



Influencia del apego adulto en la sexualidad y las relaciones de pareja

Laura de la Hoz Espinosa

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales, Universidad Pontificia de Comillas

2º Máster en Psicología General Sanitaria

Directora de TFM: Olga Jastrzebska

22 de mayo de 2022

Resumen

El objetivo principal de este estudio fue analizar la relación entre el tipo de apego adulto y el grado de satisfacción en las relaciones sexuales y de pareja (grado de intimidad, pasión y compromiso en la relación). La muestra estuvo compuesta por 236 adultos (18 - 71 años) de ambos sexos, con residencia en España, que habían mantenido relaciones sexuales al menos una vez y habían tenido al menos una relación de pareja. Se clasificó a los participantes en los cuatro tipos de apego adulto y se analizó su relación con las variables de intimidad, pasión, compromiso y satisfacción sexual a través de un análisis de varianza (ANOVA). Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el nivel de intimidad del apego seguro y los estilos de apego ambivalente y evitativo, y entre el apego ambivalente y el desorganizado. También se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el nivel de compromiso del apego seguro con respecto a los estilos de apego desorganizado y evitativo. En cuanto a las variables pasión y satisfacción sexual, no se encontró ninguna relación con el apego adulto. La presente investigación refleja la importancia de incluir la perspectiva del apego adulto en la práctica clínica en casos relacionados con la satisfacción de pareja y sugiere que el aumento de los niveles de satisfacción en las áreas de intimidad, pasión y compromiso puede fomentar una mayor satisfacción en el área sexual.

Palabras clave: Apego adulto, Satisfacción sexual, Intimidad, Pasión, Compromiso, Relaciones estables, Relaciones casuales

Abstract

The main purpose of this study was to analyze the relationship between the type of adult attachment and the degree of satisfaction in sexual and partner relationships (degree of intimacy, passion and commitment). The sample consisted of 236 adults (18-71 years old) of both genders, residing in Spain, who had sexual intercourse at least once and had at least one committed relationship. The four types of adult attachment were examined and their relationship with the variables of intimacy, passion, commitment and sexual satisfaction was verified through an analysis of variance (ANOVA). Statistically significant differences were found in the level of intimacy between secure attachment and ambivalent attachment individuals, secure attachment and avoidant attachment individuals, as well as between

ambivalent and disorganized attachment individuals. Statistically significant differences were also found in the level of secure attachment commitment with respect to disorganized and avoidant attachment styles. Regarding the variables of passion and sexual satisfaction, no relationship was found with adult attachment. This research reflects the importance of including the perspective of adult attachment in clinical practice in cases related to relationship satisfaction and suggests that increasing levels of satisfaction in the areas of intimacy, passion and commitment can promote greater satisfaction in the sexual area.

Keywords: Adult attachment, Sexual satisfaction, Intimacy, Passion, Commitment, Committed relationships, Casual relationships

Tabla de Contenido

Resumen.....2

Introducción.....5

 Bienestar en las Relaciones de Pareja.....7

 Sexualidad y Apego.....8

 Relación del Apego Seguro con la Sexualidad y las Relaciones de Pareja.....10

 Relación del Apego Ambivalente con la Sexualidad y las Relaciones de Pareja.....12

 Relación del Apego Evitativo con la Sexualidad y las Relaciones de Pareja.....14

 Relación del Apego Desorganizado con la Sexualidad y las Relaciones de Pareja.....16

 Objetivos e Hipótesis.....17

Método.....18

 Participantes.....18

 Instrumentos.....19

 Procedimiento.....20

Resultados.....20

Discusión.....29

 Satisfacción de Pareja y Apego.....30

 Tipo de Relación y Apego.....38

 Otras Aportaciones.....39

 Limitaciones y Fortalezas.....41

Referencias.....43

1. Introducción:

La teoría del apego de Bowlby (1969) tiene una gran relevancia a la hora de explicar fenómenos relacionados con la afectividad humana y el tipo de vínculo que establecemos en nuestras relaciones (Melero y Cantero, 2008). La interacción que se establece entre el infante y su figura de apego principal influye en la seguridad que el menor siente frente al mundo y en su desarrollo emocional y cognitivo (Bowlby, 1969).

Con posterioridad a la teoría del apego infantil de Bowlby (1969), se realizan investigaciones en torno al apego adulto, con la idea de que el estilo de apego que se desarrolla en la infancia continúa influyendo en el tipo de relaciones que la persona establece a lo largo de su vida y en la forma de vincularse con los demás (Bartholomew y Horowitz, 1991; Brennan y Shaver, 1995; Gómez-Zapiain, 2009; Melero y Cantero, 2008, 2021). Se cree que existen similitudes entre el comportamiento del infante y del adulto en torno a las necesidades de apego, por lo que el apego formado en las relaciones tempranas puede influir en las relaciones de pareja que se constituyen con posterioridad durante la vida adulta (Díaz-Pichardo et al., 2020). Uno de los modelos de apego adulto existentes fue el desarrollado por Bartholomew y Horowitz (1991). Estos autores describen la existencia de cuatro tipologías de apego adulto relacionadas con los modelos de representación de uno mismo y de los demás, que posteriormente han sido estudiadas y ampliadas por diferentes investigadores (Brennan y Shaver, 1995; Gómez-Zapiain, 2009; Melero y Cantero, 2008, 2021):

- El apego seguro, que se caracteriza por tener una imagen positiva tanto de uno mismo como de los demás, sensación de valía personal y confianza en las propias capacidades y en la disponibilidad del otro. Las personas con apego seguro también tienen una autoestima más elevada y una mayor autonomía (Bartholomew y Horowitz, 1991; Melero y Cantero, 2008). Además, para las personas con apego seguro, sus propias figuras de apego representan una fuente de seguridad afectiva, por lo que, ante situaciones de desregulación emocional, tenderán a buscar su proximidad. Cuando aparece una situación de amenaza, estas personas alternan de forma equilibrada estrategias de búsqueda de autonomía y estrategias de búsqueda de proximidad, activando su sistema de apego de forma balanceada (Melero y Cantero, 2021).
- Las personas con apego preocupado o ambivalente suelen tener baja autoestima, una imagen negativa de sí mismos, pero positiva de los demás (Melero y Cantero, 2008, 2021). Esta imagen

negativa va acompañada de sentimientos de falta de valía y necesidad de validación. Valoran mucho la opinión externa y suelen esforzarse excesivamente para mantener una buena relación con las personas de su entorno (Bartholomew y Horowitz, 1991; Melero y Cantero, 2021). Igualmente, con frecuencia demandan proximidad y atención de sus figuras de apego, pudiendo resultar intrusivo para el otro (Melero y Cantero, 2008, 2021). Además, suelen ser personas más dependientes y desconfiadas y mostrarse hipervigilantes ante las posibles señales de abandono o distanciamiento que pueden desplegar las personas de su entorno, hiperactivando su sistema de apego y utilizando estrategias enfocadas a amplificar sus emociones para lograr la proximidad de sus figuras vinculares (Gómez-Zapiain, 2009; Melero y Cantero, 2021). Sin embargo, a menudo tienen dificultad para recurrir a sus figuras de apego debido a la sensación de incertidumbre acerca de si van a estar o no disponibles para ellos (Melero y Cantero, 2021).

- Las personas con apego alejado o evitativo tienen una alta autoestima, derivada de sus propias competencias y habilidades, pero no de la visión positiva de los otros (Melero y Cantero, 2008, 2021). Es decir, tienen una imagen positiva de sí mismos pero negativa de los demás (Bartholomew y Horowitz, 1991; Melero y Cantero, 2021), siendo inhábiles tanto para recurrir eficientemente a sus figuras de apego (Melero y Cantero, 2021) como para recibir o interpretar las señales de afecto y cuidado (Gómez-Zapiain, 2009). Asimismo, las personas con apego evitativo tienen una elevada necesidad de individualidad y suelen optar por utilizar mecanismos de defensa que tienden a la autosuficiencia emocional, la independencia, la desconexión afectiva y la evitación de la proximidad (Brennan y Shaver, 1995; Gómez-Zapiain, 2009; Melero y Cantero, 2008, 2021). Su sistema de apego, por tanto, estaría desactivado, estando distanciados tanto de las señales de apego como de las amenazas (Melero y Cantero, 2021).
- Por último, las personas con apego temeroso-hostil o desorganizado se caracterizan por tener una imagen negativa tanto de sí mismos como de los demás. Suelen sentir que no son queribles y que las personas de su entorno no van a estar disponibles para ellos cuando les necesiten (Bartholomew y Horowitz, 1991), por lo que su autoestima es muy baja (Melero y Cantero, 2008). Muestran alternancia entre la dependencia-deseo de intimidad y la evitación de los demás, utilizando una combinación de estrategias desorganizadas de hiperactivación y desactivación del sistema de apego que desembocan en una gran dificultad para apoyarse en sus figuras vinculares

eficientemente y en una falta de habilidades sociales (Gómez-Zapiain, 2009; Melero y Cantero, 2021).

El interés por el estudio del apego en la edad adulta y cómo este influye en las relaciones, ha llevado a numerosos autores (Bergeron et al., 2019; Brennan y Shaver, 1995; Díaz-Pichardo et al., 2020; Gómez-Zapiain, 2009, 2011; Hazan y Zeifman, 1994; López, 1997; Madey y Rodgers, 2009; Mark et al., 2017; Mikulincer y Nachshon, 1991; Ortiz-Barón et al., 2002; Reis, 2006; Rivera et al., 2011; Simpson et al., 1992) a estudiar el efecto del estilo de apego en los vínculos románticos, sosteniendo que el comportamiento de las personas en las relaciones de pareja está modelado por su tipo de apego.

Bienestar en las Relaciones de Pareja

Una de las propuestas teóricas más interesantes a la hora de explicar la experiencia amorosa en las relaciones de pareja es la Teoría Triangular del Amor de Sternberg (1986). En esta teoría, Sternberg (1986) define tres elementos que caracterizan la experiencia amorosa y pueden ser entendidos como los vértices que forman parte de un triángulo. Estos tres componentes son la intimidad, la pasión y el compromiso. La intimidad en una relación amorosa hace referencia a los sentimientos de cercanía con el otro, vinculación y conexión emocional. La pasión se refiere al romance existente en una relación, engloba la atracción física, las relaciones sexuales en la pareja y la excitación (Sternberg, 1986). La confianza y la seguridad son dos componentes indispensables para que surja la pasión romántica en una relación de pareja (Paquette et al., 2020). Por último, el compromiso hace referencia, a corto plazo, a la decisión de amar a alguien y, a largo plazo, a la decisión de permanecer en una relación amorosa con esa persona (Sternberg, 1986). Para que una relación sea satisfactoria tienen que presentarse estos tres componentes en un alto grado y de una forma balanceada (Sternberg, 1986).

La intimidad ha sido conceptualizada y estudiada por muchos autores. Según Gómez-Zapiain (2009), la intimidad en una relación hace referencia a una conexión próxima, donde se comparten con el otro aspectos de uno mismo y experiencias internas que lleva a crear una conexión emocional. Además, Gómez-Zapiain (2009) realiza una revisión de los factores que conforman la intimidad y establece tres elementos necesarios para que una relación pueda considerarse íntima: el intercambio recíproco de información personal; un lenguaje no verbal congruente con la naturaleza del mensaje y

la existencia de una relación auténtica, de dependencia mutua y apertura. Por último, añade que para que esta relación de intimidad se produzca, la persona que recibe la información debe responder sensiblemente ante esta.

Brennan y Shaver (1995) observaron que la satisfacción en la relación de pareja de los sujetos participantes en su estudio estaba significativamente relacionada con su tipo de apego. Así, el apego puede considerarse el elemento que explica, abarca y modula la intimidad en las relaciones humanas. Los modelos internos y externos de cada persona, establecidos como resultado de su aprendizaje afectivo, van a interactuar con su capacidad de establecer relaciones íntimas y en la percepción que esa persona genera de su compañero y la respuesta que es capaz de dar a su deseo de intimidad. Así mismo, la persona estará más dispuesta a establecer una relación de intimidad si percibe que el otro va a responder sensiblemente (Gómez-Zapiain, 2009; Reis, 2006).

Las relaciones sexuales forman parte de las relaciones de pareja. La relación entre el apego adulto y las tendencias comportamentales que ocurren en la relación de pareja, lleva a pensar que las relaciones sexuales también pueden estar influenciadas por el estilo de apego adulto. Al estar la experiencia erótica y la motivación sexual completamente vinculadas con las interacciones que ocurren en la pareja, es lógico pensar que va a estar ligada y modulada por el sistema de apego (Davis et al., 2004; Gómez-Zapiain, 2009).

Sexualidad y Apego

Lawrence y Byers (1995, p.268) definen la satisfacción sexual como “una respuesta afectiva que surge de la evaluación subjetiva de las dimensiones positivas y negativas asociadas con la propia relación sexual”, es decir, como el balance positivo tras sopesar los costes (intercambios sexuales percibidos como negativos) y beneficios (intercambios sexuales percibidos como placenteros y positivos) que tiene para la persona tener relaciones sexuales (Byers y Cohen, 2017). La satisfacción sexual también puede considerarse como el sentimiento de bienestar en referencia al desempeño sexual, en ella también influye la dimensión relacional de pareja (Freihart et al., 2020).

Gómez-Zapiain (2009) afirma que el sistema sexual engloba los elementos y conductas que llevan a la persona a la búsqueda de satisfacción erótica, que se considera la necesidad principal de este sistema. Para conseguir esta satisfacción erótica y placer sexual, se activa el deseo erótico. La

experiencia erótica, por tanto, involucra el comportamiento sexual en relación con los sentimientos y emociones que se evocan durante el intercambio relacional con la pareja. Estas emociones y sentimientos se ven, además, influenciados por las representaciones mentales que cada uno de los miembros de la pareja ha desarrollado a lo largo de su historia socioafectiva (Gómez-Zapiain, 2009).

De entre las diferentes necesidades humanas básicas, Gómez-Zapiain (2009) destaca la necesidad de la satisfacción sexual y de seguridad emocional en los vínculos de apego. Aunque estos dos sistemas sean independientes, interactúan continuamente entre sí, por lo que cada persona se encuentra con un desafío por delante para integrar de manera armoniosa ambas necesidades. La necesidad principal del sistema de apego es mantener la seguridad emocional, para ello, se busca mantener el vínculo afectivo con el otro. El sistema sexual, por su parte, busca la satisfacción erótica mediante el placer sexual. Como se ha mencionado, es un sistema independiente, sin embargo, en él confluyen elementos como el contacto físico, la cercanía emocional y la intimidad, que hacen que se encuentre en consonancia con el sistema de apego, y que su funcionamiento pueda estar influido por este (Gómez-Zapiain, 2009). La relación de pareja es uno de los contextos situacionales en el que las necesidades de ambos sistemas pueden satisfacerse, sin embargo, su resolución entra dentro de un juego de negociación implícita con la pareja, que se ve influida por los modelos operativos propios y los de la otra persona (Gómez-Zapiain, 2009).

Davis et al. (2004) establecen una serie de relaciones entre el sistema sexual y sistema de apego que pueden llevar a las personas a desear tener experiencias eróticas con la intención de satisfacer diferentes necesidades a través de la relación sexual. Algunas de las necesidades que pueden buscar satisfacerse son la búsqueda de la seguridad y la aprobación de la pareja; la reducción del estrés, malestar y miedo del abandono del otro; la reafirmación del poder que se tiene sobre la otra persona; el fortalecimiento de la autoestima a través de la experiencia erótica positiva; el sexo como un medio para conseguir intimidad y proximidad y la intención de ofrecer cuidados al otro a través de la aportación de placer erótico y proximidad física.

El sistema de apego y el sistema sexual están interrelacionados entre sí influyendo en las relaciones de pareja y el bienestar percibido en las mismas (Valdez et al., 2020). De esta manera, parece que el apego inseguro tiene un impacto negativo en la satisfacción sexual y en la relación de pareja en comparación con el apego seguro (Busby et al., 2020). Así mismo, la literatura científica

muestra una clara asociación entre el nivel de satisfacción sexual y el nivel de satisfacción con la relación amorosa (Busby et al., 2020; Freihart et al., 2020; Gómez-Zapiain, 2008; Gómez-Zapiain et al., 2011; Mark et al., 2017). La importancia del estilo de apego como un factor influyente en la satisfacción sexual y de pareja se ha comprobado también en población con orientación sexual diversa (Mark et al., 2017).

Relación del Apego Seguro con la Sexualidad y las Relaciones de Pareja

Según Madey y Rodgers (2009) los efectos del tipo de apego seguro o inseguro están mediados por las variables de intimidad y compromiso. Así, las personas con apego seguro tienen facilidad para formar vínculos estrechos de confianza (López, 1997; Madey y Rodgers, 2009; Ortiz-Barón et al., 2002), intimidad (Bartholomew y Horowitz, 1991; López, 1997; Madey y Rodgers, 2009; Melero y Cantero, 2008; Mikulincer y Nachshon, 1991; Ortiz-Barón et al., 2002) y compromiso con sus parejas (López, 1997; Madey y Rodgers, 2009; Melero y Cantero, 2021), traducándose en una relación amorosa satisfactoria (Gómez-Zapiain, 2008; Gómez-Zapiain et al., 2011; López, 1997; Madey y Rodgers, 2009; Mark et al., 2017; Ortiz-Barón et al., 2002). Además, tienen una fuerte orientación hacia las personas (Melero y Cantero, 2021) y una mayor facilidad para expresar sus emociones y establecer vínculos emocionales (López, 1997; Melero y Cantero, 2008, 2021; Ortiz-Barón et al., 2002). Asimismo, su capacidad de aceptación de sus aspectos internos y de aquello que no les gusta del otro es más elevada (Ortiz-Barón et al., 2002), lo que les da más seguridad a la hora de revelar información acerca de sí mismos (Mikulincer y Nachshon, 1991). Igualmente, son personas más flexibles, responsivas y atentas ante situaciones en las que otra persona revela información personal e íntima (Mikulincer y Nachshon, 1991), teniendo una mayor capacidad tanto para situarse en posiciones de dependencia y buscar apoyo de sus parejas en situaciones estresantes, como para ofrecer este soporte (Gómez-Zapiain, 2008; Gómez-Zapiain et al., 2011; Simpson et al., 1992).

Además, las personas con apego seguro suelen tener una visión positiva de las relaciones amorosas (López, 1997; Ortiz-Barón et al., 2002) y mayor autonomía, teniendo una elevada capacidad para elegir adecuadamente a sus parejas al tener menos necesidad de formar un vínculo romántico con objetivo de suplir otras necesidades afectivas (López, 1997). Por otra parte, las personas con apego seguro tienen una mayor facilidad para resolver efectivamente y de forma asertiva los conflictos

interpersonales, priorizando lo que consideran mejor para la relación (Melero y Cantero, 2021; Ortiz-Barón et al., 2002). Además, su nivel de hostilidad y celotipia es el más bajo en comparación con los otros estilos de apego (Melero y Cantero, 2008). También presentan una mayor capacidad para terminar la relación amorosa si sienten que no merece la pena continuarla, siendo más fácil para ellos rehacer su vida una vez superado el duelo de la ruptura (López, 1997).

En cuanto a la variable pasión, Madey y Rodgers (2009) no encontraron una relación significativa con el apego seguro, posiblemente debido al hecho de que esta variable suele fluctuar en un grado mucho mayor a lo largo del tiempo que las variables de intimidad y compromiso, y tiene un papel más importante en las relaciones a corto plazo, mientras que intimidad y compromiso son componentes más estables.

Se ha encontrado que el apego seguro era el único positivamente asociado con el tipo de pasión armoniosa (Paquette et al., 2020; Valdez et al., 2020). Esto significa que las personas con este apego sienten libertad y comodidad para poder llevar a cabo actividades románticas cuando así lo desean, de forma equilibrada con otros aspectos de su vida. Se permiten integrar la sexualidad en el ámbito relacional y llevar a cabo prácticas sexuales diferentes (Busby et al., 2019), esto podría explicar que las personas con apego seguro tengan una mayor satisfacción sexual (Valdez et al., 2020). Ello podría deberse a que el tipo de amor caracterizado por la confianza en el otro y la seguridad, conducen a un tipo de actividad amorosa más flexible y ajustada (Paquette et al., 2020; Valdez et al., 2020). Sin embargo, el apego seguro también se asoció positivamente con la pasión obsesiva (Paquette et al., 2020), es decir, suelen sentir que una gran parte de sus vidas está enfocada en actividades románticas, pudiendo llegar a enfocarse tanto en ellas que descuidan otras áreas de sus vidas. Sienten deseos de dar rienda suelta continuamente a su pasión y tienen dificultad para controlar sus impulsos sexuales y sus emociones intensas en torno a esta área (Busby et al., 2019). Paquette et al., (2020) hipotetizan que este hecho puede deberse a que este tipo de pasión también implica involucración y focalización en la pareja.

Además, otros autores también hallaron resultados que afirman que las personas con apego seguro tienen una mayor satisfacción sexual que las personas con apego ambivalente y alejado (Gómez-Zapiain, 2008; Gómez-Zapiain et al., 2011; Mark et al., 2017; Valdez et al., 2020).

Relación del Apego Ambivalente con la Sexualidad y las Relaciones de Pareja

El apego ambivalente está negativamente relacionado con la satisfacción de pareja (Mark et al., 2017). Rivera et al. (2011) encontraron que la ansiedad experimentada ante el miedo a la pérdida del otro y el miedo a la intimidad estaban asociadas con una menor satisfacción en la relación de pareja en población joven. Mark et al. (2017) hallaron que estos niveles de satisfacción con la relación de pareja no eran tan bajos como los de las personas con apego evitativo; una explicación a este hecho podría ser que las personas con apego ambivalente tienden a tener una visión más positiva de sus compañeros y a implicarse más en la relación.

Por otro lado, las personas con apego ambivalente muestran una orientación hacia las personas y ponen mucho esfuerzo en establecer relaciones estrechas (Melero y Cantero, 2021). Normalmente suelen necesitar mucha proximidad y aprobación de su pareja (Brennan y Shaver, 1995; Melero y Cantero, 2008, 2021) y suelen tener capacidad para expresar sus emociones (Melero y Cantero, 2008, 2021). En cuanto a la intimidad, Melero y Cantero (2008, 2021) afirmaron que las personas con apego ambivalente suelen sentirse cómodas en las situaciones íntimas, aunque en ocasiones pueden tender a buscarla de forma excesiva. Por el contrario, Gómez-Zapiain (2008) expresó que estos sujetos generalmente tienen dificultades con la intimidad.

Las personas con apego ambivalente suelen estar muy comprometidas con sus parejas y priorizar a estas por delante de sí mismos (Bergeron et al., 2019), pudiendo llegar a depender de forma excesiva y tener dificultades para gestionar la autonomía (Brennan y Shaver, 1995; López, 1997). También se ha encontrado que tienen una mayor inestabilidad emocional (López, 1997). En este sentido, estas personas van a tener dificultades para gestionar las emociones de soledad e inseguridad (López, 1997; Ortiz-Barón et al., 2002) y la desconfianza que sienten ante terceras personas (Ortiz-Barón et al., 2002). Tienden a activar su miedo de ser rechazados, abandonados por la pareja o de que la relación pueda terminar, lo que les lleva a buscar continuamente la reafirmación del amor (López, 1997; Melero y Cantero, 2008, 2021) y explica su gran deseo de unión con el otro (Brennan y Shaver, 1995). Estas características influyen en que las personas con apego ambivalente habitualmente sientan más celos en sus relaciones (Brennan y Shaver, 1995; Melero y Cantero, 2008, 2021), en que suelen tomar decisiones precipitadas a la hora de establecer relaciones de pareja y en que tengan una gran dificultad para poner fin a las mismas (López, 1997).

Por otra parte, suelen mostrar una elevada hostilidad y frecuencia de conflictos (Melero y Cantero, 2008, 2021). A pesar del gran miedo que sienten ante la posibilidad de perder el vínculo, también suelen mostrar cierta ira hacia las parejas que no se muestran suficientemente disponibles y responsivas (Brennan y Shaver; 1995). Tienden a idealizar las relaciones amorosas y considerar el amor como lo más importante de su vida, sin embargo, a menudo sienten que ponen mucho esfuerzo en las relaciones de pareja, pero este no es recíproco (López, 1997). En los casos en los que se produce una separación o ruptura del vínculo, suelen mostrar un gran dolor y enfado (Gómez-Zapiain, 2009). Además, las personas con apego ambivalente suelen recurrir a otras personas que no son sus parejas para buscar apoyo (Hazan y Zeifman, 1994) y suelen describir una elevada rumiación ante las situaciones de malestar o incertidumbre (Melero y Cantero, 2021).

En cuanto a la variable pasión, el apego ambivalente se relaciona de forma negativa con la pasión armoniosa (adaptativa) y positivamente con la pasión inhibida (Valdez et al., 2020), esto supone que estas personas suelen sentirse reacias a llevar a cabo los propios impulsos sexuales, aprovechar las oportunidades de tener encuentros sexuales o explorar el área sexual con libertad (Busby et al., 2019), lo que se ha relacionado con una menor satisfacción en este área. Además, el apego ambivalente también se ha visto relacionado con la pasión obsesiva (Valdez et al., 2020), Paquette et al. (2020) hipotetizan que esto puede deberse a que estas personas ponen el foco de su vida en sus compañeros, probablemente para prevenir un posible abandono.

Mark et al. (2017) afirman que las personas con apego ambivalente tienen niveles altos de deseo sexual, pudiendo estar asociado a su necesidad de buscar la cercanía y proximidad de su pareja. Además, se encontró que las personas con apego ambivalente tienen un mayor número de relaciones sexuales casuales (Busby et al., 2020). En cuanto a la satisfacción sexual, algunos investigadores encontraron que tener este tipo de apego supone una mayor probabilidad de estar menos satisfecho en éste área (Mark et al., 2017; Valdez et al., 2020).

Davis et al. (2004) afirman que las personas ansiosas suelen tener un mayor interés en tener relaciones sexuales cuando se sienten inseguras en el vínculo. Por lo que utilizarán el sexo como un medio para ofrecer cuidados, conseguir intimidad y proximidad con la otra persona, reducir el miedo al abandono, y reafirmar la seguridad y aprobación de la pareja. Es decir, la ansiedad por el vínculo se

relaciona con un mayor interés por el sexo para satisfacer todas las necesidades de apego y no se relaciona con el objetivo de satisfacer el placer físico.

Relación del Apego Evitativo con la Sexualidad y las Relaciones de Pareja

Mark et al. (2017) encontraron que el apego evitativo está negativamente relacionado con la satisfacción de pareja y que este tipo de apego tiene niveles más bajos de satisfacción que el apego ambivalente. Bergeron et al. (2019) encontraron que las personas con apego evitativo tendían a sentir menos entusiasmo por sus relaciones de pareja y a no esperar mucho de ellas. Sin embargo, Rivera et al. (2011) no encontraron una relación significativa entre las variables de evitación y satisfacción en las relaciones de pareja.

Las personas con apego evitativo suelen evitar la dependencia emocional en sus relaciones de pareja (Brennan y Shaver, 1995), teniendo dificultades para comunicar las emociones al compañero o mostrar su afecto (López, 1997). Muestran niveles bajos de compromiso (Bergeron et al., 2019; Brennan y Shaver, 1995), suelen ser aparentemente autónomas y defender su facilidad para no estar en una relación y no necesitar del amor del otro, sintiendo menos interés en la cercanía o en compartir tiempo con otras personas. Sin embargo, esto suele estar guiado por la necesidad de protegerse del miedo que sienten ante la cercanía emocional, y la intimidad, ante la cual se sienten incómodos y acaban evitando (Bartholomew y Horowitz, 1991; Brennan y Shaver, 1995; Gómez-Zapiain, 2009; Hazan y Zeifman, 1994; López, 1997; Melero y Cantero, 2008, 2021; Ortiz-Barón et al., 2002). Debido a esto, pueden mostrarse distantes y desconfiados y marcar la distancia en la que se sienten cómodos continuamente en las relaciones de pareja (Brennan y Shaver, 1995; Gómez-Zapiain, 2009; López, 1997; Melero y Cantero, 2008, 2021). De igual forma, sus relaciones suelen ser distantes, frías y, normalmente, su idea del amor es pesimista, percibiéndolo como un concepto más bien irreal (López, 1997). No son capaces de buscar apoyo, ni de ofrecer soporte cuando aparecen situaciones estresantes en la relación (Hazan y Zeifman, 1994; Simpson et al., 1992), mostrándose inseguros de sus sentimientos hacia sus figuras de apego y pudiendo incluso llegar a negárselos a sí mismos, especialmente si los mismos implican mostrarse vulnerable (Brennan y Shaver, 1995). También tienen dificultades para confiar en el otro y aceptar sus defectos (Ortiz-Barón et al., 2002). Todas estas características de distancia afectiva que despliegan las personas con apego evitativo contribuyen a que

estos sujetos suelen tener dificultades para disfrutar y confiar en sus relaciones de pareja (Ortiz-Barón et al., 2002). Por todo esto, otorgarán una menor importancia a los aspectos relacionales, enfocándose en el logro personal y la necesidad de alcanzar el éxito (Melero y Cantero, 2021).

En cuanto a las rupturas de pareja, presentan una falsa facilidad para romper con la relación, que esconde una inseguridad de fondo. Este patrón de inseguridad suele estar debajo de las diferentes defensas que utilizan para protegerse de sus miedos (López, 1997). Por último, las personas con este tipo de apego se sienten cómodas focalizándose en las cogniciones y utilizando estrategias de racionalización debido a su dificultad para expresar sus sentimientos (Melero y Cantero, 2008, 2021).

En cuanto a la dimensión de la pasión, el apego evitativo está negativamente asociado con la pasión armoniosa, posiblemente debido a su dificultad de confiar en el otro y de establecer relaciones de intimidad (Busby et al., 2019; Paquette et al., 2020; Valdez et al., 2020). Además, también se encontró una asociación positiva con el tipo de pasión inhibida (Valdez et al., 2020).

Profundizando en el área sexual de las personas con apego evitativo, Mark et al. (2017) encontraron una asociación baja pero significativa que sugiere que estas personas tienen menor deseo sexual, lo que puede estar relacionado con su intento de evitar la proximidad con el otro. En la misma línea, Davis et al. (2004) encontraron una alta asociación negativa entre las personas con alta evitación y la cercanía emocional como motivo para tener relaciones sexuales. Valdez et al. (2020) encontraron que las personas con apego evitativo tenían más probabilidad de tener una menor satisfacción en la vida sexual, y Heresi et al. (2014) hallaron que la incomodidad ante la intimidad y la cercanía del otro de las personas con apego evitativo causaba un gran impacto en su área sexual, llevándolos a la insatisfacción en este ámbito. Gómez-Zapiain (2008) y Gómez-Zapiain et al. (2011) profundizan en las razones por las cuales las personas con apego evitativo pueden tener una menor satisfacción sexual, explicando que la experiencia erótica de estas personas se ve perjudicada por sus intentos de dejar fuera la implicación emocional y afectiva y evitar la proximidad psicológica, produciéndose una desactivación del sistema de apego, necesario para que haya un espacio psicológico compartido de intimidad y para poder satisfacer las necesidades del otro. Esto crea un conflicto entre el deseo sexual y el miedo a la intimidad erótica, por lo que su satisfacción sexual también será menor que la de las personas con apego seguro y presentarán dificultad para establecer relaciones íntimas (Gómez-Zapiain, 2008; Gómez-Zapiain et al., 2011).

Davis et al. (2004) encontraron una asociación positiva de la evitación con la utilización del sexo para reducir el estrés, proponiendo este hecho como posibilidad de que las personas evitativas se sientan más cómodas utilizando este medio de reducción de estrés, al no requerir pedir apoyo del otro o mostrarse vulnerable. Davis et al. (2004) también encontraron que otra de las motivaciones sexuales más frecuentes de las personas con apego evitativo es la utilización del encuentro sexual como vía para manipular y reafirmar el poder sobre la pareja y protegerse de las emociones negativas que la pareja pudiera estar experimentando. Es decir, suelen recurrir a las relaciones sexuales como medio para experimentar poder y control sobre la otra persona.

En cuanto al número de relaciones casuales, Busby et al. (2020) encontraron una asociación positiva entre el número de parejas sexuales y el tipo de apego evitativo. Brennan y Shaver (1995) afirman que estos sujetos tienen una mayor predisposición a mantener relaciones casuales, más relaciones sexuales sin un vínculo amoroso con la otra persona y más infidelidades. Gómez-Zapiain et al. (2011) encontraron que los sujetos con apego evitativo tenían una mayor facilidad para separar las relaciones sexuales de las relaciones de intimidad y compromiso, encontrando asociada la búsqueda de placer cambiando frecuentemente de pareja sexual.

Relación del Apego Desorganizado con la Sexualidad y las Relaciones de Pareja

Las personas con apego desorganizado no tienen dificultad para reconocer necesitar al otro, pero, a su vez, sienten miedo ante el vínculo afectivo (Gómez-Zapiain, 2009; Melero y Cantero, 2021). Asimismo, tienen una elevada hostilidad y celotipia. En el ámbito emocional, suelen ser muy autosuficientes y tener dificultad para expresar sus sentimientos y sentirse cómodos en las relaciones (Melero y Cantero, 2008). Por otro lado, tienen dificultad para confiar en los demás, lo que les lleva a evitar la intimidad por miedo a ser heridos o rechazados (Bowlby, 1969; Melero y Cantero, 2008, 2021). Ante los problemas, suelen mostrar una elevada preocupación y utilizar estrategias de rumiación. Por último, estos sujetos tienen una gran necesidad de aprobación y orientación hacia las personas, pero les cuesta compartir aspectos íntimos y personales y confiar en el otro (Melero y Cantero, 2021).

En este punto, cabe destacar la escasa literatura científica encontrada que hable específicamente de la relación del apego desorganizado y las variables de sexualidad y satisfacción de pareja, limitándose esta únicamente a los estudios mencionados en este apartado, y los enumerados

con anterioridad, que hacen referencia a la relación de estas variables con el tipo de apego inseguro en general.

Teniendo en cuenta la limitada literatura científica existente que estudie los efectos que el estilo de apego adulto tiene sobre la satisfacción sexual y las variables de intimidad, pasión y compromiso; y los escasos estudios en este ámbito realizados con población española, se considera necesario realizar esta investigación para poder contribuir a ampliar los conocimientos existentes sobre este tema.

Objetivos e Hipótesis

El objetivo principal de este estudio fue analizar la relación entre el tipo de apego adulto (seguro, ambivalente, evitativo y desorganizado), el grado de satisfacción en las relaciones sexuales y la satisfacción en la relación de pareja (grado de intimidad, pasión y compromiso en la relación). El objetivo secundario fue analizar la relación entre el número de relaciones casuales y estables, y el tipo de apego adulto de la persona. A continuación, se enumeran las hipótesis del presente estudio:

1. Se espera encontrar diferencias en el nivel de satisfacción con la relación de pareja en función del tipo de apego adulto. En concreto:
 - a. Las personas con un tipo de apego seguro tendrán relaciones con niveles altos de compromiso e intimidad.
 - b. Las personas con apego ambivalente tendrán niveles altos de compromiso, intimidad y pasión.
 - c. Las personas con apego evitativo tendrán niveles bajos de compromiso, intimidad y pasión.
 - d. Las personas con apego desorganizado tendrán niveles bajos de intimidad.
2. No se espera encontrar relación entre la variable pasión y el apego seguro.
3. Se espera encontrar diferencias entre el nivel de satisfacción sexual en función del tipo de apego adulto. En concreto:
 - a. Las personas con apego seguro tendrán niveles más elevados de satisfacción sexual que las personas con un estilo de apego inseguro.

- b. Las personas con apego ambivalente, evitativo y desorganizado tendrán niveles de satisfacción sexual bajos.
4. Se espera encontrar diferencias en el número de relaciones casuales y de compromiso en función del tipo de apego adulto. En concreto:
 - a. Las personas con apego seguro tendrán un mayor número de relaciones estables.
 - b. Las personas con apego ambivalente tendrán un mayor número de relaciones casuales.
 - c. Las personas con apego evitativo tendrán un mayor número de relaciones casuales que los otros estilos de apego.

2. Método

Participantes

Los participantes fueron 236 adultos con residencia en España, con un nivel alto de comprensión del español, que habían mantenido relaciones sexuales al menos una vez y habían tenido al menos una relación de pareja. En cuanto a la identidad de género, 166 (70,3%) participantes se identificaron como mujeres y 70 (29,7%) como hombres, con un rango de edad entre 18 y 71 años y una media de edad de 33 años (DT= 10,4). En cuanto a la orientación sexual, 197 (83,5%) personas se identificaron como heterosexuales, 30 (12,7%) personas como bisexuales, 7 (3%) personas como homosexuales y 2 (0,8%) personas se identificaron en la categoría de otras orientaciones sexuales. Atendiendo a la relación amorosa más significativa que han tenido, 99 (42%) personas no convivían con esa persona, 74 (31,3%) personas tenían una relación de convivencia con esa persona, 58 (24,6%) personas estaban casadas con esa persona, 4 (1,7%) personas estaban divorciadas de esa persona y 1 (0,4%) persona tenía una relación de pareja de hecho. En referencia al número de relaciones casuales mantenidas, 33 (14%) personas refirieron no haber tenido ninguna relación casual, 89 (37,7%) personas tuvieron de 1 a 5 relaciones casuales, 46 (19,5%) personas afirmaron haber tenido de 6 a 10 relaciones casuales, 20 (8,5%) personas indicaron haber tenido de 11 a 15 relaciones casuales, 22 (9,3%) personas reportaron haber tenido de 16 a 25 relaciones casuales y 26 (11%) personas tuvieron más de 25 relaciones casuales. La media de relaciones casuales mantenidas fue de 17,9 (DT= 72,6). En el caso de las relaciones estables, 63 (26,7%) personas afirmaron haber tenido 1 relación estable, 73 (30,9%) personas indicaron haber tenido 2 relaciones estables, 53 (22,5%) personas reportaron haber tenido 3 relaciones estables, 21 (8,9%) personas tuvieron 4 relaciones estables y 26 (11%) personas

afirmaron haber tenido más de 4 relaciones estables. La media de relaciones estables fue de 2,63 (DT=2,08).

Instrumentos

Cuestionario sociodemográfico. Con el objetivo de observar la distribución sociodemográfica de la muestra, en este cuestionario se incluyeron las variables de sexo, edad, país de residencia, comprensión del idioma español, orientación sexual, si habían mantenido relaciones sexuales alguna vez, si habían tenido una relación de pareja alguna vez, el número de relaciones casuales y estables que han tenido hasta el momento, la duración de la relación amorosa más significativa que han tenido hasta el momento, el tipo de estatus de la relación mantenida con esa persona (convivientes, no convivientes, matrimonio...), y el tipo de categoría en el que podría encajar su relación (relación exclusiva monógama, poliamor...).

Cuestionario de Apego Adulto de Melero y Cantero (2008). Este cuestionario está indicado para evaluar el tipo de apego adulto que tiene la persona (seguro, preocupado (ambivalente), alejado (evitativo) o temeroso-hostil (desorganizado)). Se compone de 40 ítems de tipo Likert con una escala que va del 1 (completamente en desacuerdo) al 6 (completamente de acuerdo). Estos ítems se agrupan en cuatro factores. El primer factor "*baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo*" consta de trece ítems y evalúa la necesidad de aprobación, autoconcepto negativo, preocupación por las relaciones, dependencia, miedo al rechazo y problemas de inhibición conductual y emocional (con una consistencia interna α de Cronbach de 0,87 en la muestra de este estudio). El segundo factor, "*resolución hostil de conflicto, rencor y posesividad*" consta de once ítems y evalúa la ira hacia los demás, resentimiento, facilidad a la hora de enfadarse, posesividad y celos (con una consistencia interna α de Cronbach de 0,79). El tercer factor "*expresividad emocional y comodidad con la intimidad*" consta de nueve ítems y evalúa la sociabilidad, facilidad para expresar emociones y confianza en los demás a la hora de expresar y solucionar los problemas interpersonales (con una consistencia interna α de Cronbach de 0,71). El cuarto factor "*autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad*" consta de siete ítems y evalúa el menosprecio de las relaciones íntimas, la dificultad para comprometerse y la sobrevaloración de la independencia personal (con una consistencia interna α de Cronbach de 0,72). La escala global del cuestionario tuvo una consistencia interna α de Cronbach de

0,83. Los factores uno, dos y cuatro evalúan la inseguridad afectiva (apego inseguro), mientras que el factor tres evalúa la seguridad afectiva (apego seguro). Los cuatro factores obtenidos representan dimensiones donde los participantes se sitúan en un continuo.

Escala Triangular del Amor (Sternberg, 1986), validada en España por Sorokowski et al. (2021). Este cuestionario se compone de 45 ítems de tipo Likert con una escala que va del 1 (nada, en absoluto/nada de acuerdo) al 9 (extremadamente de acuerdo). Esta escala mide tres dimensiones en las relaciones de pareja: 15 ítems miden la dimensión de intimidad, 15 ítems la pasión y 15 ítems el compromiso. La consistencia interna de las escalas fue muy alta en la muestra de este estudio, siendo el α de Cronbach de 0,95 para la dimensión de intimidad, de 0,94 para la dimensión de la pasión y de 0,95 para la dimensión de compromiso. La escala global tuvo un α de Cronbach de 0,97.

Índice de Satisfacción Sexual (ISS) (Hudson et al., 1981). Se empleó la versión española publicada en Crooks y Baur (2000), validada en España por Santos-Iglesias et al. (2009). Este cuestionario mide el grado de satisfacción sexual dentro de una relación de pareja. El test está compuesto por 25 ítems que van de 1 (rara vez o nunca) a 5 (siempre o todo el tiempo). Las puntuaciones más altas indican una mayor insatisfacción sexual, siendo considerada una puntuación mayor de 30 como un indicativo de insatisfacción personal con las relaciones sexuales. La consistencia interna de la escala global presenta un alfa de Cronbach de 0,90 en esta muestra.

Procedimiento

Los participantes fueron seleccionados entre la población general mediante un muestreo no probabilístico de bola de nieve. Además, se agradeció su participación en el estudio y se les informó del objeto de la investigación, de la voluntariedad de su participación y de la preservación de su confidencialidad. La investigación obtuvo la aprobación del Comité Ético de la Universidad Pontificia de Comillas. Para examinar los datos, se utilizó el software de análisis de datos Jamovi.

3. Resultados

Con el objetivo de analizar las características de la muestra sobre las variables demográficas, se realizó un análisis descriptivo. Como puede observarse en la Tabla 1, la media de satisfacción sexual de la muestra es de 27,6 (DT=16,4), estando dentro del rango de satisfacción sexual (puntuación menor a 30). En cuanto a las variables de la Escala Triangular del Amor (Sternberg, 1986), la intimidad tiene la

media más alta (M=119; DT=18,4). Sin embargo, también encontramos medias altas en la variable pasión (M=99; DT=25,6), y en la variable de compromiso (M=111; DT=23,6).

Tabla 1

Análisis descriptivos de las variables

	Satisfacción sexual	Intimidad	Pasión	Compromiso
Media	27,6	119	99	111
Mediana	23,0	125	103	116
Desviación típica	16,4	18,4	25,6	23,6
Mínimo	5	31	16	15
Máximo	81	135	135	135

Con el objetivo de comprobar las relaciones existentes entre las variables satisfacción sexual e intimidad, se realizó un análisis de correlación de Pearson y se aplicaron las indicaciones de Cohen (1988) sobre tamaño del efecto. Se obtuvo una correlación moderada, negativa y significativa ($r=-0,50$, $p<0,001$). Teniendo en cuenta que, a mayor puntuación en la variable de satisfacción sexual, mayor insatisfacción sexual tiene el sujeto, estos datos informan de que menores puntuaciones en la variable intimidad se asocian con una mayor insatisfacción sexual y puntuaciones más altas en la variable intimidad, se asocian con una mayor satisfacción sexual. En cuanto a la relación entre la variable satisfacción sexual y pasión, se obtuvo una correlación moderada, negativa y significativa ($r=-0,43$, $p<0,001$), lo que significa que mayores puntuaciones en la variable pasión se asocian a una mayor satisfacción sexual, y viceversa. Por último, la correlación entre la variable compromiso y la variable de satisfacción sexual fue moderada, negativa y significativa ($r=-0,41$, $p<0,001$), lo que significa que mayores puntuaciones en la variable compromiso se asocian a una mayor satisfacción sexual, y viceversa. En cuanto a la variable edad, no se observó una relación significativa con ninguna de las variables anteriores (satisfacción sexual $r=0,13$, $p<0,054$; intimidad $r=-0,07$, $p<0,32$; pasión $r=-0,09$, $p<0,17$, y compromiso $r=0,005$, $p<0,95$).

Para clasificar la muestra en función del tipo de apego adulto se siguió el procedimiento que emplean las autoras y se adaptó a la muestra del presente estudio. Melero y Cantero (2008) utilizan los percentiles para dividir en 7 grupos iguales las puntuaciones del test para cada factor, creando una tabla con baremos de puntuaciones asociados a un rango de valoración que va desde “muy alto” a

“muy bajo”. Dado que los criterios propuestos originalmente por Melero y Cantero (2008) no fueron útiles para clasificar a los participantes de esta muestra, se replicó el procedimiento de las autoras adaptando los criterios a la muestra de este estudio. En la Tabla 2 se pueden observar las puntuaciones utilizadas para cada grupo (desde “muy alto” a “muy bajo”).

Tabla 2

Puntuaciones de cada grupo y estadísticos descriptivos

Valoración	Factor 1	Factor 2	Factor 3	Factor 4
Muy alto	53-71	37-54	49-54	23-35
Alto	46-52	32-36	47-48	19-22
Mod. alto	40-45	28-31	45-46	17-18
Moderado	36-39	26-27	43-44	15-16
Mod. bajo	31-35	23-25	41-42	13-14
Bajo	27-30	19-22	37-40	11-12
Muy bajo	13-26	11-18	17-36	7-10
Media	39,4	27,9	43,3	16,7
DT	11,8	8,22	6,09	5,65
Min	13	11	17	7
Max	71	54	54	35

A continuación, se utilizó la descripción que las autoras hacen de cada tipo de apego, y de las valoraciones asociadas en cada factor a cada categoría de apego para clasificar a los participantes del estudio. El tipo de apego seguro tiene puntuaciones muy bajas en el factor 1 (*“baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo”*), puntuaciones bajas en el factor 2 (*“resolución hostil de conflictos, rencor y posesividad”*), puntuaciones altas en el factor 3 (*“expresión de sentimientos y comodidad con las relaciones”*) y puntuaciones bajas en el factor 4 (*“autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad”*). El apego ambivalente tiene puntuaciones altas es el factor 1, moderadas en el factor 2, moderadas/altas en el factor 3 y moderadas en el factor 4. El apego evitativo tiene puntuaciones bajas/moderadas en el factor 1, moderadas en el factor 2, bajas moderadas en el factor 3 y altas en el factor 4. Y el apego desorganizado tiene puntuaciones muy altas en el factor 1, muy altas en el factor 2, bajas en el factor 3 y moderadas/altas en el factor 4.

A partir de la clasificación de Melero y Cantero (2008), y teniendo en cuenta los baremos de las puntuaciones de la muestra de este estudio, se generó una tabla adaptada a las puntuaciones de la muestra del presente estudio (ver Tabla 3). En esta tabla aparecen las cuatro tipologías de apego con una valoración y un rango asignado en cada uno de los cuatro factores. A partir de esta tabla, se realizó la clasificación del tipo de apego de los participantes.

Tabla 3

Valoraciones y rangos para cada factor

	Desorganizado	Ambivalente	Seguro	Evitativo
Factor 1	Muy alto	Alto	Muy bajo	Moderado
		Moderado – alto	Bajo	Moderado – bajo
	53-71	40-52	13-30	31-39
Factor 2	Muy alto	Moderado – alto	Bajo	Moderado
	Alto	Moderado	Muy bajo	Moderado – bajo
	32-54	27-31	11-22	23-26
Factor 3	Bajo	Moderado – alto	Muy alto	Moderado
	Muy bajo	Moderado	Alto	Moderado – bajo
	17-40	44-46	47-54	41-43
Factor 4	Moderado – alto	Moderado	Bajo	Muy alto
		Moderado – bajo	Muy bajo	Alto
	17-18	13-16	7-12	19-35

En cuanto a la distribución de los tipos de apego adulto en nuestra muestra, 56 personas fueron clasificadas en la tipología de apego seguro (23,7%), 62 personas en la tipología de apego ambivalente (26,3%), 56 personas en la tipología de apego evitativo (23,7%) y 51 personas en la tipología de apego desorganizado (21,6%). 11 personas no pudieron ser clasificadas en ninguna de las cuatro tipologías (4,7%). El hecho de que solo 11 personas formen el grupo “no clasificable” entorpece la posibilidad de poder encontrar diferencias relevantes, dificultando la potencia estadística del análisis.

Con el objetivo de comprobar la relación del tipo de apego adulto con la variable intimidad, se realizó un análisis de varianza (ANOVA). La prueba de Levene muestra que se rechaza la hipótesis de igualdad de varianzas ($p < 0,001$). Tras aplicar la corrección de Welch para el ANOVA de un solo factor,

se encontró una diferencia estadísticamente significativa entre el tipo de apego adulto y la variable intimidad ($F(4, 57,4)=11,3, p<0,001$). Además, en las comparaciones Post-hoc se utilizó la corrección de Games-Howell. Se observa que hay diferencias estadísticamente significativas entre el apego seguro y el apego ambivalente ($p=0,039$), entre el apego seguro y el apego desorganizado ($p<0,001$), entre el apego seguro y el apego evitativo ($p=0,001$) y entre el apego ambivalente y el apego desorganizado ($p=0,016$). El apego seguro es el que tiene una media más alta en la variable de intimidad ($M=128$) y el apego desorganizado el que tiene la media más baja ($M=109$) (ver Tabla 4).

Tabla 4

Estadísticos descriptivos de los tipos de apego en relación con la variable intimidad

	Apego predominante	N	Media	DT
Intimidad	Seguro	56	128	9,52
	Ambivalente	62	121	17,18
	Desorganizado	51	109	20,34
	Evitativo	56	116	20,15
	No clasificable	11	118	20,02

Con el objetivo de comprobar la relación del tipo de apego adulto y la variable pasión, se realizó un ANOVA. La prueba de Levene muestra que se puede asumir homocedasticidad ($p=0,773$). Según los resultados del ANOVA, no existen diferencias de medias en la variable pasión entre los niveles de la variable apego adulto ($F(4, 231)=0,521, p=0,720, \eta^2$ parcial=0,009). Por tanto, no se observó relación entre el apego adulto y el nivel de pasión en una relación (ver Tabla 5).

Tabla 5

Estadísticos descriptivos de los tipos de apego en relación con la variable pasión

	Apego predominante	N	Media	DT
Pasión	Seguro	56	101,3	26,2
	Ambivalente	62	101,6	24,3
	Desorganizado	51	96,7	28,1
	Evitativo	56	96,5	23,7
	No clasificable	11	96,5	29,7

Con el objetivo de comprobar la relación del tipo de apego adulto y la variable compromiso, se realizó un ANOVA. La prueba de Levene muestra que se puede asumir homocedasticidad ($p=0,088$). Según los resultados del ANOVA, existen diferencias de medias en la variable compromiso entre los niveles de la variable de apego adulto ($F(4, 231)=4,26, p=0,002, \eta^2 \text{ parcial}=0,069$). Mediante la prueba Post-hoc de Tukey, encontramos que las diferencias estadísticamente significativas se observan entre el apego seguro y el desorganizado ($p=0,012$) y entre el apego seguro y el evitativo ($p=0,011$). Se calculó el tamaño del efecto, mediante la d de Cohen, hallando diferencias medianas tanto con el apego desorganizado ($d=0,63$), como con el apego evitativo ($d=0,61$). El apego seguro, por tanto, tiene niveles mayores de compromiso que el apego desorganizado y el apego evitativo. Siendo así, el apego seguro el que tiene una media más alta en la variable compromiso ($M=119$) y el apego desorganizado más baja ($M=104$) (Ver tabla 6).

Tabla 6

Estadísticos descriptivos de los tipos de apego en relación con la variable compromiso

	Apego predominante	N	Media	DT
Compromiso	Seguro	56	119	17,9
	Ambivalente	62	114	23,0
	Desorganizado	51	104	27,5
	Evitativo	56	105	23,1
	No clasificable	11	117	21,3

Con el objetivo de comprobar la relación del tipo de apego adulto y la variable satisfacción sexual, se realizó un ANOVA. La prueba de Levene muestra que se puede asumir homocedasticidad ($p=0,54$). Según los resultados del ANOVA, no existen diferencias de medias en la variable satisfacción sexual entre los niveles de la variable de apego adulto ($F(4, 231)=2,39, p=0,052, \eta^2 \text{ parcial}=0,040$). Por lo que no existe relación entre el apego adulto y la satisfacción sexual en una relación de pareja (Ver Tabla 7).

Tabla 7*Estadísticos descriptivos de los tipos de apego en relación con la variable satisfacción sexual*

	Apego predominante	N	Media	DT
Satisfacción sexual	Seguro	56	22,4	14,8
	Ambivalente	62	28,4	17,0
	Desorganizado	51	31,8	15,8
	Evitativo	56	28,5	15,8
	No clasificable	11	26,2	22,2

Con el objetivo de comprobar la relación entre las variables de intimidad, pasión, compromiso y satisfacción sexual, y las puntuaciones de los cuatro factores del test de Apego Adulto, se realizaron análisis de correlación de Pearson y se aplicaron las indicaciones de Cohen (1988) sobre el tamaño del efecto. En concreto, para la relación existente entre la variable intimidad y el factor 1 (*“baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo”*), se obtuvo una correlación moderada, negativa y significativa ($r=-0,31$, $p<0,001$). Este resultado sugiere que a menores puntuaciones en el factor 1, mayores serán las puntuaciones en la variable intimidad. La correlación entre la variable intimidad y el factor 2 (*“resolución hostil de conflictos, rencor y posesividad”*) fue pequeña, negativa y significativa ($r=-0,19$, $p=0,004$), lo que supone que a menores puntuaciones en el factor 2, mayores serán las puntuaciones en la variable intimidad. La correlación entre la variable intimidad y el factor 3 (*“expresión de sentimientos y comodidad con las relaciones”*) fue moderada, positiva y significativa ($r=0,40$, $p<0,001$), lo que indica que a mayores puntuaciones en el factor 3, mayores serán las puntuaciones en la variable intimidad. Por último, la correlación entre la variable intimidad y el factor 4 (*“autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad”*), fue moderada, negativa y significativa ($r=-0,46$, $p<0,001$), lo que sugiere que a menores puntuaciones en el factor 4, mayores serán las puntuaciones en la variable intimidad.

En cuanto a la variable pasión, al realizar un análisis de correlación con el factor 1, no se obtuvo una correlación significativa ($r=-0,06$, $p=0,38$), por lo que no hay relación entre la variable pasión y el factor 1. La correlación entre la variable pasión y el factor 2 fue pequeña, positiva y significativa ($r=0,13$, $p=0,043$), indicando que a mayores puntuaciones en el factor 2, mayores serán las puntuaciones en la variable pasión. La correlación entre la variable pasión y el factor 3 fue pequeña, positiva y significativa

($r=0,15$, $p=0,018$), lo que sugiere que a mayores puntuaciones en el factor 3, mayores serán las puntuaciones en la variable pasión. Por último, la correlación entre la variable pasión y el factor 4 fue moderada, negativa y significativa ($r=-0,38$, $p<0,001$), lo que supone que a menores puntuaciones en el factor 4, mayores serán las puntuaciones en la variable pasión.

En cuanto a la variable compromiso, la correlación entre esta variable y el factor 1 fue pequeña, negativa y significativa ($r=-0,17$, $p=0,008$), lo que sugiere que a menores puntuaciones en el factor 1, mayores serán las puntuaciones en la variable compromiso. La correlación entre la variable compromiso y el factor 2 no fue significativa ($r=-0,008$, $p=0,91$), esto supone que no hay relación entre la variable compromiso y el factor 2. La correlación entre la variable compromiso y el factor 3 fue pequeña, positiva y significativa ($r=0,26$, $p<0,001$), indicando que a mayores puntuaciones en el factor 3, mayores serán las puntuaciones en la variable compromiso. Por último, la correlación entre la variable compromiso y el factor 4 fue grande, negativa y significativa ($r=-0,56$, $p<0,001$), lo que sugiere que a menores puntuaciones en el factor 4, mayores serán las puntuaciones en la variable compromiso.

En cuanto a la variable de satisfacción sexual, la correlación entre esta variable y el factor 1 fue pequeña, positiva y significativa ($r=0,22$, $p<0,001$), teniendo en cuenta que, a mayor puntuación en la variable de satisfacción sexual, mayor insatisfacción sexual tiene el sujeto, estos datos informan de que mayores puntuaciones en el factor 1, se asocian con una mayor insatisfacción sexual. La correlación entre la satisfacción sexual y el factor 2 no fue significativa ($r=0,088$, $p=0,18$), por lo que no hay relación entre la satisfacción sexual y el factor 2. La correlación entre la satisfacción sexual y el factor 3 fue pequeña, negativa y significativa ($r=-0,29$, $p<0,001$), por lo que cuanto mayores puntuaciones tiene el participante en el factor 3, menor es la insatisfacción sexual. Por último, la correlación entre la satisfacción sexual y el factor 4 fue pequeña, positiva y significativa ($r=0,22$, $p<0,001$), por lo que mayores puntuaciones en el factor 4, se asocian con una mayor insatisfacción sexual.

En cuanto a la variable orientación sexual, se realizaron ANOVAs para comprobar su relación con las variables de satisfacción sexual, intimidad, pasión y compromiso. En referencia a la variable compromiso, la prueba de Levene muestra que se puede asumir homocedasticidad ($p=0,38$). Según los resultados del ANOVA, existen diferencias de medias en la variable compromiso en función de la

orientación sexual ($F(3, 232)=2,81, p=0,040, \eta^2$ parcial=0,035). Las pruebas Post-hoc de Tukey mostraron que las diferencias estadísticamente significativas se observan entre las orientaciones sexuales bisexual y heterosexual ($p=0,023$). Se calculó el tamaño del efecto, mediante la d de Cohen, hallando diferencias medianas ($d=-0,56$). Las personas con orientación bisexual ($M=99,7$) tienen menores puntuaciones en la variable compromiso que las personas con orientación heterosexual ($M=112,8$) (Ver Tabla 8). En los análisis con la variable orientación sexual, hay que destacar el hecho de que el grupo de otras orientaciones sexuales solo obtuvo 2 participantes, lo que puede influir en la menor significación de los resultados.

Tabla 8

Estadísticos descriptivos de orientación sexual en relación con la variable compromiso

	¿Con qué orientación sexual te identificas?	N	Media	DT
Compromiso	Bisexual	30	99,7	28,9
	Heterosexual	197	112,8	22,5
	Homosexual	7	112,7	19,0
	Otros	2	105,5	26,2

Con el objetivo de comprobar la relación entre la variable de orientación sexual e intimidad, se realizó un ANOVA. La prueba de Levene muestra que se puede asumir homocedasticidad ($p=0,56$). Según los resultados del ANOVA, no existen diferencias de medias en la variable intimidad en función de la orientación sexual ($F(3, 232)=0,27, p=0,85$). Por lo que no existe relación entre la orientación sexual y la variable intimidad. Con el objetivo de comprobar la relación entre la variable de orientación sexual y la pasión, se realizó un ANOVA. La prueba de Levene muestra que se puede asumir homocedasticidad ($p=0,69$). Según los resultados del ANOVA, no existen diferencias de medias en la variable pasión en función de la orientación sexual ($F(3, 232)=1,03, p=0,38$). Por lo que no existe relación entre la orientación sexual y esta variable. Con el objetivo de comprobar la relación entre la variable de orientación sexual y satisfacción sexual, se realizó un ANOVA. La prueba de Levene muestra que se puede asumir homocedasticidad ($p=0,84$). Según los resultados del ANOVA, no existen diferencias de medias en la variable satisfacción sexual en función de la orientación sexual ($F(3, 232)=0,23, p=0,88$). Por lo que no existe relación entre estas variables.

En cuanto a la variable número de relaciones casuales, se realizó un ANOVA para comprobar su relación con el tipo de apego adulto. La prueba de Levene muestra que se puede asumir homocedasticidad ($p=0,054$). Según los resultados del ANOVA, existen diferencias de medias en la variable número de relaciones casuales en función del tipo de apego ($F(4, 231)=3,56, p=0,008, \eta^2$ parcial= $0,058$). Las pruebas Post-hoc de Tukey mostraron que las diferencias estadísticamente significativas se observan entre el apego ambivalente y el apego evitativo ($p=0,005$). Se calculó el tamaño del efecto, mediante la d de Cohen, hallando diferencias medianas ($d=-0,64$). Las personas con apego ambivalente, por tanto, tienen un número menor de relaciones casuales que los participantes con apego evitativo.

Con el objetivo de comprobar la relación del tipo de apego adulto y el número de relaciones estables mantenidas, se realizó un ANOVA. La prueba de Levene muestra que se puede asumir homocedasticidad ($p=0,61$). Según los resultados del ANOVA, no existen diferencias de medias en el número de relaciones estables mantenidas en función de la variable de apego adulto ($F(4, 231)=1, p=0,41, \eta^2$ parcial= $0,017$). Por tanto, no existe relación entre estas variables.

En cuanto a la variable duración de la relación de pareja, se realizaron ANOVAs para comprobar su relación con las variables de satisfacción sexual, intimidad, pasión y compromiso. No se han observado diferencias de medias entre los grupos de duración de la relación de pareja con ninguna de las variables de intimidad ($F(5, 229)=0,93, p=0,46, \eta^2$ parcial= $0,020$, con prueba de Levene con $p=0,35$), pasión ($F(5, 229)=1,88, p=0,1, \eta^2$ parcial= $0,04$, con prueba de Levene con $p=0,53$), compromiso ($F(5, 229)=0,72, p=0,61, \eta^2$ parcial= $0,02$, con prueba de Levene con $p=0,5$), y satisfacción sexual ($F(5, 229)=1,24, p=0,29, \eta^2$ parcial= $0,026$, con prueba de Levene con $p=0,73$).

4. Discusión

El objetivo principal de este estudio fue analizar la relación entre el tipo de apego adulto, el grado de satisfacción en las relaciones sexuales y la satisfacción en la relación de pareja, teniendo como objetivo secundario analizar la relación entre el número de relaciones casuales y estables, y el tipo de apego adulto.

Satisfacción de Pareja y Apego

En cuanto a las personas con apego seguro, estas presentan mayores niveles de intimidad que los otros estilos de apego, encontrándose diferencias estadísticamente significativas entre el apego seguro y los estilos de apego ambivalente, desorganizado y evitativo. Observando estos resultados, podemos afirmar que las personas con apego seguro presentan niveles más altos de intimidad que los estilos de apego inseguro. Estos resultados concuerdan con la literatura científica previa (Bartholomew y Horowitz, 1991; López, 1997; Madey y Rodgers, 2009; Melero y Cantero, 2008; Mikulincer y Nachshon, 1991; Ortiz-Barón et al., 2002). Las personas con apego seguro encuentran en sus figuras vinculares una fuente de seguridad afectiva en la que confiar y buscar apoyo y proximidad (Melero y Cantero, 2021). Además, muestran una gran facilidad a la hora de aceptar aspectos de sí mismos y de la otra persona, compartir su mundo emocional y revelar información personal (López, 1997; Melero y Cantero, 2008, 2021; Mikulincer y Nachshon, 1991; Ortiz-Barón et al., 2002). Estas características pueden estar relacionadas con el mayor componente de intimidad encontrado en las personas con apego seguro. En cuanto a la variable compromiso, una vez más, el apego seguro tiene la media más alta, hallando diferencias estadísticamente significativas, con un tamaño del efecto mediano, entre los niveles de compromiso del apego seguro y los estilos de apego desorganizado y evitativo. Por lo que podemos afirmar que las personas con apego seguro muestran niveles elevados de compromiso, estando estos datos en sintonía con los hallados por López (1997), Madey y Rodgers (2009) y Melero y Cantero (2021). Estos resultados podrían estar relacionados con el hecho de que las personas con apego seguro tienen una visión más positiva de las relaciones amorosas (López, 1997; Ortiz-Barón et al., 2002) y una mayor capacidad para establecer vínculos románticos con una base segura de confianza tanto en uno mismo como en su compañero. Teniendo todo esto en cuenta, podemos concluir que las personas con apego seguro tienen relaciones con niveles más altos de intimidad que los estilos de apego inseguro, y con niveles más altos de compromiso que los estilos de apego evitativo y desorganizado. Estos datos son similares a los encontrados por Madey y Rodgers (2009), que afirman que los efectos del apego seguro o inseguro están mediados por las variables de intimidad y compromiso.

En cuanto al estilo de apego ambivalente, este mostró la media más alta de intimidad después del apego seguro, mostrando una diferencia significativa con el apego desorganizado. Estos resultados

están en sintonía con lo encontrado por Melero y Cantero (2008, 2021) acerca de que las personas con apego ambivalente suelen sentirse cómodas en situaciones de intimidad y ponen un gran esfuerzo en establecer relaciones estrechas con otros. Sin embargo, son contrarios a los hallazgos de Gómez-Zapiain (2008) que sugieren que las personas con apego ambivalente tienen dificultades con la intimidad. Por otro lado, el apego ambivalente muestra un elevado compromiso, superior al de los estilos de apego evitativo y desorganizado. Estos resultados están en consonancia con los de Bergeron et al. (2019) que afirman que las personas con apego ambivalente suelen tener un compromiso elevado con sus parejas. Sin embargo, a diferencia del apego seguro, el nivel de compromiso de las personas con apego ambivalente en este estudio no es significativamente superior al de los otros estilos de apego. Estos resultados podrían estar en consonancia con las características de apego ambivalente. Los individuos con este estilo de apego sienten un fuerte deseo de unión con el otro (Brennan y Shaver; 1995) y una elevada dependencia, pero a su vez despliegan una gran desconfianza y suelen mostrarse hipervigilantes a las posibles señales de abandono o separación de sus parejas (Gómez-Zapiain, 2009; Melero y Cantero, 2021). Esta hipervigilancia y desconfianza en el deseo de permanecer en la relación del otro y en su disponibilidad, pueden afectar en el nivel de compromiso que estas personas sienten tener en sus relaciones, pues de alguna manera existe el temor a la ruptura del vínculo, lo cual puede afectar a la seguridad del compromiso. Esta dinámica del apego ambivalente podría estar influyendo en que, a pesar del elevado deseo de unión con el otro, no se encuentren diferencias significativas en el nivel de compromiso de las personas con apego ambivalente y los de los otros estilos de apego. En cuanto a la variable pasión, a pesar de que las personas con apego ambivalente presentan la media más elevada en dicha variable, no se observó ninguna relación entre la pasión y el estilo de apego adulto.

En cuanto al apego evitativo, este tiene la media más baja de intimidad después del apego desorganizado. Además, presenta una diferencia significativamente inferior en el nivel de intimidad con el apego seguro. Aun así, los niveles medios de intimidad del apego evitativo son elevados. El hecho de que las personas con apego evitativo tengan niveles significativamente más bajos de intimidad en sus relaciones que el apego seguro, está en consonancia con ciertos rasgos de este estilo de apego descritos por diferentes autores como su dificultad para comunicar sus emociones (López, 1997), miedo a la cercanía e intimidad (Bartholomew y Horowitz, 1991; Brennan y Shaver, 1995;

Gómez-Zapiain, 2009; Hazan y Zeifman, 1994; López, 1997; Melero y Cantero, 2008, 2021; Ortiz-Barón et al., 2002) y su dificultad para buscar u ofrecer apoyo (Hazan y Zeifman, 1994; Simpson et al., 1992), mostrarse vulnerable o confiar en el otro (Brennan y Shaver, 1995; Ortiz-Barón et al., 2002). Sin embargo, teniendo en cuenta estas características vinculares del apego evitativo, descritas reiteradamente en la literatura científica, y el hecho de que la variable “intimidad” de la Escala Triangular del Amor que hemos utilizado (Sternberg, 1986), sea conceptualizada como un elemento que engloba la vinculación, cercanía y conexión emocional con el otro, resulta llamativo que, aunque presenten una diferencia significativamente inferior a los niveles de intimidad del estilo de apego seguro, el nivel de intimidad del apego evitativo siga siendo elevado. Este resultado sería contrario a la afirmación de numerosos investigadores que han encontrado que las personas con apego evitativo rechazan la intimidad en sus relaciones (Bartholomew y Horowitz, 1991; Brennan y Shaver, 1995; Gómez-Zapiain, 2008, 2009, 2011; Hazan y Zeifman, 1994; Heresi et al., 2014; López, 1997; Melero y Cantero, 2008, 2021; Ortiz-Barón et al., 2002). En cuanto a la variable de compromiso, las personas con apego evitativo muestran la media más baja después del apego desorganizado, existiendo una diferencia significativamente inferior con el apego seguro (y un tamaño del efecto mediano). Sin embargo, la media en esta variable sigue siendo alta, lo cual es contrario a las afirmaciones de Bergeron et al. (2019) y Brennan y Shaver (1995) que sostienen que las personas con apego evitativo presentan niveles bajos de compromiso. En cuanto a la variable pasión, como se ha mencionado previamente, no existe relación con los estilos de apego. Sin embargo, el apego evitativo muestra una media alta en esta variable. A partir de estos datos, podemos observar que las personas con apego evitativo presentan niveles altos de intimidad, pasión y compromiso. Estos resultados pueden ir en consonancia a la investigación de Wright (2020) que no encontró una relación entre el apego evitativo y una menor satisfacción en la relación de pareja.

Las personas con apego desorganizado tienen la media más baja de intimidad; además, este estilo de apego presenta una diferencia significativamente inferior en intimidad al estilo de apego seguro y ambivalente. Algunas características del apego desorganizado que pueden explicar estos resultados son su marcado miedo ante el vínculo afectivo, su dificultad para expresar sentimientos y sentir comodidad en las relaciones (Gómez-Zapiain, 2009; Melero y Cantero, 2008, 2021) y su desconfianza por la posibilidad de ser herido o rechazado por las personas que le rodean (Bowlby,

1969; Melero y Cantero, 2008, 2021). Sin embargo, la media en intimidad de las personas con apego desorganizado sigue siendo elevada, dato contrario a los de algunos autores que afirman que las características del apego desorganizado les lleva a evitar la intimidad (Bowlby, 1969; Melero y Cantero, 2008, 2021).

De los cuatro estilos de apego adulto, el apego desorganizado es el tipo de apego sobre el cual se ha encontrado menos información en la literatura científica (ver algunas excepciones en Bartholomew y Horowitz, 1991; Bowlby, 1969; Gómez-Zapiain, 2009; Melero y Cantero, 2008, 2021). Un aspecto que llama la atención es el hecho de que la media en intimidad del apego desorganizado sea menor que la del apego evitativo. Una de las razones por las que este dato es llamativo, es el hecho de que en el test de apego adulto utilizado en este estudio (Melero y Cantero, 2008), el apego evitativo es conceptualizado con puntuaciones altas en el factor 4 (*“autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad”*) mientras que el apego desorganizado es conceptualizado con puntuaciones moderadas/altas en el factor 4, por lo que hubiese sido esperable encontrar puntuaciones más bajas en intimidad en el apego evitativo. Seguramente sea conveniente revisar las definiciones y criterios de las autoras.

De entre las tres variables de satisfacción en la relación (intimidad, pasión y compromiso), la pasión es la que menos se ha estudiado en la literatura científica en relación con el tipo de apego adulto, especialmente en referencia al nivel de pasión en la relación medida a través de la Escala Triangular del Amor, siendo el único estudio encontrado al respecto el de Madey y Rodgers (2009). En el presente estudio, no se ha hallado ninguna relación entre el apego adulto y el nivel de pasión en una relación. En cuanto al área sexual, los estilos de apego seguro, ambivalente y evitativo presentan una media que entra dentro de la clasificación de satisfacción sexual. Por el contrario, la media del apego desorganizado entra dentro de la clasificación de insatisfacción sexual, lo cual podría estar acorde con la investigación de Busby et al. (2020) que sugiere que los estilos de apego inseguro tienen un impacto negativo en la satisfacción sexual; aunque no se han encontrado investigaciones que mencionen específicamente la relación del estilo de apego desorganizado con esta variable. Sin embargo, al igual que con la pasión, tampoco se han encontrado diferencias de medias entre el apego adulto y la satisfacción sexual. El hecho de que no se haya encontrado una relación significativa tanto en la variable pasión, como en la satisfacción sexual, podría estar relacionado con que, en la Escala

Triangular del Amor utilizada, se define la variable pasión como un componente que engloba las relaciones sexuales de la pareja y la excitación, por lo que es esperable que, si no se encuentra una relación significativa en una de ellas, tampoco se encuentre en la otra. En este sentido, Madey y Rodgers (2009) proponen que la razón por la que puede no encontrarse una relación significativa es porque la variable pasión fluctúa en un grado mucho mayor a lo largo del tiempo que las variables de intimidad y compromiso. Además, estos autores proponen que las variables que están más relacionadas con la satisfacción de pareja serían la intimidad y compromiso (más estables en el tiempo) y la variable pasión estaría más relacionada con la satisfacción sexual. Esto podría hacernos pensar que la satisfacción sexual es también una variable que fluctúa más en el tiempo y también ha podido influir en que no se hayan encontrado diferencias significativas entre el apego adulto y la satisfacción sexual, a diferencia de diversos estudios que sí han encontrado diferencias significativas: una menor satisfacción sexual en las personas con apego ambivalente (Bennett et al., 2019; Mark et al., 2017; Valdez et al., 2020; Wright, 2020) y evitativo (Bennett et al., 2019; Busby et al., 2020; Gómez-Zapiain, 2008, 2011; Heresi et al., 2014; Mark et al., 2017; Valdez et al., 2020; Wright, 2020).

A este respecto, otro de los factores que puede haber influido en no encontrar una relación significativa entre el tipo de apego y el nivel de satisfacción sexual puede tener que ver con el hecho de que la media de satisfacción sexual de los participantes haya sido elevada para todos los estilos de apego, siendo el apego desorganizado el único con una media levemente por encima del rango de insatisfacción sexual. Una de las razones que han podido influir en obtener puntuaciones elevadas de satisfacción sexual en un número tan elevado de participantes, puede haber sido por el sesgo de autoselección, en el que personas con una mayor satisfacción sexual podrían haberse visto más atraídas a participar en el estudio. Otro posible sesgo podría haberse debido al hecho de saber que la satisfacción sexual era uno de los aspectos a ser evaluados en los cuestionarios, lo que puede haber influido en la forma de responder de los participantes. En este sentido, hipotetizamos que las variables de pasión y satisfacción sexual podrían ser de las más sujetas a deseabilidad social, al ser especialmente sensibles y privadas, lo cual podría haber influido en la existencia de un sesgo mayor.

Otra de las posibles explicaciones al hecho de no haber obtenido una relación significativa entre el tipo de apego y la satisfacción sexual puede estar relacionada con las características de los estilos de apego inseguro. En cuanto al apego ambivalente, se podría explicar por el elevado miedo

que tienen a la ruptura de la relación (Rivera et al., 2011). Admitir o reflexionar acerca de que se está insatisfecho en el área sexual con la pareja, podría poner el vínculo en entredicho. Sería interesante para futuras investigaciones comprobar si las personas con apego ambivalente reportan una menor satisfacción en el área sexual, en comparación con los otros estilos de apego, una vez roto el vínculo y desaparecido el miedo a cuestionar la relación. Además, las afirmaciones de Davis et al. (2004) van en consonancia con esta hipótesis, estos autores afirman que las personas con apego ambivalente tienen más interés en tener relaciones sexuales cuando sienten inseguridad en el vínculo, utilizando el sexo para conseguir intimidad, aprobación y asegurar la relación de pareja. Es decir, no se busca satisfacer las necesidades eróticas, sino satisfacer las necesidades de apego a través del sexo. Lo cual podría suponer que la sexualidad de las personas con apego ambivalente esté al servicio del mantenimiento del vínculo relacional, y no en relación con su propio placer. Esto también estaría en consonancia con el hecho de que este apego esté más relacionado con la pasión inhibida (inhibición de su sexualidad) y la pasión obsesiva (en la que priorizan las necesidades de su pareja como primordiales para prevenir el abandono), y negativamente relacionado con el tipo de pasión adaptativa (Valdez et al., 2020), que implica reconocer las propias necesidades sexuales y poder satisfacerlas con libertad y de forma equilibrada. Todos estos datos, podrían influir en que las personas con apego ambivalente sientan satisfacción en el área sexual, al percibir que esta dinámica de utilizar la sexualidad como herramienta de protección del vínculo, les funciona para sentir una mayor seguridad en su relación.

En cuanto al apego evitativo, posiblemente admitir insatisfacción sexual en su relación sería mostrar una parte vulnerable de sí mismos, lo cual es muy temido y evitado por las personas con este estilo de apego (Brennan y Shaver, 1995). Además, las personas con apego evitativo están muy ligadas al éxito y el logro personal (Melero y Cantero, 2021), pudiendo percibir la sexualidad como otro de los aspectos en los que tendrían que ser exitosos y, por tanto, teniendo más dificultad para admitir una posible insatisfacción. Además, Davis et al. (2004) mostraron que algunas de las motivaciones sexuales más frecuentes de estas personas están relacionadas con la reducción del estrés y evitación de las emociones negativas, con la manipulación y con la experimentación de poder y control sobre la pareja. Esto podría sugerir que, aunque tengan una asociación negativa con la pasión armoniosa, y positiva con la pasión inhibida (Valdez et al., 2020), podrían percibir el área sexual como satisfactoria al sentir que los encuentros sexuales consiguen los propósitos mencionados.

Además de en la satisfacción sexual y la pasión, también se han encontrado medias altas en intimidad y compromiso para cada uno de los estilos de apego, lo cual es contrario a afirmaciones de autores que defienden que los estilos de apego ambivalente (Wright, 2020), evitativo y desorganizado tienen una asociación negativa, o niveles más bajos de satisfacción de pareja (Busby et al., 2020; Mark et al., 2017).

Por otro lado, la pasión sí se ha visto relacionada con algunos de los factores del test de Apego Adulto de Melero y Cantero (2008); curiosamente, se observó una correlación pequeña positiva y significativa con el factor 2, lo cual supone que la resolución hostil de conflictos, el rencor y la posesividad (más asociado a los estilos de apego desorganizado y ambivalente; Melero y Cantero, 2008), contribuyen, en cierto modo, a tener un mayor nivel de pasión en la relación. Esta asociación, podría estar relacionada con el tipo de pasión obsesiva, en la que los aspectos relacionados con la sexualidad y la pasión en la relación adquieren un control absoluto de la persona y producen emociones muy intensas en ella (Busby et al., 2019), pudiendo llegar a producir cierta hostilidad, rencor y posesividad. Además, esto puede invitarnos a reflexionar acerca de la delgada línea que hay en las relaciones de pareja entre la pasión y actitudes menos adaptativas como el elevado conflicto, la posesividad, rencor y celos, que muchas veces son confundidos con una relación pasional. Continuando con la pasión, se observó una correlación pequeña, positiva y significativa con el factor 3, lo que sugiere que la expresión de sentimientos y la comodidad con las relaciones (más asociado a los estilos de apego seguro y ambivalente; Melero y Cantero, 2008), también facilitan la existencia de pasión en una relación. Por último, la relación con el factor 4 fue moderada, negativa y significativa, esto supone que las variables de autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad (más asociado con los estilos de apego evitativo y desorganizado; Melero y Cantero, 2008) contribuyen de forma negativa al nivel de pasión experimentado en una relación.

En cuanto a la satisfacción sexual, esta tuvo una relación pequeña, positiva y significativa con el factor 1 y 4, teniendo en cuenta que, a mayor puntuación en la variable de satisfacción sexual, mayor insatisfacción sexual tiene el participante, estos datos sugieren que la baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo (más asociado con los estilos de apego ambivalente y desorganizado; Melero y Cantero, 2008) y la autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad (más asociado con los estilos de apego evitativo y desorganizado; Melero y Cantero, 2008), tienen un pequeño efecto

negativo en la satisfacción sexual de los participantes. Que el apego desorganizado esté asociado a dos de los factores que tienen un efecto negativo en la satisfacción sexual, está en consonancia con el hecho de que este estilo de apego sea el único cuya media entra dentro de la categoría de insatisfacción sexual. Asimismo, se observó una relación pequeña, negativa y significativa con el factor 3, lo que sugiere que la expresión de sentimientos y la comodidad con las relaciones (más asociado a los estilos de apego seguro y ambivalente; Melero y Cantero, 2008), tienen un pequeño efecto positivo en la satisfacción sexual. Al estar el apego seguro conceptualizado con las puntuaciones más altas en el factor 3 (Melero y Cantero, 2008) y estar este factor relacionado con una mayor satisfacción sexual, tiene coherencia que el apego seguro sea el que tiene la media de satisfacción sexual más elevada en esta investigación.

En cuanto a la variable intimidad, se encontró una relación moderada, negativa y significativa con los factores 1 y 4, esto sugiere que la baja autoestima, necesidad de aprobación y miedo al rechazo (más asociado con los estilos de apego ambivalente y desorganizado; Melero y Cantero, 2008) y la autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad (más asociado con los estilos de apego evitativo y desorganizado; Melero y Cantero, 2008), tienen un efecto negativo moderado en la intimidad. Además, se encontró una relación negativa, pequeña y significativa con el factor 2, lo cual supone que la resolución hostil de conflictos, el rencor y la posesividad (más asociado a los estilos de apego desorganizado y ambivalente; Melero y Cantero, 2008), tienen un efecto pequeño negativo en la intimidad. El hecho de que el apego desorganizado tenga asociadas puntuaciones muy altas en los factores 1 y 2, y moderadas-altas en el factor 4 (Melero y Cantero, 2008) puede estar relacionado con que, a pesar de que en la literatura científica se retrata al apego evitativo como el estilo con más dificultades con la intimidad (Bartholomew y Horowitz, 1991; Brennan y Shaver, 1995; Gómez-Zapiain, 2009; Hazan y Zeifman, 1994; López, 1997; Melero y Cantero, 2008, 2021; Ortiz-Barón et al., 2002), sea el apego desorganizado el que haya obtenido puntuaciones más bajas en esta variable, en nuestra investigación. Por último, se ha observado una relación mediana, positiva y significativa del factor 3 con la intimidad, lo que supone que la expresión de sentimientos y la comodidad con las relaciones (más asociado a los estilos de apego seguro y ambivalente; Melero y Cantero, 2008), tienen un efecto mediano positivo en los niveles de intimidad, lo que explica las mayores puntuaciones en el apego

seguro, que es el que tiene las puntuaciones más elevadas en el factor 3 según Melero y Cantero (2008).

En cuanto a la variable compromiso, este presenta una relación pequeña, negativa y significativa con el factor 1, esto sugiere que la baja autoestima, la necesidad de aprobación y el miedo al rechazo (más asociado con los estilos de apego ambivalente y desorganizado; Melero y Cantero, 2008), tienen un efecto pequeño y negativo en la percepción de compromiso en la relación. En cuanto al factor 3, este tuvo una asociación pequeña, positiva y significativa con el compromiso, de forma que la expresión de sentimientos y la comodidad con las relaciones (más asociado a los estilos de apego seguro y ambivalente; Melero y Cantero, 2008), tienen un efecto pequeño positivo en la percepción de compromiso. Por último, se encontró una relación grande, negativa y significativa con el factor 4, esto supone que las variables de autosuficiencia emocional e incomodidad con la intimidad (más asociado con los estilos de apego evitativo y desorganizado; Melero y Cantero, 2008), tienen un gran impacto negativo en el nivel de compromiso en la relación, lo cual explica la menor puntuación en la variable de compromiso del apego evitativo y desorganizado, en nuestro estudio.

Como aportaciones a la práctica clínica podemos destacar la importancia de tener en cuenta el apego de la persona y cómo este (con sus heridas relacionales, tendencias de actuación y miedos) puede influir en las dificultades que puedan surgir en sus interacciones con los demás y sus relaciones de pareja. Esto podría facilitar en gran medida las intervenciones clínicas en este ámbito, entendiendo mejor las dificultades que presenta la persona o pareja, y ayudando a encaminar mejor los objetivos y la intervención.

Tipo de Relación y Apego

En cuanto a la variable de número de relaciones casuales, se observó que las personas con apego ambivalente tenían significativamente menos relaciones casuales que las personas con apego evitativo. Estos datos son opuestos a la investigación de Busby et al. (2020) los cuales afirman que las personas con apego ambivalente tienen un número elevado de relaciones sexuales casuales. Sin embargo, están en consonancia con las investigaciones de Segovia et al. (2019), que sugieren que las personas con apego ambivalente experimentan un menor placer físico, menos presencia de orgasmos y muchas emociones negativas durante las relaciones sexuales casuales; y de Gentzler et al. (2004),

quienes encontraron un número menos elevado de relaciones sexuales casuales en las personas con apego ambivalente. Por otro lado, los hallazgos de la presente investigación en torno al mayor número de relaciones casuales de las personas con apego evitativo, se ven respaldados por otros investigadores (Brennan y Shaver, 1995; Busby et al., 2020; Gómez-Zapiain et al., 2011) que sugieren que este tipo de apego está asociado a una mayor predisposición a mantener relaciones casuales, teniendo una mayor facilidad para separar la intimidad y el compromiso de los intercambios sexuales casuales, encontrando gran placer en el cambio frecuente de pareja sexual (Gómez-Zapiain et al., 2011). Algunas de las características del apego evitativo que pueden explicar el mayor número de relaciones casuales en estos participantes, son su gran necesidad de individualidad, su facilidad para desconectar afectivamente y la evitación de proximidad emocional (Brennan y Shaver, 1995; Gómez-Zapiain, 2009; Melero y Cantero, 2008, 2021) lo que explicaría su mayor comodidad para establecer relaciones sin compromiso, al ser un formato de relación que generalmente no requiere de una conexión íntima o de cercanía emocional.

En cuanto a las relaciones estables, no se ha encontrado relación con el apego adulto. Estos resultados están en sintonía con los resultados de la primera muestra de la investigación de Busby et al. (2020) en la que no se encontró una relación significativa entre el estilo de apego evitativo y parejas sexuales estables. Sin embargo, aunque con un tamaño del efecto pequeño, sí encontraron una relación significativa pequeña con el apego ambivalente, que predecía un menor número de parejas sexuales estables. Así mismo, Gentzler et al. (2004) encontraron una asociación pequeña que sugiere que las personas con apego evitativo tienen un menor número de relaciones estables, sin embargo, no encontraron ninguna relación con el apego ambivalente y esta variable. Como observamos, las escasas investigaciones encontradas al respecto aportan datos dispares, que podrían explicar no haber encontrado una asociación significativa en nuestro estudio.

Otras Aportaciones

En cuanto a la variable orientación sexual, parecen existir pocas investigaciones relacionadas con el estudio de la satisfacción sexual y de pareja (Mark et al., 2017, Wright, 2020). Más aún, no se han encontrado estudios que examinen la relación de esas variables con orientaciones que no sean heterosexual y homosexual. En el presente trabajo se ha observado que las personas con orientación

bisexual tienen menos puntuación en la variable de compromiso que las personas con orientación heterosexual, aun así, la puntuación media en compromiso de las personas con orientación bisexual es alta. Por otro lado, no se observó ninguna relación entre las otras orientaciones sexuales y la variable compromiso, ni entre la variable orientación sexual en general y las variables de intimidad, pasión y satisfacción sexual. Estos resultados parecen estar en consonancia con la investigación de Wright (2020), que no encuentra diferencias en las puntuaciones de satisfacción en la relación y satisfacción sexual, entre mujeres heterosexuales y mujeres con otras orientaciones sexuales. Sin embargo, el reducido número de participantes no heterosexuales en el presente estudio hace necesario interpretar estos resultados con cautela.

En cuanto a la duración de la relación de pareja, no se observó ninguna relación significativa con las variables de satisfacción sexual y de pareja. Lo que sugiere que estas variables no varían en función del número de años que la pareja lleve en una relación. Esto podría tener relación con que, como se ha mencionado con anterioridad, la pasión sea un componente que fluctúa más en el tiempo, y con ella la satisfacción sexual, con la que guarda una relación estrecha (Madey y Rodgers, 2009), por lo que la duración de la relación no tendría un efecto directo sobre una mayor o menor pasión y satisfacción sexual, si no que estas variables dependerían más del momento en el que se encuentra la pareja. En cuanto a la intimidad y el compromiso, al ser componentes más estables en el tiempo (Madey y Rodgers, 2009) podrían permanecer con un nivel más constante desde los inicios de la relación, lo que también explicaría que no haya diferencias de medias en función de la duración de la pareja.

Por otro lado, los resultados de este estudio muestran una relación moderada significativa entre las variables de intimidad, pasión y compromiso, y la satisfacción sexual. De forma que, a mayor puntuación en dichas variables, hay una mayor puntuación en la satisfacción sexual. Estos resultados aparecen en consonancia con diversas investigaciones que afirman la existencia de una asociación entre el nivel de satisfacción con la relación amorosa y el nivel de satisfacción sexual (Busby et al., 2020; Freihart et al., 2020; Gómez-Zapiain, 2008; Gómez-Zapiain et al., 2011; Mark et al., 2017; Valdez et al., 2020; Wright, 2020). Estos datos sugieren que, trabajar en el ámbito clínico en aumentar la satisfacción en las áreas de intimidad, pasión y compromiso de las parejas, podría ser beneficioso para las personas que vienen a consulta con dificultades relacionadas con la insatisfacción sexual.

Limitaciones y Fortalezas

En cuanto a las limitaciones del estudio, por un lado, es importante mencionar que los cuestionarios utilizados fueron autoinformes, esto puede afectar especialmente a la calidad del estudio cuando los participantes responden desde su propia subjetividad y las variables a ser evaluadas son especialmente sensibles e íntimas, como es el caso de la satisfacción sexual y relación de pareja, donde los participantes podrían haberse visto tentados a responder de manera sesgada, lo cual puede haber influido en las elevadas puntuaciones encontradas en intimidad, pasión, compromiso y satisfacción sexual; y en el hecho de no encontrar relaciones significativas entre algunas de las variables. Además, hay que tener en cuenta la probabilidad de que se haya producido un sesgo de autoselección, en el que las personas con una mayor satisfacción sexual y de pareja hayan sido más propensas a responder que las personas con menos puntuaciones en estas variables.

Otra limitación importante se ha encontrado en relación con el Cuestionario de Apego Adulto de Melero y Cantero (2008). En este sentido, se hallaron incongruencias a la hora de definir y clasificar los estilos de apego adulto. Por otro lado, los criterios originales de las autoras para clasificar a los participantes en los tipos de apego adulto no fueron útiles para clasificar a los participantes de esta muestra, lo cual nos obligó a tener que adaptar el procedimiento de clasificación a nuestra muestra; a partir de las descripciones de los rasgos de cada tipo de apego y sus puntuaciones altas o bajas en cada factor, criterios que, como se ha mencionado, tenían varias incongruencias dentro de su propio estudio. Por estos motivos, no fue posible clasificar a 11 personas dentro de ninguna de las cuatro categorías de apego adulto, ya que no se ajustaban a los criterios propuestos por las autoras. Estos inconvenientes limitan la fiabilidad y la validez de la clasificación de los estilos de apego adulto. Otra de las limitaciones encontradas en relación con el cuestionario hace referencia a la existencia de una versión actualizada muy reciente de la prueba (Melero y Cantero, 2021). No fue posible conseguir esta versión ya que no era de acceso abierto y no logramos obtenerla contactando con las autoras del test.

Otra limitación importante se encontró en que algunos de los grupos utilizados en el estudio tenían pocos participantes, en concreto: en la variable “orientación sexual” el grupo “otros” solo tuvo 2 participantes y en la variable “apego adulto” solo 11 personas formaron el grupo “No clasificable”. Esto ha podido afectar en la potencia estadística de los análisis, dificultando la posibilidad de poder

encontrar diferencias relevantes por la escasez de participantes, o perdiendo significación en los resultados.

Con el objetivo de no perder una gran cantidad de muestra, se dio la instrucción a los participantes de responder los cuestionarios de satisfacción sexual y de pareja contestando a las preguntas teniendo en mente la relación amorosa más significativa mantenida hasta el momento, para así no tener que excluir del estudio a las personas que no estaban en una relación en ese instante. Al contestar las encuestas, un 26,7% de los participantes no estaban ya con esa persona en una relación, por lo que esto supone otra limitación del estudio al poder haber influido en que las respuestas de este grupo de participantes en los cuestionarios de satisfacción sexual y de pareja tiendan a ser más negativas que las de los participantes que sí siguen en una relación con esa persona. Para futuras investigaciones, sería interesante comparar las respuestas del grupo de personas que estaban en una relación en ese momento, y los que no. Además, sería interesante diferenciar entre los tipos de apego para ver si hay diferencias en la manera en la que se percibe o reporta la satisfacción sexual y de pareja, una vez la relación se ha terminado. En relación con la variable de número de relaciones casuales, encontramos otra limitación a la hora de conceptualizar "relación casual", descrita como "*vínculo romántico o sexual establecido con otra persona sin la existencia de un compromiso a mantener la relación a largo plazo*", debido a las respuestas tan dispares en torno a esta variable, existe la posibilidad de que los participantes la entendiesen de forma diferente.

Por otro lado, el formato online del cuestionario y su longitud de respuesta (en torno a 20 minutos) ha podido suponer otra limitación, ya que la implicación y atención a las respuestas podría haber sido menor, perdiendo interés a medida que avanzaba el cuestionario. Con la dificultad añadida de no poder resolver algunas dudas que pudieron surgir durante su realización. Además, al obtener la muestra a través de un procedimiento no probabilístico, puede haber supuesto una menor representatividad de la población y una menor capacidad de generalización de los resultados. En este sentido, se encontró baja representatividad en algunas características de la muestra como que el 70% de participantes fueran mujeres y el 83,5% de participantes fueran heterosexuales, dificultando su generalización. Sería deseable que en futuras investigaciones el porcentaje de hombres y mujeres y la distribución en torno a la orientación sexual, estuviese más balanceado.

A pesar de las limitaciones, este estudio también tiene diversas fortalezas. Por un lado, la literatura científica en torno a la relación entre las variables incluidas en el estudio es muy escasa, especialmente en referencia a los estudios con muestra española. Siendo esta la primera investigación que estudia la influencia del apego en la satisfacción sexual y de pareja en población española con orientación sexual diversa. En este sentido, no se han encontrado investigaciones que estudien en muestra española de hombres y mujeres, la influencia de la orientación sexual en las variables de intimidad, pasión, compromiso y satisfacción sexual. Los escasos estudios relacionados presentan algunas limitaciones: solo se incluye a participantes heterosexuales, no se especifica la orientación sexual, se excluye a orientaciones que no sean heterosexual u homosexual o se han conducido únicamente con mujeres u hombres. Sin embargo, el presente estudio no se limitó a las orientaciones heterosexual y homosexual (identificándose un 12,7% de la muestra con la orientación bisexual) e incluyó tanto a mujeres como a hombres en los análisis.

Además, son pocos los estudios que han analizado la relación entre la variable pasión de la Escala Triangular del Amor y los estilos de apego adulto, contribuyendo este estudio a ampliar la información al respecto. En la misma línea, los estilos de apego que han sido con diferencia más estudiados han sido el seguro, el ambivalente y el evitativo, estando el apego desorganizado más abandonado en la literatura científica. Este estudio ayuda a ampliar la información referente al apego desorganizado y a entender cómo se relaciona con las variables analizadas en el presente trabajo.

Con todo, se considera que este estudio contribuye de forma novedosa a ampliar la información referente a la influencia de la variable de apego adulto en la sexualidad de las parejas y en la calidad de sus relaciones amorosas.

5. Referencias

- Bartholomew, K., y Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Bergeron, S., Brassard, A., Mondor, J., y Péloquin, K. (2019). Under, over, or optimal commitment? Attachment insecurities and commitment issues in relationally distressed couples. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 46(3), 246-259. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2019.1683664>

- Bennett, M., LoPresti, B. J., y Denes, A. (2019). Exploring trait affectionate communication and post sex communication as mediators of the association between attachment and sexual satisfaction. *Personality and Individual Differences, 151*, 1–7. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2019.109505>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss, Vol. 1: Attachment*. Basic Books.
- Brennan, K. A., y Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin, 21*(3), 267–283. <https://doi.org/10.1177/0146167295213008>
- Busby, D. M., Chiu, H.-Y., Leonhardt, N. D., y Iliff, E. (2019). Sexual passion in committed relationships: Measurement and conceptual issues. *Family Process, 58*(3), 734–748. <https://doi.org/10.1111/famp.12385>
- Busby, D. M., Hanna-Walker, V., y Yorgason, J. B. (2020). A closer look at attachment, sexuality, and couple relationships. *Journal of Social and Personal Relationships, 37*(4), 1362–1385. <https://doi.org/10.1177/0265407519896022>
- Byers, E. S., y Cohen, J. N. (2017). Validation of the interpersonal exchange model of sexual satisfaction with women in a same-sex relationship. *Psychology of Women Quarterly, 41*(1), 32–45. <https://doi.org/10.1177/0361684316679655>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioural sciences* (2ª ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Davis, D., Shaver, P. R., y Vernon, M. L. (2004). Attachment style and subjective motivations for sex. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*(8), 1076–1090. <https://doi.org/10.1177/0146167204264794>
- Díaz-Pichardo, A. Y., Garrido, L. E., Aranda T. C., y Parrón-Carreño, T. (2020). Del apego adulto a la infidelidad sexual: un análisis de mediación múltiple. *Psykhé, 29*(2). <https://doi.org/10.7764/psykhe.29.1.1524>
- Freihart, B. K., Sears, M. A., y Meston, C. M. (2020). Relational and interpersonal predictors of sexual satisfaction. *Current Sexual Health Reports, 12*, 136–142. <https://doi.org/10.1007/s11930-020-00260-w>

- Gentzler, A. L., & Kerns, K. A. (2004). Associations between insecure attachment and sexual experiences. *Personal Relationships, 11*(2), 249–265. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2004.00081.x>
- Gómez-Zapiain, J. (2008). Sistema de apego y comportamiento sexual en las relaciones de pareja. En I. Etxebarria (Ed.), *Emoción y motivación: contribuciones actuales (Vol. II)* (pp. 259-268). Asociación de Motivación y Emoción.
- Gómez-Zapiain, J. (2009). *Apego y sexualidad*. Alianza Editorial.
- Gómez-Zapiain, J., Ortiz-Barón, M. J., y Gómez-Lope, J. (2011). Experiencia sexual, estilos de apego y tipos de cuidados en las relaciones de pareja. *Anales de Psicología, 27*(2), 447-456. <https://doi.org/10.6018/123081>
- Hazan, C., y Zeifman, D. (1994). Sex and the psychological tether. En K. Bartholomew y D. Perlman (Eds.), *Attachment processes in adulthood* (pp. 151–178). Jessica Kingsley Publishers.
- Heresi, M. E., Rivera, O. D., y Huepe, A. D. (2014). Associations among attachment, sexuality, and marital satisfaction in adult Chilean couples: a linear hierarchical models analysis. *Journal of Sex y Marital Therapy, 40*(4), 259–274. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2012.756840>
- Hudson, W. W., Harrison, D. F., y Crosscup, P. C. (1981). A short-form scale to measure sexual discord in dyadic relationships. *Journal of Sex Research, 17*(2), 157–174. <https://doi.org/10.1080/00224498109551110>
- Santos-Iglesias, P., Sierra, J. C., García, M., Martínez, A., Sánchez, A., y Tapia, M. I. (2009). Índice de Satisfacción Sexual (ISS): un estudio sobre su fiabilidad y validez. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 9*(2), 259-273.
- Lawrence, K. A., y 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>
- López, F. (1997). Afecto y sexualidad. En J. Gómez-Zapiain (Ed.), *Avances en Sexología* (pp. 23–62). Servicio Editorial Universidad del País Vasco.
- Madey, S. F., y Rodgers, L. (2009). The effect of attachment and Sternberg's Triangular Theory of Love on relationship satisfaction. *Individual Differences Research, 7*(2), 76–84.

- Mark, K. P., Vowels, L. M., y Murray, S. H. (2017). The impact of attachment style on sexual satisfaction and sexual desire in a sexually diverse sample. *Journal of Sex y Marital Therapy*, 44(5), 450–458. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2017.1405310>
- Melero, R., y Cantero, M. (2008). Los estilos afectivos en la población española: un cuestionario de evaluación del apego adulto. *Clínica y Salud*, 19(1), 83-100.
- Melero, R., y Cantero, M. (2021). Validación del Cuestionario de Apego Adulto-Revisado (CAAR). *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2021.09.003>
- Mikulincer, M., y Nachshon, O. (1991). Attachment styles and patterns of self-disclosure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 321–331. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.321>
- Ortiz-Barón, M. J., Gómez-Zapiain, J., y Apodaca, P. (2002). Apego y satisfacción afectivo-sexual en la pareja. *Psicothema*, 14(2), 469-475.
- Paquette, V., Rapaport, M., St-Louis, A. C., y Vallerand, R. J. (2020). Why are you passionately in love? Attachment styles as determinants of romantic passion and conflict resolution strategies. *Motivation and Emotion*, 44(4), 621–639. <https://doi.org/10.1007/s11031-020-09821-x>
- Reis, H. T. (2006). Implications of attachment theory for research on intimacy. En M. Mikulincer y G. S. Goodman (Eds.), *Dynamics of romantic love: Attachment, caregiving, and sex*, (pp. 383–403). The Guildford Press.
- Rivera, D., Cruz, C., y Muñoz, C. (2011). Satisfacción en las relaciones de pareja en la adultez emergente: el rol del apego, la intimidad y la depresión. *Terapia Psicológica*, 29(1), 77-83. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082011000100008>
- Segovia, A. N., Maxwell, J. A., DiLorenzo, M. G., y MacDonald, G. (2019). No strings attached? How attachment orientation relates to the varieties of casual sexual relationships. *Personality and Individual Differences*, 151, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.05.061>
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., y Nelligan, J. S. (1992). Support seeking and support giving within couples in an anxiety-provoking situation: The role of attachment styles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(3), 434–446. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.3.434>

- Sorokowski, P., Sorokowska, A., Karwowski, M., Groyecka, A., Aavik, T., Akello, G., ..., y Sternberg, R. J. (2021). Universality of the triangular theory of love: adaptation and psychometric properties of the triangular love scale in 25 countries. *The Journal of Sex Research*, 58(1), 106-115. <https://doi.org/10.1080/00224499.2020.1787318>
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
- Valdez, C. M., Leonhardt, N. D., y Busby, D. M. (2020). Sexual passion and attachment: sexual passion style as a mediator between attachment insecurity and sexual satisfaction in committed relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*. 47(3), 614-628. <https://doi.org/10.1111/jmft.12452>
- Wright, A. L. (2020). Attachment identity as a predictor of relationship functioning among heterosexual and sexual-minority women. *Journal of GLBT Family Studies*, 16(4), 434–451. <https://doi.org/10.1080/1550428X.2019.1633452>