

Universidade de Évora - Escola de Ciências Sociais

Mestrado em Psicologia

Área de especialização | Psicologia Clínica

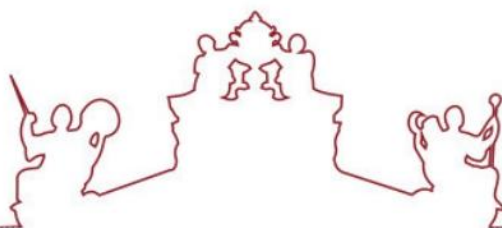
Dissertação

**Da Intimidade à Individualidade: o Papel da Sexualidade nos
Relacionamentos e na Diferenciação do Self**

Bárbara Santos de Magalhães Bernardes

Orientador(es) | Isabel Maria Mesquita

Évora 2025



Universidade de Évora - Escola de Ciências Sociais

Mestrado em Psicologia

Área de especialização | Psicologia Clínica

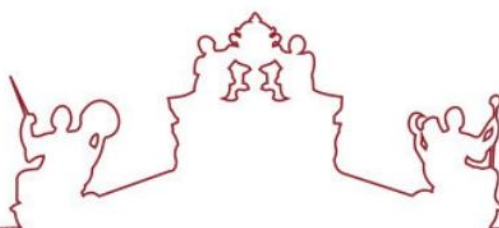
Dissertação

**Da Intimidade à Individualidade: o Papel da Sexualidade nos
Relacionamentos e na Diferenciação do Self**

Bárbara Santos de Magalhães Bernardes

Orientador(es) | Isabel Maria Mesquita

Évora 2025



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

Presidente | Heldemerina Samutelela Pires (Universidade de Évora)

Vogais | Carolina Franco da Silva () (Arguente)
Isabel Maria Mesquita (Universidade de Évora) (Orientador)

“For, after all, how do we know that two and two make four? Or that the force of gravity works? Or that the past is unchangeable? If both the past and the external world exist only in the mind, and if the mind itself is controllable – what then?”

— George Orwell, 1984

Agradecimentos

Gostaria de expressar a minha profunda gratidão a todos os que apoiaram e acompanharam o desenvolvimento desta dissertação, permitindo que o caminho a percorrer se tornasse mais fácil e leve:

Aos meus pais, e em especial à minha mãe, pois sem ela não seria possível a concretização do sonho de terminar este curso. Contigo aprendi a lutar sempre e a nunca desistir.

Ao meu querido Diogo, por saber que serás sempre a calma no meio da tempestade, o meu porto de abrigo, o meu companheiro de tudo e para tudo. Experimentar a vida ao teu lado é uma das coisas mais belas deste mundo.

Aos meus irmãos, que me enchem de orgulho e a quem quero deixar um mundo melhor do que aquele que encontro, todos os dias.

Às minhas amigas de licenciatura e mestrado, por todas as memórias, vivências, conversas longas e profundas e, acima de tudo, por serem a prova de que o amor transcende a dimensão romântica. Em especial à Matilde, à Mariana e à Justin, por todo o apoio incondicional e genuíno.

Por fim, mas não menos importante, à Professora Doutora Isabel Mesquita, pelos momentos de orientação, partilha e reflexão. É sempre um prazer aprender consigo.

Da Intimidade à Individualidade: O Papel da Sexualidade nos Relacionamentos e na Diferenciação do Self

Resumo

A satisfação sexual é amplamente reconhecida como um fator chave não apenas no bem-estar relacional, mas também para a construção da individualidade dentro da relação. A satisfação com o relacionamento amoroso, por sua vez, é profundamente influenciada pela intimidade sexual. Neste sentido, a satisfação com a relação sexual emerge como um elemento que fortalece os laços afetivos, enquanto promove o equilíbrio entre a proximidade emocional e a autonomia pessoal. A diferenciação do *self* é impactada pela qualidade de vida sexual, permitindo que os indivíduos mantenham uma conexão saudável e autêntica com os seus parceiros, sem perder de vista os seus próprios limites e desejos. A presente investigação teve como objetivo estudar a relação entre as três principais variáveis, bem como estudar o efeito mediador da satisfação sexual entre a diferenciação do *self* e a satisfação com o relacionamento amoroso, numa amostra de 187 adultos. Verificaram-se correlações significativas entre as variáveis e verificou-se que a satisfação sexual media parcialmente a relação entre a diferenciação do *self* e a satisfação com o relacionamento amoroso. Estes resultados sugerem que a intimidade sexual, e a satisfação com a mesma, podem reforçar tanto a coesão como a autonomia no vínculo conjugal. Foram discutidas limitações, implicações práticas e sugestões para estudos futuros.

Palavras-Chave: sexualidade, relacionamentos, *self*, intimidade, mediação.

From Intimacy to Individuality: The Role of Sexuality in Relationships and in the Differentiation of the Self

Abstract

Sexual satisfaction is widely recognized as a key factor not only in relational well-being, but also in building individuality within the relationship. Satisfaction with romantic relationships, in turn, is deeply influenced by sexual intimacy. In this sense, satisfaction with sexual relations emerges as an element that strengthens emotional bonds, while promoting a balance between emotional closeness and personal autonomy. Self-differentiation is impacted by the quality of sexual life, allowing individuals to maintain a healthy and authentic connection with their partners, without losing sight of their own limits and desires. The present study aimed to investigate the relationship between the three main variables, as well as to study the mediating effect of sexual satisfaction between self-differentiation and satisfaction with romantic relationships, in a sample of 187 adults. Significant correlations were found between the variables, and it was found that sexual satisfaction partially mediates the relationship between self-differentiation and satisfaction with romantic relationships. These results suggest that sexual intimacy, and satisfaction with it, can reinforce both cohesion and autonomy in marital bonds. Limitations, practical implications, and suggestions for future studies were discussed.

Keywords: sexuality, relationships, *self*, intimacy, mediation.

Índice

Introdução e Enquadramento Teórico.....	1
Satisfação com o Relacionamento Amoroso.....	3
A Importância da Satisfação Sexual para a Relação Amorosa.....	6
A Diferenciação do Self no Relacionamento Amoroso.....	8
Objetivos do Estudo.....	10
Método.....	11
Participantes.....	11
Instrumentos de Avaliação.....	12
Procedimento.....	15
Análise de Dados.....	16
Resultados.....	17
Discussão.....	22
Limitações e Estudos Futuros.....	25
Implicações Práticas e Conclusão.....	26
Referências Bibliográficas.....	29
Anexos.....	36

Introdução e Enquadramento Teórico

O estudo dos sentimentos e das relações humanas é bastante complexo. Mas, quando falamos de amor, falamos provavelmente do sentimento mais misterioso e labiríntico que (des)conhecemos. Como tal, muitos têm sido os investigadores que se aventuram na demanda da compreensão desta área intensa e enigmática, principalmente no ramo da Psicologia.

De facto, alguns autores afirmam que apesar das inúmeras teorias e tentativas de entendimento subjacentes a esta área, uma única perspetiva não é suficiente para que se chegue a uma compreensão profunda do fenómeno, sendo necessárias explicações baseadas em modelos mais complexos e que envolvam diferentes variáveis provenientes de diversas origens, tais como variáveis psicológicas, sociais, culturais e ambientais. O que se pode afirmar, sem qualquer sombra de dúvida, é que relacionarmo-nos romanticamente com outro ser humano é uma parte natural do processo da vida da maioria das pessoas, e é comum a diferentes culturas, sociedades e momentos históricos (Sternberg e Weis, 2006; Hatfield et al., 2007; Andrade et al., 2009).

A satisfação com o relacionamento amoroso, ou satisfação conjugal, é um preditor importante no que toca ao bem-estar psicológico do indivíduo sendo que, quem se encontra satisfeito com o seu relacionamento, mais facilmente experiencia de maneira positiva outros contextos da vida (Andrade et al., 2009). De acordo com Arriaga (2001), a satisfação na relação está intrinsecamente ligada à avaliação subjetiva que o indivíduo faz dos aspetos positivos inerentes ao relacionamento, tendo como referência as suas próprias expectativas para essa mesma relação. Neste sentido, comparar o seu relacionamento com outros, bem como com as perceções individuais que a pessoa tem sobre o que um dado relacionamento pode oferecer, assumem um papel determinante na satisfação ou insatisfação com essa relação (Andrade et al., 2009). Como tal, existem diversos fatores que podem contribuir para uma avaliação global mais ou menos positiva de um determinado relacionamento, tais como, a intimidade, o nível de compromisso, a individualidade, a qualidade da comunicação, a satisfação sexual, entre outros.

A satisfação sexual, em particular, já foi por diversas vezes associada positivamente com a qualidade conjugal. Alguma literatura define a satisfação sexual como a correspondência entre o desejo sexual e a atividade sexual, sendo a satisfação

com a relação maior quando existe esta correspondência e, por outro lado, a insatisfação com a relação será maior quando existe uma discrepância entre o desejo sexual e a atividade sexual (Santtila et al., 2008). Tal como aponta o estudo realizado por Yeh et al. (2006), indivíduos sexualmente satisfeitos tendem a estar mais satisfeitos e felizes com o/ seu/sua companheiro/a, e com o seu relacionamento, reduzindo assim o grau de instabilidade conjugal. Por outro lado, outro estudo concluiu que a insatisfação com a frequência dos comportamentos sexuais estava associada a mais insatisfação com o relacionamento (Santtila et al., 2008).

Também os comportamentos não sexuais dos cônjuges influenciam a própria satisfação com a sexualidade do casal e, conseqüentemente, a satisfação conjugal. Por exemplo, num estudo realizado por Schoenfeld et al. (2018), os autores concluíram que as interações comportamentais não sexuais positivas (dizer “amo-te”, elogiar, dar afeto físico) ou negativas (mostrar impaciência, fazer algo para irritar intencionalmente o outro) que ambos os membros do casal direcionavam um ao outro no seu dia-a-dia, tinham influência direta na satisfação sexual do casal. Ou seja, um clima interpessoal mais íntimo e uma vida sexual satisfatória têm mais peso para a relação do que propriamente a frequência das relações sexuais.

Outro fator associado à qualidade do relacionamento é a diferenciação do *self* que, segundo a Teoria do Sistema Familiar de Bowen (1978), se refere à capacidade para experienciar, simultaneamente, autonomia em relação aos outros, e intimidade com os outros. Nesta conceptualização, indivíduos com maiores níveis de diferenciação do *self* experienciam, geralmente, maior independência nos seus relacionamentos, sem se sentirem “sufocados” ou sem medos incapacitantes, bem como sem experienciar ansiedade relativa ao medo do abandono (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988). Indivíduos com uma menor capacidade de diferenciação tendem a ser mais dependentes emocionalmente, assim como pouco tolerantes e flexíveis, e com pouca aptidão para lidar com situações mais estressantes; já indivíduos com uma capacidade de diferenciação mais satisfatória, apresentam maiores níveis de equilíbrio emocional o que, por sua vez, permite o contacto íntimo com as outras pessoas, simultaneamente preservando a autonomia do indivíduo (Skowron & Friedlander, 1998).

Portanto, além de a diferenciação do *self* ser um agente importante no que toca ao desenvolvimento psicossocial (Jenkins et al., 2005), é também uma variável

indispensável de considerar no que toca à satisfação e qualidade dos relacionamentos interpessoais e amorosos, dado que é crucial encontrar um equilíbrio entre a separação e a aproximação, de modo a providenciar um contexto ótimo para satisfação das necessidades e desenvolvimento saudável de ambos os membros do casal (Peleg, 2008). Uma possível explicação para este facto centra-se no argumento de que indivíduos com uma boa diferenciação do *self* desfrutam de uma gama completa de intimidade emocional nos seus relacionamentos, sem o custo de sacrificar o seu próprio *self* (Bowen, 1978). Por outro lado, casais que se encontrem numa relação fusional podem ter uma fantasia partilhada de responsabilidade total pela felicidade do outro, assim como pelas suas dores, fracassos e falhas, o que pode levar a ciclos intermináveis de culpa e remorso, consequência de um cônjuge que não corresponde às expectativas criadas (Peleg, 2008).

Posto isto, é necessário compreender como estão ligados estes três conceitos: satisfação com o relacionamento amoroso, satisfação sexual e diferenciação do *self*, e de que modo eles se influenciam mutuamente. De facto, já alguns estudos comprovaram que a diferenciação do *self* é um bom preditor do desejo, da intimidade e da satisfação conjugal, sendo que o desejo sexual é um bom mediador entre a diferenciação do *self* e a satisfação conjugal (Ferreira et al., 2014). A diferenciação do *self* permite que o indivíduo mantenha um sentido de identidade sólido dentro da própria relação romântica, e os casais tendem a perceber que o desejo sexual beneficia de um certo nível de imprevisibilidade e mudança (Ferreira et al., 2014), que são indissociáveis de um forte sentido de *self*. Torna-se imperativo conceber a relação entre estas três variáveis (satisfação sexual, satisfação conjugal e diferenciação do *self*), para melhor compreender o estudo dos relacionamentos amorosos.

Satisfação com o Relacionamento Amoroso

Dado que os relacionamentos românticos são um denominador comum à maior parte dos seres humanos, importa reconhecer que a satisfação com estas relações é um fator de extrema importância para a saúde mental e para o bem-estar do indivíduo, e essa satisfação é influenciada por inúmeros fatores. Sternberg (1986) propõe um modelo que engloba três componentes essenciais no relacionamento romântico: intimidade, paixão (que pode ser subdividida em erótica e romântica) e decisão/compromisso.

Segundo este autor, a intimidade relaciona-se com os sentimentos de proximidade, admiração, vínculo e valorização do relacionamento e do companheiro, enquanto que a paixão se relaciona a aspetos de atração física e sexual, bem como fatores que envolvem expressão de desejos e necessidades; a componente da decisão/compromisso está associada à manutenção e decisão consciente de o indivíduo se manter num dado relacionamento, sendo essencial a expressão de apoio mútuo, amor, respeito e consideração (Sternberg, 1986; Sternberg e Weis, 2006; Yela, 2006; Andrade et al., 2009).

Detalhando sobre um dos componentes enunciados por Sternberg (1986), a paixão, esta desdobra-se em aspetos que estão ligados às interações de natureza sexual, que são concebidas como fundamentais na conceção, manutenção e avaliação dos relacionamentos amorosos. No que diz respeito a características do comportamento e ao grau de satisfação com o envolvimento de cada um dos membros do casal no relacionamento, a capacidade para comunicar sobre assuntos da esfera relacional (como, por exemplo, desejo sexual, métodos contraceptivos e histórico sexual) é também um aspeto importante para a satisfação sexual no relacionamento e, consequentemente, para a satisfação global do indivíduo com a relação (Green & Faulkner, 2005; Andrade et al., 2009).

Também é possível observar diferenças entre os géneros no que toca à satisfação com o relacionamento. Józefacka et al. (2023), por exemplo, descobriram que a satisfação sexual é um enorme preditor da satisfação com a relação, tanto para homens como para mulheres e, adicionalmente, a proximidade interpessoal constitui-se como um fator ainda mais importante para as mulheres que coabitam com os seus parceiros. Ainda, os casais que vivem juntos estão, geralmente, mais satisfeitos com a sua relação, sendo possível observar maiores níveis de intimidade e gestos de manifestação de carinho nestes indivíduos. Por outro lado, apenas para os homens aparentou ser relevante a longevidade da relação, no sentido em que se mostravam mais satisfeitos com o relacionamento no início do mesmo, e o seu nível de satisfação foi diminuindo ao longo do tempo. Em casais mais jovens, independentemente do género, a satisfação sexual provou-se como um dos fatores mais críticos para a satisfação com o relacionamento.

Outra peça-chave para a satisfação conjugal envolve a resolução de conflitos, dado que a discordância é um aspeto inevitável das relações íntimas. Estes conflitos permitem revelar determinados padrões comportamentais tais como afastamento, aceitação, perdão, rejeição, e podem constituir uma oportunidade de crescimento na relação ou, por outro lado, uma ameaça para a mesma. Portanto, é de extrema importância que a resolução de conflitos seja gerida de forma apropriada, o que não significa sempre a dissolução do conflito, mas sim saber lidar com ele de forma adequada (Kizilkaya, 2021). Igualmente, como já demonstrado em vários estudos, a inteligência emocional revela-se um fator essencial para a satisfação com a relação. Simplificando, podemos considerar a inteligência emocional como sendo um conjunto de competências relacionadas com a perceção, compreensão, gestão e regulação das emoções, com o objetivo de as processar e utilizar de modo adaptativo (Malouff et al., 2014; Jardine et al., 2022). Ou seja, a inteligência emocional tem um papel fundamental para fazer face a questões emocionais que possam surgir durante a relação, nomeadamente, através de uma melhor capacidade de comunicação, melhores capacidades de perceção empática e melhor habilidade para cooperar e resolver conflitos de forma bem-sucedida (Jardine et al., 2022). O modo como os indivíduos gerem os conflitos está também intrinsecamente ligada ao estilo de vinculação que tiveram com as suas primeiras figuras afetivas e, por isso, os comportamentos de vinculação são ativados quando existe uma perceção de ameaça por parte do indivíduo, neste caso, perante uma situação de conflito. Isto terá uma enorme influência na estabilidade da relação (Kizilkaya, 2021) e, em consequência, na satisfação percebida pelos membros do casal.

Seguindo a teoria de Bowlby (1969, 1973, 1980), alguns investigadores delinearam três estilos principais de vinculação: ansiosa/ambivalente (em situações de angústia, demonstração por parte da criança de comportamentos de apego, em simultâneo com expressões de protesto e raiva, direcionados ao cuidador principal), evitativo (em situações de angústia, a criança evita o cuidador e demonstra sinais de desapego/distanciamento do cuidador) ou seguro (em situações de angústia, a criança recorre, de forma bem-sucedida, ao cuidador como sua base de segurança) (Ainsworth et al., 1978; Simpson, 1990). O estilo de vinculação desenvolvido pelo indivíduo terá, indubitavelmente, uma grande influência no modo como diferencia o seu *self* do outro o

que, por sua vez, será fulcral para a satisfação com a relação amorosa, como será explorado mais adiante na presente dissertação.

A Importância da Satisfação Sexual para a Relação Amorosa

Tal como mencionado anteriormente, a satisfação sexual é um dos principais preditores para a satisfação global com o relacionamento amoroso e, para compreender o porquê, é necessário que nos debrucemos perante a complexidade desta componente, que tem várias camadas e vários fatores que também a irão influenciar. Primeiramente, importa compreender como é que as pessoas conceptualizam a satisfação sexual e, num estudo realizado por Pascoal et al. (2013), foi pedido a casais heterossexuais que estivessem numa relação comprometida e de coabitação que definissem, nos seus termos, este construto. Distinguiram dois tipos de definições, o Bem-estar Sexual Pessoal (ao qual se associavam as sensações positivas, o prazer, o orgasmo, a abertura sexual, a excitação e o desejo) e os Processos Diádicos, onde se inseriam a frequência sexual, a sexualidade lúdica (composta pela criatividade e pela concretização de fantasias) e a intimidade (compreendida pela reciprocidade, expressão de sentimentos e romance). A primeira grande temática, o Bem-estar Sexual Pessoal, foca-se nos aspetos físicos e experiências emocionais positivas que não estão estritamente dependentes de um parceiro. Os Processos Diádicos, por outro lado, incluem as definições de satisfação sexual que implicam estar numa relação amorosa, sendo que a reciprocidade (integrada na intimidade) revelou ser o código ao qual a maioria dos participantes se referiu, ou seja, a ênfase no prazer mútuo denota-o como sendo fulcral para uma vida sexual satisfatória (Pascoal et al., 2013).

A frequência da atividade sexual é também uma variável importante para a satisfação sexual. Na verdade, não existe um número que sugira uma frequência mais ou menos adequada, mas deve-se, sim, encontrar um equilíbrio entre as necessidades do próprio e as necessidades do parceiro (Pascoal et al., 2013).

Um estudo realizado em 2008 (Mulhall et al.) constatou que, de entre outros fatores que impactam as experiências sexuais dos casais, está incluída a atração que um indivíduo sente pelo parceiro (para 71% das mulheres e 72% dos homens), tanto como o dar prazer ao parceiro durante o ato sexual (para 94% das mulheres e 97% dos homens). Também uma elevada percentagem de respondentes (95% dos homens e 88% das

mulheres) reportou que considera importante atingir e manter a ereção para que se tenha uma boa experiência sexual, porém, apenas 38% dos homens estava satisfeito com a sua ereção, e 36% das mulheres satisfeitas com a ereção do seu parceiro. Casais satisfeitos com a rigidez da ereção do parceiro estavam bastante satisfeitos com a sua vida sexual, romance e saúde geral (Mulhall et al., 2008).

Outro aspeto que contribui para maiores níveis de satisfação sexual na relação prende-se com o grau de equidade entre os membros do casal, ou seja, companheiros que se colocam em pé de igualdade, geralmente estão mais atentos e dão mais importância aos aspetos partilhados e mútuos da relação, do que os parceiros que não estão em pé de igualdade. Aliás, é razoável esperar que o desejo sexual se relacione com a ênfase na partilha e na mutualidade dentro de um relacionamento o que, por sua vez, é consistente com estudos que demonstram que um menor desejo sexual está associado com menores níveis de conexão e intimidade entre o casal (Brezsnyak e Whisman, 2010).

Também o estilo de vinculação tem influência na sexualidade do indivíduo e, consequentemente, na relação. Por exemplo, indivíduos com um estilo de vinculação seguro tendem a preferir relacionar-se em atividade sexual monogâmica no contexto de uma relação comprometida, preferindo relações duradouras íntimas ao invés de relacionamentos casuais (Goldsmith et al., 2016). Indivíduos com um estilo de vinculação seguro costumam estar mais confortáveis com a intimidade sexual, de um modo geral, reportando emoções mais positivas durante a atividade sexual, ao contrário de indivíduos com vinculação insegura (Brassard et al., 2015; Cyranowski & Anderson, 1998; Tracy et al., 2003; Goldsmith et al., 2016). Ainda, é possível afirmar que indivíduos com um estilo de vinculação segura sentem-se motivados a participar em atividade sexual com propósitos mais positivos, nomeadamente, a expressão de amor pelo seu parceiro e o reforço da sua conexão erótica através do prazer mútuo (Stefanou & McCabe, 2012; Goldsmith et al., 2016).

Por outro lado, indivíduos com um estilo de vinculação mais ansioso tendem a “obcecar” com os seus parceiros e, muitas vezes, apegam-se a eles de forma excessiva (Collins & Read, 1990; Hazan & Shaver, 1987; Goldsmith et al., 2016). Estes indivíduos podem também apresentar comportamentos mais controladores e são mais suscetíveis a serem infiéis nas suas relações amorosas. Na presença deste estilo de

vinculação, a atividade sexual pode ser utilizada como uma tentativa de satisfação das necessidades de procura de tranquilidade, aprovação, segurança e evitamento do abandono (Cooper et al., 2006; Tracy et al., 2003; Stefanou & McCabe, 2012; Goldsmith et al., 2016). Infelizmente, a atividade sexual pode ser menos gratificante para indivíduos com um estilo de vinculação ansioso. Especificamente, Birnbaum (2007) descobriu que estes indivíduos experienciam mais pensamentos e afetos sexuais negativos, e vêem-se a si próprios como sendo menos sexualmente atraentes do que os indivíduos com estilo de vinculação seguro. Também se verificou que os indivíduos com elevado nível de ansiedade relacionada com a vinculação têm maior probabilidade de se envolverem em práticas sexuais não seguras (Goldsmith et al., 2016).

A Diferenciação do Self no Relacionamento Amoroso

A diferenciação do *self*, que pode ser descrita como a capacidade de equilíbrio entre o funcionamento emocional, intelectual, intimidade e autonomia nas relações (Fiorini et al., 2018) é essencial para o bom funcionamento de uma relação amorosa, dado que se refere à habilidade de experienciar, simultaneamente, autonomia em relação aos outros, e intimidade com os outros (Peleg, 2008). De acordo com Bowen (1978), que desenvolveu a Teoria dos Sistemas Familiares, duas forças coexistem em equilíbrio: a união (que motiva o indivíduo a conectar-se e a seguir outros indivíduos) e a individualidade (que motiva o indivíduo a reger-se pelas suas próprias diretrizes, enquanto entidade independente e distinta) (Ferreira et al., 2012). A diferenciação do *self* será, então, caracterizada pela habilidade do indivíduo em equilibrar estas duas forças, mantendo o seu sentido de identidade individual, enquanto se encontra numa relação de proximidade com o outro (Ferreira et al., 2012).

A título de exemplo, um indivíduo com altos níveis de diferenciação provavelmente sentir-se-á confortável em relacionamentos com altos níveis de intimidade, permanecerá capaz de separar pensamentos de emoções durante uma discussão, bem como será capaz de passar algum tempo separado do seu parceiro, sem experienciar níveis extremos de ansiedade ou tristeza (Ferreira et al., 2014). Também Schnarch (1991) explicou que indivíduos com mais altos níveis de diferenciação têm maior tolerância para a intimidade - habilidade para manter a sua própria identidade de forma clara e confortável, enquanto revela ao outro aspetos centrais sobre si mesmo, o

que implica um sentido internalizado de autoestima e capacidade para se autorregular – influenciando a satisfação conjugal (Ferreira et al., 2012). Se considerarmos, tal como Wilner (1982), a intimidade enquanto a experiência do parceiro como um todo, podemos estabelecer que é também necessária uma certa distância para poder experienciar esse todo. Ou seja, uma intimidade assente na diferenciação integra o outro como uma pessoa individual, com alteridade, ao invés da tradicional ideia romantizada do casal fusional “1 + 1 = 1” (Ferreira et al., 2012).

O processo de diferenciação do *self* inicia-se ainda na família de origem, onde o indivíduo aprende a gerir a sua independência e a regular-se emocionalmente relativamente aos pais (Ferreira et al., 2014; Kerr e Bowen, 1988). De acordo com Bowen (1978), quando a criança nasce, encontra-se fusionada com a sua família de origem e, no decorrer do seu crescimento, vivencia momentos de maior pertença, através da partilha de crenças, regras e valores de família, bem como outros, de diferenciação, começando a expressar-se através da sua individualidade (Fiorini et al., 2018). Este processo dinâmico e evolutivo ocorre ao longo de todo o desenvolvimento, e tende a estabelecer-se de modo mais sólido quando o indivíduo entra na fase jovem-adulta, quando se separa emocional e/ou fisicamente da família de origem (Carter & McGoldrick, 1995; Fiorini et al., 2018). Seria ideal que um indivíduo iniciasse uma relação séria já com um alto nível de diferenciação, mas isto é pouco provável pois, segundo Schnarch (1991), o casamento é o verdadeiro desafio para o desenvolvimento da diferenciação, dado que oferece mais oportunidades de regulação do equilíbrio distanciamento-fusão do que propriamente as relações entre pais e filhos (Ferreira et al., 2012). Pode também dizer-se que, quanto maior a diferenciação do indivíduo perante a sua família de origem, maior será a sua capacidade para conseguir lidar com pressões emocionais internas ou externas (Nichols & Schwartz, 2007; Bueno et al., 2013).

No que toca à influência da diferenciação do *self* no desejo sexual (intrinsecamente ligado à satisfação sexual), alguns investigadores já sugeriram que altos níveis de fusão e baixos níveis de autonomia (o que corresponde a uma baixa diferenciação do *self*), podem ter um efeito destruidor na preservação desse desejo (Perel; 2008; Schnarch, 1991; Ferreira et al., 2012). Assim, uma conceptualização mais inovadora sugere que é necessário um certo distanciamento entre os membros do casal para que a intimidade permita a sobrevivência do desejo sexual. Ou seja, a habilidade de

manter um desejo sexual resiliente pode ser melhorada por este fator individual e relacional: a diferenciação (Schnarch, 1991; Ferreira et al., 2012). Assim, casais com baixos níveis de diferenciação podem experienciar baixo desejo sexual e tédio sexual, o que também pode funcionar como um mecanismo de defesa contra a intimidade. Isto porque, a diferenciação parece ser um pré-requisito para um determinado nível de auto-conforto e auto-validação necessários para que o indivíduo expresse o seu eroticismo na relação de intimidade (Schnarch, 1991, 2009; Ferreira et al., 2012).

Objetivos do Estudo

Tendo por base este enquadramento, o presente trabalho, que constitui uma Dissertação de Mestrado desenvolvida para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica pela Universidade de Évora, propõe-se a estudar de que modo se relacionam satisfação conjugal, satisfação sexual e diferenciação do *self*, dada a sua enorme pertinência para o bem-estar individual e, também, das relações amorosas. Além disso, pretende testar-se um modelo de mediação que tem por objetivo verificar se a satisfação sexual exerce um papel mediador entre a diferenciação do *self* e a satisfação conjugal, dado que a satisfação sexual tem sido identificada como um dos principais preditores da satisfação conjugal, podendo constituir um mecanismo através do qual a diferenciação do *self* influencia a satisfação com a relação, promovendo maior intimidade, coesão e ajustamento entre os parceiros.

Assim, a presente Dissertação divide-se em algumas partes. Na primeira, procurou-se fazer uma revisão teórica sobre os diferentes conceitos centrais explorados ao longo do trabalho (nomeadamente, satisfação com a relação amorosa, satisfação sexual e diferenciação do *self*). Na segunda, apresenta-se uma investigação realizada com uma amostra de adultos que se encontram, atualmente, num relacionamento amoroso. De seguida, na terceira, são apresentados os resultados desse mesmo estudo. Na quarta parte deste trabalho, é apresentada a discussão, no sentido de relacionar os resultados da investigação efetuada com os da literatura já existente e referenciada. Nas duas últimas partes apresentam-se algumas considerações finais, onde se discutem as vantagens e limitações do estudo, sugestões para estudos futuros, implicações práticas dos resultados e uma breve conclusão.

Assim, espera-se que existam relações positivas e significativas entre a Satisfação Conjugal e a Satisfação Sexual, entre a Satisfação Conjugal e a Diferenciação do *Self*, bem como entre a Satisfação Sexual e a Diferenciação do *Self*. Espera-se também que a satisfação sexual possa ser mediadora entre a Diferenciação do *Self* e a Satisfação Conjugal, indicando que a relação entre estas duas variáveis pode ser potenciada se existir uma vida sexual satisfatória entre o casal.

Método

Participantes

Face aos objetivos referidos no presente estudo, considerou-se que a população alvo deveria ser constituída por indivíduos que se encontrassem numa relação amorosa, à data de resposta ao inquérito, sendo este um fator obrigatório para a participação no estudo. A idade dos participantes deveria ser igual ou superior a 18 anos, não existindo limite máximo de idade. A amostra final que serviu de base ao presente estudo é composta por 187 participantes, com idades compreendidas entre os 18 e os 66 anos ($M = 27.75$; $DP = 9.75$), sendo a maioria dos elementos do sexo feminino (75,4%). Grande parte dos inquiridos encontra-se num relacionamento há mais de 3 anos (40,6%).

Na Tabela 1, caracteriza-se a amostra em termos sociodemográficos.

Tabela 1 - *Características Sociodemográficas dos Participantes (N = 187)*

Variável	n	%	M	DP
Sexo/Género				
Feminino	141	75.4		
Masculino	43	23.0		
Outro	2	1.1		
Não especificado	1	0.5		

Idade	27.25	9.75
-------	-------	------

Habilitações Literárias

Ensino Básico	0	-
Ensino Secundário	37	19.8
Bacharelato	3	1.6
Licenciatura	100	53.5
Mestrado	38	20.3
Doutoramento	9	4.8

Duração da Atual Relação

Menos de 1 ano	38	20.3%
Entre 1 a 3 anos	73	39.0%
Mais de 3 anos	76	40.6%

Instrumentos de Avaliação

Para medir as variáveis em estudo, foram utilizados os seguintes instrumentos:

Questionário Sociodemográfico - Conjunto de questões que permitiram recolher alguns dados essenciais sobre os participantes deste estudo, nomeadamente, sexo/género, idade, habilitações literárias, profissão/ocupação e situação relacional.

Nova Escala de Satisfação Sexual (NSSS) - Desenvolvida por Stulhofer, Brouillard e Busko (2011) e traduzida e validada para a população portuguesa por Pechorro et al. (2015), tem como objetivo avaliar o nível de satisfação da vida sexual do próprio participante. Foi desenvolvida, em primeira instância, a partir de um modelo teórico conceptual com 5 dimensões (sensações sexuais, foco e atenção sexual, trocas sexuais, proximidade emocional e atividade sexual), e desenhada para que pudesse ser aplicada independentemente do género e orientação sexual, idade e estrutura relacional.

O processo original de construção da NSSS foi levado a cabo através de uma recolha de dados *online* realizada em 2 países (Croácia e Estados Unidos da América) com 7 amostras distintas (5 na Croácia e 2 nos Estados Unidos), sendo que a amostra final de ambos os países somou mais de 2000 participantes, entre os 18 e os 55 anos (Stulhofer et al., 2011). Em Portugal, o processo de validação da NSSS realizou-se numa amostra comunitária da população portuguesa ($N = 298$), e surge da necessidade de fomentar o desenvolvimento na área da satisfação sexual, dado que não existiam muitos instrumentos de medida neste campo, em Portugal (Pechorro et al., 2015). A escala é composta por 20 itens e está dividida em duas subescalas, sendo que os primeiros dez itens (Subescala A) estão centrados no “Eu” e os dez restantes (Subescala B) se centram no Parceiro e na Atividade Sexual (conjunta). O participante responde aos 20 itens segundo uma escala de Likert, de 1 a 5, sendo que 1 representa “Nada Satisfeito” e 5 representa “Totalmente Satisfeito” (Pechorro et al., 2015). As pontuações de cada dimensão são obtidas através da soma das pontuações dos itens individuais dessa dimensão, e a pontuação total da NSSS é obtida através da soma das pontuações de todos itens, sendo que valores altos na pontuação da escala correspondem a altos níveis de satisfação sexual. A NSSS tem demonstrado possuir boas propriedades psicométricas a nível de validade e fiabilidade, o que se confirmou na validação portuguesa através do critério de consistência interna de α de Cronbach que, para a totalidade da escala, corresponde a .96. Para a Subescala A (Subescala do “Eu”), os valores de α correspondem a .95 e para a Subescala B (Subescala do Parceiros e Atividade Sexual), os valores de α correspondem a .94. Estes valores excelentes de α de Cronbach para a validação portuguesa evidenciam uma alta fiabilidade da NSSS, e são semelhantes aos reportados pelos autores originais da escala (Pechorro et al., 2015).

Escala de Avaliação da Satisfação em Áreas da Vida Conjugal (EASAVIC) - Desenvolvida por Narciso e Costa (1996), parte do pressuposto de que a satisfação conjugal resulta de uma avaliação subjetiva e pessoal da própria relação conjugal. A escala é composta por 44 itens que estão, por sua vez, organizados em duas grandes dimensões: Funcionamento Conjugal e Amor. No que concerne à dimensão do Funcionamento Conjugal, esta refere-se à organização das relações no subsistema conjugal e/ou familiar, tal como com as relações extra-familiares, e organiza-se em cinco áreas distintas (FF - Funções Familiares; TL - Tempos Livres; AUT - Autonomia;

REF - Relações Extra-Familiares; CC - Comunicação e Conflitos); a dimensão de Amor está relacionada com os sentimentos que os membros do casal nutrem um pelo outro e pela relação, e também esta dimensão se organiza a partir de cinco áreas distintas (SES - Sentimentos e Expressão de Sentimentos; SEX - Sexualidade; IE - Intimidade Emocional; C- Continuidade; CFP - Características Físicas e Psicológicas). Dos 44 itens que compõem a EASAVIC, 16 representam zonas cujo foco é o Casal (Subescala A), 14 representam zonas cujo foco é o Outro (Subescala B) e os restantes 14 representam zonas cujo foco é o Próprio (Subescala C) (Narciso e Costa, 1996). O participante responde aos itens do EASAVIC segundo uma escala de Likert, de 1 a 6, na qual 1 significa “Nada Satisfeito” e 6 significa “Completamente Satisfeito”. Após a construção da escala, foi pedido a vários “juízes” para avaliarem o instrumento quanto à sua pertinência, exaustão, forma e compreensão da escala, quer no que diz respeito aos itens, quer em relação às instruções fornecidas aos inquiridos. Posteriormente, a escala foi aplicada a uma amostra de 146 indivíduos casados. O estudo psicométrico da EASAVIC demonstrou uma elevada consistência interna para a mesma, dado que o α de Cronbach para a Dimensão Amor é de .97 e para a Dimensão Funcionamento é de .90. Para o presente estudo, foram utilizados 38 itens, correspondentes às subescalas originais, com exceção da subescala referente à Sexualidade (itens 23 a 28), a qual foi excluída intencionalmente. Esta decisão prendeu-se com o facto de a satisfação sexual já estar a ser medida em profundidade através da aplicação Nova Escala de Satisfação Sexual (NSSS). Assim, procurou-se evitar redundância de itens e sobreposição conceptual entre instrumentos, assegurando que cada variável fosse avaliada de forma distinta e clara. A sobreposição de itens entre instrumentos pode comprometer a validade discriminante das variáveis em estudo (Bryman, 2016), e a duplicação de conteúdos pode gerar enviesamentos nas respostas por parte dos participantes, nomeadamente fadiga ou tendência à resposta automática (DeVellis, 2016). Deste modo, assegurou-se que a satisfação conjugal e a satisfação sexual fossem medidas como construtos distintos, em consonância com os objetivos da investigação.

Inventário de Diferenciação do Self - Revisto (IDS-R) - Desenvolvido por Skowron e Friedlander (1998) e publicado na sua versão revista nos Estados Unidos em 2003 por Skowron & Schmitt (2003), o inventário visa avaliar a diferenciação do *self*, através da forma como o indivíduo pensa e sente acerca de si próprio e das suas relações

com os outros. A versão portuguesa do IDS-R foi aferida para a população portuguesa por Major et al. (2014). É constituído por 46 itens, estando dividido em quatro subescalas: RE - Reatividade Emocional (tendência dos indivíduos para responder aos estímulos ambientais baseando-se em respostas emocionais automáticas), PE - Posição do “Eu” (medida em que os indivíduos têm claramente definido o sentido do *self*, tendo as suas próprias convicções elaboradas com base na ponderação e discernimento), CE - “Cut-off” Emocional (limite ou o distanciamento emocional e comportamental relativamente ao(s) outro(s), bem como, eventuais medos de intimidade ou sufoco nas relações) e FO - Fusão com os Outros (envolvimento com o(s) outro(s), nomeadamente, níveis de dependência elevada face ao(s) outro(s) como meio de confirmação de crenças, convicções e decisões, e tendência para alguma dificuldade em definir crenças e convicções como sendo verdadeiramente suas) (Major et al., 2014). O participante responde aos itens segundo uma escala de Likert, de 1 a 6, sendo que 1 representa “nada verdadeiro para mim” e 6 representa “muito verdadeiro para mim”. Uma vez que os itens das subescalas “Reatividade Emocional” (RE), “Cut-off Emocional” (CE) e “Fusão com os Outros” (FO) avaliam a dimensão “Diferenciação do Self” no sentido contrário ao da avaliação feita pela subescala “Posição do “Eu” (PE), estes devem ser invertidos. Todas as subescalas do IDS-R apresentam elevada consistência interna, contribuindo para a fiabilidade do instrumento, como se verifica através dos valores do α de Cronbach para cada uma: na escala de Reatividade Emocional, o α de Cronbach é .89; na escala de Posição do “Eu” é .81; para o Cut-Off Emocional é .84 e para a Fusão com os Outros é .86. O valor do α de Cronbach é igualmente elevado para a escala global do IDS-R (.92) (Major et al., 2014; Skowron & Schmitt, 2003). Também na adaptação portuguesa o valor do α de Cronbach revela uma boa consistência interna, sendo esse valor de .86 para a escala total (Major et al., 2014).

Procedimento

A literatura referida ao longo da presente Dissertação foi obtida com recurso à plataforma online *B-On*, acedida remotamente a partir da rede interna da Universidade de Évora, bem como através da plataforma online *Google Scholar*. A pesquisa teve início em outubro de 2024 e terminou em setembro de 2025. Foram privilegiadas fontes académicas de relevância científica, nomeadamente, artigos publicados em revistas das

áreas da Psicologia e das Ciências Sociais, bem como livros e trabalhos de referência que abordam em profundidade os temas em análise. Foram preferidas publicações recentes, sempre que disponíveis, e foram incluídos estudos clássicos relevantes para a fundamentação teórica.

Os dados foram recolhidos, na sua totalidade, com recurso à plataforma online *Google Forms*, de modo a abranger o máximo número possível de participantes, sem constrangimentos inerentes à distribuição presencial do inquérito. O procedimento de recolha de dados compreendeu, num primeiro momento, a apresentação do termo de consentimento informado, onde se estabelecia qual o objetivo do estudo, e as condições à participação no mesmo, tais como o carácter voluntário e não remunerado, a garantia do anonimato e a confidencialidade dos dados facultados. Se os participantes concordassem com os termos apresentados, poderiam prosseguir para o preenchimento de um breve questionário sociodemográfico, seguido de um conjunto de três instrumentos de medida - Nova Escala de Satisfação Sexual (NSSS) (Stulhofer et al., 2011; Pechorro, 2015), Escala de Avaliação da Satisfação em áreas da Vida Conjugal (EASAVIC) (Narciso e Costa, 1996) e Inventário de Diferenciação do Self - Revisto (IDS-R) (Skowron e Friedlander, 1998). Foram obtidas 187 respostas aos questionários, sendo que nenhuma foi excluída, obtendo-se então uma amostra final de 187 indivíduos. Todos os dados recolhidos foram compilados numa base informática de tratamento de dados, específica para a análise de dados quantitativos, o Software Statistical Package for the Social Sciences (IBM.SPSS), versão 30 para Windows.

Análise de Dados

O presente estudo é de carácter quantitativo (Lund, 2005), correlacional e transversal (Lamiell, 1995). Foi utilizado o Software Statistical Package for the Social Sciences (IBM.SPSS), versão 30 para Windows para a análise descritiva e para as correlações bivariadas de Pearson.

Após a Análise Descritiva da amostra, procedeu-se ao estudo das informações fornecidas pelos instrumentos de recolha de dados, e foi medida a consistência interna das escalas, através do α de Cronbach. Posteriormente, procedeu-se à análise de correlações entre as diversas variáveis em estudo, com o propósito de verificar a

intensidade das suas relações na presente amostra. Apesar dos resultados dos testes de normalidade indicarem que algumas das variáveis não seguem uma distribuição normal optou-se, ainda assim, pela utilização da correlação de Pearson para avaliar as relações entre as variáveis em estudo. Esta decisão fundamenta-se no facto de que, segundo diversos autores, a correlação de Pearson é robusta à violação da normalidade em amostras de grande dimensão (Tabachnick & Fidell, 2013; Ghasemi & Zahediasl, 2012).

Para perceber se a Satisfação Sexual media a relação entre a Diferenciação do *Self* e a Satisfação no Relacionamento Amoroso, testou-se o modelo 4 de mediação, através da Macro para SPSS denominada PROCESS Version 4.2, de Andrew F. Hayes. A significância dos efeitos indiretos foi calculada por Bootstrapping de 5.000 amostras.

Resultados

Análise Preliminar

Antes da realização das análises inferenciais, foram calculadas as estatísticas descritivas e a fiabilidade interna das escalas e subescalas utilizadas no presente estudo. Tal como consta na Tabela 2, a amostra final obtida, constituída por 187 participantes, apresentou um valor médio de Satisfação Sexual Total de 4.06 (DP = .63), um valor médio de Diferenciação do Self Total de 3.81 (DP = .70) e um valor médio de Satisfação Conjugal Total de 4.93 (DP = .74). Foi também medida a fiabilidade interna das escalas, através do α de Cronbach, pelo que todos os valores foram superiores a .90, o que indica uma fiabilidade interna excelente das escalas utilizadas, incluindo a EASAVIC, na qual foi retirada uma das subescalas.

Tabela 2 - *Estatísticas Descritivas das Variáveis*

Variável	Mínimo	Máximo	M	DP	α de Cronbach
Satisfação Sexual Global (NSSS_Total)	1.10	5.00	4.06	.63	.93
Diferenciação do Self Global (IDS_Total)	2.07	5.24	3.81	.70	.92
Satisfação Conjugal Global (EASAVIC_Total)	1.55	6.00	4.93	.74	.96

Procedeu-se também à verificação dos pressupostos para análise paramétrica, nomeadamente, a verificação da normalidade através do teste Kolmogorov-Smirnov. Os resultados indicaram que a distribuição da variável NSSS_Total se desviava significativamente da normalidade [$Z_{K-S}(N = 187) = .109, p < 0,001$], assim como a variável EASAVIC_Total [$Z_{K-S}(N = 187) = .094, p < 0,001$]. A variável IDS_Total apresentou uma distribuição normal [$Z_{K-S}(N = .046), p = 0,200$].

Apesar da violação do pressuposto de normalidade em duas das três variáveis, optou-se por se manter o uso de testes paramétricos, mais especificamente, a correlação de Pearson, uma vez que a literatura tem evidenciado que este teste é robusto à violação da normalidade em amostras de grande dimensão, como a do presente estudo ($N=187$) (Field, 2013; Norman & Streiner, 2008; Pallant, 2020).

A Tabela 3 apresenta as correlações bivariadas de Pearson entre as principais variáveis do estudo: satisfação sexual (NSSS), satisfação conjugal (EASAVIC) e diferenciação do self (IDS), incluindo as subescalas desta última. Verificaram-se correlações estatisticamente significativas entre algumas das variáveis analisadas.

A Satisfação Sexual apresentou uma correlação positiva moderada com a Satisfação Conjugal ($r = .671$, $p < 0.01$), sugerindo que maiores níveis de satisfação conjugal estão associados a maior satisfação sexual. Observou-se também uma correlação positiva significativa, embora fraca, entre a Satisfação Sexual e a Diferenciação do *Self* ($r = .228$, $p < 0.01$), indicando que indivíduos mais diferenciados tendem a relatar maior satisfação sexual.

No que diz respeito às subescalas da IDS, a Satisfação Sexual apresentou correlações positivas com a subescala Posição do Eu ($r = .244$, $p < 0.01$) e com a subescala Cut-off Emocional ($r = 0.338$, $p < 0.01$), sendo estas associações de intensidade baixa a moderada. As restantes subescalas da IDS não revelaram correlações estatisticamente significativas com a Satisfação Sexual.

Entre a Satisfação Conjugal e a Diferenciação do *Self* Total verificou-se uma correlação positiva de intensidade baixa ($r = .264$, $p < 0.01$), sendo esta também significativa. A EASAVIC correlacionou-se ainda positivamente com as subescalas Posição do Eu ($r = .255$, $p < 0.01$) e Cut-off Emocional ($r = 0.445$, $p < 0.01$).

Tal como esperado, as subescalas da IDS revelaram correlações significativas e positivas entre si, bem como com a pontuação total da escala, evidenciando coerência interna. Destaca-se a correlação elevada entre as subescalas Reatividade Emocional e Fusão com os Outros ($r = .785$, $p < 0.01$).

Tabela 3 – *Correlações bivariadas entre as variáveis em estudo*

Variáveis	1	2	3	4	5	6	7	M	DP
1. NSSS Total		.671**	.228**	.085	.244**	.338**	.093	4,06	.63
2. EASAVIC Total		-	.264**	.113	.255**	.445**	.075	4,93	.74
3. IDS Total		-	-	.898**	.779**	.630**	.872**	3,81	.70

4. Reativ. Emo.	-	-	-	.613**	.424**	.785**	3,36	.99
5. Posição do Eu	-	-	-	-	.290**	.588**	3,92	.88
6. Cut-Off Emo.	-	-	-	-	-	.358**	4,50	.76
7. Fusão c/ Outros	-	-	-	-	-	-	3,53	.90

Nota. $N = 187$

* $p < .05$, two-tailed.

** $p < .001$, two-tailed.

Testagem de Modelos de Mediação

Com o objetivo de testar a hipótese de que a Satisfação Sexual medeia a relação entre a Satisfação Conjugal e a Diferenciação do *Self*, foi conduzida uma análise de mediação utilizando a macro PROCESS, modelo 4 (Hayes, 2022). A análise de mediação, representada esquematicamente na Figura 1, indicou que a satisfação sexual (NSSS_T) mediou parcialmente a relação entre a diferenciação do self (IDS_T) e a satisfação conjugal (EASAVIC_T).

O efeito de IDS_T (x) sobre NSSS_T (m) foi significativo ($a = .203$; $p = .002$), embora explique apenas 5.18% da sua variância. A variável NSSS_T, por sua vez, mostrou-se um forte preditor de EASAVIC_T (y) ($b = .764$; $p < .001$), contribuindo substancialmente para o modelo e explicando 46.4% da sua variância.

O efeito total de IDS_T em EASAVIC_T, sem incluir NSSS_T, foi significativo ($c = .279$; $p = .0003$). Quando inserida a variável mediadora, o efeito direto de IDS_T sobre EASAVIC_T continua significativo ($c' = .124$; IC 95% [0.0083; 0.2393]; $p = .036$), indicando que a mediação de NSSS_T é parcial. O efeito indireto de IDS_T sobre EASAVIC_T, através do mediador NSSS_T, é significativo, dado que o intervalo de confiança não inclui o zero ($ab = .155$; IC 95% [0.0623; 0.2559]). Ou seja, a satisfação

sexual constitui um mecanismo relevante, mas não exclusivo, na associação entre diferenciação do self e satisfação conjugal.

Figura 1 – Representação Esquemática do Modelo de Mediação.

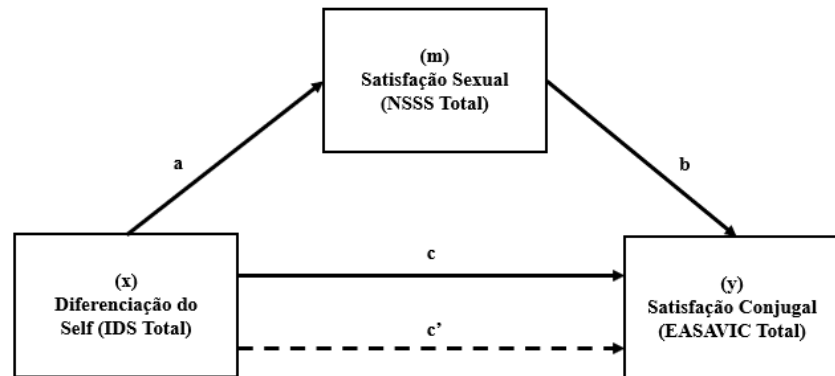


Tabela 4 – Coeficientes de regressão da mediação.

		Satisfação Conjugal (y)		
<i>Efeito Total</i>		B	SE	<i>p</i>
	<i>Constant</i>	3.8723	.2903	.0000
	IDS Total	.2787	.0749	.0003
<i>Efeito Direto</i>				
	<i>Constant</i>	1.3633	.3088	.0000
	IDS Total	.1238	.0585	.0358
	Satisfação Sexual	.7636	.0657	.0000
<i>Efeito Indireto</i>	<i>Coef.</i>	SE	95% BIC	
	.1549	.0496	.0623	.2559

Discussão

A presente investigação teve como objetivos o estudo da relação entre Satisfação Sexual, Diferenciação do *Self* e Satisfação Conjugal e, também, o possível papel mediador da Satisfação Sexual entre as outras duas principais variáveis.

Esperava-se obter uma relação positiva e significativa entre a satisfação conjugal e a satisfação sexual, dado que a sustentação teórica dessa relação é extensa (Andrade et al., 2009; Sprecher & Cate, 2004; Józefacka et al., 2023; Anike & Marire-Nwankwo, 2020; McNulty et al., 2016). A correlação bivariada de Spearman confirmou esta associação, sendo o valor alto e estatisticamente significativo ($p < .001$), o que significa que participantes que reportam maiores níveis de satisfação conjugal tendem também a apresentar níveis mais elevados de satisfação sexual, e vice-versa. Esta relação parece reforçar a ideia de que a satisfação conjugal não está apenas fortemente associada a fatores emocionais e comunicacionais, mas também depende da satisfação dos casais com a sua vida sexual (Sprecher & Cate, 2004).

A magnitude da associação observada reforça a conceção de que a satisfação sexual é um componente importante do funcionamento conjugal, influenciando não apenas a estabilidade da relação, mas também a perceção global de bem-estar relacional (Schoenfeld et al., 2016). A literatura sugere ainda que a relação entre satisfação conjugal e sexualidade é bidirecional, de modo que uma vivência sexual satisfatória tende a potenciar a satisfação no relacionamento, ao passo que um contexto conjugal de maior qualidade favorece a intimidade e o envolvimento sexual (Sprecher & Cate, 2004; Yeh et al., 2006). Não obstante, importa salientar que, apesar de a correlação ser elevada, não se pode inferir causalidade a partir deste resultado. A associação pode ser explicada, em parte, por possíveis variáveis mediadoras ou moderadoras, tais como a diferenciação do *self*, a comunicação conjugal ou os estilos de vinculação, aspetos apontados em estudos recentes como relevantes para compreender a interdependência entre satisfação conjugal e sexual (Peleg, 2008; Ferreira et al., 2014).

Também se esperava obter uma relação positiva e significativa entre a diferenciação do *self* e a satisfação conjugal, já que indivíduos com maior diferenciação tendem a manter um equilíbrio melhor entre intimidade e autonomia, o que favorece padrões de comunicação mais eficazes, menor reatividade emocional e uma gestão mais adaptativa dos conflitos conjugais. Estas características, descritas por Bowen (1978),

permitem que os parceiros se envolvam na relação sem perderem a sua individualidade, potenciando, assim, níveis mais elevados de satisfação conjugal (Peleg, 2008; Ferreira, et al., 2014). A correlação bivariada de Spearman entre estas duas variáveis, apesar de significativa ($p < .001$), não se revelou muito forte, o que pode indicar que, na presente amostra, a diferenciação do *self* é um recurso psicológico relevante para a satisfação conjugal, mas não um determinante principal da mesma (Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988). Por outro lado, a baixa correlação pode sugerir que a satisfação conjugal é um fenómeno multifatorial, tal como já foi mencionado anteriormente, influenciado por variáveis como a qualidade da comunicação, a intimidade emocional, a satisfação sexual, estilos de vinculação, entre outros (Sanders et al., 1999). Neste sentido, ainda que a diferenciação do *self* constitua um fator intrapsíquico e relacional de extrema importância, o seu impacto na satisfação conjugal deverá ser compreendido em articulação com outros determinantes, individuais e contextuais, que moldam a experiência conjugal.

Outra possível explicação para uma fraca correlação entre a satisfação conjugal e a diferenciação do *self* pode prender-se com características da amostra. Dado tratar-se de um estudo com base no autorrelato, é possível que os participantes tenham respondido segundo o fenómeno de desejabilidade social, de forma a transmitir uma imagem mais positiva da sua relação ou do seu funcionamento individual, o que pode ter contribuído para a atenuação da variabilidade das respostas (Paulhus, 2002). Também deve ser considerada a complexidade da diferenciação do *self* enquanto construto; alguns estudos sugerem que a expressão da autonomia e da individualidade varia de acordo com o contexto sociocultural, com os valores normativos acerca da conjugalidade e da família, bem como de acordo com possíveis viés autocentrados (Kudo & Numazaki, 2003; Skowron & Friedlander, 1998). Assim, parece possível que, na presente amostra, outros fatores relacionais, tais como a comunicação, a satisfação sexual ou o apoio emocional, tenham assumido um peso mais relevante na satisfação conjugal do que a diferenciação do *self* propriamente dita.

Relativamente à relação entre Satisfação Sexual e IDS_Total, a mesma revelou-se positiva e significativa, embora fraca. Estes resultados podem indicar que indivíduos com maiores níveis de diferenciação tendem a estar mais satisfeitos sexualmente, ainda que a associação seja modesta. Existe literatura que aponta que a diferenciação do *self* é uma variável importante no que toca à comunicação sexual que,

por sua vez, está significativamente relacionada com a satisfação sexual (Metts & Cupach, 1989; Tim & Keiley, 2011). Ou seja, um maior nível de diferenciação por si só pode não levar a um maior nível de satisfação sexual, porém, pode permitir que os casais falem mais abertamente entre si sobre questões relacionadas com a vida sexual o que, em última instância, contribui para a satisfação sexual (Timm & Keiley, 2011). Também é possível que indivíduos com um maior nível de diferenciação do *self* tenham mais abertura para explorar preferências, desejos e fantasias ao nível da vida sexual e sentir-se mais seguros para comunicar com o seu parceiro sobre isso, potenciando assim uma vivência mais satisfatória da sexualidade em casal. Assim, o facto de a correlação não ser muito forte sugere que a satisfação sexual é um construto que depende de outras variáveis, tais como, a comunicação sexual, a qualidade do vínculo emocional, crenças culturais acerca da sexualidade e também a qualidade do próprio relacionamento amoroso (Sprecher & Cate, 2004; Fallis et al., 2016). Neste sentido, a diferenciação do *self* poderá constituir uma condição facilitadora para uma experiência sexual satisfatória, mas não a garante, por si só.

No que toca ao modelo de mediação, os resultados confirmam que a satisfação sexual atua como um mecanismo explicativo parcial na relação entre a diferenciação do *self* e a satisfação conjugal, corroborando a hipótese inicialmente formulada. O efeito indireto significativo ($ab = .155$; IC 95% [0.0623; 0.2559]) sugere que parte do impacto da diferenciação do *self* sobre a satisfação conjugal ocorre através da vivência da intimidade sexual, que se revelou um preditor particularmente forte da satisfação conjugal ($b = .764$; $p < .001$), explicando quase metade da sua variância (46.4%). Este resultado está em consonância com estudos prévios que apontam a satisfação sexual como sendo um dos fatores centrais para uma avaliação positiva global do relacionamento (Byers, 2005; Sprecher, 2002; Yeh et al., 2006). No entanto, dado que o efeito direto da diferenciação do *self* sobre a satisfação conjugal se manteve significativo ($c' = .124$; $p = .036$), evidencia-se que a satisfação sexual não é o único mediador relevante, sugerindo que a diferenciação do *self* também contribui diretamente para a satisfação com o relacionamento amoroso, através de outros processos, como a gestão da ansiedade, a regulação emocional e a manutenção do equilíbrio entre intimidade e autonomia (Bowen, 1978; Skowron & Friedlander, 1998).

Limitações e Estudos Futuros

A presente investigação apresenta algumas limitações que condicionam a generalização e interpretação dos resultados obtidos. Em primeiro lugar, um desenho de investigação transversal impede que se estabeleçam relações causais entre as variáveis estudadas. Embora se tenham encontrado relações significativas, não é possível determinar se uma variável antecede as outras, nem a direção causal da associação. De modo a contornar esta limitação, estudos futuros poderão recorrer a desenhos de investigação longitudinais, que acompanhem os casais ao longo do tempo, permitindo observar a evolução das variáveis durante um intervalo de tempo mais longo e testar relações de causalidade de forma mais robusta.

A segunda limitação prende-se com o facto de o estudo se basear exclusivamente em medidas de autorrelato, o que pode levar a enviesamentos pessoais nas respostas e a fenómenos de desejabilidade social, sobretudo em temas que ainda são considerados tabu atualmente, como é o caso da sexualidade e do funcionamento conjugal. Caso os participantes tenham respondido de acordo com estes fenómenos, podem ter desvalorizado aspetos negativos ou, por outro lado, sobrevalorizado aspetos positivos das suas relações amorosas. Para mitigar este tipo de enviesamento, deve ser considerada a utilização de outros métodos de recolha de dados, como a entrevista clínica semiestruturada, a observação direta de interações entre o casal, ou até mesmo medições fisiológicas associadas à resposta sexual e emocional.

Também as características sociodemográficas da amostra podem ter sido uma limitação, dado que a grande maioria dos participantes eram do sexo feminino, com elevada formação académica, o que acaba por restringir a representatividade populacional e dificulta a generalização dos resultados a outros grupos etários ou contextos socioeconómicos. Pode inferir-se que estas características se devam à recolha de dados através de uma plataforma *online*, dado que chega mais facilmente a populações mais jovens, limitando as respostas de participantes que não tenham acesso à *internet* ou que não tenham conhecimentos de utilização de *softwares* de resposta a questionários online, o que é mais comum em faixas etárias menos jovens. Assim, é importante que trabalhos futuros procurem uma amostra mais diversificada e equilibrada em termos de género, idade e estatuto socioeconómico. Seria também interessante que estudos futuros incluíssem casais que estejam em diferentes fases do

ciclo de vida conjugal (recém casados, casais com filhos ou casais que começaram recentemente a viver juntos), e utilizassem isso como possível ponto de partida para novas questões de investigação, de modo a melhor compreender as dinâmicas relacionais que surgem em diferentes contextos.

Outra limitação relaciona-se com a escassez de literatura científica sobre algumas das variáveis em estudo. Embora exista bastante literatura que relaciona a satisfação com o relacionamento com a diferenciação do self, bem como muita literatura que relaciona a satisfação no relacionamento com a satisfação sexual, não existem muitos estudos sobre a relação entre diferenciação do self e satisfação sexual. Assim, seria interessante que investigação futura se dedicasse a um estudo mais aprofundado desta relação, seja com casais em diferentes fases do relacionamento amoroso, ou através da realização de um estudo longitudinal. Embora se possa inferir que as duas variáveis estão relacionadas devido à sua associação com a satisfação conjugal, ainda assim seria pertinente realizar mais estudos que se focassem mais pormenorizadamente na relação entre diferenciação do self e satisfação sexual, e que pudessem incluir outras variáveis que poderão ter um impacto no modo como estes componentes se relacionam.

Por fim, destaca-se a possível influência de variáveis não controladas, como os estilos de vinculação, a comunicação conjugal, traços de personalidade ou níveis de stress, que podem afetar tanto a satisfação conjugal como a sexual. Estudos futuros deverão, portanto, incluir modelos multivariados mais complexos, capazes de integrar, estudar e controlar essas variáveis, contribuindo para uma compreensão mais abrangente e realista das dinâmicas relacionais.

Implicações Práticas e Conclusão

Tendo em conta as limitações referidas, este estudo continua a representar uma contribuição importante para a investigação, assim como para a prática clínica. Foi possível identificar relações positivas entre Satisfação Sexual, Satisfação Conjugal e Diferenciação do Self e, tanto quanto se conhece, esta investigação foi a primeira a testar um modelo de mediação que mede o impacto da Satisfação Sexual na relação entre a Diferenciação do *Self* e a Satisfação com o Relacionamento Amoroso.

Ao evidenciar o papel mediador da satisfação sexual entre a diferenciação do *self* e a satisfação conjugal, esta investigação reforça a importância de compreender a vida relacional de uma forma integrada e multifacetada, através da articulação entre dimensões individuais e relacionais. Do ponto de vista teórico, os resultados visam ampliar o conhecimento sobre os mecanismos psicológicos que sustentam a satisfação com as relações amorosas, apoiando modelos integrativos que valorizam o equilíbrio entre intimidade e autonomia. Em termos práticos como, por exemplo, na intervenção clínica com casais, estes resultados sublinham a importância de trabalhar não só a dimensão sexual, mas também aspetos mais estruturais do funcionamento individual, como a diferenciação do *self*. Ou seja, estratégias que promovam uma comunicação sexual mais aberta e saudável, a redução da ansiedade sexual (por exemplo, ao nível da performance), ou estratégias que promovam o fortalecimento da intimidade sexual podem ser úteis e eficazes para ajudar a melhorar a satisfação conjugal. Por outro lado, intervenções focadas em desenvolver um maior nível de autonomia emocional, diferenciar pensamentos de sentimentos e estabelecer fronteiras interpessoais saudáveis, vão também ter um impacto direto e significativo na satisfação conjugal, independentemente da sexualidade. Neste sentido, a prática clínica beneficiaria de uma abordagem integrada que alie o foco na diferenciação do *self*, com intervenções específicas para a melhoria da vida sexual do casal, permitindo abordar tanto os mecanismos diretos como indiretos que sustentam a satisfação conjugal. Este resultado reforça a pertinência de integrar a vida conjugal numa perspetiva sistémica e multidimensional, onde o funcionamento sexual e a diferenciação se interligam de forma dinâmica para influenciar a satisfação dos casais com a relação amorosa.

Outras possibilidades de intervenção prática podem passar pela implementação de programas psicoeducativos voltados para a promoção de competências de intimidade emocional e sexual, bem como formações dirigidas a profissionais de saúde mental sobre sexualidade saudável, promoção da identidade individual e gestão de conflitos conjugais. Os resultados também podem servir de motor para o desenvolvimento de intervenções no âmbito preventivo, através de iniciativas psicoeducativas em contextos comunitários e escolares, que promovam competências relacionais e emocionais desde idades precoces, contribuindo, a longo prazo, para relações afetivas mais conscientes e equilibradas.

Em última análise, conclui-se que a Satisfação Conjugal, a diferenciação do *self* e a Satisfação Sexual são dimensões complementares e interdependentes, fundamentais para o desenvolvimento de relações amorosas mais autênticas, mais equilibradas e emocionalmente satisfatórias. Assim, promover o equilíbrio entre intimidade e individualidade constitui um desafio central, tanto para os indivíduos, como para os profissionais que os acompanham, e é um passo essencial na construção de vínculos afetivos mais conscientes, saudáveis e duradouros.

Referências Bibliográficas

- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Andrade, A., Garcia, A., & Cano, D. (2009). Preditores da satisfação global em relacionamentos românticos. *Psicologia: Teoria e Prática*, 11(3), 143-156.
- Anike, R. U., & Marire-Nwankwo, V. C. (2020). The Relationship Between Sexual Satisfaction and Marital Satisfaction Among University Married Staff. *Journal of Social Sciences*, 5(2).
- Arriaga, X. (2001). The Ups and Downs of Dating: Fluctuations in Satisfaction in Newly Formed Romantic Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 754-765
- Birnbaum, G. (2007). Attachment orientations, sexual functioning, and relationship satisfaction in a community sample of women. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24, 21-35. DOI:10.1177/0265407507072576
- Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. Rowman & Littlefield Publishers, Inc.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York, NY: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York, NY: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression*. New York, NY: Basic Books.
- Brassard, A., Dupuy, E., Bergeron, S., & Shaver, P. (2015). Attachment insecurities and women's sexual function and satisfaction: The mediating roles of sexual self-esteem, sexual anxiety, and sexual assertiveness. *Journal of Sex Research*, 52, 110-119. DOI:10.1080/00224499.2013.838744.
- Brezsnyak, M., & Whisman, M. (2004). Sexual Desire and Relationship Functioning: The Effects of Marital Satisfaction and Power. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 30, 199-217. DOI: 10.1080/00926230490262393
- Bryman, A. (2016). *Social research methods* (5th ed.). Oxford, UK: Oxford University Press.

- Bueno, R., Souza, S., Monteiro, M., & Teixeira, R. (2013). Processo de Diferenciação dos Casais de Suas Famílias de Origem. *Psico*, 44(1), 16-25.
- Byers, E. S. (2005). Relationship Satisfaction and Sexual Satisfaction: A Longitudinal Study of Individuals in Long-Term Relationships. *The Journal of Sex Research*, 42(2), 113-118. <https://doi.org/10.1080/00224490509552264>
- Carter, B., & McGoldrick, M. (1995). *As mudanças no ciclo de vida familiar: Uma estrutura para a terapia familiar* (M. A. V. Veronese, Trad.). (2ª ed). Porto Alegre: Artes Médicas.
- Collins, N., & Read, S. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644-663.
- Cooper, M., Pioli, M., Levitt, A., Talley, A., Micheas, L., & Collins, N. (2006). Attachment styles, sex motives, and sexual behaviour: Evidence for gender specific expressions of attachment dynamics. *Dynamics of love: Attachment, caregiving, and sex*, 243-274.
- Cyranowski, J., & Anderson, B. (1998). Schemas, sexuality, and romantic attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1364-1379.
- DeVellis, R. F. (2016). *Scale development: Theory and applications* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Fallis, E. E., Rehman, U. S., Woody, E. Z., & Purdon, C. (2016). The longitudinal association of relationship satisfaction and sexual satisfaction in long-term relationships. *Journal of Family Psychology*, 30(7), 822-831. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/fam0000205>
- Ferreira, L., Narciso, I., & Novo, R. (2012). Intimacy, Sexual Desire and Differentiation in Couplehood: A Theoretical and Methodological Review. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 38(3), 263-180. DOI: 10.1080/0092623X.2011.606885
- Ferreira, L., Narciso, I., Novo, R., & Pereira, C. (2014). Predicting couple satisfaction: the role of differentiation of self, sexual desire and intimacy in heterosexual individuals. *Sexual and Relationship Therapy*, 29(4), 390-404. <https://doi.org/10.1080/14681994.2014.957498>
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (4.ª ed.). Sage Publications.

- Fiorini, M. C., Müller, F. G., & Bolze, S. D. A. (2018). Diferenciação do self: revisão integrativa de artigos empíricos internacionais. *Pensando Famílias*, 22(1), 146–162.
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: A guide for non-statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 10(2), 486–489. DOI: <https://doi.org/10.5812/ijem.3505>
- Goldsmith, K., Dunkley, C., Dang, S., & Gorzalka, B. (2016). Sexuality and romantic relationships: investigating the relation between attachment style and sexual satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy*, 31(2), 190-206. <http://dx.doi.org/10.1080/14681994.2016.1158804>
- Green, K., & Faulkner, S. (2005). Gender, belief in the sexual double standard, and sexual talk in heterosexual dating relationships. *Sex Roles*, 53(3), 239-251.
- Hatfield, E., Rapson, R., & Martel, L. (2007). Passionate love and sexual desire. In: Kitayama, S., Cohen, D. (Ed.). *Handbook of cultural psychology*, 760-779.
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3rd ed.). New York, NY: The Guilford Press.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Jardine, B., Vannier, S., & Voyer, D. (2022). Emotional intelligence and romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 196. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111713>
- Jenkins, S. M., Buboltz, W. C., Schwartz, J. P., & Johnson, P. (2005). Differentiation of Self and Psychosocial Development. *Contemporary Family Therapy*, 27(2), 251-261.
- Józefacka, N., Szpakiewicz, E., Lech, D., Guzowski, K., & Kania, G. (2023). What Matters in a Relationship - Age, Sexual Satisfaction, Relationship Length, and Interpersonal Closeness as Predictors of Relationship Satisfaction in Young Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph20054103>
- Kerr, M. E., Bowen. (1988). *Family Evaluation*. W. W. Norton & Co.

- Kizilkaya, O. (2021). *The Role of Attachment and Conflict Resolution Styles on Romantic Relationship Commitment of Emerging Adults: Investment Model Perspective*. (Dissertação de Mestrado). Middle East Technical University, Department of Educational Sciences.
- Kudo, E., & Numazaki, M. (2003). Explicit and Direct Self-Serving Bias in Japan: Reexamination of Self-Serving Bias for Success and Failure. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 34(5), 511-521. <https://doi.org/10.1177/0022022103256475>
- Lamiell, J. T. (1995). Rethinking the role of quantitative methods in psychology. In J. A. Smith, R. Harré, & L. Van Langenhove (Eds.), *Rethinking methods in psychology* (pp. 143–162). Sage.
- Lund, T. (2005). The qualitative-quantitative distinction: Some comments. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 49(2), 115–132. <https://doi.org/10.1080/00313830500048790>
- Major, S., Rodríguez-González, M., Miranda, C., Rousselot, M., & Relvas, A. (2014). Inventário de diferenciação do Self-Revisto (IDS-R). *Avaliação familiar: funcionamento e intervenção, 1*, 71-96.
- Malouff, J., Schutte, N., & Thorsteinsson, E. (2014). Trait emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: A meta-analysis. *The American Journal of Family Therapy*, 42(1), 53–66. <https://doi.org/10.1080/01926187.2012.748549>
- McNulty, J. K., Wenner, C. A., & Fisher, T. D. (2016). Longitudinal Associations among Relationship Satisfaction, Sexual Satisfaction and Frequency of Sex in Early Marriage. *Archives of Sexual Behaviour*, 45(1), 85-97. DOI: 10.1007/s10508-014-0444-6.
- Metts, S., & Cupach, W. R. (1989). The role of communication in human sexuality. In K. McKinney & S. Sprecher (Eds.), *Human sexuality: The societal and interpersonal context* (pp. 139–161). Norwood, NJ: Ablex.
- Mulhall, J., King, R., Glina, S., & Hvidsten, K. (2008). Importance of and Satisfaction with Sex Among Men and Women Worldwide: Results of the Global Better Sex Survey. *Journal of Sexual Medicine*, 5(4), 788-795. DOI:10.1111/j.1743-6109.2007.00765.x

- Narciso, I., & Costa, M. (1996). Amores Satisfeitos, Mas Não Perfeitos. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 12, 115-130.
- Nichols, M. P., & Schwartz, R. C. (2007). *Terapia familiar: conceitos e métodos* (7ª ed.). Porto Alegre: Artmed
- Norman, G. R., & Streiner, D. L. (2008). *Biostatistics: The bare essentials* (3.ª ed.). B.C. Decker.
- Oliveira, J. (2012). *Versão Portuguesa do Inventário de Diferenciação do Self-Revisto: Estudo Exploratório com Casais*. (Dissertação de Mestrado). Universidade de Coimbra, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação.
- Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS* (7.ª ed.). Open University Press.
- Pascoal, P., Narciso, I., & Pereira, N. (2013). What is Sexual Satisfaction? Thematic Analysis of Lay People's Definition. *Journal of Sex Research*, 51(1), 1-9. DOI: 10.1080/00224499.2013.815149
- Paulhus, D. L. (2002). Socially desirable responding: The evolution of a construct. In H. I. Braun, D. N. Jackson, & D. E. Wiley (Eds.), *The role of constructs in psychological and educational measurement* (pp. 49–69). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Pechorro, P., Almeida, A. I., Figueiredo, C., Pascoal, P., Vieira, R., & Jesus, S. (2015). Validação portuguesa da Nova Escala de Satisfação Sexual. *Revista Internacional de Andrologia*, 13(2), 47–53. DOI: 10.1016/j.androl.2014.10
- Peleg, O. (2008). The Relation Between Differentiation of Self and Marital Satisfaction: What Can Be Learned From Married People Over the Course of Life? *American Journal of Family Therapy*, 36(5), 388-401. DOI: <https://doi.org/10.1080/01926180701804634>
- Perel, E. (2008). *Mating in captivity: Reconciling the erotic and the domestic*. New York, NY: HarperCollins.
- Sanders, M. R., Halford, W. K., & Behrens, B. C. (1999). Parental divorce and premarital couple communication. *Journal of Family Psychology*, 13, 60–74.

- Santtila, P., Wager, I., Witting, K., Harlaar, N., Jern, P., Johansson, A., Varjonen, M., & Sandnabba, N. (2008). Discrepancies Between Sexual Desire and Sexual Activity: Gender Differences and Associations with Relationship Satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 34(1), 31-44. DOI: 10.1080/00926230701620548
- Schnarch, D. M. (1991). *Constructing the sexual crucible: An integration of sexual and marital therapy*. New York, NY: Norton.
- Schoenfeld, E. A., Loving, T. J., Pope, M. T., Huston, T. L., & Stulhofer, A. (2016). Does Sex Really Matter? Examining the Connections Between Spouses' Nonsexual Behaviors, Sexual Frequency, Sexual Satisfaction and Marital Satisfaction. *Archives of Sexual Behavior*, 46, 489-501. <https://doi.org/10.1007/s10508-015-0672-4>
- Simpson, J. A. (1990). Influence of Attachment Styles on Romantic Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971-980.
- Skowron, E., & Friedlander, M. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235- 246.
- Skowron, E., & Schmitt, T. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and Validity of a new DSI Fusion with Others Subscale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(2), 209-222
- Sprecher, S. (2002). Sexual satisfaction in premarital relationships: Associations with satisfaction, love, commitment, and stability. *Journal of Sex Research*, 39(3), 190–196. <https://doi.org/10.1080/00224490209552141>
- Sprecher, S., & Cate, R. M. (2004). Sexual satisfaction and sexual expression as predictors of relationship satisfaction and stability. In J. H. Harvey, A. Wenzel, & S. Sprecher (Eds.), *Handbook of sexuality in close relationships* (pp. 235-256). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Stefanou, C., & McCabe, M. (2012). Adult attachment and sexual functioning: A review of past research. *Journal of Sexual Medicine*, 7, 19. DOI:10.1111/j.17436109.2012.02843.x
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119-135.
- Sternberg, R. J., Weiss, K. (2006). *The new psychology of love*. Yale: University of Yale.

- Stulhofer, A., Brouillard, P., & Busko, V. (2011). The New Sexual Satisfaction Scale and its Short Form. *Handbook of Sexuality-Related Measures*, 4, 495-497.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Timm, T. M., & Keiley, M. K. (2011). The Effects of Differentiation of Self, Adult Attachment and Sexual Communication on Sexual and Marital Satisfaction: A Path Analysis. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 37(3), 206-233. DOI: 10.1080/0092623X.2011.564513
- Tracy, J., Shaver, P., Albino, A., & Cooper, M. (2003). Attachment styles and adolescent sexuality. *Adolescent romance and sexual behavior: Theory, research, and practical implications*, 137-159.
- Wilner, W. (1982). Philosophical Approaches to Interpersonal Intimacy. In: Fischer, M., Stricker, G. (eds) *Intimacy*. Springer, Boston, MA. https://doi.org/10.1007/978-1-4684-4160-4_2
- Yeh, H., Lorenz, F., Wickrama, K., Conger, R., & Elder, G. (2006). Relationships among sexual satisfaction, marital quality, and marital instability at midlife. *Journal of Family Psychology*, 20, 339–343.

ANEXOS

Anexo A - Nova Escala de Satisfação Sexual (NSSS); (Pechorro et al. 2015)

Itens da NSSS	Classificação				
	1 “Nada Satisfeito”	2	3	4	5 “Totalmente Satisfeito”
1. A intensidade da minha excitação sexual					
0. A qualidade dos meus orgasmos					
0. A capacidade de me "soltar" e de me entregar ao prazer sexual durante as relações.					
0. A minha capacidade de me concentrar na atividade sexual.					
0. A forma como eu reajo sexualmente ao(à) meu(minha) parceiro(a).					
0. O funcionamento sexual do meu corpo.					
0. O meu à-vontade emocional durante o sexo.					
0. O meu humor depois da atividade sexual.					
0. A frequência dos meus orgasmos.					
0. O prazer que proporciono ao(à) meu(minha) parceiro(a) sexual.					
0. O equilíbrio entre o que eu dou e o que eu recebo durante o sexo					
0. O à-vontade do(a) meu(minha) parceiro(a) durante o sexo					
0. A capacidade do(da) meu(minha) parceiro(a) em iniciar a atividade sexual.					
0. A capacidade do(a) meu(minha) parceiro(a) em ter orgasmos.					
0. A capacidade do(a) meu(minha) parceiro(a) se "soltar" e entregar ao prazer sexual.					

0. A forma como o(a) meu(minha) parceiro(a) satisfaz as minhas necessidades sexuais.					
0. A criatividade sexual do(a) meu(minha) parceiro(a).					
0. A disponibilidade sexual do(a) meu(minha) parceiro(a).					
0. A diversidade das minhas atividades sexuais.					
0. A frequência da minha atividade sexual.					

Anexo B - Escala de Avaliação de Satisfação em Áreas da Vida Conjugal (EASAVIC);
(Narciso e Costa, 1996)

ANEXO

Instruções:

Pense na sua relação conjugal. Utilize a seguinte escala de modo a expressar o que sente relativamente a cada expressão:

1 - Nada satisfeito(a); 2 - Pouco satisfeito(a); 3 - Razoavelmente satisfeito(a); 4 - Satisfeito(a); 5 - Muito satisfeito(a); 6 - Completamente satisfeito(a)

Para cada um dos itens deverá escolher a afirmação da escala que melhor descreve o que você sente, rodeando o número correspondente com um círculo.

Por exemplo, se em relação ao item: "Relativamente à quantidade de tempos livres", você sente-se completamente satisfeito(a), deverá rodear com um círculo o número 6 da escala.

1 - O modo como gerimos a nossa situação financeira	1	2	3	4	5	6
2 - A distribuição de tarefas domésticas	1	2	3	4	5	6
3 - O modo como tomamos decisões	1	2	3	4	5	6
4 - A distribuição de responsabilidades	1	2	3	4	5	6
5 - O modo como passamos os tempos livres	1	2	3	4	5	6
6 - A quantidade de tempos livres	1	2	3	4	5	6
7 - O modo como nos relacionamos com os amigos	1	2	3	4	5	6
8 - O modo como nos relacionamos com a família do meu cônjuge	1	2	3	4	5	6
9 - O modo como nos relacionamos com a minha família	1	2	3	4	5	6
10 - A minha privacidade e autonomia	1	2	3	4	5	6
11 - A privacidade e autonomia do meu cônjuge	1	2	3	4	5	6
12 - A nossa relação com a minha profissão	1	2	3	4	5	6
13 - A nossa relação com a profissão do meu cônjuge	1	2	3	4	5	6
14 - A frequência com que conversamos	1	2	3	4	5	6
15 - O modo como conversamos	1	2	3	4	5	6
16 - Os assuntos sobre os quais conversamos	1	2	3	4	5	6
17 - A frequência dos conflitos que temos	1	2	3	4	5	6
18 - O modo como resolvemos os conflitos	1	2	3	4	5	6
19 - O que sinto pelo meu cônjuge	1	2	3	4	5	6
20 - O que o meu cônjuge sente por mim	1	2	3	4	5	6
21 - O modo como expresso o que sinto pelo meu cônjuge	1	2	3	4	5	6
22 - O modo como o meu cônjuge expressa o que sente por mim	1	2	3	4	5	6
23 - O desejo sexual que sinto pelo meu cônjuge	1	2	3	4	5	6
24 - O desejo sexual que o meu cônjuge sente por mim	1	2	3	4	5	6
25 - A frequência que temos relações sexuais	1	2	3	4	5	6
26 - O prazer que sinto quando temos relações sexuais	1	2	3	4	5	6
27 - O prazer que o meu cônjuge sente quando temos relações sexuais	1	2	3	4	5	6
28 - A qualidade das nossas relações sexuais	1	2	3	4	5	6
29 - O apoio emocional que dou ao meu cônjuge	1	2	3	4	5	6
30 - O apoio emocional que o meu cônjuge me dá	1	2	3	4	5	6
31 - A confiança que tenho no meu cônjuge	1	2	3	4	5	6
32 - A confiança que o meu cônjuge tem em mim	1	2	3	4	5	6
33 - A admiração que sinto pelo meu cônjuge	1	2	3	4	5	6
34 - A admiração que o meu cônjuge sente por mim	1	2	3	4	5	6
35 - A partilha de interesses e actividades	1	2	3	4	5	6
36 - A atenção que dedico aos interesses do meu cônjuge	1	2	3	4	5	6
37 - A atenção que o meu cônjuge dedica aos meus interesses	1	2	3	4	5	6
38 - Os nossos projectos para o futuro	1	2	3	4	5	6
39 - As minhas expectativas quanto ao futuro da nossa relação	1	2	3	4	5	6
40 - As expectativas do meu cônjuge quanto ao futuro da nossa relação	1	2	3	4	5	6
41 - O aspecto físico do meu cônjuge	1	2	3	4	5	6
42 - A opinião que o meu cônjuge tem sobre o meu aspecto físico	1	2	3	4	5	6
43 - As características e hábitos do meu cônjuge	1	2	3	4	5	6
44 - A opinião que o meu cônjuge tem sobre as minhas características e hábitos ...	1	2	3	4	5	6

Anexo C - Inventário de Diferenciação do Self Revisto (IDS-R); (Skowron & Schmitt, 2003); Retirado de Oliveira (2012)

(DSI-R; Skowron & Schmitt, 2003)

Estas são questões que se referem aos seus pensamentos e sentimentos acerca de si próprio e das suas relações com os outros. Por favor, leia atentamente cada afirmação e decida se esta é geralmente verdadeira para si, numa escala de 1 (nada) a 6 (muito). Se acha que uma afirmação não se aplica a si (por exemplo, actualmente, não está casado(a) ou comprometido(a) numa relação, ou um ou ambos os pais já faleceram), por favor responda à questão de acordo com o que lhe parece que seriam os seus pensamentos e sentimentos nessa situação. Certifique-se que responde a todos os itens e procure, dentro do possível, ser o mais sincero e preciso nas suas respostas.

	NADA VERDADEIRO PARA MIM					MUITO VERDADEIRO PARA MIM
	1	2	3	4	5	6
1. As pessoas têm reparado que sou excessivamente emotivo(a).						
2. Tenho dificuldade em expressar os meus sentimentos às pessoas que me são queridas.	1	2	3	4	5	6
3. Sinto-me, frequentemente, inibido(a) junto da minha família.	1	2	3	4	5	6
4. Tendo a manter-me bastante calmo(a), mesmo sob stress (sob pressão).	1	2	3	4	5	6
5. Normalmente, preciso de muito encorajamento por parte de outros quando começo um trabalho ou tarefa importante.	1	2	3	4	5	6
6. Quando alguém que me é próximo me desilude, afasto-me dele/dela por um tempo.	1	2	3	4	5	6
7. Independentemente do que aconteça na minha vida, sei que nunca perderei a noção daquilo que sou enquanto pessoa.	1	2	3	4	5	6
8. Tendo a distanciar-me quando as pessoas se aproximam demasiado de mim.	1	2	3	4	5	6
9. Quero corresponder às expectativas que os meus pais têm de mim.	1	2	3	4	5	6
10. Gostaria de não ser tão emotivo(a).	1	2	3	4	5	6
11. Normalmente, não altero o meu comportamento apenas para agradar a outra pessoa.	1	2	3	4	5	6
12. O(a) meu(minha) esposo(a)/companheiro(a) não toleraria se eu lhe expressasse os meus verdadeiros sentimentos sobre algumas coisas.	1	2	3	4	5	6

	NADA VERDADEIR O PARA MIM					MUITO VERDADEIR O PARA MIM
13. Quando o(a) meu(minha) esposo(a)/companheiro(a) me critica, isso incomoda-me durante dias.	1	2	3	4	5	6
14. Por vezes, os meus sentimentos tomam conta de mim e tenho dificuldades em pensar com clareza.	1	2	3	4	5	6
15. Quando estou a ter uma discussão com alguém, consigo separar os meus pensamentos acerca do assunto dos meus sentimentos para com essa pessoa.	1	2	3	4	5	6
16. Sinto-me, frequentemente, desconfortável quando as pessoas se aproximam demasiado de mim.	1	2	3	4	5	6
17. Sinto necessidade de aprovação de praticamente toda a gente na minha vida.	1	2	3	4	5	6
18. Por vezes, sinto muitos altos e baixos emocionais.	1	2	3	4	5	6
19. Não faz sentido aborrecer-me com coisas que não posso mudar.	1	2	3	4	5	6
20. Estou preocupado(a) por perder a minha independência nas relações íntimas.	1	2	3	4	5	6
21. Sou excessivamente sensível a críticas.	1	2	3	4	5	6
22. Tento corresponder às expectativas dos meus pais.	1	2	3	4	5	6
23. Aceito-me bastante bem.	1	2	3	4	5	6
24. Sinto, frequentemente, que o(a) meu (minha) esposo(a)/companheiro(a) exige demasiado de mim.	1	2	3	4	5	6
25. Concordo, frequentemente, com os outros apenas para não criar conflitos.	1	2	3	4	5	6
26. Se tiver tido uma discussão com o(a) meu(minha) esposo(a)/companheiro(a), tendo a pensar nisso o dia todo.	1	2	3	4	5	6
27. Sou capaz de dizer “não” aos outros mesmo quando me sinto pressionado por eles.	1	2	3	4	5	6
28. Quando uma das minhas relações se torna muito intensa, sinto o impulso de fugir dela.	1	2	3	4	5	6
29. Discussões com os meus pais ou irmão(s) ainda me conseguem fazer sentir terrivelmente.	1	2	3	4	5	6
30. Se alguém está aborrecido comigo, não consigo aceitar isso facilmente.	1	2	3	4	5	6

	NADA VERDADEIR O PARA MIM					MUITO VERDADEIR O PARA MIM
31. Estou mais preocupado(a) em fazer aquilo que acho que está correcto, do que em obter a aprovação dos outros.	1	2	3	4	5	6
32. Nunca consideraria voltar-me para algum dos membros da minha família na procura de apoio emocional.	1	2	3	4	5	6
33. Sinto-me, frequentemente, inseguro(a) quando os outros não estão por perto para me ajudar a tomar uma decisão.	1	2	3	4	5	6
34. Sou muito sensível quanto a ser magoado por outros.	1	2	3	4	5	6
35. A minha auto-estima depende realmente do que os outros pensam de mim.	1	2	3	4	5	6
36. Quando estou com o(a) meu(minha) esposo(a)/companheiro(a), sinto-me frequentemente sufocado(a).	1	2	3	4	5	6
37. Ao tomar decisões, raramente me preocupo com o que os outros irão pensar.	1	2	3	4	5	6
38. Pergunto-me, frequentemente, acerca do tipo de impressão que crio.	1	2	3	4	5	6
39. Quando as coisas correm mal, falar sobre elas normalmente piora-as.	1	2	3	4	5	6
40. Sinto as coisas mais intensamente que os outros.	1	2	3	4	5	6
41. Normalmente, faço o que acredito que é correcto independentemente do que os outros dizem.	1	2	3	4	5	6
42. A nossa relação poderia ser melhor se o(a) meu(minha) esposo(a)/companheiro(a) me desse o espaço de que necessito.	1	2	3	4	5	6
43. Tendo a sentir-me bastante estável sob stress (sob pressão).	1	2	3	4	5	6
44. Por vezes, sinto-me mal disposto(a) depois de discutir com o(a) meu(minha) esposo(a)/companheiro(a).	1	2	3	4	5	6
45. Sinto que é importante ouvir as opiniões dos meus pais antes de tomar decisões.	1	2	3	4	5	6
46. Preocupa-me que as pessoas que me são próximas fiquem doentes, magoadas ou perturbadas.	1	2	3	4	5	6

Tradução e adaptação de Cátia Miranda, Miriam Rousselot, Sofia Major e Ana Paula Relvas (2010) (Mestrado Integrado FPCE-UC).