

INSATISFAÇÃO SEXUAL NA VIDA CONJUGAL: fatores psicológicos envolvidos

Muriele Alves Dos Santos¹
Nicoll Bellotti de Souza²

RESUMO

Falar sobre sexo entre os casais ainda tem sido algo que gera muita polêmica, porém é extremamente importante para a construção do vínculo afetivo na vida conjugal. Além disso, a satisfação sexual e conjugal favorece a saúde mental e física do sujeito, enquanto as dificuldades na vida conjugal e no relacionamento sexual têm sido apontadas como um dos grandes causadores de insatisfação e estresse na vida em geral. Ainda que existam prováveis fatores biológicos, os problemas sexuais mais apresentados pelos casais são na maioria de ordem psicológica. O objetivo deste trabalho foi identificar os fatores psicológicos que estão envolvidos na insatisfação sexual na vida conjugal. Por meio de revisão bibliográfica foi possível verificar que os fatores psicológicos podem afetar significativamente o bem-estar sexual e o relacionamento conjugal. A pergunta de pesquisa foi respondida, os objetivos foram alcançados e a hipótese levantada foi confirmada.

Palavras-chave: Satisfação e Insatisfação Sexual. Satisfação Conjugal. Fatores Psicológicos.

ABSTRACT

Talking about sex between couples has still been something that generates a lot of controversy, but it is extremely important for the construction of the affective bond in married life. In addition, sexual and conjugal satisfaction favors the subject's mental and physical health, while difficulties in conjugal life and in the sexual relationship have been pointed out as one of the great causes of

¹ Acadêmica do curso de Psicologia – UniAtenas

² Docente e Orientadora científica – UniAtenas

dissatisfaction and stress in life in general. Although there are probable biological factors, the sexual problems most presented by couples are mostly psychological. The aim of this work was to identify the psychological factors that are involved in sexual dissatisfaction in married life. Through a literature review it was possible to verify that psychological factors can significantly affect sexual well-being and the conjugal relationship. The research question was answered, the objectives were achieved and the hypothesis raised was confirmed.

Keywords: *Sexual satisfaction and dissatisfaction. Conjugal Satisfaction. Psychological Factors.*

METODOLOGIA

Esta pesquisa classifica-se em explicativa, com leitura em materiais bibliográficos que teve como objetivo Identificar os fatores psicológicos que estão envolvidos na insatisfação sexual na vida conjugal. Segundo Gil (2008, p. 28) a pesquisa explicativa “têm como preocupação central identificar os fatores que determinam ou que contribuem para a ocorrência dos fenômenos”.

Utilizou como método o monográfico que para Gil (2008) o estudo de um único assunto de forma mais aprofundada pode ser usado como modelo para diversos casos parecidos, que tratem da mesma temática.

Para a realização de tal pesquisa, foram utilizados livros e periódicos que compõem instrumentos valiosos para área de saúde através de informações em artigos científicos, livros do acervo da Faculdade Atenas, Google Acadêmico e Scielo. Para busca nesses bancos de dados, serão utilizados os descritores: psicologia e sexo, sexualidade, satisfação e insatisfação conjugal, vida conjugal.

PERCEPÇÕES ACERCA DO CASAMENTO

Por vários anos na história da humanidade o casamento heterossexual aduziu diversos objetivos, características e funções, o que o torna objeto constante de pesquisa.

Segundo Mayor e Farias (2012), no começo do cristianismo o casamento não tinha nenhum valor, pois entendiam ser algo ruim que poderia interferir nos ideais monásticos da época. Entretanto, o casamento que vivenciava a prática da atividade sexual era visto como fonte de agonia e sofrimento do casal, além de serem hostilizados, pois não havia mais a dedicação a Deus de “corpo e alma”.

Por volta dos séculos III e IV a Igreja passa a ver o casamento como uma forma de conseguir controlar a libertinagem, assim, o matrimônio se torna a opção de maior segurança aos prazeres carnis. Surgindo a partir daí, o modelo de casamento monogâmico e indissolúvel (MAYOR E FARIAS, 2012).

No século V ocorrem diversas transformações sociais que influenciaram no modelo do matrimônio, passando a caracterizar a continuidade da linhagem, para manter e transmitir os bens e poder entre as famílias, e a mulher incluída como parte do pacto nupcial, sendo vista como patrimônio familiar. Sendo o acordo matrimonial realizado pelos pais, não havia interferência e, na maior parte das vezes, os filhos e filhas que iriam se casar não se conheciam (MAYOR E FARIAS, 2012; FONSECA, 2011).

Já no século XIII o casamento começa a ser visto como um juramento do casal perante Deus, o que simboliza a união entre a Igreja e Cristo, deste modo se torna uma verdadeira instituição. Portanto, passam a serem realizados os rituais religiosos através de cerimônias abertas ao público e autenticadas pela lei, para mostrar a sociedade que se forma um novo casal feliz (MAYOR E FARIAS, 2012).

No final do século XV, ao surgir o capitalismo, o matrimônio passa a ser estimado como um contrato, em que as pessoas poderiam escolher seus parceiros de forma livre. Então, a partir daí, o amor começa a ser procurado por homens e mulheres e assim ser valorizado e venerado, se tornando peça chave para o casamento. Outro fator que se tornou sacramentado pela igreja foi o ato sexual dentro do matrimônio, o qual visava o ato sexual somente para procriação (MAYOR E FARIAS, 2012; SGIERS, 2013).

No século XVII, ainda existia uma vanglória do corpo, uma aceitação complacente do proibido e um discurso que não tinha pudor, que foi ligeiramente trocado pela insipidez do moralismo burguês que entende a sexualidade com única função a de reprodução (GALIVAN, 2013; SGIERS, 2013). Fazendo com que o falar

sobre sexo fosse silenciado e limitado somente entre as quatro paredes do quarto do casal, “numa sociedade hipócrita que abre exceções e concede um lugar às sexualidades ilícitas num palco de tolerâncias onde atuam as prostitutas, os chulos e as casas de passe” (GALIVAN, 2013, p. 15).

Segundo Sgiers (2013), a sociedade ocidental vivencia dois distintos períodos referentes aos atos sexuais: até o século XVIII, ainda existia o poder de repressão sobre as relações sexuais, ao exercer a sexualidade poderiam sofrer alguma sanção. A mesma autora (2013, p. 14) traz que nesse período “havia um controle restritivo dos hábitos dos indivíduos que fixavam o limite entre o licito e o ilícito, assegurado pela imposição do direito canônico, da pastoral cristã e da lei civil”.

No decorrer do século XVIII, começa uma etapa de “explosão discursiva” (SGIERS, 2013, p. 14), na qual se fomenta a discussão sobre sexo. Entretanto, este discurso não traz a liberdade, pois ainda segue a reproduzir regras que restringem as pessoas (SGIERS, 2013). Assim, na sociedade daquela época, o sexo configura um “segredo” sobre o qual todos falam, mas de forma retraída ou até mesmo escondida, com tabus e sob pena de sofrer recriminação (GALIVAN, 2013).

Ainda no século XVIII, no ocidente o erotismo começa a fazer parte do matrimônio. A relação ideal no momento era o da união de dois amores, amor conjugal e amor-paixão (SGIERS, 2013). Todavia, o sexo realizado pelos cônjuges ainda estava sob várias recomendações que deveriam ser seguidas e não poderia ir contra as leis do matrimônio ou suscitar outros tipos de prazer, pois isso era algo imperdoável (GALIVAN, 2013).

Para Sgiers (2013, p. 16) “a reserva do casal é paradoxalmente a sua publicação como peculiaridades da normatização do sexo”. Há uma comparação das áreas privada e pública dos relacionamentos afetivos: no matrimônio, é fundamental a fertilidade do casal, a mulher ser reservada como esposa e como mãe, ligada aos papéis de senhora do lar, atribuição de uma imagem negativa da mulher, com um corpo impregnado de sexualidade, enquanto fora do matrimônio está presente a paixão e a entrega dos amantes aos sentimentos de amor (SGIERS; GALIVAN, 2013; FONSECA, 2011; MCGOLDRICK, 2011).

No decorrer do século XX, acontecem inúmeras transformações culturais, sociais e tecnológicas, e o matrimônio mais uma vez sofre influências destas transformações assumindo diferentes formas de apresentação. Nesse período a mulher ideal era aquela cuidadora e responsável pelos filhos e submissa às vontades e desejos do esposo (MAYOR E FARIAS, 2012; ROSIER, 2014).

Com o início das guerras, os maridos tiveram que se ausentar de suas casas para servir o país. A partir disso, as mulheres tiveram sozinhas que lidar com os problemas e a criação dos filhos, tendo na maioria das vezes que trabalhar para o sustento da casa e dos filhos, saindo assim, da tutela e proteção dos cônjuges (MAYOR E FARIAS, 2012; GALIVAN, 2013). A partir desse evento, o matrimônio deixa de ser visto como o ambiente em que as esposas sempre se submetiam a uma relação sexual muitas vezes indesejada e começa a exercer tanto sua sexualidade e sua vida sexual de maneira mais prazerosa e com mais liberdade. As pessoas começam a considerar o amor como ponto chave para o casamento (MAYOR E FARIAS, 2012; MCGOLDRICK, 2011).

Já no final século XX e começo do século XXI o matrimônio ainda é visto como uma instituição, porém agora dissolúvel. Os cônjuges buscam cada vez mais a satisfação conjugal e passa a perceber que a relação dentro do matrimônio precisa ser satisfatória para os dois, não como um pacto que não sofre qualquer abalo, todavia como um relacionamento pautado por afeto e amor (MAYOR E FARIAS, 2012; ROSIER, 2014). De acordo com Rosier (2014, p. 21) “as mudanças contemporâneas traduzem a passagem de uma definição institucional antiga do casamento para uma definição interna e amplamente subjetiva do casal”.

Comin e Santos (2010) trazem que o matrimônio na contemporaneidade ainda é representado por um relacionamento de intenso significado para os indivíduos, que envolve alto nível de intimidade e um profundo investimento de afetividade. O casamento da atualidade encontra-se pautado em relações que são assinaladas por um aprofundamento do subjetivismo que funciona como gatilho para a insegurança da relação íntima e gera o sentimento de reformular os projetos conjugais (ROSIER, 2014).

Sendo assim, a composição e conservação do matrimônio moderno sofre influência dos valores individuais, da constante busca da autonomia tanto pessoal

quanto do casal e da satisfação de cada parceiro (a) (ROSIER, 2014; COMIN E SANTOS 2010). No entanto, a autora Rosier (2014, p. 23) complementa “as relações de dependência também favorecem a manutenção de um casamento que administra dificuldades e momentos de tensão e desconstrução relacional”.

Coelho (2016) traz que vários casais vêm buscando promover os valores individuais, se esquecendo da conjugalidade e da coletividade. Outro fator que faz parte do individualismo é o banalizar o sexo, uma vez que existe uma procura significativa pela satisfação sexual, pessoal e uma exagerada busca pelo prazer.

Contudo, no que refere às representações sobre o matrimônio, fica claro que toda essa herança histórica e cultural poderá interferir de maneira positiva ou negativa, na constituição de relacionamentos conjugais, bem como na satisfação conjugal e sexual (MAYOR E FARIAS, 2012).

SATISFAÇÃO CONJUGAL

De acordo com Vieira (2015) satisfação conjugal divide-se em duas dimensões distintas, a dimensão funcionalidade conjugal e a dimensão amor. A primeira diz respeito à maneira que o sistema conjugal e/ou familiar e extrafamiliar se organizam e resolvem os problemas. Já a segunda reporta ao sentimento mútuo que é nutrido por ambos os cônjuges, levando em consideração fatores como compromisso e investimento, paixão e intimidade. Cada uma dessas dimensões irá corresponder a cinco áreas da vida matrimonial: Na dimensão Amor correspondem:

- a) sentimentos e expressão de sentimentos;
- b) sexualidade;
- c) intimidade emocional;
- d) continuidade da relação;
- e) características físicas e psicológicas.

Já na dimensão Funcionalidade Conjugal correspondem:

- a) funções econômicas,
- b) tempos livres;
- c) autonomia/privacidade;
- d) comunicação e conflitos;

e) relações extrafamiliares.

Portanto, a apreciação de satisfação conjugal nasce como uma avaliação sumativa da relação matrimonial, tornando-se um modo de vida escolhido por duas pessoas. Isso requer uma via de mão dupla de dar e receber de forma mútua e sincera, o que emerge da harmonia entre os sonhos e as expectativas que os sujeitos têm comparadas com a realidade vivenciada no relacionamento.

Segundo Pinto (2017) o conceito da satisfação conjugal é algo subjetivo, pois dependerá da maneira como cada estudioso entende o matrimônio. Como são desempenhados e atribuídos os papéis, bem como a alegria na execução destes papéis, ou ainda o cansaço proveniente dos vários problemas e conflitos consequência da relação conjugal, constituem fatores que de maneira negativa ou positiva podem levar o casal a ter um mau julgamento do que seja a relação conjugal.

A satisfação conjugal é um fenômeno com muita complexidade é influenciado por vários fatores, dentre eles as expectativas que cada indivíduo traz da família de origem, as características da personalidade dos parceiros e a forma como constroem a relação conjugal, as atitudes e as necessidades, os valores, o sexo e a experiência sexual antes do casamento, o nível socioeconômico, o nível cultural, o trabalho remunerado e a presença de filhos (ROSIER, 2014; PINTO 2017).

Uma relação conjugal equilibrada e feliz permitirá a conservação de um bom nível de saúde, reforçando a saúde mental e física do sistema familiar, assim mantendo tanto os sujeitos quanto o matrimônio mais saudáveis (PINTO, 2017).

A felicidade do casal consistirá em um processo complexo em que os cônjuges devem construir diariamente por meio da entrega, compreensão, cedência e dedicação. Entretanto, para que se tenha um relacionamento conjugal feliz é fundamental que os cônjuges andem juntos na mesma direção (PINTO, 2017). Schösser (2014) entende ser o casamento um dos fatores mais poderosos para a felicidade, até mais que o dinheiro e o trabalho, demonstrando que as pessoas casadas exibem menor índice de depressão.

Pinto, (2017); Vieira, (2015); Rosier (2014) enfatiza que a satisfação conjugal está relacionada a diversas dimensões do bem-estar, bem como a

autoestima, afetividade positiva, bem estar pessoal, confiança, saúde mental e física, satisfação com a vida e satisfação sexual.

SATISFAÇÃO SEXUAL NA VIDA CONJUGAL

Atualmente, o modelo de casamento está bem diferente de alguns anos atrás, quando este tinha várias finalidades e o prazer sexual não era uma delas, pois não se encaixava, na maioria das vezes, como fazendo parte de suas funções. Hoje os casais buscam na vida conjugal a satisfação sexual, bem como o prazer individual e do parceiro (a) que passa a ser um fator crucial na relação conjugal (FONSECA, 2013). Todavia, ainda é muito comum encontrar casais que demonstram alguma insatisfação nestas relações. Diversos são os fatores que influenciam a realidade desta nova etapa da vida do casal, e essas causas quando não são bem elaborados pelos cônjuges, podem contribuir para a separação desta união (FONSECA, 2013; ROSIER, 2014).

Do ponto de vista evolutivo, a relação sexual ainda é considerada por muitos casais como um comportamento de reprodução. Entretanto, a sexualidade e atividade sexual voltada somente para a reprodução fez com que gerasse uma gama de frustrações, principalmente nas mulheres, no decorrer da história da humanidade, pois contribuiu para que elas ignorassem suas necessidades de satisfação sexual, evitação de dor e que controlassem seus corpos e suas vidas (ZAIA, 2014).

Falar sobre sexo entre os cônjuges ainda tem sido algo que gera muita polêmica, porém é extremamente importante para a construção do vínculo afetivo na vida conjugal. O sexo tem sido visto como uma fonte de prazer e satisfação para que o casal chegue à felicidade e uma boa qualidade de vida conjugal. Este momento íntimo do casal, quando há satisfação positiva, aumenta o vínculo, a confiança, eles exploram e satisfazem suas necessidades, criam uma conexão emocional que torna o sexo maravilhoso e contribui para a realização tanto pessoal quanto conjugal (MORAIS, 2010, ROSIER, 2014).

Segundo Zaia (2014, p. 33) “um importante indicador de bem-estar sexual é a satisfação sexual”. Para este autor a satisfação sexual pode ser definida como o

nível em que a atividade sexual corresponda ao ideal para cada pessoa, bem como se relaciona com sua história de vida (ROSIER, 2014; ZAIA, 2014).

O fator que mais está ligado à satisfação sexual é a satisfação conjugal, pois quando o casal encontra-se satisfeito na relação maiores são os desejos sexuais; fica mais evidente o interesse pelo outro, confirmando o elo entre satisfação sexual e conjugal. A satisfação sexual ainda está “relacionada com a comunicação, mais especificamente, quando os casais se comunicam melhor, a sua vida sexual melhora” (LOPES, 2012).

Para Halpern (2018) a satisfação sexual é um constructo multiface que abrange vários indicativos do bem-estar sexual individual como desejo, prazer, excitação, orgasmo e sentimentos positivos. Como bem aduz a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2015) “a saúde sexual é considerada um estado de bem estar físico, emocional mental e social relacionado à sexualidade; não é apenas a ausência de doença, disfunção ou enfermidade”.

Um sujeito satisfeito tanto com sua sexualidade e com a vida sexual pode ser menos influenciado com as intempéries do dia-a-dia conseguindo assimilar melhor os empecilhos impostos pela vida, além de contribuir para uma qualidade de vida mais saudável (ROCHA & FENSTERSEIFER, 2019; FONSECA, 2013). O bem-estar geral, saúde mental e física e a qualidade de vida estão ligados de forma positiva com satisfação sexual. Assim a insatisfação sexual no casamento poderá influenciar de forma significativa a vida do indivíduo e do casal (ZAIA, 2014).

Segundo Fleury, Costa e Abdo (2019), “A qualidade do relacionamento conjugal relaciona-se à melhor saúde (menor risco de mortalidade, menor reatividade cardiovascular durante conflitos)”. Quanto mais satisfatória for a vida sexual do casal maior será a satisfação global na vida conjugal e o contrário também é verdadeiro, tanto para o homem quanto para a mulher (ROCHA & FENSTERSEIFER, 2019).

De acordo com Lara (2017), beijos, carícias, boa comunicação, afagos, parceiro feliz, comprometimento na relação e relação sexual satisfatória são comportamentos essenciais para a satisfação sexual. Já aqueles casais que têm o relacionamento conflituoso estão propensos a desenvolver uma disfunção sexual seguida da insatisfação sexual para ambos os parceiros.

O mesmo autor salienta que há uma diferença entre homens e mulheres no que se refere à expectativa sexual dos casais. A satisfação sexual das mulheres está relacionada com o bom relacionamento conjugal e com a intimidade com o companheiro, o que a motiva para o engajamento na relação sexual. No caso dos homens, a satisfação sexual está mais relacionada com os aspectos físicos do sexo (LARA, 2017).

Para Fleury, Costa e Abdo (2019) a diminuição do interesse pela relação sexual, ao longo dos primeiros anos de casamento, também é diferente para mulheres e homens, pois ocorre de maneira mais intensa entre as mulheres e pode não acontecer entre os homens. Os mesmos autores traz que ao acompanhar casais que já estavam juntos por um período de 12, 13 e 14 anos foi possível observar que os comportamentos interpessoais positivos dos parceiros direcionados às parceiras estavam relacionados à assiduidade sexual do casal, o que deixa claro o quanto é importante esta intimidade para a resposta sexual da mulher. Concluíram que “satisfação conjugal relacionou-se com comportamentos interpessoais amorosos e com vida sexual satisfatória, mas não com frequência da atividade sexual” (FLEURY, COSTA E ABDO, 2019, p. 171).

Percebe-se que o sexo é um fator fundamental para vida conjugal e que não tem apenas a função de satisfazer os desejos individuais, mas apresenta várias funções no casamento, como manter a qualidade e o bem-estar conjugal. A insatisfação sexual pode atuar como disparador para um relacionamento negativo, suscitando diversos problemas na vida pessoal, conjugal e familiar do sujeito.

FATORES PSICOLÓGICOS RELACIONADOS À INSATISFAÇÃO SEXUAL NA VIDA CONJUGAL

Segundo Preis, (2017) a insatisfação sexual pode ser resultado de alguma disfunção sexual no próprio indivíduo, no parceiro ou ainda uma disfunção psicológica. É possível encontrar mulheres que querem ter relação sexual, ficam excitadas, têm orgasmo e ainda assim se sentem insatisfeitas. Para Moura (2019) as causas que geram a insatisfação sexual entre os casais parecem estar ligadas diretamente ao padrão de satisfação sexual imposto pela sociedade, o qual, quando

não atingido, gera sofrimento psíquico podendo ocasionar disfunções psicológicas e/ou disfunções sexuais e, conseqüentemente, a insatisfação tanto sexual quanto conjugal.

A valorização excessiva da sexualidade apresentada pela sociedade demonstra que todos os casais, mesmo os que já estão casados há vários anos, devem sentir desejo e atração sexual pelo companheiro como os recém-casados. Isso faz com que muitos casais que poderiam se sentir felizes e satisfeitos sexualmente e conjugalmente, se sintam bombardeados por diversas propagandas sobre o sexo perfeito e então começam a questionar a sua felicidade sexual, fazendo comparações com a de outros casais. Tudo isso gera a sensação de que está distante da possível felicidade, o que traz a insatisfação sexual e conjugal, podendo desencadear disfunção psicológica (MOURA, 2019).

No casamento, o sexo é uma das primeiras coisas que o casal deixa de priorizar. Isso ocorre quando o casal ou um dos cônjuges tem várias tarefas no decorrer do dia, fazendo com que cada vez mais a vontade de fazer sexo fique mais distante até se tornar um evento ocasional na vida do casal, o que também leva à insatisfação sexual (ROCHA E FENSTERSEIFER, 2019). A diminuição da frequência da atividade sexual pelo casal pode interferir de forma significativa na qualidade do relacionamento e provocar um distanciamento do casal, sendo este um gatilho para a insatisfação sexual (LARA, 2017).

Segundo Rodrigues (2010) ainda que existam prováveis fatores biológicos, os problemas sexuais mais apresentados pelos casais são na maioria de ordem psicológica, como emocionais e comportamentais que trazem sofrimento tanto pessoal quanto conjugal na vida do sujeito.

Um fator que também pode gerar insatisfação sexual é o nascimento de um filho, que poderá provocar impacto negativo na vida sexual do casal diante das alterações emocionais e físicas sentidas tanto pelas mulheres quanto pelos homens. Tais alterações começam no período da gravidez e vão até o puerpério. As atividades relacionadas aos cuidados com o filho passam a ocupar a maior parte do tempo do casal, principalmente da mulher, o que antes era dedicado somente à relação conjugal. Assim, diante as características individuais que a mulher e o homem transferem para o relacionamento, esse casal terá que aprender a articular

tais características com os cuidados ao novo integrante da família (MCGOLDRICK, 2011). Neste período, os níveis de estresse que o casal experimenta podem afetar não somente o bem-estar psicológico bem como a saúde física de ambos, pois a chegada do bebê irá provocar um replanejamento da relação sexual e conjugal de maneira que cada membro da família adapte ao seu papel (MCGOLDRICK, 2011). Ribeiro (2016) enfatiza que essas transformações podem ser acompanhadas de instabilidade na relação e ansiedade, tendo um impacto negativo na satisfação sexual.

Após o nascimento de um filho a satisfação sexual do casal é vivenciada de forma diferente por mulheres e homens. Nas mulheres pode ocorrer um declínio do grau de satisfação sexual diante das alterações ou complicações que derivam da gravidez, do parto e da amamentação. Na fase da gravidez, sofrem alterações hormonais e emocionais; Parto e amamentação poderão deixar sequelas físicas e psíquicas, podendo sentir dores nas costas, dor perineal, desenvolver problemas de hemorroidas, falta de sono, problemas intestinais, depressão, entre outros, além de se apresentarem cansadas ou exaustas. Todos esses fatores provocam um impacto negativo na vida sexual da mulher e conseqüentemente no relacionamento conjugal, levando à insatisfação (RIBEIRO, 2016).

No caso dos homens não ocorre o mesmo em nível físico, porém pode ocorrer o impacto em nível psicológico, devido ao fato dos homens vincularem o sucesso do seu relacionamento conjugal à sua satisfação sexual. Ribeiro (2016) traz que os homens interpretam sua insatisfação sexual com base na frequência das relações sexuais e na pouca duração do ato sexual. Um impacto de forma negativa na vida sexual dos homens pode estar relacionado à insatisfação da mulher com o seu próprio corpo e também ao fato de o parceiro não se sentir a vontade diante das mudanças do corpo da parceira devido ao parto, o que pode levar a um comportamento negativo e de insatisfação relativo ao relacionamento conjugal e a relação sexual (RIBEIRO, 2016; SOUSA, 2019).

Qualquer desordem nos fatores específicos, tais como estímulos ambientais, sobretudo visuais e táteis e fantasias sexuais, que desencadeiam a resposta sexual no homem, podem provocar uma crise ocasionando uma disfunção fisiológica ou psicológica e assim afetar a sua satisfação sexual e sua qualidade de

vida. O nosso sistema nervoso autônomo é responsável pela satisfação da resposta sexual e quando há ansiedade, conflito e estresse não é possível apresentar o relaxamento necessário para que se tenha a satisfação sexual, o que pode desencadear uma insatisfatória experiência sexual entre o casal (RIBEIRO, 2016; SOUSA, 2019).

Contudo, mesmo diante de todas essas transformações na vida do casal quando do nascimento de um filho, é possível retornar a intimidade sexual de forma gradual, de acordo com a dinâmica de cada casal (RIBEIRO, 2016).

As pessoas com uma má imagem corporal têm baixo desejo sexual, podendo influenciar negativamente o seu funcionamento sexual, por aumentar a consciência do indivíduo em relação ao seu próprio corpo no momento do ato sexual, o que está relacionado com preocupações que o sujeito tem sobre a maneira como seu (a) companheiro (a) percebe o seu corpo durante a prática sexual. Isso pode causar a diminuição da atenção da pessoa que estaria voltada para as questões internas, como por exemplo, excitação sexual e prazer físico, influenciando de forma negativa o funcionamento sexual do sujeito e, por conseguinte, gerando a insatisfação sexual (DOSCH et al., 2015).

Machado (2010) traz que a insatisfação sexual dos casais pode estar relacionada às mudanças hormonais e também às questões de autoestima, principalmente no caso das mulheres. Quando não se sentem mais atraentes, rejeitam o próprio corpo, sentem-se culpadas, rejeitadas e com menos desejo sexual, o que pode ser um caminho para que a mulher desenvolva alguma doença psíquica, principalmente depressão e ansiedade.

Em relação aos homens, ao sentirem o peso da meia idade pode ocasionar a mesma situação incômoda, pois no avançar da idade vão surgindo vários fatores, como por exemplo, hipertensão arterial, doenças neurológicas, distúrbios hormonais, uso crônicos de medicamentos, problemas psíquicos, interferindo de forma negativa na virilidade masculina, podendo levar a disfunção sexual e, por conseguinte a insatisfação sexual e conjugal. Tais fatores também terão efeito negativo na autoimagem, ocasionando a perda de confiança, medo, bem como pode ser um gatilho, assim como nas mulheres, para ansiedade e depressão (PINTO, 2018).

Há uma diferença significativa entre mulheres e homens. Para as mulheres o mais importante na relação sexual seria o atributo emocional no momento da prática sexual, sendo a insatisfação feminina oriunda da falta de carinho, amor e afeição. Para homens, o que seria mais importante são a frequência e variedade ao realizar o ato sexual com a parceira (ROSIER, 2014).

Os sentimentos negativos e a ausência de bem estar emocional no momento da relação sexual com o parceiro (a) são os fatores que mais fazem com que as mulheres se sintam insatisfeitas sexualmente dentro do casamento, sendo este fator mais predominante do que as questões fisiológicas (ROSIER, 2014).

A insatisfação sexual é o reflexo do “fast sexo”, que significa a satisfação rápida com o menor esforço possível. Segundo Machado (2010) a maior parte dos casais está tendo relações sexuais rápidas dedicando pouco ou quase nenhum tempo para as preliminares, o que pode gerar frustrações. A sexualidade tem relevância legitimada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), quando a reconhece como um dos pilares da qualidade de vida. O sexo está lado a lado com a satisfação da convivência com a família, o lazer e o trabalho. Assim, se percebe a importância do sexo em si na vida do ser humano (MACHADO, 2010).

Zaia (2014); Lara; Glina e Barros, (2017) trazem que alguns fatores psicológicos podem ser um dos causadores das disfunções sexuais e, conseqüentemente, da insatisfação sexual na vida conjugal:

a) Autoimagem: quando há a percepção negativa do próprio corpo, o que pode suscitar forte sentimento de vergonha e sofrimento por não se adequar aos padrões sociais. Tal sentimento poderá provocar uma ansiedade exacerbada em relação ao corpo, afetando os processos fisiológicos para se sentir excitado.

b) Estresse: pode ser causado pelos afazeres domésticos e pelo trabalho externo, principalmente no caso das mulheres, pois não sobram tempo nem disposição para cuidarem de si mesma, prestar atenção no corpo e nos seus desejos. Quanto maior o grau de estresse entre os parceiros, maior será a insatisfação sexual, e também quanto maior a insatisfação maior também será o estresse.

c) Exaustão física e psicológica: podem ser provocadas por fatores que estão presentes no cotidiano, como por exemplo, no caso das mulheres que têm que

cuidar dos filhos, do marido, muitas vezes da família ampliada, lidar com trabalho fora, entre outros fatores. Já os homens têm que se preocupar em trabalhar para sustentar a família, lidar com problemas do trabalho e também de casa.

d) Ansiedade de desempenho sexual ou ansiedade sexual: muitos casais, mesmo casados há muito tempo, se sentem desconfortáveis ou com medo de não conseguir agradar e satisfazer o parceiro (a), às vezes por falta de conversar a respeito da vida sexual, falta de autoconhecimento de ambos, o que acaba por prejudicar o desempenho sexual, dentre outros.

e) Conflitos conjugais: os casais que brigam constantemente, sendo desrespeitosos um com o outro e não conseguem ter uma boa comunicação podem acabar com o desejo sexual e provocar a insatisfação no casamento ou até mesmo a dissolução do casamento (ZAIA, 2014; LARA, 2017; GLINA E BARROS, 2017) (grifo nosso).

Outro fator que tem contribuído e muito para a insatisfação sexual e conjugal é a dificuldade de comunicação sobre a vida sexual entre os parceiros. Lopes (2012) salienta que quando os casais tem boa comunicação no casamento, melhor será sua vida sexual. Para ele, todo o indivíduo deve falar sobre sexo na relação conjugal, pois auxilia para que os casais aprendam a exprimir seus desejos, sentimentos, fantasias, pensamentos, respeitando a individualidade do outro e ao mesmo tempo alcançar satisfação sexual, pessoal e conjugal (LOPES, 2012).

Os cônjuges cada vez mais tem buscado ir além do ato sexual, priorizado vivenciar a vida sexual com mais prazer e qualidade (ROSIER, 2014). Contudo, uma vivência sexual satisfatória irá estimular o casal a uma maior intimidade, e os capacitará a terem melhor comunicação e, conseqüentemente uma melhor qualidade de vida e bem-estar sexual e conjugal (RIBEIRO, 2016).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo possibilitou a compreensão acerca dos vários fatores psicológicos que geram a insatisfação tanto sexual quanto conjugal. Além disso, foi possível observar algumas diferenças entre homens e mulheres no que se refere à satisfação conjugal e sexual.

Discutir sobre relação sexual não é tarefa fácil para muitos casais. Além de vários fatores emocionais, psicológicos e até mesmo sociais que podem levar à insatisfação sexual na vida conjugal, tem-se que considerar a subjetividade e a história de vida de cada sujeito e como este lida com as questões do cotidiano. A vida conjugal implica um relacionamento amoroso de intimidade tanto conjugal quanto sexual, em que o bem-estar, a satisfação e a insatisfação são influenciados por vários fatores emocionais e físicos. A intimidade conjugal e sexual dependerá de como o relacionamento é e foi construído pelo casal. Tanto a satisfação sexual quanto a satisfação conjugal e a intimidade são considerados elementos cruciais para a vida conjugal.

Este estudo foi realizado com o intuito de contribuir com os profissionais da psicologia, acadêmicos da área da saúde, clientes/pacientes sobre os fatores psicológicos que estão envolvidos na insatisfação sexual na vida conjugal. Como limitação deste trabalho, refere-se à existência de poucos estudos brasileiros sobre os fatores psicológicos que estão envolvidos na insatisfação sexual no casamento. Desta forma, outros estudos sobre este tema são importantes, uma vez que poderão sugerir mudanças comportamentais e culturais no que diz respeito à satisfação sexual dos casais.

REFERÊNCIAS

COELHO, Viviane Mendes. **Como a Psicologia Sistêmica Pode Contribuir no Processo Terapêutico de Casais em Conflito**. Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas, v. 1, n. 1, 2016. Disponível em: <<http://periodicos.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/13587>>. Acesso em 17 fev 2020

COMIN, Fabio Scorsolini; SANTOS, Manoel Antônio dos. **Satisfação Conjugal: Revisão Integrativa da Literatura Científica Nacional**. Psicologia: Teoria e Pesquisa, vol. 26, n. 3, 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ptp/v26n3/a15v26n3.pdf>>. Acesso em 17 fev 2020.

DOSCH, Alessandra et al. **Imagem corporal no desejo sexual diádico e solitário: o papel do estilo codificador e dos pensamentos perturbadores**. O jornal da Pesquisa do Sexo, v. 53, n. 9, 2015. Disponível em: <<https://doi.org/10.1080/00224499.2015.1096321>>. Acesso em 20 mar 2020.

FLEURY, Heloisa Junqueira; COSTA Isabel Fleury Azevedo; ABDO, Carmita Helena Najjar. **O efeito da prática mindfulness na satisfação sexual e conjugal**. Revista Diagnóstico & Tratamento, v. 24, ed. 4, p 170-172, 2019. Disponível em: <http://associacaopaulistamedicina.org.br/assets/uploads/revista_rdt/b400cb72c3e0d2d0319aab77794332f2.pdf#page=42>. Acesso em 17 fev 2020.

FONSECA, Maria Elisabeth Melo. **Religião, Mulher, Sexo e Sexualidade: Que Discurso é Esse?**. Revista Eletrônica em Ciências da Religião-Unicamp, v. 2, n. 4, Recife, 2011. Disponível em: <<http://www.unicap.br/ojs/index.php/paralellus/article/view/199/193>>. Acesso em 17 fev 2020.

FONSECA, Carolina Gonçalves Moreira. **Sexo no Casamento e na União Estável – Desejo Sobrevive?** Instituto a Vez do Mestr- IAVM, Divinópolis, 2013. Disponível em: <https://www.avm.edu.br/docpdf/monografias_publicadas/posdistancia/52231.pdf>. Acesso em: 17 fev 2020.

GALATI, Romualdo, et. al. **Sexualidade e Qualidade de Vida em Homens com Dificuldades Sexuais**. Psico-USF, , v. 19, n. 2, Bragança Paulista, 2014. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/psuf/v19n2/a07v19n2.pdf>>. Acesso em: 02 out 2019

GALIVAN, Jorge. **Personalidade e Fatores Psicossociais como Motivação para o Comportamento Sexual**. Escola de Psicologia e Ciências da Vida, Lisboa, 2013. Disponível em: <<http://recil.grupolusofona.pt/bitstream/handle/10437/4897/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20Mestrado%20Jorge%20Gavilan.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 17 fev 2020.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GLINA, Sidney; BARROS, Augusto Corrêa. **Disfunções Sexuais Masculinas – Abordagens da Disfunção Erétil e da ejaculação Precoce**. Tópicos em saúde Sexual, 2017. Disponível em: <<https://sogirgs.org.br/area-do-associado/topicos-de-saude-sexual.pdf>>. Acesso em: 04 mar 2020.

HALPERN, Camila de Magalhães Ribeiro Júdice. **O Consumo de Materiais Sexualmente Explícitos e o Seu Impacto na Satisfação Sexual e Com a Relação Conjugal**. Psicologia Clínica e da Saúde/Núcleo de Psic. Clínica Dinâmica. Lisboa, 2018. Disponível em: <https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/36723/1/ulfpie053189_tm_tese.pdf>. Acesso em 17 fev 2020.

LARA, Lúcia Alves da Silva. **Abordagem das Disfunções Sexuais Femininas**. Tópicos em saúde Sexual, 2017. Disponível em: <<https://sogirgs.org.br/area-do-associado/topicos-de-saude-sexual.pdf>>. Acesso em: 04 mar 2020.

LOPES, Bruna Sofia Nogueira, **Um olhar sobre as relações amorosas: Satisfação conjugal, Intimidade e Satisfação sexual**. Instituto Universitário Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida, 2012. Disponível em: <<http://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/3780/1/14971.pdf>>. Acesso em: 02 out 2019.

MACHADO, Luciane Medeiros. **Satisfação e Insatisfação no Casamento: Os dois Lados de Uma Mesma Moeda?**. 2010. Disponível em: <<http://www.pgpsi.ip.ufu.br/sites/pgpsi.ip.ufu.br/files/Anexos/Bookpage/DissertacaoLUCIANEMEDEIROSMAACHADO.pdf>>. Acesso em: 04 mar 2020.

MAYOR, A. S.; FARIAS, F. R. de. **Transformações no Casamento e Satisfação Conjugal: Fatores Mnemônicos**. Congresso Internacional Interdisciplinar em Sociais e Humanidades, Niterói-RJ, 2012. Disponível em: <<http://www.aninter.com.br/ANAIS%201%20CONITER/GT16%20Estudos%20de%20g%88nero,%20feminismo%20e%20sexualidades/TRANFORMA%80%E5ES%20NO%20CASAMENTO%20E%20SATISFA%80%C7O%20CONJUGAL%20FATORES%20MNEM%20NICOS%20-%20Trabalho%20completo.pdf>>. Acesso em: 17 fev 2020.

MORAIS, Claudia. **Satisfação Sexual**. Psicologia clínica e terapia familiar, 2010. Disponível em: <<http://www.claudiamorais.com/2010/05/satisfacao-sexual.html>>. Acesso em: 02 out 2019.

MOURA, Fabiano de. **Separação de casal: entre a satisfação conjugal e a separação judicial**. Repositório Institucional UFP, Porto, 2019. Disponível em: <https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/8584/1/DM_Fabiano%20Moura%20de%20Moura.pdf>. Acesso em 19 mar 2020.

MCGOLDRICK, M. **As mudanças no ciclo de vida familiar: uma estrutura para terapia familiar**. 2ª ed., reimp., Porto Alegre, Artmed, 2011.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatório sobre Saúde Sexual, Direitos Humanos e Legislação**, 2015. Disponível em: <http://popdesenvolvimento.orgbvs.ms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_sexual_reprodutiva_homens_cuidado.pdf>. Acesso em: 17 fev 2020.

PIMENTEL, Lascínia Carneiro; COUTO, Gleiber. **Estudo comparativo entre características clínicas e perfil psicométrico em saúde mental e satisfação com a relação nas interações conjugais**. Laboratório de Avaliação, Medidas e Instrumentação em Ciências da Saúde – LAMI. Catalão, GO, 2012. Disponível em: <<http://www.sbpnet.org.br/livro/63ra/conpeex/pibic-af/trabalhos/LASCINIA%20CARNEIRO%20PIMENTEL.pdf>>. Acesso em: 10 nov 2019.

PINTO, Francisco José Fernandes. **Satisfação Conjugal, Procura de Sensações e Motivações para a Infidelidade**. Escola de Psicologia e Ciências da Vida, Lisboa,

2017. Disponível em: <<http://recil.ulusofona.pt/bitstream/handle/10437/8393/tese%20Defendida%20Corrigida.pdf?sequence=1>>. Acesso em: 17 fev 2020.

PINTO, Helio Felipe De Souza. **A Disfunção Erétil Como Sintoma da Ansiedade e Medo Padronizado Por Experiências Negativas Anteriores**. Rio de Janeiro, 2018. Disponível em: <http://www.avm.edu.br/docpdf/monografias_publicadas/posdistancia/54845.pdf>. Acesso em: 17 fev 2020.

PREIS Francine. **Satisfação Sexual das Gestantes que Realizam Pré-Natal nas Unidades Básicas de Saúde**. Repositório Institucional, UFSC, Araranguá-SC, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/182417/TCC_I_Francine_Preis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em 17 fev 2020.

RIBEIRO, Elisângela Alves. **Satisfação Sexual e Qualidade de Vida em Homens e Mulheres após o Nascimento de um Filho**. Lisboa, 2016. Escola de Psicologia e Ciências da Vida. Disponível em: <<http://recil.grupolusofona.pt/bitstream/handle/10437/7964/Elisangela%20Ribeiro%20%20FINAL%20POS%20DEFESA.pdf?sequence=1>>. Acesso em 19 mar 2020.

ROCHA, Fabricio de Andrade; FENSTERSEIFER, Liza. **A função do relacionamento sexual para casais em diferentes etapas do ciclo de vida familiar**. Contextos Clínicos – Vol. 12, n. 2, 2019. Disponível em: <<http://revistas.unisinos.br/index.php/contextosclinicos/article/view/ctc.2019.122.08/60747000>>. Acesso em: 02 out 2019.

RODRIGUES JR. Oswaldo M. **O que é a terapia da sexualidade**. ALAMOC – Asociación Latinoamericana de Analisis y Modificación del Comportamiento y Terapias Cognitivas-Conductuales, 2012. Disponível em: <<https://www.comportese.com/2012/07/o-que-e-a-terapia-da-sexualidade>>. Acesso em: 24 set 2019.

ROSIER, Mirna Veloso. **Para além da queixa sexual: um estudo sobre casamentos de longa duração e diagnóstico de disfunção sexual masculina**. Salvador, 2014. Disponível em: <<http://ri.ucsal.br:8080/jspui/bitstream/123456730/216/1/Dissertacao%20Mirna%2013%20revisado%20entrega%20revisado%20%282%29.pdf>>. Acesso em: 24 set 2019.

SOUSA, Iury Gabriela Terreço de. **Queixas relacionadas à sexualidade no puerpério: uma revisão da literatura**. Repositório Institucional UFT, Palmas-TO, 2019. Disponível em: <<http://repositorio.uft.edu.br/bitstream/11612/1624/1/Iury%20Gabriela%20Terre%C3%A7o%20de%20Sousa%20%20TCC%20Monografia%20-%20Enfermagem.pdf>>. Acesso em 19 mar 2020.

SCHLÖSSER, Adriano. **Interface entre saúde mental e relacionamento amoroso: um olhar a partir da psicologia positiva**. Pensando fam. vol. 18 n. 2, Porto Alegre,

2014. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/penf/v18_n2/v18n2a03.pdf>. Acesso em: 17 fev 2020.

SGIERS, Daniela Pericolo. **A Representação do Prazer Sexual Feminino na Revista Claudia nos de 2011 e 2012**. LUME Repositório Digital-UFRGS, Porto Alegre, 2013. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/83573/000905373.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 17 fev 2020.

VIEIRA, Soraia Raquel Penedo. **A Satisfação Conjugal, a Personalidade e a Satisfação com a Vida na Conjugalidade**. Escola de Psicologia e Ciências da Vida, Lisboa, 2015. Disponível em: <<http://recil.grupolusofona.pt/bitstream/handle/10437/7147/DISSERTA%C3%83O%20SORAIA%20VIEIRA%20COM%20JURI.pdf?sequence=1>>. Acesso em 17 fev 2020.

ZAIA, Victor Mantoani. **Estresse, Depressão, Satisfação Sexual, Vivências Emocionais e Qualidade de Vida em Pacientes de Ambulatórios de Reprodução Humana**. TEDE, São Bernardo do Campo, 2014. Disponível em: <<http://tede.metodista.br/jspui/bitstream/tede/1356/1/VictorZaia.pdf>>. Acesso em 17 fev 2020.