



DISCREPÂNCIA DO DESEJO SEXUAL EM RELAÇÕES DE LONGA DURAÇÃO

BEATRIZ CURADO ÁGOAS DE GUSMÃO CALHEIROS

Orientador de Dissertação:

PROFESSORA DOUTORA ANA CARVALHEIRA DOS SANTOS

Coordenador de Seminário de Dissertação:

PROFESSORA DOUTORA ANA CARVALHEIRA DOS SANTOS

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção de grau de:

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Clínica

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação de  
Professora Doutora Ana Carvalheira dos Santos,  
apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção  
de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica.

## **Agradecimentos**

A realização desta dissertação representa a concretização de um sonho, de um percurso académico e pessoal exigente, marcado por vários altos e baixos, que não teria sido possível sem o apoio e a presença de várias pessoas e instituições a quem pretendo expressar o meu mais profundo agradecimento.

Em primeiro lugar, quero agradecer à minha orientadora, Professora Ana Carvalheira, pela orientação cuidada, pelas várias contribuições e, sobretudo, pela compreensão e empatia demonstradas ao longo de todo o processo.

Agradeço também à Universidade Católica Portuguesa de Lisboa, onde tirei a minha Licenciatura em Psicologia, que me ensinou tanto e que me fez sentir em casa. A todos os docentes que fizeram parte do meu percurso e a todos os meus antigos colegas e amigos, um enorme obrigada. Ao ISPA, que me acolheu na reta final deste percurso, a todos os docentes com os quais tive a oportunidade de me cruzar e aos poucos colegas que tornaram esta experiência mais leve e positiva. A todos, um grande obrigada pelo conhecimento transmitido, pela dedicação e pela inspiração que marcaram a minha formação. Levo comigo um bocadinho de cada pessoa que fez parte deste percurso e essa será sempre uma das partes mais bonitas desta caminhada.

Um agradecimento especial dirigido aos participantes deste estudo, que generosamente partilharam as suas histórias e experiências com sinceridade e coragem. Sem a vossa colaboração, este trabalho não teria sido possível.

Às minhas melhores amigas, Matilde e Teresa, por serem um apoio constante na minha vida e por me ajudarem a reencontrar a força em mim mesma . A todos os meus amigos, que sei que torcem por mim e que, de uma forma ou de outra, me acompanharam neste percurso.

Aos meus pais, pelo amor e apoio incondicional e por acreditarem em mim em todas as fases da minha vida. Sei que, qualquer que seja o meu caminho, estarão sempre ao meu lado, porque tudo o que querem é que seja feliz. Ao meu irmão Duarte, por estar sempre presente e por me compreender com um simples olhar. Aos meus gatinhos, que me fizeram companhia em todos os momentos desta etapa, sempre no meu colo, a ronronar e a lembrar-me, de forma silenciosa, que nunca estive sozinha. À minha restante família, pelo carinho, apoio e preocupação constante, um grande obrigada.

Um agradecimento com carinho ao meu ex-namorado, Hugo, com quem partilhei estes últimos oito anos da minha vida. Sem ti e sem o teu apoio, nada disto teria sido possível.

A mim, pela resiliência e por nunca desistir. Sair da zona de conforto nunca é fácil, mas é necessário para o crescimento.

Por fim, um agradecimento a todos aqueles que, de forma direta ou indireta, contribuíram para a concretização desta dissertação. A cada pessoa que me acompanhou neste caminho, o meu sincero obrigada.

## Resumo

Ao longo de uma relação, o desejo sexual raramente se mantém estático: evolui, reconfigura-se, adapta-se e, por vezes, distancia-se do ritmo do parceiro. Mais do que uma questão biológica, o desejo reflete a forma como os casais se ligam, comunicam e preservam a individualidade dentro da intimidade partilhada (Basson, 2000; Birnbaum, 2018). Quando essa sintonia se perde, surgem discrepâncias que podem gerar silêncio, frustração ou afastamento emocional (Dewitte et al., 2020). Este estudo teve como objetivo compreender de que forma os casais heterossexuais em relações de longa duração experienciam o desejo sexual e lidam com as discrepâncias associadas. Identificaram-se quatro temas principais: o silêncio e a desconexão afetiva; o desejo como procura de validação e reconexão emocional; a pressão para corresponder ao outro; e o impacto da rotina, da convivência e do ciclo de vida na disponibilidade erótica.

**Palavras-chave:** desejo sexual; discrepância do desejo sexual; casais heterossexuais; relações de longa duração.

## Abstract

Throughout a relationship, sexual desire rarely remains static: it evolves, reshapes, adapts, and at times drifts out of sync with the partner's rhythm. More than a biological drive, desire reflects how couples connect, communicate, and preserve individuality within shared intimacy (Basson, 2000; Birnbaum, 2018). When that attunement fades, discrepancies may arise, leading to silence, frustration, or emotional distance (Dewitte et al., 2020). This study aimed to understand how heterosexual couples in long-term relationships experience sexual desire and deal with the discrepancies associated with it. Four main themes were identified: silence and emotional disconnection; desire as a search for validation and emotional

reconnection; pressure to meet the partner's expectations; and the impact of routine, cohabitation, and the life cycle on erotic availability.

Keywords: sexual desire; sexual desire discrepancy; heterosexual couples; long-term relationships.

## Índice

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Introdução                 | 1  |
| Revisão de Literatura      | 3  |
| Métodos                    | 14 |
| Resultados                 | 18 |
| Discussão/Conclusão        | 36 |
| Anexos                     | 41 |
| Anexo A - Materiais        | 42 |
| Referências Bibliográficas | 45 |

## Lista Tabelas

|  |    |
|--|----|
| Tabela 1 - Características Sociodemográficas dos Participantes | 15 |
| Tabela 2 - Temas, Subtemas, Códigos e Excertos Entrevistas     | 19 |

## **Introdução**

O desejo sexual é uma dimensão central da experiência humana e um elemento fundamental na construção e manutenção da intimidade conjugal. Para além de uma resposta fisiológica, o desejo envolve fatores emocionais, relacionais e simbólicos que variam ao longo do tempo e das etapas da vida (Birnbaum, 2018; Basson, 2000). Diversas investigações apontam que o desejo sexual está fortemente associado à qualidade da relação, à eficácia da comunicação no casal e ao grau de intimidade emocional percebido entre os parceiros (Mark & Lasslo, 2018; van Lankveld et al., 2021).

Apesar de amplamente estudado no campo da psicologia e da sexologia, o desejo continua a ser um fenómeno complexo e de difícil definição, frequentemente condicionado por valores culturais, crenças de género e pela dinâmica do casal (Levine, 2002; Baumeister & Twenge, 2002; Basson, 2000; Perel, 2017). Grande parte da literatura existente tem abordado o desejo sexual a partir de perspetivas predominantemente quantitativas, centradas na frequência da atividade sexual, na satisfação conjugal ou em diagnósticos de disfunção (Meston & Buss, 2007). No entanto, compreender o desejo implica ir além da medição e explorar os significados que as pessoas lhe atribuem, isto é, compreender como o desejo é vivido, comunicado e negociado dentro da relação.

A investigação qualitativa tem permitido dar voz às histórias, dilemas e transformações que atravessam a vida íntima dos casais, revelando que o desejo sexual não é um estado fixo, mas antes um fenómeno em constante transformação, influenciado pela comunicação, pela empatia, pela autonomia e pelas mudanças inerentes ao ciclo de vida. Embora em Portugal já existam alguns trabalhos dedicados à sexualidade e à intimidade conjugal, o tema do desejo sexual, entendido como uma vivência subjetiva e relacional, permanece ainda pouco desenvolvido na investigação nacional.

Assim, a presente investigação procura contribuir para preencher essa lacuna, explorando a forma como o desejo é experienciado e significado por casais heterossexuais em diferentes fases da relação.

O estudo baseou-se na realização de entrevistas semi-estruturadas realizadas individualmente a cada membro do casal, permitindo aceder às perspetivas pessoais sobre o desejo, a intimidade e a comunicação. A análise temática das entrevistas permitiu explorar de forma integrada os relatos dos participantes, revelando as conexões entre dimensões emocionais, relacionais e contextuais presentes nas suas experiências.

O objetivo deste estudo é compreender de que forma os casais heterossexuais vivenciam o desejo sexual nas suas relações, identificando os elementos que o favorecem ou dificultam, bem como os sentidos atribuídos à sua manifestação e evolução ao longo do tempo. Este estudo pretende ainda analisar o impacto das discrepâncias de desejo na vida conjugal, explorando de que modo os casais gerem esse desafio e as estratégias que utilizam para o ultrapassar. Procura também analisar a forma como os casais abordam e partilham aspetos da sua vida sexual e do desejo, bem como o impacto dessa comunicação na construção da intimidade emocional e na satisfação da relação. Por último, o estudo analisa os principais *turn ons* e *turn offs*, entendidos como os fatores e estímulos físicos e emocionais que podem despertar ou inibir o desejo sexual.

De forma mais específica, este estudo procura responder às seguintes questões:

“De que forma o desejo sexual se manifesta nas diferentes etapas da relação conjugal?”

“Que elementos são apontados pelos participantes como determinantes na diminuição ou na manutenção do desejo sexual?”

“Como se articula o desejo sexual com os processos de comunicação, as experiências de intimidade e as dinâmicas emocionais no casal?”

Para além de aprofundar a compreensão teórica do fenómeno, pretende-se que esta investigação contribua também para a reflexão clínica e social sobre a sexualidade, sublinhando a importância de promover o diálogo e a autenticidade nas relações.

### **Revisão de Literatura**

O desejo sexual, apesar de frequentemente associado à atividade sexual em si, não é uma construção unicamente comportamental. Trata-se de uma disposição motivacional que pode incluir fantasias, pensamentos eróticos, procura de intimidade ou simplesmente abertura para o envolvimento sexual, mesmo que não ocorra relação sexual naquele momento (Levine, 2002; Baumeister & Twenge, 2002).

O desejo sexual constitui uma dimensão central da intimidade e da satisfação conjugal, sendo amplamente reconhecido como um indicador de bem-estar relacional e emocional (Levine, 2003; Birnbaum, 2018). A literatura científica aponta que a baixa libido é uma das dificuldades sexuais mais recorrentes entre adultos e que a intensidade do desejo sexual influencia diretamente a qualidade da relação, sendo um fator distintivo entre casais mais e menos satisfeitos. (Levine, 2003). Diversos fatores psicológicos, biológicos e socioculturais influenciam o desejo sexual ao longo do tempo, e compreender estas variáveis é fundamental para o desenvolvimento de intervenções eficazes que promovam a saúde sexual e relacional. Estudos recentes descrevem o desejo sexual como um fenómeno mutável e relacional, sujeito a transformações consoante a fase da relação e o grau de comunicação entre os parceiros (Mark & Lasslo, 2018).

Estudos mais recentes reforçam esta perspectiva, evidenciando que o alinhamento entre os níveis de desejo de cada parceiro está intimamente ligado à satisfação sexual e relacional (Kim et al., 2020). De acordo com os autores, os casais tendem a sentir-se mais satisfeitos quando ambos apresentam níveis semelhantes de desejo, sobretudo quando esses níveis são elevados. No entanto, as discrepâncias nem sempre conduzem à insatisfação, o impacto depende de fatores moderadores como o diálogo conjugal, a empatia e a percepção de responsividade emocional (Kim et al., 2020).

Um dos desafios frequentemente reportados por casais é a discrepância no interesse ou na excitação sexual entre os parceiros, o que pode impactar a qualidade da relação e gerar tensões emocionais (Meston & Buss, 2007; Dewitte et al., 2020). Compreender a complexidade destas diferenças requer considerar as dimensões psicológicas, biológicas e socioculturais que moldam o desejo sexual e a sua expressão (Štulhofer et al., 2014).

Neste contexto, compreender as razões que levam as pessoas a envolver-se sexualmente pode ajudar a esclarecer as diferenças de desejo existentes nas relações. Estudos clássicos de Meston e Buss (2007) identificaram múltiplas razões que levam as pessoas a procurar a atividade sexual, abrangendo fatores emocionais, físicos e sociais como por exemplo, diminuição de stress, prazer, procura de sensações, curiosidade e a necessidade de sentir-se desejado para elevar a sua autoestima.

Embora o sexo seja frequentemente associado ao prazer ou à reprodução ou alívio da tensão, a literatura aponta para uma diversidade muito maior das motivações, que abrangem a necessidade de ligação emocional, o desejo de conquista e outros fatores de ordem relacional e psicológica (Meston & Buss, 2007). Em relações prolongadas, o sexo pode servir para expressar afeto, fortalecer laços, evitar conflitos ou para sentirem-se mais próximos depois de uma discussão (Meston & Buss, 2007; Birnbaum et al., 2013; Maxwell & Meltzer, 2020).

Algumas investigações referem ainda o fenómeno designado mate guarding (a utilização da atividade sexual como forma de proteger o parceiro da infidelidade) e motivações ligadas à validação pessoal e social como possíveis razões para a atividade sexual (Meston & Buss, 2007; Barrada et al., 2021). Estas conclusões demonstram a complexidade da vida sexual e a multiplicidade de papéis que esta pode desempenhar nas relações. Assim, compreender as motivações subjacentes à atividade sexual permite enquadrar melhor as diferenças de desejo entre parceiros e perceber como estas são negociadas dentro da relação.

Alguns estudos reforçam que a comunicação sexual e a satisfação relacional estão interligadas, influenciando a forma como os casais percebem a harmonia sexual. A capacidade de comunicar abertamente sobre o desejo e as necessidades sexuais funciona como um fator protetor, favorecendo uma maior satisfação conjugal e equilíbrio emocional (Rehman et al., 2011; MacNeil & Byers, 2005). Estudos mais recentes têm confirmado este padrão, mostrando que a comunicação específica sobre sexualidade funciona como mediador entre discrepância de desejo e satisfação: quando os parceiros falam abertamente sobre o que gostam, sobre limites e sobre como lidar com momentos de menor vontade, a discrepância deixa de ser vivida como ameaça e passa a ser apenas uma diferença a gerir (Mallory et al., 2019; Galizia et al., 2023). Estas pesquisas reforçam que não é a diferença que prejudica o casal, mas o silêncio em torno dela.

O género continua a desempenhar um papel relevante na forma como o desejo e a satisfação sexual são vividos. Hochschild (1973) foi pioneira ao demonstrar que homens e mulheres tendem a experienciar e a expressar o afeto de modos distintos. De um modo geral, os homens tendem a associar o envolvimento sexual a motivações de natureza mais física, enquanto as mulheres enfatizam dimensões emocionais e de ligação afetiva (Meston & Buss, 2007). Resultados semelhantes foram observados e verificaram que, nas mulheres, a

satisfação sexual e conjugal está mais associada à intimidade e à satisfação com a qualidade da relação, enquanto nos homens se associa mais diretamente às recompensas e frequência da atividade sexual (Gadassi et al., 2016; Klapilová et al., 2015).

O desejo sexual sofre alterações ao longo do tempo e é influenciado por múltiplos fatores, tanto individuais como relacionais. Elementos como o estado físico e psicológico, a autoestima e a qualidade do relacionamento têm impacto direto na forma como o desejo se manifesta (Birnbaum, 2018). A diminuição do interesse sexual é uma das razões mais frequentes que levam os casais a procurar apoio terapêutico, embora nem sempre represente uma perturbação sexual. Em muitos casos, esta redução traduz apenas uma adaptação natural à rotina, à familiaridade e às mudanças que acompanham a vida a dois (Birnbaum, 2018; Levine, 2003; Fischer et al., 2021).

A literatura recente tem vindo a reforçar que as diferenças nos níveis de desejo sexual entre parceiros fazem parte da diversidade normal da sexualidade humana e só se tornam problemáticas quando geram sofrimento ou tensão dentro da relação (Dewitte et al., 2020; Arenella et al., 2024; Fischer et al., 2021). Desta forma, o desejo sexual pode ser entendido como uma experiência complexa e contextual, influenciada tanto pelas características individuais como pela forma de interação e comunicação entre os parceiros (Mark & Lasslo, 2018).

Diversos estudos sublinham que o desejo não é um comportamento fixo nem exclusivamente biológico, mas sim um estado emocional e relacional que se ajusta às experiências e ao ambiente do casal (Birnbaum, 2018). Embora a frequência da atividade sexual seja muitas vezes interpretada como indicador da intensidade do desejo, essa relação nem sempre é direta: muitas pessoas mantêm relações sexuais por diferentes motivos, como a procura de intimidade, a necessidade de aliviar a tensão ou o fortalecimento do vínculo

emocional, mesmo quando o desejo espontâneo não está presente (Meston & Buss, 2007; Dewitte et al., 2020).

O desejo sexual tende a transformar-se ao longo da vida conjugal, influenciado por fatores individuais e pessoais (saúde física e mental, autoestima) e relacionais (qualidade da ligação). Nas etapas iniciais de uma relação, é comum observar um pico de desejo, geralmente mais espontâneo e vigoroso, chamado o desejo reativo, impulsionado pela novidade, pela idealização do outro e pela intensidade emocional desse período (Mark & Lasslo, 2018; Birnbaum, 2018). À medida que a relação se torna mais estável e a intimidade emocional se aprofunda, muitas pessoas passam a vivenciar o desejo de forma mais responsiva, ou seja, em vez de aparecer como impulso anterior, o interesse sexual surge em resposta a momentos de proximidade, cuidado ou segurança emocional (Basson, 2000). Entre as mulheres essa transformação é particularmente clara, já que a satisfação e o interesse tendem a estar mais associados a aspetos afetivos, como diálogo sobre sexualidade, sentimento de validação e ligação emocional, do que apenas à estimulação física (Sánchez-Fuentes & Santos-Iglesias, 2015; Basson, 2000). A literatura contemporânea reconhece que ambas as formas são normais e podem contribuir para a manutenção da intimidade conjugal, desde que sejam reconhecidas e geridas dentro da dinâmica do casal (Mark & Lasslo, 2018; Arenella et al., 2024).

Embora a distinção entre desejo espontâneo e desejo responsivo tenha sido amplamente discutida em modelos teóricos, as investigações empíricas sobre as suas diferenças ainda são escassas (Mark & Lasslo, 2018). No entanto, ambos os tipos de desejo são considerados saudáveis e funcionais, sendo que a sua expressão depende de fatores relacionais, emocionais e situacionais. O desejo sexual, independentemente da sua forma, é sempre desencadeado por algum estímulo, consciente ou inconsciente, e reflete a interação

entre o indivíduo, o parceiro e o contexto em que a relação se desenvolve (Arenella et al., 2024; Dewitte et al., 2020). Deste modo, a redução da espontaneidade sexual que ocorre com o tempo deve ser entendida como uma consequência natural do amadurecimento da relação e da reconfiguração da intimidade, e não como um sinal de algum problema sexual (Birnbaum, 2018; Dewitte et al., 2020).

A discrepância de desejo sexual, entendida como a diferença entre o nível de interesse sexual de cada parceiro, é um fenômeno comum e praticamente inevitável nos relacionamentos íntimos (Dewitte et al., 2020). Embora faça parte da variabilidade natural da sexualidade humana, pode adquirir diferentes significados consoante o contexto relacional, a fase da vida e a qualidade da comunicação do casal. A literatura recente distingue entre discrepância real, referente à diferença efetiva entre os níveis de desejo relatados, e discrepância percebida, que traduz a forma como cada parceiro interpreta o desejo do outro (Fischer et al., 2021).

Diversos estudos diádicos demonstram que a percepção da discrepância é mais determinante do que a diferença objetiva. Kim et al., (2020) mostraram que os casais se sentem mais satisfeitos quando percebem alinhamento entre os seus níveis de desejo, sobretudo quando ambos apresentam desejo elevado. No entanto, é a interpretação subjetiva que cada parceiro faz do interesse do outro, e não a magnitude da diferença, que prediz a satisfação sexual e relacional (Fischer et al., 2021; Sutherland et al., 2015). O estudo europeu de Fischer et al., (2021) revelou que as discrepâncias percebidas estavam intimamente ligadas à satisfação de ambos os parceiros, salientando que a leitura emocional e comunicacional do desejo é mais relevante do que a discrepância medida.

As discrepâncias podem tornar-se fonte de tensão quando geram sofrimento, rejeição ou sentimentos de inadequação. As respostas a essa diferença variam e podem incluir

preocupação excessiva, evitação da intimidade, frustração ou culpa. Este tipo de desafio tende a manifestar-se de forma mais evidente em relações longas, nas quais o desejo depende menos da novidade e mais da qualidade da ligação emocional (Arenella et al., 2024; Dewitte et al., 2020). Assim, mais do que eliminar as diferenças no desejo, o essencial é que os parceiros as consigam reconhecer e negociar através de uma comunicação aberta e empática (Fischer et al., 2021).

A intimidade emocional e a comunicação sexual são apontadas de forma consistente como os fatores que mais influenciam a satisfação conjugal e sexual (Štulhofer et al., 2014; Mallory et al., 2019). Elementos como empatia, carinho, validação e reciprocidade emocional promovem um clima de segurança que reduz o impacto das discrepâncias de desejo (Ménard et al., 2015; Galizia et al., 2023). De facto, Beaulieu e colegas (2023) verificaram que casais com maior proximidade afetiva reportam níveis mais elevados de satisfação sexual, mesmo quando existem diferenças no interesse pela sexualidade.

A literatura recente tem vindo a explorar o conceito de *sincronia sexual*, entendido como a perceção de alinhamento entre os parceiros no que diz respeito ao desejo e à disponibilidade para a intimidade (Gillespie, 2017). Quando essa sincronia se perde, podem surgir sentimentos de rejeição ou desequilíbrio relacional. Contudo, a comunicação aberta e respeitosa tem um papel mediador essencial, permitindo redefinir expectativas e restaurar a sensação de conexão (Fischer et al., 2021).

Esta perceção de sintonia entre parceiros e as reações emocionais associadas à sua perda, tem sido analisada também através de modelos diádicos que procuram compreender como as experiências de cada um afetam o outro. Um dos mais utilizados é o Actor–Partner Interdependence Model (APIM), segundo o qual tanto as perceções individuais (efeitos de ator) como as perceções atribuídas ao parceiro (efeitos de parceiro) influenciam

simultaneamente a satisfação sexual e emocional da díade (Fischer et al., 2021). Em contraste com as perspectivas individuais, esta abordagem entende a sexualidade como um processo construído a dois, sustentado pela interação e pela empatia partilhada entre os parceiros.

A investigação sobre a evolução da discrepância do desejo ao longo de relações de longa duração ainda é limitada, mas aponta para a influência de mudanças no ciclo de vida e transições familiares. Entre os fatores mais frequentemente associados à diminuição do desejo sexual destacam-se a parentalidade, a rotina quotidiana, o aumento da previsibilidade, a pressão profissional, o envelhecimento, as alterações hormonais e as questões de saúde (Arenella et al., 2024).

Contudo, algumas investigações indicam que, em determinados contextos, a proximidade emocional e o vínculo afetivo podem contribuir para o aumento do desejo, sugerindo que as discrepâncias não seguem um padrão fixo, mas variam conforme a dinâmica emocional do casal. Arenella e colegas (2024) verificaram que casais que se tornaram pais recentemente apresentavam menor satisfação quando as mães expressavam mais desejo sexual do que os pais, o que reflete a influência das normas de género e das expectativas culturais sobre o modo como a sexualidade é vivida.

Nas relações heterossexuais, continua a observar-se que os homens tendem a associar o desejo a dimensões físicas e de desempenho, enquanto as mulheres valorizam mais os aspetos afetivos e de intimidade (Sánchez-Fuentes & Santos-Iglesias, 2015). Contudo, investigações recentes sugerem que as gerações mais jovens têm vindo a desafiar as normas tradicionais de género e sexualidade, questionando os modelos convencionais de relacionamento e valorizando formas mais diversas de vivência da intimidade e do desejo. (Gabb, 2019). Se, por um lado, as mudanças culturais e de género moldam as formas de viver a sexualidade, por outro, o desejo sexual resulta também de processos individuais e

emocionais que têm sido amplamente estudados em diferentes modelos teóricos da resposta sexual.

Os primeiros modelos sobre a resposta sexual humana procuraram descrever o ciclo sexual a partir de uma perspectiva predominantemente fisiológica. Segundo o modelo desenvolvido por Masters e Johnson (1966), a resposta sexual ocorre de forma sequencial, passando pelas fases de excitação, plateau, orgasmo e resolução, refletindo sobretudo alterações fisiológicas associadas à atividade sexual. Posteriormente, Kaplan (1977) ampliou esta proposta ao introduzir o desejo sexual como uma etapa inicial do ciclo, sugerindo que o impulso para a atividade sexual antecede as alterações fisiológicas.

Embora fundamentais para o estudo científico da sexualidade, estes modelos foram criticados por apresentarem uma visão demasiado biológica e linear do comportamento sexual, desvalorizando os fatores emocionais, relacionais e contextuais que influenciam o desejo, sobretudo em relações de longa duração. A experiência sexual, nestes casos, não se reduz a uma sequência previsível de reações físicas, mas envolve componentes psicológicas e interpessoais que modulam a excitação e a motivação sexual (Mark & Lasslo, 2018).

Em resposta a essas limitações, Basson (2000) propôs um modelo circular e contextual, especialmente voltado para compreender a sexualidade feminina em relações estáveis. Nesse enquadramento, o desejo sexual não é necessariamente o ponto de partida da resposta sexual: pode emergir após a excitação ou como resultado da intimidade, do carinho e da segurança emocional. Assim, o desejo é entendido como responsivo, surgindo de experiências de proximidade e ligação afetiva, e não apenas espontâneo ou puramente fisiológico.

O modelo de Basson representa um avanço conceptual significativo, pois reconhece que a motivação sexual pode resultar de fatores emocionais e relacionais, refletindo a

importância da conexão afetiva e do bem-estar conjugal na manutenção do desejo sexual (Basson, 2000; Mark & Lasslo, 2018). Na literatura contemporânea, este modelo tem sido amplamente utilizado para compreender as variações do desejo em casais de longa duração, evidenciando a coexistência de formas de desejo espontâneo e responsivo e o seu impacto na dinâmica relacional (Basson, 2000; Mark & Lasslo, 2018).

Para além dos modelos teóricos que descrevem o desejo em função de fases ou contextos relacionais, a literatura tem vindo a evidenciar o papel dos fatores situacionais, sensoriais e emocionais na ativação e inibição do desejo sexual. As investigações qualitativas de Graham e colegas (2004) mostraram que a excitação resulta da conjugação de múltiplos elementos: físicos, emocionais e interpessoais, que podem tanto estimular como dificultar o envolvimento sexual. As participantes mencionaram que se sentir valorizadas, confortáveis e em contextos de confiança facilitava a excitação, enquanto fatores como o cansaço, a insatisfação corporal ou estados emocionais negativos tendiam a reduzi-la.

Em linha com estes resultados, estudos mais recentes reforçam que a comunicação sexual aberta e a perceção de proximidade emocional estão associadas a níveis mais elevados de satisfação e menor discrepância no desejo (Galizia et al., 2023). Assim, os chamados *turn-ons* e *turn-offs* não se limitam a estímulos físicos imediatos, mas refletem um equilíbrio entre emoção, cognição e contexto relacional, onde o diálogo, o afeto e a sensação de segurança desempenham um papel central na experiência do desejo (Basson, 2000; Graham et al., 2004; Galizia et al., 2023; Vowels et al., 2020).

Compreender os fatores que despertam ou inibem o desejo sexual permite também perceber como as diferenças entre parceiros podem emergir e afetar a dinâmica íntima. Quando os níveis de desejo não coincidem, estas discrepâncias tornam-se parte integrante da experiência relacional, exigindo dos casais estratégias de ajustamento e comunicação

que lhes permitam manter a satisfação sexual e emocional (Arenella et al., 2024; Fischer et al., 2021).

Quando as diferenças de desejo entre parceiros se tornam mais evidentes, a forma como o casal as gere revela-se determinante para o bem-estar relacional. Casais mais satisfeitos tendem a gerir estas diferenças através de estratégias colaborativas, como o diálogo aberto, o planeamento de momentos de intimidade e a redefinição do que consideram “vida sexual ativa” (Arenella et al., 2024; Fischer et al., 2021).

A forma como a recusa sexual é expressa também influencia a satisfação conjugal: recusas comunicadas de modo empático e com demonstrações de afeto preservam a ligação emocional, ao passo que ceder ao sexo apenas por obrigação tende a gerar insatisfação (Birnbaum, 2018). A aceitação da variabilidade natural do desejo ajuda os casais a encarar essas diferenças com maior flexibilidade (Mark, 2015; Sutherland et al., 2015).

De um modo geral, a literatura recente converge na ideia de que o desejo sexual é um processo interdependente e em constante evolução, construído através da comunicação, da empatia e da intimidade emocional. Intervenções terapêuticas e abordagens de aconselhamento devem, portanto, centrar-se menos na frequência da atividade sexual e mais na qualidade da relação e na capacidade de negociação afetiva entre parceiros (Štulhofer et al., 2014; Dewitte et al., 2020; Fischer et al., 2021).

## **Métodos**

### *Desenho*

O presente estudo adota uma abordagem qualitativa, baseada na análise temática, de natureza descritiva e com um desenho transversal.

O caráter descritivo deste estudo assenta na intenção de compreender e retratar as experiências dos casais relativamente à discrepância do desejo sexual, explorando as formas como percecionam, comunicam e gerem essa diferença ao longo da relação. A opção por uma abordagem qualitativa visa aceder às experiências subjetivas dos participantes, valorizando as suas narrativas e os significados que atribuem às vivências relacionais (Denzin & Lincoln, 2017). A análise dos dados foi realizada através da análise temática (Braun & Clarke, 2006, 2019), uma abordagem que permite organizar e compreender os significados expressos nas entrevistas, identificando padrões recorrentes e construindo categorias a partir do discurso dos participantes. As variáveis deste estudo são as relações de longa duração e a discrepância do desejo sexual entre as pessoas da relação ao longo do tempo.

### *Participantes*

Foi utilizada uma amostra de 9 casais portugueses (18 indivíduos), heterossexuais de idade superior a 18 anos, com 3 ou mais anos de relação que tenham discrepância no desejo sexual da sua relação (critérios de inclusão). As idades dos participantes estão compreendidas entre os 24 e 71 anos, abrangendo diferentes etapas do ciclo vital e distintas durações relacionais. Esta diversidade permite observar as dinâmicas do desejo em fases variadas, nomeadamente no início da vida adulta, na meia-idade e no envelhecimento.

A totalidade da amostra encontra-se numa relação amorosa estável, sendo que sete casais vivem juntos e dois mantêm relações não coabitantes. A maioria encontra-se em união conjugal ou casamento de longa duração, com relações que variam entre 4 e 46 anos. No domínio da parentalidade, observa-se que apenas três casais têm filhos, ao passo que os restantes seis não os têm, refletindo uma amostra maioritariamente composta por casais sem responsabilidades parentais. A Tabela 1 apresenta as características sociodemográficas de cada participante com nomes fictícios.

Tabela 1

*Características Sociodemográficas dos Participantes*

| Nome fictício | Idade | Género    | Duração da Relação | Coabitação | Filhos |
|---------------|-------|-----------|--------------------|------------|--------|
| Bianca        | 24    | Feminino  | 8                  | Não        | Não    |
| Bruno         | 24    | Masculino | 8                  | Não        | Não    |
| Inês          | 42    | Feminino  | 18                 | 13         | Sim    |
| João          | 47    | Masculino | 18                 | 13         | Sim    |
| Filipa        | 36    | Feminino  | 9                  | 6          | Não    |
| Marco         | 38    | Masculino | 9                  | 6          | Não    |
| Diana         | 44    | Feminino  | 10                 | 8          | Não    |
| Vasco         | 50    | Masculino | 10                 | 8          | Não    |
| Patrícia      | 35    | Feminino  | 4                  | 2          | Não    |
| Nuno          | 38    | Masculino | 4                  | 2          | Não    |
| Teresa        | 66    | Feminino  | 46                 | 45         | Sim    |
| António       | 71    | Masculino | 46                 | 45         | Sim    |
| Susana        | 39    | Feminino  | 11                 | 8          | Não    |

| Nome fictício | Idade | Género    | Duração da Relação | Coabitação | Filhos |
|---------------|-------|-----------|--------------------|------------|--------|
| Fábio         | 41    | Masculino | 11                 | 8          | Não    |
| Lurdes        | 55    | Feminino  | 29                 | 27         | Sim    |
| Paulo         | 59    | Masculino | 29                 | 27         | Sim    |
| Mariana       | 27    | Feminino  | 7                  | 4          | Não    |
| Ricardo       | 29    | Masculino | 7                  | 4          | Não    |

### *Procedimento*

Os participantes foram seleccionados através de uma amostragem por conveniência e pelo método da bola de neve, tendo o convite à participação sido divulgado através da partilha do estudo na rede social *Instagram*. O material de divulgação do estudo apresentava uma descrição sucinta dos objetivos da investigação e dos critérios de inclusão (casais com mais de 18 anos em relação heterossexual, com duração mínima de 3 anos). Com base nessa divulgação, os interessados entraram em contacto direto com a investigadora, expressando de forma voluntária a intenção de participar. Em determinados casos, os participantes também sugeriram outros casais elegíveis para participar, ampliando a amostra de acordo com a amostragem em bola de neve. Todos os participantes foram informados acerca da natureza e dos objetivos do estudo, da voluntariedade da participação, do anonimato dos dados e da confidencialidade da informação partilhada. Antes do início de cada entrevista, foi apresentado o Termo de Consentimento Informado, lido e assinado individualmente, garantindo o acordo livre e esclarecido de cada membro do casal (anexo A). O método principal de recolha de dados baseou-se na realização de entrevistas semi-estruturadas. Tiveram uma duração média entre 40 e 60 minutos cada e seguiram um guião semi-estruturado composto por perguntas abertas. Foram realizadas individualmente com

cada elemento do casal, de forma sequencial e no mesmo dia, para evitar a partilha de informações entre os parceiros sobre o conteúdo das respostas. Antes do início da entrevista, foi recolhida informação sociodemográfica de carácter descritivo como idade, género, nacionalidade, orientação sexual, duração da relação, coabitação e existência de filhos, com o objetivo de contextualizar os participantes e descrever a amostra.

As entrevistas foram realizadas num ambiente calmo e privado, e registadas em formato áudio com autorização prévia dos participantes, tendo sido informado que as gravações seriam eliminadas após a conclusão integral das transcrições.

A recolha decorreu ao longo de aproximadamente três meses, tendo ocorrido de forma presencial (seis entrevistas) e online (através de videoconferência, três entrevistas), consoante a disponibilidade de cada casal.

De forma a reforçar o compromisso ético, todos os participantes foram informados de que poderiam interromper ou recusar responder a qualquer questão. As gravações foram transcritas integralmente e os nomes originais foram substituídos por pseudónimos, de modo a assegurar o anonimato e a confidencialidade das informações. Apenas a investigadora teve acesso às gravações e às transcrições originais, garantindo o cumprimento dos princípios de confidencialidade, voluntariedade e proteção de dados pessoais.

## Resultados

Esta secção apresenta os principais temas emergentes da análise temática realizada a partir das entrevistas com 9 casais (18 participantes), todos com experiências de discrepância no desejo sexual. O objetivo não é representar estatisticamente a realidade, mas antes explorar os significados partilhados e únicos atribuídos ao desejo, à sexualidade e à intimidade nas relações de longa duração.

A análise seguiu uma abordagem indutiva, baseada nos seis passos propostos por Braun e Clarke (2006), o que permitiu a identificação de padrões recorrentes (temas) e dimensões específicas dentro desses padrões (subtemas). Cada tema apresentado é ilustrado com excertos selecionados das entrevistas, com pseudónimos atribuídos a todos os participantes para garantir o anonimato.

A apresentação dos resultados organiza-se em torno de temas centrais, que são posteriormente subdivididos em subtemas com significados mais específicos. Esta organização permitiu respeitar tanto a coerência interna do material recolhido como a complexidade individual de cada experiência.

Apesar de cada casal viver de forma distinta a discrepância no desejo, observou-se uma forte convergência em torno dos seguintes temas: silêncio e desconexão emocional; desejo como expressão de validação afetiva; pressão para corresponder às expectativas do outro; o impacto do quotidiano, convivência e/ou da idade na sexualidade.

A Tabela 2 apresenta os temas, subtemas, códigos e excertos das entrevistas, posteriormente mais detalhados em baixo.

**Tabela 2***Temas, Subtemas, Códigos e Excertos Entrevistas*

| Temas  | Subtemas   | Códigos  | Excertos Entrevistas   |
|--|--|--|--|
| 1. Silêncio e desconexão emocional             | Estratégias de gestão da discrepância (evitação vs. ajustamento) | Evitação: desculpas físicas; recusa indireta;<br>Ajustamento: abertura para negociar; tempo a dois | “Já disse que estava com a menstruação, é a única forma de evitar sem magoar.” (Inês, 42)<br>“Estou disponível para explorar, para fazer diferente.” (Bruno, 24) |
|  | Comunicação bloqueada e medo de confronto                        | Evitar o tema; medo de rejeição; autocensura   | “Já tentámos falar, mas nunca dá em nada. Eu acabo por me calar porque não quero parecer insistente.” (João, 43)   |
|  | Distância emocional e convivência funcional                      | Amor fraternal; ausência de toque; rotina emocional  | “Vivemos bem, mas sinto que é uma amizade com obrigações.” (Patrícia, 35)  |
| 2. Desejo como procura de validação/intimidade | Sexo como confirmação do vínculo amoroso                         | Reafirmação conjugal; proximidade simbólica  | “Quando temos sexo, mesmo que corra mal, é como se voltássemos a ser um casal, e não só melhores amigos.” (Bruno, 24)  |
|  | Desejo como procura de reconhecimento pessoal                    | Validação; necessidade de ser visto; autoestima sexual   | “Talvez para me sentir mais mulher e não só mãe e esposa.” (Inês, 42)  |
|  | Intimidade emocional como gatilho para o desejo                  | Desejo relacional; reconexão; vulnerabilidade  | “Quando acontece, é mais por querer sentir-me próxima. Quero reconectar. Não é tanto desejo físico, é emocional.” (Bianca, 24)                                   |

| Temas   | Subtemas  | Códigos   | Excertos Entrevistas   |
|---|---|---|--|
| 3. Pressão para corresponder ao outro                                 | Relações sexuais motivadas pela culpa                 | Culpa; cedência sem desejo; dever conjugal  | “Faço porque sei que ele precisa. E porque me sinto culpada. Ele é um bom homem... merecia mais.” (Inês, 42)             |
|   | Desconforto com o papel de ‘objeto sexual disponível’ | Objetificação; falta de reciprocidade; repulsa  | “Não gosto quando ele faz comentários tipo “estás com bom aspeto”. Até dá nojo às vezes.” (Filipa, 36)                   |
|   | Sexo como performance ou obrigação                    | Atuação; ausência de prazer; desconexão corporal  | “Já me forcei só para agradar, mas depois fiquei dias a remoer o que fiz.” (Nuno, 38)                                    |
| 4. Condições do quotidiano e ciclo de vida como moduladores do desejo | Saturação da convivência e falta de espaço individual | Excesso de presença; previsibilidade; rotina conjunta   | “Estamos juntos o dia inteiro... é demais. O desejo precisa de espaço.” (Filipa, 36)                                     |
|   | Rotina e perda de novidade                            | Nostalgia; erosão da espontaneidade; comparação com o passado                                       | “No início havia mais desejo, mais curiosidade... aquela fase em que tudo é novo.” (Bianca, 24)                          |
|   | Cansaço, stress e carga mental                        | Exaustão; falta de tempo; cansaço emocional   | “Chego a casa e só quero estar sossegada. Não é falta de amor, é exaustão.” (Patrícia, 35)                               |
|   | Etapa de vida e masculinidade fragilizada             | Envelhecimento; insegurança; medo de falhar   | “Quando o corpo já não responde, fico sem saber o que fazer com essa parte da identidade.” (António, 71)                 |
|   | Turn-Ons e Turn-Offs                                  | Ambiente sensorial (luz/música/cheiro); tempo/privacidade; novidades (viagens); timing/interrupções | “O perfume leva-me a oito anos atrás” (Bianca, 24)<br>“Luz forte, urgência, falta de cuidado com a higiene” (Susana, 39) |

Estes resultados serão aprofundados de seguida, com o apoio de excertos significativos e respetiva análise interpretativa.

### **Silêncio e desconexão emocional**

Este tema emergiu como o mais transversal entre os casais entrevistados. A discrepância no desejo sexual é, nos casais entrevistados, frequentemente acompanhada por silêncio, evitação e afastamento emocional. Embora a maioria dos participantes reconheça que o problema está presente, existe uma evidente dificuldade em falar sobre ele de forma aberta e direta. O silêncio surge, assim, como uma estratégia de proteção, uma tentativa de manter o equilíbrio da relação e evitar discussões, mas que acaba por acentuar a distância afetiva e desgastar a intimidade. A ausência de diálogo não significa ausência de consciência, pelo contrário, os participantes demonstram estar altamente conscientes da distância que se instala, mas sentem-se incapazes de agir ou, por vezes, falar sobre a mesma. O medo de magoar o outro, de ser mal interpretado ou de gerar rejeição impede que a pessoa expresse o que realmente precisa e deseja a nível sexual e afetivo.

#### Estratégias de gestão da discrepância (evitação vs. ajustamento)

Este subtema descreve as formas subtis e rotineiras de evitar a intimidade sexual, utilizadas por vários participantes, sobretudo mulheres. As desculpas físicas (“dor de cabeça”, “cansaço”, “menstruação”) ou emocionais (“não estou no mood”, “tenho preocupações”) funcionam como mecanismos de autoproteção e evitação. Este comportamento é menos sobre o ato em si, e mais sobre evitar o confronto com a falta de vontade para não magoar o parceiro. Os dados sugerem que estas estratégias são vistas como formas de cuidado, focadas em manter a harmonia na relação. No entanto, com o tempo, tornam-se previsíveis e reforçam o afastamento. Em contrapartida, surgem, ao longo das entrevistas, estratégias de ajustamento relacional. Alguns participantes descrevem dizer logo “não” em vez de mentir; negociar o

ritmo e o tipo de contacto; planejar tempo a dois e preparar o ambiente; reintroduzir ausência e/ou novidade, ou seja, dar espaço e quebrar a convivência saturada para reativar a atração; e recorrer a alternativas, como procurar terapia de casal quando necessário e praticar atividades de autorregulação (ex: masturbação). Estas estratégias procuram reduzir a pressão e reaproximar o casal.

**Códigos:** desculpas físicas; recusa indireta; gestão do tempo para evitar contacto; adiamento; evitação emocional; tempo a dois; acordos relacionais; masturbação como autorregulação

**Citações:**

“Às vezes começo logo por dizer, durante a tarde ou o jantar, que me dói a barriga ou a cabeça... para ele não tentar nada à noite.” (Bianca, 24 anos)

“Já disse que estava com a menstruação mesmo que não estivesse. Parece cruel, mas é a única forma de evitar sem magoar.”; “Durante o jantar já começo a dizer que estou cansada, para ele não tentar nada à noite.” (Inês, 42 anos)

“Digo que estou cansada, que tenho de acordar cedo, e ele percebe logo o recado. Evitamos falar mais sobre isso.” (Filipa, 36 anos)

“Quando os pais dele estão fora e passamos o fim de semana sozinhos, há mais conexão e intimidade.” (Bianca, 24 anos)

“Gostava de explorar outras formas para nos conectarmos, massagens ou um banho a dois... gostava de aprender a estar mais relaxada.” (Susana, 39)

“Comprei um vibrador.” (Teresa, 66)

Estas respostas demonstram que a recusa não é feita por desrespeito, mas sim por culpa e medo de conflito. As estratégias de evitação aliviam a tensão no imediato, mas tendem a cristalizar a distância, enquanto que as estratégias de ajustamento aumentam a segurança e facilitam a reconexão ao longo do tempo.

### Comunicação bloqueada e medo de confronto

Este subtema refere-se à dificuldade em falar abertamente sobre a discrepância de desejo, mesmo quando ambos os membros do casal reconhecem o problema. Os participantes descrevem o tema como um “assunto delicado” ou “sem solução”, o que leva a um padrão de comunicação bloqueada. O medo de magoar o outro, de ser interpretado como exigente, ou de desencadear discussões, leva os casais a evitar conversas que possam ameaçar a estabilidade.

**Códigos:** evitar o tema; evitar conflito; medo de rejeição; impotência comunicacional; autocensura emocional.

### **Citações:**

“Já tentámos falar, mas nunca dá em nada. Eu acabo por me calar porque não quero parecer insistente.” (João, 43 anos)

“É um conflito mudo. Ninguém diz nada, mas está sempre ali à nossa frente.”  
(Inês, 42 anos)

“Ele foge da conversa, muda de assunto. Às vezes sinto que tenho de engolir o que sinto.” (Patrícia, 35 anos)

“Se toco, é rejeição. Se falo, é censura. Então fecho-me.” (Vasco, 50 anos)

O medo de verbalizar transforma-se em autoproteção. Os casais evitam falar sobre o que os afasta e acabam por perder a oportunidade de se voltarem a ligar emocionalmente.

### Distância emocional e coexistência funcional

O terceiro subtema descreve o funcionamento prático de muitos casais. Muitos casais mantêm uma convivência funcional, marcada pela amizade e partilha de responsabilidades, mas sem ligação emocional ou física. O quotidiano substitui a intimidade, ou seja, há cooperação, mas não há cumplicidade. O toque torna-se automático, o tempo juntos vira rotina e o afeto fica previsível. O amor continua presente mas sem desejo nem erotismo.

**Códigos:** convivência funcional; relação como equipa; amor fraternal; ausência de toque; previsibilidade.

### **Citações:**

“Temos uma vida estável, cuidamos um do outro, mas já não há brincadeira, não há curiosidade.”; “Estamos juntos o dia inteiro... é demais. O desejo precisa de espaço.”(Filipa, 36 anos)

“Quando há toque, parece mecânico. Faz-se por hábito.” (Diana, 47 anos)

“Vivemos bem, mas sinto que é uma amizade com obrigações.” (Patrícia, 35 anos)

“Eu amo a Teresa, mas já não sinto aquela vontade de antes. Somos bons companheiros (António, 71 anos)

A convivência prática mostra o efeito desta distância: o casal continua junto, mas perde a intimidade. A relação mantém-se pelo carinho e pela gratidão mas o desejo desaparece, ficando uma ligação mais como entre amigos.

### **Desejo como procura de validação/intimidade**

Este tema emergiu de forma clara em vários discursos, revelando como o desejo sexual não é vivido apenas como impulso físico, mas sobretudo como uma necessidade emocional de ligação e validação. O sexo ganha um valor simbólico: é através dele que os participantes sentem que ainda são vistos, amados e parte do casal. Nos relatos masculinos, o sexo é frequentemente descrito como um momento de reconciliação e reafirmação do vínculo. Já entre várias mulheres, o desejo aparece condicionado à sensação de serem desejadas, admiradas e reconhecidas para além do papel funcional que desempenham no dia-a-dia. O desejo é, portanto, entendido como uma forma de comunicação e de confirmação de pertença na relação.

### Sexo como confirmação do vínculo amoroso

Alguns participantes verbalizam que a intimidade sexual funciona como um lembrete de que ainda existe ligação para além da amizade ou da convivência. O ato sexual é descrito como uma forma de “voltar a ser casal”, de restabelecer a sintonia emocional que se vai perdendo no quotidiano.

**Códigos:** sexo como reconciliação; reafirmação conjugal; proximidade simbólica; ligação através do corpo.

“Quando temos sexo, mesmo que corra mal, é como se voltássemos a ser um casal, e não só melhores amigos.” (Bruno, 24 anos)

“Às vezes é a única altura em que sentimos que somos um casal a sério.”

(Marco, 38 anos)

“O sexo era quase como uma forma de nos entendermos. Não precisávamos de grandes conversas. Havia um toque, um gesto, e pronto.” (Lurdes, 55 anos)

Nestes relatos, o sexo vai além do físico e serve para voltar a criar ligação emocional. Mesmo com pouca frequência, continua a ter valor como forma de reforçar o laço afetivo.

### Desejo como procura de reconhecimento pessoal

O desejo é igualmente relatado como meio de validação individual. Pelos participantes, ser desejado significa sentir-se visto, valorizado e reconhecido pelo outro. A ausência desse olhar ou toque gera sentimentos de invisibilidade e dúvida. A baixa autoestima surge associada a esta necessidade de reconhecimento. Diversos participantes relataram sentir-se menos desejáveis ou inseguros com o corpo ou performance. Embora mais evidente nas etapas tardias da vida, a ansiedade de performance não é exclusiva dos homens mais velhos. O medo de falhar e a pressão para corresponder revelam que a masculinidade, independentemente da idade, por vezes, é um território de insegurança e autoavaliação constante. O olhar e o toque do parceiro tornam-se validadores do próprio valor. Quando esse olhar desaparece, instala-se a sensação de perda de atratividade.

**Códigos:** validação; necessidade de ser visto; autoestima sexual; invisibilidade emocional.

“Faz-me sentir desejado, homem, parte de algo íntimo.” (João, 43 anos)

“Queria poder estar com ela sem sentir que estou num teste a ser avaliado.”

(Bruno, 24 anos)

“Talvez para me sentir mais mulher e não só mãe e esposa.” (Inês, 42 anos)

“O pior não é não fazer sexo. É sentir que já não desperto nada nele.” (Patrícia, 35 anos)

“Não me sinto bonita. Não quero que ele me veja assim.” (Diana, 47 anos)

“Quando ela recusa, começo a duvidar de mim, fico a pensar se estou a forçar demasiado.” (Ricardo, 29 anos)

As falas dos participantes mostram que o erotismo está muito ligado à forma como cada um se vê e à necessidade de se sentir valorizado. O toque e o olhar do parceiro fazem a pessoa sentir-se reconhecida e sem isso, aparece a sensação de perda de valor pessoal e na relação.

#### Intimidade emocional como gatilho para o desejo

Em muitos relatos, o desejo não nasce da excitação física, mas da proximidade emocional. O desejo surge da ligação emocional e da comunicação, não o contrário. Quando há distância ou mágoa, o corpo bloqueia e quando existe empatia e carinho, o desejo volta de forma natural.

**Códigos:** desejo emocional; proximidade afetiva; reconexão; vulnerabilidade; reciprocidade.

“Quando acontece, é mais por querer sentir-me próxima. Quero reconectar. Não é tanto desejo físico, é emocional.” (Bianca, 24 anos)

“O que me falta é o toque autêntico, o desejo verdadeiro, o sentir que ainda há ali algo nosso.” (Fábio, 41 anos)

“Para mim, sexo é expressão. É partilha, é reencontro. Quando isso desaparece, começo a sentir-me sozinha mesmo deitada ao lado dele.” (Patrícia, 35 anos)

“Quando nos sentimos próximos, o resto vem por acréscimo.” (Marco, 38 anos)

Este subtema mostra que, para a maioria dos casais, o desejo tende a emergir do vínculo emocional e da qualidade da relação. A intimidade sexual depende da confiança e da vulnerabilidade, ou seja, quanto maior a conexão emocional, maior a disponibilidade para o prazer.

### **Pressão para corresponder ao outro**

Este tema refere-se à experiência, relatada por vários participantes (sobretudo mulheres), de sentirem que o sexo é motivado por uma necessidade de agradar, cumprir expectativas ou evitar conflito e não por desejo genuíno. A atividade sexual tende a ocorrer como forma de atender às necessidades do parceiro, mais do que como uma experiência de partilha mútua. Mesmo de forma sutil, esta dinâmica bloqueia o desejo, causa culpa, afastamento e, em alguns casos, até repulsa, reforçando o ciclo de evitar a proximidade emocional e física. Em muitos discursos, o corpo feminino é visto de forma “funcional”: serve para manter a relação ou evitar conflitos. O sexo deixa de ser prazer e passa a ser um dever emocional. As mulheres dizem ceder por compaixão, pena ou medo de perder o parceiro, vivendo o ato sem verdadeira ligação emocional. Entre os participantes masculinos, também se observa sofrimento: os homens percebem que o desejo da parceira é forçado e sentem-se rejeitados, mas simultaneamente culpados por exercerem pressão.

### Relações sexuais motivadas pela culpa

Muitas entrevistadas revelam ceder ao sexo por um sentimento de dever conjugal. Esta motivação é frequentemente acompanhada por sentimentos de vazio ou distanciamento.

**Códigos:** culpa; sexo como compensação; dever conjugal; cedência sem desejo; vazio emocional.

“Às vezes faço por ele. Para que ele não fique triste. Para evitar que se afaste mais.” (Filipa, 36 anos)

“Faço porque sei que ele precisa. E porque me sinto culpada. Ele é um bom homem... merecia mais.” (Inês, 42 anos)

“Mesmo sem vontade, deixo acontecer. É mais fácil do que lidar com o silêncio dele no dia seguinte.” (Patrícia, 35 anos)

“Quando recuso, ele fecha-se. Fico com pena. Então às vezes cedo, só para não o ver magoado.” (Diana, 47 anos)

Este padrão mostra uma inversão da sexualidade: o corpo é usado para evitar conflitos e sentimentos de culpa, não para criar intimidade.

#### Desconforto com o papel de “objeto sexual disponível”

Neste subtema emergem discursos marcados por ressentimento e desconforto face à sensação de serem procuradas apenas em função do desejo. Algumas participantes relatam sentir-se sexualizadas apenas em momentos de interesse sexual do parceiro, o que contribui para a percepção de que o seu corpo é um meio para satisfazer o outro.

**Códigos:** objetificação; desconforto corporal; falta de reciprocidade; repulsa; saturação emocional.

“Não gosto quando ele faz comentários tipo ‘estás com bom aspeto hoje, hmm?’... até dá nojo às vezes.” (Filipa, 36 anos)

“Sinto que só se lembra de mim quando quer sexo. O resto do tempo nem repara.” (Inês, 42 anos)

“Às vezes parece que o meu corpo é o botão de emergência para aliviar o stress dele.” (Diana, 47 anos)

Enquanto um procura o outro para se sentir valorizado, o outro sente essa aproximação como invasiva. Isso acaba por gerar distância, desconforto e ressentimento.

### Sexo como performance ou obrigação

Vários participantes dizem viver o sexo como uma encenação, feito por obrigação e sem espontaneidade. O ato acontece de forma mecânica, seguido muitas vezes de arrependimento ou vazio.

**Códigos:** atuação; desconexão corporal; arrependimento; ausência de prazer; rotina sexual sem desejo.

“É como se fosse uma atriz. Era suposto ser prazeroso... e eu estou aqui.” (Inês, 42 anos)

“Já me forcei só para agradar, mas depois fiquei dias a remoer o que fiz.” (Nuno, 38 anos)

“Ele pensa que está tudo bem, mas por dentro só quero que acabe depressa.” (Filipa, 36 anos)

“Às vezes finjo que está a ser bom, só para não o deixar inseguro.” (Patrícia, 35 anos)

### **Convivência, rotina e ciclo de vida como moldadores do desejo**

Este tema junta os fatores do tempo e do contexto que influenciam o desejo sexual nas relações de longa duração. As entrevistas mostram que a rotina diária, o ritmo de vida, a

previsibilidade e o envelhecimento afetam muito a disponibilidade emocional e sexual dos casais. O desejo não desaparece de repente, mas vai-se desgastando com a repetição, a falta de tempo e o cansaço. Em muitos casos, o estar sempre juntos e partilhar os mesmos espaços tira o mistério e a distância de que o erotismo precisa. Os casais descrevem relações “estáveis, mas mornas”, onde a rotina substitui a curiosidade e a espontaneidade. O cansaço e as responsabilidades diárias como trabalho, casa e filhos levam ao esgotamento emocional, que bloqueia o corpo e reduz o impulso sexual. Com o passar do tempo, as mudanças físicas também transformam a vivência da sexualidade: algumas mulheres sentem-se mais livres após a menopausa, enquanto alguns homens relatam insegurança e medo de falhar, mostrando como a masculinidade pode ficar mais frágil quando o corpo já não responde como antes.

#### Saturação da convivência e falta de espaço individual

A convivência intensa, especialmente entre casais que vivem ou trabalham juntos, é identificada como uma das principais causas da diminuição do desejo. A ausência de espaço individual e de tempo separado impede o reaparecimento da curiosidade e da saudade, elementos que alimentam o desejo sexual.

**Códigos:** excesso de presença; previsibilidade; ausência de ausência; saturação; rotina conjunta.

“Estamos juntos o dia inteiro... é demais. O desejo precisa de espaço.” (Filipa, 36 anos)

“É como se estivéssemos sempre ligados, mas não conectados. Falamos o dia todo, mas não há espaço para o olhar, para a falta que faz.” (Patrícia, 35 anos)

“Quando estamos demasiado próximos, parece que o desejo desaparece. Já não há aquele impulso de ir ter com ela.” (Vasco, 50 anos)

Com o excesso de convivência, o outro deixa de ser visto como figura de desejo e passa a ser parte da rotina, quase extensão de si próprio.

### Rotina e perda de novidade (nostalgia do início da relação)

A comparação entre o presente e o passado é recorrente. Muitos participantes expressam saudade da fase inicial da relação, marcada por espontaneidade, descoberta e curiosidade mútua. Essa “fase de encanto” é frequentemente usada como referência para medir a insatisfação atual.

**Códigos:** previsibilidade; perda de novidade; nostalgia; erosão da espontaneidade; comparação com o passado.

“No início havia mais desejo, mais curiosidade... aquela fase em que tudo é novo.” (Bianca, 24 anos)

“Antigamente era quase todos os dias, agora parece que tudo esmoreceu.”  
(Mariana, 27 anos)

“Sinto falta daquela leveza do começo. Hoje é tudo pesado, planeado.” (Filipa, 36 anos)

“Quando me lembro do início, penso que éramos outra pessoa. O tempo mudou o corpo e a cabeça.” (João, 43 anos)

### Cansaço, stress e carga mental

O cansaço físico e psicológico é apontado como uma das principais causas da falta de disponibilidade para o desejo. O corpo, sobrecarregado de tarefas e responsabilidades,

torna-se incapaz de responder. O tempo partilhado em casal é frequentemente associado à exaustão e não ao prazer.

**Códigos:** exaustão; falta de tempo; mente ocupada; cansaço emocional; corpo que não responde.

“Eu deixei de ser mulher durante anos. Fui mãe, profissional, dona de casa. Quando chegava a hora de ir para cima, só queria silêncio e dormir.” (Inês, 42 anos)

“Chego a casa e só quero estar sossegada. Não é falta de amor, é exaustão.” (Patrícia, 35 anos)

“Tenho tanta coisa na cabeça que o corpo não acompanha. É como se desligasse.” (Filipa, 36 anos)

“Quando me deito, já não tenho energia para nada. É uma mistura de cansaço e desinteresse.” (Diana, 47 anos)

A carga mental, especialmente entre as mulheres, surge como um travão ao desejo. Mesmo quando há disponibilidade física, o pensamento está tomado pelas exigências do dia a dia, anulando o espaço para a sensualidade.

### Etapa de vida, envelhecimento e masculinidade fragilizada

Neste subtema, o foco está nas mudanças associadas à idade e à forma como estas afetam a relação com o corpo e com o desejo. Entre as mulheres, há relatos de redescoberta e liberdade e entre os homens, surgem expressões de vulnerabilidade e perda de confiança.

**Códigos:** envelhecimento; menopausa; corpo envelhecido; medo de falhar; insegurança; redescoberta.

“Sinto-me mais mulher agora do que aos 30. Antes tinha vergonha, agora sinto-me livre.” (Teresa, 66 anos)

“Quando o corpo já não responde, fico sem saber o que fazer com essa parte da identidade.” (António, 71 anos)

“Tenho curiosidade, mas o medo vence. É uma mistura de vergonha e insegurança.” (Vasco, 50 anos)

Estes relatos mostram como o ciclo de vida reconfigura o significado do desejo. Com a idade surgem algumas limitações, mas também uma nova forma de viver a sexualidade.

### Turn-Ons e Turn-Offs

Ao longo das entrevistas, os participantes descreveram situações que, para eles, facilitam ou dificultam o desejo. Entre os turn-ons, surgem fatores sobretudo ligados ao ambiente e à relação: um clima tranquilo, com tempo e privacidade; elementos sensoriais como luz mais suave, música, cheiros ou o perfume do parceiro; e momentos que quebram a rotina, como sair de casa ou passar um fim de semana a dois. Destaca-se também a importância de sentir presença, por exemplo, estar menos focado no telemóvel e mais atento ao outro, o que ajuda a criar proximidade e disponibilidade. Já entre os turn-offs, aparecem a sensação de pressa ou de que o momento não é oportuno, as interrupções externas e tudo o que quebra o fluxo de conexão. Adicionalmente, são referidas as comparações e o desleixo com a aparência e a higiene como elementos que diminuem o desejo.

**Códigos:** luz baixa; música; cheiro/perfume; privacidade; pressa; timing inapropriado; interrupções; comentários objetificantes.

“Telemóvel bem longe, luz baixa, começar devagar. Gosto quando ele pergunta ‘assim está bom?’ e aceita um ‘não’.” (Mariana, 27)

“Quando viajamos, sinto-me mais disponível... o perfume leva-me oito anos para trás.” (Bianca, 24)

“Talvez quando vamos passar o fim de semana fora... gosto de música, assim um jazz.” (Inês, 42)

“Se me pressiona ou toca sem contexto, fico logo desconfortável.” (Bianca, 24)

“Pedir para filmar, ele pediu algumas vezes e detestei.” (Mariana, 27)

“Tudo em cinco minutos, como nos filmes.” (Inês, 42)

## **Discussão/Conclusão**

O presente estudo teve como principal objetivo investigar a vivência do desejo sexual em casais heterossexuais, explorando como as dinâmicas relacionais, a comunicação íntima, a duração da relação e o ciclo de vida conjugal moldam este fenômeno. A partir da análise temática das entrevistas individuais conduzidas com cada elemento do casal, emergiram quatro grandes temas centrais: silêncio e desconexão emocional; desejo como procura de validação e intimidade; pressão para corresponder ao outro; e convivência, rotina e ciclo de vida como moldadores do desejo

Verificou-se que, em vários casais, a falta de diálogo sobre a vida sexual é percebida como um fator de afastamento e de diminuição do desejo. O tema do silêncio surgiu frequentemente associado à evitação de conflito e ao receio de magoar o parceiro, o que contribui para uma sensação de distância emocional. Estes resultados são consistentes com os estudos de MacNeil e Byers (2009) e Rehman e colegas (2011), que identificaram a comunicação sexual como um dos principais preditores da satisfação conjugal e do desejo. A desconexão emocional mencionada pelos participantes confirma também a tendência descrita por Birnbaum e colegas (2016), segundo a qual o desejo tende a diminuir quando os parceiros se percebem como emocionalmente afastados. De forma semelhante, Montesi e colegas (2013) concluíram que a ausência de diálogo e de partilha sobre preferências e necessidades sexuais está associada a menor satisfação e a uma percepção reduzida de intimidade. É, portanto, bastante benéfico que os casais falem abertamente sobre turn-ons e turn-offs de forma a que haja mais alinhamento erótico e uma maior satisfação na atividade sexual.

Alguns participantes relataram ainda padrões emocionais semelhantes, marcados por sentimentos de frustração e impotência face à diminuição do desejo, o que é coerente com as

conclusões de Rehman (2019), que destacam a dificuldade generalizada em abordar abertamente a sexualidade no contexto conjugal.

Verificou-se também que o desejo sexual, para muitos participantes, está fortemente ligado à necessidade de se sentirem valorizados e emocionalmente próximos do parceiro (Birnbaum et al., 2021). Muitos participantes referiram sentir maior desejo quando percecionavam o parceiro como atencioso, empático ou emocionalmente disponível, o que coincide com o que Birnbaum (2018) descreve como um processo relacional do desejo, em que a intimidade e o afeto reforçam a motivação sexual. Observou-se igualmente que, em certos casos, a relação sexual era percecionada como uma forma de reforçar a ligação emocional e manter o equilíbrio da relação, o que está em linha com as conclusões de Meston e Buss (2007), que identificaram múltiplas motivações para a atividade sexual, incluindo o reforço do amor e da autoestima. O modelo de Basson (2000) sustenta igualmente que, sobretudo nas mulheres, o desejo pode surgir como resposta à intimidade, e não apenas como impulso espontâneo. De acordo com a literatura recente, o desejo é frequentemente influenciado por fatores emocionais e relacionais (Mark & Lasslo, 2018; van Lankveld et al., 2021), o que coincide com os testemunhos recolhidos neste estudo, onde a ligação emocional foi descrita como determinante para a ativação do desejo.

Em vários discursos observou-se a existência de pressão para corresponder ao parceiro, quer por obrigação, quer para evitar discussões. Alguns participantes, sobretudo mulheres, referiram envolver-se sexualmente por sentirem culpa ou receio de rejeitar o outro, mesmo sem desejo presente. Esta dinâmica é congruente com os resultados de Impett e Peplau (2003), que descreveram o fenómeno da *sexual compliance*, no qual um dos membros do casal acede à relação sexual por razões relacionais e não por motivação erótica. Sanchez e colegas (2012) evidenciaram também que papéis de género tradicionais continuam a

influenciar a disponibilidade sexual, associando o valor relacional feminino à satisfação do parceiro. Esta tendência esteve presente em alguns relatos, onde o ato sexual surgia como tentativa de evitar o conflito ou reafirmar o compromisso conjugal. Além disso, observou-se que alguns participantes sentiam necessidade de justificar a frequência das relações sexuais, explicando as razões da sua diminuição, como o cansaço, a rotina ou o stress. Essa tendência para se explicarem após revelarem a frequência sexual poderá refletir uma pressão social para corresponder a expectativas normativas de que os casais têm de se envolver frequentemente em atividades sexuais, fenómeno igualmente descrito na literatura que identifica a influência dos ideais sociais sobre o desempenho sexual na forma como os indivíduos relatam a sua vida íntima (Stephenson & Sullivan, 2009; Muise et al., 2016).

Os relatos indicam ainda que a coabitação prolongada está frequentemente associada à diminuição do desejo sexual, sobretudo quando acompanhada por falta de espaço individual e por uma rotina previsível. Este resultado está em consonância com os estudos de Birnbaum (2018), que demonstraram que a familiaridade e a convivência contínua reduzem a excitação sexual, e de Birnbaum (2016), que identificou a rotina e o excesso de proximidade como fatores que podem inibir a espontaneidade erótica. Os participantes descreveram também a sobrecarga diária e a fadiga como obstáculos à manutenção da energia sexual, confirmando as conclusões de Perel (2017), que associa o declínio do desejo à dificuldade em conciliar intimidade e autonomia. O ciclo de vida revelou-se igualmente influente: casais mais jovens enfatizaram o desejo ligado à novidade e à atração física, enquanto os casais de longa duração descreveram o desejo como expressão de afeto e companheirismo. Estes resultados apontam que o envelhecimento altera a expressão, mas não necessariamente a presença do desejo sexual (DeLamater, 2012). Observou-se a repetição de padrões emocionais semelhantes, como o cansaço, a falta de tempo e a desvalorização da vida sexual, que atravessam diferentes fases conjugais, sugerindo que as dificuldades associadas ao desejo são

transversais à idade e ao tempo de relação, tal como evidenciado por Mark e Lasslo (2018), que destacam a importância da gestão emocional e da comunicação ao longo do ciclo de vida conjugal.

De forma geral, os resultados deste estudo sugerem que o desejo sexual não é apenas um fenómeno intrapsíquico, mas um processo relacional, moldado por fatores emocionais, comunicacionais e contextuais. Os quatro temas discutidos apontam para a centralidade da comunicação, da validação afetiva e da autonomia pessoal na manutenção do desejo conjugal.

Estes resultados corroboram modelos contemporâneos que entendem o desejo como dinâmico, multifatorial e relacional (Basson, 2000; Birnbaum, 2018; Dewitte et al., 2020), oferecendo um contributo relevante para a compreensão da sexualidade em contextos de longa duração. Do ponto de vista prático, reforçam a importância de promover o diálogo sobre sexualidade e o desenvolvimento de competências emocionais nos casais, de modo a prevenir padrões de silêncio, desconexão e pressão relacional.

Embora este estudo tenha permitido uma compreensão aprofundada das dinâmicas do desejo sexual em casais heterossexuais, importa reconhecer algumas limitações que devem ser consideradas. A dimensão reduzida da amostra e o carácter não probabilístico da seleção limitam a generalização dos resultados. A opção por uma amostragem por conveniência e bola de neve facilitou o acesso aos participantes, mas acabou por reunir indivíduos com características socioculturais semelhantes, o que pode ter restringido a diversidade de perspetivas sobre o fenómeno. Estudos futuros poderiam beneficiar da inclusão de casais com diferentes contextos socioculturais, níveis socioeconómicos e configurações relacionais, de forma a enriquecer a compreensão das variações no desejo sexual. As entrevistas semi-estruturadas, embora permitam uma exploração profunda das experiências, dependem fortemente da capacidade de expressão verbal dos participantes e da sua disponibilidade para

abordar temas íntimos. Este fator pode ter conduzido a respostas mais reservadas ou socialmente desejáveis, sobretudo em questões relacionadas com sexualidade e intimidade. Em alguns casos, as entrevistas foram realizadas em formato online, o que poderá ter condicionado a expressão emocional e a espontaneidade das respostas, devido à mediação do ecrã e à ausência de contacto presencial.

Apesar das limitações, o presente estudo oferece um contributo relevante ao evidenciar a complexidade relacional do desejo sexual e ao dar voz às experiências subjetivas dos casais, frequentemente silenciadas ou reduzidas a dimensões biológicas. Ao sublinhar a importância da comunicação, da validação emocional e da individualidade, este trabalho reforça a necessidade de compreender o desejo como um fenómeno dinâmico e profundamente relacional.

Ao centrar-se nas narrativas de ambos os membros do casal, este estudo contribui para uma compreensão mais humana e relacional da sexualidade, tratando o desejo como um processo emocional e partilhado. Apesar de existirem alguns estudos qualitativos portugueses sobre intimidade e sexualidade, a análise do desejo enquanto experiência subjetiva e relacional mantém-se pouco explorada, tornando este trabalho um contributo relevante para o aprofundamento dessa dimensão.

Mais do que responder a uma questão científica, o estudo convida à reflexão sobre o modo como os casais contemporâneos vivem, comunicam e reinventam a sua intimidade ao longo do tempo, lembrando que o desejo, tal como a relação, precisa de ser continuamente cuidado e redescoberto.

## **Anexos**

## **Anexo A - Materiais**

## **TERMO CONSENTIMENTO INFORMADO**

### **Investigadora responsável**

Beatriz Calheiros - Estudante de Mestrado em Psicologia Clínica

### **Objetivo do Estudo**

Explorar as experiências e percepções associadas ao desejo sexual em relações heterossexuais de longa duração, com três ou mais anos.

### **Procedimentos**

Será realizada uma entrevista individual. A entrevista será gravada em áudio para garantir a fidelidade dos dados e permitir a sua posterior transcrição, tendo uma duração de aproximadamente 30 a 40 minutos, podendo variar.

### **Confidencialidade e Anonimato**

A identidade da pessoa participante será protegida em todas as fases do estudo. A gravação de áudio será utilizada unicamente para transcrição e será eliminada permanentemente após essa fase.

### **Direitos do Participante**

A participação é voluntária. A qualquer momento, poderá interromper a entrevista ou desistir da participação, sem qualquer justificção e sem consequências. Pode também optar por não responder a determinadas perguntas se assim o desejar.

---

Declaro que fui informada sobre os objetivos, procedimentos e garantias de confidencialidade deste estudo. Aceito participar e autorizo a gravação da entrevista em áudio para fins de transcrição e análise, com a garantia de que será eliminada após essa fase.

Assinatura da participante: \_\_\_\_\_

Assinatura do investigador: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

## Guião Entrevista Semi-Estruturado

(Algumas perguntas contém explicações adicionais entre parênteses, utilizadas apenas se os participantes demonstrassem dificuldade em compreender ou responder à questão, de modo a facilitar a reflexão.)

1. Com que frequência têm relações sexuais?
2. Esta frequência gera conflito na vossa relação? Se sim, como gerem esse conflito?
3. Sente que houve uma mudança no vosso desejo sexual ao longo da vossa relação? Se sim, em que fases da vida isso aconteceu?
4. Quando algum de vocês está interessado em sexo, como é que comunicam isso ao outro? E quando não estão?
5. Quais são as suas motivações para a atividade sexual? (O que o leva a ter uma atividade sexual com o seu parceiro? O que pensa que possa estar na origem do seu desejo sexual? Porque é que tem sexo?)
6. O que são alguns *turn-ons* (conjunto de estímulos) e *turn-offs* (o que corta a excitação) para si? (motivação sexual - pensamentos, fantasias, cheiros, novidade, quebrar a rotina, viajar)
7. Quão satisfeita está com a vossa relação, de um modo geral?
8. Gostava que o seu desejo sexual fosse diferente?
9. Acha que já descobriu tudo sobre o prazer?
10. Há mais alguma coisa que gostaria de partilhar?

## Referências Bibliográficas

Arenella, K., Girard, A., & Connor, J. (2024). Desire discrepancy in long-term relationships: A qualitative study with diverse couples. *Family Process*. <https://doi.org/10.1111/famp.12967>

Barrada, J. R., Castro, Á., Fernández-del-Río, E., & Ramos-Villagrasa, P. J. (2021). Motives to Have Sex: Measurement and Correlates With Sociodemographic, Sexual Life, and Psychosexual Characteristics. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.645493>

Basson, R. (2000). The Female Sexual Response: A Different Model. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 26(1), 51–65. <https://doi.org/10.1080/009262300278641>

Baumeister, R. F., & Twenge, J. M. (2002). Cultural Suppression of Female Sexuality. *Review of General Psychology*, 6(2), 166–203. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.2.166>

Beaulieu, N., Bergeron, S., Brassard, A., Byers, E. S., & Pélouquin, K. (2023). Toward an Integrative Model of Intimacy, Sexual Satisfaction, and Relationship Satisfaction: A Prospective Study in Long-Term Couples. *The Journal of Sex Research*, 1–13. <https://doi.org/10.1080/00224499.2022.2129557>

Birnbaum, G. E., Mikulincer, M., & Austerlitz, M. (2013). A fiery conflict: Attachment orientations and the effects of relational conflict on sexual motivation. *Personal Relationships*, 20(2), 294–310. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2012.01413.x>

Birnbaum, G. E., Reis, H. T., Mizrahi, M., Kanat-Maymon, Y., Sass, O., & Granovski-Milner, C. (2016). Intimately connected: The importance of partner responsiveness for experiencing sexual desire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(4), 530–546. <https://doi.org/10.1037/pspi0000069>

Birnbaum, G. E. (2018). The Fragile Spell of Desire: A Functional Perspective on Changes in Sexual Desire Across Relationship Development. *Personality and Social Psychology Review*, 22(2), 101–127. <https://doi.org/10.1177/1088868317715350>

Birnbaum, G. E., Kanat-Maymon, Y., Slotter, E. B., & Luchies, L. B. (2021). Sexual Desire Mediates the Relationship-Promoting Effects of Perceived Partner Mate Value. *Archives of Sexual Behavior*, 50(8), 3733–3755. <https://doi.org/10.1007/s10508-021-02060-2>

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589–597. <https://doi.org/10.1080/2159676x.2019.1628806>

DeLamater, J. (2012). Sexual Expression in Later Life: A Review and Synthesis. *The Journal of Sex Research*, 49(2-3), 125–141. <https://doi.org/10.1080/00224499.2011.603168>

Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (Eds.). (2017). *The SAGE Handbook of Qualitative Research* (5th ed.). SAGE

Dewitte, M., Carvalho, J., Corona, G. C., Limoncin, E., Pascoal, P., Reisman, Y., & Štulhofer, A. (2020). Sexual Desire Discrepancy: A Position Statement of the European Society for Sexual Medicine. *Sexual Medicine*, 8(2), 121–131. <https://doi.org/10.1016/j.esxm.2020.02.008>

Fischer, N., Štulhofer, A., Hald, G. M., Carvalheira, A., & Træen, B. (2021). Sexual Satisfaction in Older Heterosexual Couples From Four European Countries: Exploring the Roles of Actual and Perceived Discrepancy in Sexual Interest. *The Journal of Sex Research*, 58(1), 64–73. <https://doi.org/10.1080/00224499.2020.1809615>

Gabb, J. (2019). The relationship work of sexual intimacy in long-term heterosexual and LGBTQ partnerships. *Current Sociology*, 001139211982661. <https://doi.org/10.1177/0011392119826619>

Gadassi, R., Bar-Nahum, L. E., Newhouse, S., Anderson, R., Heiman, J. R., Rafaeli, E., & Janssen, E. (2016). Perceived Partner Responsiveness Mediates the Association Between Sexual and Marital Satisfaction: A Daily Diary Study in Newlywed Couples. *Archives of Sexual Behavior*, 45(1), 109–120. <https://doi.org/10.1007/s10508-014-0448-2>

Galizia, R., Theodorou, A., Simonelli, C., Lai, C., & Nimbi, F. M. (2023). Sexual Satisfaction Mediates the Effects of the Quality of Dyadic Sexual Communication on the Degree of Perceived Sexual Desire Discrepancy. *Healthcare*, 11(5), 648. <https://doi.org/10.3390/healthcare11050648>

Gillespie, B. J. (2017). Sexual Synchronicity and Communication Among Partnered Older Adults. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 43(5), 441–455. <https://doi.org/10.1080/0092623x.2016.1182826>

Graham, C. A., Sanders, S. A., Milhausen, R. R., & McBride, K. R. (2004). Turning On and Turning Off: A Focus Group Study of the Factors That Affect Women's Sexual Arousal. *Archives of Sexual Behavior*, 33(6), 527–538. <https://doi.org/10.1023/b:aseb.0000044737.62561.fd>

Hochschild, A. R. (1973). A Review of Sex Role Research. *American Journal of Sociology*, 78(4), 1011–1029. <https://doi.org/10.1086/225418>

Impett, E. A., Kim, J. J., & Muise, A. (2020). A communal approach to sexual need responsiveness in romantic relationships. *European Review of Social Psychology*, 31(1), 287–318. <https://doi.org/10.1080/10463283.2020.1796079>

Impett, E. A., & Peplau, L. A. (2003). Sexual compliance: Gender, motivational, and relationship perspectives. *Journal of Sex Research*, 40(1), 87–100. <https://doi.org/10.1080/00224490309552169>

Kaplan, H. S. (1977). Hypoactive sexual desire. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 3(1), 3–9. <https://doi.org/10.1080/00926237708405343>

Klapilová, K., Brody, S., Krejčová, L., Husárová, B., & Binter, J. (2015). Sexual Satisfaction, Sexual Compatibility, and Relationship Adjustment in Couples: The Role of Sexual Behaviors, Orgasm, and Men's Discernment of Women's Intercourse Orgasm. *The Journal of Sexual Medicine*, 12(3), 667–675. <https://doi.org/10.1111/jsm.12766>

Kim, J. J., Muise, A., Barranti, M., Mark, K. P., Rosen, N. O., Harasymchuk, C., & Impett, E. (2020). Are Couples More Satisfied When They Match in Sexual Desire?: New Insights From Response Surface Analyses. *Social Psychological and Personality Science*, 194855062092677. <https://doi.org/10.1177/1948550620926770>

Levine, S. B. (2002). Reexploring the Concept of Sexual Desire. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 28(1), 39–51. <https://doi.org/10.1080/009262302317251007>

Levine S. B. (2003). The nature of sexual desire: a clinician's perspective. *Archives of sexual behavior*, 32(3), 279–285. <https://doi.org/10.1023/a:1023421819465>

MacNeil, S., & Byers, E. S. (2005). Dyadic assessment of sexual self-disclosure and sexual satisfaction in heterosexual dating couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(2), 169–181. <https://doi.org/10.1177/0265407505050942>

MacNeil, S., & Byers, E. S. (2009). Role of Sexual Self-Disclosure in the Sexual Satisfaction of Long-Term Heterosexual Couples. *Journal of Sex Research*, 46(1), 3–14. <https://doi.org/10.1080/00224490802398399>

Mallory, A. B., Stanton, A. M., & Handy, A. B. (2019). Couples' Sexual Communication and Dimensions of Sexual Function: A Meta-Analysis. *The Journal of Sex Research*, 56(7), 882–898. <https://doi.org/10.1080/00224499.2019.1568375>

Mark, K. P. (2015). Sexual Desire Discrepancy. *Current Sexual Health Reports*, 7(3), 198–202. <https://doi.org/10.1007/s11930-015-0057-7>

Mark, K. P., & Lasslo, J. A. (2018). Maintaining Sexual Desire in Long-Term Relationships: A Systematic Review and Conceptual Model. *The Journal of Sex Research*, 55(4-5), 563–581. <https://doi.org/10.1080/00224499.2018.1437592>

Masters, W. H., & Johnson, V. E. (1966). *Human sexual response*. Little, Brown.

Maxwell, J. A., & Meltzer, A. L. (2020). Kiss and Makeup? Examining the Co-occurrence of Conflict and Sex. *Archives of Sexual Behavior*, 49(8), 2883–2892. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01779-8>

Meston, C. M., & Buss, D. M. (2007). Why Humans Have Sex. *Archives of Sexual Behavior*, 36(4), 477–507. <https://doi.org/10.1007/s10508-007-9175-2>

Montesi, J. L., Conner, B. T., Gordon, E. A., Fauber, R. L., Kim, K. H., & Heimberg, R. G. (2013). On the Relationship Among Social Anxiety, Intimacy, Sexual Communication, and Sexual Satisfaction in Young Couples. *Archives of Sexual Behavior*, 42(1), 81–91. <https://doi.org/10.1007/s10508-012-9929-3>

Muise, A., Schimmack, U., & Impett, E. A. (2016). Sexual Frequency Predicts Greater Well-Being, But More is Not Always Better. *Social Psychological and Personality Science*, 7(4), 295–302. <https://doi.org/10.1177/1948550615616462>

Perel, E. (2017). *The State of Affairs: Rethinking Infidelity*. Harpercollins.

Rehman, U. S., Janssen, E., Newhouse, S., Heiman, J., Holtzworth-Munroe, A., Fallis, E., & Rafaeli, E. (2011). Marital Satisfaction and Communication Behaviors During

Sexual and Nonsexual Conflict Discussions in Newlywed Couples: A Pilot Study. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 37(2), 94–103. <https://doi.org/10.1080/0092623x.2011.547352>

Rehman, U. S., Balan, D., Sutherland, S., & McNeil, J. (2019). Understanding barriers to sexual communication. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(9), 2605–2623. <https://doi.org/10.1177/0265407518794900>

Sanchez, D. T., Fetterolf, J. C., & Rudman, L. A. (2012). Eroticizing Inequality in the United States: The Consequences and Determinants of Traditional Gender Role Adherence in Intimate Relationships. *The Journal of Sex Research*, 49(2-3), 168–183. <https://doi.org/10.1080/00224499.2011.653699>

Sánchez-Fuentes, M. d. M., & Santos-Iglesias, P. (2015). Sexual Satisfaction in Spanish Heterosexual Couples: Testing the Interpersonal Exchange Model of Sexual Satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 42(3), 223–242. <https://doi.org/10.1080/0092623x.2015.1010675>

Stephenson, K. R., & Sullivan, K. T. (2009). Social norms and general sexual satisfaction: The cost of misperceived descriptive norms. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 18(3), 89–105.

Štulhofer, A., Ferreira, L. C., & Landripet, I. (2014). Emotional intimacy, sexual desire, and sexual satisfaction among partnered heterosexual men. *Sexual and Relationship Therapy*, 29(2), 229–244. <https://doi.org/10.1080/14681994.2013.870335>

Sutherland, S. E., Rehman, U. S., Fallis, E. E., & Goodnight, J. A. (2015). Understanding the phenomenon of sexual desire discrepancy in couples. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 24(2), 141–150. <https://doi.org/10.3138/cjhs.242.a3>

van Lankveld, J. J. D. M., Dewitte, M., Verboon, P., & van Hooren, S. A. H. (2021). Associations of Intimacy, Partner Responsiveness, and Attachment-Related Emotional Needs With Sexual Desire. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.665967>

Vowels, L. M., Rosenkrantz, D. E., Brown, H. M., & Mark, K. P. (2020). Ebbs and Flows of Desire: A Qualitative Exploration of Contextual Factors Affecting Sexual Desire in Bisexual, Lesbian, and Straight Women. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 46(8), 807–823.  
<https://doi.org/10.1080/0092623x.2020.1828207>