ENTRE O DESEJO E A INTIMIDADE

Uma perspetiva psicológica sobre a orientação sociossexual

Revisão de Literatura



Catarina Lizardo[a] Catarina Lopes[a] Margarida Castanheira[a]

a. Estudantes de Psicologia, Instituto Universitário Egas Moniz

Elisa Kern de Castro[b] Marta Reis[b] Patrícia Gouveia[b]

b. Docentes de Psicologia, Instituto Universitário Egas Moniz

1 ENQUADRAMENTO E OBJETIVO

A adultez emergente constitui uma etapa marcada pela exploração de experiências afetivas, românticas e sexuais. Neste contexto, a orientação sociossexual traduz as diferenças individuais na predisposição para o envolvimento sexual sem compromisso.

(Arnett, 2016, Nelson, 2021)

A orientação sociossexual é um constructo multidimensional, que integra as dimensões comportamental, atitudinal e do desejo, variando entre uma orientação mais restrita e uma mais irrestrista.

(Penke e Asendorpf, 2008; Simpson & Gangestad, 1991)

Objetivo:

Compreender o papel dos fatores emocionais e relacionais na variabilidade individual da orientação sociossexual, considerando as dificuldades de regulação emocional, medo da intimidade e as dimensões da vinculação romântica.

2 METODOLOGIA

Revisão narrativa da literatura, desenvolvida no âmbito do enquadramento teórico de um futuro projeto de investigação.

Ferramentas de pesquisa

- PubMed;
- Google Scholar;
- b-on.

Palavras-chave

- Sociosexual orientation;
- Emotional regulation;
- Fear of intimacy;
- Casual sex;
- Romantic attachment.

Fatores de inclusão: artigos científicos sujeitos a revisão por pares, amostras com idades entre os 18 e os 25 anos, diversidade de orientações sexuais e identidades de género e, foco na orientação sociossexual e a sua relação com fatores emocionais e relacionais.

Fatores de exclusão: amostras exclusivamente com idade superior a 25 anos, foco exclusivo em sexo casual, publicações não científicas ou sem revisão por pares e estudos sobre a Tríade Negra ou populações clínicas específicas cujos resultados não sejam generalizáveis.

3 SÍNTESE CONCEPTUAL

DESREGULAÇÃO EMOCIONAL

Dificuldade em identificar, compreender, aceitar e modular as respostas emocionais, podendo associar-se a impulsividade e procura de gratificação imediata.

(Gratz e Roemer, 2004; Miller e Racine, 2022; Weiss et al., 2012)

MEDO DA INTIMIDADE

Desconforto perante a proximidade emocional, a vulnerabilidade e a partilha de experiências pessoais significativas, podendo favorecer o evitamento do compromisso.

(Descutner e Thelen, 1991; Leite e Azevedo, 2025; Sevogia et al., 2019)

ORIENTAÇÃO SOCIOSSEXUAL

Comportamento | Atitudes | Desejo

VINCULAÇÃO ROMÂNTICA

Padrões de expectativas, emoções e comportamentos, desenvolvidos nas relações de proximidade, caracterizados por duas dimensões: ansiedade relativa ao abandono (receio de rejeição, abandono e perda de proximidade emocional) e evitamento da proximidade (desconforto com a intimidade, dependência e proximidade emocional).

(Brennann et al., 1998; Mikunlicer & Shaver, 2016; Paiva & Figueiredo, 2010)

APLICAÇÕES DE ENCONTROS

Plataformas digitais que facilitam o contacto e a procura de parceiros românticos ou sexuais, podendo proporcionar oportunidades de interação e envolvimento sexual sem compromisso.

(Sumter et al., 2017; Barrada et al., 2021; Botnent et al., 2018)

4 EVIDÊNCIA CIENTÍFICA

DESREGULAÇÃO EMOCIONAL

As dificuldades de regulação emocional associam-se à impulsividade e a estratégias de procura de gratificação imediata. Contudo a sua relação específica com a orientação sociossexual permanece pouco esclarecida.

(Miller e Racine 2022; Weiss et al. 2012)

MEDO DA INTIMIDADE

O interesse por experiências sexuais sem compromisso pode coexistir com o desconforto perante a intimidade emocional. Contudo esta associação não implica necessariamente evitamento do envolvimento sexual.

(Leite e Azevedo 2025; Traeen e Sorensen 2000)

VINCULAÇÃO ROMÂNTICA

O evitamento da proximidade poderá associar-se a uma orientação sociossexual mais irrestrita. Por sua vez, os resultados relativos à ansiedade relativa ao abandono são heterógenos, sugerindo associações menos consistentes.

(Garneau et al., 2013; Segovia et al., 2019)

APLICAÇÕES DE ENCONTROS

A utilização de aplicações de encontros associa-se a níveis mais elevados de orientação sociossexual, particularmente na dimensão comportamental. Contudo esta relação poderá ser bidirecional.

(Barrada et al., 2021; Botnen et al., 2018)

5 DISCUSSÃO

A orientação sociossexual não se reduz ao comportamento sexual, integrando dimensões comportamentais, atitudinais e do desejo. A evidência sugere que fatores emocionais e relacionais, como as dificuldades de regulação emocional, o medo da intimidade e a vinculação romântica, têm sido associados a estas dimensões. Contudo, a heterogeneidade dos resultados, evidencia a necessidade de uma abordagem multidimensional e integrada, considerando a articulação entre os processos emocionais e relacionais.

Lacunas:

- Poucos estudos adotam uma abordagem integrada dos fatores emocionais e relacionais;
- Evidência inconsistente sobre o papel da ansiedade de vinculação;
- Necessidade de aprofundar a análise de dimensões comportamental, atitudinal e do desejo da orientação sociossexual.

(Gratz & Roemer, 2004; Leite & Azevedo, 2025; Penke & Asendorpf, 2008; Segovia et al., 2019)

6 CONCLUSÃO

Compreender a variabilidade individual na orientação sociossexual e a complexidade das experiências sexuais e afetivas na adultez emergente, reforçam a importância de uma prática clínica que:

- Integre fatores emocionais e relacionais na compreensão da orientação sociossexual;
- Aprofunde a avaliação psicológica da sexualidade para além dos comportamentos sexuais;
- Oriente intervenções individualizadas, ajustadas às motivações e necessidades de cada pessoa.

Para consulta das referências bibliográficas, fazer scan do QRcode.