



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

**CONFLICTOS EN LA INTIMIDAD:
INFLUENCIAS DEL APEGO EN EL DESEO
SEXUAL**

Autor: Inés Valderrábano Megías
Director: María del Pilar MigallónLopezosa

Madrid
Abril 2018

Inés
Valderrábano
Megías

CONFLICTOS EN LA INTIMIDAD: INFLUENCIAS DEL APEGO EN EL DESEO SEXUAL



Conflictos de la intimidad: Influencias del apego en el deseo sexual.

Índice:

1. Finalidad y motivos del trabajo.	4
2. Metodología y objetivos.	6
3. Marco teórico:	
3.1. Revisión bibliográfica del Apego.	8
3.2. Revisión bibliográfica de la intimidad.	15
3.3. Revisión bibliográfica del deseo sexual.	19
4. Análisis y conclusiones.	23
5. Bibliografía.	30

Conflictos de la intimidad: Influencias del apego en el deseo sexual.

1. Finalidad y motivos del trabajo:

Podemos encontrar una amplia bibliografía acerca de las dificultades en la intimidad con personas que han desarrollado un apego inseguro, ya sea evitativo o ambivalente resistente, así como la repercusión de la intimidad en el deseo sexual. Dado que, para algunas personas, el amor y el deseo son inseparables y, sin embargo, para muchas otras personas, la intimidad inhibe la expresión erótica he creído importante realizar una revisión bibliográfica de la cuestión y centrarme en este tema.

Kaplan, en 1987, introduce el gran avance que supuso en las ciencias de la conducta el reconocimiento de que las dificultades sexuales no son siempre expresiones de los conflictos intrapsíquicos, sino que pueden estar vinculadas a la relación conyugal, dando peso a teorías como la del Apego de Bowlby.

La gran mayoría de la bibliografía actual parece apoyar la aportación de Kaplan (1987) donde afirma que el miedo a la intimidad está en la base de muchas de las disfunciones sexuales. Ahora bien, otras preguntas importantes que impulsan el estudio son, por ejemplo, ¿cómo es posible que la intimidad pueda llegar a afectar al deseo sexual? ¿Podiera tener algo que ver con el estilo de apego establecido desde la infancia? Veremos que el deseo sexual no es sólo una intensa motivación que empuja al ser humano a satisfacer sus necesidades sexuales, sino que es una emoción compleja, configurada y construida por la historia previa y por el discurso social dominante.

Hoy en día, en nuestra sociedad está altamente difundido el miedo a la intimidad, llegando a producir problemas que al parecer van más allá de las disfunciones sexuales, y llegando a conseguir que la persona tienda a ser un espectador pasivo más que a participar activamente en el mundo (Kaplan, 1979). Podemos incluso encontrarnos personas a la que

les dan más miedo las relaciones íntimas que las sexuales, pudiendo mantener relaciones eróticas con extraños o comprar actos sexuales de carácter impersonal antes que vivir un contacto íntimo con la persona a la que se quiere. Las personas a quienes la proximidad hace que se sientan culpables o tengan angustia muestran variaciones significativas en la distancia emocional. Si una persona tiene miedo a la intimidad, llegará hasta un cierto punto con una pareja nueva y después perderá el interés, pues conforme la relación se hace más profunda huye, evita o actúa de tal manera que el otro sea quien les deje (Kaplan, 1979).

El deseo sexual parece ser una emoción que genera una tendencia de acción hacia la satisfacción erótica mediante una serie de comportamientos sexuales. Y esta satisfacción requerirá del encuentro con otra persona en la intimidad (Gómez Zapiain, 2009).

A mediados de la década de 1980 Hazan y Shaver publican un artículo donde se propone que el amor en la pareja se puede explicar en base a la teoría del apego, y es a partir de ese momento cuando se produce la gran proliferación de los estudios en torno al apego adulto, los cuales hasta entonces habían estado centrados en el desarrollo socio-afectivo del niño. El apego, nos ha mostrado y nos muestra la necesidad que tenemos los seres humanos de tener a una o varias personas a las que amar, con las que vincularnos, de una manera incondicional y permanente.

Entre las múltiples necesidades humanas Gómez Zapiain (2009) destaca dos: la necesidad de satisfacción sexual y la necesidad de sentirse querido y tener a quien querer, necesidades que podemos relacionar con el sexo y el amor, dimensiones que son independientes, pero que en la mayoría de las ocasiones convergen, y que no deben ser confundidas. Las personas, con relación a las dos necesidades expresadas anteriormente, se exponen a un reto en su desarrollo personal centrado en su gestión.

El propósito de este trabajo se encuentra en un intento de profundizar en las tres dimensiones antes mencionadas: Teoría del apego, intimidad y deseo sexual, para poder

estudiar a continuación sus interacciones. Aportando puntos de vista nuevos, así como nuevas ideas para futuras investigaciones.

Podemos entender la misión de los psicólogos como una contribución, no tanto a la “felicidad” sino más bien al mayor grado de bienestar de las personas y, de acuerdo con Félix López, este bienestar psicológico se consigue en la medida en que se satisfacen razonablemente esas necesidades.

La estructura del trabajo constará entonces de dos partes fundamentales. La primera está dedicada a la aportación resumida de los elementos básicos y marco teórico de la Teoría del Apego, de la Intimidad y del Deseo sexual, y la integración e influencia de cada uno de los constructos en los otros, especialmente en personas con el denominado apego inseguro. La segunda parte estará dedicada al análisis personal de la información expuesta y a la proposición e intento de resolución de algunas preguntas con respecto al tema.

Si bien, antes de comenzar con el encuadre teórico, desarrollaré un apartado de metodología y otro de objetivos que tiene el trabajo.

2. Metodología y objetivos:

Antes empezar con el mundo de la sexualidad humana, creí interesante comenzar con un libro introductorio, que aunase los tres constructos que quería desarrollar, y comencé con el libro de Javier Gómez Zapiain (2009) “Apego y Sexualidad”. Sin duda me dio unos conocimientos de base suficientes como para sumergirme en lecturas más profundas. En el momento de desarrollar la Teoría del Apego, era indiscutible que tenía que leer a Bowlby, el artículo de Hazan y Shaver y bibliografía de Ainsworth, así como Bartholomew y Horowitz, autores que han aportado con sus estudios diferentes conclusiones que van relacionando las historias afectivas en la edad adulta con el apego generado en la infancia.

Otro autor relevante que ha desarrollado el complejo tema de la intimidad es Díaz Morfa. Aunque me abrió muchas puertas, me quedaron una serie de dudas que conseguí resolver con la búsqueda de otros autores como Marrone, quien aportó una visión nueva y contemporánea a la intimidad, apoyándose en la teoría del apego, y relacionando la primera con la sexualidad humana. Para desarrollar el deseo sexual creí importante comenzar por Kaplan y sus libros “Trastornos del deseo sexual” y “La nueva Terapia Sexual”. La teoría me aportó mucho, pero además leí los casos clínicos de parejas con problemas en inhibición sexual influida por la intimidad, que resultaron ser muy útiles y aclaratorios. Estos casos detallaban fielmente la historia afectiva de cada persona de la pareja, así como la intervención que la autora llevó a cabo, de modo que he podido ver la teoría reflejada en casos reales, haciendo estas teorías más humanas y cercanas.

Las demás aportaciones bibliográficas que hago en el siguiente trabajo han sido extraídas conforme leía y encontraba bibliografía de forma fortuita, como artículos en el periódico, charlas TED de Perel y libros y artículos recomendados por otras personas como pudiera ser El modelo Dinámico Maduracional de Crittenden. Estos recursos me han aportado una perspectiva que más allá de lo teórico, como es el caso de Perel, quien me abrió puertas a otras muchas preguntas y quien muestra unos conocimientos que distan mucho de la frialdad e impersonalidad que pueda tener un compendio teórico. En cuanto a los artículos en prensa, sobretodo han ratificado mi sensación de que el tema del deseo sexual, y en especial relacionado con la intimidad, está a la orden del día. Así mismo, estos últimos, no dejan de ser más accesibles para la población en general y tienen un tono más informal y práctico que las teorías científicas publicadas, y muestran sin tapujos qué opina la gente.

Finalmente, y antes de comenzar con el marco teórico, los objetivos que se cumplen en el presente trabajo son:

- Revisar la bibliografía actual de los diferentes estilos de apego relacionados con la intimidad y el deseo sexual.
- Analizar las influencias que ejercen apego, intimidad y deseo sexual entre sí.

- Buscar las motivaciones intrínsecas y extrínsecas del deseo sexual.
- Responder a las siguientes preguntas:
 - Las personas que han establecido un apego inseguro, ¿tienen alteraciones en la respuesta sexual?
 - ¿Una persona con apego inseguro cómo establece una relación de intimidad con su pareja?
 - ¿Existen diferencias entre los distintos tipos de apegos que afecten al deseo sexual?

A continuación, comienzo con el desarrollo del trabajo.

3. Marco teórico:

3.1 Revisión bibliográfica del apego:

La teoría del apego surge a partir de la modernización de la teoría del psicoanálisis y las influencias de teorías como la de la evolución, la etología, la biología y los sistemas de información. John Bowlby, quien desarrolló la teoría en 1988, definió el apego como la unión intensa y duradera de carácter afectivo que se desarrolla entre dos personas mediante una serie de interacciones. El principal objetivo de este vínculo afectivo no es otro que el de establecer una relación de seguridad con alguien a quien acudir cuando se necesite protección, seguridad y consuelo (Bowlby, 1988)

Aunque la teoría del apego centra su atención en el vínculo entre la madre (figura de apego) y el bebé, sería erróneo considerarlo como una relación o un vínculo fuera del conjunto de sistemas en que el recién nacido entra a formar parte (Gómez Zapiain, 2009).

Marrone (2016) definió la propuesta de apego de Bowlby como una tendencia en las personas a buscar y crear relaciones emocionales con algunas personas, utilizando esta

teoría como la base sobre la que se sustentan algunas formas de malestar emocional e incluso de trastornos de la personalidad, como, por ejemplo, aquellos que surgirían de la pérdida y separación involuntaria (Marrone, 2016). En otras palabras, lo que Marrone intenta subrayar es que Bowlby desarrolló esta teoría para poder explicar la naturaleza interpersonal que efectivamente tiene el ser humano. Es, de acuerdo con Marrone, una teoría intersubjetiva ya que para que las relaciones de apego se den, es necesario otro (Marrone, 2016).

Basada en los procesos de desarrollo normal y de la psicopatología, la teoría del apego tiene como idea central que la calidad de las interacciones del niño con la figura de apego puede afectar tanto positiva como negativamente posteriormente en su desarrollo (Gómez Zapiain, 2009). Debido a estas diferencias en el desarrollo, generalmente los teóricos reconocen tres estilos predominantes de apego según el vínculo afectivo, las representaciones mentales ligadas a él y la calidad de las relaciones que se han establecido con los cuidadores o figuras de apego; los cuales son el apego seguro, el evitante o evitativo y el ambivalente o resistente (Ainsworth y cols. 1978).

Podemos considerar los estilos de apego como la expresión de los modelos operativos internos. Si, tal y como indicó Bowlby, los modelos internos contienen el modelo de uno mismo en términos de autoestima, y el modelo de los demás en términos de confianza, la combinación de ambas variables explicaría los distintos estilos de apego (Gómez Zapiain, 2009). Y es que podemos ver con claridad cómo las personas tienen un patrón, una forma de ser en las relaciones con los demás que varían de una persona a otra, es decir, de un estilo de apego a otro, llegando incluso a ser posibles rasgos de personalidad (Bowlby, 1973). Es por esto que las personas con diferente estilo de apego se comportan de manera distinta, y es que sienten e incluso piensan de manera diferente.

Podemos ver, por ejemplo, cómo las personas caracterizadas por un estilo de apego seguro son propensas a integrar los elementos cognitivos y emocionales en lugar de ser víctimas

de ellos; por otro lado, los ansioso-ambivalentes parecen tener una predilección por el contenido emocional, fiándose más que en lo cognitivo; mientras que, finalmente, las personas consideradas como evitativas parece que sobrevaloran, que confían excesivamente en los elementos cognitivos llegando incluso a ignorar y niega las reacciones emocionales tales como la ansiedad o el miedo (Gómez Zapiain, 2009).

Es importante tener en cuenta que no podemos caer en un reduccionismo elemental al esquematizar así los conceptos. El estilo de apego no es un esquema rígido que se adquiere o no y que, una vez adquirido, es válido y se mantiene fijo para todas las relaciones interpersonales que establezca una persona dada (Gómez Zapiain, 2009). En sentido estricto, cuando estamos hablando de estilos de apego, no nos referimos a personas seguras o inseguras, sino que más bien, nos estamos refiriendo a modos de apego seguros o inseguros (Marrone, 2001); y dado que ya hemos señalado que es una relación interpersonal, según el recién citado autor, es necesario explicar “respecto a quién”. El estudio de los perfiles de apego, entendidos como tendencias del comportamiento de las personas en función de sus modelos, nos permite ver su complejidad y la dificultad de encasillar a las personas en función de ellos (Marrone, 2001).

Pero, ¿cómo son los estilos de apego en los adultos? desde esta perspectiva, Hazan y Shaver en 1987, en su estudio “Romantic love conceptualized as an attachment process” concluyen que la experiencia del amor entre dos personas es la expresión de las relaciones de apego entre ambos adultos. Para ellos, la relación de los amantes está caracterizada por la proximidad, intimidad y necesidades de seguridad en el otro, y concluyeron que los modos de amar estarán condicionados por el estilo de apego de cada uno de los amantes (Hazan y Shaver, 1987).

Estos autores proponen tres tipos básicos de estilos de apego: el **seguro** es la persona que piensa que es fácil estar unido íntimamente a los otros, además no le preocupa ni depender ni que otros necesiten depender de él en un momento dado, no tiene miedo a ser abandonado por el otro ni está preocupado porque alguien esté demasiado unido a él; el

ansioso-ambivalente es aquel que piensa que los otros son reacios a unirse a ellos en la cantidad, calidad e intensidad que ellos quisieran, están preocupados frecuentemente porque piensan que su pareja no les quiera realmente o no deseen estar con ellos, anhelan unirse absolutamente a sus parejas y creen que este deseo parece alejar a la gente; y por último el **evitativo**, es aquel que está incómodo en las relaciones íntimas con los otros, considera difícil confiar en el otro de forma plena y sin miramientos, además le asusta la idea de depender emocionalmente del resto, respondiendo con conductas nerviosas y evitativas al empezar a relacionarse íntimamente con alguien (Hazan y Shaver, 1987).

Más adelante, en 1991 y 1997, Bartholomew realiza una revisión actualizando los estilos de apego adulto. Esta vez los segmentó en cuatro categorías que surgieron de las dos variables del modelo interno de Bowlby (el modelo de sí mismo y el de los demás). Ya que, si ambas variables tienen una relación entre sí, podemos obtener cuatro categorías. Dado que el modelo de sí mismo es el indicador de la capacidad de una persona para autorregular su grado de dependencia hacia el otro, una persona segura aceptará un grado justo de dependencia del otro, necesario para satisfacer las necesidades afectivas, y garantizar su autonomía personal. Y, por otro lado, el modelo de los demás, que se revela en la expresión de confianza. Es decir, podemos encontrarnos con personas que confían o que desconfían de los demás, siendo la evitación la forma de expresar la confianza en las relaciones interpersonales, pero teniendo en cuenta que una persona segura no tendría motivos para evitar las relaciones de proximidad y donde el objetivo final no es otro que el de llegar a ser un adulto autónomo y equilibrado (Bartholomew, 1997).

El desarrollo de una predisposición a confiar con realismo en las personas es un elemento necesario en las relaciones interpersonales, puesto que permite satisfacer las necesidades afectivas (Gómez Zapiain, 2009). De la resultante intersección, cada individuo podría situarse en la zona baja o alta de la escala de dependencia y de la escala de evitación dando lugar a los cuatro estilos o prototipos:

- **Seguro:** la persona que se siente bien en la intimidad y autonomía. Se caracteriza por un bajo nivel de dependencia y de evitación.
- **Preocupado:** la persona tiende a mantener relaciones ansiosas y cambiantes en la intimidad, en general suele caracterizarse por ser muy dependiente con un bajo nivel en evitación.
- **Ausente:** niega la necesidad de apego, mostrándose como una persona muy evitativa. Presenta una autosuficiencia defensiva, no cree en las necesidades afectivas y tiene un bajo nivel de dependencia dando lugar a un alto nivel de evitación.
- **Miedoso:** es aquel que evita la relación porque teme la intimidad, pero por otro lado reconoce que necesita de los demás a la vez que le aterra la proximidad.

Como podemos deducir, el estilo de apego genera un patrón de expectativas ante las relaciones interpersonales de tal manera que las personas seguras se mostrarán, en su mayoría, confiadas y abiertas. Estas expectativas pueden confirmarse o no en la experiencia directa, si se confirman, se tenderá a afianzar el modelo interno, pero si no lo hacen, la experiencia puede modular las tendencias.

Llegados a este punto, ¿en qué se diferencian las relaciones de apego en la infancia y en la edad adulta? Sin lugar a dudas, la diferencia esencial se encuentra en que en la relación de apego en la infancia encontramos un adulto y un niño, es decir, es completamente asimétrica donde el peso cae en la figura de apego y el bebé se muestra pasivo recibiendo los cuidados del adulto. En la edad adulta, sin embargo, se espera que la relación entre dos personas sea de carácter simétrico, ambas preparadas para dar y recibir cuidados, y siendo la figura de apego del otro. La estabilidad de la pareja estará en función de la capacidad de ambos de responder a las necesidades del otro (Gómez Zapiain, 2009).

Pero no deberíamos olvidar que hay unos buenos predictores de una satisfacción general de la pareja adulta como son la calidad de la historia afectiva recibida en el contexto

familiar, considerando las variables de los estilos de apego de los padres y el tipo de trato recibido; el estilo de apego actual y la capacidad de empatía.

Como ya se ha comentado previamente, la relación entre dos personas adultas se caracteriza por la interacción de los estilos de apego de cada uno de los miembros (Hazan y Shaver, 1987). Si consideramos que la pareja es un sistema podemos deducir que el sistema de apego de cada uno de los miembros interactuará e influirá en el otro. Si además consideramos a la pareja como una unidad, esta tendría un estilo de apego propio, resultante de esa interacción de ambos miembros de la pareja. Desde mi punto de vista, la pareja es un sistema organizado de tal forma que su objetivo es la satisfacción de las necesidades de cada uno de los miembros y de la pareja. De acuerdo con Fisher y Crandell (2001) cada uno de los miembros de la pareja contribuirá a complacer en la medida que pueda las necesidades propias y del otro (como se citó en Gómez Zapiain, 2009).

Fisher y Crandell (2001) desarrollan cinco tipos de apegos de pareja, el más claro y evidente es el **apego seguro de la pareja**. Este estilo está formado por dos seguras, donde ambos muestran una gran flexibilidad para dar soporte y recibir cuidados, con una alta capacidad de empatía que les permite responder a las necesidades del otro. Ambos poseen las capacidades de dar y recibir cuidados y guardan entre ellos una relación simétrica (como se citó en Gómez Zapiain, 2009).

Por otro lado, el **apego inseguro de pareja** se caracteriza por una rigidez y un marcado grado de asimetría, donde las parejas tienen una falta de cooperación y de mirar por el bien del otro. Dentro de este estilo inseguro podemos encontrar con tres tipos de parejas: La pareja formada por dos personas con un estilo evitativo, es aquella pareja donde encontraremos que ninguno de los dos miembros es capaz de reconocer o expresar que puedan tener unas necesidades de contacto ya que ambos han aprendido a eliminar los sentimientos, son parejas poco conflictuadas y cuya relación se puede describir como distante y fría (Fisher y Crandel, 2001. En Gómez Zapiain, 2009).

La pareja formada por dos personas preocupadas o de estilo ambivalente resistente aúna a dos integrantes que exageran e intensifican las necesidades buscando que el otro les reconforte y cuide. Con gran frecuencia creen que se les priva de afecto y lo demuestran, así como las quejas de que el otro nunca cumple ni sacia las necesidades afectivas, son personas dramáticas y reactivas que exagerarán e hiperactivarán las muestras de cariño hacia su pareja en un intento forzoso de evitar que le otro se vaya (Fisher y Crandel, 2001. En Gómez Zapiain, 2009).

Por último, la pareja mixta, compuesta por una persona evitativa y otra preocupada suele ser la que más acude a una consulta ya que posee un carácter conflictivo. La persona ansiosa o preocupada suele ser la que expresa el descontento hacia el otro, como hemos visto a veces intensificándolo, mientras que la persona evitativa huye y suele pensar que el problema lo tiene el otro, rechaza cualquier expresión de dependencia mientras que el otro la exagera (Fisher y Crandel, 2001. En Gómez Zapiain, 2009).

Como ya hemos visto, en una relación de dos personas adultas se crean afectos como el amor, el enamoramiento, la pasión o la intimidad, donde cada persona se relaciona con el otro en función de su sistema de apego, es decir, desde la expresión de sus modelos internos. Por tanto, la teoría del apego parece aportar elementos teóricos y empíricos que pueden explicar el origen de algunos trastornos de la experiencia sexual (Kaplan, 1978). Y es que, aunque el deseo sexual no esté sólo al servicio del apego, tiene mucho que ver, pero el sistema de apego y el sistema sexual son independientes (Gómez Zapiain, 2009). Este autor desarrolla que el deseo sexual focalizado en los demás estaría al servicio de las necesidades de apego, con necesidades de estar próximo física y psicológicamente con otra persona, de conectar íntimamente, de sentirse aprobado y protegido en el contacto corporal. En investigaciones de Brennan y Shaver (1995) (como se citó en Gómez Zapiain, 2009), se encontraron que las personas evitativas están más predispuestas a buscar relaciones con escaso compromiso y parecen estar más predispuestas a mantener relaciones sexuales sin amor.

Si consideramos que, efectivamente, los modelos operativos internos son lo que mueven y regulan la relación con la pareja o con los otros, éstos darán lugar a diferencias según los estilos de apego que podrían asociarse de alguna forma a los comportamientos sexuales. No sólo eso, sino que estas diferencias individuales que tienen que ver con el estilo de apego adquirido podrían explicar cómo una persona satisface sus necesidades frente a otras formas de otras personas (Gómez Zapiain, 2009).

Ambos sistemas, el sexual y el de apego, tienen algo importante en común y es la satisfacción de dos necesidades básicas: la necesidad de estabilidad emocional y de placer erótico. Como indica Marrone (2004), el apego localiza la experiencia erótica en la relación, donde está en juego la calidad del vínculo afectivo. Pero ¿cuál de los dos sistemas pesa más? ¿Cuál es prioritario? El tipo de relación que establecemos en la edad adulta es una reproducción adaptada del tipo de relación establecida con la figura de apego en la infancia. Dicho de otra forma, las representaciones mentales de la relación con la figura de apego histórica son las que establecen las relaciones interpersonales en la edad adulta. Desde este punto de vista, la satisfacción de las necesidades afectivas termina generando seguridad, bienestar, estabilidad y son prioritarias, todo ser humano necesita tener alguien a quien querer y ser querido (Marrone, 2016). Pero, por otro lado, el deseo erótico o sexual puede llegar a ser una fuente de necesidad que se experimenta como una intensa tensión que busca su satisfacción. Tal y como veremos más adelante, el deseo sexual debe ser considerado como una emoción, por tanto, será regulada de tal forma que la satisfacción se dé en un momento u otro (Gómez Zapiain, 2009). Es decir, no hay una por encima de la otra, son diferentes dando lugar a que en las relaciones puedan coincidir o no.

3.2. Revisión bibliográfica de la intimidad:

El siguiente constructo a introducir es el de la intimidad. Díaz Morfa (2003) la entiende como la capacidad de ponernos en el lugar del otro y tomar contacto con sus sentimientos. Gómez Zapiain (2009) añade con acierto que la intimidad no es solamente proximidad física, sino

que se trata de un momento de conexión psicológica entre las personas vinculadas donde se produce una serie de experiencias de alto significado psicológico. Es por esto mismo que la seguridad personal y la confianza en el otro son esenciales en esta experiencia. Autores como Kaplan (1979) se refieren a la intimidad como una cualidad especial de la proximidad emocional entre dos personas. Lo define como un vínculo de afecto, cuyos lazos se componen de preocupación recíproca, responsabilidad, confianza, comunicación abierta de los sentimientos y pensamientos, así como de las sensaciones, como también del libre intercambio de información.

Como ya hemos repetido con anterioridad, no debemos pasar por alto que las relaciones de intimidad entre dos adultos en una pareja se establecen entre dos personas que son el resultado de una historia afectiva propia y única. Cassidy (2001) afirmó que la intimidad es el espacio donde se halla la verdad de uno mismo, pero además añadió que esta verdad no tiene por qué ser aceptable o aceptada por sí mismo de modo que cuanto más débil sea el Yo, mayor será la defensa respecto a la intimidad, y con mayor probabilidad se entenderá al espacio íntimo como algo arriesgado.

Waring (1983), confeccionó una escala de la intimidad donde identificó cinco tipos de intimidad: intelectual, espiritual, afectiva, corporal y sexual. Por otro lado, Clinebell y Clinebell (1970) propusieron doce tipos de intimidad y, aunque distintos, ambos estudios destacaron la existencia de una intimidad sexual.

Cassidy (2001) propone que para llegar a estar cómodo en la intimidad es necesario disponer de cuatro capacidades: la capacidad de buscar cuidados, de ofrecerlos, de sentirse bien con la autonomía y de negociar. Esta idea de Cassidy de que la autonomía es necesaria para las relaciones de intimidad es clave también en perspectivas como la de Bowlby, Erickson, Minuchin o Winnicott (Gómez Zapiain, 2009). Según la autora previamente mencionada, la búsqueda de intimidad no se reduce a los momentos donde una persona tenga malestar o miedo, sino que es además la capacidad de disfrutar del contacto con el

otro compartiendo su espacio. Otros autores parecen coincidir en establecer una relación entre la seguridad del apego y la capacidad de intimidad. La seguridad en el apego estará en función de la disponibilidad del otro y la confianza en que uno es digno de ser querido, de su propia valía (Gómez Zapiain, 2009).

Una vez entendido el concepto de intimidad como la capacidad de las personas para conectar con las partes más profundas de uno mismo y a su vez compartirlas, no podemos más que centrarnos en el aspecto concreto de la intimidad erótica o sexual. La intimidad sexual (Caringa, 1983) tiene como componente fundamental el poder compartir la fantasía erótica, poniendo dos mundos imaginarios en contacto. Consiste en compartir lo más secreto dejando que el otro entre en lo más profundo de nuestra corporeidad. Esto no implica únicamente una desnudez física, sino que se incluye el contacto personal con el otro. La persona debe permitir al otro entrar y formar parte de un espacio único y privado donde el resto del mundo no tiene acceso. En este espacio privado que es su cuerpo una persona se posiciona frente a la otra de forma vulnerable y, siguiendo las palabras de Kaplan (1979), permitiendo que la otra persona sea testigo y cómplice de los efectos provocados en sí mismo por la respuesta sexual (Kaplan, 1979).

Sin lugar a dudas, el lugar privilegiado para la satisfacción de las necesidades emocionales es el espacio de la intimidad, un lugar compartido de máximo contacto físico, así como emocional, con un altísimo significado psicológico. No obstante, podemos encontrarnos con que la intimidad pueda ser percibida como amenazante para las personas inseguras, al tratarse de un espacio de autorrevelación de lo más oculto de uno mismo. La capacidad de poder lograr y mantener en el tiempo este espacio de intimidad dependerá de la capacidad de regular y de gestionar las necesidades afectivas, es decir, la seguridad del apego.

La intimidad, por tanto, es un componente importante que influye en la calidad del amor, en la relación con el otro e incluso, en la vida social. Un alto grado de intimidad en la pareja contribuye, de acuerdo con Kaplan (1979), a la felicidad y a la estabilidad de ambos. Según

los estudios de esta autora, las experiencias sexuales parecen ser más placenteras con una pareja que conoce al otro miembro íntimamente, que es abierta y vulnerable, con quien se puede tener la seguridad de no ser rechazado ni decepcionado, y la seguridad de que los propios sentimientos serán tenidos en cuenta. El contacto sexual se hace menos arriesgado. Una relación íntima actúa como protección y como forma de evitar que nos sintamos solos (Kaplan, 1979).

De acuerdo con Kaplan (1978) los problemas con la intimidad se adquieren precozmente en la infancia, antes que las preocupaciones sexuales y son mayoritariamente más difíciles de acceder a la conciencia que las ansiedades ante un acto sexual. Según la teoría psicoanalítica, los conflictos referentes a la intimidad provienen de problemas preedípicos y edípicos, es decir, un vínculo de intimidad con un ajeno puede suponer la rotura del vínculo con la madre (Kaplan, 1978).

En estos casos, según la teoría psicoanalítica, la intimidad en la vida adulta será inconscientemente evitada. Por otro lado, según el punto de vista de la teoría del apego, los problemas en el ámbito de la intimidad son producto intrínseco de un déficit evolutivo, es decir, las personas podrán sentir miedo en la edad adulta por las experiencias negativas y decepcionantes con las relaciones de intimidad en la primera infancia con la figura de apego (Gómez Zapiain, 2009). Son personas que no desarrollan la confianza básica¹de Erickson (1956) ante sus padres, sus primeras relaciones íntimas y carecen, por tanto, de un ingrediente básico que se requiere para establecer relaciones íntimas más adelante en la vida.

¹La confianza básica de Erikson es la primera etapa de la teoría Psicosocial de Erikson que se da en la etapa desde el nacimiento hasta los 18 meses de vida del bebé. En esta etapa se desarrolla en el niño la sensación de confianza que se basa en la relación con los adultos. Esta relación será el patrón que repetirá con los otros en sus futuras relaciones. Dado que nacemos sensibles y vulnerables al mundo exterior, necesitamos de una figura adulta que nos exprese y enseñe si podemos o no confiar en el mundo exterior y en nosotros mismos. Si se supera esta crisis de forma adecuada el niño se desarrollará creando unos vínculos afectivos seguros sin sentimientos de inseguridad ni ansiedad. Pero, por otro lado, si esta crisis no consigue superarse, el niño tenderá a la inseguridad y crecerá con miedo, algo que afecta de lleno a las futuras relaciones con los demás pues las afrontará desde la desconfianza.

Para Marrone (2016) hay una tendencia en separar los trastornos de la regulación de la motivación sexual, de las disfunciones sexuales propiamente dichas, debido a que estas últimas son consecuencia de una activación del deseo sexual. Algunos autores que estudian el deseo sexual inhibido incluyen entre las posibles causas el miedo a la intimidad (Kaplan, 1979; Lopiccolo y Friedman, 1989; Rosen y Leiblum, 1995). Investigaciones de estos autores parecen indicar que tanto las personas evitativas como las ansioso-ambivalentes tienen dificultades con la intimidad.

3.3. Revisión bibliográfica del deseo sexual:

El último constructo es el de deseo sexual. No podemos hablar del deseo sexual sin mencionar la teoría psicoanalítica de Freud (1916), quien abrió la puerta al poder de motivación que posee la sexualidad. Antes de la publicación de Tres ensayos para una teoría sexual (Freud, 1905), en Europa se creía que el sexo, que el desarrollo sexual de una persona, comenzaba con la pubertad, pero el psicoanálisis, desde el principio, desarrolló que existe una sexualidad infantil (Marrone, 2016). Este mismo autor desarrolló la idea de que la pulsión sexual es una de las motivaciones más importantes del ser humano, sin embargo, con el paso del tiempo, las teorías de Freud se han visto cuestionadas. Autores como Marrone (2014) han propuesto nuevas clasificaciones de las motivaciones humanas. Incluso Bowlby considera el apego como una motivación de carácter diferente a la sexualidad (Marrone, 2014). La teoría psicoanalítica fundamentó el modelo de la psique y su desarrollo sobre la hipótesis de que la psicopatología proviene en gran medida de los conflictos sexuales. Se postuló, además, que se entra en un conflicto de carácter inconsciente entre el disfrute y la satisfacción sexual con la persona amada y el temor al castigo por hacerlo, originan el trastorno sexual (Kaplan, 1979).

Autores como Freud o de corte más psicodinámico, proponen una idea del deseo sexual basada en la dimensión del inconsciente. De acuerdo con el modelo, sería la pulsión sexual lo que empujaría a la persona a la búsqueda de la satisfacción, y teniendo en cuenta que el

acceso al mundo consciente se lleva a cabo de una manera simbólica, lo patente sería sólo una parte de lo que late (Gómez Zapiain, 2009).

Autores de corte más empiristas apuntan que el deseo sexual no puede ni debe ser reducido a una conducta, aunque la provoque, ni a simples unidades cognitivas, aunque se estructure en ideas, ni tampoco se puede reducir a una simple reacción emocional y ser confundido con el apego, aunque pueda movilizar afectos y emociones (Gómez Zapiain, 2009).

El deseo sexual parece tener un origen biofisiológico, con una estructura anatómico-neuro-endocrina, cuya función etológica es la de mantener a la especie a través de la reproducción, mediante una transmisión de la genética que haya sido previamente depurada por la selección natural preservando así la especie (Gómez Zapiain, 2009). Psicológicamente, en cambio, el deseo sexual es una motivación de las más importantes para la existencia (Metts, Sprecher y Regan, 1998).

Entonces, desde un punto de vista psicológico ¿qué es el deseo sexual? Brancroft (1988) indica que el deseo sexual es, antes que nada, una experiencia y que debe ser visto desde una triple perspectiva: afectiva, cognitiva y biofisiológica, es decir, el deseo sexual genera una experiencia que se expresa en ideas y evoca emociones. Por otro lado, Lief (1977), y más tarde Kaplan (1979), fue uno de los primeros autores en plantear que el deseo sexual es una dimensión completamente diferente a las de excitación y orgasmo. Incluso lo define como un aspecto “extraordinariamente complicado” del ser humano, subrayando que, debido a esta complejidad, no podemos quedarnos sólo en las respuestas sexuales (Gómez Zapiain, 2009)

No podemos referirnos al deseo sexual y los trastornos del mismo sin citar a Helen Singer Kaplan (1974, 1979), quien propuso el modelo trifásico de la respuesta sexual en el que se incluye el deseo sexual como una fase del mismo, gracias a la entidad neurofisiológica que lo sustenta. Kaplan se refiere al deseo sexual como un impulso similar al hambre o la sed,

en cuanto a que depende de la actividad de una estructura anatómica específica del cerebro. Así mismo, de acuerdo con la autora, el deseo sexual se vivencia con sensaciones específicas que mueven al individuo a que busque experiencias sexuales o a mostrarse receptivo a ellas. En definitiva, para Kaplan, el deseo sexual, que es el eje principal de la experiencia erótica, tiene amplias conexiones con otras partes del cerebro, y estas mismas justificarían las interferencias con el sistema de Apego (Kaplan, 1979).

Teniendo en cuenta los autores mencionados, desde mi punto de vista, el deseo sexual podría entenderse como el conjunto de conductas que responden al objetivo de satisfacer un tipo de necesidad específico, que además desarrolla una serie de funciones, se dirige hacia unos objetivos y posee unos activadores específicos. Pero ante todo es una emoción o sentimiento completa y absolutamente subjetivo.

De modo que, si el deseo sexual es una emoción, como toda emoción será regulada con estrategias de afrontamiento o mecanismos de defensa. Etxebarria en 2002 define el concepto de regulación emocional no sólo como la mitigación en determinados momentos de las emociones, sino también como su intensificación en otros ámbitos. Es decir, el deseo sexual puede ser satisfecho directamente, puede ser aplazado, se puede derivar a otros intereses, o se puede negar o reprimir (Etxebarria, 2002. En Gómez Zapiain, 2009).

Me gustaría ahora centrar la atención en Levine (1984, 1987, 1988). Este autor define el deseo sexual a través de tres puntos: El deseo sexual precede y acompaña a la excitación, es la tendencia psicobiológica a buscar satisfacción sexual y es la energía que conduce al comportamiento sexual (Levine, 1987). Desde esta perspectiva, el autor señala que el deseo sexual es el resultado de la capacidad mental de integrar tres elementos razonablemente separados: el impulso, el anhelo y el motivo.

El **impulso** es el resultado de la acción de las bases biofisiológicas que modulan el comportamiento sexual, la base energética que lo sustenta. Con **anhelo**, se refiere a las

ganas de tener relaciones sexuales, independientemente del impulso y el motivo, sería lo que representa la disposición hacia la actividad sexual. Y por último, el **motivo**, se trata de que la persona acepte el deseo de experimentar placer erótico, lo cual requiere una predisposición determinada por la interacción de factores intrapsíquicos e interpersonales en relación con la propia historia afectivo-sexual (Levine, 1984, 1987, 1988. En Gómez Zapiain, 2009).

Según Levine, la secuencia sería la siguiente: la activación del deseo necesita la activación neurológica, y esta activación será de una forma u otra en función de las representaciones mentales que tenga el anhelo y estarán sesgadas en todo momento por las enseñanzas familiares o por aquello que ha sido impuesto por la cultura (Levine, 1987. En Gómez Zapiain, 2009). Finalmente, el deseo erótico tendrá que ser reconocido y aceptado por la persona, dándole éste el significado psicológico que le corresponda y que sea coherente con las creencias y valores personales (Levine, 1987. En Gómez Zapiain, 2009).

De manera sucinta me gustaría hacer referencia a algunos antecedentes de la configuración del deseo sexual siguiendo la propuesta de Levine (1987). Si observamos desde el prisma del impulso, sabemos que la respuesta fisiológica de la respuesta sexual es temprana dado que existe en el ser humano una inclinación o tendencia innata a buscar el placer físico. Levine hace referencia a aquello que articula al impulso sexual y es que, según el autor, los antecedentes familiares, así como la cultura y la influencia en la formación de las actitudes hacia la sexualidad pueden ser determinantes ya que será lo que predisponga a la persona a tener una opinión de lo sexual bien como algo positivo, bien como algo negativo, conflictivo o incluso, prohibido (Levine, 1987. En Gómez Zapiain, 2009).

La teoría del apego parece ser muy importante en la contribución a la disposición positiva hacia el erotismo (Gómez Zapiain, 2009). Como sabemos y hemos hecho referencia anteriormente, el apego seguro interviene en la confianza básica que permite el acceso a la intimidad. La relación entre el apego y la formación del deseo sexual es evidente, pues el

deseo sexual empuja a la persona a un contacto y encuentro con el otro para poder disfrutar en conjunto de sensaciones placentera. Sin embargo, esta relación estará influida por el modelo interno que se expresa a través de los estilos de apego (Gómez Zapiain, 2009).

De modo que, por un lado, heredamos el sistema de motivación sexual, que se expresa en el deseo de la satisfacción sexual tanto como una forma de preservar la especie como una manera de estar unido o cerca del otro y, por otro lado, tenemos una predisposición hacia el contacto, la vinculación y el amor, donde se activa el sistema de apego (Gómez Zapiain, 2009). En definitiva, contamos con ambos sistemas, diferentes entre sí pero que ejercen el uno sobre el otro una influencia tal que podríamos confundir.

Hemos podido ver que el sistema sexual y el sistema de apego son independientes entre sí, pudiendo así desear mantener una relación sexual sin ningún otro tipo de compromiso afectivo o sin ningún tipo de intimidad. Pero no sólo eso, sino que puede haber un deseo erótico con y sin intimidad. Gómez Zapiain (2009), entre otros autores, apuesta por que el deseo sexual no está exclusivamente al servicio del apego, también al servicio del narcisismo. Las necesidades del Yo, en la medida en que la actividad sexual puede reforzar la autoestima, la sensación de competencia corporal e incluso, la afirmación del poder (Gómez Zapiain, 2009).

4. Análisis y conclusiones:

Ahora bien, ¿cómo interactúan los sistemas de apego y sexual con la intimidad? Como hemos podido ver son diferentes, podemos considerarlos independientes y suponer que cada uno tiene su dinámica, pudiendo coincidir o no. En efecto el sistema sexual se expresa a través del deseo erótico, pero para poder vivir la experiencia sexual en plenitud es necesario tener la capacidad de conectar empáticamente con la otra persona (Gómez Zapiain, 2009).

El deseo sexual nos empuja al encuentro con el otro en la intimidad, y es aquí donde entra en juego la estructura del apego, manifestada a través de los modelos internos. La posibilidad de poder acceder de forma segura al espacio de la intimidad parece depender de la seguridad básica expresada a través del estilo de apego, que es consecuencia directa de la calidad de la historia afectiva. Sabemos que las personas seguras se sentirán cómodas, sensibles y confiadas en la intimidad, no necesitarán estar vigilantes, podrán entregarse y disfrutar (Gómez Zapiain, 2009).

Una de las preguntas que se realizaron como objetivo del trabajo era si aquellas personas que en su infancia establecieron un apego inseguro podrían tener alteraciones en la respuesta sexual. Los autores Shaver y Mikulincer (2006) señalan, por ejemplo, que las personas con un estilo de apego ambivalente resistente hiperactivarían la respuesta sexual como un intento impositivo de tener un encuentro sexual, parecen constantemente hipervigilantes ante posibles señales de atracción o rechazo. Por otro lado, las personas que responden a un apego evitativo, de acuerdo con los autores, mostraran estrategias de desactivación, es decir, un menosprecio de las necesidades sexuales, un distanciamiento de la pareja eróticamente activada e incluso una promiscuidad como forma de auto engrandecimiento (Shaver y Mikulince, 2006. En Marrone, 2006).

Durante el desarrollo del marco teórico hemos podido ver las relaciones entre apego y deseo sexual, pero ¿entre respuesta sexual y apego? En un estudio de Ortiz Barón, Gómez Zapiain y Apodaca en 2002, los resultados obtenidos en el análisis de la relación entre el estilo de apego de la actualidad y el ajuste diádico, indicaron que la seguridad del apego presentaba un alto poder predictivo respecto a la armonía y relación sexual de la pareja (Gómez Zapiain, 2009). Por otro lado, el perfil evitativo de la inseguridad del apego se relacionaba con nitidez con el desajuste en la relación diádica de ambos sexos (Gómez Zapiain, 2009). Marrone (2016) apoya este argumento añadiendo que la relación entre la seguridad del apego y la satisfacción marital está moderada por la conducta percibida en la pareja. Específicamente, las personas con un apego inseguro parecen mostrarse más

reactivas a las conductas negativas de sus parejas y experimentan menor satisfacción que las personas seguras en el apego (Marrone, 2016).

Siguiendo esta línea, Crittenden (2006) establece que tanto el apego como la sexualidad promueven la proximidad y sostienen los vínculos diádicos. Pero si uno de los dos sistemas fallase, ya sea el apego o la sexualidad, el otro parece poder cumplir su función, aunque de manera cambiada. Es decir, cuando el apego se distorsiona hasta el punto en el que un vínculo pueda no mantenerse o si se mantiene puede ser peligroso, la actividad sexual puede crear nuevos vínculos llegando así a evitar la agresión. Pero, por otro lado, cuando es la sexualidad la que se bloquea, el apego mantiene las uniones (Crittenden, 2006).

Avanzando un paso más, otro de los objetivos del trabajo buscaba responder la siguiente pregunta: ¿existen diferencias entre los distintos tipos de apego que afecten al deseo sexual? Como hemos podido ver con anterioridad, la historia de apego es importante para las relaciones adultas sexuales, de modo que sí que existen. Uno de los trabajos más amplios entre apego y comportamiento sexual fue llevado a cabo por Hazan, Zeifman y Middleton (1994) donde se encontraron con que las personas con un apego seguro no buscan ni suelen mantener relaciones fuera de la pareja; las personas con un estilo evitativo suelen preferir mantener relaciones sexuales sin intimidad y con poca o nula implicación psicológica; y finalmente, aquellas personas que tienen un estilo de apego ambivalente resistente parecen disfrutar más con la expectativa de una relación sexual que con los comportamientos sexuales más explícitos. Así mismo, quedó señalado en el estudio que el deseo erótico se puede ver perjudicado por la ansiedad que surge de la expectativa de abandono o rechazo (Hazan, Zeifman y Middleton, 1994. En Gómez Zapiain, 2009).

Como vemos, el apego y el sistema sexual convergen en la intimidad, y es que en este espacio se da una forma de intimidad a la que algunos autores denominan intimidad erótica, cuya característica es que en ella el cuerpo tiene un papel relevante (En Gómez Zapiain, 2009). En el momento de la experiencia sexual, el otro y su cuerpo pueden ser considerados

como un todo con el que se comparte hasta lo más profundo, o bien, se pueden separar y considerarse como un objeto en el que satisfacerse. En el primer caso, se produciría un sentimiento de intimidad y conexión; mientras que en el segundo caso se vive una experiencia sexual exenta de cualquier implicación a nivel psicológico (Gómez Zapiain, 2009). Estas son dos maneras distintas de gestionar las necesidades afectivas, sexuales y personales. Insistiendo en la idea de que ambos sistemas tienen una relativa independencia, podemos encontrarnos con personas que, en un momento dado, desean vivir experiencias sexuales sin ningún tipo de compromisos emocionales; y otras personas que establecen estos compromisos como requisitos imprescindibles para acceder a la actividad sexual.

Entonces, una persona con apego inseguro, ¿cómo establece una relación de intimidad con su pareja? Teniendo en cuenta que el ámbito íntimo desde el punto de vista del apego puede ser concebido como de alta vulnerabilidad, parece que las personas inseguras soportarán peor la intimidad ya que se ven inundados por el miedo a ser rechazados y abandonados. Suelen, además, tener un nivel mayor de dificultad cuando tienen que buscar apoyo en el otro y normalmente despliegan estrategias secundarias como la desactivación del sistema de apego en el caso de las personas con un apego evitativo, o hiperactivando el mismo sistema en el caso de las personas con un estilo ambivalente resistente. En el caso de las personas evitativas, además, parece que utilizan la estrategia defensiva ante el miedo a ser abandonados o rechazados, y es por ello que evitan cualquier tipo de relación íntima (Ainsworth y colaboradores, 1978; en Gómez Zapiain, 2009). Marrone (2016) además añade que los adultos con un estilo ansioso tienden a enamorarse rápidamente y a precipitarse a la hora de establecer pareja, siendo después fluctuantes, dependientes, dramáticos y celosos.

Como hemos podido ver, la transferencia de los vínculos del pasado es algo que configura la motivación sexual. Hemos visto que, además, la historia de apego es importante para las relaciones de pareja adultas, ya que es en las relaciones de apego donde se aprende a

comunicar de manera íntima. Anteriormente se ha citado que Kaplan propone el miedo a la intimidad como una de las variables que pueden explicar la ansiedad de las personas y es que, de acuerdo con la autora el miedo a la intimidad puede ser considerado como derivado del miedo a la pérdida o abandono en términos del apego (Kaplan, 1979).

Una de las preguntas que me ha surgido a lo largo del trabajo, mientras buscaba bibliografía era precisamente ¿por qué algunas personas tienen miedo a la intimidad? ¿Qué es lo que puede hacer que algunas personas sean incapaces de buscar apoyo, cariño y comprensión de los otros significativos en situaciones de aflicción? La teoría del apego propone que aquellas personas que hayan tenido una historia afectiva deficiente y pobre tendrán más probabilidades de tener dificultades en este sentido.

Sánchez Herrero (2011) aporta en su investigación acerca de la influencia en las relaciones amorosas y sexuales del apego en la infancia y el apego adulto que, efectivamente encontramos personas que no parecen tener problemas a la hora de relacionarse con los demás en ámbitos sociales, además son personas que agradan y están satisfechos en la intimidad. Pero también podemos encontrarnos con otras personas que buscan y quieren mantener relaciones, pero que parece que el miedo a fallar o a ser rechazado les genera un sufrimiento tal que se ven coartados. Incluso la autora señala que hay quien no puede vivir en soledad, no sabiendo manejarla, que exagera sus emociones y necesidades dándole vueltas a todo lo que sucede en sus relaciones. Parecen ser personas que no se satisfacen nunca, cuyas demandas son excesivas y están siempre preocupados por agradar a los demás (Sánchez Herrero, 2011).

La autora señala que también podemos encontrarnos con personas que se esconden tras una coraza, revistiéndose con una armadura de autosuficiencia con la cual no son capaces de demandar ayuda, aunque lo necesiten. Estas personas, de acuerdo con la autora, parecen reprimir sus sentimientos y parece que la intimidad les moleste, con una búsqueda constante de la soledad (Sánchez Herrero, 2011). Personalmente estoy de acuerdo con la

autora, existe una variedad de personalidades y formas de actuar tal que es importante y realmente necesario tener en cuenta la historia afectiva de la persona. Otra razón por la cual creo indispensable el estudio de la historia afectiva del niño y sobretodo en relación con la intimidad, es porque la forma en que los niños se relacionan con los cuidadores principales son formas aprendidas y normalizadas que van a ser replicadas en la adolescencia y edad adulta, generando patrones y dinámicas que el niño arrastrará el resto de su vida.

Pero me gustaría ir un paso más allá. Y es que los resultados que hemos visto anteriormente me hacen preguntarme y abrir una posible puerta a investigaciones futuras sobre si ¿las personas que hayan desarrollado un apego seguro entonces quedarían libres de tener miedo a la intimidad? Y es que, de acuerdo a todo lo mencionado previamente, parece que el miedo a la intimidad está relegado a personas con un apego inseguro.

En base a todo lo leído, me ha surgido la pregunta de si realmente, el miedo a la intimidad no pudiera ser un patrón generado por la nueva sociedad donde todo es instantáneo, los reforzadores inmediatos, donde vivimos con prisa y no tenemos tiempo a nada. ¿No podría ser que esta forma de vida nueva genere unas defensas hacia la intimidad causando algunas formas de inhibición del deseo sexual, incluso en personas con apego seguro? Esto es algo que sin duda creo que habría que estudiar, que profundizar en si la sociedad actual podría estar influyendo negativamente en el miedo a la intimidad que parece estar tan en auge. Y es que, en mi opinión, el ser humano moderno tiene un miedo sin precedentes a la aceptación social, al qué dirán y a la opinión de los otros. ¿No podría esto influir en que cada vez nos abramos menos por miedo a que lo más profundo que tenemos no sea aceptado por el otro?

Personalmente no considero que desarrollar unos lazos afectivos seguros impliquen que la persona no vaya a desarrollar miedos, ansiedades o angustias, simplemente que pudiera ser menos propenso, viviendo en un equilibrio donde se pueda tener miedo a la intimidad,

y menos en una sociedad como la nuestra donde la modernización y digitalización de todo parece haber acabado con lo humano.

En mi opinión, no es solo la intimidad la que está afectada por esta sociedad, creo que las necesidades sexuales están claramente condicionadas por el factor cultural. Y es que la sofisticación de la sociedad occidental parece expresarse en una exacerbación del consumismo, todo se comercializa, todo se compra y todo se vende, el sexo incluido. Antiguamente, la sexualidad estaba restringida por fuertes leyes morales o religiosas, en la actualidad, también se regula desde el exterior, pero por prescripciones más bien relacionadas con el rendimiento, la competencia y el consumo. Y es que en realidad no existe un modo único de vivir la sexualidad, sino que el mejor modo es el que cada persona vive, con sus problemas, dificultades y bondades.

El ser humano es un ser gregario, abocado a la relación interpersonal y subjetiva. Aún a riesgo de repetirme diré que las dos necesidades, afectivas y sexuales, se satisfacen en el contacto con el otro. La perspectiva del apego y su relación con los conceptos de sexualidad e intimidad es, desde mi punto de vista, una clara muestra de que, además de animales sociales, somos animales complejos.

5. Bibliografía:

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, 226-244.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss. Vol. 1: Attachments*. Londres: Hogart Press.

Bowlby, J. (1986) *The making and breaking of affectional bonds*. Nueva York: Brunner-Routledge.

Crittenden, P. (2006) A Dynamic-Maturational Model of Attachment. *Australian and New Zealand journal of Family Therapy*, (27), 2, 105-115.

De Lucas, H. (16 de octubre de 2017). Demostrado: cada vez tenemos menos sexo. ¿Qué nos está pasando? *El Mundo*. Recuperado de <http://www.elmundo.es/yodona/lifestyle/2017/10/16/59db9b7422601db94b8b462b.htm>!

Díaz Morfa, J. (2003). Intimidad. En J. Díaz Morfa, *Prevención de los conflictos de pareja*. (pp. 87-105). Bilbao: Descleé de Brouwer

Gómez Zapiain, J. (2009). Apego e intimidad. En J. Gómez Zapiain *Apego y sexualidad: entre el vínculo afectivo y el deseo sexual*. (pp. 113-147). Madrid: Alianza Editorial.

Gómez Zapiain, J. (2009). Apego y sexualidad en adultos. En J. Gómez Zapiain *Apego y sexualidad: entre el vínculo afectivo y el deseo sexual*. (pp. 280-292). Madrid: Alianza Editorial.

Gómez Zapiain, J. (2009). Apego y sexualidad. Sistemas implicados: sistema de apego, sistema sexual y sistema de cuidador. En J. Gómez Zapiain *Apego y sexualidad: entre el vínculo afectivo y el deseo sexual*. (pp. 212-238). Madrid: Alianza Editorial.

Gómez Zapiain, J. (2009). Deseo erótico: aproximación conceptual. En J. Gómez Zapiain *Apego y sexualidad: entre el vínculo afectivo y el deseo sexual*. (pp. 157-168). Madrid: Alianza Editorial.

Gómez Zapiain, J. (2009). Los estilos de Apego. En J. Gómez Zapiain *Apego y sexualidad: entre el vínculo afectivo y el deseo sexual*. (pp. 93-112). Madrid: Alianza Editorial.

Hazan, C y Shaver, P. (1987) Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.

Kahn, M. (2003). El desarrollo psicosexual. En M. Kahn *Freud Básico: Psicoanálisis para el siglo XXI*. (pp. 43-63). Buenos Aires: Emecé.

Kaplan, S.H. (1978). Conflicto. Causas intrapsíquicas de las disfunciones sexuales. En H.S. Kaplan *La nueva terapia sexual 1: el Tratamiento activo de las disfunciones sexuales*. (pp. 245-275). Madrid: Alianza Editorial.

Kaplan, S.H. (1978). La relación. Causas diádicas de las disfunciones sexuales. En H.S. Kaplan *La nueva terapia sexual 1: el Tratamiento activo de las disfunciones sexuales*. (pp. 276-306). Madrid: Alianza Editorial.

Kaplan, S.H. (1979). La etiología de las disfunciones sexuales. En H.S. Kaplan *Trastornos del deseo sexual*. (pp. 45-64). Barcelona: Ediciones Grijalbo.

Kaplan, S.H. (1979). El miedo a la intimidad. En H.S. Kaplan *Trastornos del deseo sexual*. (pp. 243-255). Barcelona: Ediciones Grijalbo.

Marrone, M. (2016). Sexualidad, apego, motivación. En M. Marrone *Sexualidad. La tuya la mía y la de los demás*. (pp. 71-109). Madrid: Editorial Psimática.

Marrone, M. (2016). Disfunciones sexuales. En M. Marrone *Sexualidad. La tuya la mía y la de los demás*. (pp. 265-289). Madrid: Editorial Psimática.

Marrone, M. (2016). Variaciones del deseo sexual. En M. Marrone *Sexualidad. La tuya la mía y la de los demás*. (pp. 295-314). Madrid: Editorial Psimática.

Ortiz Barón, M.J., Gómez Zapiain, J., Apodaca, P. (2002). Apego y satisfacción afectivo-sexual en la pareja. *Psicothema*, (14), 2, 469-475.

Perel, E., (2006) *Mating in Captivity*. Madrid: Temas de Hoy.

Perel, E. [Esther Perel] (2013 Febrero). The secret to desire in a long-term relationship [Archivo de video]. Recuperado de https://www.ted.com/talks/esther_perel_the_secret_to_desire_in_a_long_term_relationship