



Universidad Pontificia de Comillas

# **La compatibilidad sexual y su relación con la inteligencia emocional y la distracción cognitiva durante las relaciones sexuales**

Autor: Patricia Mateo Rabanal

Tutor profesional: María José Carrasco Galán

Tutor Metodológico: María Cortés Rodríguez

Madrid

Mayo 2019



# **La Compatibilidad sexual y su relación con la inteligencia emocional y la distracción cognitiva durante las relaciones sexuales**

Patricia  
Mateo  
Rabanal

## RESUMEN

El objetivo del presente trabajo es explorar si existe relación entre la compatibilidad sexual y la satisfacción sexual, la inteligencia emocional y la distracción cognitiva durante las relaciones sexuales, así como con el sexo de los participantes y la duración de la relación de pareja. En el estudio participaron 248 sujetos, hombres y mujeres con edades comprendidas entre los 18 y los 64 años de edad, y con relaciones de pareja de entre 1 y 47 años de duración. Los instrumentos de medida utilizados fueron el Hulbert Index of Sexual Compatibility (HISC), el New Sexual Satisfaction Scale (NSSS), el Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) y la Escala de Distracción Cognitiva. Los resultados de los análisis de correlaciones de Pearson indicaron que existen correlaciones positivas y significativas entre la compatibilidad sexual y la satisfacción sexual, y negativas entre la compatibilidad sexual y la distracción cognitiva durante las relaciones sexuales. Se obtuvieron también puntuaciones diferentes en los componentes de la inteligencia emocional en función del sexo de los participantes, aunque no se encontraron correlaciones significativas de esta variable con la principal, compatibilidad sexual. Así mismo, se obtuvo un incremento de las puntuaciones en compatibilidad y satisfacción sexual a medida que descendía la duración de la relación de pareja. Estos resultados sugieren una alta relación entre la compatibilidad y la satisfacción sexual, así como la posibilidad de considerar la distracción cognitiva como un componente cognitivo de la compatibilidad sexual. Es necesario un estudio en mayor profundidad sobre la inteligencia emocional en relación con este ámbito, así como sobre la duración de las relaciones y su trato con la compatibilidad sexual.

**Palabras clave:** compatibilidad sexual, satisfacción sexual, inteligencia emocional, distracción cognitiva, relación de pareja.

## ABSTRACT

The purpose of this current study is to explore if there exist relation between sexual compatibility, sexual satisfaction, emotional intelligence and cognitive distraction during sexual relations, as well as with the relationship duration; in a 248 subject's sample, composed of men and women with ages between 18 and 64 years old, and being part of relationships with a duration of between 1 and 47 years. The measure instruments applied were the Hulbert Index of Sexual Compatibility (HISC), the New Sexual Satisfaction Scale (NSSS), the Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) and the Cognitive Distraction Scale. The results of the Pearson correlations analysis indicated the existence of positive and significant correlations between sexual compatibility and sexual satisfaction, and negative between sexual compatibility and cognitive distraction during sexual relations. Different scores were also got in the emotional intelligence components depending on the participants gender, although no significant correlations were got in this variable with relation to the sexual compatibility. In addition, an increase in sexual compatibility and satisfaction's scores were obtained as relationship duration descended. These results suggest a high relation between sexual compatibility and satisfaction, as well as the possibility to consider the cognitive distraction as a cognitive

component of the sexual compatibility. They suggest as well, deeper study in emotional intelligence in relation to this field, as well as in relationship's duration and it's relation with sexual compatibility.

**Key words:** sexual compatibility, sexual satisfaction, emotional intelligence, cognitive distraction, relationship.

## INTRODUCCIÓN

No es extraño escuchar hoy en día afirmaciones como “lo dejamos porque no éramos compatibles” “No nos entendíamos en la cama” “Ya no era lo mismo que al principio” etc. Y es que las relaciones de pareja son complejas, y el ámbito sexual, es parte fundamental de ellas.

Ser compatible sexualmente con la pareja con la que se quiere compartir la vida, es un aspecto de gran importancia, y no es de extrañar teniendo en cuenta que son numerosos los estudios que indican que la calidad en el sexo, va asociada con una mayor felicidad subjetiva (Cheng y Smyth, 2015). A nivel psicológico, la actividad sexual produce cambios inmediatos, tales como incrementos en los niveles de oxitocina y dopamina (Meston y Frohlich, 2000), hormonas vinculadas directamente con los estados de ánimo positivos. Así mismo, algunas investigaciones señalan un incremento en el estado de bienestar del sujeto, al día siguiente de haber mantenido relaciones sexuales satisfactorias (Kashdan, Goodman, Stikmsa, Milius y McKnight, 2017), lo que de nuevo otorga gran importancia a la sexualidad, respecto al bienestar de una persona.

La satisfacción sexual es uno de los mayores predictores de satisfacción marital en una relación, así como de bienestar general (De Graaf y Kalmijn, 2006; Doss, Simpson y Christensen, 2004, citados en Brassard, Dupuy, Bergeron y Shaver, 2015), por lo que en el mundo contemporáneo será fundamental estudiar todo aquello que pueda promover una vivencia satisfactoria en el marco de la interacción sexual de las parejas.

Así mismo, la falta de afecto y la presencia de problemas sexuales, están entre las causas más comunes para acudir a terapia de pareja hoy en día, para separarse y/o para romper una relación estable (De Graaf y Kalmijn, 2006; Doss et al. 2004, citados en Brassard et al. 2015), lo que de nuevo señala la importancia del estudio de este área.

Pero, ¿a qué se hace referencia cuando se habla de compatibilidad sexual? Este es un tema que genera mucho interés en la sociedad, y sobre el que se habla en revistas, foros, artículos, libros, programas, webs de interés sexual y de pareja, etc. Así mismo, a nivel popular hay acercamientos al ámbito de la compatibilidad sexual, tal y como ocurre con lo que llamamos química sexual, o “feeling” popularmente dicho. La química sexual ha sido definida como un estado físico, emocional y sexual misterioso, que cuando se encuentra presente en una relación de pareja, genera una sensación única y explosiva (Leiblum y Brezsnyak, 2006). Cabe destacar, que esta definición no incluye un componente comportamental, de lo que se infiere que es una sensación que se genera de manera espontánea y genuina al encontrarse con la otra persona. En cambio, la compatibilidad sexual sí incluye un componente comportamental, por lo que resulta algo, en lo que a diferencia de la química sexual, nuestros actos pueden generar diferencias. Es decir, la compatibilidad sexual no es algo

espontáneo, fugaz ni incontrolable, sino una percepción individual que se va construyendo en función de lo que se va creando en la pareja, de las acciones de ambos y que puede ir cambiando en función de lo que vaya ocurriendo en la pareja.

Pero, ¿cuál es la definición más exacta de compatibilidad sexual?

La **compatibilidad sexual** es definida como la similitud en los componentes emocionales, cognitivos y comportamentales de una relación sexual (Apt, Hulbert, Sarmiento y Hulbert, 1996). El componente emocional incluye sentirse sexualmente entendido por el otro miembro de la pareja, mientras que el aspecto cognitivo refleja las creencias, deseos y actitudes sexuales (Offman y Matheson, 2005). Así mismo, el componente comportamental incluiría aquellas acciones que conforman la propia relación sexual.

La compatibilidad sexual también ha sido definida en términos de acuerdo sexual (Purnine y Carey, 1997), lo que implica un entendimiento mutuo entre los miembros de la pareja con respecto a las preferencias sexuales de cada uno, y el grado de acuerdo entre dichas preferencias.

Es importante destacar que la compatibilidad es un reflejo del grado en que los miembros de la pareja perciben que comparten necesidades, creencias y preferencias; pero estas percepciones no necesariamente se traducen en una evaluación individual de la satisfacción con el funcionamiento sexual de la pareja (Offman y Matheson, 2005). El funcionamiento sexual es un constructo multidimensional que abarca otros muchos aspectos, y cuya evaluación por parte del sujeto daría lugar al grado de satisfacción sexual que la persona siente. Es decir, que no debemos confundir compatibilidad sexual con satisfacción sexual, pues los aspectos a evaluar por la persona son distintos; mientras que la compatibilidad sexual abarca los valores, creencias, preferencias, etc., la satisfacción sexual se ciñe más al propio funcionamiento sexual y a los elementos que en este intervienen.

La **satisfacción sexual** es la respuesta afectiva que proviene de la evaluación individual que la persona hace de su relación sexual, incluyendo la percepción de que las propias necesidades sexuales son cubiertas, satisfaciendo las expectativas sexuales propias y de la pareja, y derivando en una evaluación global positiva de la relación sexual establecida con la pareja sentimental (Hulbert y Apt, 1994; Lawrance y Byers, 1995).

Partiendo de lo anterior, no parece sorprendente que se haya encontrado una relación positiva entre la satisfacción sexual y la compatibilidad sexual (Smith, Becker, Byren y Przybyla, 1993). Así mismo, Offman y Matheson (2005) encuentran tanto en hombres como en mujeres, y tanto en análisis de medidas individuales (percepción individual de un único miembro de la pareja) como en análisis de medidas de ambos miembros de la pareja (respuestas de ambos), la compatibilidad sexual como predictora de la satisfacción sexual.

Numerosos estudios han tratado de encontrar cuáles son las variables que influyen en los niveles de compatibilidad sexual y también en los de satisfacción sexual.

Si nos centramos en la satisfacción sexual, son numerosas las variables que han mostrado relación tanto a nivel personal como de pareja, bien haciendo que los niveles de satisfacción incrementen o disminuyan. Así por ejemplo, Klusmann (2002) encontró que la duración de la relación era una de las variables que tenía influencia sobre los niveles de satisfacción sexual. Concretamente, obtuvo que aquellas personas que se encontraban en relaciones más duraderas, seleccionaban en menor medida la opción “muy satisfecho/a con el sexo en mi relación de pareja”, sin encontrarse diferencias entre hombres y mujeres. En cambio, otros estudios como el de Heiman et al. (2011) sí encuentran diferencias entre hombres y mujeres con respecto a la satisfacción sexual dependiendo del tiempo de relación de pareja. Encuentran que los hombres en relaciones de pareja más duraderas, reportaban mayores niveles de felicidad en la pareja y de satisfacción sexual. En cambio, mujeres que se encontraban en relaciones de pareja de entre 20 y 40 años de duración, reportaban niveles significativamente menores de felicidad con la pareja y satisfacción sexual que los hombres de la muestra, aunque se veía también una relación sorprendente que no se observaba en hombres, y era que las mujeres reportaban sentirse más satisfechas sexualmente en la actualidad que en los comienzos y primeros años de la relación; no llegando aun así a alcanzar el nivel de felicidad con la pareja y de satisfacción sexual actual que reportaban los hombres de la muestra. Es decir, que en las mujeres el nivel de satisfacción sexual se veía que no era estable en el tiempo, sino que iba aumentando con los años de relación (efecto que no ocurría en los hombres). En cambio, el nivel actual de satisfacción sexual seguía siendo mayor en los hombres que en las mujeres de la muestra a pesar de no presentarse este efecto en ellos.

Otros estudios como el de Murray y Milhausen (2012), llegaron a la conclusión de que el deseo sexual era también una variable importante en dicha medida de compatibilidad y satisfacción sexual en las parejas. Ambos resultados fueron obtenidos a través de estudios basados en muestras individuales, es decir, en respuestas obtenidas por alguno de los dos miembros de la pareja.

Además de estas, ha habido otras variables que también han sido encontradas como influyentes en los niveles principalmente de satisfacción. Entre ellas, Mark, Milhausen y Maitland (2013) destacan las siguientes: el grado de comunicación en la pareja, el estilo de apego, la conciencia emocional, el bienestar social, y los factores de personalidad.

Por otro lado, Heino y Ojanlatva (2000) han encontrado que la satisfacción sexual no puede alcanzarse en parejas donde un miembro de la misma tiene afinidad por ciertas actividades sexuales, que al otro miembro no le gustan. Es decir, que de nuevo recuerda al concepto de compatibilidad sexual, mencionado anteriormente y sobre el que se centra el presente estudio. Este concepto desde su propia definición ya indica la importancia de la similitud en la pareja, y en esto precisamente se basa su medida. Mientras que durante muchos años y décadas, se ha pensado, y todavía en ocasiones se sigue pensando, que las diferencias era lo que complementaba a las parejas, “los polos opuestos se atraen”, actualmente son numerosos los estudios que muestran que son las similitudes entre dos personas las que favorecen que una relación sea satisfactoria y

que ambas personas se sientan compatibles (Crawford, Houts, Huston y George, 2002; Saggino et al., 2016; Wilson y Cousins, 2003). Incluso los autores de este último estudio (Wilson y Cousins, 2003) afirman, que las parejas estables presentan un grado mayor de similitud comparado con un emparejamiento al azar (lo que hace pensar que son más duraderos lo emparejamientos con similitudes entre los miembros que aquellos que no las presentan); así como una mayor satisfacción con la pareja, en aquellas parejas estables más similares. Es por tanto, que la similitud es una de las claves para que una pareja se sienta satisfecha y compatible, a nivel sexual, y a los demás niveles.

Pero, ¿qué otras variables concretas son las que influyen en la percepción de compatibilidad sexual de los miembros de una pareja? Pues lo cierto es, que como se ha mencionado anteriormente, se conoce mucho sobre aquellas variables que influyen en la satisfacción sexual, en cambio, el conocimiento no es tan extenso cuando se trata de aquellas que tienen que ver con la compatibilidad sexual. Por ejemplo, Hulbert, Apt y Rombough (1996), encontraron que la compatibilidad sexual percibida se asociaba con el deseo sexual en mujeres, pero no se incluyeron hombres en el estudio. En otro similar de nuevo solo con mujeres, Hulbert, Apt, Hulbert y Pierce (2000), encontraron que aquellas mujeres que se sentían sexualmente compatibles con sus parejas, experimentaban menos depresión y estrés sexual, y reportaban mejores niveles de deseo y motivación sexual, así como se mostraban más positivas respecto a las fantasías sexuales. Así mismo, aquellas mujeres que se percibían más compatibles sexualmente con sus parejas, se mostraban más abiertas y motivadas al sexo que aquellas que se percibían como incompatibles con sus parejas (Mark et al., 2013).

Por otro lado, se ha encontrado también que la compatibilidad sexual percibida, afecta sobre otros aspectos de la relación sexual, pero lo hace de manera diferente en hombres y en mujeres (Mark et al., 2013). Mientras que las mujeres relacionan la compatibilidad y la satisfacción sexual, con la cercanía emocional en la relación (Hulbert, Apt y Rabehl, 1993) y por tanto es una medida que consideran el resultado global de la intimidad que tienen con su pareja en la relación (Offman y Matheson, 2005), los hombres miden la compatibilidad sexual en términos de frecuencia de deseo sexual (Nicolosi, Moreira, Villa y Glasser, 2004).

Puesto que por ahora los estudios y datos sobre las variables que tienen relación con los niveles de compatibilidad sexual percibida son escasos, y no se conoce con exactitud cuales son las variables que componen el constructo, exploraremos los factores que se tuvieron en cuenta para construir la escala The Hulbert Index of Sexual Compatibility (HISC; Hulbert, White y Powell, 1993). Este es de los pocos instrumentos de medida creados y validados para dicho constructo, y por ello es ampliamente utilizado en investigaciones científicas, tales como el estudio de Apt et al. (1996), el de Mark et al. (2013), o el de Offman y Matheson (2005). Esta escala consta de 25 ítems que miden el grado de compatibilidad sexual con la pareja actual, percibida por la persona que completa el cuestionario. Esta medida de compatibilidad se basa en las similitudes en los componentes emocionales, cognitivos y comportamentales de una relación sexual; y que está significativamente correlacionada con la satisfacción sexual.

Este instrumento, fue elaborado y validado por el equipo de Hulbert et al. (1993) para un estudio experimental que trataba de ver si había diferencias en el tratamiento del deseo sexual hipoactivo femenino cuando se llevaba a cabo un entrenamiento individual con las mujeres, y cuando se llevaba a cabo con ellas y sus parejas. Se utilizaron dos grupos experimentales (uno de mujeres individuales que presentaban la problemática y otro de mujeres con la problemática y sus parejas) y un grupo control (mujeres en lista de espera con la misma problemática). Las mujeres completaron el HISC, así como seis instrumentos psicométricos más que medían sexualidad, deseo sexual, fantasías sexuales, satisfacción sexual, asertividad sexual y deseabilidad social. Todos ellos se completaron al principio y al final del tratamiento en los tres grupos que componían la muestra, y los resultados fueron analizados en busca de diferencias. Se encontró una mejora significativa en los dos grupos experimentales en la segunda medida (post) con respecto a la primera (pre), pero la diferencia era significativamente mayor en el grupo de mujeres en tratamiento junto con sus parejas, que aquellas que estaban haciendo el tratamiento solas. El grupo de mujeres en lista de espera, no experimentó apenas variaciones en las puntuaciones. Concretamente, las puntuaciones en el HISC se apreciaba que variaban de manera similar durante el proceso, en el grupo de tratamiento en pareja, a como lo hacían las medidas de satisfacción sexual, asertividad sexual y fantasías sexuales; lo cual señala una relación positiva con las mismas.

Teniendo en cuenta la revisión llevada a cabo, es relevante destacar la importancia que la compatibilidad sexual y la satisfacción sexual parecen tener para el bienestar de las personas. Así mismo, y aunque es una variable que conlleva implícita la relación entre dos personas, es un constructo evaluado individualmente, y cuyos componentes no son únicamente de la pareja, sino también de la propia persona, habiendo componentes tanto emocionales como cognitivos y comportamentales que se ponen en juego durante las relaciones sexuales, y también fuera de ellas, pero que están presentes en la propia persona y que pueden estar relacionados con diferencias a la hora de percibir cómo de compatible y satisfecha sexualmente se siente una persona con su pareja sentimental.

Partiendo de este punto, el presente estudio tomará dos variables individuales, una emocional (la inteligencia emocional) y otra cognitiva (la distracción cognitiva durante las relaciones sexuales), con el objetivo de conocer si sus puntuaciones individuales tienen una relación significativa con el valor de compatibilidad sexual obtenida, y por ende con el de satisfacción sexual.

### **Inteligencia emocional**

Mayer y Salovey (1997) entienden la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades: la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con precisión, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para entender y conocer emociones y la habilidad para regularlas, promoviendo un crecimiento emocional e intelectual.

La inteligencia emocional distingue entre modelos mixtos y modelos de habilidad basados en el procesamiento de la información (Mayer, Salovey y Caruso, 2000). El modelo mixto parte de una visión más

extensa, que concibe la inteligencia emocional como un conjunto de competencias socio-emocionales, rasgos de personalidad estables, motivaciones y habilidades cognitivas (Fernández-Berrocal y Extremera, 2005).

Por otro lado, el modelo de habilidad es una visión más reducida defendida principalmente por los autores Mayer y Salovey (1997), quienes conciben la IE (inteligencia emocional) como una inteligencia basada en el uso apropiado y adaptado de las emociones, y su aplicación al pensamiento. Según este modelo, las emociones ayudan a la resolución de problemas y a la adaptación al medio, dotándonos de información fundamental que debemos saber descifrar, y es la inteligencia emocional la habilidad que precisamente nos permite entender lo que las emociones nos dicen, y la que nos permite relacionar las emociones y el razonamiento, siendo las primeras las facilitadoras de un razonamiento más efectivo y de un pensamiento más inteligente sobre nuestra vida.

Este modelo, en contraposición a los modelos mixtos, establece una independencia entre la habilidad para procesar información emocional, y los rasgos de personalidad estables.

Tal y como la propia definición de IE que el modelo de Mayer y Salovey (1997) indica, la inteligencia emocional se divide en 4 habilidades básicas, que son: la percepción emocional (entendida como la capacidad para identificar y reconocer los propios estados emocionales y los de las demás personas que nos rodean), la facilitación o asimilación emocional (entendida como la destreza para tomar en cuenta lo que sentimos cuando razonamos o solucionamos un problema), la comprensión emocional (entendida como la habilidad para emitir señales emocionales y recibirlas, etiquetar las emociones y reconocer las categorías en que se agrupan los sentimientos; así como reconocer el origen o la causa de lo que se siente, cómo se combinan los estados emocionales para generar emociones secundarias; interpretar emociones complejas derivadas de una situación interpersonal, etc.) y la regulación emocional (reconocida como la habilidad más compleja de la inteligencia emocional, y que abarca la capacidad para estar abierto a los sentimientos, reflexionar sobre ellos y sobre la información que nos aportan y la habilidad para regularlas, tanto las propias como las de los demás) (Fernández-Berrocal y Extremera, 2005; Mayer y Salovey, 1997).

Valorando en este momento la relación que pudiera haber entre la IE y el nivel de compatibilidad sexual, es importante destacar que, numerosos estudios y revisiones han puesto de manifiesto que la capacidad de las personas para percibir, comprender y regular sus estados emocionales, predicen de manera significativa un mejor funcionamiento interpersonal y psicológico en las mismas (Fernández-Berrocal y Extremera, 2008; Lizeretty y Rodríguez, 2011; Rey y Extremera, 2012) es decir, que la inteligencia emocional tiene un efecto positivo sobre el funcionamiento psicológico y social de las personas. Dentro de este funcionamiento social, está por supuesto la relación de pareja y es por tanto que no resulta extraño pensar en la posible relación entre la inteligencia emocional y la percepción que la persona tiene de satisfacción y compatibilidad sexual con su pareja actual. Las relaciones íntimas necesitan habilidades de comunicación para su buen

funcionamiento, tales como la atención a los puntos de vista de la otra persona, la capacidad de empatizar con la percepción del otro y también la capacidad de ser sensibles a sus necesidades. Cuantas más habilidades aprenden las parejas, más mejora su comunicación y su insight (Hasani, Mokhtaree, Sayadi, Nazer y Mosavi, 2012), por lo que resulta interesante el estudio de la IE como posible factor relacionado con la satisfacción y la compatibilidad sexual, con el objetivo de trabajar la IE con aquellas personas o parejas que carezcan de dichas habilidades. Además, Malouff, Schutte y Thorsteinsson (2014), afirman en relación a esto, que la IE está compuesta por diferentes competencias emocionales que trabajan juntas y que implican procesar y utilizar las emociones de manera adaptativa. Una buena percepción, entendimiento, manejo y utilización de las emociones en uno mismo, lleva a los individuos a actuar de manera apropiada, resultando en una mayor satisfacción con diferentes aspectos de su vida, incluyendo las relaciones románticas. Las personas que tienen mejor entendimiento de las emociones de los demás, además de las suyas propias, tienen relaciones con parejas más compatibles con ellos mismos. Personas con competencias emocionales, establecerán más probablemente vínculos afectivos más placenteros y satisfactorios, debido a su habilidad para entender y manejar sus propias emociones y su capacidad para percibir, entender y ayudar a regularse a su pareja.

En cuanto al sexo de los sujetos, los resultados son muy dispares. Mientras que en algunos estudios (Bar-On, Brown, Kirkcaldy y Thome, 2000; Brown y Schutte, 2006; Devi y Rayulu, 2005) no se encuentran diferencias claras en la inteligencia emocional entre varones y mujeres, en otros se encuentra que las mujeres presentan una mayor destreza para la atención emocional y para la empatía, mientras que los hombres la muestran en mayor medida para la regulación emocional (Austin, Evans, Goldwater y Potter, 2005; Goldenberg, Matheson y Mantler, 2006).

Por otro lado, y en relación con la satisfacción sexual, también ha habido estudios que han analizado la IE, aunque en menor medida que con la satisfacción marital que ha sido más estudiada. Estudios como el de Rellini, Vujanovic, Gilbert y Zvolensky (2012), encuentran evidencias sobre la importancia de la regulación emocional en el estudio de los factores de riesgo y de mantenimiento en los problemas sexuales y de relación, lo que indica una gran relevancia de las emociones y su gestión dentro de la pareja, para que haya un grado de satisfacción y compatibilidad sexual adecuados. En este mismo estudio (Rellini et al., 2012), se vio que las mujeres que habían sufrido historias de maltrato en la infancia, manifestaban más problemas sexuales y de pareja si además presentaban dificultades en la regulación emocional. En cambio, se observó que la presencia de habilidades de regulación emocional, funcionaba como factor reductor de los efectos negativos del maltrato infantil en el posible desarrollo de problemas sexuales y de pareja.

Parece por tanto pertinente, estudiar la conexión que la inteligencia emocional puede tener con la compatibilidad sexual y la satisfacción, pues parece ser una buena candidata para formar parte de uno de los componentes emocionales que miden la compatibilidad sexual percibida. La constatación de la relación entre IE, compatibilidad sexual y satisfacción sexual, resultaría útil para la práctica clínica, pudiéndose mejorar las

relaciones de pareja a través del trabajo de la IE y ayudando a los integrantes de la pareja a mejorar esta habilidad.

### **Distracción Cognitiva**

La distracción cognitiva durante la actividad sexual se refiere a la focalización en otras cosas que no son la conexión con la pareja ni con las sensaciones propias de la actividad sexual. Esta distracción puede estar basada en la propia actuación, es decir, en preocupaciones por cómo se está actuando durante el acto sexual, y si esta actuación estará satisfaciendo al otro miembro de la pareja; o puede estar basada en la propia apariencia, como ocurre cuando se tienen pensamientos negativos sobre la propia imagen corporal que interfieren con la focalización atencional en el momento presente (Newcombe y Weaver, 2016). Esta interrupción del flujo natural del funcionamiento sexual, puede llegar a inhibir la activación sexual y el orgasmo (Masters y Johnson, 1970). Cuando se produce esta interferencia cognitiva, se activa el sistema nervioso autónomo, produciéndose un estado emocional negativo que dificulta la activación sexual y el sentimiento de placer (Dove y Wiederman, 2000).

Altos niveles de distracción cognitiva se han relacionado con múltiples dificultades sexuales, tales como baja autoestima sexual y orgasmos de menor consistencia (Cuntim y Nobre, 2011; Dove y Wiederman, 2000). Respecto al género, estudios como el de Meana y Nunnink (2006) han encontrado un mayor número de mujeres que de hombres que dicen experimentar distracciones cognitivas durante las relaciones sexuales.

La distracción cognitiva durante la actividad sexual tiene una importante y significativa relación con cómo de satisfechas se sienten las mujeres con su experiencia sexual y cómo se ven a sí mismas como parejas sexuales (Dove y Wiederman, 2000).

La preocupación por la imagen corporal es muy común entre las mujeres, y la imagen corporal se relaciona con una amplia gama de aspectos del bienestar sexual, tales como disfunción sexual, satisfacción sexual, deseo y activación sexual, auto-eficacia sexual, evitación de experiencias sexuales y orgasmo (Newcombe y Weaver, 2016).

Por su parte, Trapnell, Meston y Gorzalka (1997), afirman que la valencia de la focalización en el propio cuerpo es fundamental en el estudio de la activación sexual, es decir, que si la focalización en el propio cuerpo se produce en personas a las que les gusta su cuerpo, la consecuencia no es una distracción, sino un aumento en la activación sexual, mientras que si se da en personas que no aceptan su cuerpo, la focalización sí actuará como un distractor que reducirá la activación sexual. Es decir, que pueden darse casos en los que una alta distracción cognitiva, no esté relacionada con una imagen corporal negativa, ni con una baja activación sexual, aunque no es lo más habitual. Por el contrario, la mayor parte de estudios, como por ejemplo el de Newcombe y Weaver (2016), encuentran que aquellas mujeres que reportan niveles más bajos de distracción cognitiva durante la interacción sexual, reportan niveles más altos de satisfacción sexual.

Consecuentemente, aquellas que puntúan más alto en distracción cognitiva, reportan niveles más bajos de satisfacción sexual y consistencia en el orgasmo. La relación era significativa en ambas formas de distracción cognitiva (actuación e imagen corporal). Esta relación también parecía darse de manera conjunta en ambas formas de distracción cognitiva en el estudio de Dove y Wiederman (2000).

En el caso de los hombres, se dispone de menos datos sobre la relación entre la distracción cognitiva y la satisfacción y el desempeño sexual. En general, se parte de la hipótesis de que la distracción cognitiva en los varones está más centrada en cómo se está actuando durante el acto sexual, que en la imagen corporal (Meana y Nunnink, 2006). Estos autores, plantean lo siguiente con respecto a ello. Considerando que el orgasmo masculino es más predecible que el femenino, las mujeres tienden a focalizarse más en la imagen corporal que en la actuación sexual, como reacción adaptativa a la importancia que los hombres han dado siempre a los elementos visuales como estímulos de activación sexual. Por su parte, los hombres podrían preocuparse más de la actuación sexual como resultado de una búsqueda de adaptación a cada mujer, pues estas presentan mayores variaciones en la activación sexual, y el patrón orgásmico es mucho más variado que el masculino, lo que las convierte en más impredecibles y tardías en la culminación del acto sexual. Esto implica una necesidad masculina de adaptar la técnica sexual a cada mujer, pues una técnica estándar probablemente no sería efectiva con todas las parejas, lo que les lleva a estar más centrados en el acto sexual y en ajustar su técnica sexual a cada una de ellas, que en las propias sensaciones de la actividad sexual. Esto se ha podido traducir en una distracción cognitiva masculina del tipo focalización en la actuación.

Otras explicaciones de corte más construccionista lo explican como una construcción social que se ha ido formando en la que la mujer se ha objetificado (Fredrickson y Roberts, 1997). Estos autores definen la objetificación sexual como la experiencia de ser tratado como un cuerpo (o conjunto de partes corporales) valioso principalmente por el uso que los demás hacen de él, y que se genera cuando el cuerpo de una mujer es reducido al estatus de mero instrumento, o tratado como si fuera capaz de representar a la persona en su totalidad. Es esta experiencia la que genera consecuencias psicológicas para las mujeres.

Esto quiere decir, que la mujer ha comenzado a valorar su cuerpo en términos de apariencia, de estética, de cómo se ve y de la sensación que su imagen genera en los demás, considerándolo un objeto que debe ser mirado y evaluado, y minimizando sus propiedades y atributos internos, en lugar de valorar su cuerpo en términos no observables, basados por ejemplo en cómo se siente, las sensaciones que le genera o en las capacidades físicas que le proporciona su cuerpo (Hill, 2002). De tal manera que las mujeres se han vuelto altamente críticas y sobrevigilantes con sus cuerpos, durante, entre otros contextos, las relaciones sexuales, incrementando así la ansiedad corporal y la distracción cognitiva, en detrimento de su salud sexual y emocional.

Respecto a los hombres, y en relación con la distracción cognitiva durante las relaciones sexuales, el construccionismo social no parece aportar mucho sobre el asunto, a excepción de esa diferenciación que establece entre mujeres y hombres con respecto a la preocupación por la propia apariencia física.

En aquellas investigaciones que han estudiado la distracción cognitiva en hombres, se sugiere una asociación entre esta variable y la disfunción sexual que experimentan algunos de ellos (Cranston-Cuevas y Barlow,

1990). Más concretamente, estudios como el de Nobre y Pinto-Gouveia (2008) analizan qué pensamientos concretos son los que mayor relación tienen con la disfunción sexual, encontrando que en varones son aquellos relacionados con la erección, con anticipación de fracaso en la actividad sexual y falta de pensamientos eróticos.

Es por tanto, que la distracción cognitiva tiene un efecto importante tanto en mujeres como en hombres, interfiriendo con la activación sexual y de manera predecible influyendo significativamente sobre la percepción de satisfacción y de compatibilidad sexual con la pareja.

Teniendo en cuenta la importancia que la distracción cognitiva parece tener sobre la actividad sexual, y observando datos de estudios como el de Wiederman (2000), que indican que un 35% de personas dicen distraerse cognitivamente durante el sexo, parece fundamental estudiar esta variable y comprobar si este componente cognitivo se relaciona con la compatibilidad sexual percibida entre dos personas. No resulta extraño pensar que la percepción individual de compatibilidad sexual con la pareja actual pueda verse relacionada con la distracción cognitiva durante las relaciones sexuales, pues la focalización en otros pensamientos que no son la propia relación sexual, puede distorsionar la visión que la persona se forma de cómo son sus relaciones, y puede cambiar la percepción de satisfacción y de compatibilidad sexual.

Así mismo, el estudio de esta variable en relación con la satisfacción y la compatibilidad sexual, puede aportar información importante para el trabajo clínico tanto con parejas como de manera individual con personas que presenten problemas sexuales, ayudándoles por ejemplo, a ser capaces de focalizar en la actividad sexual y no dejarse llevar por otros pensamientos.

El presente estudio pondrá el foco en analizar la relevancia de dichas variables (inteligencia emocional y distracción cognitiva) sobre la compatibilidad sexual percibida por los sujetos, y sobre la satisfacción sexual referida por los mismos, resultando este análisis de utilidad para la investigación científica y también con el objetivo de ser útil en el campo más práctico y aplicado; es decir, que sus resultados sean de utilidad en el ámbito de la práctica clínica psicológica.

**Objetivos:** El objetivo principal de este estudio es explorar la relación existente entre las variables inteligencia emocional y distracción cognitiva, con la variable compatibilidad sexual, con el propósito de ver si efectivamente estas variables individuales se relacionan con la percepción individual de compatibilidad sexual con la pareja, y pueden por tanto considerarse componentes emocionales y cognitivos asociados con la medida de compatibilidad sexual.

Como objetivos secundarios, este estudio tiene también el propósito de ver cómo se relacionan las variables independientes entre sí, así como las diferencias que puedan producirse en las relaciones a estudiar, a partir

del sexo de los sujetos. Así mismo, se valorará si la satisfacción sexual se comporta de igual manera que la compatibilidad sexual con las variables IE y distracción cognitiva; así como se analizará la posible relación entre el tiempo de duración de la relación en la que se encuentren los sujetos, con la compatibilidad y satisfacción sexual percibida.

### **Hipótesis:**

1. La percepción de compatibilidad sexual de los sujetos correlaciona positivamente con la de satisfacción sexual.
2. La percepción de compatibilidad sexual se relaciona positivamente con la inteligencia emocional de los sujetos.
3. La percepción de compatibilidad sexual se relaciona negativamente con la distracción cognitiva.
4. La satisfacción sexual percibida por los sujetos se relaciona positivamente con la inteligencia emocional.
5. La satisfacción sexual se relaciona negativamente con la distracción cognitiva de los sujetos.
6. Las puntuaciones en compatibilidad sexual son mayores cuanto más duradera es la relación de pareja en la que se encuentran los sujetos.
7. Las puntuaciones en satisfacción sexual son mayores cuanto más duradera es la relación de pareja.
8. Las mujeres obtienen mayores puntuaciones en distracción cognitiva que los hombres de la muestra.
9. Las puntuaciones en el componente apariencia física de la distracción cognitiva son mayores en las mujeres de la muestra, mientras que en el componente actuación sexual de la distracción cognitiva las puntuaciones son mayores en los hombres de la muestra.
10. Las puntuaciones en el componente atención emocional de la inteligencia emocional son mayores en las mujeres de la muestra, mientras que en el componente reparación emocional, las puntuaciones son mayores en los hombres.

### **MÉTODO**

Este estudio tiene un diseño de investigación cuantitativo, ex post facto, retrospectivo.

#### **Participantes**

La muestra seleccionada tiene como criterios de inclusión que las personas que participen sean adultos mayores de 18 años y que formen parte de una relación sentimental estable que se haya formado hace mínimo un año. Se estableció este tiempo mínimo de duración de la relación, porque se considera necesario para que se hayan empezado a desarrollar temáticas vinculadas al apego, un cierto sentido de interdependencia y de identidad como pareja (Fincham, Jackson y Beach, 2005; Guzmán y Contreras, 2012). Como criterios de exclusión, únicamente se establecen los que no cumplen los de inclusión.

La muestra obtenida es de 248 sujetos, de los cuales 171 son mujeres y 77 varones, con edades comprendidas entre 18 y 64 años ( $M= 32.94$ ,  $SD= 12.24$ ) y con duraciones de la relación de pareja actual comprendidas entre 1 y 47 años ( $M= 10.71$ ,  $SD= 11.428$ ).

La muestra inicial fue de 478 sujetos, de los cuales 178 fueron eliminados por no completar todos los ítems e instrumentos del cuestionario, y 52 sujetos de los restantes fueron eliminados por no cumplir los criterios de inclusión, y concretamente la duración mínima de la relación de pareja en la que se encuentran.

Las características de la muestra extraídas de las puntuaciones obtenidas por los participantes en las variables medidas en el estudio, se muestran posteriormente en la Tabla 1.

Así mismo, es relevante destacar que la muestra fue dividida en cinco grupos en función del tiempo de relación del que informaron para realizar algunos de los análisis de datos (véase Tabla 2). Se decidió establecer dicha distribución de grupos ya que es una de las más ampliamente utilizadas en estudios que incluyen la variable tiempo de relación en pareja al diferenciar entre las fases o etapas más importantes de las relaciones de pareja: etapas de consolidación, etapas medias y etapas de largo recorrido (Golijani-Moghaddam, 2014).

Esta distribución distingue entre las primeras etapas que suelen caracterizarse por no tener todavía hijos, o tener alguno en etapas iniciales, lo que implica ser una etapa de construcción de la convivencia; para luego ir avanzando hacia otros momentos y fases de la relación caracterizadas por la presencia de más hijos o etapas de adolescencia de los mismos; para continuar con fases más avanzadas en las que lo esperado es que los hijos empiecen a dejar de tener un papel tan protagonista.

## **Instrumentos**

La variable satisfacción sexual se midió con el New Sexual Satisfaction Scale (NSSS) (Strizzi, Fernández-Agís, Alarcón-Rodríguez y Parrón-Carreño, 2015), compuesto por 12 ítems que miden la satisfacción sexual global independientemente del género, orientación sexual o status de la relación. La escala de respuestas es de tipo Likert, yendo de 1 (no satisfecho del todo), a 5 (totalmente satisfecho) y por tanto indicando una mayor puntuación total, una mayor satisfacción sexual. El instrumento original fue validado en inglés (Stulhofer, Busko y Brouillard, 2010) y constaba de 48 ítems; pero fueron Strizzi et al. (2015) quienes realizaron la traducción al español de la escala breve, y la validaron. En este artículo de adaptación de la escala breve al español (Strizzi et al., 2015) se indica que este instrumento presenta dos subescalas; una enfocada en lo individual, y otra enfocada en lo interpersonal/actividad.

El análisis estadístico indicaba una buena consistencia interna con un alfa de Cronbach de .92, lo que indica una alta fiabilidad del instrumento. Así mismo, se puede observar una buena validez de constructo, tras la realización de un análisis factorial exploratorio y otro posterior confirmatorio que indican la presencia de dos factores o componentes que explican el 63% de la varianza. Los análisis estadísticos con la muestra del

presente estudio muestran valores muy similares, con un coeficiente de consistencia interna de .91. Dichos resultados verifican el comportamiento análogo del instrumento en esta muestra.

La compatibilidad sexual fue medida con el Hulbert Index of Sexual Compatibility (HISC)(Hulbert, White y Powell, 1993). Puesto que esta escala no ha sido validada con población española, la autora del trabajo procedió a realizar una traducción y adaptación de la escala al castellano, a través del método de back-translation (Muñiz, Elosua y Hambleton, 2013) mediante el cual tras haber realizado la traducción del inglés al español, se proporcionó a otra persona experta y bilingüe el instrumento en español para su conversión al inglés. Finalmente, se realizó una comparación de ambas versiones, cotejándolas con el instrumento original hasta ajustar los contenidos de cara a un buen nivel de adaptación y comprensión de la escala.

El instrumento consta de 25 ítems que miden la percepción individual que los sujetos tienen sobre cómo de compatibles sexualmente son con sus parejas actuales. Presenta una escala de respuesta tipo Likert que va de 0 (nunca), a 4 (todo el tiempo), cuya puntuación final se obtiene de la suma de las puntuaciones de cada ítem (la puntuación final por tanto oscilará entre 0 y 100), indicando una mayor puntuación, un mayor nivel de compatibilidad sexual percibido por el sujeto.

Los análisis de fiabilidad y validez del instrumento (Hulbert et al., 1993), indican que su consistencia interna tiene un alfa de Cronbach de .813, lo que indica una buena consistencia interna y fiabilidad, así como una buena estabilidad test-retest ( $r=.86$  en un periodo de siete días) y una buena validez discriminante, de criterio (se relacionó con otras variables como la satisfacción sexual, la asertividad sexual, la fantasía sexual, el deseo sexual etc.), de constructo y predictiva.

Este instrumento ha resultado ser eficaz en diferentes estudios para medir la compatibilidad sexual percibida de manera individual. Estudios como el de Mark et al. (2013), quienes obtienen un alfa de Cronbach de .91 en las mujeres de su estudio, y .88 en los hombres. Por su parte, Offman y Matheson (2005), obtuvieron en su estudio un alfa de .86 utilizando también el instrumento indicado (HISC). En el estudio de Apt et al. (1996) se obtuvo un alfa de .83 de consistencia interna.

Es por tanto, que los estudios que han utilizado este instrumento, además del propio autor que lo creó, nos dan avales de su validez y fiabilidad, y es por ello que se utilizó en el presente estudio, aplicándolo de manera individual sin necesidad de que ambos miembros de la díada contestasen al cuestionario.

El análisis de fiabilidad del instrumento con la muestra del presente estudio, indica un alfa de Cronbach de .90 lo que muestra una buena consistencia interna. Por otro lado, a partir del análisis factorial y de los valores del gráfico de sedimentación, se ha decidido adoptar una sola dimensión que explica un total de 35.74% de la varianza.

Por otro lado, se obtuvo una correlación positiva y significativa en el nivel 0.01 ( $r = .65$ ,  $p<0.01$ ) con la variable satisfacción sexual, medida con el NSSS y que funciona como indicador de validez de criterio del instrumento HISC, indicando un comportamiento por parte de este en la misma dirección que el NSSS.

La Inteligencia emocional fue medida con la TMMS-24 (Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2004), una escala cuya versión original es la Trait Meta-Mood Scale (TMMS) (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai, 1995); escala rasgo que evalúa en su versión original el metaconocimiento de los estados emocionales mediante 48 ítems y para la que se obtuvieron buenos valores de validez y fiabilidad. Este instrumento cuenta con una versión en español y reducida de 24 ítems (TMMS-24), adaptada y validada por Fernández-Berrocal et al. (2004), que consta de tres dimensiones claves de la IE con 8 ítems cada una de ellas: Atención emocional, Claridad de sentimientos y Reparación emocional. La escala de respuesta es de tipo Likert y va de 1 (nada de acuerdo) a 5 (totalmente de acuerdo). En cuanto a la baremación de los resultados, estos deben obtenerse sumando los ítems que conforman cada componente por separado, comprobando posteriormente y dependiendo de si es mujer u hombre (los rangos son diferentes) si la puntuación de cada dimensión se encuentran en el rango óptimo, en el superior o en el inferior.

Tras ser traducidos los ítems, Fernández-Berrocal et al. (2004), llevaron a cabo un análisis factorial exploratorio con los 48 ítems totales de la escala original, obteniéndose los tres factores esperados según la fundamentación teórica (atención, claridad y reparación). La varianza total explicada fue del 58.8%, lo que indica una validez de constructo aceptable. Posteriormente la escala fue reducida a 24 ítems, eliminando aquellos que puntuaban por debajo o igual a 0.40. La validez de criterio es buena, ya que se obtienen correlaciones en la dirección esperada con las variables con las que según la literatura y según el instrumento original, se relaciona la inteligencia emocional (Escala de Depresión de Beck, Escala de Respuestas Rumiativas, Escala de Satisfacción con la Vida, y relaciones entre las propias variables del instrumento).

En cuanto a la fiabilidad, el instrumento obtuvo valores de consistencia interna en los componentes del mismo, todos mayores de .80 en el alfa de Cronbach (Atención: .89, Claridad: .88 y Regulación: .81) lo que indica buena fiabilidad. La fiabilidad test-retest después de 4 semanas fue también satisfactoria (atención: .60, claridad: .70 y reparación: .83) para la muestra española del estudio.

Para la muestra de este estudio, los valores de consistencia interna también fueron mayores de .80 en todos los componentes del instrumento (Atención: .89, Claridad: .91 y Reparación: .89) lo que indica buena fiabilidad del instrumento también en la muestra del presente estudio.

La Distracción Cognitiva fue medida con la Escala de Distracción Cognitiva (Dove & Wiederman, 2000), cuya versión española ha sido empleada en el estudio de Carrobles, Gámez-Guadix y Almendros (2011), entre otros. Se trata de una escala de 20 ítems que examina la distracción cognitiva o la interferencia experimentada por el individuo durante la interacción sexual. Esta escala se divide en dos posibles distracciones: la propia actuación durante la actividad sexual (10 ítems) y la apariencia física propia (10 ítems). El instrumento presenta una escala de respuesta tipo Likert de 6 puntos, siendo 1=siempre y 6=nunca, en función de la frecuencia con la que el sujeto experimenta lo indicado en el ítem.

El artículo de validación del instrumento original indica un índice de consistencia interna de .95 de los ítems del factor “actuación sexual”, y un porcentaje de varianza explicada del 64.8%. El segundo factor “apariencia física” presenta un alfa de Cronbach de .95, y un porcentaje de varianza explicada del 6.8% (que sumado al 64.8% del primer factor, suman un total del 71.6 % de varianza explicada por el instrumento). Al presentar el segundo factor, un porcentaje tan bajo, se optó por combinar ambos factores en uno solo denominado “distracción cognitiva”. Puntuaciones superiores indican mayor distracción cognitiva durante las relaciones sexuales de pareja.

En cuanto al estudio que utiliza el cuestionario en español (Carrobles, Gámez-Guadix & Almendros, 2011) también se obtienen valores de validez y fiabilidad que indican buenas propiedades psicométricas del instrumento; con un alfa de Cronbach de .93 para la escala de ansiedad de ejecución (o actuación sexual) y un .89 para la de distracción corporal (o apariencia física).

En el presente estudio, los valores de consistencia interna para los dos componentes del instrumento han sido de .95 para la apariencia física y de .93 para la actuación sexual, lo que indican muy buena fiabilidad del instrumento en esta muestra.

## **Procedimiento**

Se comenzó creando una encuesta online a través de la plataforma de creación de encuestas [www.onlineencuesta.com](http://www.onlineencuesta.com) que permite la creación de un cuestionario online para enviar y completar a través tanto de correo, teléfono móvil, ordenador, tablet, ipad etc., permitiendo su cumplimentación a través de un amplio rango de dispositivos electrónicos, ajustándose a la pantalla del dispositivo correspondiente.

La encuesta creada, incluyó en primer lugar un párrafo introductorio donde se explicaba quién está realizando el estudio, a quién va dirigido, se explicitaba su anonimato y confidencialidad de los datos, y su uso exclusivo con fines académicos. Así mismo, se dejaba claro que la participación era totalmente voluntaria, pudiendo dejar de completarlo en cualquier momento si así lo deseaba el participante. El tiempo de duración aproximado para completar el cuestionario era de entre 10 y 15 minutos, y debía hacerse de manera individual y sin dejar ninguna pregunta en blanco, teniendo en cuenta que no hay preguntas ni malas ni buenas ni correctas ni incorrectas y que simplemente se trata de intentar contestar con la mayor sinceridad posible. También se proporcionó un correo electrónico de contacto para cualquier duda que pudiese surgir, y se añadió un último párrafo de consentimiento en el que el participante reconocía que al entregar y enviar el cuestionario estaba dando su consentimiento para el estudio.

A continuación de este párrafo explicativo introductorio, se añadieron todas las preguntas de los instrumentos seleccionados, así como unas preguntas iniciales de datos sociodemográficos que incluían sexo, edad, si tenían pareja en el momento de cumplimentar el cuestionario, el tiempo de relación con dicha pareja, y el tiempo que llevaba manteniendo relaciones sexuales con la misma.

Para obtener la muestra necesaria para el estudio, se utilizó la técnica denominada “bola de nieve”, a través de la cual se comenzó enviando el cuestionario vía redes sociales (Whatsapp, Instagram, Facebook, Twitter,

páginas web etc.) a los contactos conocidos, y se pidió que estos colaborasen cumplimentándolo y reenviándolo a sus conocidos, y así sucesivamente, tratando así de captar al mayor número de personas posible.

Las respuestas se fueron acumulando en una base de datos que posteriormente se analizó para obtener los resultados del estudio.

## **RESULTADOS**

### **ANÁLISIS PREVIOS**

Para el análisis de datos, se comenzó explorando los estadísticos descriptivos de todas las variables principales del estudio, obteniéndose los siguientes resultados:

Tabla 1

#### *Estadísticos Descriptivos*

	Media	Desv. Desviación	Máxima puntuación de la escala	Mínima puntuación de la escala
Compatibilidad sexual	77,08	13,225	100	0
Satisfacción sexual	48,65	7,749	60	12
Inteligencia emocional	91,47	11,740	120	24
Distracción cognitiva	41,75	19,551	120	20
N válido (por lista)				

Esta tabla indica una alta percepción de compatibilidad sexual en los sujetos de la muestra, pues la puntuación máxima en el instrumento que mide esta variable, es de 100, siendo la mínima 0, lo que les sitúa en una media alta. En cuanto a la satisfacción sexual, teniendo en cuenta que la puntuación máxima posible era de 60, y la mínima de 12, se puede observar que la media muestral es de nuevo alta, siguiendo la línea de la percepción de compatibilidad sexual de los sujetos.

En cuanto a la inteligencia emocional, de nuevo los valores obtenidos en la presente muestra son altos teniendo en cuenta que la puntuación máxima posible es de 120 y la mínima 24 en el instrumento de medida de esta variable. No ocurre lo mismo con la distracción cognitiva, en la cual los sujetos puntúan bajo (el máximo de la escala es de 120 y el mínimo 20).

Esto indica por tanto que los sujetos de la muestra en términos de media, se perciben compatibles sexualmente con sus parejas actuales, así como satisfechos sexualmente, y presentan valores altos de inteligencia emocional. Además, presentan puntuaciones bajas en distracción cognitiva durante las relaciones sexuales.

Es importante destacar que los instrumentos de medida no están baremados, y por tanto no existe un punto de corte a partir del cual considerar altas o bajas las puntuaciones, por lo que las descripciones anteriores son aproximadas y en función de la media obtenida por los sujetos en comparación con las puntuaciones máximas y mínimas de cada escala.

A continuación, se dividió la muestra en 5 grupos (Tabla 2) en función de la variable categórica tiempo de relación con la pareja actual, como base para la realización posterior de los análisis necesarios que requieren esta división.

Tabla 2

*Características descriptivas de los grupos de tiempo de relación*

Tiempo de relación (en años)	Frecuencia	Porcentaje
0-5	126	50,8
6-10	45	18,1
11-15	12	4,8
16-20	17	6,9
+ 21	48	19,4
Total	248	100,0

**ANÁLISIS DE RESULTADOS**

Seguidamente, con el objetivo de ver si existían relaciones entre las variables y por tanto se confirmaban las hipótesis propuestas, se realizaron correlaciones de Pearson que se desarrollan a continuación.

En primer lugar, se relacionó la compatibilidad sexual con las variables satisfacción sexual, inteligencia emocional y distracción cognitiva, obteniéndose los siguientes datos (véase Tabla 3).

Tabla 3

*Correlaciones de Pearson de la compatibilidad sexual con la satisfacción sexual, inteligencia emocional y distracción cognitiva*

	Satisfacción sexual	Inteligencia emocional	Distracción cognitiva
Compatibilidad sexual	,653**	,223**	-,458**

\*\* . La correlación es significativa en el nivel  $p < .01$  (bilateral).

La tabla anterior muestra una correlación positiva y significativa entre la compatibilidad sexual y la satisfacción sexual, confirmando así la hipótesis 1. En cuanto a la compatibilidad sexual con la inteligencia emocional, se puede apreciar ausencia de relación entre ambas, rechazándose así la hipótesis 2.

Por otro lado, se puede observar una correlación negativa y significativa entre la compatibilidad sexual y la distracción cognitiva, confirmándose en este caso la hipótesis 3.

En la Tabla 4 se presentan las correlaciones entre la satisfacción sexual y la inteligencia emocional y distracción cognitiva. Los resultados muestran una baja relación entre la satisfacción sexual y la inteligencia emocional, y de igual manera una relación baja con la distracción cognitiva (véase Tabla 4), lo que rechaza las hipótesis cuarta y quinta.

Tabla 4

*Correlaciones de la satisfacción sexual con la inteligencia emocional y la distracción cognitiva*

	Inteligencia emocional	Distracción cognitiva
Satisfacción sexual	,354**	-,399**

\*\* . La correlación es significativa en el nivel  $p < .01$  (bilateral).

Para comprobar que no existían diferencias entre hombres y mujeres en la percepción de compatibilidad sexual y en función del tiempo de relación, se llevó a cabo un ANOVA de dos factores, en el que se obtuvieron como valores estadísticos,  $F(1,238) = .03$ ,  $p > .05$  para el sexo,  $F(4,238) = 7.79$ ,  $p < .001$  para el tiempo de relación; y  $F(4,238) = .48$ ,  $p > .05$  en la interacción entre sexo y tiempo de relación, lo que indica que no hay diferencias en la compatibilidad sexual ni en función del sexo, ni en función de la interacción entre el sexo y el tiempo de relación.

De manera muy similar se ha comportado la satisfacción sexual, obteniéndose  $F(1,238) = 1.95$ ,  $p > .05$  en el sexo,  $F(4,238) = 7.70$ ,  $p < .001$  en el tiempo de relación y  $F(4,238) = 1.21$ ,  $p > .05$  en la interacción entre sexo y tiempo de relación para la satisfacción sexual, lo que de nuevo indica que no hay diferencias en la satisfacción sexual ni en función del sexo, ni en función de la interacción entre el sexo y el tiempo de relación.

Con el objetivo de comprobar las hipótesis 6 y 7, se realizó un ANOVA de un factor. Asumiendo varianzas iguales, el valor del estadístico ha sido de  $F(4,243) = 9.31$ ,  $p < .001$  para la compatibilidad sexual y de  $F(4,243) = 8.59$ ,  $p < .001$  para la satisfacción sexual en función del tiempo de duración de la relación de pareja en la que se encontraban los sujetos del estudio.

No obstante, la eta cuadrado muestra un tamaño del efecto pequeño en el caso de la compatibilidad sexual ( $\eta^2 = .13$ ) y de igual manera en el caso de la satisfacción sexual ( $\eta^2 = .12$ ).

A partir de estos resultados obtenidos, no se puede afirmar que los sujetos de la muestra con relaciones más duraderas presenten puntuaciones mayores en compatibilidad sexual ni en satisfacción sexual; por el

contrario, los resultados obtenidos muestran mayores puntuaciones en compatibilidad sexual y satisfacción sexual en aquellos sujetos con relaciones de pareja menos duraderas, por lo que las hipótesis 6 y 7 no pueden ser confirmadas.

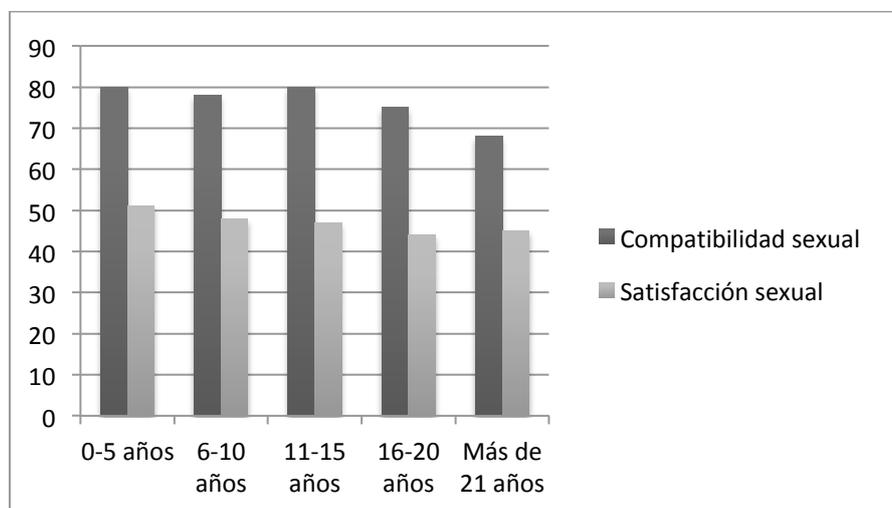


Gráfico 1. Distribución en gráfico de barras de las medias de los sujetos en compatibilidad y satisfacción sexual en función de los grupos de tiempo de relación

En dichos resultados del análisis puede observarse cómo el grupo 1 de sujetos (cuya duración de la relación de pareja se encuentra entre 0 y 5 años) presenta puntuaciones mayores y significativas en compatibilidad sexual con respecto al grupo 5 (cuya duración de la relación de pareja es mayor de 21 años). Lo mismo ocurre con el grupo 2 (entre 6 y 10 años de relación) con respecto al 5, y con el 3 (entre 11 y 15 años de relación) con respecto al 5, presentando ambos puntuaciones mayores y significativas en compatibilidad sexual con respecto a aquellos con relaciones más duraderas e indicando por tanto que aquellos sujetos en relaciones de pareja de entre 0 y 15 años de duración, presentaban mayor percepción de compatibilidad sexual con sus parejas, que aquellos en relaciones de pareja de más de 21 años de duración.

En el caso de la satisfacción sexual, los resultados son similares, obteniéndose puntuaciones mayores y significativas del grupo 1, es decir, de aquellos sujetos en relaciones de pareja de entre 0 y 5 años de duración, con respecto al 4 y 5, es decir, con respecto a aquellos en relaciones de más de 16 años de duración; y por tanto conservándose de nuevo una mayor percepción de satisfacción sexual en aquellas personas con relaciones de pareja menos duraderas en comparación con aquellas con relaciones más perdurables.

Para observar las diferencias entre los hombres y mujeres de la muestra en las puntuaciones de distracción cognitiva, en las de sus dos componentes (apariencia física y actuación sexual), y en las de dos de los componentes de la inteligencia emocional (atención y reparación emocional), se llevó a cabo la prueba t de Student para muestras independientes.

Cabe destacar que en los análisis de datos de todas las variables mencionadas, se han asumido varianzas iguales al presentar todas ellas una significación mayor de .05 en la prueba de Levene.

En cuanto a las puntuaciones globales de distracción cognitiva, el estadístico indica ausencia de diferencia de medias entre hombres y mujeres,  $t(246) = .21, p > .05$  lo que no permite afirmar que las mujeres de la muestra se distraigan en mayor medida durante las relaciones sexuales que los hombres de la misma (hipótesis 8).

En cuanto a los componentes de la distracción cognitiva, el análisis de datos muestra puntuaciones mayores en las mujeres que en los hombres en la distracción cognitiva de tipo apariencia física ( $M = 19.91$  en mujeres,  $M = 17.06$  en hombres), y esta diferencia sí es significativa  $t(246) = 1.98, p < .05$  lo que confirma la primera parte de la hipótesis 9 indicando que las mujeres de la muestra se distraen más que los hombres focalizando su atención en la apariencia física. El tamaño del efecto no obstante es pequeño ( $d \text{ Cohen} = .27$ ).

Por otro lado, los resultados muestran ausencia de diferencia de medias entre hombres y mujeres en el componente actuación sexual de la distracción cognitiva, lo que no permite afirmar por tanto que los hombres de la muestra se distraigan más que las mujeres durante las relaciones sexuales, focalizando su atención en la actuación sexual (segunda parte de la hipótesis 9).

Por último, y en cuanto a los componentes de la inteligencia emocional, el análisis de datos indica mayores puntuaciones en atención emocional en las mujeres de la muestra que en los hombres, siendo esta diferencia significativa  $t(246) = 2.91, p < .01$  lo que permite afirmar que las mujeres de la muestra tienen mejor atención emocional que los hombres de la misma. El tamaño del efecto en este caso es moderado ( $d \text{ Cohen} = .40$ ).

De manera opuesta, los hombres de la muestra presentan puntuaciones mayores en el componente reparación emocional de la inteligencia emocional que las mujeres, y esta diferencia es también significativa  $t(246) = -2.73, p < .01$  con un tamaño del efecto también moderado ( $d \text{ Cohen} = .37$ ) permitiéndonos también en este caso afirmar que los hombres de la muestra reparan y regulan en mejor medida sus emociones que las mujeres de la misma, y confirmando por tanto la hipótesis 10 en su totalidad.

## **CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN**

Hasta la fecha, pocas investigaciones han puesto el foco de interés en la compatibilidad sexual percibida por las personas con respecto a su pareja actual, y por consiguiente, en los posibles factores que pueden tener relación con ella.

El presente estudio, ha tratado de avanzar en esta área proponiendo posibles variables que pudiesen estar relacionadas con la percepción que las personas tienen de ser compatibles con sus parejas o no.

Para comenzar, se ha estudiado la satisfacción sexual como la variable más relacionada con la compatibilidad sexual y cuyo movimiento en la muestra podría ser más similar al de la compatibilidad. Y así ha sido. Tal y como ya encontraron Smith et al. (1993), existe efectivamente una relación positiva entre la

satisfacción sexual y la compatibilidad sexual, comportándose ambas de una manera muy análoga en la muestra presente. Esto permite concluir que aquellas personas que se sienten más compatibles sexualmente con su pareja, también se sienten más satisfechas con las relaciones sexuales que mantienen con la misma. Es decir, que aquellas parejas que sienten que comparten valores, creencias, gustos, expectativas sexuales etc., también se sienten más satisfechas al volcar todo esto en la propia acción sexual; compartir una misma mirada hacia el sexo en pareja, también se ve reflejado en una mayor sensación de satisfacción con la propia relación sexual.

A continuación, se ha tratado de ver cómo se relaciona el tiempo de relación que los sujetos llevan con sus parejas, con lo compatibles y satisfechas que se sienten con ellas. La compatibilidad sexual, al igual que la satisfacción sexual, y de manera contraria a como se había planteado en un primer momento, se ha visto que son mayores cuanto más reciente es la relación de pareja que mantienen los sujetos. Así lo planteaba ya Klusmann (2002) con respecto a la satisfacción sexual, quien obtuvo que aquellos sujetos que se encontraban en relaciones más duraderas, se sentían menos satisfechos sexualmente en su relación, sin además encontrarse diferencias entre hombres y mujeres. Y así mismo ha ocurrido en el presente estudio tanto con la compatibilidad como con la satisfacción sexual, las cuales se han visto disminuidas en aquellos sujetos cuya relación de pareja era más duradera, en comparación con aquellas más recientes. De igual manera, no se han encontrado diferencias entre hombres y mujeres.

Posiblemente, las parejas más duraderas al encontrarse en fases más avanzadas de la relación, han experimentado más en el ámbito sexual y han podido percibir que hay más discrepancias con la pareja, y es por ello que se sienten menos satisfechas y compatibles. Por otro lado, al encontrarse en fases más avanzadas, puede que las parejas vayan siendo más exigentes a la hora de encontrar placer en las relaciones sexuales, pues en los principios, las relaciones sexuales suelen ser más limitadas y centradas en el coito, pero según va avanzando la relación y la rutina se va imponiendo, se van desplegando nuevos deseos. Esta búsqueda de experiencias novedosas, en ocasiones puede generar discrepancias en las parejas que no eran tan visibles en un primer momento de la relación, y que pueden estar relacionadas con esa menor percepción de compatibilidad y satisfacción sexual en las parejas de mayor recorrido.

En contraposición, Heiman et al. (2011) obtuvieron que aquellas personas en relaciones que llevan más tiempo, eran quienes más satisfechos se sentían, y además sí había diferencias entre hombres y mujeres. Estas diferencias en los resultados, pueden deberse a diferencias en la muestra, que en este último estudio, se componía de hombres y mujeres con edades aproximadas de entre 30 y 70 años, lo que no contiene un rango de edades más jóvenes que sí incluye el presente estudio, y por tanto los rangos de tiempo de relación de las parejas también son muy diferentes.

Con respecto a la inteligencia emocional, los resultados muestran que la media de los participantes en esta variable es alta, no encontrándose relación entre esta variable ni con la compatibilidad sexual ni con la satisfacción. Hasani et al. (2012) afirmaban que aquellas parejas con mejores habilidades para relacionarse con el otro, mejoraban su comunicación e insight, lo cual no contradice los resultados obtenidos, pero sí quizás se debe reconsiderar que cuando se habla de estas habilidades individuales, no quiere decir que

necesariamente contar con ellas implique tener una vida sexual satisfactoria. Es decir, que los sujetos pueden tener una alta inteligencia emocional, con habilidades para reconocer emociones y necesidades, atenderlas, expresarlas, comprenderlas y gestionarlas, tanto las suyas propias como las ajenas, y que esto ayude a la comunicación y a la empatía en pareja, pero no tiene por qué implicar necesariamente que todas esas necesidades y emociones sean iguales en ambos miembros de la pareja, ni implica que la persona cuente también con habilidades de resolución y manejo de esas diferencias o problemas en pareja. Es por tanto, que los sujetos de la muestra pueden presentar altas puntuaciones en inteligencia emocional, pudiendo por tanto atender, comprender y reparar sus emociones y las ajenas, pero a la vez no sentirse satisfechos ni compatibles sexualmente con sus parejas; ambas variables no van unidas necesariamente. Esto nos lleva a pensar que quizás no sea únicamente la inteligencia emocional la que hay que tener en cuenta a la hora de comprender las variables relacionadas con la compatibilidad sexual, sino también las habilidades de resolución y manejo de los conflictos y de las posibles diferencias existentes entre los miembros de la díada.

Por otro lado, al ser una medida individual, quizás se ha perdido el factor pareja que habría podido encontrar relaciones dependiendo de cómo de inteligentes emocionalmente son ambos miembros de la pareja, pues, numerosos estudios han defendido un mejor funcionamiento interpersonal y psicológico en aquellas personas que gestionan mejor las emociones (Fernández-Berrocal y Extremera, 2008; Lizeretty y Rodríguez, 2011; Rey y Extremera, 2012), así como Rellini et al. (2012) encontraron una gran relevancia en la regulación emocional con respecto a los problemas sexuales; lo que reafirma que quizás no se han obtenido relaciones entre las variables al no haber tenido en cuenta el factor interpersonal, es decir que la pareja está conformada por dos miembros, y es esta interacción la que puede verse relacionada con la inteligencia emocional, más quizás que la percepción individual de cada miembro.

Así mismo, al ser una muestra tan homogénea en puntuaciones altas, hay poca variabilidad y encontramos limitaciones para poder ver diferencias que de otra manera y con más variedad en las puntuaciones, podrían haberse encontrado más fácilmente.

En cuanto al sexo de los sujetos, los resultados indican que efectivamente y tal y como se había previsto, las mujeres presentan mayores puntuaciones en el componente atención emocional de la inteligencia emocional, y de igual manera, los hombres presentan mayores puntuaciones en el componente de reparación emocional. Estos resultados contrastan con los obtenidos en numerosos estudios que no encuentran diferencias claras entre sexos (Bar-On, Brown et al., 2000; Brown y Schutte, 2006; Devi y Rayulu, 2005) mientras que por otro lado, siguen la línea de los obtenidos por autores como Austin et al. (2005) o Goldenberg et al. (2006), quienes encuentran la misma relación que el presente estudio entre los componentes de la inteligencia emocional y el sexo de los participantes.

Estos resultados están indicando que las mujeres están más atentas a las emociones, captan mejor lo que sienten tanto ellas mismas como las personas que les rodean, y se muestran más alerta, prestando mayor atención a las señales faciales que puedan aportar alguna información emocional de la otra persona. Los

hombres por su parte, no se muestran tan atentos como las mujeres, pero regulan mejor las emociones, reparan y gestionan mejor lo que les ocurre internamente que ellas. Esto puede tener múltiples explicaciones, entre ellas, que la capacidad atencional de las mujeres sea mayor a la de los hombres, quizás por el proceso evolutivo que han tenido, y donde han tenido que dividir y desarrollar su atención en muchas situaciones (como la crianza de los hijos) para poder atender a todos los estímulos que demandaban su atención. Los hombres por su parte, han aprendido a regular sus emociones, sobre todo las aversivas, de manera más adaptativa quizás porque de igual manera, su proceso evolutivo les ha llevado a enfrentarse en mayor medida con emociones aversivas que debían regular para sobrevivir. Así mismo, y en relación con lo anterior, la socialización también ha podido tener un papel clave en esta diferenciación, pues a las mujeres desde pequeñas y durante su vida se les ha enseñado a cuidar, y para ello a desarrollar la habilidad de reconocer emociones, de atenderlas, de tratar de comprender qué le está ocurriendo a un otro que cuando se trata de un bebé no tiene palabras para expresarlo, y hay que intuir lo que le ocurre. A los hombres por su parte, se les ha enseñado desde pequeños a solucionar los problemas lo más rápido posible, a no expresar emociones y a regularlas cuanto antes, pues la imagen social que generaba (y aún todavía sigue generando) un varón muy emocional y atento a sus emociones no era muy deseable, lo que termina castrando desde pequeños esta atención a las emociones, y fomenta una rápida regulación de las mismas. Así lo han defendido Sánchez, Fernández-Berrocal, Montañés y Latorre (2008) en su estudio al respecto, donde además, incluyen otras explicaciones a estas diferencias de género, como por ejemplo, el trato desde pequeños de los padres y madres hacia sus hijos, donde se ve un empleo de un vocabulario mucho más rico y detallado, y un discurso mucho más emocional por parte de los progenitores cuando se habla de emociones y sentimientos con las hijas, que cuando se hace con los hijos.

Es por tanto, que con respecto a la inteligencia emocional, los resultados no encuentran relaciones con la compatibilidad ni con la satisfacción sexual, aunque sí entre los sexos de los sujetos.

Con respecto a la distracción cognitiva, tal y como se esperaba, se ha encontrado una relación negativa con la compatibilidad sexual, lo que significa que aquellos sujetos que menos se distraen durante las relaciones sexuales, puntúan más alto en compatibilidad sexual, siguiendo la línea de autores como Dove y Wiederman (2000) que consideran que la distracción cognitiva tiene una relación de gran importancia con respecto a cómo de satisfechas se sienten las mujeres con su experiencia sexual; solo que en este estudio no se ha limitado a estudiar las mujeres, sino también los hombres, y la relación se encuentra de igual manera. No resulta sorprendente encontrar dichos resultados, pues parece razonable que aquellas personas que más focalizadas estén en la propia relación sexual y que menos elementos de distracción cognitiva presenten, se sientan más compatibles con sus parejas en el ámbito sexual. No obstante, la relación obtenida con la satisfacción sexual es inferior a la encontrada con la compatibilidad sexual, lo que indica que con respecto a la distracción cognitiva, estas dos variables se mueven de manera diferente al menos en la muestra del presente estudio, viéndose más relacionada con la medida de compatibilidad que con la de satisfacción. Sin embargo, la pequeña diferencia encontrada no permite contradecir la línea de resultados obtenidos por Newcombe y Weaver (2016) que sí encuentran en mujeres relación entre la distracción cognitiva y la satisfacción sexual percibida.

En comparación con los hombres, las mujeres de la muestra no presentan puntuaciones mayores que ellos en distracción cognitiva, las medias son muy similares y además son bajas, lo que indica una muestra con valores bajos en distracción cognitiva y sin diferencias además entre los hombres y las mujeres, lo cual contradice lo encontrado en estudios como el de Meana y Nunnink (2006) que sí encuentran un mayor número de mujeres que de hombres que apuntan distraerse más durante los encuentros sexuales. Esta discrepancia puede deberse entre otras, a que este último estudio se realizó hace trece años y por tanto ha podido haber cambios en la sociedad desde entonces, entre ellos, actualmente las mujeres tienen mayores conocimientos sobre la sexualidad, desde pequeños se imparten formaciones en sexualidad para niños y niñas que facilitan el conocimiento y normalizan este ámbito de la vida en ambos géneros. Además, existen menos miedos en ellas, así como menos prejuicios y discriminaciones, y quizás por ello las mujeres pueden sentirse con mayor libertad y con menos pensamientos intrusivos a la hora de practicar sexo con sus parejas.

Con respecto a los componentes de la distracción cognitiva, sí se encuentran diferencias en función del sexo. Las mujeres presentan mayor distracción enfocada en la apariencia física, siguiendo por tanto la línea de Newcombe y Weaver (2016) que hablan sobre cómo las mujeres le dan mayor importancia a la imagen y al aspecto físico que los hombres, y cómo esto repercute notablemente en sus experiencias sexuales. En cuanto a los hombres, estudios como el de Meana y Nunnink (2006) encuentran una distracción cognitiva más centrada en la actuación sexual que en la imagen corporal, lo cual no se da de igual manera en el presente estudio, donde no se aprecian diferencias entre hombres y mujeres en este componente de la distracción cognitiva. Estas diferencias pueden deberse a que el estudio de dichos autores contaba con una muestra de hombres y mujeres todos y todas menores de 30 años, y concretamente un 80% de la muestra de entre 18 y 20 años, lo que quiere decir que las edades eran muy distintas a las del presente estudio, contando solo con un rango de personas jóvenes, lo que puede haber generado diferencias en los resultados de ambos estudios.

El presente estudio exploró por tanto dos variables individuales, una emocional y otra cognitiva, como posibles componentes relacionados con cómo los sujetos se perciben de compatibles sexualmente con sus parejas. En cambio, solo una de ellas ha resultado estar relacionada con ello, y es la distracción cognitiva que los sujetos presentan durante las relaciones sexuales. La inteligencia emocional no ha resultado estar relacionada con la compatibilidad sexual percibida por los sujetos de la muestra, y esto, puede haber sido dado, como ya se ha mencionado, por la medida individualizada del estudio, o por las propias características de la muestra (muy homogénea en puntuaciones elevadas). No obstante, más estudios al respecto serían necesarios para determinar si efectivamente esta variable puede considerarse uno de los componentes emocionales de la compatibilidad sexual o no.

En cuando a la distracción cognitiva, sí se han encontrado relaciones significativas en este estudio, y esto resulta relevante para futuras investigaciones sobre la materia, y para poder avanzar en la definición de los componentes que forman parte de la compatibilidad sexual.

Esta distracción está relacionada con cómo de compatibles se sienten los sujetos con sus parejas, y por tanto se puede pensar que las distracciones que algunas personas experimentan durante la relación sexual, les dificulta la plena atención en los elementos propios del acto sexual, resultando (en combinación con otras variables también relacionadas con la compatibilidad) en menores puntuaciones de compatibilidad sexual percibida.

De manera contraria a la distracción cognitiva, mindfulness significa estar atento, y con plena atención al momento presente. Altos niveles de mindfulness se ven asociados con altos niveles de satisfacción corporal y de autoestima sexual, así como con bajos niveles de comparación social (Dijkstra y Barelds, 2011), lo que hace pensar que podría ser una técnica ideal para trabajar con aquellas personas que presenten niveles elevados de distracción cognitiva y que sientan que esta les impide o dificulta disfrutar de sus relaciones sexuales. Así mismo, y trasladándolo a la práctica clínica, el trabajo con mindfulness y el reforzamiento de la atención plena, podría ser una buena herramienta en el tratamiento de problemas sexuales de pareja e individuales.

Este estudio por tanto, obtiene como conclusión final, la alta similitud de la compatibilidad sexual con la satisfacción sexual en primer lugar. En segundo, la posibilidad de considerar la distracción cognitiva durante las relaciones sexuales, como uno de los componentes cognitivos fundamentales en la medida de compatibilidad sexual y en su propia definición. Así mismo, en tercer lugar, propone seguir considerando la inteligencia emocional como un posible componente emocional de la compatibilidad sexual, pero necesariamente medida en relación con la pareja, teniendo en cuenta a los dos miembros de la díada. La compatibilidad sexual en función de la duración de la relación de pareja, también resulta fundamental en el avance en este ámbito y debe ser estudiada en mayor profundidad, pues parece ser que las personas en relaciones menos duraderas son las que más compatibles se sienten. Por último, el sexo de los sujetos parece tener relevancia en la inteligencia emocional y en la distracción cognitiva, pero no en las puntuaciones globales de ninguna de las variables de estudio, por lo que no parece ser fundamental en el estudio específico de la compatibilidad sexual.

Este estudio, no obstante, presenta ciertas limitaciones que deberían ser tenidas en cuenta de cara a futuras investigaciones sobre la materia.

En primer lugar, el tamaño de la muestra, pues un tamaño superior siempre es más generalizable a la población y nos aporta unos resultados más cercanos a la realidad. Además, un tamaño mayor de muestra habría generado más probablemente grupos más equilibrados. Y esto lleva a la siguiente limitación, pues en el presente estudio la diferencia entre hombres y mujeres es grande, así como la diferencia del número de sujetos en cada grupo de tiempo de relación, habiendo un gran número de sujetos en los grupos con menor tiempo de relación y con mayor tiempo de relación, pero pocos en aquellos grupos más intermedios. Estas dificultades se han podido solventar al obtener varianzas iguales, pero un tamaño de muestra mayor siempre habría sido mejor.

Así mismo, un tamaño de la muestra mayor, habría generado probablemente puntuaciones más variadas entre los sujetos y los grupos, permitiendo observar más diferencias y relaciones entre variables, pues el presente estudio ha resultado ser muy homogéneo en puntuaciones elevadas de la mayor parte de las variables medidas, lo que no permite ver qué habría ocurrido si hubiese habido también puntuaciones inferiores en dichas medidas.

Por otro lado, al haberse tomado solo medidas individuales, no se ha tenido en cuenta la pareja al completo, es decir, no se han tenido en cuenta los emparejamientos, los dos miembros de la díada, y por tanto la interacción que puede haber entre ellos, ha quedado descontrolada. Este hecho es el que puede haber generado ausencia de relación entre variables que muy probablemente sí estén relacionadas cuando se exploran ambos miembros de la pareja y los análisis de datos se hacen por parejas, teniendo en cuenta las puntuaciones de ambos miembros. Es por tanto, que esta puede resultar una de las limitaciones del estudio, y debería tenerse en cuenta para futuras investigaciones. Además, el hecho de haber llevado a cabo las medidas de manera individualizada, solo permite hablar de percepción individual de compatibilidad sexual, pero no de una visión conjunta de los dos miembros de la díada.

## **REFERENCIAS**

- Apt, C., Hulbert, D.F., Sarmiento, G.R., y Hulbert, M.K. (1996). The role of fellatio in marital sexuality: An examination of sexual compatibility and sexual desire. *Sexual and Marital Therapy, 11*, 383-392. doi:10.1080/02674659608404452
- Austin, E.J., Evans, P., Goldwater, R., y Potter, V. (2005). A preliminary study of emotional intelligence, empathy and exam performance in first year medical students. *Personality and Individual Differences, 39*, 1395-1405. doi:10.1016/j.paid.2005.04.014
- Bar-On, F., Brown, J.M., Kirkcaldy, B., y Thome, E. (2000). Emotional expression and implications for occupational stress; an application of the Emotional Quotient Inventory (EQ-I). *Personality and Individual Differences, 28*, 1107-1118. doi:10.1016/S0191-8869(99)00160-9
- Brassard, A., Dupuy, E., Bergeron, S., y Shaver, P.R. (2015). Attachment insecurities and women's sexual function and satisfaction: The mediating roles of sexual self-esteem, sexual anxiety, and sexual assertiveness. *Journal of Sex Research, 52*(1), 110-119. doi:10.1080/00224499.2013.838744
- Brown, R.F., y Schutte, N.S. (2006). Direct and indirect relationships between emotional intelligence and subjective fatigue in university students. *Journal of Psychosomatic Research, 60*(6), 585-593. doi:10.1016/j.jpsychores.2006.05.001
- Carrobes, J.A., Gámez-Guadix, M., y Almendros, C. (2011). Funcionamiento sexual y bienestar psicológico y subjetivo en una muestra de mujeres españolas. *Anales de Psicología, 27*(1), 27-34.
- Cheng, Z., y Smyth, R. (2015). Sex and happiness. *Journal of Economic Behavior & Organization, 112*, 26-32. doi:10.1016/j.jebo.2014.12.030
- Cranston-Cuebas, M.A., y Barlow, D.H. (1990). Cognitive and affective contributions to sexual functioning. *Annual Review of Sex Research, 1*, 119-161.
- Crawford, D.W., Houts, R.M., Huston, T.L., y George, L.J. (2002). Compatibility, leisure, and satisfaction in marital relationships. *Journal of Marriage and Family, 64*, 433-449. doi:10.1111/j.1741-3737.2002.00433.x
- Cuntim, M., y Nobre, P. (2011). The role of cognitive distraction on female orgasm. *Sexologies, 20*(4), 212-214. doi:10.1016/j.sexol.2011.08.001
- Devi, L.U., y Rayulu, T.R. (2005). Levels of emotional intelligence of adolescent boys and girls: A comparative study. *Journal of Indian Psychology, 23*, 6-11.
- Dijkstra, P., y Barelds, D.P.H. (2011). Examining a model of dispositional mindfulness, body comparison, and body satisfaction. *Body Image, 8*(4), 419-422. doi:10.1016/j.bodyim.2011.05.007

- Dove, N.L., y Wiederman, M.W. (2000). Cognitive distraction and women's sexual functioning. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 26(1), 67-78. doi:10.1080/009262300278650
- Fernández-Berrocal, P., y Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63-93.
- Fernández-Berrocal, P., y Extremera, N. (2008). A review of trait meta-mood research. En M.A. Columbus (Ed.), *Advances in Psychology Research* (pp.17-45). San Francisco, CA: Nova Science.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94, 751-755. doi:10.2466/pr0.94.3.751-755
- Fincham, F.D., Jackson, H., y Beach, S.R.H. (2005). Transgression severity and forgiveness: Different moderators for objective and subjective severity. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 860-875. doi:10.1521/jscp.2005.24.6.860
- Fredrickson, B., y Roberts, T. (1997). Objectification theory. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206. doi:10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x
- Goldenberg, I., Matheson, K., y Mantler, J. (2006). The assessment of emotional intelligence: a comparison of performance-based and self-report methodologies. *Journal of Personality Assessment*, 86(1), 33-45. doi:10.1207/s15327752jpa8601\_05
- Golijani-Moghaddam, N. (2014). Applying family life cycle concepts in psychological practice with children and young people. *Applied Psychological Research Journal*, 2, 26-33. doi:10.18552/aprj.v1i2.130
- Guzmán, M., Contreras, P. (2012). Estilos de apego en relaciones de pareja y su asociación con la satisfacción marital. *Psyche*, 21(1), 69-82. doi:10.4067/S0718-22282012000100005
- Hasani, A.M., Mokhtaree, M.R., Sayadi, A.R., Nazer, M., y Mosavi, S.A. (2012). Study of emotional intelligence and marital satisfaction in academic members of Rafsanjan University of medical sciences. *Psychology & Psychotherapy*, 2(2), 1-5. doi:10.4172/2161-0487.1000106
- Hill, M.S. (2010). Gazing at objectification theory through a social constructionist lens. En J.D. Raskin, S.K. Bridges y R.A. Neimeyer (Eds.), *Studies in Meaning 4* (pp. 205-226). New York, NY: Pace University Press.

- Heiman, J.R., Long, J.S., Smith, S.N., Fisher, W.A., Sand, M.S., y Rosen, R.C. (2011). Sexual satisfaction and relationship happiness in midlife and older couples in five countries. *Archives of Sexual Behavior*, 40(4), 741-753. doi:10.1007/s10508-010-9703-3
- Heino, J., y Ojanlatva, A. (2000). Healthy reciprocity in sexual interaction. *Patient Education and Counseling*, 39, 169-175. doi:10.1016/S0738-3991(99)00019-1
- Hulbert, D.F., y Apt, C. (1994). Female sexual desire, response and behavior. *Behavior Modification*, 18, 488-504. doi:10.1177/01454455940184006
- Hulbert, D.F., Apt, C., Hulbert, M.K., y Pierce, A.P. (2000). Sexual compatibility and sexual desire-motivation relation in females with hypoactive sexual desire disorder. *Behavior Modification*, 24, 325-347. doi:10.1177/0145445500243002
- Hulbert, D.F., Apt, C., y Rabehl, S.M. (1993). Key variables to understanding female sexual satisfaction: An examination of women in non-distressed marriages. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 19, 154-165. doi:10.1080/00926239308404899
- Hulbert, D.F., Apt, C., y Rombough, S. (1996). The female experience of sexual desire as a function of sexual compatibility in an intimate relationship. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 5, 7-14.
- Hulbert, D.F., White, L.C., y Powell, R.D. (1993). Orgasm consistency training in the treatment of women reporting hypoactive sexual desire: an outcome comparison of women-only groups and couples-only groups. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 24(1), 3-13. doi:10.1016/0005-7916(93)90003-F
- Kashdan, T.B., Goodman, F.R., Stikma, M., Milius, C.R., y McKnight, P.E. (2017). Sexuality leads to boosts in mood and meaning in life with no evidence for the reverse direction: A diary investigation. *Emotion*, 18(4), 563-576. doi:10.1037/emo0000324
- Klusmann, D. (2002). Sexual motivation and the duration of partnership. *Archives of Sexual Behavior*, 31, 275-287. doi:10.1023/A:10152050
- Lawrance, K., y Byers, S. (1995). Sexual satisfaction in long-term heterosexual relationships: The interpersonal exchange model of sexual satisfaction. *Personal Relationships*, 2, 267-285. doi:10.1111/j.1475-6811.1995.tb00092.x
- Leiblum, S., y Breznsnyak, M. (2006). Sexual chemistry: theoretical elaboration and clinical implications. *Sexual and Relationship Therapy*, 21(1), 55-69. doi:10.1080/14681990500387005
- Lizeretti, N. P., y Rodríguez, A. (2011). La inteligencia emocional en salud mental: Una revisión. *Ansiedad y Estrés*, 17, 233-253.

- Malouff, J.M., Schutte, N.S., y Thorsteinsson, E.B. (2014). Trait emotional intelligence and romantic relationship satisfaction: A Meta-Analysis. *The American Journal of Family Therapy*, 42, 53-66. doi:10.1080/01926187.2012.748549
- Mark, K.P., Milhausen, R.R., y Maitland, S.B. (2013). The impact of sexual compatibility on sexual and relationship satisfaction in a sample of young adult heterosexual couples. *Sexual and Relationship Therapy*, 28(3), 201-214. doi:10.1080/14681994.2013.807336
- Masters, W.H., y Johnson, V.E. (1970). *Human sexual inadequacy*. Boston: Little, Brown.
- Mayer, J.D., y Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? En P. Salovey y D. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- Mayer, J.D., Salovey, P., y Caruso, D. (2000). Models of emotional intelligence. En R.J. Sternberg (Ed.), *Handbook of Intelligence* (2 nd ed) (pp. 396-420). New York: Cambridge.
- Meana, M., y Nunnink, S.E. (2006). Gender differences in the content of cognitive distraction during sex. *The Journal of Sex Research*, 43(1), 59-67. doi:10.1080/00224490609552299
- Meston, C.M., y Frohlich, P.F. (2000). The neurobiology of sexual function. *Archives of General Psychiatry*, 57, 1012–1030. doi:10.1001/archpsyc.57.11.1012
- Muñiz, J., Elosua, P., y Hambleton, R.K. (2013). Directrices para la traducción y adaptación de los tests: segunda edición. *Psicothema*, 25(2), 151-157.
- Murray, S.H., y Milhausen, R.R. (2012). Sexual desire and relationship duration in young men and women. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 38, 28-40. doi:10.1080/0092623X.2011.569637
- Newcombe, B.C., y Weaver, A.D. (2016). Mindfulness, cognitive distraction, and sexual well-being in women. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 25(2), 99-108. doi:10.3138/cjhs.252-A3
- Nicolosi, A., Moreira, E.D., Villa, M., y Glasser, D.B. (2004). A population study of the association between sexual function, sexual satisfaction and depressive symptoms in men. *Journal of Affective Disorders*, 82, 235-243. doi:10.1016/j.jad.2003.12.008
- Nobre, P.J., y Pinto-Gouveia, J. (2008). Differences in automatic thoughts presented during sexual activity between sexually functional and dysfunctional men and women. *Cognitive Therapy and Research*, 32(1), 37-49. doi:10.1007/s10608-007-9165-7

- Offman, A., y Matheson, K. (2005). Sexual compatibility and sexual functioning in intimate relationships. *The Canadian Journal of Human Sexuality, 14*(1-2), 31-39.
- Purnine, D.M., y Carey, M.P. (1997). Interpersonal communication and sexual adjustment: The roles of understanding and agreement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 65*, 1017-1025.
- Rellini, A.H., Vujanovic, A.A., Gilbert, M., y Zvolensky, M.J. (2012). Childhood maltreatment and difficulties in emotion regulation: associations with sexual and relationship satisfaction among young adult women. *Journal of Sex Research, 49*(5), 434-442. doi:10.1080/00224499.2011.565430
- Rey, L., y Extremera, N. (2012). Inteligencia emocional percibida, felicidad y estrategias distractoras en adolescentes. *Boletín de Psicología, 104*, 87-101.
- Saggino, A., Martino, M., Balsamo, M., Carlucci, L., Ebisch, S., Innamorati, M., Picconi, L., Romanelli, R., Sergi, M.R., y Tommasi, M. (2016). Compatibility quotient, and its relationship with marital satisfaction and personality traits in Italian married couples. *Sexual and Relationship Therapy, 31*(1), 83-94. doi:10.1080/14681994.2015.1070952
- Salovey, P., Mayer, J.D., Goldman, S.L., Turvey, C., y Palfai, T.P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En J.W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* (pp. 125-154). Washington, DC: American Psychological Association. doi:10.1037/10182-006
- Sánchez, M.T., Fernández-Berrocal, P., Montañés, J., y Latorre, J.M. (2008). ¿Es la inteligencia emocional una cuestión de género? Socialización de las competencias emocionales en hombres y mujeres y sus implicaciones. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa, 6*(15), 455-474.
- Smith, E.R., Becker, M.A., Byren, D., y Przybyla, D.P. (1993). Sexual attitudes of males and females as predictors of interpersonal attraction and marital compatibility. *Journal of Applied Social Psychology, 23*, 1011-1034. doi:10.1111/j.1559-1816.1993.tb01019.x
- Strizzi, J., Fernández-Agis, I., Alarcón-Rodríguez, R., y Parrón-Carreño, T. (2015). Adaptation of the New Sexual Satisfaction Scale-short form into spanish. *Journal of Sex & Marital Therapy, 42*(7), 579-588. doi:10.1080/0092623X.2015.1113580
- Stulhofer, A., Busko, V., y Brouillard, P. (2010). Development and bicultural validation of the New Sexual Satisfaction Scale. *The Journal of Sex Research, 47*(4), 257-268. doi:10.1080/00224490903100561
- Trapnell, P.D., Meston, C.M., y Gorzalka, B.B. (1997). Spectatoring and the relationship between body image and sexual experience: Self-focus or self-valence? *The Journal of Sex Research, 34*(3), 267-278. doi:10.1080/00224499709551893

- Wiederman, M. (2000). Women's body image self-consciousness during physical intimacy with a partner. *The Journal of Sex Research*, 37(1), 60-69. doi:10.1080/00224490009552021
- Wilson, G.D., y Cousins, J.M. (2003). Partner similarity and relationship satisfaction: development of a compatibility quotient. *Sexual and Relationship Therapy*, 18(2), 161-170. doi:10.1080/1468199031000099424