

O efeito da prática *mindfulness* na satisfação sexual e conjugal

Helôisa Junqueira Fleury^I, Isabel Fleury Azevedo Costa^{II}, Carmita Helena Najjar Abdo^{III}

Programa de Estudos em Sexualidade (ProSex) do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo

RESUMO

Casais tendem a um declínio do interesse sexual, mais intenso na população feminina, acompanhado de menor satisfação conjugal. *Mindfulness*, ou consciência plena, é um estado caracterizado pela atenção centrada no momento. Possíveis mecanismos que tornam essa prática eficaz incluem: maior satisfação relacional, melhora na imagem corporal, maior consciência interoceptiva, diminuição do humor deprimido e da ansiedade. O treinamento na prática *mindfulness* baseia-se em oito sessões de grupo em que se associam diferentes procedimentos para a consciência corporal, tais como o escaneamento corporal, a respiração com atenção, a caminhada meditativa e os exercícios de compaixão e autocompaixão. Intervenções baseadas em *mindfulness* estimulam o foco nas sensações de excitação, o que pode melhorar a função sexual. A prática *mindfulness* desempenha papel importante no aumento da satisfação com o relacionamento conjugal e na habilidade do indivíduo em responder com menos emocionalidade ao estresse, além de favorecer a percepção positiva da relação, por melhorar a qualidade da comunicação durante uma interlocução. Atenção plena pode ajudar a amenizar interferências cognitivas durante a atividade sexual. O aumento da consciência corporal facilita a regulação emocional e comportamentos mais intencionais. A prática *mindfulness* atua nas barreiras psicológicas para uma experiência sexual satisfatória, diminuindo distrações relacionadas ao corpo e ao desempenho e melhorando a autoimagem genital, condições que favorecem a consciência interoceptiva e a satisfação conjugal.

PALAVRAS-CHAVE: *Mindfulness*, saúde sexual, disfunções sexuais psicogênicas, casamento, assexualidade

INTRODUÇÃO

Casais tendem a um declínio gradual do interesse pela atividade sexual ao longo dos primeiros anos do casamento. Essa diminuição é diferente para homens e mulheres, ocorrendo de forma mais intensa na população feminina e podendo não ocorrer na masculina.¹ A diminuição no interesse sexual

feminino é acompanhada de menor satisfação conjugal do casal, mesmo controlando sintomas depressivos e estresse e incluindo aqueles decorrentes da maternidade/paternidade.¹

A qualidade do relacionamento conjugal relaciona-se a melhor saúde (menor risco de mortalidade, menor reatividade cardiovascular durante conflitos).² Casais acompanhados durante o segundo, o terceiro e o décimo quarto ano do

^IPsicóloga, mestre em Ciências pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP).

^{II}Arquiteta em formação em *Mindfulness* pela Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

^{III}Psiquiatra, livre-docente e professora associada do Departamento de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP). Coordenadora do Programa de Estudos em Sexualidade (ProSex) do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da FMUSP. Presidente da Associação Brasileira de Psiquiatria

Editora responsável por esta seção:

Carmita Helena Najjar Abdo. Psiquiatra, livre-docente e professora associada do Departamento de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP). Coordenadora do Programa de Estudos em Sexualidade (ProSex) do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da FMUSP. Presidente da Associação Brasileira de Psiquiatria.

Endereço para correspondência:

Helôisa Junqueira Fleury
R. Sergipe, 401 — conjunto 309 — São Paulo (SP) — CEP 01243-001
Tel. (11) 3256-9928 — Cel. (11) 97070-7871 — E-mail: hjfleury@uol.com.br

Fonte de fomento: nenhuma declarada. Conflito de interesse: nenhum.

Entrada: 15 de setembro de 2019. Última modificação: 22 de outubro de 2019. Aceite: 23 de outubro de 2019.

casamento demonstraram que comportamentos interpessoais positivos deles direcionados a elas prediziam a frequência sexual do casal, o que confirma a importância da intimidade para a resposta sexual feminina. Satisfação conjugal relacionou-se com comportamentos interpessoais amorosos e com vida sexual satisfatória, mas não com frequência da atividade sexual.³

A quinta edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5)⁴ define disfunções sexuais como um grupo heterogêneo de distúrbios que provocam alteração clinicamente significativa na habilidade do indivíduo de responder sexualmente ou experimentar prazer sexual. Entre outros fatores, aqueles relacionados à parceira, ao relacionamento, à vulnerabilidade individual e às comorbidades psiquiátricas desempenham papel importante para a etiologia e no tratamento das disfunções sexuais.⁴

Fatores psicológicos têm papel fundamental na compreensão da variabilidade individual de interesse, atividade e satisfação sexual. Tomando como referência o nível de desejo e de atividade sexual, identificou-se, entre outros perfis psicológicos, que os mais satisfeitos sexualmente são os que apresentam maior motivação para a atividade sexual didática, melhor funcionamento psicológico e conseguem mais equilíbrio entre a busca de recompensa positiva e o autocontrole, incluindo as habilidades *mindfulness*.⁵

Há quase uma década, Althof⁶ revisou novas formas de terapia sexual e identificou o grande potencial da prática *mindfulness* no tratamento de mulheres com dificuldade de excitação e desejo sexual. Desde então, esse potencial vem sendo confirmado. Em relação à angústia sexual e à incapacidade de atingir o orgasmo, a postura *mindfulness* durante a atividade sexual com parceria explica 54% da variabilidade no sofrimento sexual, o que justifica a integração da avaliação dessa habilidade e seu treinamento na terapêutica sexual.⁷

Considerando a relevância de fatores psicológicos para a satisfação sexual feminina, o impacto da diminuição do interesse sexual para a satisfação conjugal e o potencial da prática *mindfulness* no fortalecimento da função sexual, o objetivo deste texto é discutir a associação da prática *mindfulness* com a satisfação sexual e conjugal.

A PRÁTICA MINDFULNESS

Mindfulness, ou consciência plena, é um estado caracterizado pela atenção centrada no momento.⁸ Busca prestar atenção, de forma intencional, à experiência como ela é no momento presente, sem julgá-la, sem avaliá-la e sem reagir a ela.⁹ Essa qualidade pode variar de um indivíduo para outro, alguns apresentando estados de muita clareza e sensibilidade enquanto outros agem com baixos níveis, como pensamentos e ações automáticos e sem consciência.⁸ Difere da atenção ao

passado (fenômeno frequente nos estados depressivos) ou centrada no futuro, temendo uma ameaça iminente (como na ansiedade). A habilidade *mindfulness* significa estar exclusivamente centrado no momento presente.⁹

Essa prática gera um estado intencional, um exercício de aceitação. Ao invés de julgar, criticar ou ficar insatisfeito com a experiência presente, objetiva aceitá-la por completo. Neste contexto, aceitação é diferente de resignação ou passividade, confere um sentido de abertura e curiosidade não crítica diante de cada experiência.¹⁰

Mindfulness inclui dois componentes fundamentais ao bem-estar sob a perspectiva de vida sexual satisfatória: **a.** autorregulação da atenção (ferramenta que permite estar e se manter concentrado na experiência imediata, facilitando o reconhecimento dos fenômenos corporais, sensoriais e emocionais) e **b.** orientação aberta à própria experiência (curiosidade e aceitação da capacidade de reconhecer a realidade dos fenômenos, livre de filtros cognitivos).¹¹ Possíveis mediadores da eficácia da prática *mindfulness* incluem: maior satisfação relacional, melhora na imagem corporal, maior consciência interoceptiva e traço *mindfulness* e diminuição do humor deprimido e da ansiedade.¹²

O treinamento em *mindfulness* pode ser feito individualmente ou em grupo. Um dos programas baseia-se em oito sessões de grupo, em que se associam diferentes práticas à consciência corporal, como o escaneamento corporal, a respiração com atenção, a caminhada meditativa e os exercícios de compaixão e autocompaixão.¹¹ Intervenções baseadas nessa prática têm como principais mecanismos a sintonia com os próprios pensamentos, emoções e sensações físicas e o desenvolvimento de habilidades para se relacionar com esse conteúdo interno com maior objetividade e aceitação, principalmente quando esses estados internos mentais e corporais são desconfortáveis. Agir com o traço *mindful* do fenômeno significa relacionar-se com ele (ao invés de usar estratégias para se livrar), o que capacita o indivíduo a responder de forma mais consciente e competente.¹³

Transferir a atenção dos pensamentos para outros aspectos da experiência facilita interromper um ciclo negativo, diminuindo a ruminação mental; também diminui o desconforto decorrente de pensamentos, sentimentos e sensações físicas, podendo minimizar o sofrimento psíquico. Facilita identificar pensamentos e sentimentos negativos como sintomas, podendo percebê-los como transitórios; ao responder e não reagir aos sintomas, o paciente apresenta menos reação autodestrutiva.¹³

Intervenções baseadas em *mindfulness* estimulam o foco nas sensações de excitação, o que pode estar associado à melhora da função sexual por fortalecer o prazer durante a atividade sexual. O foco também aumenta a concordância entre a excitação sexual subjetiva e a genital.¹⁴

Mulheres podem se beneficiar ainda mais que homens das práticas *mindfulness* voltadas à sexualidade, já que tendem a superar a cultura de prestar mais atenção ao prazer do parceiro do que ao próprio prazer.⁹

SATISFAÇÃO SEXUAL E CONJUGAL

A prática *mindfulness* desempenha papel importante no aumento da satisfação com o relacionamento conjugal e na habilidade do indivíduo de responder com menos emocionalidade ao estresse, além de favorecer percepção positiva da relação, pela melhor qualidade da comunicação durante uma interlocução.¹⁵ Indivíduos com comportamentos sexuais mais “*mindful*” apresentam melhor autoestima, são mais satisfeitos em seus relacionamentos e, principalmente as mulheres, são mais satisfeitas com a vida sexual.¹⁶

Mulheres que têm orgasmos apresentam mais habilidades *mindful* do que aquelas “anorgásmicas”.⁷ Dificuldade em atingir o orgasmo durante o sexo com parceria é relativamente comum entre as mulheres. As razões são múltiplas: estresse/ansiedade, excitação insuficiente, falta de tempo durante o sexo e, com menor frequência, imagem corporal, dor, lubrificação inadequada e condições médicas/medicamentosas.¹⁷ Estar em estado de atenção ao momento presente é necessário, mas pode não ser suficiente para alcançar a atenção plena durante a atividade sexual.

Pesquisas demonstram que a atenção plena pode ajudar a amenizar interferências cognitivas durante a atividade

sexual.¹⁸ O aumento da consciência corporal facilita a regulação emocional e os comportamentos mais intencionais,¹⁹ o que sugere uma relação direta entre atenção sexual e satisfação sexual.²⁰ A prática *mindfulness*, ao trazer consciência para a respiração durante o ato sexual, favorece o contato com sensações corporais, sem qualquer tipo de julgamento, potencializa a liberdade e a capacidade de abordar a própria experiência sexual, o que pode proporcionar maior senso de autoeficácia.

A capacidade de evitar julgamento de si próprio ou da parceria está diretamente vinculada ao bem-estar e à satisfação sexual. Especialmente ao longo do envelhecimento, a prática pode ser bastante útil para abordar questões sexuais, como disfunção erétil e dificuldades de excitação feminina.¹⁶

CONCLUSÃO

A prática *mindfulness* é uma modalidade terapêutica promissora para as disfunções sexuais femininas. Atua nas barreiras psicológicas para uma experiência sexual satisfatória. Diminui distrações relacionadas ao corpo e ao desempenho, diminui a depressão e a ansiedade e melhora a autoimagem genital, condições que favorecem a consciência interoceptiva e a satisfação conjugal.

O reconhecimento dos mecanismos envolvidos na prática *mindfulness*, na etiologia e na manutenção das disfunções sexuais femininas sugere novas possibilidades terapêuticas e a identificação de modalidades mais indicadas para cada indivíduo ou casal que busca ajuda especializada.

REFERÊNCIAS

- McNulty JK, Wenner CA, Fisher TD. Longitudinal associations among relationship satisfaction, sexual satisfaction, and frequency of sex in early marriage. *Arch Sex Behav*. 2016;45(1):85-97. PMID: 25518817; doi: 10.1007/s10508-014-0444-6.
- Robles TF, Slatcher RB, Trombello JM, McGinn MM. Marital quality and health: a meta-analytic review. *Psychol Bull*. 2014;140(1):140-87. PMID: 23527470; doi: 10.1037/a0031859.
- Schoenfeld EA, Loving TJ, Pope MT, Huston TL, Stulhofer A. Does sex really matter? Examining the connections between spouses' nonsexual behaviors, sexual frequency, sexual satisfaction, and marital satisfaction. *Arch Sex Behav*. 2017;46(2):489-501. PMID: 26732606; doi: 10.1007/s10508-015-0672-4.
- American Psychiatric Association (APA). Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (DSM-5). 5ª ed. Porto Alegre: Artmed; 2013. ISBN: 978-85-8271-089-0.
- Dosch A, RoCHAT L, Ghisletta P, Favez N, Van der Linden M. Psychological factors involved in sexual desire, sexual activity, and sexual satisfaction: a multi-factorial perspective. *Arch Sex Behav*. 2016;45(8):2029-45. PMID: 25787208; doi: 10.1007/s10508-014-0467-z.
- Althof SE. What's new in sex therapy (CME). *J Sex Med*. 2010;7(1 Pt 1):5-13; quiz 14-5. PMID: 20092458; doi: 10.1111/j.1743-6109.2009.01433.x.
- Adam F, Géonet M, Day J, Sutter P. Mindfulness skills are associated with female orgasm? *Sex Relatsh Ther*. 2015;30(2):256-267. doi: 10.1080/14681994.2014.986085.
- Brown KW, Ryan RM. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *J Pers Soc Psychol*. 2003;84(4):822-48. PMID: 12703651; doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822.
- Kabat-Zinn, J. Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York: Bantam; 2013.
- Siegel P, Barros NF. Mindfulness y ciencia. De la tradición a la modernidad. *Ciênc Saúde Coletiva*. 2018;23(1):339-41. doi: 10.1590/1413-81232018231.20422015.
- Cardoso B, Demarzo M. Contribuições da prática de *mindfulness* para o desenvolvimento de habilidades terapêuticas. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*. 2019;20(4):81-92. doi: 10.31505/rbtcc.v20i4.1112.

12. Arora N, Brotto LA. How does paying attention improve sexual functioning in women? A review of mechanisms. *Sex Med Rev.* 2017;5(3):266-74. PMID: 28238679; doi: 10.1016/j.sxmr.2017.01.005.
13. Pedulla T. The mindfulness perspective. *Int J Group Psychother.* 2017;67:S154-S163. doi: 10.1080/00207284.2016.1218284.
14. Velten J, Margraf J, Chivers ML, Brotto LA. Effects of a mindfulness task on women's sexual response. *J Sex Res.* 2018;55(6):747-57. PMID: 29261339; doi: 10.1080/00224499.2017.1408768.
15. Barnes S, Brown KW, Krusemark E, Campbell WK, Rogge RD. The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *J Marital Fam Ther.* 2007;33(4):482-500. PMID: 17935531; doi: 10.1111/j.1752-0606.2007.00033.x.
16. Leavitt CE, Lefkowitz ES, Waterman EA. The role of sexual mindfulness in sexual wellbeing, relational wellbeing, and self-esteem. *J Sex Marital Ther.* 2019;45(6):497-509. PMID: 30714489; doi: 10.1080/0092623X.2019.1572680.
17. Rowland DL, Cempel LM, Tempel AR. Women's attributions regarding why they have difficulty reaching orgasm. *J Sex Marital Ther.* 2018;44(5):475-84. PMID: 29298126; doi: 10.1080/0092623X.2017.1408046.
18. Newcombe BC, Weaver AD. Mindfulness, cognitive distraction, and sexual well-being in women. *Can J Hum Sex.* 2016;25(2):99-108. doi: 10.3138/cjhs.252-A3.
19. Karremans JC, Schellekens MPJ, Kappen G. Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships: a theoretical model and research agenda. *Pers Soc Psychol Rev.* 2017;21(1):29-49. doi: 10.1177/1088868315615450.
20. Brotto LA, Basson R. Group mindfulness-based therapy significantly improves sexual desire in women. *Behav Res Ther.* 2014;57:43-54. PMID: 24814472; doi: 10.1016/j.brat.2014.04.001.