

## **APEGO Y SEXUALIDAD**

### **Dr. Carlos San Martín Blanco**

Médico. Sexólogo. Psicoterapeuta. Coordinador del Centro Interdisciplinar de Psicología y Salud, CIPSA, de Santander.

Secretario General y Académico Permanente de la Academia Española de Sexología y Medicina Sexual. Presidente de la Asociación Española para la Promoción Integral de la Salud Sexual, APISS

---

### **1.- Introducción**

La Teoría del Apego es una de las construcciones teóricas más populares entre las que ejercen actualmente su influencia en la clínica y la investigación de las relaciones afectivas. Numerosos estudios sobre las relaciones afectivas cercanas de los adultos están muy influenciados por el trabajo de Bowlby sobre las conductas de apego infantil.

Su formulación teórica nos ofrece una explicación muy detallada de cómo se desarrolla, funciona y se mantiene la conducta de apego.

Una hipótesis fundamental en la investigación reciente sobre el apego es que la calidad de las relaciones de intimidad que establecen los adultos, se relaciona con las experiencias sociales tempranas. Tanto los recuerdos como las expectativas que generan nuestras relaciones de apego infantil parece que son importantes influencias para el desarrollo de nuestros lazos de pareja e intimidad.

En los estudios actuales, hay argumentos que apoyan la idea de que el tipo de relación de pareja que establecemos de adultos cumple los criterios de las relaciones de apego.

La teoría del apego adulto, está contribuyendo a generar modelos explicativos referentes al estudio de la atracción humana, el desarrollo de relaciones de pareja y sus conflictos.

Dado que el bienestar subjetivo depende en gran parte de nuestras relaciones cercanas y de intimidad, el estudio del apego adulto tiene una gran importancia en el campo de las relaciones de pareja.

Por otra parte, los principios del apego que formula Bowlby, han contribuido al entendimiento de la relación infantil con sus padres y cuidadores y han tenido una gran influencia sobre la práctica clínica en el mundo infantil.

## **2.- Naturaleza y funcionamiento de la conducta de apego**

Aunque la Teoría del apego se desarrolló para explicar la naturaleza y función de la vinculación afectiva en la infancia, es en la actualidad un marco teórico de gran interés en el estudio de las relaciones afectivas en otros contextos y etapas de la vida, entendiéndose el apego como una adaptación continua a lo largo del ciclo vital.

Bowlby manifiesta: “Lo que por motivos de conveniencia denomino teoría del apego, es una forma de conceptualizar la tendencia de los seres humanos a crear fuertes lazos

afectivos con determinadas personas en particular y un intento de explicar la amplia variedad de formas de dolor emocional y trastornos de personalidad, tales como la ansiedad, la ira, la depresión, y el alejamiento emocional, que se producen como consecuencia de la separación indeseada y de la pérdida afectiva” .

La conducta de apego estaría encaminada a que la persona en cuestión obtenga o retenga la proximidad de otra persona que selecciona por considerarla más fuerte o más sabia.

Dado el gran paralelismo que existe entre las conductas de apego humanas y las que exhiben los primates, Bowlby hipotetiza que la conducta de apego es adaptativa y que ha evolucionado pasando por un proceso de selección natural, y ofrece a los niños mayores posibilidades de supervivencia al mantenerles cerca de su cuidador.

Los componentes del apego: el deseo de proximidad, la base de seguridad, el puerto de refugio y la ansiedad por la separación, son los mismos en niños y adultos, aunque entre ambos haya notables diferencias:

Mientras en la infancia las relaciones son asimétricas y sin contenido sexual, en la vida adulta las relaciones son simétricas entre los dos miembros de la pareja que pueden llegar a ser, a la vez, el uno para el otro, figuras de apego, cuidadores y amantes.

El niño busca pero no proporciona cuidado, protección y seguridad.

Entre adultos, la relación de apego es recíproca: ambos miembros de la pareja buscan la seguridad en el otro, aunque también se constituyen mutuamente en base de seguridad, y también ambos reciben y proveen cuidado y afecto.

Otra importante diferencia radica en que entre adultos la sexualidad se integra en el sistema de apego. En la vida adulta el apego tiende a establecerse con parejas

sexuales y uno de los motivos para la búsqueda de proximidad, por lo menos en los primeros momentos de la relación, es la atracción sexual.

Para finalizar con las diferencias, entre adultos la separación de la figura de apego genera angustia, pero se puede sobrellevar mejor que en la infancia: el adulto tiene más recursos y estrategias para afrontar las pérdidas.

Tabla 1

<p>Desde los trabajos pioneros de Hazan y Shaver (1987) y Shaver y Hazan (1988) la teoría del apego se ha utilizado para analizar las relaciones afectivas en la vida adulta. Los resultados obtenidos por estos autores, corroborados por un gran cuerpo de investigación posterior (Simpson, Rholes y Nelligan, 1992; Feeney y Noller, 1990) permiten, en primer lugar, proponer que la teoría del apego es una perspectiva excelente para abordar las relaciones afectivas en la etapa adulta, y, en segundo lugar, apoyan la idea de Bowlby (1969) sobre el papel de la vinculación temprana en las experiencias afectivas posteriores.</p>
---

En cuanto a la historia afectiva familiar como predictor de la seguridad del apego en la vida adulta, la revisión de la literatura parece confirmar en gran parte la hipótesis de Bowlby.

Los adultos seguros tienden a recordar una relación cariñosa con madres sensibles y preocupadas por ellos, los evitativos refieren con frecuencia una historia de frialdad, falta de capacidad de respuesta y rechazo por parte de las figuras de apego, y el grupo de apego ambivalente tiende a recordar un tono afectivo negativo entre los padres, y una relación con una figura de apego poco comprensiva.

Como en la infancia, la representación de la madre es un predictor más fuerte de los estilos de apego adulto que los recuerdos sobre la historia afectiva con el padre y, por otra parte, la asociación entre el apego seguro y el recuerdo de una madre cariñosa, responsiva y accesible es más elevada entre los varones que en las mujeres.

Los estudios sobre los patrones de apego en adultos han mostrado que las personas con un apego seguro tienden a vivir las relaciones afectivas con alegría y emociones positivas, confían en el otro, en general aceptan al compañero/a a pesar de sus defectos, y tienen mayor capacidad para resolver los conflictos interpersonales.

En las personas evitativas el amor está muy frecuentemente marcado por el rechazo a la intimidad, por la dificultad para depender de los demás, la falta de confianza, los altibajos emocionales y la dificultad para aceptar los defectos del compañero/a.

Estas personas suelen dudar de la existencia o de la estabilidad del amor, se perciben autosuficientes, desestimando la importancia de las relaciones afectivas.

En los sujetos ansiosos ambivalentes la experiencia de las relaciones afectivas se caracteriza por una preocupación obsesiva por el abandono, el deseo extremo de unión y reciprocidad, la desconfianza, los celos y una mayor vulnerabilidad a la soledad. (Brennan y Shaver, 1995; Feeney y Noller, 1990; Pistole, 1989; Hendrick, Hendrick y Adler, 1988; Hazan y Shaver, 1987).

Una interesante explicación del papel de los tipos de apego en la forma de vivir las relaciones sociales y amorosas se basa en el concepto de modelos internos activos. A partir de las experiencias reales de interacción se construye un modelo interno que incluye expectativas, creencias y emociones asociadas sobre la disponibilidad y la respuesta de la figura de apego y sobre la capacidad de uno mismo para promover y mantener la relación afectiva.

La ventaja de adoptar una perspectiva sociocognitiva es que se centra en los mecanismos por los cuales las creencias y expectativas influyen en el procesamiento de la información, los sentimientos y la conducta, pudiendo funcionar de manera automática, incluso sin el conocimiento consciente del sujeto.

En relación con el apego, el objetivo fundamental de las personas ansiosas ambivalentes parece ser conseguir la aprobación y evitar el rechazo.

En consecuencia centran excesivamente su atención hacia los signos de desaprobación de los demás. La excesiva preocupación por ellos mismos puede generar un sesgo perceptivo que inhibe la atención hacia toda aquella información no relevante para sus propias preocupaciones y necesidades.

En el caso de los evitativos, la motivación de mantener su independencia genera una hipervigilancia de las señales de intrusión de los demás, y su autosuficiencia les lleva a evitar toda información que active el sistema de apego (Collins y Read, 1994).

En cuanto a las expectativas sobre la respuesta de los otros a sus necesidades y demandas afectivas, los seguros confían en los motivos de los demás, tienden a considerar que la gente es altruista, y confían en la capacidad de respuesta, cariño y deseo de unión de sus parejas.

Por el contrario, los sujetos que puntúan alto en ansiedad no creen en el altruismo, consideran que la gente se somete a las presiones sociales y piensan que la naturaleza humana es difícil de comprender.

En general, ansiosos y evitativos tienen un concepto negativo de los demás (Pierce, Sarason y Sarason, 1992; Feeney y Noller, 1990; Hazan y Shaver, 1987).

Esta falta de confianza en los demás y en los resultados positivos de la interacción social es especialmente relevante en los sujetos evitativos (Baldwin et al., 1993).

Desde este punto de vista, es fácil entender la influencia de los estilos de apego en el grado de ajuste de pareja, ya que los niveles de confianza-desconfianza en uno mismo y en los demás mediatizan el grado de intimidad y de compromiso de la relación de pareja.

Según los datos obtenidos por diferentes estudios se constata que las personas seguras muestran los mayores niveles de satisfacción e implicación, mientras que entre los sujetos inseguros se registran los mayores niveles de insatisfacción en las relaciones de

pareja (Tim, 2000; Myers, 2000; Rivera, 1999; Jacob, 1999; Davila, Bradbury y Fincham, 1998; Kirkpatrick y Davis, 1994; López et al., 1994; Kovac y Hazan, 1991).

Tanto los estudios sobre el apego adulto como los trabajos centrados en sus implicaciones clínicas, permiten sugerir la existencia de unos patrones básicos de expresión y modulación emocional relacionados con la seguridad-inseguridad del apego.

Asimismo, las personas seguras afrontan de manera más constructiva sus emociones negativas, tienen más conocimiento sobre las mismas y buscan el confort y soporte en sus figuras de apego cuando lo necesitan (Koback y Sceery, 1988).

Por el contrario, en los ambivalentes se ha constatado una mayor tendencia a experimentar tristeza, miedo, cólera y vergüenza y deformaciones en la interpretación de la cólera en los demás, por la hipervigilancia a la misma.

Estas personas se sienten indefensas y sobrecitadas y tienden a mostrar expresiones intensas de miedo y rabia, una estrategia para reclamar el contacto, que han aprendido a lo largo de su propia historia familiar.

La percepción que los demás tienen de ellas es también coincidente con elevadas manifestaciones de ansiedad y angustia (Kobac y Sceery, 1988).

En cuanto al estilo evitativo, se ha relacionado con rasgos emocionales como desprecio, desagrado y tristeza, con dificultades para identificar la alegría y falta de conocimiento sobre las propias emociones y sentimientos. Más concretamente, las personas evitativas



suelen mostrarse inseguras sobre sus sentimientos hacia las figuras de apego y no son conscientes de su propia hostilidad (Brennan y Shaver, 1995; Koback y Sceery, 1988).

En los sujetos evitativos el tipo de afrontamiento tiene que ver con la negación de las necesidades afectivas, la utilización del trabajo como distracción, el evitar focalizar su atención en los sentimientos o la utilización del alcohol para reducir tensiones (Brennan y Shaver, 1995).

Como podemos observar, son cada vez más frecuentes los estudios sobre la experiencia emocional y la regulación de las emociones en los diferentes patrones de apego adultos, sin embargo, los datos sobre la relación entre el apego y la capacidad para expresar emociones entre los miembros de la pareja son escasos e indirectos.

### **3.- Conducta sexual y apego**

La relación existente entre el tipo de apego y la conducta sexual, ha sido menos estudiada que los demás aspectos valorados a lo largo de este tema, a pesar de ello es una perspectiva muy interesante y con grandes expectativas de conocimiento.

Desde una perspectiva evolutiva, elementos específicos de la conducta sexual están estrechamente relacionados con la vinculación afectiva a las figuras de apego del niño.

Los seres humanos, a nivel afectivo-sexual, tenemos dos necesidades básicas: sentirnos seguros emocionalmente y obtener satisfacción sexual.

Estas necesidades pueden potenciarse mutuamente, pero también pueden interferir una en la otra.

Las personas evitativas parece que se ven obligadas a cortocircuitar el sistema de apego para poder acceder al placer sexual.

Como hemos visto esto podría lograrse a través de relaciones casuales no comprometidas, o si se trata de parejas estables, enajenando emocionalmente al compañero /a de la relación sexual.

Como ya hemos comentado, es en su relación con las figuras de apego, donde el niño aprende a tocar y ser tocado, abrazar y ser abrazado, besar y ser besado; experimenta diversas formas de contacto íntimo y aprende a comunicarse con los demás.

De esta forma podemos constatar que la sexualidad se socializa en el curso del desarrollo .

Estos sistemas de comunicación aprendidos en su infancia, posteriormente condicionarán todas sus relaciones afectivas y sexuales.

Desde el campo de la sexología clínica hay estudios que relacionan directamente la capacidad de disfrutar del sexo en la vida adulta con el tipo de interacción física que hubo entre el niño y la madre.

#### **4.- La teoría del apego aplicada a la sexología clínica.**

- Se acepta que altos niveles de ansiedad generan bloqueos en cualquiera de las fases de la respuesta sexual.

Tanto es así, que para algunos autores en la base de la mayoría de las disfunciones sexuales estaría presente un componente ansiógeno.

La ansiedad que surge de la hipervigilancia producida por el miedo a la pérdida afectiva, propio del grupo de ansioso-ambivalentes, podría estar en la base de algunas disfunciones sexuales.

- Estudios sobre el deseo sexual hipoactivo o inhibido, incluyen entre sus posibles factores causales el miedo a la intimidad.

Como hemos visto anteriormente, el estudio de los estilos de apego indica que tanto las personas evitativas como las ansioso-ambivalentes tienen dificultades con la intimidad.

Se podría plantear como hipótesis que el miedo a la intimidad, como causa de algunas formas de trastornos del deseo, estaría relacionado con el estilo de apego.

- Con respecto al nivel de satisfacción sexual, la mayoría de los trabajos revisados constatan que son variables de tipo subjetivo y relacional las que tienen mayor valor predictivo sobre la misma. Respecto a las mujeres, el grado de satisfacción sexual tiene un mayor valor predictivo si se relaciona con la calidad de la experiencia íntima y con la calidad de los orgasmos, que con la cantidad de los mismos.

Por último, tanto hombres como mujeres manifestamos en los distintos estudios que nuestra satisfacción sexual está asociada a los siguientes parámetros:

Mantener una buena autoestima sexual, disponer de habilidades de comunicación positivas y eficaces para expresar emociones y aspectos relacionados con la sexualidad e intimidad, percibir a nuestro compañero/a como competente en la relación de pareja, experimentar un sentimiento de igualdad en la relación y percibir una satisfacción global en la relación de pareja.

Tabla 2

### **Conclusiones sobre la relación entre la experiencia sexual y el apego.**

- Las personas evitativas están más predispuestas a implicarse en relaciones no comprometidas y tienden a aceptar que es posible y placentero el sexo sin amor.

Los evitativos aceptan más fácilmente las relaciones casuales y no comprometidas que el resto de los grupos de apego.

Sus relaciones sexuales suelen tener niveles bajos de intimidad psicológica.

- Los seguros manifiestan una menor propensión a mantener relaciones sexuales casuales al margen de su relación principal.

Es más probable que se impliquen en relaciones donde existen iniciativa sexual por ambas partes y suelen disfrutar mucho del contacto físico con o sin sexo explícito.

- Respecto al grupo de los ansioso-ambivalentes, las mujeres tienden a implicarse en exhibicionismo, voyerismo y en relaciones de dominación-sumisión, más que los hombres de este grupo.

Mujeres y hombres ansiosos ambivalentes parecían disfrutar más con la expectativa de una relación sexual y con las caricias, que con los comportamientos sexuales más explícitos.

## **Bibliografía**

Baldwin, M.W. (1995). Relational schemas and cognition in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12, 547-552.

Baldwin, M.W., Fehr, B., Keedian, E., Siedel, M. y Thomson, D.W.(1993). An exploration of the relational schemata underlying attachment styles: Self-report and lexical decision approaches. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 19, 746-754.

- Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. Londres: Hogart Press.
- Brennan, K.A., y Shaver, P.R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology*, 21(3), 267-283.
- Collins, N.L. y Read, S.J. (1994). Cognitive representations of attachment: The structure and function of working models. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Cupach, W.R. y Comstock, J. (1990). Satisfaction with sexual communication in marriage: links to sexual satisfaction and dyadic adjustment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7 (2), 179-186.
- Davila, J., Bradbury, T.N. y Fincham, F. (1998). Negative affectivity as a mediator of the association between adult attachment and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 5(4), 467-484.
- Feeney, J.A. y Noller, P. (1990). Attachment Style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 28 (2), 281-291.
- Harlow, H. (1962). Social deprivation in monkeys. *Scientific American* (207), 136.
- Hazan, C. y Shaver, P.R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Hazan, C. y Zeifman, D. (1994). Sex and the psychological tether. En K. Bartholomew y D. Perlman (Eds.), *Attachment processes in adulthood*. Advances in personal relationships. . London: Jessica Kingsley Publishers, Ltd.
- Henderson-King, D.H. y Veroff, J. (1994). Sexual satisfaction and marital well-being in the first years of marriage. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11 (4), 509-534 (316.47 (05) - JOU).
- Hendrick, S.S., Hendrick, C. y Adler, N.L. (1988). Romantic relationships: Love, satisfaction, and staying together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 , 980-988.
- Hurlbert, D.F., Apt, C. y Rabelh, S.M. (1993). Key variables to understanding female sexual satisfaction: An examination of women in nondistressed marriages. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 19 (2), 154-165.
- López, F. (1993). El apego a lo largo del ciclo vital. In M. J. Ortiz y S. Yarnoz (Eds.), *Teoría del apego y relaciones afectivas* Bilbao: Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea.
- López, F., Gómez-Zapiain, J., Apodaka, P., Delgado, M. y Marcos, C.(1994). Historia familiar y de apego, estilo educativo, empatía y estilo de apego actual, como mediadores del grado de satisfacción en las relaciones generales, la comunicación afectiva y la actividad sexual en la pareja. *Cuadernos de Medicina Psicosomática*, 28/29, 19-34.

Magai, C., Distel, N. y Liker, R. (1995). Emotion, socialization, attachment, and patterns of adult emotional traits. *Cognition and Emotion*, 9, 461-481.

Main, M., Kaplan, N. y Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50, 66-104.

Rivera, D.L. (1999). Adult attachment patterns and their relationship to marital satisfaction. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 59(11-B), 6120.

Shaver, P.R., y Hazan, C. (1988). A biased overview of the study of love. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5(4), 473-501.

Simpson, J.A., Rholes, W.S. y Nelligan, J.S. (1992). Support-seeking and support giving within couple members in an anxiety-provoking situation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 434-446.

Snyder, D. (1985). *Marital satisfaction inventory (MSI)* . Los Angeles: WPS.

Spanier, G.B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales dor assessing the quality of marriage ang similar dyads. *Journal of marriage and the family*, 15-28.