encontra numa relação à distância. Fatores como os referidos anteriormente podem influenciar a prática deste comportamento (e.g. indivíduos que vivem juntos podem praticar menos *texting* e *sexting* em comparação aos que se encontram num relacionamento à distância).

Apesar das limitações referidas, o estudo alarga o conhecimento sobre as interações que ocorrem em relações românticas contemporâneas. A comunicação móvel parece tomar um papel muito importante nos relacionamentos amorosos atuais, tendo sido intensificada pela situação pandémica vivida.

A compreensão das relações entre o comportamento de *sexting* e a satisfação na relação e satisfação sexual, considerando os estilos de vinculação dos indivíduos, vê-se assim muito importante e a investigação realizada como uma mais-valia.

## 5. Conclusão

Após análise e discussão dos resultados obtidos, é possível concluir que o conceito de *sexting* revela um papel importante a nível da satisfação sexual e da satisfação na relação dos jovens adultos portugueses.

As correlações positivas encontradas sugerem que a avaliação positiva do *sexting* e a sua prática têm efeitos na satisfação sexual dos indivíduos. Relativamente à satisfação na relação foi possível verificar que apenas a avaliação do *sexting* se observa como preditor. Contudo, os estilos de vinculação ansioso e evitante correlacionam-se negativamente com a satisfação na relação e com ambas as dimensões da satisfação sexual. Foi comprovada a relação positiva entre a satisfação na relação e a satisfação sexual nas duas dimensões da última, apesar de mais forte na dimensão centrada na atividade e no parceiro. Por fim, o estilo de vinculação evitante comprovou-se como um preditor de pior avaliação do *sexting*.

Alguns estudos anteriores revelam que a troca de conteúdo sexual é vista como um comportamento desviante e associada a fatores negativos, porém, o paradigma está a mudar e o *sexting* pode ser visto como uma forma saudável e uma nova expressão da

sexualidade, como forma de promover e manter a intimidade. A comunicação em torno da sexualidade poderá ajudar a aprofundar a ligação emocional partilhada entre o casal.

A partir do final da adolescência, as relações amorosas podem começar a surgir, tornando-se um domínio importante nas emoções dos indivíduos. O bem-estar subjetivo foi conceptualizado como uma construção multidimensional que consiste em: emoções positivas e ausência de emoções negativas. Com base nestes dois componentes, partiu-se do princípio de que a frequência do efeito positivo, infrequência do efeito negativo e um maior sentido global de satisfação com a vida levam a um elevado nível de bem-estar subjetivo dos indivíduos (Diener, 1984; Diener & Myers, 1995). Segundo o estudo realizado por Demirtas e Tezer (2012), a satisfação na relação é um preditor de maior satisfação com a vida. Existindo também uma forte associação entre a satisfação sexual e a satisfação na relação, estes conceitos poderão verificar-se importantes na prática clínica para um aumento do bem-estar dos indivíduos.

Apesar da prática do *sexting* não se verificar um preditor na satisfação na relação tem impacto na satisfação sexual centrada na atividade e no parceiro. Sendo o *sexting* uma prática que, através do envio/receção/troca de mensagens de texto, fotografias ou vídeos sexualmente explícitos, inclui o/a parceiro/a, é expectável que tenha mais impacto nesta dimensão da satisfação sexual. Contudo, os indivíduos estão mais satisfeitos sexualmente se realizarem uma avaliação positiva do *sexting*.

É importante que à medida que os estudos no campo do *sexting* avancem a comunidade científica permaneça aberta à ideia de que o *sexting* não é necessariamente prejudicial. A comunicação através de mensagens de texto e videochamadas estão constantemente a remodelar a forma como os indivíduos comunicam e se relacionam. O *sexting* pode ser visto como algo positivo na vida das pessoas que o praticam, por exemplo, para relacionamentos à distância, pode ser a única forma de manter a interação

sexual. Pode ser visto também como um espaço seguro para casais explorarem as suas curiosidades e desejos (Perkins et al., 2014).

## Referências Bibliográficas

- Agustina, J. R. & Gómez-Durán E. L. (2012). Sexting: Research criteria of a globalized social phenomenon. *Archives of Sexual Behavior*, 41, 1325-28. <http://doi.org/10.1007/s10508-012-0038-0>
- Bogaert, A. F. & Sadava, S. (2002). Adult attachment and sexual behavior. *Personal Relationships*, 9, 191–204. <http://doi.org/10.1111/1475-6811.00012>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Brassard, A., Peloquin, K., Dupuy, E., Wright, J., & Shaver, P.R. (2012). Romantic attachment insecurity predicts sexual dissatisfaction in couples seeking marital therapy. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 38(3), 245-262. <http://doi.org/10.1080/0092623X.2011.60688>
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). *Selfreport measurement of adult attachment: An integrative overview*. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). Guilford Press.
- Brennan, K. A., & Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 267–283. <http://doi.org/10.1177/0146167295213008>
- Burkett, M. (2015). Sex(t) talk: A qualitative analysis of young adults' negotiations of the pleasures and perils of sexting. *Sexuality & Culture: An Interdisciplinary Quarterly*, 19(4), 835–863. <https://doi.org/10.1007/s12119-015-9295-0>
- Butzer, B., & Campbell, L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal Relationships*, 15(1), 141–154. <http://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2007.00189.x>

- Byers, E. S. (2005). Relationship satisfaction and sexual satisfaction: A longitudinal study of individuals in long-term relationships. *Journal of Sex Research*, 42, 113–118. <http://doi.org/10.1080/00224490509552264>
- Byers, E., & Heinlein, L. (1989). Predicting initiations and refusals of sexual activities in married and cohabiting heterosexual couples. *Journal of Sex Research*, 26, 210–231. <http://doi.org/10.1080/00224498909551507>
- Bystronski, B. (1995). *Teorias e processos psicossociais da intimidade interpessoal*. in: *rodrigues, A. (Org.). Psicologia social para principiantes: estudo da interação humana*. Vozes
- Cassidy, J., & Berlin, L. J. (1994). The insecure/ambivalent pattern of attachment: Theory and research. *Child Development*, 65, 971–981. <http://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1994.tb00796.x>
- Cassidy J., Shaver P. (1999). *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*. Guilford Press.
- Christopher, F. S., & Sprecher, S. (2000). Sexuality in marriage, dating, and other relationships: A decade review. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 999–1017. <http://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00999.x>
- Coyne, S. M., Stockdale, L., Busby, D., Iverson, B., & Grant, D. M. (2011). “I luv u :)!”: A Descriptive Study of the Media Use of Individuals in Romantic Relationships. *Family Relations*, 60(2), 150–162. <http://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2010.00639.x>
- Cupples, J., & Thompson, L. (2010). Heterotextuality and Digital Foreplay: Cell phones and the culture of teenage romance. *Feminist Media Studies*, 10(1), 1-17. <https://doi.org/10.1080/14680770903457063>

- Currin, J. M., Jayne, C. N., Hammer, T. R., Brim, T., & Hubach, R. D. (2016). Explicitly Pressing Send: Impact of Sexting on Relationship Satisfaction. *The American Journal of Family Therapy*, 44(3), 143–154. <http://doi.org/10.1080/01926187.2016.1145086>
- Daneback, K., Sevcikova, A., Månsson, S.-A., & Ross, M. W. (2013). Outcomes of using the internet for sexual purposes: Fulfillment of sexual desires. *Sexual Health*, 10(1), 26–31. <http://doi.org/10.1071/SH11023>
- Delevi, R., & Weisskirch, R.S. (2013). Personality factors as predictors of sexting. *Computers in Human Behavior*, 29 (6), 2589-2594. <http://doi.org/10.1016/j.chb.2013.06.003>
- Demirtas, S. C., & Tezer, E. (2012). Romantic Relationship Satisfaction, Commitment to Career Choices and Subjective Well-Being. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 2542–2549. <http://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.519>
- Dietmar, C. & Döring, N. (2003). Mediated Communication in Couple Relationships: Approaches for Theoretical Modeling and First Qualitative Findings. *Forum Qualitative Sozialforschung* 4(3). <https://doi.org/10.17169/fqs-4.3.676>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Dir, A. L., & Cyders, M. A. (2015). Risks, risk factors, and outcomes associated with phone and Internet sexting among university students in the United States. *Archives of Sexual Behavior*, 44, 1675–1684. <http://doi.org/10.1007/s10508-014-0370-7>
- Dogan, Tayfun; Tugut, Nilufer & Golbasi, Zehra. (2013). “The relationship between sexual quality of life, happiness, and satisfaction with life in married Turkish women”. *Sex Disabilities*, 31, 239-247. <http://doi.org/10.1007/s11195-013-9302-z>

- Döring, N. M. (2009). The Internet's impact on sexuality: A critical review of 15 years of research. *Computers in Human Behavior*, 25(5), 1089–1101. <http://doi.org/10.1016/j.chb.2009.04.003>
- Döring, N. (2014). Consensual sexting among adolescents: Risk prevention through abstinence education or safer sexting? *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 8(1). <http://doi.org/10.5817/cp2014-1-9>
- Drouin, M., Coupe, M., & Temple, J. R. (2017). Is sexting good for your relationship? It depends. *Computers in Human Behavior*, 75, 749–756. <http://doi.org/10.1016/j.chb.2017.06.018>
- Drouin, M., & Landgraff, C. (2012). Texting, sexting, and attachment in college students' romantic relationships. *Computers in Human Behavior*, 28(2), 444–449. <http://doi.org/10.1016/j.chb.2011.10.015>
- Feeney, J.A., & Noller, P. (1990). Attachment styles as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 281–291. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.281>
- Feeney, J. A., & Noller, P. (2004). *Attachment and sexuality in close relationships*. In J. H. Harvey, A. Wenzel, & S. Sprecher (Eds.), *The handbook of sexuality in close relationships* (pp. 183–201). Erlbaum Associates
- Feeney, J. A., Peterson, C., Gallois, C., & Terry, D. J. (2000). Attachment style as a predictor of sexual attitudes and behavior in late adolescence. *Psychology and Health*, 14, 1105–1122. <http://doi.org/10.1080/08870440008407370>
- Fichman, F. D. & Bradbury, T. N. (1987). The assessment of marital quality: a re-evaluation. *Journal of Marriage and the Family*, 49, 797-810. <http://doi.org/10.2307/351973>

- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item-response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350-365. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.350>
- Frederick, D. A., Lever, J., Gillespie, B. J., & Garcia, J. R. (2016). What Keeps Passion Alive? Sexual Satisfaction Is Associated With Sexual Communication, Mood Setting, Sexual Variety, Oral Sex, Orgasm, and Sex Frequency in a National U.S. Study. *The Journal of Sex Research*, 54(2), 186–201. <http://doi.org/10.1080/00224499.2015.1137854>
- Funk, J. L. & Rogge, R. D. (2007). Testing the ruler with item response theory: Increasing precision of measurement for relationship satisfaction with the Couples Satisfaction Index. *Journal of Family Psychology*, 21, 572-583. <http://doi.org/10.1037/0893-3200.21.4.572>
- Galovan, A. M., Drouin, M., & McDaniel, B. T. (2018). Sexting profiles in the United States and Canada: Implications for individual and relationship well-being. *Computers in Human Behavior*, 79, 19–29. <http://doi.org/10.1016/j.chb.2017.10.017>
- Garcia, A. & Cano, D. (2009). Preditores da satisfação global em relacionamentos amorosos. *Psicologia: Teoria e Prática*, 11(3), 143-156. <http://www.redalyc.org/pdf/1938/193814403012.pdf>
- Geller, P. & Stasko, E. (2015). Reframing sexting as a positive relationship behaviour. *Drexel University, Department of Psychology*. <https://www.apa.org/news/press/releases/2015/08/reframing-sexting.pdf>
- Geller, P. & Stasko, E. (2015). Sexting and intimate partner relationships among adults. *Drexel University, Department of Psychology*. <https://core.ac.uk/download/pdf/190326372.pdf>

- Gentzler, A. L., & Kerns, K. A. (2004). Associations between insecure attachment and sexual experiences. *Personal Relationships*, 11, 249–265. <http://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2004.00081.x>
- Gordon-Messer, D., Bauermeister, J. A., Grodzinski, A., & Zimmerman, M. (2013). Sexting Among Young Adults. *Journal of Adolescent Health*, 52(3), 301–306. <http://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.05>.
- Greeley, A. (1991). *Faithful Attraction: Discovering Intimacy, Love and Fidelity in American Marriage*
- Grov, C., Gillespie, B. J., Royce, T., & Lever, J. (2011). Perceived consequences of casual online sexual activities on heterosexual relationships: A U.S. online survey. *Archives of Sexual Behavior*, 40(2), 429–439. <http://doi.org/10.1007/s10508-010-9598-z>
- Hatfield, E., Rapson R. L & Martel, L. D. (2007). *Passionate love and sexual desire*. *Kltayama, S.; Cohen, D. (Ed.). Handbook of cultural psychology (760-779)*. Guilford Press
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1–22. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501_1)
- Hazan, C., & Zeifman, D. (1994). *Sex and the psychological tether*. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships: Vol. 5. Attachment processes in adulthood (pp. 151–177)*. Jessica Kingsley

- Hertlein, K.M. and Ancheta, K. (2014) Advantages and Disadvantages of Technology in Relationships: Findings from an Open-Ended Survey. *The Qualitative Report*, 19, 1-11. <http://nsuworks.nova.edu/tqr/vol19/iss11/2>
- Howard, J. A., Blumstein, P., & Schwartz, P. (1986). Sex, power, and influence tactics in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(1), 102–109. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.1.102>
- Hollist, C.S. & Miller, R.B. (2005). Perceptions of attachment style and marital quality in midlife marriage. *Family Relations*, 54(1), 46-57. <http://doi: 10.1111/j.0197-6664.2005.00005.x>
- Impett, E.A., Gordon, A.M., & Strachman, A. (2008). Attachment and daily sexual goals: A study of dating couples. *Journal of Personal Relationships*, 15(3), 375-390. <http://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2008.00204.x>
- Kantar (2020). COVID-19 Barometer: Consumer attitudes, media habits and expectations. Disponível em <https://www.kantar.com/Inspiration/Coronavirus/COVID-19-Barometer-Consumer-attitudes-media-habits-and-expectations> [consultado em 11-05-2020]
- Klettke, B., Hallford, D. J., & Mellor, D. J. (2014). Sexting prevalence and correlates: A systematic literature review. *Clinical Psychology Review*, 34(1), 44–53. <http://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.10.007>
- Lamela, D., Figueiredo, B., Morais, A., Matos, P., & Jongenelen, I. (2019). Are Measures of Marital Satisfaction Valid for Women with Depressive Symptoms? The Examination of Factor Structure and Measurement Invariance of the Couple Satisfaction Index-4 across Depression Levels in Portuguese Women. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. <http://doi.org/10.1002/cpp.2420>

- Lawrance, K. & Byers, E. S. (1995). Sexual satisfaction in long-term heterosexual relationships: The interpersonal exchange model of sexual satisfaction. *Personal Relationships*, 2, 267–285. <http://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1995.tb00092.x>
- MacNeil, S., & Byers, E. S. (2009). Role of Sexual Self-Disclosure in the Sexual Satisfaction of Long-Term Heterosexual Couples. *Journal of Sex Research*, 46(1), 3–14. <http://doi.org/10.1080/00224490802398399>
- Mark, Kristen P; Patrick, Laura M & Murray, Sarah H (2017). The Impact of Attachment Style on Sexual Satisfaction and Sexual Desire in a Sexually Diverse Sample. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 450–458. <http://doi.org/10.1080/0092623X.2017.1405310>
- McDaniel, B. T., & Drouin, M. (2015). Sexting Among Married Couples: Who Is Doing It, and Are They More Satisfied?. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(11), 628–634. <http://doi.org/10.1089/cyber.2015.0334>
- McNulty, J. K., Wenner, C. A., & Fisher, T. D. (2016). Longitudinal associations among relationship satisfaction, sexual satisfaction, and frequency of sex in early marriage. *Archives of Sexual Behavior*, 45, 85–97. <http://doi.org/10.1007/s10508-014-0444-6>
- Meenagh, J. (2015). Flirting, dating, and breaking up within new media environments. *Sex Education*, 15(5), 458–471. <http://doi.org/10.1080/14681811.2015.1033516>
- Metts, S., Cupach, W. R., & Bejlovec, R. A. (1989). "I love you too much to ever start liking you": Redefining romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(3), 259–274. <https://doi.org/10.1177/0265407589063002>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Mori, C., Cooke, J. E., Temple, J. R., Ly, A., Lu, Y., Anderson, N., Rash, C. & Madigan, S. (2020). The prevalence of sexting behaviors among emerging adults: A meta-

- analysis. *Archives of Sexual Behavior*, 1-17. <http://doi.org/10.1007/s10508-020-01656-4>
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-18. <http://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Nezworski T. (1988). *Clinical Implications of Attachment*, in *Clinical Implications of Attachment*, ed. Jay Belsky and Teresa Nezworski, 5-8. Lawrence Erlbaum Associates
- Oriza, I. I. D. & Hanipraja, M. (2020). Sexting and Sexual Satisfaction on Young Adults in Romantic Relationships. *Psychological Research on Urban Society*, 3(1), 30-39. <http://doi.org/10.7454/proust.v3i1.61>
- Paiva, C. A., & Figueiredo, B. (2010). Study of validation of the Portuguese version of the inventory «Experiences in Close Relationships». *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 4(2), 237–270. <http://doi.org/10.5964/ijpr.v4i2.51>
- Parker, T. S., Blackburn, K. M., Perry, M. S., & Hawks, J. M. (2013). Sexting as an Intervention: Relationship Satisfaction and Motivation Considerations. *The American Journal of Family Therapy*, 41(1), 1–12. <http://doi.org/10.1080/01926187.2011.635134>
- Peloquin, K., Brassard, A., Lafontaine, M.F., & Shaver, P.R. (2014). Sexuality examined through the lens of attachment theory: Attachment, caregiving, and sexual satisfaction. *Journal of Sex Research*, 51(5), 561-576. <http://doi.org/10.1080/00224499.2012.757281>
- Perkins, A. B., Becker, J. V., Tehee, M., & Mackelprang, E. (2014). Sexting Behaviors Among College Students: Cause for Concern? *International Journal of Sexual Health*, 26(2), 79–92. <http://doi.org/10.1080/19317611.2013.841792>
- Samimi, P., & Alderson, K. G. (2014). Sexting among undergraduate students. *Computers in Human Behavior*, 31, 230–241. <http://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.027>

- Santos Pechorro, P., Almeida, A., Figueiredo, C., Pascoal, P. & Vieira, R. (2015). Validação portuguesa da Nova Escala de Satisfação Sexual (NSSS). *Revista Internacional de Andrología*, 13(2), 47-53. <http://dx.doi.org/10.1016/j.androl.2014.10.003>
- Schachner, D. A., & Shaver, P. R. (2004). Attachment dimensions and sexual motives. *Personal Relationships*, 11, 179–195. <http://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2004.00077.x>
- Shaver, P. R., & Hazan, C. (1988). A biased overview of the study of love. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5, 473–501. <http://doi.org/10.1177/0265407588054005>
- Simpson, J. A., Ickes, W., & Grich, J. (1999). When accuracy hurts: Reactions of anxious-ambivalent dating partners to a relationship-threatening situation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 754–769. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.76.5.754>
- Štulhofer, A., Buško, V., & Brouillard, P. (2010). Development and bicultural validation of the new sexual satisfaction scale. *Journal of Sex Research*, 47(4), 257-268. <http://doi.org/10.1080/00224490903100561>
- Suler J (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychol Behav*, 7(3), 321-326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>
- Temple, J., Le, V., Berg, P., Ling, Y., Paul, J. & Temple, B. (2014). Brief Report: Teen Sexting and Psychosocial Health. *National Institute of Health*, 37(1), 33-36. <http://doi:10.1016/j.adolescence.2013.10>
- Towler, A. J., & Stuhlmacher, A. F. (2013). Attachment Styles, Relationship Satisfaction, and Well-Being in Working Women. *The Journal of Social Psychology*, 153(3), 279–298. <http://doi.org/10.1080/00224545.2012.735282>

Van Ouytsel, J., Punyanunt-Carter, N. M., Walrave, M., & Ponnet, K. (2020). Sexting within young adults' dating and romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*. <http://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.007>

Vowels, L. & Mark, K. (2020) Relationship and sexual satisfaction: a longitudinal actor–partner interdependence model approach, *Sexual and Relationship Therapy*, 35(1), 46–59. <http://doi.org/10.1080/14681994.2018.1441991>

Weisskirch, R. S., Drouin, M., & Delevi, R. (2017). Relational anxiety and sexting. *Journal of Sex Research*. 1–9. <http://doi.org/10.1080/00224499.2016.1181147>

# ANEXOS

# ANEXO I

## Estatística descritiva da amostra

**Tabela 1****Estatística descritiva da amostra**

<b>Amostra (N=117)</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Sexo Biológico</b>		
Mulher	76	65
Homem	39	33.3
Preferiu não responder	2	1.7
<b>Orientação Sexual</b>		
Heterossexual	104	88.9
Homossexual	5	4.3
Bissexual	4	3.4
Panssexual	2	1.7
Outro	2	1.7
<b>Tipologia de Relacionamento</b>		
Monogâmica	108	92.3
Não monogâmica	9	7.7
<b>Conhecimento de Sexting</b>		
Conheciam	96	82.1
Não conheciam	21	17.9
<b>Efeito do sexting na relação emocional</b>		
Positivo	92	78.9
Negativo	25	21.4