



UNIVERSIDADE D  
COIMBRA

Inês Filipa Fernandes Dias

**O PAPEL DO *MINDFULNESS* NAS RELAÇÕES AMOROSAS E NA  
SEXUALIDADE NO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E RELACIONAL**

Tese no âmbito do Mestrado Integrado em Psicologia Clínica e da Saúde, Subárea de Especialização em Intervenções Cognitivo-Comportamentais nas Perturbações Psicológicas da Saúde orientada pelo Professor Doutor Marco Pereira e apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação.

Julho de 2021

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação  
da Universidade de Coimbra

# O PAPEL DO *MINDFULNESS* NAS RELAÇÕES AMOROSAS E NA SEXUALIDADE NO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO E RELACIONAL

Inês Filipa Fernandes Dias

Tese no âmbito do Mestrado Integrado em Psicologia Clínica e da Saúde, Subárea de Especialização em Intervenções Cognitivo-Comportamentais nas Perturbações Psicológicas da Saúde orientada pelo Professor Doutor Marco Pereira e apresentada à Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação.

Julho, 2021



UNIVERSIDADE DE  
COIMBRA

# Agradecimentos

---

Ao Professor Doutor Marco Pereira, meu orientador, por todo o apoio, disponibilidade e profissionalismo dedicados durante toda a realização deste trabalho.

Aos meus pais, à minha madrinha e aos meus tios por serem os meus maiores pilares. Por toda a preocupação e apoio ao longo desta longa e dura caminhada. Por serem os impulsionadores de eu querer ser, todos os dias, uma pessoa melhor, lutadora, focada, ambiciosa e determinada seja em que desafio for.

Ao Rafael, pela paciência, compreensão, persistência e motivação constantes. Por ter feito parte desta caminhada e me ter acompanhado do início ao fim sem nunca largar a minha mão. Obrigada por caminharmos juntos.

A todas as minhas amigas e colegas de curso, pelas indispensáveis palavras de força e otimismo, tão importantes em fases críticas e que me ajudaram ao longo de toda esta caminhada.

A todos os professores com quem tive a honra e o privilégio de me cruzar durante a minha vida académica e me ensinaram tanto.

A Coimbra, pelo erguer da capa negra com orgulho e saudade, pelo choro da balada, pelas recordações do passado e o bater da velha “cabra”.

## Resumo

---

No contexto das relações amorosas, o estudo do *mindfulness* tem recebido uma atenção empírica crescente. O objetivo do presente estudo consistiu em analisar a associação entre o *mindfulness* nas relações amorosas e na sexualidade e o ajustamento diádico, satisfação sexual, assim como com o stresse, ansiedade e depressão, analisando o contributo diferencial do *mindfulness* na relação e do *mindfulness* na sexualidade para cada um destes indicadores. A amostra deste estudo transversal foi composta por 436 participantes da população geral (86.0% do sexo feminino), com uma idade média de 29.98 anos. Os participantes encontravam-se numa relação amorosa em média há aproximadamente 7 anos. Foi utilizada uma bateria de instrumentos de autorresposta para avaliar o *mindfulness* na relação amorosa, o *mindfulness* na sexualidade, o ajustamento diádico, a satisfação sexual, e os níveis de stresse, ansiedade e depressão. Nos modelos de regressão, os resultados mostraram que ao nível dos indicadores de adaptação relacional, o *mindfulness* nas relações amorosas e na sexualidade estava associado positivamente a maior ajustamento diádico e satisfação sexual. Em relação aos indicadores de adaptação individual, o *mindfulness* nas relações amorosas e o não julgamento, uma das dimensões do *mindfulness* na sexualidade, revelaram-se significativamente associados a menor stresse, ansiedade e depressão. A consciência, uma das dimensões do *mindfulness* na sexualidade, mostrou estar positiva e significativamente associada a mais sintomas de stresse e depressão. Globalmente, os resultados deste estudo sugerem que o *mindfulness* nas relações amorosas e na sexualidade oferecem uma abordagem distinta do *mindfulness* enquanto traço geral, e pode ter um papel importante no bem-estar individual e relacional dos indivíduos, contribuindo para o desenvolvimento e refinamento de programas baseados no *mindfulness* para indivíduos (e casais) que se foquem nas dificuldades da sua relação, na sexualidade e no bem-estar psicológico e relacional de ambos.

**Palavras-chave:** *mindfulness* nas relações amorosas; *mindfulness* na sexualidade; ajustamento diádico; satisfação sexual; sintomatologia psicopatológica.

## Abstract

---

In the context of romantic relationships, the study of mindfulness has been receiving increasing empirical attention. The objective of the present study was to analyze the association between relationship and sexual mindfulness and dyadic adjustment, sexual satisfaction, as well as stress, anxiety and depression, also examining the differential contribution of relationship and sexual mindfulness for each of these indicators. The sample of this cross-sectional study consisted of 436 participants from the general population (86.0% female), with a mean age of 29.98 years. All participants were in a romantic relationship on average for 7 years. A set of self-report measures was used to assess relationship mindfulness, sexual mindfulness, dyadic adjustment, sexual satisfaction, and levels of stress, anxiety, and depression. In the regression models, results showed that regarding the indicators of relational adjustment, relationship and sexual mindfulness were positively and significantly associated with higher dyadic adjustment and sexual satisfaction. Regarding the individual indicators of adaptation, relationship mindfulness and non-judgment, one of the dimensions of sexual mindfulness, were significantly associated with lower stress, anxiety, and depression. Awareness, one of the dimensions of sexual mindfulness, was positively and significantly associated with more symptoms of stress and depression. Overall, the results of this study suggest that relationship and sexual mindfulness offer a distinct approach to trait mindfulness, and may play an important role in individual and relational well-being, contributing to the development and refinement of mindfulness-based programs for individuals (and couples) that focus on their relationship difficulties, sexuality, as well as the psychological and relational well-being of both.

**Keywords:** relationship mindfulness; sexual mindfulness; dyadic adjustment; sexual satisfaction; psychopathological symptoms.

# Índice

---

Agradecimentos.....	2
Resumo.....	3
Abstract.....	4
Índice.....	5
Enquadramento Teórico.....	6
Método.....	15
Resultados.....	20
Discussão.....	27
Referências.....	32

# Enquadramento Teórico

---

## O conceito de *mindfulness* e os seus contextos de aplicação

O *mindfulness* tem sido descrito por diversos autores como um estado particular de consciência com o qual se foca a atenção nos acontecimentos do momento presente. Jon Kabat-Zinn (1990), um dos autores mais reconhecidos no contexto do *mindfulness* e responsável pela utilização das práticas tradicionais de meditação budista na prática clínica, define o *mindfulness* como um processo psicológico que confere uma determinada qualidade à experiência do momento presente (*moment-by-moment experience*), o que se traduz num estado de consciência não elaborada em que qualquer pensamento, sentimento ou sensação que surjam no campo da atenção são notados conscientemente e aceites tal como são, sem julgamentos (Kabat-Zinn, 1990, 1994; Segal et al., 2002; Shapiro & Schwartz, 2000). O estado de *mindfulness* pode, por isso, ser entendido como o contrário de “sonhar acordado” ou “agir em piloto automático”, o que se designa por *mindlessness*, e envolve a observação direta e ingénuo dos pensamentos, emoções e sensações com uma “mente de principiante” (Roemer & Orsillo, 2002, p. 61).

Bishop et al. (2004), em resposta à necessidade de haver uma definição operacional de *mindfulness* que estimulasse a investigação e o desenvolvimento teórico, no sentido de haver uma melhor compreensão deste conceito e das suas abordagens para a intervenção psicológica, propuseram uma definição com um modelo de dois componentes: um componente que envolve a autorregulação da atenção, em que esta é mantida durante qualquer experiência e é dirigida para os estímulos que vão ocorrendo, o que permite um crescente reconhecimento dos eventos mentais no momento presente; o segundo componente envolve a adoção de uma postura de curiosidade, abertura e aceitação para com esses eventos mentais que permitirá, através da elaboração consciente de múltiplas interpretações e perspetivas, a relativização dos mesmos.

Neste enquadramento, e na definição proposta por Bishop et al. (2004), o *mindfulness* é entendido como um processo de *insight* sobre a natureza da mente (consciência metacognitiva das experiências internas) e de adoção de uma perspetiva descentrada da experiência interna podendo esta ser experienciada através da sua subjetividade (vs. validade) e natureza transitória (vs. permanência), promovendo, assim, ações mais refletidas e podendo atuar como elemento catalisador do uso de estratégias de *coping* mais eficazes e não mal-adaptativas.

Segundo Weare (2013), o *mindfulness* treina a capacidade para responder de forma mais hábil a qualquer que seja o acontecimento que ocorre no momento presente. Isto inclui prestar atenção aos estados interiores, como por exemplo os pensamentos, as emoções e as sensações físicas, bem como aquilo que está a acontecer no contexto envolvente, mantendo uma atitude de curiosidade, não-julgamento, não-reatividade, descentralização (i.e., experienciar os próprios pensamentos e sentimentos sem se identificar com eles), profunda compreensão - *insightful* e

aceitação, estando experiencialmente aberto à realidade do momento presente (Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 1996; Roemer & Orsillo, 2002). Outros autores, como por exemplo Zhang e Wu (2014), definem o *mindfulness* como um estado mental em que o foco está no momento presente, na atenção e na consciência (*awareness*). Esse estado mental pode ser considerado como um “estado mental recetivo, em que a atenção, informada pela consciência (*awareness*) do momento presente, simplesmente observa o que está a ocorrer” (Niemic et al., 2010, p. 345).

De acordo com Germer (2004), o conceito de *mindfulness* pode ainda ser utilizado para descrever três perspectivas diferentes: (1) como forma de definir um constructo teórico, (2) como um processo psicológico (estar com atenção plena – *being mindful*) e (3) como uma prática que permite desenvolver a atenção plena (a meditação). No entanto, e dada a confusão habitual entre *mindfulness* e meditação, de acordo este mesmo autor, que faz esta distinção, o *mindfulness* é um processo psicológico com um determinado tipo de características e a meditação é uma prática que pode ser utilizada para desenvolver o nível de *mindfulness*.

Na literatura, tem ainda sido descrito que o *mindfulness* tem qualidades de traço, sendo considerada uma “capacidade inerente e natural ao organismo humano” (Brown & Ryan, 2003, p. 246), onde se mantém o foco de atenção, abertura e aceitação, na vida do dia-a-dia, embora existam diferenças individuais ao nível de traço porque nem todos os indivíduos são capazes de prestar essa atenção em todos os momentos da sua vida (Baer et al., 2006; Kabat-Zinn, 2003). Não obstante, esta qualidade também pode ser desenvolvida através de práticas de meditação e o seu treino tem sido incluído em intervenções com resultados positivos numa variedade de indicadores de bem-estar psicológico, físico e relacional (Creswell et al., 2012; Grossman et al., 2004; Khaddouma et al., 2015; Lenger et al., 2017; Webb et al., 2013), predizendo uma maior autorregulação, bem-estar e menor perturbação cognitiva e emocional (Bowlin & Baer, 2012; Khaddouma et al., 2017; Kimmes et al., 2019, Leavitt et al., 2019; Tomlinson et al., 2018; Schutte et al., 2011).

Nos últimos anos, o *mindfulness* tem sido especialmente útil na área da psicologia, sendo difundido e adotado na prática clínica como uma abordagem que procura aumentar a consciência e responder de uma forma hábil aos processos mentais que contribuem para o mal-estar emocional e para comportamentos mal adaptativos. Não obstante o impacto positivo em diferentes indicadores psicológicos individuais, também é defendido que o traço *mindfulness* pode ter importantes benefícios no contexto das relações amorosas (Atkinson, 2013; Kozlowski, 2013), podendo ser particularmente importante no desenvolvimento de amor, empatia e de melhores relacionamentos (Nhát Hạnh, 1975), havendo ainda consenso de que o *mindfulness* pode promover a satisfação e longevidade (Barnes et al., 2007; Carson et al., 2004, 2007; Jones et al., 2011).



## **O *mindfulness* nas relações amorosas: Conceito e avaliação**

No âmbito das relações amorosas, Karremans et al. (2017) especularam sobre o que significava estar especificamente atento numa relação amorosa, sendo que o descreveram como “prestar conscientemente atenção aos sentimentos ou pensamentos que podem afetar direta ou indiretamente uma relação” (p. 31). Segundo estes mesmos autores, existem pelo menos quatro processos básicos que permitem compreender a importância do *mindfulness* no funcionamento de uma relação amorosa: (1) *consciência e monitorização de respostas automáticas* (i.e., prestar atenção às experiências internas de forma não avaliativa faz com que se percecionem estados emocionais, como é o caso da irritação durante uma discussão, que não se percecionariam na ausência dessa atenção consciente, levando a um aumento da percepção dos impulsos automáticos); (2) *regulação emocional* (i.e., quanto mais eficaz é a regulação emocional, menor é a reatividade emocional; por outras palavras, observar e perceber que os pensamentos e emoções são transitórios, promove o desenvolvimento de uma visão metacognitiva acerca da natureza transitória das experiências internas, o que leva a uma aceitação de emoções negativas sem se deixar levar por elas); (3) *controlo executivo* (i.e., a adoção de respostas mais assertivas, inibindo respostas automáticas e impulsivas promove um maior controlo executivo, responsável por um conjunto de funções cognitivas, e capacidade de autorregulação; e (4) *conexão eu-outro* (i.e, estar consciente das próprias reações às experiências ou a situações pode facilitar a compreensão das respostas do outro, deste modo aumentando a empatia, os sentimentos de interconexão e proximidade).

Alguns estudos (e.g., Karremans et al., 2015) demonstraram que estes processos (especificamente uma regulação emocional bem-sucedida, altos níveis de controlo executivo e a conexão eu-outro) podem ser importantes no desenvolvimento de proximidade e aceitação do parceiro e na promoção do funcionamento, satisfação e estabilidade de uma relação. De acordo com Karremans et al. (2017), estes processos básicos podem ainda ajudar a explicar a possível influência do *mindfulness* no funcionamento de uma relação amorosa, na medida em que predizem uma série de processos e resultados específicos, nomeadamente ao nível da motivação e do comportamento pró-relacional (o controlo inibitório e a capacidade autorregulatória - consciência e monitorização de impulsos implícitos e automáticos - leva a um aumento de respostas de comportamento pró-relacional, e.g., sacrificar as suas escolhas em função do bem-estar do outro, colocar-se no lugar do outro, pedir perdão, responder de forma mais construtiva durante e após uma situação de conflito), na forma como se lida com o *distress* (a consciência e a monitorização de respostas implícitas de stresse modera os efeitos dos stressores externos no funcionamento diádico e no bem-estar da relação) e em relação à cognição do relacionamento (ter uma atitude de aceitação acerca das diferenças do parceiro e da natureza transitória dos acontecimentos ao invés de ter pensamentos e crenças sobre o parceiro e o relacionamento, ou

sobre os relacionamentos no geral, que possam influenciar a relação, e.g., criar ilusões positivas sobre o parceiro e ver até que ponto ele corresponde, tentar mudar o parceiro, querer ter um parceiro melhor, não aceitar declínios temporários na relação).

A investigação de Vohs et al. (2011), por exemplo, demonstrou como o autocontrole de um casal é importante na promoção do funcionamento, satisfação e estabilidade de uma relação, dado que a soma total de autocontrole num casal mostrou estar positivamente associada à satisfação num relacionamento, predizendo que um casal com altos níveis de *mindfulness* possui um melhor funcionamento numa relação amorosa do que um casal em que ambos não são *mindful*.

Como as relações amorosas são muitas vezes palco de emoções fortes e particularmente intensas, ser *mindful* quando se está isolado ou na presença de amigos e conhecidos é diferente de ser *mindful* no contexto de uma relação amorosa. Isto porque as interações com um parceiro romântico numa relação ativam questões fortemente enraizadas e relacionadas com o sistema de vinculação (e.g., medo do abandono e rejeição) que raramente são ativadas noutros contextos (Kimmes et al., 2017) e afetam o funcionamento psicológico (Whisman & Baucom, 2012). A maioria dos estudos até então sobre o *mindfulness* no contexto das relações íntimas utilizaram medidas de traço (e.g., Barnes et al., 2007; Jones et al., 2011; Saavedra et al., 2010; Wachs & Cordova, 2007), no entanto, ter uma maior tendência para ser *mindful* em vários contextos não se traduz necessariamente numa tendência para ser *mindful* também na presença de um parceiro romântico, até porque o traço *mindfulness* pode variar consoante os contextos e, assim, tornar-se menos eficaz para medir o *mindfulness* numa relação amorosa (Kimmes et al., 2019). Face a este contexto surgiu a necessidade de desenvolver medidas específicas de *mindfulness* para as relações amorosas tendo em conta que a sua inexistência limitava a compreensão do papel do *mindfulness* no contexto destas relações (Kimmes et al., 2017). Também no âmbito das terapias de casal, os resultados dos programas baseados no traço *mindfulness* não eram satisfatórios (Kimmes et al., 2017), pelo que se adaptou uma medida já existente de *mindfulness*, a *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS; Brown & Ryan, 2003). O resultado foi uma medida de cinco itens destinada à avaliação do *mindfulness* no contexto de uma relação amorosa, que foi designada de *Relationship Mindfulness Measure* (RMM; Kimmes et al., 2017), e que utilizamos neste estudo. No geral, esta medida avalia um constructo unidimensional, que está relacionado, mas que é distinto do traço *mindfulness* (Kimmes et al., 2017).

A literatura tem fornecido evidências de que o *mindfulness*, num sentido mais amplo, pode afetar positivamente o funcionamento, estabilidade e satisfação nas relações amorosas (Kozlowski, 2013) e, assim, ser um alvo promissor para as intervenções clínicas. No entanto, são necessários estudos adicionais para validar esta associação e para tornar mais claro quais são os seus potenciais benefícios individuais e relacionais no contexto de uma relação amorosa

(Karremans et al., 2017; Kimmes et al., 2017; Kimmes et al., 2019). Assim, incluir medidas de *mindfulness* nas relações amorosas nos estudos pode ser especialmente importante para produzir mais conhecimento e orientar a investigação nessa área (Kimmes et al., 2019).

### **O *mindfulness* na sexualidade: Conceito e avaliação**

Os estudos revisitos estudaram o papel do traço *mindfulness* nas relações amorosas e sexuais, porém, pouca investigação tem considerado o *mindfulness* na sexualidade, um subtipo de *mindfulness* que pode estar profundamente ligado ao contexto das relações amorosas, mas que tem a sua especificidade. Independentemente da tendência geral para se estar atento, não se está atento o tempo todo e em todos os contextos: além disso, estar atento em certos contextos pode ter mais consequências para o bem-estar psicológico e relacional de uma pessoa, do que a tendência geral para estar atento (Kimmes et al., 2017). Por exemplo, alguns estudos prévios verificaram que os indivíduos que são *mindful* nas suas rotinas diárias têm dificuldades para ser *mindful* durante as suas experiências sexuais, mostrando ser excessivamente orientados para um objetivo, autocríticos ou sexualmente ansiosos (Barnes et al., 2007; Rowland et al., 2018). Estes dados, segundo Leavitt et al. (2019), permitiram perceber que o traço *mindfulness* é necessário, mas não é suficiente para o contexto específico das relações sexuais. Desta forma, ser *mindful* num contexto sexual, isto é, ser *mindful* durante as relações sexuais, um contexto que pode ser de grande ansiedade (Barnes et al., 2007), pode exigir maior atenção e não-julgamento do que ser *mindful* noutros contextos menos stressantes.

Esta área de investigação é ainda muito recente e poucos estudos têm sido realizados neste contexto. No entanto, com o objetivo de se compreender melhor o papel do *mindfulness* na sexualidade e no bem-estar psicológico e relacional, surgiu a necessidade de desenvolver uma medida mais apropriada para avaliar o *mindfulness* neste contexto específico. Assim, a partir de uma medida já existente de *mindfulness*, a *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ, Baer et al., 2008), Leavitt et al. (2019) desenvolveram uma medida para avaliar o *mindfulness* na sexualidade, designada *Sexual Mindfulness Measure* (SMM). Esta medida usa uma linguagem semelhante à versão original, mas é especificamente focada no que é ser *mindful* durante uma experiência sexual.

### **O *mindfulness* nas relações amorosas e os indicadores individuais e relacionais**

Há evidência empírica muito consistente de que a felicidade e o bem-estar, e até mesmo a saúde física, dependem da qualidade dos relacionamentos com outras pessoas, incluindo com o parceiro de uma relação amorosa (Holt-Lunstad et al., 2008; Pietromonaco et al., 2013). Nesta linha, a tendência para ser *mindful* no contexto de uma relação amorosa pode desempenhar um papel importante no bem-estar psicológico e relacional. Com efeito, comparativamente a outros

contextos, as relações amorosas envolvem um maior nível de intimidade e proximidade entre as pessoas, dando-lhes o poder de serem uma grande fonte de felicidade, assim como uma fonte de profunda dor emocional (Kimmes et al., 2019), afetando necessariamente o seu funcionamento psicológico (Whisman & Baucom, 2012).

Na literatura científica, os benefícios intrapessoais e interpessoais do *mindfulness* foram amplamente estudados, como é caso do estudo realizado por Webb et al. (2013) que verificaram que a ligação entre *mindfulness* e bem-estar psicológico era mediada por uma maior tendência para perdoar os outros, assim como o estudo de Schutte e Malouff (2011), que mostrou haver uma associação entre *mindfulness* e bem-estar subjetivo, através de pontuações numa medida de inteligência emocional que inclui itens relativos à capacidade para regular respostas emocionais na relação com os outros. Ainda no contexto interpessoal, também o estudo de Creswell et al. (2012) demonstrou que o *mindfulness* pode reduzir a percepção de solidão, que por sua vez está associada a mais benefícios para a saúde (i.e., redução da expressão genética responsável pela inflamação).

Há evidência de que o *mindfulness* melhora o funcionamento psicológico, na medida em que indivíduos com altos níveis de traço *mindfulness* apresentam uma maior tendência para identificar e alterar estados psicológicos e atender às suas necessidades psicológicas básicas (Brown & Ryan, 2003). Assim, dado que o *mindfulness* se incompatibiliza com a preocupação, ruminação e inibição de pensamentos e emoções, frequentemente associados à depressão e ao stresse (Mathews & MacLeod, 2005), a literatura tem vindo a descrever uma forte associação negativa entre *mindfulness* e pior funcionamento psicológico (e.g., mais sintomas de depressão e stresse; Tomlinson et al., 2018). Mais recentemente, Kimmes et al. (2019) demonstraram que o *mindfulness* nas relações amorosas está também associado a menor percepção de stresse, mas as associações entre o *mindfulness* e a depressão não foram estatisticamente significativas. Não obstante, neste estudo, níveis mais altos de *mindfulness* foram associados a níveis mais baixos de stresse e depressão. Também neste estudo, e através de uma perspetiva diádica, foram dadas evidências de que o *mindfulness* na relação de um parceiro pode desempenhar um papel no bem-estar psicológico do outro parceiro. Assim, e segundo estes autores, embora a capacidade para ser *mindful* no contexto de uma relação possa começar por se desenvolver através de um fenómeno intrapessoal, é certo que pode moldar o comportamento e o padrão de comunicação causando um impacto positivo no parceiro (Kimmes et al., 2019).

A nível relacional, embora vários estudos tenham reportado associações positivas e razoavelmente consistentes entre *mindfulness* e satisfação com a relação (e.g., Atkinson, 2013; Barnes et al., 2007; Jones et al., 2011; Kozłowski et al., 2013), há, no geral, ainda uma grande escassez de estudos que o comprovem (Karremans et al., 2017).

O estudo de Kimmes et al. (2019) veio demonstrar, através de uma perspectiva diádica, que os indivíduos podem ter simultaneamente sentimentos positivos e negativos em relação ao seu parceiro. Neste estudo, o *mindfulness* nas relações amorosas mostrou-se associado a níveis mais altos de relação positiva e níveis mais baixos de relação negativa (vinculação ansiosa e evitante) corroborando os resultados de estudos anteriores (Kimmes et al., 2017). Neste estudo, os autores também verificaram que o aumento de determinadas facetas de *mindfulness* estava associado à satisfação do parceiro na relação, corroborando estudos prévios que demonstraram que o aumento de facetas específicas de *mindfulness* tem efeitos positivos na satisfação com a relação e que o aumento dos níveis de *mindfulness* de um parceiro pode afetar positivamente a satisfação com a relação do outro parceiro (Baer et al., 2008; Khaddouma et al., 2017; Williams & Cano, 2014). Estes dados sugerem que se deve considerar o estudo do ajustamento diádico para uma melhor compreensão das possíveis interações entre o *mindfulness* e os seus diferentes resultados numa relação (Karremans et al., 2017; Kimes et al., 2019).

### **O *mindfulness* na sexualidade e os indicadores individuais e relacionais**

Ter uma relação amorosa e uma vida sexual satisfatórias contribui de forma positiva para o bem-estar físico e mental (Leavitt et al., 2019). Isto é evidente, principalmente porque as experiências sexuais desempenham um papel muito importante no bem-estar dos indivíduos (Eindor & Hirschberger, 2012; McNulty et al., 2016; Yeh et al., 2006), sendo que estar atento às sensações físicas e ao parceiro pode melhorar a relação amorosa e sexual (McNulty et al., 2016).

No contexto do *mindfulness*, a maioria dos estudos anteriores considerou apenas o papel do traço *mindfulness* (geral) nos indicadores de bem-estar relacional e sexual (e.g., Khaddouma et al., 2015; Newcombe & Weaver, 2016; Pepping et al., 2018) sem ter em consideração o *mindfulness* específico na sexualidade. Tal como referido anteriormente, embora vários estudos tenham estabelecido associações positivas entre traço *mindfulness* e satisfação relacional, mais recentemente começou a examinar-se o papel do *mindfulness* na sexualidade nos indicadores de adaptação individual e relacional, a fim de compreender melhor esta associação no contexto específico das relações sexuais.

No âmbito da sexualidade, o traço *mindfulness* tem vindo a ser descrito como promotor de relações sexuais mais saudáveis e bem-estar (Yeh et al., 2006), na medida em que promove uma maior intimidade (Lucas, 2012; McCarthy & Metz, 2008), está associado a menor distração cognitiva (e.g., alivia a interferência cognitiva durante o sexo) (Newcombe & Weaver, 2016) e a menos preocupações ou comportamentos sexuais exagerados ou suprimidos (Pepping et al., 2018). Segundo Leavitt et al. (2019), a satisfação num relacionamento amoroso e sexual estão interligadas e são bidirecionais, portanto, hipotetiza-se que o *mindfulness* na sexualidade possa ser importante para o bem-estar sexual em geral e para a satisfação sexual em particular.

O estudo de Leavitt et al. (2019), que utilizou a medida específica do *mindfulness* na sexualidade em comparação com o traço *mindfulness*, veio corroborar os resultados de estudos anteriores, na medida em que, maiores níveis de *mindfulness* na sexualidade foram preditores de uma maior satisfação com a relação e com a vida sexual comparativamente ao traço mais geral de *mindfulness*. Porém, este estudo não analisou a associação entre *mindfulness* na sexualidade e indicadores psicológicos individuais, aspecto que continua pouco explorado na literatura.

### **A importância da investigação sobre *mindfulness* nas relações amorosas e na sexualidade e a sua potencial aplicabilidade no contexto das intervenções psicológicas**

Os estudos sobre o *mindfulness* nas relações amorosas revelam que existem processos importantes no contexto das relações que ainda não foram muito bem clarificados, sendo que desde há muito tempo que os investigadores reconhecem que os problemas num relacionamento podem ser frequentemente causados por padrões de interação automáticos e disfuncionais entre os parceiros românticos (e.g., Fincham et al., 1990; Sullaway & Cristensen, 1983).

A importância do bem-estar individual e relacional no funcionamento de uma relação amorosa e na sexualidade suporta a pertinência de estratégias de intervenção que incluam o *mindfulness*. A pertinência das intervenções baseadas no *mindfulness* para as relações amorosas justifica-se pela sua capacidade em facilitar a autorregulação das emoções, dado que monitoriza respostas automáticas, ajuda a regular impulsos negativos, aprimorando a capacidade para monitorizar situações de conflito, e através da consciência atenta desses impulsos conduz a uma maior consciência da perspectiva do outro (Karremans et al., 2017), proporcionando assim um maior bem-estar psicológico. Segundo Kimmes e colaboradores (2017, 2019), as intervenções baseadas no *mindfulness* em contextos relacionais de maior intimidade podem ser especialmente úteis para melhorar a qualidade da relação amorosa, ao contrário de intervenções *mindfulness* com foco no indivíduo, que falham muitas vezes por não abordar diretamente o *mindfulness* neste contexto específico. Assim, os terapeutas ao usar intervenções *mindfulness* mais focadas na relação amorosa poderão resolver questões mais relacionadas com a vinculação romântica, por exemplo. No contexto da sexualidade, o *mindfulness* pode ser ainda pertinente por facultar aos indivíduos uma maior consciência do momento presente, permitindo uma melhor regulação da emoção e um comportamento mais intencional (Karremans et al., 2017; Leavitt et al., 2019). Neste sentido, os indivíduos ao serem *mindful* no contexto da relação sexual, i.e., ao observarem os seus comportamentos e sentimentos sem fazer julgamentos e sem agir automaticamente poderão reduzir o seu stresse e isso ser um mecanismo que contribui para uma maior satisfação sexual e satisfação relacional (Boorstein, 1996; Karremans et al., 2017; Leavitt et al., 2019). Segundo Leavitt et al. (2019), a capacidade para evitar julgar-se a si mesmo ou ao parceiro está exclusivamente associada ao bem-estar sexual, e o *mindfulness* na sexualidade pode ser útil, por

exemplo, nas populações de meia-idade para lidarem com questões sexuais como a disfunção erétil e problemas associados à excitação feminina (Leavitt & Lefkowitz, 2018; Rosenbaum, 2013) ou para lidar com questões associadas à ansiedade, que frequentemente interferem nas experiências sexuais (Barnes et al., 2007; Brown & Ryan, 2003).

Assim, perante adversidades conjugais relacionadas com a relação amorosa ou com a sexualidade, uma perspetiva *mindful*, ao promover a observação não julgadora, experiência e aceitação das mesmas, facilitará a compreensão da sua transitoriedade, de que não refletem a realidade, e nem implicam um comportamento reativo e mal-adaptativo de conflito (Bishop et al., 2004). Uma visão descentrada e aceitadora das emoções pode ainda promover uma maior capacidade de realizar escolhas mais adaptativas de resposta quando se experienciam estados emocionais de maior intensidade. Embora o *mindfulness*, por si só, não possa transformar um relacionamento disfuncional ou conflituoso num relacionamento feliz, pode ser uma ferramenta muito poderosa na melhoria das relações, por protegê-las do impacto contínuo de episódios ou acontecimentos indutores de stresse (Karremans et al., 2017). Assim, ao estudar o *mindfulness* nas relações amorosas e sexualidade e a sua associação aos indicadores de adaptação individual e relacional, podemos contribuir para o desenvolvimento e refinamento de programas baseados no *mindfulness* para indivíduos (e casais) que se foquem nas dificuldades da sua relação, na sexualidade e bem-estar psicológico e relacional de ambos.

### **O presente estudo**

Face ao exposto, no contexto das relações amorosas e da sexualidade, a investigação fornece evidências de que o *mindfulness* pode ser um alvo promissor para as intervenções, mas sugere um estudo mais amplo do papel do *mindfulness* nos indicadores de bem-estar relacionais e individuais, com uma medida de *mindfulness* mais sensível ao contexto das relações e da sexualidade, para que se compreenda melhor o papel deste nestes contextos específicos. Assim, o presente estudo pretende analisar estas relações, mais especificamente, examinar a associação entre o *mindfulness* nas relações amorosas e na sexualidade e o ajustamento diádico, a satisfação sexual e o stresse, ansiedade e depressão, analisando o contributo diferencial do *mindfulness* na relação e do *mindfulness* na sexualidade para cada um destes indicadores. De acordo com a revisão de literatura, espera-se que o *mindfulness* nas relações amorosas e na sexualidade esteja significativamente associado a um maior ajustamento diádico e satisfação sexual, e a menores níveis de stresse, ansiedade e depressão.

## Método

---

### Participantes

A amostra do estudo foi composta por 436 participantes (86% do sexo feminino), com idades entre os 18 e os 68 anos ( $M = 29.98$ ;  $DP = 10.57$ ). Todos os participantes se encontravam numa relação amorosa, ainda que a maior parte dos participantes se encontrasse numa relação sem viver junto (56%). No que respeita à duração total da relação, em média, os participantes estavam numa relação há aproximadamente 7 anos. A maioria dos participantes estava em situação de emprego (57.3%), vivia em meio urbano (71.1%) e não tinha formação e/ou prática em *mindfulness* (69%). As características detalhadas da amostra encontram-se no Quadro 1.

**Quadro 1.** Características sociodemográficas da amostra.

---

	<i>N</i> = 436
<b>Género, <i>n</i> (%)</b>	
Feminino	375 (86.0%)
Masculino	59 (13.5%)
Outro	2 (0.5%)
<b>Idade (Anos), <i>M</i> (<i>DP</i>)</b>	29.98 (10.57)
<b>Estado civil, <i>n</i> (%)</b>	
Casado(a)	88 (20.2%)
União de facto	104 (23.9%)
Numa relação (sem viver junto)	244 (56.0%)
<b>Duração da relação (Meses), <i>M</i> (<i>DP</i>)</b>	81.7 (8.4)
<b>Escolaridade, <i>n</i> (%)</b>	
Ensino básico e secundário	101 (23.1%)
Estudos Universitários	335 (76.8%)
<b>Situação profissional, <i>n</i> (%)</b>	
Empregado(a)	250 (57.3%)
Desempregado(a)	34 (7.8%)
Estudante	148 (33.9%)
Reformado (a)	4 (0.9%)
<b>Nascimento em Portugal</b>	
Sim	407 (93.3%)
Não	29 (6.7%)
<b>Área de residência, <i>n</i> (%)</b>	
Meio rural	126 (28.9%)
Meio urbano	310 (71.1%)
<b>Formação e/ou prática em <i>mindfulness</i>, <i>n</i> (%)</b>	
Sim	135 (31.0%)
Não	301 (69.0%)

---



## Procedimentos

A presente amostra foi recolhida através de um questionário online entre Novembro de 2020 e Março de 2021. Para participar neste estudo, os participantes tinham de ter idade igual ou superior a 18 anos e estar numa relação amorosa, independentemente da sua natureza (e.g., namoro, casamento, união de facto), não havendo nenhum critério de exclusão.

A recolha de dados foi feita por meio de questionários de autorresposta online, através da plataforma LimeSurvey®, alojada no site da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. A hiperligação do estudo foi anunciada e divulgada nas redes sociais (Facebook), nomeadamente na página do projeto e em vários outros grupos da população geral. Além disso, também foram enviados convites individuais à rede de contactos de e-mail dos investigadores. A participação no estudo foi voluntária e antes do preenchimento do questionário os participantes foram sensibilizados para a sua importância, foi-lhes dado a conhecer o objetivo do estudo e os critérios de inclusão, através de uma breve explicação. As questões relativas à confidencialidade dos dados e anonimato dos participantes também foram indicadas e asseguradas. Posteriormente, os participantes responderam a um consentimento informado onde as suas respostas foram registadas através do clique na opção “Sim, aceito participar no estudo”. Apenas os participantes que clicaram nesta opção puderam prosseguir para as questões seguintes e completar o questionário. Prévio a estes procedimentos, foi obtida a aprovação do estudo da Comissão de Ética e Deontologia da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

## Instrumentos

### *Dados sociodemográficos*

Os dados sociodemográficos foram recolhidos através de um questionário desenvolvido pelos autores do estudo, e incluía informação sobre género, idade, estado civil, escolaridade, situação profissional, área de residência, assim como a sua formação ou prática em *mindfulness*.

### *Mindfulness nas relações*

O *mindfulness* nas relações ou a propensão para ser *mindful* numa relação amorosa foi medido através da *Relationship Mindfulness Measure* (RMM, Kimmes et al., 2017). A RMM é um instrumento que permite compreender a capacidade para estar presente e com atenção plena nas relações amorosas. Inclui 5 itens (e.g., “Tenho conversas com o meu companheiro/a sem estar realmente atento/a”, “Quando estou com o meu companheiro/a, dou por mim a dizer ou a fazer coisas sem prestar atenção”). Os itens são respondidos numa escala de resposta 1 a 6, em que 1 corresponde a *Quase sempre* e 6 a *Quase nunca*. Pontuações mais altas indicam uma maior

capacidade para ser *mindful* numa relação amorosa. Relativamente à consistência interna verificou-se que a versão original (Kimmes et al., 2017) apresentava boa consistência interna, de fidelidade teste-reteste, e de validade concorrente preditiva. No presente estudo, a consistência interna foi obtida através do alfa de Cronbach, que revelou na escala total um valor de .82.

### ***Mindfulness na sexualidade***

A *Sexual Mindfulness Measure* (SMM, Leavitt et al., 2019) permite medir a atenção plena durante uma experiência sexual. A SMM é composta por 7 itens (e.g., “Durante o sexo, às vezes distraio-me a avaliar-me a mim mesmo (a) ou ao meu companheiro (a)”, “Normalmente consigo descrever como me sinto sexualmente no momento com grande pormenor”), que são respondidos numa escala de resposta de 5 pontos, em que o 1 corresponde a *Nunca ou muito raramente verdadeiro* e 5 corresponde a *Muito frequentemente ou sempre verdadeiro*. A SMM encontra-se organizada em dois fatores – *Consciência* e *Não Julgamento*. Pontuações mais altas indicam uma maior propensão para ter atenção plena e não julgamento durante a experiência sexual. Na amostra do presente estudo, obtiveram-se valores de .82 para os fatores *Consciência* e *Não Julgamento*.

### ***Satisfação sexual***

A *Medida Global de Satisfação Sexual* (GMSEX, Lawrance & Byers, 1998; Versão Portuguesa (VP): Pascoal et al., 2013) permite avaliar a satisfação sexual através da apreciação subjetiva que cada pessoa faz da sua relação sexual atual com o/a seu/sua parceiro/a. A GMSEX é uma medida composta por 5 itens que adjetivam de forma bipolar a satisfação com a relação sexual, numa escala de 7 pontos que variam entre 1 (*Muito má*) e 7 (*Muito boa*). O exemplo de um item é “Muito agradável” ou “Muito satisfatória”. Pontuações mais altas indicam uma maior satisfação com a relação sexual. Esta medida demonstrou ter boa consistência interna no estudo original (Lawrance & Byers, 1995), com um alfa de Cronbach de .90. Na amostra do presente estudo o valor obtido revelou uma consistência interna de .96.

### ***Ajustamento diádico***

A *Escala de Ajustamento Diádico – Revista* (DASR, Busby et al., 1995; VP: Pereira et al., 2017) é uma medida composta por 14 itens que permite avaliar a qualidade e o ajustamento de um relacionamento, através da avaliação de três dimensões distintas: o *consenso*, a *coesão* e a *satisfação* na relação. Exemplos de itens são “Alguma vez se arrependeu de ter-se casado (ou viver junto)?”, “Com que frequência costuma discutir com o(a) seu (sua) companheiro (a)?” ou “Envolvem-se juntos em atividades e interesses extra-familiares?”. O ajustamento diádico pode ser calculado somando as pontuações obtidas em cada dimensão. Para responder às questões os

participantes devem indicar o quanto concordam com cada afirmação do questionário numa escala de resposta de 6 pontos em que 1 corresponde a *Sempre de acordo* e 6 corresponde a *Nunca de acordo*. Para responder às questões de frequência, os participantes responderam numa escala de 5 pontos em que 1 corresponde a *Todos os dias* e 5 corresponde a *Nunca*. Pontuações mais altas em cada dimensão ou score global refletem maiores níveis de ajustamento diádico. No que concerne às características psicométricas originais (Busby et al., 1995), constata-se que cada uma das dimensões apresenta uma consistência interna boa a muito boa, revelando um alfa de Cronbach de .90 para o *Consenso*, de .90 para a *Satisfação*, e .86 para a *Coesão*. No presente estudo, os valores de consistência obtidos foram de .73, .83 e .73, respetivamente; a escala total revelou um alfa de Cronbach elevado ( $\alpha = .87$ ).

### ***Stresse, ansiedade e depressão***

A *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS21, Lovibond & Lovibond, 1995; VP: Pais-Ribeiro et al., 2004) é um instrumento composto por 21 itens que se organiza em três subescalas que avaliam a *depressão* (e.g., “Senti que não tinha muito valor como pessoa” ; “Senti que a vida não tinha sentido”), a *ansiedade* (e.g., “Senti a minha boca seca” ; “Senti dificuldades em respirar”), e o *stresse* (e.g., “Tive tendência a reagir em demasia em determinadas situações”; Senti que estava a utilizar muita energia nervosa). As três subescalas são compostas por sete itens cada. Os resultados de cada subescala são determinados através da soma dos resultados dos sete itens. A escala fornece três classificações, uma por cada subescala, numa variação de zero a 21. É pedido aos participantes que se lembrem da sua última semana e respondam aos itens numa escala de 4 pontos, em que 0 corresponde a *Não se aplicou nada a mim* e 3 corresponde a *Aplicou-se a mim a maior parte das vezes*. Resultados mais elevados em cada subescala correspondem a estados afetivos mais negativos. Relativamente à sua consistência interna, a versão portuguesa (Ribeiro et al., 2004) apresentou níveis bons para cada uma das subescalas, com valores de alfa de .85 para a de *Depressão*, de .74 para a de *Ansiedade* e de .81 para a de *Stresse*. No presente estudo, os valores de consistência obtidos foram de .92, .84 e .89, respetivamente.

### **Análise de dados**

As análises estatísticas foram realizadas no *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS), na versão 25.0 (IBM Corp., Armonk, NY). Numa primeira fase, realizámos as estatísticas descritivas (média, desvio-padrão, frequências) para caracterização da amostra. Em seguida, realizámos estatísticas descritivas das variáveis em estudo, bem como correlações de Pearson entre as mesmas, para avaliar as associações entre as variáveis. Finalmente, realizámos cinco regressões hierárquicas para o ajustamento diádico, satisfação sexual, stresse, ansiedade e

depressão. Em todos os modelos de regressão, no bloco 1 inserimos três variáveis de controle: idade, gênero e duração da relação. No bloco 2 foi acrescentado o *mindfulness* na relação. No bloco 3 inserimos os dois fatores do *mindfulness* na sexualidade: consciência e não julgamento da experiência. O  $p < .05$  foi considerado o indicador de significação estatística.

# Resultados

---

## Análises preliminares

O Quadro 2 apresenta as estatísticas descritivas e as correlações entre as variáveis em estudo. Globalmente, verificou-se uma associação significativa e positiva entre o *mindfulness* na relação e as variáveis ajustamento diádico e satisfação sexual, e uma associação negativa com o stresse, ansiedade e depressão. No que diz respeito às dimensões do *mindfulness* na sexualidade, consciência e não julgamento, observou-se uma associação positiva e significativa entre a consciência e o ajustamento diádico e satisfação sexual, uma associação significativa e positiva entre não julgamento e o ajustamento diádico e a satisfação sexual, bem como uma associação significativa e negativa entre não julgamento e stresse, ansiedade e depressão. A consciência não se mostrou significativamente associada aos indicadores de sintomatologia psicopatológica.

No âmbito das análises preliminares realizou-se também o estudo da associação entre a idade, duração da relação amorosa e género e as variáveis em estudo. A idade correlacionou-se significativamente com o ajustamento diádico ( $r = -.27; p < .001$ ), satisfação sexual ( $r = -.30; p < .001$ ), consciência ( $r = -.14; p < .01$ ), *mindfulness* na relação ( $r = -.21; p < .001$ ) e a ansiedade ( $r = -.11; p < .05$ ) e depressão ( $r = -.11; p < .05$ ), o que sugere que quanto menor é a idade maior é o ajustamento diádico, a satisfação sexual, a consciência e o *mindfulness* na relação, bem como maiores são os níveis de ansiedade e a depressão.

Num padrão semelhante, a duração da relação correlacionou-se significativamente com o ajustamento diádico ( $r = -.17; p < .001$ ), satisfação sexual ( $r = -.19; p < .001$ ), consciência ( $r = -.12; p < .05$ ), *mindfulness* na relação ( $r = -.19; p < .001$ ) e a depressão ( $r = -.10; p < .05$ ), o que sugere que os indivíduos que estão numa relação amorosa há mais tempo têm menor nível de ajustamento diádico, menor satisfação sexual, menor consciência (em termos de *mindfulness* na sexualidade), menor *mindfulness* na relação e menores níveis de depressão.

Em relação ao género, este encontrou-se significativamente associado à dimensão não julgamento (mais elevada nos homens;  $r = -.12; p = .013$ ) e ao stresse (mais elevado entre as mulheres;  $r = .14; p = .003$ ). Nenhuma das restantes correlações foi estatisticamente significativa.

**Quadro 2.** Estatísticas descritivas e correlações entre as variáveis em estudo ( $N = 434$ )

Variáveis	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5	6	7	8
1. <i>Mindfulness</i> na relação	23.9	4.72	-							
2. Consciência	3.81	0.84	.36***	-						
3. Não julgamento	3.84	0.99	.38***	.29***	-					
4. Ajustamento diádico	49.5	9.52	.54***	.30***	.34***	-				
5. Satisfação sexual	5.69	1.46	.50***	.40***	.39***	.66***	-			
6. Depressão	4.79	4.82	-.24***	-.01	-.31***	.22***	-.20***	-		
7. Ansiedade	3.59	3.86	-.17***	-.01	-.22***	-.16**	-.15**	.69***	-	
8. Stresse	7.20	4.52	-.26***	-.02	-.28***	-.19***	-.17***	.73***	.72***	-

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$

## Associação entre *mindfulness* na relação e na sexualidade e os indicadores de adaptação relacional e individual

### Modelos de adaptação relacional

O Quadro 3 apresenta os resultados do modelo de regressão para o ajustamento diádico. No modelo do ajustamento diádico, os dados indicam que menor idade está significativamente associada a menor ajustamento diádico, explicando 8% da variância. No bloco 2, o *mindfulness* na relação mostrou-se significativamente associado a melhor ajustamento diádico, e acrescenta 25% de variância. No bloco 3, a adição das dimensões do *mindfulness* na sexualidade acrescenta 2% de variância do ajustamento diádico, e este acréscimo foi significativo. No total, o modelo final foi significativo,  $F(6, 427) = 38.82, p < .001$ , e mostrou que menor idade, mais *mindfulness* na relação, bem como maior consciência e não julgamento (i.e., maior *mindfulness* na sexualidade) explicam 35% da variância do ajustamento diádico.

**Quadro 3.** Modelo de regressão das variáveis associadas ao ajustamento diádico

	B (EP)	$\beta$	$R^2$	$\Delta R^2$
<b>Bloco 1</b>			.08	-
Sexo	-2.21 (1.30)	-.08		
Idade	-0.30 (0.07)	-.33***		
Duração da relação	0.01 (0.01)	.08		
<b>Bloco 2</b>			.33	.25***
Sexo	-2.42 (1.11)	-.09*		
Idade	-0.23 (0.06)	-.25***		
Duração da relação	0.01 (0.01)	.11		
<i>Mindfulness</i> na relação	1.03 (0.08)	.51***		
<b>Bloco 3</b>			.35	.02***
Sexo	-1.80 (1.10)	-.06		
Idade	-0.22 (0.06)	-.25***		
Duração da relação	0.01 (0.01)	.11		
<i>Mindfulness</i> na relação	0.87 (0.09)	.43***		
Consciência	0.99 (0.48)	.09*		
Não julgamento	1.28 (0.41)	.13**		

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$

O Quadro 4 apresenta os resultados do modelo de regressão para a satisfação sexual. No bloco 1, os dados mostraram que ser do sexo masculino e menor idade estão associados a maior satisfação sexual, explicando 11% da variância. No bloco 2, o *mindfulness* na relação mostrou-se significativamente associado a melhor satisfação sexual e acrescentou 20% de variância. No bloco 3, as duas dimensões do *mindfulness* na sexualidade acrescentaram 8% de variância. No total, o modelo final foi estatisticamente significativo,  $F(6, 427) = 44.16, p < .001$ , e mostrou que ser do sexo masculino, uma menor idade, maior duração da relação, níveis mais elevados de *mindfulness* na relação e de *mindfulness* na sexualidade estão significativamente associadas a uma maior satisfação sexual, explicando 38% da variância.

**Quadro 4.** Modelo de regressão das variáveis associadas à satisfação sexual

	B (EP)	$\beta$	$R^2$	$\Delta R^2$
<b>Bloco 1</b>			.11	-
Sexo	-0.60 (0.20)	-.13**		
Idade	-0.05 (0.01)	-.38***		
Duração da relação	0.00 (0.00)	.09		
<b>Bloco 2</b>			.31	.20***
Sexo	-0.60 (0.17)	-.14**		
Idade	-0.04 (0.01)	-.31***		
Duração da relação	0.00 (0.00)	.12*		
<i>Mindfulness</i> na relação	0.14 (0.46)	.46***		
<b>Bloco 3</b>			.38	.08***
Sexo	0.43 (0.17)	-.10*		
Idade	0.04 (0.01)	-.30***		
Duração da relação	0.00 (0.00)	.12*		
<i>Mindfulness</i> na relação	0.10 (0.13)	.31***		
Consciência	0.34 (0.07)	.20***		
Não julgamento	0.29 (0.06)	.20***		

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$

#### **Modelos de adaptação individual**

O Quadro 5 apresenta os resultados do modelo de regressão para o stresse. No bloco 1, os dados mostram que ser do sexo feminino está associado a maiores níveis de stresse, explicando 3% da variância. No bloco 2, o *mindfulness* na relação mostrou-se associado de forma significativa a menores níveis de stresse e acrescentou 8% da variância. No bloco 3, as dimensões



do *mindfulness* na sexualidade foram ambas significativas e acrescentaram 4% da variância. No total, o modelo final foi estatisticamente significativo,  $F(6, 427) = 12.43, p < .001$ , e mostrou que ser do sexo feminino, menores níveis de *mindfulness* na relação, menor não julgamento, bem como uma maior consciência estão associados a níveis mais altos de stresse, explicando 14% da variância.

**Quadro 5.** Modelo de regressão das variáveis associadas ao stresse

	B (EP)	$\beta$	$R^2$	$\Delta R^2$
<b>Bloco 1</b>			.03	-
Sexo	1.78 (0.63)	.13**		
Idade	0.03 (0.03)	-.06		
Duração da relação	0.00 (0.00)	-.02		
<b>Bloco 2</b>			.10	.08***
Sexo	1.83 (0.61)	.14**		
Idade	0.05 (0.03)	-.11		
Duração da relação	0.00 (0.00)	-.04		
<i>Mindfulness</i> na relação	0.28 (0.05)	-.29***		
<b>Bloco 3</b>			.14	.04***
Sexo	1.58 (0.60)	.12**		
Idade	0.04 (0.03)	-.10		
Duração da relação	0.00 (0.00)	-.03		
<i>Mindfulness</i> na relação	0.24 (0.05)	-.25***		
Consciência	0.61 (0.26)	.11*		
Não julgamento	0.94 (0.23)	-.21***		

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$

O Quadro 6 apresenta os resultados do modelo de regressão para a ansiedade. No bloco 1, nenhuma das variáveis se mostrou significativamente associada à ansiedade. O *mindfulness* na relação, adicionado no bloco 2, mostrou-se significativamente associado a menores níveis de ansiedade, acrescentando 4% da variância. No bloco 3, apenas a dimensão não julgamento do *mindfulness* na sexualidade foi estatisticamente significativa, acrescentando 3% da variância. O modelo final foi estatisticamente significativo,  $F(6, 427) = 6.78, p < .001$ , e mostrou que menores níveis de *mindfulness* na relação e de não julgamento estão associados a maiores níveis de ansiedade, explicando 9% da variância.

**Quadro 6.** Modelo de regressão das variáveis associadas à ansiedade

	B (EP)	$\beta$	$R^2$	$\Delta R^2$
<b>Bloco 1</b>			.01	-
Sexo	0.68 (0.54)	.06		
Idade	0.03 (0.03)	-.08		
Duração da relação	0.00 (0.00)	-.01		
<b>Bloco 2</b>			.06	.04***
Sexo	0.71 (0.53)	.06		
Idade	0.04 (0.03)	-.12		
Duração da relação	0.00 (0.00)	-.03		
<i>Mindfulness</i> na relação	0.17 (0.04)	-.21***		
<b>Bloco 3</b>			.09	.03
Sexo	0.51 (0.53)	.05		
Idade	0.04 (0.03)	-.11		
Duração da relação	0.00 (0.00)	-.02		
<i>Mindfulness</i> na relação	0.14 (0.04)	-.17**		
Consciência	0.40 (0.23)	.09		
Não julgamento	0.72 (0.20)	-.19***		

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$

Por fim, o Quadro 7 apresenta os resultados do modelo de regressão para a depressão. No bloco 1, nenhuma das variáveis se mostrou significativamente associada à depressão. No bloco 2, o *mindfulness* na relação mostrou-se significativamente associado a menores níveis de depressão, acrescentando 7% da variância. No bloco 3, as dimensões do *mindfulness* na sexualidade foram ambas estatisticamente significativas e acrescentaram 6% da variância. No total, o modelo final foi estatisticamente significativo,  $F(6, 427) = 12.53$ ,  $p < .001$ , e mostrou que menores níveis de *mindfulness* na relação e de não julgamento, bem como níveis mais elevados de consciência estão associados a maiores níveis de depressão, explicando 15% da variância.

**Quadro 7. Modelo de regressão das variáveis associadas à depressão**

	B (EP)	$\beta$	$R^2$	$\Delta R^2$
<b>Bloco 1</b>			.01	-
Sexo	0.38 (0.68)	.03		
Idade	-0.03 (0.03)	-.07		
Duração da relação	-0.00 (0.00)	-.05		
<b>Bloco 2</b>			.09	.07***
Sexo	0.44 (0.66)	.03		
Idade	-0.05 (0.03)	-.11		
Duração da relação	-0.00 (0.00)	-.07		
<i>Mindfulness</i> na relação	-0.28 (0.05)	-.28***		
<b>Bloco 3</b>			.15	.06***
Sexo	0.07 (0.64)	.01		
Idade	-0.05 (0.03)	-.10		
Duração da relação	-0.00 (0.00)	-.06		
<i>Mindfulness</i> na relação	-0.22 (0.05)	-.21***		
Consciência	0.70 (0.28)	.12*		
Não julgamento	-1.30 (0.24)	-.27***		

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$

## Discussão

---

O presente estudo procurou compreender a associação entre o *mindfulness* nas relações amorosas e na sexualidade e o ajustamento diádico, a satisfação sexual e o stresse, ansiedade e depressão, analisando o contributo diferencial do *mindfulness* na relação e do *mindfulness* na sexualidade para cada um destes indicadores. Os principais resultados obtidos mostram uma associação significativa entre o *mindfulness* na relação e as duas dimensões de *mindfulness* na sexualidade e os vários indicadores avaliados, sendo sobretudo forte em relação aos indicadores de adaptação relacional. Especificamente, no nosso estudo, níveis mais elevados de *mindfulness* na relação mostraram estar associados a um maior ajustamento diádico e satisfação sexual e a menores níveis de stresse, ansiedade e depressão. No que diz respeito às duas dimensões do *mindfulness* na sexualidade, a consciência e o não julgamento mostraram estar associadas a um maior ajustamento diádico e satisfação sexual e o não julgamento associado a menores níveis de stresse, ansiedade e depressão. Este padrão de associação é consistente com os estudos prévios que mostraram associações positivas entre maiores níveis de *mindfulness* e vários indicadores relacionais (e.g., Atkinson, 2013; Barnes et al., 2007; Jones et al., 2011; Kimmes et al., 2017; Kozlowski et al., 2013) bem como com os estudos que encontraram associações negativas com as dimensões de psicopatologia (e.g., Kimmes et al., 2019; Mathews & MacLeod, 2005; Tomlinson et al., 2018). Em relação à dimensão consciência do *mindfulness* da sexualidade observou-se uma direção diferente àquela que seria esperada, na medida em que nos modelos de regressão mostrou estar associada a maiores níveis de stresse e depressão.

Nos modelos de regressão, globalmente, os indivíduos com menor idade, numa relação amorosa há mais tempo e com níveis mais elevados de *mindfulness* na relação e na sexualidade reportaram uma maior satisfação sexual e maiores níveis de ajustamento diádico. Como é referido na literatura, os problemas num relacionamento amoroso podem ser frequentemente causados por padrões de interação automáticos e disfuncionais entre os parceiros (e.g., Fincham et al., 1990; Sullaway & Cristensen, 1983). Neste sentido, e considerando os resultados do presente estudo, as intervenções baseadas no *mindfulness* em contextos relacionais de maior intimidade podem ser especialmente úteis para melhorar a qualidade das relações amorosas, facultar aos indivíduos uma maior consciência do momento presente, permitir uma melhor regulação da emoção e um comportamento mais intencional (Karremans et al., 2017; Leavitt et al., 2019), contribuindo para assim uma maior satisfação sexual e relacional (Boorstein, 1996; Karremans et al., 2017; Leavitt et al., 2019).

No que concerne ao padrão de associação com as variáveis relacionais, a literatura tem vindo a descrever que a tendência para ser *mindful* no contexto de uma relação amorosa pode

desempenhar um papel importante no bem-estar relacional, o que demonstra que os indivíduos que são mais *mindful* no contexto de uma relação estão mais satisfeitos com as suas relações (Barnes et al., 2007; Carson et al., 2007; Davis & Hayes, 2011). Os resultados do nosso estudo são consistentes com estes dados, na medida em que se observou que o *mindfulness* na relação se mostrou associado a um maior ajustamento diádico, que se traduz em maiores níveis de consenso, coesão e satisfação na relação. No entanto, também se observou que os indivíduos que são mais *mindful* no contexto específico da sexualidade, isto é, que são mais conscientes e não fazem julgamentos durante as suas experiências sexuais têm também um maior nível de ajustamento diádico, explicando variância adicional à explicada pelo *mindfulness* na relação. Estes resultados podem contribuir para uma abordagem terapêutica mais focada no bem-estar relacional de um indivíduo (ou casal), que promova a aprendizagem de habilidades específicas de *mindfulness* na sexualidade.

A evidência empírica demonstrou que maiores níveis de *mindfulness* na sexualidade são preditores de uma maior satisfação com a relação e com a vida sexual (Leavitt et al., 2019). No nosso estudo, e em linha com estes dados, os indivíduos que são mais conscientes sexualmente e que não (se) julgam mostraram estar mais satisfeitos com a sua vida sexual. Esta associação foi além da associação com o *mindfulness* na relação, acrescentando uma percentagem importante de variância na explicação da satisfação sexual. Este acréscimo significativo não é surpreendente, dado o constructo que está em causa (satisfação sexual), e mostra que não só o *mindfulness* na relação contribui para maior satisfação sexual como também a capacidade para ser *mindful* no contexto de uma relação sexual pode ser muito importante para essa mesma satisfação sexual. Ou seja, a capacidade para ser consciente durante a prática sexual e evitar julgar-se a si mesmo ou ao parceiro está associado a um maior bem-estar relacional e sexual. Neste contexto, os terapeutas podem usar o *mindfulness* na sexualidade para ajudar os indivíduos ou casais que se sentem insatisfeitos com a sua vida sexual, ou para lidarem com questões sexuais mais específicas, tal como demonstrado para a disfunção erétil e dificuldades associadas à excitação feminina (Leavitt & Lefkowitz, 2018; Rosenbaum, 2013). Pese embora o *mindfulness* na sexualidade seja focado nos estímulos sensoriais (Weiner et al., 2014), por exemplo o exercício de tocar e ser tocado pelo parceiro, é importante referir que o *mindfulness* na sexualidade não requer necessariamente a intervenção do parceiro (Brotto, 2013). Portanto, e considerando que estar atento às sensações físicas pode melhorar a relação amorosa e sexual (McNulty et al., 2016), os indivíduos podem usar o *mindfulness* na sexualidade como uma ferramenta que lhes vai permitir praticar o foco na respiração durante a experiência sexual, a consciência da sensação sexual e o abandono do auto julgamento durante as suas experiências sexuais sem a participação do seu parceiro (Leavitt et al., 2019).

Em relação aos indicadores de sintomatologia psicológica, a literatura tem descrito uma forte associação negativa entre menores níveis de *mindfulness* e pior funcionamento psicológico (Tomlinson et al., 2018). Os resultados do presente estudo replicaram essa associação negativa, demonstrando que os indivíduos que reportam menor *mindfulness* na relação apresentam maiores níveis de stresse, ansiedade e depressão, o que está de acordo com estudos prévios que mostraram também uma associação entre o *mindfulness* nas relações amorosas e a sintomatologia psicológica (Kimmes et al., 2019). Adicionalmente, os indivíduos que menos julgam durante uma relação sexual reportam também menores níveis de stresse, ansiedade e depressão, parecendo este não julgamento contribuir para um melhor funcionamento psicológico. Com efeito, a capacidade para evitar julgar-se a si mesmo ou ao parceiro durante uma atividade sexual está muito associada ao bem-estar sexual (Leavitt et al., 2019; Rowland et al., 2018). Assim, o *mindfulness* na sexualidade pode ser útil, por exemplo, para lidar com questões associadas à ansiedade, que frequentemente interferem nas experiências sexuais (Barnes et al., 2007; Brown & Ryan, 2003).

Não obstante, e em relação ao stresse e depressão, observou-se um padrão de resultados diferente daquele que seria esperado, segundo a literatura existente, para uma das dimensões do *mindfulness* na sexualidade, a consciência. A literatura sugere que os indivíduos ao serem *mindful* no contexto da relação sexual, i.e., ao observarem os seus comportamentos e sentimentos sem agir automaticamente poderão reduzir o seu stresse e isso ser um mecanismo que contribui para uma maior satisfação sexual (Boorstein, 1996; Karremans et al., 2017; Leavit et al., 2019). Porém, no presente estudo, verificou-se uma associação positiva entre a consciência e os sintomas de stresse e depressão, isto é, os indivíduos que são mais conscientes durante a atividade sexual reportaram níveis mais elevados de stresse e depressão (a associação entre a consciência e os sintomas de ansiedade também foi positiva, mas não se revelou significativa). Estes resultados podem ser explicados pela própria definição da dimensão consciência (no âmbito do conceito de *mindfulness* na sexualidade) e pela existência de um foco muito grande nas sensações físicas, nos pensamentos e nos comportamentos durante a prática sexual o que provoca um efeito contrário daquilo que seria esperado, isto é, em vez de os indivíduos estarem conscientes do momento presente, terem uma melhor regulação das suas emoções e um comportamento mais intencional (Karremans et al., 2017; Leavitt et al., 2019), estes podem estar muito mais focados na sua sintomatologia ansiosa, nos seus pensamentos e comportamentos durante a relação sexual o que pode prejudicar o seu desempenho e, conseqüentemente, aumentar os níveis de stresse e de depressão, nomeadamente por comprometer o seu desempenho sexual e, eventualmente, interferir na relação amorosa.

### **Contributo do estudo**

Os resultados do nosso estudo demonstram que o *mindfulness* nas relações amorosas e na sexualidade tem um papel importante nos indicadores de adaptação relacionais - satisfação sexual

e ajustamento diádico – e individuais – stresse, ansiedade e depressão. Os nossos resultados sugerem também que o *mindfulness* no contexto específico da sexualidade pode contribuir para o bem-estar individual e relacional, para além do *mindfulness* especificamente mais relacional. Os resultados deste estudo têm ainda o potencial de contribuir para o desenvolvimento e refinamento de intervenções baseadas no *mindfulness* para indivíduos (e sobretudo casais) que se foquem nas dificuldades da sua relação, na sexualidade e no bem-estar psicológico e relacional de ambos.

No contexto das relações amorosas, as intervenções baseadas no *mindfulness* na relação podem ser bastante úteis nas intervenções com indivíduos (e casais) que estejam a passar por dificuldades que tenham a ver com a própria relação amorosa. Por exemplo, os terapeutas ao usar intervenções *mindfulness* mais focadas na relação amorosa poderão facilitar a autorregulação das emoções e ajudar os elementos da díade a regular impulsos negativos e, através da consciência atenta desses impulsos, conduzir a uma maior consciência da perspetiva do outro (Karremans et al., 2017). Neste contexto, também poderão contribuir para resolver questões mais associadas à vinculação romântica, por exemplo, com o objetivo de melhorar significativamente a qualidade da relação amorosa. No contexto específico da sexualidade, as intervenções baseadas no *mindfulness* na sexualidade podem ainda ser muito úteis para os casais que estejam a lidar com as questões ou dificuldades sexuais de um parceiro, para uma melhor experiência da relação sexual, assim como para exploração de outras formas de intimidade. O *mindfulness* na sexualidade pode ainda ensinar os indivíduos a abordar a experiência sexual de uma forma mais consciente e menos julgadora, fornecendo-lhes competências que podem desenvolver sem a participação do seu parceiro, ajudando-os a alcançar um melhor bem-estar individual e relacional.

### **Limitações do estudo e investigação futura**

O presente estudo tem várias limitações. Primeiro, o desenho do estudo é transversal, com avaliação num só momento, o que não nos permite estabelecer relações causais entre as variáveis. Em estudos futuros poderão ser considerados estudos com um desenho longitudinal. Em segundo lugar o estudo foi realizado *online* e os participantes estavam limitados pelo acesso à internet. Assim, sendo uma amostra de conveniência e autoseleccionada, a generalização dos resultados para a população deve ser feita com cautela. Além disso, e considerando os objetivos do estudo, a amostra foi composta por indivíduos heterossexuais numa relação amorosa. Neste sentido, estes resultados não são generalizáveis para amostras mais diversas que incluem, por exemplo, outras orientações sexuais ou identidades de género. Em terceiro lugar, a nossa amostra é composta essencialmente por elementos do sexo feminino, pelo que existe um grande desequilíbrio entre homens e mulheres. Em estudos futuros será importante equilibrar a amostra nesta variável. Em quarto lugar, o estudo foi desenvolvido com base nas respostas de apenas um elemento do casal. Tendo em conta que a atividade sexual requer a participação dos dois elementos de um casal e o *mindfulness* nas relações também está associado à satisfação sexual e relacional do parceiro (Leavitt et al., 2019), investigações futuras devem incluir dados diádicos. Através destes dados

será possível examinar as associações entre o *mindfulness* na relação e na sexualidade e o bem-estar individual e relacional dos indivíduos e dos seus parceiros, analisando também as potenciais influências recíprocas entre os membros da díade.

As investigações futuras poderão incluir o estudo dos processos de vinculação, na medida em que têm um papel importante nas relações amorosas (Karremans et al., 2017), tal como foi descrito em estudos anteriores (Walsh et al., 2009). Com efeito, o traço mais geral de *mindfulness* mostrou-se associado a menores níveis de vinculação ansiosa (mas não evitante), constituindo-se como um responsável na regulação de emoções (Pepping et al., 2013), por possibilitar um melhor controlo atencional sobre estas. Assim, no contexto das relações amorosas, a evidência existente sugere que o traço *mindfulness* pode estar positivamente associado a uma vinculação segura por reduzir a hiperativação do sistema de vinculação dos indivíduos que são ansiosos e dependentes numa relação quando confrontados com situações que ameaçam o seu relacionamento, atuando como um “porto-seguro”. Por isso, estudar as associações entre a vinculação romântica e o *mindfulness* específico das relações amorosas e o *mindfulness* na sexualidade (esta última, do nosso conhecimento, ainda não estudada) também pode ajudar a elucidar a importância que este tem no contexto do bem-estar individual e relacional dos indivíduos.

Por fim, indivíduos que tenham prática em *mindfulness* podem estar mais conscientes da sua atividade sexual e experimentar menor distração cognitiva (Newcombe & Weaver, 2016) e menos preocupações ou comportamentos sexuais exagerados ou suprimidos (Pepping et al., 2018). Apesar da maior parte dos participantes do presente estudo ter reportado não ter prática em *mindfulness*, os resultados obtidos remetem para altos níveis de *mindfulness* no contexto das relações amorosas e da sexualidade. Por esse motivo, estudos futuros poderão considerar se a prática individual em *mindfulness* também tem impacto no *mindfulness* específico da relação amorosa e da sexualidade.



## Referências

---

- Atkinson, B. J. (2013). Mindfulness training and the cultivation of secure, satisfying couple relationships. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 2(2), 73–94. <https://doi.org/10.1037/cfp0000002>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329–342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482–500. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00033.x>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Boorstein, S. (1996). *Don't just do something. Sit there: A mindfulness retreat*. Harper San Francisco.
- Bowlin, S. L., & Baer, R. A. (2012). Relationships between mindfulness, self-control, and psychological functioning. *Personality and Individual Differences*, 52(3), 411–415. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.050>
- Brotto, L. A. (2013). Mindful sex. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 22(2), 63–68. <https://doi.org/10.3138/cjhs.2013.2132>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Busby, D. M., Christensen, C., Crane, D. R., & Larson, J. H. (1995). A revision of the Dyadic Adjustment Scale for use with distressed and nondistressed couples: Construct hierarchy and multidimensional scales. *Journal of Marital and Family Therapy*, 21(3), 289–308. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1995.tb00163.x>

- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35(3), 473–494. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80028-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80028-5)
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2007). Self-expansion as a mediator of relationship improvements in a mindfulness intervention. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 517–528. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00035.x>
- Creswell, J. D., Irwin, M. R., Burklund, L. J., Lieberman, M. D., Arevalo, J. M., Ma, J., & Cole, S. W. (2012). Mindfulness-based stress reduction training reduces loneliness and pro-inflammatory gene expression in older adults: A small randomized controlled trial. *Brain, Behavior, and Immunity*, 26(7), 1095–1101. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2012.07.006>
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198–208. <https://doi.org/10.1037/a0022062>
- Ein-Dor, T., & Hirschberger, G. (2012). Sexual healing: Daily diary evidence that sex relieves stress for men and women in satisfying relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(1), 126–139. <https://doi.org/10.1177/0265407511431185>
- Fincham, F. D., Bradbury, T. N., & Scott, C. K. (1990). Cognition in marriage: Retrospect and prospect. In F. D. Fincham, & T. N. Bradbury. (Eds.), *The Psychology of Marriage*, (pp. 118-149). Guilford Press.
- Germer, C. (2004). What is mindfulness? *Insight Journal*, 22, 24-29. [https://www.drtheresalavoie.com/userfiles/253125/file/insight\\_germermindfulness.pdf](https://www.drtheresalavoie.com/userfiles/253125/file/insight_germermindfulness.pdf)
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43. [http://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00573-7](http://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00573-7)
- Holt-Lunstad, J., Birmingham, W., & Jones, B. Q. (2008). Is there something unique about marriage? The relative impact of marital status, relationship quality, and network social support on ambulatory blood pressure and mental health. *Annals of Behavioral Medicine*, 35(2), 239-244. <http://doi.org/10.1007/s12160-008-9018-y>
- Jones, K. C., Welton, S. R., Oliver, T. C., & Thoburn, J. W. (2011). Mindfulness, spousal attachment, and marital satisfaction: A mediated model. *The Family Journal*, 19(4), 357–361. <https://doi.org/10.1177/1066480711417234>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. Delacourt.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (1996). Mindfulness meditation: What it is, what it isn't, and it's role in health care and medicine. *Comparative and Psychological Study on Meditation*, 12, 161-170.

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Karremans, J. C., Pronk, T. M., & van der Wal, R. C. (2015). Executive control and relationship maintenance: An overview and theoretical model. *Social & Personality Psychology Compass*, 9, 333-347. <https://doi.org/10.1111/spc3.12177>
- Karremans, J. C., Schellekens, M. P. J., & Kappen, G. (2017). Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships: A theoretical model and research agenda. *Personality and Social Psychology Review*, 21(1), 29–49. <https://doi.org/10.1177/1088868315615450>
- Khaddouma, A., Gordon, K. C., & Bolden, J. (2015). Zen and the art of sex: Examining associations among mindfulness, sexual satisfaction, and relationship satisfaction in dating relationships. *Sexual and Relationship Therapy*, 30(2), 268–285. <https://doi.org/10.1080/14681994.2014.992408>
- Khaddouma, A., Gordon, K., & Strand, E. B. (2017). Mindful mates: A pilot study of the relational effects of mindfulness-based stress reduction on participants and their partners. *Family Process*, 56(3), 636-651. <https://doi.org/10.1111/famp.12226>
- Kimmes, J. G., Jaurequi, M. E., May, R. W., Srivastava, S., & Fincham, F. D. (2017). Mindfulness in the context of romantic relationships: Initial development and validation of the relationship mindfulness measure. *Journal of Marital and Family Therapy*, 44(4), 575-589. <https://doi.org/10.1111/jmft.12296>
- Kimmes, J. G., Jaurequi, M. E., Roberts, K., Harris, V. W., & Fincham, F. D. (2019). An examination of the association between relationship mindfulness and psychological and relational well-being in committed couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 46(1), 30– 41. <https://doi.org/10.1111/jmft.12388>
- Kozlowski, A. (2013). Mindful mating: Exploring the connection between mindfulness and relationship satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy*, 28(1-2), 92–104. <https://doi.org/10.1080/14681994.2012.748889>
- Lawrance, K.-A., & Byers, E. S. (1995). Sexual satisfaction in long-term heterosexual relationships: The interpersonal exchange model of sexual satisfaction. *Personal Relationships*, 2(4), 267-285. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1995.tb00092.x>
- Leavitt C. E., & Lefkowitz, E. S. (2018). Erectile dysfunction. In M. Bornstein (Ed.), *The Sage Encyclopedia of Lifespan Human Development* (pp. 766–768). Sage Publications.
- Leavitt, C. E., Lefkowitz, E. S., & Waterman, E. A. (2019). The role of sexual mindfulness in sexual wellbeing, relational wellbeing, and self-esteem. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 45(6), 497–509. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2019.1572680>

- Lenger, K.A., Gordon, C. L. & Nguyen, S. P. (2017). Intra-individual and cross-partner associations between the five facets of mindfulness and relationship satisfaction. *Mindfulness*, 8(1), 171–180. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0590-0>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343. <https://doi.org/10.1016/j.rbp.2012.05.003>
- Lucas, M. (2012). *Rewire your brain for love: Creating vibrant relationships using the science of mindfulness*. Hay House.
- Mathews, A., & MacLeod, C. (2005). Cognitive vulnerability to emotional disorders. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 167–195. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143916>
- McCarthy, B. W., & Metz, M. E. (2008). The “Good-enough sex” model: A case illustration. *Sexual and Relationship Therapy*, 23(3), 227–234. <https://doi.org/10.1080/14681990802165919>
- McNulty, J. K., Wenner, C. A., & Fisher, T. D. (2016). Longitudinal associations among relationship satisfaction, sexual satisfaction, and frequency of sex in early marriage. *Archives of Sexual Behavior*, 45(1), 85–97. <https://doi.org/10.1007/s10508-014-0444-6>
- Newcombe, B. C., & Weaver, A. D. (2016). Mindfulness, cognitive distraction, and sexual well-being in women. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 25(2), 99–108. <https://doi.org/10.3138/cjhs.252-A3>
- Nhat Hanh, T. (1975). *The miracle of mindfulness: An introduction to the practice of meditation*. Beacon Books.
- Niemiec, C. P., Brown, K. W., Kashdan, T. B., Cozzolino, P. J., Breen, W. E., Levesque-Bristol, C., & Ryan, R. M. (2010). Being present in the face of existential threat: The role of trait mindfulness in reducing defensive responses to mortality salience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(2), 344–365. <https://doi.org/10.1037/a0019388>
- Pepping, C. A., Davis, P. J., & O’Donovan, A. (2013). Individual differences in attachment and dispositional mindfulness: The mediating role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 54(3), 453-456. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.10.006>
- Pepping, C. A., Cronin, T. J., Lyons, A., & Caldwell, J. (2018). The effects of mindfulness on sexual outcomes: The role of emotion regulation. *Archives of Sexual Behavior*, 47(6), 1601–1612. <https://doi.org/10.1007/s10508-017-1127-x>.
- Pietromonaco, P. R., Uchino, B., & Dunkel Schetter, C. (2013). Close relationship processes and health: Implications of attachment theory for health and disease. *Health Psychology*, 32(5), 499-513. <https://doi.org/10.1037/a0029349>.
- Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2002). Expanding our conceptualization of and treatment for generalized anxiety disorder: Integrating mindfulness/acceptance-based approaches with

- existing cognitive-behavioral models. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 54–68. <https://doi.org/10.1093/clipsy.9.1.54>
- Rosenbaum, T. Y. (2013). An integrated mindfulness-based approach to the treatment of women with sexual pain and anxiety: Promoting autonomy and mind/body connection. *Sexual and Relationship Therapy*, 28(1–2), 20–28. <https://doi.org/10.1080/14681994.2013.764981>
- Rowland, D. L., Cempel, L. M., & Tempel, A. R. (2018). Women’s attributions regarding why they have difficulty reaching orgasm. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 44, 475–484. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2017.1408046>
- Saavedra, M. C., Chapman, K. E., & Rogge, R. D. (2010). Clarifying links between attachment and relationship quality: Hostile conflict and mindfulness as moderators. *Journal of Family Psychology*, 24(4), 380–390. <https://doi.org/10.1037/a0019872>
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1116–1119. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.037>
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Guilford Press.
- Shapiro, S. L., & Schwartz, G. E. R. (2000). Intentional systemic mindfulness: An integrative model for self-regulation and health. *Advances in Mind-Body Medicine*, 16(2), 128–134. <https://doi.org/10.1054/ambm.1999.0118>
- Sullaway, M., & Christensen, A. (1983). Assessment of dysfunctional interaction patterns in couples. *Journal of Marriage and Family*, 45(3), 653–660. <https://doi.org/10.2307/351670>
- Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vittersø, A. D., & Jones, L. (2018). Dispositional mindfulness and psychological health: A systematic review. *Mindfulness*, 9(1), 23–43. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0762-6>
- Vohs, K. D., Finkenauer, C., & Baumeister, R. F. (2011). The sum of friends’ and lovers’ self-control scores predicts relationship quality. *Social Psychological & Personality Science*, 2(2), 138–145. <https://doi.org/10.1177/1948550610385710>
- Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 464–481. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00032.x>
- Walsh, J. J., Balint, M. G., Smolira, S. J. D. R., Fredericksen, L. K., & Madsen, S. (2009). Predicting individual differences in mindfulness: The role of trait anxiety, attachment anxiety and attentional control. *Personality and Individual Differences*, 46(2), 94–99. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2008.09.008>
- Weare, K. (2013). Developing mindfulness with children and young people: A review of the evidence and policy context. *Journal of Children’s Services*, 8(2), 141–153. <https://doi.org/10.1108/JCS-12-2012-0014>

- Webb, J. R., Phillips, T. D., Bumgarner, D., & Conway-Williams, E. (2013). Forgiveness, mindfulness, and health. *Mindfulness*, 4(3), 235-245. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0119-0>
- Whisman, M. A., & Baucom, D. H. (2012). Intimate relationships and psychopathology. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 15(1), 4–13. <https://doi.org/10.1007/s10567-011-0107-2>
- Williams, A. M., & Cano, A. (2014). Spousal mindfulness and social support in couples with chronic pain. *The Clinical Journal of Pain*, 30(6), 528–535. <https://doi.org/10.1097/AJP.0000000000000009>
- Weiner, L., & Avery-Clark, C. (2014). Sensate focus: Clarifying the Masters and Johnson's model. *Sexual and Relationship Therapy*, 29(3), 307–319. <https://doi.org/10.1080/14681994.2014.892920>
- Yeh, H.-C., Lorenz, F. O., Wickrama, K. A. S., Conger, R. D., & Elder, G. H. (2006). Relationships among sexual satisfaction, marital quality, and marital instability at midlife. *Journal of Family Psychology*, 20(2), 339–343. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.20.2.339>
- Zhang, J., & Wu, C. (2014). The influence of dispositional mindfulness on safety behaviors: A dual process perspective. *Accident Analysis and Prevention*, 70, 24–32. <https://doi.org/10.1016/j.aap.2014.03.006>