

MESTRADO  
PSICOLOGIA

**Entre amizade e intimidade:  
experiências subjetivas em relações**

***Friends with Benefits***

Ana Sofia Grilo da Cunha

**M**

2026



**Universidade do Porto**  
**Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação**

**ENTRE AMIZADE E INTIMIDADE: EXPERIÊNCIAS SUBJETIVAS EM  
RELAÇÕES *FRIENDS WITH BENEFITS***

**Ana Sofia Grilo da Cunha**

Junho 2026

Dissertação apresentada no Mestrado em Psicologia, área de Psicologia Clínica e da Saúde, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pela Professora Doutora Cidália Duarte (FPCEUP).

## AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações da autora no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceituais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, a autora declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. A autora declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Sem prejuízo do disposto anteriormente, a autora declara que recorreu a ferramentas de Inteligência Artificial durante o processo de elaboração deste trabalho. Em particular, utilizou-se o ChatGPT para apoio à revisão da escrita, incluindo reformulação de frases, sugestões de organização textual e melhoria da clareza da redação. Foi também utilizada a ferramenta NotebookLM para apoio à consulta, organização e síntese da literatura científica previamente selecionada pela autora. O recurso a estas ferramentas limitou-se aos usos descritos, mantendo-se as ideias, a análise, a interpretação dos resultados, a elaboração científica e a redação inicial da Dissertação integralmente da responsabilidade da autora.

## **Agradecimentos**

Agradeço à Professora Doutora Cidália Duarte pelo apoio, disponibilidade e acompanhamento ao longo da elaboração desta tese. Obrigada pela confiança, pela orientação e pela liberdade que me concedeu para explorar um tema que tanto prazer me deu estudar.

Aos meus pais, por todo o apoio ao longo da minha formação e por me terem proporcionado as condições necessárias para seguir Psicologia, primeiro em Braga e depois no Porto. Ao meu irmão, que, quer quisesse quer não, foi ouvindo explicações de matérias e teorias para me ajudar a estudar para os exames. E a toda a minha família — avós, padrinhos, tios e primos — pelo incentivo constante e pela confiança que sempre depositaram em mim.

À Inês, à Bia e à Rita, que passaram de colegas de curso a amigas. Obrigada por terem partilhado comigo estes anos, pelas dúvidas trocadas, pelos trabalhos de grupo, pelas conversas intermináveis e pelas voltas à faculdade nos intervalos. O meu percurso académico não teria sido o mesmo sem vocês.

À Lia, a amiga de sempre. Desde o 1.º ao 12.º ano estivemos na mesma turma e, mesmo quando os nossos caminhos académicos seguiram direções diferentes, a nossa amizade permaneceu. Obrigada por estes 17 anos de amizade e por estares sempre presente.

Ao Diogo, por acreditares em mim mesmo nos momentos em que eu própria duvidava das minhas capacidades. Obrigada por seres o meu porto seguro, por ouvires as minhas preocupações, por celebrares as minhas conquistas e por estares sempre ao meu lado. Tornaste este percurso mais leve e muito mais feliz.

Às Saras, as amigas que o voluntariado me deu. Obrigada por todos os momentos, pelo carinho e pela amizade que construímos. Apesar da distância entre Braga, Póvoa de Varzim e Santarém, arranjam sempre forma de estar presentes na vida umas das outras, nem que seja através de uma videochamada.

Por fim, agradeço a todos os participantes que aceitaram partilhar as suas experiências e histórias pessoais. Sem a vossa disponibilidade, honestidade e confiança, este estudo não teria sido possível.

## Resumo

O presente estudo procura compreender como adultos emergentes definem, interpretam e vivenciam relações *Friends with Benefits* (FWB) no contexto português. Num período marcado pela diversificação das formas de viver a intimidade, estas relações surgem como configurações relacionais complexas que combinam amizade, envolvimento sexual e ausência de compromisso romântico formal.

Através de uma abordagem qualitativa, foram realizadas 15 entrevistas semiestruturadas a adultos emergentes com experiência prévia em relações FWB. Os dados foram analisados através da Análise Temática Reflexiva, permitindo identificar cinco temas centrais: (1) A ambiguidade inerente aos FWB; (2) A gestão da proximidade e dos limites; (3) Trajetórias e (des)alinhamentos nas relações FWB; (4) A natureza ambivalente da experiência relacional; e (5) O papel das normas sociais e de género.

Os resultados evidenciam que os FWB dificilmente podem ser compreendidos como uma categoria relacional claramente definida. As fronteiras entre amizade, sexualidade e romance revelam-se frequentemente fluídas e negociadas, sendo a ambiguidade um elemento central na forma como estas relações são experienciadas. As narrativas revelam ainda experiências simultaneamente gratificantes e desafiantes, marcadas pela negociação da intimidade, gestão de expectativas e influência de normas sociais e de género. Adicionalmente, muitos participantes descreveram estas relações como contextos de aprendizagem e autoconhecimento, contribuindo para uma maior consciência dos seus limites, necessidades emocionais e formas de se relacionarem com os outros. O estudo contribui para uma compreensão mais aprofundada dos FWB enquanto experiências relacionais complexas, dinâmicas e contextualizadas.

**Palavras-chave:** *Friends with Benefits*; Adultos emergentes; Intimidade; Relacionamentos sexuais casuais; Análise temática reflexiva.

## **Abstract**

The present study aims to understand how emerging adults define, interpret, and experience Friends with Benefits (FWB) relationships within the Portuguese context. In a period marked by increasing diversification in the ways intimacy is experienced, these relationships emerge as complex relational configurations that combine friendship, sexual involvement, and the absence of formal romantic commitment.

Using a qualitative approach, 15 semi-structured interviews were conducted with emerging adults who had previous experience of FWB relationships. Data were analysed using Reflexive Thematic Analysis, leading to the identification of five central themes: (1) The inherent ambiguity of FWB relationships; (2) Managing closeness and boundaries; (3) Trajectories and (mis)alignments in FWB relationships; (4) The ambivalent nature of the relational experience; and (5) The role of social and gender norms.

The findings suggest that FWB relationships can hardly be understood as a clearly defined relational category. The boundaries between friendship, sexuality, and romance were frequently described as fluid and negotiated, with ambiguity emerging as a central element in how these relationships are experienced. Participants' narratives also revealed experiences that were simultaneously rewarding and challenging, shaped by the negotiation of intimacy, the management of expectations, and the influence of social and gender norms. Furthermore, many participants described these relationships as contexts for learning and self-discovery, contributing to a greater awareness of their personal boundaries, emotional needs, and ways of relating to others. Overall, the study contributes to a deeper understanding of FWB relationships as complex, dynamic, and contextually situated relational experiences.

**Keywords:** Friends with Benefits; Emerging Adults; Intimacy; Casual Sexual Relationships; Reflexive Thematic Analysis.

As formas de vivenciar a intimidade e os relacionamentos têm-se tornado progressivamente mais diversificadas e flexíveis. Entre estudantes universitários, observa-se um declínio dos encontros românticos tradicionais e um aumento dos encontros sexuais, cada vez mais percebidos como normativos (Alvarez et al., 2019). Estas dinâmicas surgem num período do desenvolvimento caracterizado por maior liberdade e menor assunção de responsabilidades — a adultez emergente, geralmente situada entre os 18 e os 29 anos (Hawkins et al., 2023; Roberson et al., 2017).

Surge, assim, o conceito de relacionamentos sexuais casuais (RSC), definidos como “um relacionamento sem envolvimento emocional, desprovido de expectativas de apego romântico e sem compromisso, que se sustenta em objetivos exclusivamente sexuais, ainda que com diferentes níveis de conhecimento entre os parceiros e duração da interação” (Alvarez et al., 2019, p. 20). A sua popularidade está associada ao prazer e à exploração sexual, bem como ao adiamento de relações comprometidas devido às exigências da vida adulta emergente, como os estudos e a inserção profissional (Garcia et al., 2018).

Os RSC variam na frequência do encontro (uma vez vs. várias vezes) e grau de proximidade entre os indivíduos (estranhos/conhecidos vs. amigos) (Claxton & Van Dulmen, 2013), sendo estas diferentes combinações associadas a configurações relacionais distintas dentro dos RSC. O termo *hookup* ou *one night stand* refere-se a um único encontro sexual não planeado entre duas pessoas que não se conhecem, com ou sem contacto genital, onde o contacto é geralmente estabelecido em contexto social (i.e. bar ou festa) (Rodrigue et al., 2018; Alvarez et al., 2019). Já as *Booty Calls* (BC) envolvem parceiros que se conhecem, sendo os encontros ocasionais e motivados por um desejo sexual explícito e, por vezes, urgente. Quando esses encontros sexuais se tornam regulares, passa-se a designar por *Fuck Buddies* (FB) (Alvarez et al., 2019). Por fim, os *Friends with Benefits* (FWB) envolvem uma amizade prévia à qual a componente sexual foi adicionada (Rodrigue et al., 2018).

Para além destas categorias, alguns autores têm identificado formas intermédias e mais ambíguas de interação relacional entre jovens adultos, como o fenómeno do *talking*. Este refere-se a uma fase preliminar de exploração relacional caracterizada pela partilha gradual de informação, reduzido o compromisso explícito e a ambiguidade relativamente à exclusividade e ao envolvimento sexual. A emergência deste tipo de interação sugere que os relacionamentos atuais tendem a desenvolver-se de forma mais fluída e negociada, refletindo as características

da adultez emergente e a tentativa de conciliar proximidade emocional com objetivos pessoais e autonomia individual (Powell et al., 2021).

O reconhecimento desta diversidade nos RSC levanta a necessidade de compreender como estes se diferenciam para além da definição. Torna-se relevante explorar dimensões como a intimidade, o compromisso, a comunicação e a satisfação em cada tipo de RSC, assim como as experiências vivenciadas nesses relacionamentos.

### **Dimensões Teóricas, Padrões de Comunicação e Impactos Psicológicos nos RSC**

Uma teoria amplamente utilizada no estudo das relações românticas é a Teoria Triangular do Amor de Sternberg, que conceptualiza o amor a partir da interação entre três componentes centrais – a paixão, a intimidade e o compromisso. A paixão refere-se aos impulsos que levam ao romance, à atração física e ao desejo sexual; a intimidade relaciona-se com os sentimentos de proximidade, conexão e vínculo emocional; e o compromisso é a decisão de amar alguém (a curto prazo) e manter esse amor (a longo prazo) (Sternberg, 1986). Embora inicialmente desenvolvida para compreender relações amorosas tradicionais, esta teoria tem sido progressivamente aplicada aos RSC, permitindo explorar de forma mais aprofundada como diferentes dimensões coexistem em relações frequentemente percebidas como exclusivamente sexuais.

Este modelo conceptual adaptado RSC sugere que a paixão tende a assumir um papel predominante, seguida da intimidade e, por fim, do compromisso. Contudo, os níveis destas componentes parecem variar em função da familiaridade entre os parceiros, da frequência das interações sexuais e sociais e das expectativas associadas à relação (Rodrigue et al., 2018). De acordo com Rodrigue et al. (2018), os RSC não correspondem necessariamente a experiências desprovidas de ligação emocional, mas antes a relações em que diferentes componentes podem coexistir em graus variáveis. Assim, é possível compreender estas relações para além da ideia simplista de “sexo sem amor”, uma vez que podem incluir proximidade, cuidado e afeto, ainda que frequentemente acompanhados pela supressão da expressão emocional.

Complementarmente, alguns autores têm demonstrado que comportamentos afetivos motivados pela intimidade (e.g., dormir juntos, aconchegos, preliminares) não se restringem a relações comprometidas e surgem também com frequência em contextos casuais. As mulheres, em comparação com os homens, tendem a procurar um maior envolvimento afetivo nestes

contextos, o que sugere que alguns jovens poderão estar a obter necessidades de afeto e intimidade através dos RSC, reforçando a complexidade destas dinâmicas (Garcia et al., 2018).

Por sua vez, o compromisso é um elemento central, relacionando-se com a comunicação, que, por sua vez, está associada à satisfação e à intimidade, fatores que influenciam a longevidade relacional. Nos RSC, a comunicação assume frequentemente uma função mais instrumental, centrada na organização de encontros sexuais. Assim, os níveis de compromisso e comunicação são mais elevados em relações comprometidas, mais reduzidos nas BC e FB, e situando-se os FWB numa posição intermédia (Collins & Horn, 2018).

A comunicação é ainda particularmente relevante em situações de conflito, devido à ambiguidade destas relações. Estratégias como o evitamento, o autossilenciamento ou a comunicação indireta (i.e. insinuar subtilmente os sentimentos, brincar com o assunto, demonstrar a raiva de forma não verbal) são comuns. Além disso, o surgimento de problemas tende a levar ao término da relação, visto que o investimento na resolução é considerado desnecessário, uma vez que não há compromisso formal. A comunicação construtiva é rara e, quando existe, os envolvidos procuram negociar uma solução mutuamente satisfatória, como o fim da relação, ser apenas amigos ou, em casos raros, a evolução para um envolvimento exclusivo. Neste sentido, os RSC refletem padrões de gestão de conflitos distintos dos de relações comprometidas (James-Kangal & Whitton, 2019).

Para além dos desafios relacionais associados à comunicação e à gestão de conflitos, alguns autores apontam também potenciais impactos emocionais e riscos associados aos RSC. O envolvimento neste tipo de relações apresenta riscos como infeções sexualmente transmissíveis, gravidezes indesejadas, violência sexual e arrependimento psicológico, especialmente quando existe consumo de álcool ou desalinhamento com valores pessoais (Hawkins et al., 2023). Estudos indicam ainda associação com maior sofrimento psicológico e menor satisfação em comparação com relações de namoro, assim como menor interesse em evoluir para um relacionamento romântico (Wesche et al., 2017).

No entanto, estas associações não são consensuais. Apesar de os RSC serem definidos como interações desprovidas de investimento emocional, alguma investigação sugere que a relação entre estas práticas e indicadores de saúde mental (como a depressão, baixa autoestima ou consumo de álcool) é fraca ou circunstancial (Claxton, 2015). De facto, as vivências são bastante heterogéneas, uma vez que, mesmo em contextos que se aproximam do que é definido como sexo casual, os jovens relatam frequentemente emoções positivas, como felicidade,

desejo e confiança sexual, sobretudo quando existe alguma familiaridade ou conexão com o parceiro (Hawkins et al., 2023). Da mesma forma, comportamentos sexuais que envolvem maior intimidade associam-se a uma maior satisfação sexual, menor arrependimento e melhores indicadores de saúde psicológica, sendo a aprovação dos pares um preditor relevante, especialmente em contexto universitário (DeLuca et al., 2015). Esta disparidade de resultados mostra que o impacto do sexo casual não depende apenas do ato em si, mas do contexto e do significado que cada um lhe dá. Assim, importa explorar de que forma as influências socioculturais moldam as expectativas e os significados atribuídos a estas interações.

### **Influências Socioculturais nos RSC**

A metassíntese qualitativa de Rodrigue e Fernet (2016) mostra que os RSC são moldados pelo contexto biográfico, normas socioculturais e influência dos pares. Embora frequentemente sem compromisso explícito, os RSC seguem regras implícitas que delimitam sexo e emoções, permitindo atender a necessidades de prazer e, por vezes, de intimidade.

Neste contexto, a gestão das emoções e da comunicação assume particular relevância, uma vez que a ausência de clarificação de expectativas ou a discrepância entre o nível de intimidade desejado pelos parceiros pode gerar conflitos emocionais, incluindo sentimentos não correspondidos, autculpabilização e supressão emocional. Além disso, os RSC podem evoluir para amizades ou relações românticas, mas também contribuir para o afastamento ou rutura de vínculos previamente existentes (Rodrigue & Fernet, 2016).

A dimensão de género revela-se igualmente central na vivência destes relacionamentos. O duplo padrão sexual (DPS) continua a influenciar a forma como homens e mulheres são avaliados socialmente nos RSC, sendo a sexualidade feminina frequentemente alvo de julgamentos mais negativos. Enquanto os homens tendem a ser valorizados ou menos criticados pelo envolvimento em relações sexuais casuais, as mulheres podem ser percecionadas como promíscuas, podendo limitar a sua agência sexual e afetar a forma como experienciam e negociam estes relacionamentos (Rodrigue & Fernet, 2016).

De forma complementar, análises qualitativas da *hookup culture* — um ambiente universitário onde o sexo casual é valorizado — indicam que esta promove indiferença emocional e desencoraja a expressão de sentimentos (Wade, 2019). Estratégias como sexo sob efeito de álcool, evitação de gestos de afeto e distância emocional são normativas, embora

muitos jovens desejem maior intimidade. As mulheres, em particular, podem ser rotuladas como “carentes” ao demonstrarem interesse emocional, gerando tensão, frustração e sofrimento quando a experiência contraria o ideal de casualidade (Wade, 2019).

### **A Complexidade dos *Friends with Benefits***

Dentro da diversidade de formatos que os RSC podem assumir, os FWB apresentam uma dinâmica muito própria. Para além da amizade prévia, os envolvidos negam ou evitam ativamente qualquer tipo de sentimentos românticos para com a outra pessoa, o que contribui para a complexidade inerente a este tipo de vínculo (van Raalte et al., 2022). Além disso, em alguns FWB, são definidas regras de modo a que as expectativas sejam partilhadas e alinhadas (Alvarez et al., 2019).

O estudo qualitativo de Alvarez et al. (2019) evidencia que uma elevada proporção de participantes refere ter discutido regras com o parceiro FWB: as regras de comunicação incluem aspetos como honestidade e restrição emocional – evitar rótulos românticos, limitar demonstrações afetivas ou não expressar ciúmes; as regras sexuais dizem respeito à exclusividade (frequentemente negociada); e as regras de definição da relação envolvem circunstâncias que determinariam o seu término, a clarificação de que não se trata de uma relação romântica e, por vezes, a intenção de preservar a amizade após o fim do envolvimento sexual.

Relativamente à comunicação, nas relações FWB esta tende a ser menos frequente do que em relações comprometidas, mas mais intensa do que em BC e FB. Tal facto parece relacionar-se com a necessidade de negociar e manter regras específicas, refletindo a dualidade entre amizade e envolvimento sexual. Os indivíduos envolvidos nestas relações abordam frequentemente temas íntimos ou sensíveis, incluindo experiências sexuais externas à díade, e é relativamente comum que falem da relação com amigos em comum, demonstrando um nível particular de abertura comunicacional (Collins & Horn, 2018).

Focando agora no compromisso, a investigação sugere que variáveis como a Identidade de Casal (o grau em que veem a relação FWB como uma unidade coesa), Satisfação com o Sacrifício (sentimentos sobre o valor de fazer coisas pela relação FWB ou parceiro) e Disponibilidade de Alternativas (crenças sobre a viabilidade de encontrar outros parceiros se a relação FWB atual terminar) estão associadas ao ajustamento relacional em FWB, ou seja, o

grau em que os indivíduos veem a sua relação como um ambiente feliz, com um bom funcionamento e de confiança. De forma geral, uma maior Identidade de Casal, maior Satisfação com o Sacrifício e menor percepção de alternativas associam-se a um melhor ajustamento da relação. Curiosamente, estas variáveis de compromisso não se revelam diretamente associadas à satisfação sexual, sugerindo que o funcionamento relacional e a dimensão sexual podem operar de forma relativamente independente (Owen et al., 2017).

Dando continuidade à análise do compromisso, a investigação destaca o Modelo do Investimento (Rusbult et al., 2003), que sugere que três fatores predizem o compromisso – a satisfação, referente ao grau em que os indivíduos sentem afeto positivo e as suas necessidades cumpridas numa relação; a qualidade das alternativas, o grau em que os indivíduos pensam que as suas necessidades podem ser cumpridas fora da relação atual; e o tamanho do investimento, que representa o nível de recursos (materiais ou emocionais) investidos numa relação. A satisfação e o tamanho do investimento correlacionam-se positivamente com o compromisso, enquanto a qualidade das alternativas se correlaciona negativamente, uma vez que, à medida que o número de potenciais relações alternativas aumenta, o compromisso com a relação atual tende a diminuir.

A evidência indica que este modelo também explica o compromisso em FWB, sendo o investimento o preditor mais forte. Além disso, a percepção de compromisso mútuo associa-se a maior satisfação, maior investimento e maior compromisso global. Já no que diz respeito à atividade sexual extra-diádica, a sua presença associa-se a maior percepção de alternativas e a níveis mais baixos de compromisso, embora não apresente associação significativa com satisfação ou investimento (Thomas et al., 2023).

Um conceito relevante neste contexto é o afeto. A Teoria da Troca de Afeto de Floyd destaca a importância da comunicação afetiva para a experiência humana, expressa através de comportamentos verbais (como dizer “amo-te”) e não verbais (como abraços ou beijos) (Floyd, 2006, citado por Trask et al., 2020). Nos FWB, é frequente a retenção de afeto (quando as pessoas sentem afeto sem o expressar), particularmente quando sentimentos de intimidade são percecionados como indesejáveis ou incompatíveis com a definição da relação, algo que se associa negativamente à saúde relacional, e relaciona-se com menores níveis de satisfação, proximidade e compromisso (Trask et al., 2020).

No que diz respeito às diferenças de género, embora a evitação do compromisso seja frequentemente apontada como uma vantagem central para ambos os sexos, os homens tendem

a reportar maior motivação sexual e preferência pela manutenção do formato casual, enquanto as mulheres referem maior valorização da conexão emocional e maior desejo de transição para uma relação romântica ou amizade sem componente sexual (Vanderheiden, 2021). Adicionalmente, atitudes positivas face ao sexo casual, traços de extroversão e experiência prévia com FWB associam-se a uma maior probabilidade de envolvimento neste tipo de relação (Olmstead et al., 2016).

A dimensão de género articula-se ainda com a questão da agência sexual nos FWB. Para algumas mulheres, a amizade prévia e a perceção de maior segurança emocional e física podem facilitar uma vivência da sexualidade mais confortável e autónoma. Contudo, persistem tensões associadas ao receio de julgamento social e às expectativas contraditórias em torno da sexualidade feminina, influenciando a forma como estas relações são experienciadas e negociadas (Jovanovic & Williams, 2017; Marques et al., 2024).

Relativamente à evolução dos FWB, a investigação prévia sugere que, embora muitos participantes expressem o desejo de manter a relação como está, uma proporção considerável manifesta intenção de transição para uma relação romântica. A concretização dessas intenções depende fortemente da reciprocidade de expectativas, do nível de compromisso e da qualidade da comunicação. Quando ambos os parceiros partilham o desejo de transição, e existe maior compromisso e satisfação mútua, a probabilidade de evolução para uma relação romântica aumenta significativamente. Por outro lado, dificuldades na comunicação associam-se mais frequentemente ao término completo do vínculo (Machia et al., 2020).

A manutenção relacional constitui outro fator relevante. Indivíduos envolvidos em FWB tendem a recorrer menos a comportamentos de manutenção relacional (i.e. suporte emocional e instrumental, *flirt*, abertura emocional, positividade, atividades partilhadas), possivelmente como forma de evitar aprofundar laços emocionais. Contudo, aqueles que transitam para uma relação romântica apresentam maior frequência destes comportamentos, o que é consistente com as exigências próprias das relações comprometidas (Weger et al., 2018).

De forma sucinta, os FWB representam uma das formas mais complexas dentro dos RSC, combinando amizade com envolvimento sexual regular e negação explícita de compromisso romântico. Estes relacionamentos distinguem-se ao nível da comunicação, definição de regras, compromisso e expressão do afeto. A clareza comunicacional, as expectativas partilhadas, a satisfação relacional e o investimento emergem como fatores

centrais para o funcionamento e eventual evolução destes vínculos, quer seja para uma relação romântica, quer para a manutenção da amizade pós término.

Apesar do crescente interesse pelo fenómeno, a literatura apresenta limitações importantes. A maioria dos estudos foi conduzido nos Estados Unidos da América (EUA), levantando questões quanto à generalização dos resultados para outros contextos socioculturais. Verifica-se ainda escassez de estudos longitudinais e lacunas relativas ao papel da vinculação, às motivações subjacentes, às dinâmicas afetivas e às consequências da quebra de regras estabelecidas, bem como potenciais vieses associados ao autorrelato.

### **Os RSC no Contexto Português**

Como já referido, maior parte da investigação sobre RSC e FWB surge nos EUA e, no contexto português, a investigação sobre o tema ainda é relativamente escassa. Contudo, alguns autores têm procurado identificar e caracterizar os diferentes tipos de RSC entre jovens adultos. Um dos contributos mais relevantes é o de Alvarez et al. (2019) que explorou as formas como os jovens portugueses definem e distinguem diferentes tipos de RSC.

De forma geral, os participantes definiram os RSC pela ausência de compromisso e de envolvimento emocional, associando-os a objetivos predominantemente sexuais. Entre os tipos de relações mais frequentemente mencionados encontram-se os amigos coloridos, os casos de uma noite, o relacionamento casual e a curte. Os amigos coloridos correspondem ao conceito internacional de FWB, já o caso de uma noite aproxima-se dos *hookups* ou *one-night stands*. O termo curte, por sua vez, corresponde ao conceito inglês de *making out* e refere-se a interações físicas como beijos e carícias, normalmente sem envolvimento sexual penetrativo. Por fim, o relacionamento casual foi descrito como uma ligação com algum grau de continuidade e conhecimento entre os parceiros, podendo envolver um nível ligeiramente maior de compromisso. Apesar destas distinções, os participantes demonstraram alguma dificuldade em diferenciar claramente certos tipos de relações, particularmente entre a curte e o relacionamento casual, sugerindo que estas categorias podem apresentar fronteiras pouco definidas no contexto português (Alvarez et al., 2019).

De uma forma semelhante, Alvarez et al. (2021) procuraram identificar, junto de uma amostra de jovens adultos portugueses (18-29 anos), os termos mais claros e as características que distinguem os RSC. Os resultados indicam que a maioria dos participantes reconhece

facilmente os rótulos associados a FWB, curte e *one-night stand*, enquanto outros termos, como *booty call*, geram maior ambiguidade. No que diz respeito às características atribuídas a cada tipo de relação, o envolvimento sexual e o uso de proteção surgem como aspetos comuns à maioria dos RSC, enquanto o compromisso e a exclusividade são os elementos menos associados a estas relações. Ainda assim, os FWB tendem a apresentar mais características associadas a relações de maior duração, como maior envolvimento emocional, algum nível de compromisso e maior proximidade entre os parceiros, quando comparados com outros tipos de RSC.

Complementando estes contributos, Luz et al. (2023) procuraram explorar os guiões sexuais associados a diferentes tipos de RSC, nomeadamente *hookups*, FWB e *one-night stands*, demonstrando que estes apresentam padrões de interação qualitativamente distintos. Os resultados sugerem que cada tipo de relação envolve expectativas, comportamentos e sequências de interação próprias, refletindo diferentes níveis de estrutura e previsibilidade relacional. Nos FWB, destacam-se particularmente a existência de regras explícitas ou implícitas orientadas para a manutenção da ausência de compromisso romântico, bem como a gestão da privacidade da relação e dos sentimentos emocionais. Ainda assim, o desenvolvimento de sentimentos românticos surge como um desfecho frequente neste tipo de relação, frequentemente associado ao término da relação devido à maior proximidade emocional entre os parceiros.

Por sua vez, o estudo de Luz et al. (2022) com jovens portugueses indica ainda que o envolvimento em RSC é motivado sobretudo pela procura de liberdade, atração e exploração da sexualidade, mas também por fatores como validação social, tentativa de lidar com falhas em relações anteriores ou pressão social. Os seus efeitos tendem a ser ambivalentes, podendo proporcionar exploração pessoal e aumento da autoestima, mas também originar expectativas frustradas, conflitos, arrependimento ou sentimentos românticos não desejados, especialmente em relações FWB.

Alguns autores destacam ainda o papel do género e das normas sociais nos RSC, evidenciando que, apesar de uma maior aceitação entre os jovens, persiste o DPS, que avalia mais negativamente o comportamento sexual das mulheres (Alvarez et al., 2023). Este fenómeno também foi identificado por Brandão (2019), sobretudo na crítica ao envolvimento sexual precoce feminino. Ainda assim, observam-se mudanças nas gerações mais jovens, que

reconhecem este padrão, mas nem sempre o internalizam, defendendo maior igualdade e evidenciando maior autonomia sexual por parte de algumas mulheres.

A aceitação e a vivência dos RSC parecem também ser influenciadas por fatores contextuais, como o afastamento da família ou o anonimato proporcionado pelos contextos académicos, que podem facilitar a expressão da sexualidade, sobretudo entre mulheres. (Alvarez et al., 2023). Paralelamente, há autores que sugerem que os jovens associam determinados tipos de RSC a fases específicas do desenvolvimento. Por exemplo, a *curte* é frequentemente vista como uma experiência mais típica da adolescência, associada a exploração e descoberta, enquanto o *one-night stand* tende a ser relacionado com a fase do adulto emergente, caracterizada por maior autonomia e menor responsabilidade (Silva, 2019).

Em síntese, a investigação sobre RSC no contexto português evidencia não só a presença de tipologias amplamente descritas na literatura internacional, como os FWB e os *one-night stands*, mas também especificidades culturais, como a *curte*. Embora os jovens portugueses revelem atitudes progressivamente mais liberais face à sexualidade, persistem normas e julgamentos associados ao género, particularmente relativamente à sexualidade feminina. Apesar dos contributos existentes, a investigação nacional continua limitada, recorrendo frequentemente a amostras de estudantes universitários e a metodologias quantitativas ou grupos focais, o que restringe a compreensão aprofundada das experiências individuais e das dinâmicas interpessoais associadas aos RSC.

## **O Presente Estudo**

O presente estudo procura aprofundar a compreensão das relações FWB no contexto português através de uma abordagem qualitativa centrada nas experiências subjetivas de adultos emergentes. Mais especificamente, pretende compreender como estas relações são definidas, interpretadas e vivenciadas pelos participantes, explorar os significados atribuídos a este tipo de relação e os processos associados ao seu início, desenvolvimento e eventual término.

Neste âmbito, analisam-se dimensões como as expectativas, a comunicação, a definição de limites e regras, a gestão da intimidade emocional e sexual, e as mudanças na proximidade e no envolvimento emocional ao longo do tempo. Paralelamente, procura-se compreender de que forma as normas sociais e de género influenciam estas experiências, bem como os impactos percebidos destas dinâmicas ao nível emocional, relacional e interpessoal.

## Método

### Participantes

O presente estudo contou com um total de 15 participantes, com idades compreendidas entre os 19 e os 25 anos ( $M = 22$ ;  $DP = 1.69$ ), sendo 11 do sexo feminino e 4 do sexo masculino. Todos os participantes indicaram identificar-se com o sexo atribuído à nascença. No que respeita ao estado relacional atual, a maioria encontrava-se solteira, estando alguns participantes em relações monogâmicas e um participante envolvido numa relação casual sem definição formal. É importante notar que, independentemente do seu estado relacional atual, todos os participantes foram selecionados por possuírem pelo menos uma experiência prévia com um relacionamento do tipo FWB. Adicionalmente, três participantes eram de nacionalidade brasileira, sendo a restante amostra de nacionalidade portuguesa. Estas características sociodemográficas individuais encontram-se detalhadas na Tabela 1.

**Tabela 1**

*Caracterização Sociodemográfica dos Participantes do Estudo*

| <b>Participante</b> | <b>Idade</b> | <b>Sexo</b> | <b>Nacionalidade</b> | <b>Estado relacional atual</b>  |
|---------------------|--------------|-------------|----------------------|---------------------------------|
| AR003               | 24           | Feminino    | Portuguesa           | Solteiro/a                      |
| AT754               | 21           | Feminino    | Portuguesa           | Envolvido/a casualmente         |
| DO960               | 23           | Feminino    | Portuguesa           | Solteiro/a                      |
| GB584               | 25           | Masculino   | Brasileira           | Solteiro/a                      |
| GP134               | 22           | Masculino   | Portuguesa           | Numa relação fechada/monogâmica |
| JJ400               | 19           | Masculino   | Portuguesa           | Solteiro/a                      |
| LC059               | 22           | Feminino    | Portuguesa           | Numa relação fechada/monogâmica |
| LM390               | 23           | Feminino    | Brasileira           | Solteiro/a                      |
| LP348               | 20           | Feminino    | Portuguesa           | Numa relação fechada/monogâmica |
| LP960               | 24           | Masculino   | Brasileira           | Solteiro/a                      |
| MA966               | 21           | Feminino    | Portuguesa           | Numa relação fechada/monogâmica |
| MN512               | 21           | Feminino    | Portuguesa           | Numa relação fechada/monogâmica |
| MP011               | 20           | Feminino    | Portuguesa           | Solteiro/a                      |
| MS699               | 22           | Feminino    | Portuguesa           | Solteiro/a                      |
| SS258               | 23           | Feminino    | Portuguesa           | Numa relação fechada/monogâmica |

No que diz respeito às restantes variáveis sociodemográficas, a maioria dos participantes identificou-se como heterossexual, tendo três participantes referido serem bissexuais. Em termos de escolaridade, predominam níveis de ensino superior – licenciatura e mestrado –, sendo a maioria dos participantes estudantes, ainda que alguns conciliem os estudos com

atividade profissional ou já se encontrem inseridos no mercado de trabalho. Relativamente à afiliação religiosa, observa-se alguma heterogeneidade, com participantes a identificarem-se como católicos e outros sem filiação, registando-se ainda um caso de não resposta. No que concerne às experiências de relações FWB, todos os participantes reportaram relações já terminadas, variando o número de experiências entre uma única e múltiplas vivências.

## **Instrumentos**

Foi desenvolvido um guião de entrevista semiestruturada que procurasse assegurar a exploração aprofundada dos construtos teóricos identificados na literatura, nomeadamente no que diz respeito às especificidades das relações FWB. A construção do guião baseou-se numa lógica de progressão temporal, estruturada para acompanhar a trajetória dos relacionamentos relatados pelos participantes: iniciou-se com a caracterização do tipo de relação e das condições que levaram ao seu estabelecimento (início); seguiu-se a exploração das dinâmicas de funcionamento, incluindo a negociação de regras, comunicação e gestão de expectativas (desenvolvimento); culminando na análise da evolução da relação e eventuais processos de término ou transição. Complementarmente, foram incluídas questões orientadas para a reflexão retrospectiva, permitindo aos participantes avaliar a experiência vivida e discutir as suas perceções sobre as normas sociais e de género associadas. No total, o guião contemplou 12 questões principais, acompanhadas por subperguntas de aprofundamento, aplicadas com a flexibilidade necessária para explorar e aprofundar as narrativas de cada percurso.

## **Procedimento**

O recrutamento dos participantes foi realizado através da divulgação do estudo em redes sociais (nomeadamente *Instagram*) e em grupos de *WhatsApp*, tendo sido também utilizada a amostragem por conveniência. Os indivíduos interessados foram convidados a preencher um formulário *online* (*Google Forms*) no qual indicavam o nome e contacto. Posteriormente, foram contactados individualmente pela investigadora para o agendamento da entrevista, de acordo com a sua disponibilidade.

Previamente à realização da entrevista, foi disponibilizado o consentimento informado, garantindo que os participantes compreendiam os objetivos do estudo, a natureza voluntária da participação e as condições de confidencialidade e anonimato. Foi igualmente solicitada a autorização para a gravação das entrevistas, para efeitos de transcrição e análise. Todas as

entrevistas foram realizadas *online*, através da plataforma *Zoom*, tendo as mesmas uma duração aproximada de 40 minutos a 1 hora.

No total, foram realizadas 15 entrevistas individuais. O guião de entrevista foi inicialmente revisto por uma especialista no domínio e testado através de uma entrevista piloto, que foi incluída na análise final, tendo em conta a sua adequação aos objetivos do estudo. Após a mesma, foram efetuados pequenos ajustes ao guião, com vista a melhorar a clareza e aprofundar algumas dimensões relevantes, mantendo-se, contudo, a sua estrutura central ao longo das restantes entrevistas.

### **Análise de Dados**

Os dados recolhidos foram analisados através da Análise Temática Reflexiva proposta por Virginia Braun e Victoria Clarke, um método qualitativo utilizado para identificar, analisar e interpretar padrões de significado (temas) presentes nos dados. A escolha desta abordagem prendeu-se com a sua flexibilidade e adequação à exploração aprofundada das experiências subjetivas dos participantes (Braun & Clarke, 2006; Braun & Clarke, 2012).

A análise foi conduzida seguindo as seis fases propostas por Braun e Clarke, num processo iterativo e reflexivo que envolveu constantes avanços e recuos entre os dados, códigos e temas. O procedimento seguiu a estrutura sequencial composta por (1) familiarização com os dados, através da leitura repetida das transcrições e elaboração de notas iniciais; (2) geração de códigos iniciais de forma sistemática, identificando aspetos relevantes para os objetivos da investigação; (3) agrupamento dos códigos em temas provisórios, organizados em torno de padrões de significado partilhados; (4) revisão e refinamento dos temas, garantindo a sua coerência interna e distinção; (5) definição e nomeação dos temas; e (6) produção do relatório final, com a seleção de excertos ilustrativos para sustentar a interpretação. Desta forma, a análise não se limitou à descrição dos discursos dos participantes, procurando interpretar os significados subjacentes às suas experiências (Braun & Clarke, 2006; Braun & Clarke, 2020).

### **Resultados e Discussão**

A análise temática dos dados permitiu identificar cinco temas principais que refletem diferentes dimensões das experiências dos participantes em relações do tipo FWB: (1) A ambiguidade inerente aos FWB; (2) A gestão da proximidade e dos limites; (3) Trajetórias e

(des)alinhamentos nos FWB; (4) A natureza ambivalente da experiência relacional; e (5) O papel das normas sociais e de género. Estes temas captam não apenas a forma como os participantes conceptualizam este tipo de relação, mas também como a vivenciam, gerem e avaliam ao longo do tempo, evidenciando a sua complexidade e variabilidade.

Optou-se por apresentar os resultados e a discussão de forma integrada, articulando os dados empíricos com a literatura ao longo da análise temática. Esta opção segue as propostas de Braun e Clarke, que defendem que, em investigação qualitativa, a integração entre resultados e discussão pode favorecer uma leitura mais fluída e consistente e evita repetições entre secções (Braun & Clarke, 2006).

## **Tema 1 - A ambiguidade inerente aos FWB**

Quando solicitados a definir o termo FWB, os participantes descreveram-no maioritariamente como uma relação que assenta numa amizade prévia, associada à ausência de compromisso e, frequentemente, de exclusividade. Neste sentido, o termo é entendido como uma configuração relacional onde existe proximidade entre duas pessoas, mas sem assumirem um vínculo romântico formal. Como referido por um participante, trata-se de uma situação em que “cada um é livre de fazer o que quiser porque não assumiu um compromisso de estar numa relação de namoro” (JJ400), sendo também descrita como “uma relação em que não há o compromisso ou a exclusividade” (MN512).

Das entrevistas emergiu também a ideia de que estas relações implicam uma componente física que as distingue de uma amizade convencional. No entanto, esta componente não é necessariamente definida pela existência de relações sexuais – “não acho necessário haver uma relação sexual” (AT754) –, podendo incluir outras formas de intimidade (beijos, carícias ou demonstrações de afeto). Parece ser suficiente a presença de “qualquer tipo de intimidade que não terias com um amigo normal” (DO960).

Paralelamente, alguns participantes descreveram as relações FWB como envolvendo comportamentos tipicamente associados a relações de casal, ainda que desprovidos de compromisso formal. Estas relações são, assim, uma forma de aceder aos “benefícios” de uma relação amorosa sem a responsabilidade associada a um namoro. Assim, são descritas como “uma relação, mas que não é uma relação séria” (AT754) ou como situações nas quais existem “comportamentos que casais teriam, mas não há aquele compromisso sério” (LC059).

Adicionalmente, os participantes reconheceram variações em relação à exclusividade, uma vez que, enquanto alguns descreveram-nas como compatíveis com o envolvimento com outras pessoas, outros referem contextos em que, apesar da ausência de compromisso formal, existe uma expectativa implícita de exclusividade. Esta diversidade de configurações é ilustrada pela ideia de que “há pessoas que, a partir do momento em que estás nessa fase com alguém, não vais estar com outras pessoas” (MP011), contrastando com outras perspetivas que assumem uma maior liberdade – “uma relação de namoro não assumida e aberta, em que tu tens também outras relações com outras pessoas de fora” (DO960).

Um dos aspetos mais evidentes nestes resultados é a dificuldade dos participantes em definir claramente o que constitui uma relação FWB, sendo frequentemente descrita como algo “não muito definido” (GP134). Embora a amizade prévia, a ausência de compromisso formal e a existência de intimidade física surdissem como elementos centrais, verificou-se elevada variabilidade relativamente à exclusividade, ao envolvimento emocional e aos limites da relação. Estes resultados corroboram a literatura que conceptualiza os FWB como relações intrinsecamente ambíguas e pouco delimitadas (Alvarez et al., 2019; Collins & Horn, 2018).

Esta ambiguidade parece refletir a flexibilidade relacional associada aos RSC. De forma semelhante ao observado por Alvarez et al. (2021), os participantes atribuíram aos FWB características simultaneamente associadas a relações casuais e a relações de maior proximidade, incluindo algum envolvimento emocional, intimidade e, em certos casos, expectativas implícitas de exclusividade. Tal sugere que os FWB ocupam uma posição intermédia entre amizade, sexualidade casual e relacionamento romântico, dificultando a delimitação clara desta categoria relacional.

Os resultados aproximam-se ainda do fenómeno do *talking* descrito por Powell et al. (2021), caracterizado por indefinição relacional, negociação contínua e ausência de categorias rígidas. À semelhança desse fenómeno, os limites entre amizade, sexualidade e envolvimento romântico permaneciam frequentemente pouco definidos, contribuindo para a coexistência de múltiplos entendimentos sobre o que significa estar numa relação FWB.

## **Tema 2 - A gestão da proximidade e dos limites**

As relações FWB descritas pelos participantes assentam, de forma consistente, numa base de amizade prévia, frequentemente desenvolvida em contextos como a escola, universidade ou grupos de amigos. A transição para o envolvimento íntimo surge

maioritariamente de forma espontânea, podendo existir iniciativa de uma das partes, mas sem ser percebida como forçada. Neste sentido, a proximidade inicial parece facilitar o desenvolvimento deste tipo de relação, ao mesmo tempo que estabelece um contexto de familiaridade e confiança.

Assim, gerir a proximidade nestas relações parece ser algo marcado por um equilíbrio entre aproximação e distanciamento, sendo frequentemente regulada através da comunicação e da definição – explícita ou implícita – de limites e negociação contínua. Em alguns casos, estes limites são discutidos de forma aberta, nomeadamente no que diz respeito ao tipo de relação e às expectativas associadas – “tivemos uma conversa de o que é que era isto, o que é que estávamos a sentir (...) e chegamos à conclusão que não era algo para se manter a longo prazo” (GP134). No entanto, em muitos casos, as regras emergem de forma implícita, sendo inferidas a partir do comportamento do outro, como ilustrado pela ideia de que certas dinâmicas eram “um bocado implícitas” (AR003) ou que existiam normas “óbvias” que não necessitavam de ser verbalizadas (LP348).

Estes resultados corroboram a investigação que sugere que muitos FWB envolvem negociação de regras relativas à exclusividade, à expressão emocional e aos limites da relação, ainda que frequentemente de forma implícita (Alvarez et al., 2019). A literatura qualitativa refere igualmente que estas regras podem incluir aspetos relacionados com honestidade, restrição emocional, exclusividade sexual ou clarificação da natureza não-romântica da relação (Alvarez et al., 2019), aspetos também identificados nos discursos dos participantes.

Já a questão da exclusividade surge como um elemento particularmente ambíguo, variando entre relações em que existe uma expectativa implícita de exclusividade e outras onde é assumida maior liberdade. Em alguns casos, esta exclusividade é negociada ou redefinida ao longo do tempo, podendo dar origem a tensões ou necessidade de clarificação – “os primeiros meses sim, mas depois o último mês (...), porque também não estivemos assim juntos muitas vezes (...) começou a ter relações com outras pessoas” (AT754).

A comunicação pareceu desempenhar um papel central na gestão da proximidade, sendo frequentemente associada ao bom funcionamento da relação. Alguns participantes descreveram uma comunicação aberta e frequente, caracterizada pela partilha de aspetos pessoais e emocionais — “falávamos de muita coisa, falávamos da vida” (DO960) — e pela perceção de liberdade para se expressarem — “tinha total liberdade para dizer o que sentia” (GP134). Estes resultados aproximam-se de Collins e Horn (2018), que sugerem que os indivíduos em FWB

frequentemente abordam temas íntimos ou sensíveis e mantêm níveis de abertura comunicacional superiores aos observados noutros tipos de RSC.

No entanto, esta abertura nem sempre se mantinha ao longo do tempo, sendo também relatadas dificuldades comunicacionais, nomeadamente na expressão de sentimentos ou na clarificação de expectativas, contribuindo para mal-entendidos ou conflitos. Estes dados demonstram que os RSC refletem padrões específicos de gestão de conflitos e comunicação, frequentemente marcados por evitamento, ambiguidade e dificuldade na explicitação de necessidades emocionais (James-Kangal e Whitton, 2019).

Por sua vez, a intimidade emergiu igualmente como uma dimensão central nestas relações, sendo conceptualizada de forma multifacetada e para além da componente sexual. Para vários participantes, a intimidade estava associada à vulnerabilidade, confiança e partilha emocional, sendo descrita como a capacidade de “ser mais tu na presença de alguém” (DO960) ou de “mostrar as partes más, a nossa vulnerabilidade” (MN512). Neste sentido, a intimidade emocional era frequentemente valorizada como um marcador de proximidade mais profundo do que a própria intimidade física. Estes resultados reforçam a perspetiva de que alguns jovens poderão recorrer aos RSC não apenas para satisfação sexual, mas também para obter afeto, conforto emocional e intimidade (Garcia et al., 2018).

Contudo, os dados evidenciaram que as diferentes formas de intimidade — emocional e sexual — nem sempre evoluíam de forma paralela. Em alguns casos, eram descritas relações onde existia proximidade física e sexual acompanhada de limitação emocional deliberada, como ilustrado pela referência a uma “intimidade mais sexual” (GB584). Noutros casos, a intimidade emocional tornava-se progressivamente mais significativa, conduzindo a níveis mais elevados de proximidade e partilha — “passei-lhe a contar literalmente tudo da minha vida” (AR003). Esta oscilação sugere que o funcionamento relacional e a componente sexual podem operar de forma relativamente independente, aproximando-se das propostas de Owen et al. (2017), segundo as quais as variáveis de compromisso não se associam necessariamente de forma direta à satisfação sexual em FWB.

Para além disso, a intimidade surgia frequentemente como um processo dinâmico e, por vezes, contraditório. Se, por um lado, alguns participantes relatavam aumento da proximidade emocional, por outro, também emergiam estratégias de retração emocional e contenção afetiva. Alguns descreviam evitar aprofundar demasiado a ligação emocional como forma de proteção face à ausência de compromisso — “comecei-me a fechar mais (...) não lhe falava coisas da

minha vida pessoal, porque sentia que havia algo em mim que sabia que não era para durar” (MN512). Estes resultados articulam-se diretamente com o conceito de retenção de afeto descrito por Trask et al. (2020), segundo o qual os indivíduos podem experienciar intimidade e afeto sem os expressar, procurando preservar os limites percebidos da relação.

Adicionalmente, a intimidade podia ser experienciada de forma assimétrica entre os envolvidos, contribuindo para desequilíbrios na relação. Em certos casos, o desenvolvimento de sentimentos ou de maior proximidade por parte de um dos elementos não era correspondido pelo outro, gerando tensões na forma como a relação era vivida e gerida. Assim, a intimidade nas relações FWB não se configurava como um elemento estável, mas antes como uma dimensão fluída e negociada, marcada por avanços e recuos, bem como por diferentes níveis de envolvimento emocional e físico.

Curiosamente, embora Weger et al. (2018) sugiram que indivíduos em FWB tendem a recorrer menos a comportamentos de manutenção relacional para evitar aprofundar laços emocionais, vários participantes descreveram elevados níveis de apoio emocional, abertura e atividades partilhadas, mesmo sem intenção explícita de transição para uma relação romântica. Este aspeto sugere que algumas relações FWB podem integrar formas significativas de investimento relacional sem que isso implique necessariamente desejo de compromisso formal.

Por fim, a gestão da proximidade manifestava-se também na distinção entre contextos privados e públicos. As demonstrações de afeto e intimidade tendiam a ocorrer sobretudo em contextos privados — “Era mais no contexto em que quando estávamos sozinhos (...), em público tentamos não agirmos tanto quanto isso” (LC059) — sendo frequentemente evitadas em público ou mantidas em segredo, especialmente quando os participantes partilhavam círculos sociais — “não queríamos andar tipo a dizer porque nós fazíamos parte de um grupo de amigos” (LP348). Assim, os FWB aparentam envolver frequentemente regras implícitas relativas à privacidade e à contenção da dimensão romântica (Luz et al., 2023).

### **Tema 3 - Trajetórias e (des)alinhamentos nos FWB**

As trajetórias das relações FWB revelam-se diversas na sua duração e desenvolvimento, variando entre experiências mais breves, de alguns meses, e outras mais prolongadas, que se estendem por vários anos. Apesar da singularidade de cada caso, emergem padrões comuns, nomeadamente ao nível das expectativas iniciais, das mudanças ao longo do tempo e dos alinhamentos – ou mais comumente, desalinhamentos – entre os envolvidos.

De forma geral, estas relações iniciavam-se com baixas ou inexistentes expectativas de compromisso, sendo frequentemente enquadradas como experiências circunstanciais ou temporárias. Como refere uma participante, “no início não estava mesmo com expectativas de nada” (AR003), sendo esta ausência de expectativa associada a uma vivência mais leve e sem pressão – “o facto de eu ter zero expectativas [...] deixou tudo muito mais tranquilo” (LM390). Estes resultados aproximam-se da literatura que descreve os FWB como relações inicialmente orientadas para o presente e caracterizadas por reduzido compromisso explícito (Machia et al., 2020).

Contudo, ao longo do tempo, verificou-se frequentemente uma transformação das expectativas relacionais, muitas vezes de forma assimétrica entre os parceiros. Um dos padrões mais evidentes prendeu-se com o desenvolvimento desigual de sentimentos e desejos de progressão relacional. Em diversos casos, um dos envolvidos passou a desejar uma evolução para namoro, enquanto o outro mantinha a intenção inicial da relação – “teve um momento que eu estava querendo que evoluísse para um namoro” (GB584); “não estávamos na mesma página” (LC059). Estes resultados corroboram investigações anteriores que identificam o desenvolvimento assimétrico de sentimentos como uma das principais fontes de tensão nos FWB (Rodrigue & Fernet, 2016).

De forma semelhante, os participantes descreveram frequentemente dificuldades na gestão das emoções e da comunicação, sobretudo quando existiam discrepâncias entre expectativas ou níveis de intimidade desejados. A ausência de clarificação relacional parece contribuir para sentimentos não correspondidos, frustração e sofrimento emocional (Rodrigue & Fernet, 2016). Os dados do presente estudo reforçam particularmente esta dimensão processual, evidenciando como os desalinhamentos se desenvolvem gradualmente ao longo da relação e tendem a intensificar-se à medida que aumenta a proximidade emocional.

Apesar de muitos participantes afirmarem inicialmente não esperar uma relação romântica, emergiram frequentemente expectativas implícitas de progressão – “esperava que resultasse em namoro” (GP134). Em alguns casos, esta transição concretizou-se efetivamente, com os FWB a evoluírem para relações formais – “depois [...] começámos a namorar” (MP011); “acabámos por dar esse passo [...] para um relacionamento normal” (LC059). Estes resultados são consistentes com a literatura longitudinal que demonstra que uma proporção significativa de indivíduos envolvidos em FWB manifesta desejo de transição romântica, sobretudo quando existe reciprocidade de expectativas, maior satisfação e melhor comunicação

(Machia et al., 2020). Por outro lado, os dados sugerem igualmente que o desenvolvimento de sentimentos românticos pode funcionar como fator de instabilidade e eventual término da relação, particularmente quando não existe reciprocidade. Assim, o desenvolvimento de maior proximidade emocional surge frequentemente associado à reconfiguração ou fim da relação (Luz et al., 2023).

Os dados evidenciaram ainda a existência de momentos críticos ou pontos de viragem, frequentemente associados a conflitos, dificuldades comunicacionais ou acontecimentos específicos que tornavam explícitas diferenças nas expectativas dos parceiros. Por exemplo, uma participante identifica um momento de rutura associado a *ghosting*: “foi quando ele deu-me *ghost* [...] e eu fiquei tipo, ya, já chega” (MN512). Noutros casos, pequenas interações interpretadas como sinais de maior compromisso geravam desconforto e afastamento – “qualquer dia conheço os teus pais [...] uma brincadeira e ela levou isso muito a mal [...] e foi aí que as coisas começaram a terminar” (JJ400). Estes resultados reforçam a importância da comunicação e da negociação contínua nas trajetórias dos FWB.

Adicionalmente, algumas relações caracterizaram-se por dinâmicas cíclicas de aproximação e afastamento – “acabamos aí [...] depois começamos outra vez, depois acabámos” (MN512) –, evidenciando a dificuldade em estabelecer trajetórias lineares e estáveis. Este carácter oscilatório parece refletir a coexistência de envolvimento emocional e resistência ao compromisso, podendo ser compreendido à luz das características da adultez emergente, marcada simultaneamente pela exploração e pelo adiamento de relações comprometidas (Garcia et al., 2018).

Relativamente ao término, este ocorreu de formas distintas. Em alguns casos, resultou de uma decisão explícita associada à perceção de insatisfação relacional – “não é isto que eu quero” (AT754) –, enquanto noutros ocorreu através de afastamento gradual relacionado com mudanças contextuais ou desgaste emocional – “foi se enfraquecendo [...] até que acabou” (SS258). Importa ainda salientar que o fim da componente sexual nem sempre implicou o fim do vínculo, sendo por vezes possível uma reconfiguração da relação enquanto amizade – “decidimos que íamos ser definitivamente amigos [...] foi a melhor escolha” (LP960). Este resultado vai ao encontro da literatura que sugere que os FWB podem evoluir para amizade, namoro ou rutura definitiva, dependendo da forma como os parceiros gerem expectativas, comunicação e envolvimento emocional (Rodrigue & Fernet, 2016).

Por fim, os participantes descreveram frequentemente impactos duradouros destas experiências na relação interpessoal, mesmo após o término. Como refere um participante, “nunca voltamos a ser o mesmo que éramos” (GP134), evidenciando que, mesmo quando a relação se mantém, esta tende a assumir novos contornos. Assim, os resultados sugerem que os FWB constituem processos relacionais dinâmicos, instáveis e continuamente renegociados, marcados por mudanças nas expectativas, desenvolvimento desigual de sentimentos e sucessivos processos de alinhamento e desalinhamento emocional. A Tabela 2 apresenta uma síntese das trajetórias e dos desfechos das relações FWB relatadas pelos participantes, permitindo visualizar a diversidade de durações, níveis de concordância nas expectativas e os resultados finais alcançados por cada díade.

**Tabela 2**

*Síntese das trajetórias e desfechos das relações FWB dos participantes*

| <b>Participante</b> | <b>Duração</b> | <b>Expectativas</b> | <b>Conflitos</b> | <b>Desfecho</b>    |
|---------------------|----------------|---------------------|------------------|--------------------|
| AR003               | 3 meses        | Desalinhadas        | Não              | Amizade            |
| AT754               | 5 meses        | Alinhadas           | Não              | Amizade            |
| DO960               | 5 anos         | Desalinhadas        | Sim              | Amizade            |
| GB584               | 1 ano          | Desalinhadas        | Sim              | Término da relação |
| GP134               | 2 anos         | Desalinhadas        | Sim              | Término da relação |
| JJ400               | 5 meses        | Desalinhadas        | Sim              | Término da relação |
| LC059               | 7 meses        | Alinhadas           | Sim              | Namoro             |
| LM390               | 5 meses        | Alinhadas           | Não              | Amizade            |
| LP348               | 7 meses        | Alinhadas           | Sim              | Namoro             |
| LP960               | 3 meses        | Alinhadas           | Sim              | Amizade            |
| MA966               | 8 meses        | Desalinhadas        | Sim              | Término da relação |
| MN512               | 2 anos         | Desalinhadas        | Sim              | Término da relação |
| MP011               | 3 meses        | Alinhadas           | Não              | Namoro             |
| MS699               | 4 anos         | Desalinhadas        | Sim              | Término da relação |
| SS258               | 6 meses        | Alinhadas           | Não              | Término da relação |

*Nota.* “Expectativas alinhadas” refere-se a situações em que ambos os elementos partilhavam expectativas semelhantes relativamente à natureza ou evolução da relação; “expectativas desalinhadas” refere-se à existência de diferenças nas intenções, no envolvimento desejado ou nas expectativas de progressão da relação. “Término da relação” corresponde a situações em que terminou quer a relação FWB, quer a amizade entre os envolvidos.

#### **Tema 4 – A natureza ambivalente da experiência relacional**

Um dos aspetos mais evidentes nas narrativas dos participantes foi a forte ambivalência associada às experiências FWB. Independentemente da avaliação global da relação, coexistiam

frequentemente elementos percebidos como positivos e negativos, revelando um equilíbrio instável entre conforto e insegurança, proximidade emocional e ausência de compromisso, liberdade relacional e sofrimento emocional.

Para alguns participantes, os FWB eram entendidos como uma fase intermédia ou “pré-namoro”, funcionando como espaço de exploração relacional antes de uma possível relação comprometida. Esta dinâmica era descrita como uma “fase de experimentação” (MP011), que permitia conhecer o outro, perceber compatibilidades e negociar expectativas. Contudo, os próprios participantes questionavam frequentemente as fronteiras entre FWB e relações românticas – “o que é que distingue também o pré-namoro disto?” (SS258), reforçando a ideia de que os FWB ocupam uma posição relacional ambígua, situada entre amizade, sexualidade e compromisso romântico.

Apesar da ausência de compromisso formal, muitos participantes descreveram níveis significativos de proximidade emocional, apoio e intimidade. As relações surgiam frequentemente associadas a sentimentos de conforto, validação emocional e companhia — “ter alguém ao meu lado” (AT754); “um conforto sempre que precisava” (AR003). Estes resultados aproximam-se de investigações que demonstram que os RSC podem responder não apenas a necessidades sexuais, mas também a necessidades de afeto e intimidade (Garcia et al., 2018), o que leva à tendência de as mesmas se associarem a emoções positivas, como felicidade, desejo e confiança sexual (Hawkins et al., 2023). Os dados do presente estudo reforçam particularmente esta dimensão emocional dos FWB, sugerindo que muitos participantes experienciavam estas relações como espaços relevantes de apoio emocional, proximidade e validação interpessoal. Por exemplo, para uma das participantes, a experiência foi descrita como especialmente importante em períodos de maior vulnerabilidade emocional, através da sensação de se sentir “vista” ou desejada (SS258).

Contudo, os mesmos participantes que descreviam conforto e proximidade relataram simultaneamente sentimentos de insegurança, ansiedade, culpa ou frustração. A indefinição relacional e os desalinhamentos emocionais surgiam repetidamente como fontes centrais de sofrimento psicológico. Alguns participantes descreviam a experiência como receber apenas “migalhas de afeto” (MA966), enquanto outros referiam oscilações constantes entre sentimentos de valorização e desvalorização. Surgiram ainda referências a “*stress* e ansiedade constante” (DO960), medo de desenvolver sentimentos não correspondidos e dificuldade em lidar com a ausência de estabilidade relacional. Esta coexistência de aspetos positivos e

negativos não é novidade, uma vez que os RSC parecem ser experiências emocionalmente ambivalentes que podem simultaneamente promover exploração pessoal, autoestima e liberdade relacional, mas também gerar conflitos emocionais, arrependimento e expectativas frustradas (Hawkins et al., 2023; Luz et al., 2022; Rodrigue & Fernet, 2016).

A satisfação associada às FWB foi frequentemente descrita como dinâmica e variável ao longo do tempo. Muitos relataram uma fase inicial marcada por entusiasmo, novidade e excitação, seguida de uma diminuição progressiva da satisfação relacional. Esta deterioração parecia estar menos relacionada com a componente sexual e mais com os aspetos emocionais e relacionais da experiência. A ideia de que “o tesão nunca foi embora”, mas que “a sensação de estar ali [...] foi ficando ruim” (GB584), ilustra esta distinção entre estabilidade da componente sexual e desgaste emocional progressivo. Também surgiam descrições de uma passagem “do êxtase” inicial para sentimentos de “impotência” (GP134) ou da necessidade de “assumir” a relação para que esta continuasse a fazer sentido (JJ400). Vários participantes descreviam a componente sexual como relativamente positiva ou estável, mesmo quando a experiência global se tornava emocionalmente difícil. Estes resultados aproximam-se das propostas de Owen et al. (2017), segundo as quais o funcionamento relacional e a satisfação sexual podem operar de forma relativamente independente nos FWB.

A comunicação surgiu igualmente como um elemento central na gestão desta ambivalência. Muitos participantes consideravam que o funcionamento saudável da relação dependia da capacidade de negociar limites, expectativas e necessidades emocionais. Surgiram referências à necessidade de “conversas, limites, importâncias, negociações” (LP960) e de “regras muito explícitas” (GB584), sobretudo devido à “linha muito tênue” entre amizade, sexualidade e envolvimento emocional. Pelo contrário, as experiências mais negativas apareciam frequentemente associadas à ausência de comunicação clara, invalidação emocional ou dificuldade em expressar sentimentos, corroborando investigações que identificam os RSC como contextos particularmente vulneráveis a conflitos interpessoais e dificuldades comunicacionais (James-Kangal & Whitton, 2019).

Por fim, um dos contributos potencialmente mais relevantes deste estudo prende-se com a perceção das FWB como experiências de crescimento pessoal e autoconhecimento. Mesmo participantes que avaliavam negativamente a experiência reconheceram ter desenvolvido maior consciência sobre limites pessoais, necessidades emocionais e padrões relacionais. As relações foram descritas como um “método de aprendizagem” (GP134), que ajudou “a definir limites”

e “a não me contentar com pouco” (MN512). Embora a literatura se tenha focado sobretudo nos riscos ou benefícios emocionais associados aos RSC, os resultados do presente estudo sugerem que os FWB podem também funcionar como contextos significativos de desenvolvimento interpessoal e reflexão relacional. Neste sentido, os participantes não descreveram apenas experiências de exploração sexual, mas também processos de aprendizagem emocional, clarificação de necessidades afetivas e construção de maior consciência sobre si próprios e sobre aquilo que procuram nas relações.

## **Tema 5 – O papel das normas sociais e de género**

Os resultados reforçam a relevância das normas sociais e culturais na forma como os participantes experienciam e interpretam os FWB. Embora estas relações sejam percecionadas como progressivamente mais comuns e normalizadas entre gerações mais jovens, os participantes identificaram a persistência de julgamentos sociais associados ao compromisso, à sexualidade e ao género. Esta perceção articula-se com a metassíntese qualitativa de Rodrigue e Fernet (2016), que evidencia que os RSC são profundamente moldados pelo contexto biográfico, pelas normas socioculturais e pela influência dos pares.

Foi frequentemente referido que as gerações mais novas tendem a normalizar este tipo de dinâmica, entendendo-a como parte natural da exploração afetiva e sexual da sociedade atual – “a nossa faixa etária percebe e já é muito comum isto acontecer” (LP348). Em contraste, descreveram as gerações mais velhas como mais resistentes à ideia de relações que não se enquadrem nos modelos tradicionais de namoro e compromisso – “pessoas um bocado mais velhas ou que sejam de mente fechada principalmente, nunca na vida iam aceitar isto” (AR003). Esta diferença geracional foi associada à transformação progressiva das normas relacionais e à maior aceitação de formas alternativas de intimidade.

Apesar desta crescente normalização, vários participantes reconheceram que os FWB continuam a ser alvo de preconceitos e interpretações negativas. Alguns descreveram estas relações como frequentemente vistas pela sociedade como superficiais, desorganizadas ou inevitavelmente problemáticas, sobretudo quando se prolongam no tempo. Surge novamente a ideia de que estas relações são muitas vezes interpretadas como uma fase transitória ou um “pré-namoro”, sendo difícil concebê-las socialmente como uma configuração relacional estável e autónoma – “a sociedade vê isto como [...] um estágio natural de um possível namoro”

(GP134) –, enquanto outros afirmaram que existe uma expectativa implícita de que a relação “ou vai acontecer alguma coisa e eles vão se separar, ou eles vão namorar” (MP011).

O impacto das normas sociais variou entre participantes. Alguns afirmaram não se sentirem particularmente influenciados pelos julgamentos externos ou pelas expectativas sociais, demonstrando uma postura de distanciamento relativamente à opinião alheia. Contudo, mesmo nesses casos, existia reconhecimento da presença dessas normas e da forma como moldam a percepção social destas relações. Outros participantes relataram sentir necessidade de esconder ou omitir aspetos da relação, sobretudo em contexto familiar, por anteciparem desaprovação ou incompreensão – “é um bocadinho chato estar constantemente a esconder uma coisa” (AR003). Também surgiram relatos de vergonha, culpa ou desconforto associados à percepção de estar a desafiar expectativas sociais mais tradicionais relativamente à intimidade e ao compromisso.

Um dos aspetos mais consensuais entre os participantes foi o reconhecimento do DPS associado aos FWB. Tanto homens como mulheres identificaram diferenças claras na forma como estas relações são socialmente interpretadas consoante o género. De forma recorrente, os homens foram descritos como socialmente valorizados ou admirados por participarem neste tipo de relações, enquanto as mulheres eram frequentemente alvo de julgamento moral e sexual – “um homem pode estar com quem quiser [...] que vai ser sempre o rei. Uma mulher [...] vai ser dada como prostituta” (AT754). Estes discursos evidenciam a persistência de normas de género tradicionais associadas à sexualidade e às relações, particularmente em RSC (Alvarez et al., 2023; Jovanovic & Williams, 2017).

Ainda assim, os discursos também sugerem mudanças geracionais relevantes, com o reconhecimento crítico do DPS e a defesa de posições mais igualitárias relativamente à sexualidade e aos relacionamentos (Brandão, 2019) – “há estes dois lados, que eu condeno, para deixar aqui claro” (GP134). Embora as desigualdades de género permaneçam presentes, os resultados indicam igualmente sinais de maior autonomia sexual e relacional, particularmente entre mulheres mais jovens, evidenciando a coexistência de discursos tradicionais e contemporâneos sobre intimidade e sexualidade.

Por fim, os participantes brasileiros introduziram uma dimensão cultural relevante ao descreverem o contexto brasileiro como mais permissivo e aberto relativamente aos FWB – “no Brasil isso é muito comum” (GB584) –, quando comparado com Portugal, frequentemente caracterizado como mais conservador no domínio da sexualidade e das relações íntimas – “há

muito mais preconceito” (DO960). Embora exploratória, esta diferença reforça a importância de compreender os RSC a partir de contextos socioculturais específicos, respondendo a uma das limitações frequentemente apontadas na literatura – a predominância de investigação baseada em amostras norte-americanas e a escassez de estudos contextualizados noutras realidades culturais.

### **Limitações e Investigações Futuras**

O presente estudo apresenta limitações que devem ser consideradas na interpretação dos resultados. A homogeneidade da amostra, composta maioritariamente por mulheres estudantes universitárias, restringe a amplitude das vivências exploradas. Adicionalmente, embora a presença de participantes brasileiros tenha introduzido uma dimensão cultural relevante, o seu número reduzido limita a exploração de significados associados a distintos contextos socioculturais.

Relativamente ao método, a dependência do autorrelato e o carácter retrospectivo dos relatos podem suscitar vieses de memória, processos de racionalização ou desejabilidade social. Além disso, a recolha de dados com apenas um elemento da díade limita a exploração dos processos de alinhamento e negociação entre parceiros. Por fim, reconhece-se o papel interpretativo do investigador na construção dos temas, inerente à natureza reflexiva da investigação qualitativa.

Face a estas limitações, futuras investigações beneficiariam de amostras mais heterogéneas, sendo relevante explorar as experiências de indivíduos LGBTQIA+, bem como a vivência de FWB em fases distintas do ciclo de vida, como a adolescência e a idade adulta avançada. Seria igualmente valioso adotar desenhos longitudinais para compreender a evolução, manutenção e término destas relações, bem como integrar a perspectiva diádica e analisar diferentes contextos culturais para aprofundar as normas e vivências associadas.

### **Reflexões Finais e Implicações para a Intervenção**

A realização deste estudo permitiu aprofundar a compreensão das relações FWB para além das visões simplistas frequentemente associadas aos RSC. As narrativas analisadas mostram que estas relações envolvem experiências emocionais complexas, marcadas por

proximidade, ambivalência, negociação e vulnerabilidade. Destaca-se sobretudo a diversidade das experiências relatadas, uma vez que, embora existam padrões comuns, cada relação é singular, moldada por características individuais, história relacional, expectativas, contexto social e pelo significado atribuído pelos envolvidos.

Particularmente relevante neste conjunto de narrativas é a forte ambivalência emocional. Muitos participantes descrevem simultaneamente conforto e insegurança, liberdade e instabilidade, proximidade emocional e receio de compromisso. Em vários casos, os FWB surgem como espaços de exploração, descoberta e crescimento pessoal; noutros, como experiências emocionalmente exigentes, marcadas por desalinhamentos, indefinição ou sofrimento. Ainda assim, mesmo entre aqueles que avaliaram negativamente a experiência, surge frequentemente a perceção de aprendizagem e uma maior consciência sobre limites pessoais e necessidades emocionais.

Estas dinâmicas assumem particular relevância ao nível da intervenção psicológica, na medida em que importa compreendê-las para além de perspetivas simplistas ou moralizadas. Com a crescente prevalência dos FWB, é provável que profissionais de saúde mental contactem cada vez mais com indivíduos que experienciam sofrimento, ambivalência ou conflito associados a estas relações. Neste sentido, torna-se essencial reconhecer que a ausência de compromisso formal não implica ausência de impacto emocional, sendo fundamental considerar estas especificidades para intervenções mais sensíveis a desafios de comunicação, gestão de expectativas, limites e intimidade.

Os resultados reforçam igualmente a importância de continuar a investigar estas relações no contexto português. Apesar da crescente visibilidade dos RSC, a investigação nacional continua relativamente limitada, sobretudo ao nível qualitativo e da exploração aprofundada das experiências subjetivas. Os discursos dos participantes evidenciam que, embora exista uma maior normalização destes relacionamentos, persistem normas sociais e de género que continuam a influenciar a forma como são percecionados e vividos.

Este estudo demonstra ainda a complexidade inerente às experiências relacionais humanas e ao próprio processo de investigação. Um dos desafios da análise temática consiste precisamente na necessidade de identificar padrões transversais, o que implica inevitavelmente alguma redução da singularidade de cada narrativa individual. Ainda assim, talvez um dos aspetos mais interessantes deste processo tenha sido perceber que, apesar das semelhanças encontradas, nenhuma história era verdadeiramente igual.

Deste modo, um dos principais contributos desta investigação reside em mostrar que os FWB dificilmente podem ser compreendidos como uma categoria relacional claramente definida. As fronteiras entre amizade, sexualidade e romance são frequentemente fluídas e negociadas, sendo a ambiguidade não apenas uma característica destas relações, mas um elemento central na forma como são vividas. Mais do que uma lógica dicotómica de sucesso ou fracasso, ou de experiência positiva ou negativa, as narrativas evidenciam vivências simultaneamente gratificantes e desafiantes, cuja complexidade parece depender da articulação entre comunicação, alinhamento de expectativas, gestão da intimidade e significado atribuído à relação. Finalmente, um aspeto particularmente relevante é o facto de muitos participantes identificarem estas relações como contextos de aprendizagem e autoconhecimento, contribuindo para uma maior consciência dos seus limites, necessidades emocionais, expectativas e formas de se relacionarem com os outros.

### **Conclusão**

O presente estudo procurou compreender as experiências subjetivas associadas às relações FWB, ao explorar a forma como adultos emergentes definem, vivenciam e atribuem significado a este tipo de relação. Os resultados evidenciam que estas relações não constituem uma categoria estática, mas experiências fluídas onde a ambiguidade funciona como um elemento estruturante da relação.

Ao longo dos diferentes temas identificados, tornou-se evidente que estas relações não podem ser reduzidas a experiências exclusivamente sexuais ou desprovidas de afeto. Pelo contrário, são contextos de negociação constante da intimidade, onde a proximidade emocional é gerida em função das expectativas e dos contextos. Além disso, este estudo desconstrói a lógica dicotómica de sucesso ou fracasso, demonstrando que os FWB são espaços de aprendizagem e autoconhecimento.

Como sublinhou um participante, “tal como outras configurações, a amizade com benefícios é uma que merece ser conhecida (...) porque ainda é uma relação humana que exige responsabilidade emocional e até mesmo sexual” (LP960). Talvez seja nesta complexidade — simultaneamente íntima, ambígua, gratificante e desafiante — que reside a relevância de continuar a explorar estas formas de relação.

## Referências

- Alvarez, M., Garcia, M., & Pereira, C. R. (2019). A diversidade de relacionamentos sexuais casuais e suas características. *Psicologia*, 33(2), 9–26.  
<https://doi.org/10.17575/rpsicol.v33i2.1423>
- Alvarez, M., Pegado, A., Luz, R., & Amaro, H. (2023). Still Striving After All These Years: Between Normality of Conduct and Normativity of Evaluation in Casual Relationships among College Students. *Current Psychology*, 42(13), 10645–10655.  
<https://doi.org/10.1007/s12144-021-02344-9>
- Alvarez, M., Pereira, C. R., Godinho, C. A., & Luz, R. (2021). Clear-Cut terms and Culture-Sensitive characteristics of distinctive casual sexual relationships in Portuguese emerging adults. *Sexuality & Culture*, 25(6), 1966–1989.  
<https://doi.org/10.1007/s12119-021-09859-0>
- Brandão, R. (2019). *Aprofundamento da diversidade dos Relacionamentos Sexuais Casuais – características e especificidades no género feminino* [Dissertação, Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa].  
[https://repositorio.ulisboa.pt/bitstream/10451/41545/1/ulfpie053560\\_tm.pdf](https://repositorio.ulisboa.pt/bitstream/10451/41545/1/ulfpie053560_tm.pdf)
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., & Clarke, V. (2012). Thematic analysis. In *American Psychological Association eBooks* (pp. 57–71). <https://doi.org/10.1037/13620-004>
- Braun, V., & Clarke, V. (2020). One size fits all? What counts as quality practice in (reflexive) thematic analysis? *Qualitative Research in Psychology*, 18(3), 328–352.  
<https://doi.org/10.1080/14780887.2020.1769238>
- Claxton, S. (2015). *DO CASUAL SEXUAL RELATIONSHIPS AND EXPERIENCES MAKE YOU FEEL BAD? AN INVESTIGATION OF CROSS-LAGGED ASSOCIATIONS WITH DEPRESSION, SELF-ESTEEM, AND ALCOHOL USE* [Dissertação]. Kent State University.
- Claxton, S. E., & Van Dulmen, M. H. M. (2013). Casual sexual relationships and experiences in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 1(2), 138–150.  
<https://doi.org/10.1177/2167696813487181>

- Collins, T. J., & Horn, T. L. (2018). “I’ll call you. . .” Communication frequency as a regulator of satisfaction and commitment across committed and casual sexual relationship types. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(4), 1123–1145. <https://doi.org/10.1177/0265407518755554>
- DeLuca, H. K., Claxton, S. E., Baker, E. A., & Van Dulmen, M. H. (2015). I get by with a little help from my friends: Examining the peer context of satisfaction with casual sexual relationships and experiences. *European Journal of Developmental Psychology*, 12(5), 565–578. <https://doi.org/10.1080/17405629.2015.1044964>
- Garcia, J. R., Gesselman, A. N., Massey, S. G., Seibold-Simpson, S. M., & Merriwether, A. M. (2018). Intimacy through Casual sex: relational context of sexual activity and affectionate behaviours. *Journal of Relationships Research*, 9. <https://doi.org/10.1017/jrr.2018.10>
- Hawkins, S. E., DeLuca, H. K., Claxton, S. E., & Baker, E. A. (2023). Sexual behaviors, satisfaction, and intentions to engage in casual sexual relationships and experiences in emerging adulthood. *Archives of Sexual Behavior*, 52(4), 1575–1591. <https://doi.org/10.1007/s10508-022-02508-z>
- James-Kangal, N., & Whitton, S. W. (2019). Conflict management in emerging adults’ “nonrelationships”. *Couple and Family Psychology Research and Practice*, 8(2), 63–76. <https://doi.org/10.1037/cfp0000118>
- Jovanovic, J., & Williams, J. C. (2017). Gender, Sexual Agency, and Friends with Benefits Relationships. *Sexuality & Culture*, 22(2), 555–576. <https://doi.org/10.1007/s12119-017-9483-1>
- Luz, R., Alvarez, M., Godinho, C. A., & Pereira, C. R. (2022). A fertile ground for ambiguities: casual sexual relationships among Portuguese emerging adults. *Frontiers in Psychology*, 13, 823102. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.823102>
- Luz, R., Pegado, A., Godinho, C., Pereira, C., & Alvarez, M. (2023). Multiple Casual Sex Scripts: Shared Beliefs about Behavior among Portuguese Emerging Adults. *International Journal of Sexual Health*, 35(1), 105–122. <https://doi.org/10.1080/19317611.2023.2172512>

- Machia, L. V., Proulx, M. L., Ioerger, M., & Lehmillier, J. J. (2020). A longitudinal study of friends with benefits relationships. *Personal Relationships*, 27(1), 47–60.  
<https://doi.org/10.1111/pere.12307>
- Marques, A. S., De Oliveira, J. M., & Nogueira, C. (2024). Sexual double standard in friends with benefits relationships: A literature review. *Women S Studies International Forum*, 105, 102940. <https://doi.org/10.1016/j.wsif.2024.102940>
- Olmstead, S. B., Pasley, K., & Fincham, F. D. (2016). College Men’s Involvement in Friends with Benefits Relationships. *College Student Journal*, 50(3), 398–403.
- Owen, J., Fincham, F. D., & Polser, G. (2017). Couple identity, sacrifice, and availability of alternative partners: dedication in friends with benefits relationships. *Archives of Sexual Behavior*, 46(6), 1785–1791. <https://doi.org/10.1007/s10508-016-0716-4>
- Powell, D. N., Freedman, G., Jensen, K., & Preston, V. (2021). “Talking” as a romantic interaction: Is there consensus? *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 20(4), 384–404. <https://doi.org/10.1080/15332691.2020.1867684>
- Roberson, P. N. E., Norona, J. C., Fish, J. N., Olmstead, S. B., & Fincham, F. (2017). Do differences matter? A typology of emerging adult romantic relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(3), 334–355.  
<https://doi.org/10.1177/0265407516661589>
- Rodrigue, C., Blais, M., Lavoie, F., Adam, B. D., Goyer, M., & Magontier, C. (2018). Passion, intimacy, and commitment in casual sexual relationships in a Canadian sample of emerging adults. *The Journal of Sex Research*, 55(9), 1192–1205.  
<https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1399195>
- Rodrigue, C., & Fernet, M. (2016). A metasynthesis of qualitative studies on casual sexual relationships and experiences. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 25(3), 225–242. <https://doi.org/10.3138/cjhs.253-a6>
- Rusbult, C. E., Arriaga, X., & Agnew, C. (2003). Interdependence in Close Relationships. *Blackwell Handbook of Social Psychology: Interpersonal Processes*, 357–387.  
<https://doi.org/10.1002/9780470998557.ch14>
- Silva, M. (2019). *Aprofundamento da Diversidade dos Relacionamentos Sexuais Casuais e suas Especificidades para o Género Masculino* [Dissertação, Faculdade de Psicologia]

- da Universidade de Lisboa].  
[https://repositorio.ulisboa.pt/bitstream/10451/41540/1/ulfpie053563\\_tm.pdf](https://repositorio.ulisboa.pt/bitstream/10451/41540/1/ulfpie053563_tm.pdf)
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135.  
<https://doi.org/10.1037/0033-295x.93.2.119>
- Thomas, R. A., Yndo, M. C., & Weston, R. (2023). Commitment and Extra-Dyadic Sexual Activity in College Students' Friends with Benefits Relationships: Moderating Effects of Gender. *The Journal of Sex Research*, 60(8), 1181–1192.  
<https://doi.org/10.1080/00224499.2021.2022585>
- Trask, S. L., Horstman, H. K., & Hesse, C. (2020). Deceptive affection across relational contexts: a group comparison of romantic relationships, Cross-Sex friendships, and friends with benefits relationships. *Communication Research*, 47(4), 623–643.  
<https://doi.org/10.1177/0093650219841736>
- Van Raalte, L. J., Bednarchik, L. A., Generous, M. A., & Mongeau, P. A. (2022). Examining Rules in Friends with Benefits Relationships. *Archives of Sexual Behavior*, 51(3), 1783–1792. <https://doi.org/10.1007/s10508-021-02114-5>
- Vanderheiden, E. (2021). “Have a Friend with Benefits, Whom off and on I See.” Friends with Benefits Relationships. In *International Handbook of Love* (pp. 155–175).  
[https://doi.org/10.1007/978-3-030-45996-3\\_9](https://doi.org/10.1007/978-3-030-45996-3_9)
- Wade, L. (2019). Doing Casual Sex: A sexual fields approach to the emotional force of hookup culture. *Social Problems*, 68(1), 185–201.  
<https://doi.org/10.1093/socpro/spz054>
- Weger, H., Cole, M., & Akbulut, V. (2018). Relationship maintenance across platonic and non-platonic cross-sex friendships in emerging adults. *The Journal of Social Psychology*, 159(1), 15–29. <https://doi.org/10.1080/00224545.2018.1439876>
- Wesche, R., Claxton, S. E., Lefkowitz, E. S., & Van Dulmen, M. H. M. (2017). Evaluations and future plans after casual sexual experiences: Differences across partner type. *The Journal of Sex Research*, 55(9), 1180–1191.  
<https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1298714>

FACULDADE DE **PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO**

