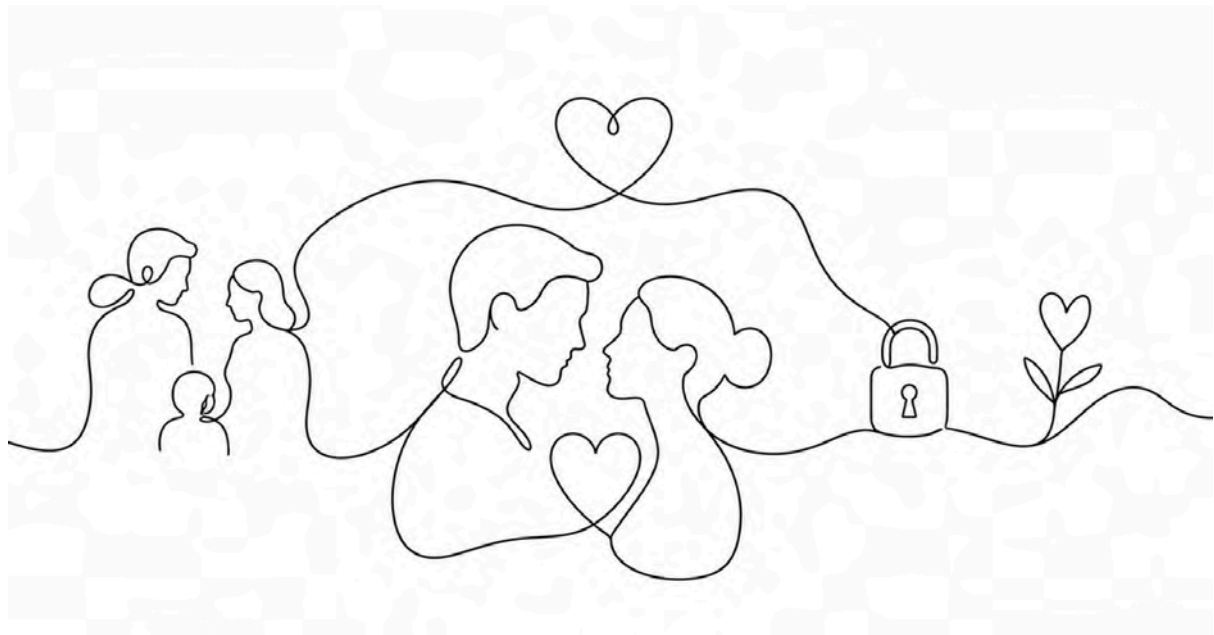


Influencia de los estilos de apego desarrollados en la familia de origen sobre el deseo sexual en las relaciones de pareja adultas



Trabajo Final de Máster

Autora: Tania Pelicano García

Máster en sexología clínica y terapia de pareja

Curso académico 2025/2026

Resumen

El deseo sexual constituye una dimensión fundamental de la sexualidad humana y se encuentra influido por múltiples factores biológicos, psicológicos y relacionales. Entre estos últimos, la teoría del apego ha adquirido una relevancia creciente al señalar la influencia de las experiencias vinculares tempranas sobre el funcionamiento afectivo y relacional en la adultez. El presente trabajo tuvo como objetivo analizar la influencia de los estilos de apego desarrollados en la familia de origen sobre el deseo sexual en las relaciones de pareja adultas a partir de la evidencia científica disponible.

Para ello, se realizó una revisión bibliográfica de la literatura científica publicada sobre apego, deseo sexual y relaciones de pareja. Tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión establecidos, se seleccionaron 14 estudios empíricos para su análisis.

Los resultados muestran una relación significativa entre los estilos de apego y diferentes dimensiones de la sexualidad adulta. De forma general, el apego seguro se asocia con una mayor satisfacción sexual, una mejor calidad de la relación de pareja y una vivencia más positiva de la sexualidad. Por el contrario, los estilos de apego inseguros, especialmente el apego evitativo, se relacionan con menor deseo sexual hacia la pareja, menor satisfacción sexual y mayores dificultades en la intimidad emocional. Asimismo, las experiencias tempranas de seguridad, disponibilidad emocional y apoyo parental parecen favorecer el desarrollo de modelos de apego más seguros y relaciones afectivas más satisfactorias en la adultez.

Se concluye que el apego constituye un factor relevante para comprender el deseo sexual en las relaciones de pareja adultas y que las experiencias afectivas tempranas continúan ejerciendo una influencia significativa sobre la vivencia de la sexualidad a lo largo del ciclo vital.

Palabras clave: apego, familia de origen, deseo sexual, sexualidad, relaciones de pareja.

Abstract

Sexual desire is a fundamental dimension of human sexuality and is influenced by multiple biological, psychological, and relational factors. Among the latter, attachment theory has gained increasing relevance by highlighting the influence of early relational experiences on emotional and relational functioning in adulthood. The aim of this study was to analyze the influence of attachment styles developed within the family of origin on sexual desire in adult romantic relationships, based on the available scientific evidence.

To achieve this objective, a bibliographic review of the scientific literature on attachment, sexual desire, and couple relationships was conducted. After applying the established inclusion and exclusion criteria, 14 empirical studies were selected for analysis.

The findings revealed a significant relationship between attachment styles and different dimensions of adult sexuality. In general, secure attachment was associated with greater sexual satisfaction, higher relationship quality, and a more positive experience of sexuality. In contrast, insecure attachment styles, particularly avoidant attachment, were associated with lower sexual desire toward a partner, lower sexual satisfaction, and greater difficulties with emotional intimacy. Furthermore, early experiences characterized by parental availability, emotional support, and security appeared to promote the development of secure attachment models and more satisfying intimate relationships in adulthood.

It is concluded that attachment is a relevant factor in understanding sexual desire within adult romantic relationships and that early emotional experiences continue to exert a significant influence on the experience of sexuality throughout the lifespan.

Keywords: attachment, family of origin, sexual desire, sexuality, romantic relationships.

ÍNDICE

1. Introducción.....	5
2. Marco teórico.....	6
2.1. El deseo sexual.....	6
2.1.1. Conceptualización del deseo sexual.....	6
2.1.2. Modelos explicativos del deseo sexual.....	8
2.1.3. Factores que influyen en el deseo sexual.....	10
2.1.4. El deseo sexual en las relaciones de pareja de larga duración.....	12
2.2. Teoría del apego.....	14
2.2.1. Conceptualización del apego.....	14
2.2.2. Tipos de apego.....	16
2.2.2.1. Apego seguro.....	16
2.2.2.2. Apego inseguro evitativo.....	17
2.2.2.3. Apego inseguro ansioso-ambivalente.....	18
2.2.2.4. Apego desorganizado.....	18
2.2.3. Desarrollo del apego en la familia de origen.....	19
2.2.4. Continuidad y cambio del apego a lo largo de la vida.....	21
2.2.5. El apego en las relaciones de pareja adultas.....	23
3. Objetivos.....	27
3.1. Objetivo general.....	27
3.2. Objetivos específicos.....	27
4. Método.....	28
4.1. Criterios de inclusión y exclusión.....	28
4.2. Buscadores utilizados.....	29
4.3. Procedimiento de selección.....	29
4.4. Diagrama resumen.....	29
5. Resultados.....	31
5.1. Tabla resumen de los estudios seleccionados.....	31
5.2. Resumen de los resultados de cada uno de los artículos seleccionados.....	37
6. Conclusiones y limitaciones.....	42
7. Propuestas de nuevas investigaciones.....	44
8. Referencias bibliográficas.....	45

1. Introducción

La sexualidad constituye una dimensión esencial del bienestar y de la calidad de vida de las personas, desempeñando un papel relevante en el desarrollo individual y en el establecimiento y mantenimiento de las relaciones de pareja. Lejos de limitarse a la actividad sexual, integra aspectos biológicos, psicológicos, emocionales, relacionales y socioculturales que interactúan de forma dinámica a lo largo del ciclo vital. Dentro de esta dimensión, el deseo sexual ocupa un lugar central, ya que representa la motivación que impulsa a buscar la intimidad y el encuentro erótico con otra persona, contribuyendo tanto a la satisfacción sexual como al bienestar de la relación de pareja.

Sin embargo, el deseo sexual no constituye una experiencia estática ni uniforme. Su intensidad y expresión varían entre individuos y pueden modificarse a lo largo del tiempo como consecuencia de múltiples factores personales, relacionales y contextuales. De hecho, las dificultades relacionadas con el deseo sexual representan uno de los motivos de consulta más frecuentes en el ámbito de la terapia sexual y de pareja, lo que ha impulsado un creciente interés por identificar los factores que favorecen o dificultan su mantenimiento, especialmente en las relaciones de larga duración.

Tradicionalmente, la investigación sobre el deseo sexual se ha centrado en variables biológicas o en aspectos propios de la relación de pareja, como la satisfacción relacional, la comunicación o la frecuencia de las relaciones sexuales. No obstante, en las últimas décadas ha aumentado el interés por comprender cómo las experiencias vinculares tempranas pueden influir en la forma en que las personas viven la intimidad y la sexualidad durante la vida adulta. En este contexto, la teoría del apego ha adquirido una especial relevancia al proporcionar un marco explicativo sobre la manera en que las relaciones establecidas con las figuras de cuidado durante la infancia contribuyen al desarrollo de modelos internos que orientan la regulación emocional, la percepción de uno mismo y de los demás, así como la forma de establecer vínculos afectivos en etapas posteriores.

La evidencia científica disponible sugiere que los estilos de apego se asocian con diferencias en la vivencia de la intimidad, la comunicación sexual, la satisfacción sexual y otros aspectos del funcionamiento de la pareja. No obstante, aunque el interés por la relación entre apego y sexualidad ha aumentado de forma considerable en los últimos años, todavía existe la necesidad de profundizar en esta relación.

En este sentido, el presente Trabajo Final de Máster tiene como finalidad analizar la influencia del estilo de apego desarrollado en la familia de origen sobre el deseo sexual adulto en las relaciones de pareja, revisando la evidencia científica disponible con el propósito de comprender mejor los mecanismos que vinculan ambos constructos y las implicaciones que este conocimiento puede tener para la evaluación y la intervención en el ámbito de la terapia sexual y de pareja.

2. Marco teórico

2.1. El deseo sexual

2.1.1. Conceptualización del deseo sexual

El deseo sexual constituye uno de los componentes fundamentales de la sexualidad humana y hace referencia a la motivación o impulso que lleva a una persona a interesarse por la actividad sexual, experimentar fantasías o pensamientos eróticos y, potencialmente, iniciar o mostrarse receptiva a una interacción sexual. Aunque tradicionalmente se ha considerado un fenómeno principalmente biológico, en la actualidad se entiende como el resultado de la interacción entre procesos neurobiológicos, psicológicos, emocionales, interpersonales y socioculturales, por lo que su aparición y expresión dependen de múltiples factores que actúan de forma simultánea.

Desde esta perspectiva, el deseo sexual surge de la combinación entre un adecuado funcionamiento neuroendocrino y la presencia de estímulos capaces de activar la respuesta sexual. Estos estímulos pueden proceder tanto del propio individuo —como fantasías, recuerdos, pensamientos o sensaciones corporales—

como del entorno, a través de elementos relacionados con la pareja, el contexto o la situación interpersonal. Sin embargo, la mera activación biológica no resulta suficiente para explicar la experiencia del deseo, ya que esta se encuentra modulada por la historia personal, las creencias, el aprendizaje, el estado emocional y el contexto sociocultural en el que se desarrolla la sexualidad. En este sentido, el deseo puede entenderse como la elaboración psicológica de una predisposición biológica básica, integrando aspectos cognitivos y afectivos que determinan la manera en que cada persona vive su sexualidad (Gutiérrez, Chávez & Guzmán, 2020).

Asimismo, resulta importante diferenciar el deseo sexual de la excitación sexual, ya que ambos conceptos suelen confundirse tanto en el ámbito clínico como en la población general. Mientras que el deseo hace referencia a la motivación o interés por mantener una actividad sexual, la excitación corresponde al conjunto de respuestas fisiológicas y corporales que aparecen ante la estimulación sexual. Aunque ambos procesos suelen estar relacionados, no siempre aparecen de manera simultánea, pudiendo existir deseo sin una respuesta fisiológica evidente o, por el contrario, producirse excitación en ausencia de deseo consciente. Esta diferenciación posee una especial relevancia clínica, ya que facilita la identificación de las dificultades sexuales y permite orientar con mayor precisión la evaluación y la intervención terapéutica.

En los últimos años también se ha diferenciado entre dos formas principales de experimentar el deseo sexual. Por un lado, el deseo espontáneo aparece de manera relativamente inmediata como respuesta a estímulos internos o externos y suele observarse con mayor frecuencia durante las primeras etapas de las relaciones de pareja o en momentos de elevada activación sexual. Por otro lado, el deseo responsivo surge como consecuencia de la propia interacción erótica, de manera que el interés sexual aparece una vez iniciada la estimulación física o emocional. Esta segunda forma de deseo ha adquirido una especial relevancia en la comprensión de la sexualidad adulta y de las relaciones de pareja estables, donde el deseo no siempre precede a la actividad sexual, sino que puede desarrollarse progresivamente durante el encuentro íntimo.

2.1.2. Modelos explicativos del deseo sexual

El estudio científico del deseo sexual ha experimentado una importante evolución a lo largo del último siglo. Las primeras aproximaciones concebían el deseo como un impulso fundamentalmente biológico, mientras que los modelos más recientes lo entienden como un fenómeno complejo en el que intervienen factores fisiológicos, psicológicos, relacionales y contextuales. Esta evolución ha permitido ampliar la comprensión de la respuesta sexual humana y desarrollar modelos cada vez más integradores.

Las primeras formulaciones teóricas situaron el deseo sexual dentro del concepto de libido, entendido como un impulso innato vinculado a la naturaleza biológica del ser humano. Posteriormente, las investigaciones comenzaron a centrarse en la respuesta sexual observable, describiendo las diferentes fases fisiológicas que acompañan a la actividad sexual. Estas aportaciones permitieron establecer las bases para el estudio científico de la sexualidad y favorecieron el desarrollo de modelos que explicaban la respuesta sexual como un proceso secuencial compuesto por diferentes etapas (Faus-Bertomeu & Gómez-Redondo, 2017).

A partir de la revisión realizada por Camacho-yLópez et al. (2020), pueden identificarse diversos modelos explicativos que han contribuido a la comprensión del deseo sexual humano. Uno de los primeros modelos ampliamente aceptados fue el propuesto por Masters y Johnson, quienes describieron la respuesta sexual humana como una secuencia lineal compuesta por cuatro fases: excitación, meseta, orgasmo y resolución. Su principal aportación consistió en la descripción sistemática de los cambios fisiológicos que acompañan a la actividad sexual, sentando las bases para la comprensión clínica de numerosas dificultades sexuales. Sin embargo, este modelo otorgaba escasa relevancia a los aspectos emocionales y motivacionales implicados en la experiencia sexual.

Uno de los avances más relevantes se produjo con la incorporación del deseo como un componente específico dentro de la respuesta sexual. Kaplan propuso un modelo trifásico compuesto por deseo, excitación y orgasmo, situando el deseo como una etapa previa a la excitación. Esta autora destacó que el deseo constituye un

fenómeno complejo influido por factores tanto biológicos como psicológicos y subrayó que las dificultades sexuales pueden originarse en cualquiera de estas fases. Su modelo contribuyó significativamente al estudio clínico de las alteraciones del deseo sexual y a la comprensión de su naturaleza multideterminada.

A partir de este momento, el deseo dejó de entenderse únicamente como un impulso biológico y pasó a considerarse un elemento motivacional previo a la excitación, capaz de iniciar o facilitar la conducta sexual. No obstante, esta concepción fue posteriormente cuestionada por modelos que planteaban una relación más dinámica entre deseo y excitación.

Entre ellos destaca el modelo circular de Basson, desarrollado inicialmente para explicar la sexualidad femenina. Esta autora planteó que el deseo sexual no siempre precede a la actividad sexual, sino que puede aparecer como consecuencia de la excitación y de la interacción con la pareja. Según este modelo, muchas personas pueden iniciar una relación sexual desde una posición de neutralidad sexual, motivadas por el deseo de intimidad, cercanía emocional o bienestar relacional. A partir de la interacción erótica, la excitación y las experiencias gratificantes favorecen la aparición del deseo y refuerzan la motivación para futuros encuentros sexuales. Desde esta perspectiva, variables como la intimidad, la comunicación, la calidad de la relación, la autoestima o el bienestar emocional adquieren un papel central en la comprensión de la sexualidad.

En una línea similar de ampliación conceptual, Álzate propuso un modelo funcional que integra dimensiones biológicas, psicológicas, conductuales y socioculturales. Su propuesta describe la respuesta sexual a través de cinco fases —apetencia, relación, estimulación, excitación y orgasmo— y considera que cada una de ellas se desarrolla simultáneamente en diferentes planos de experiencia. Este modelo concede una especial importancia al contexto interpersonal y cultural en el que se produce la sexualidad, incorporando elementos como los significados atribuidos a las relaciones afectivas, las creencias sobre el amor y la influencia de las normas sociales. Asimismo, supera la tradicional separación entre mente y cuerpo al entender que la experiencia sexual es el resultado de la interacción entre procesos fisiológicos, psicológicos y sociales.

En conjunto, la evolución de estos modelos refleja un cambio progresivo desde concepciones lineales y predominantemente biológicas hacia enfoques integradores que entienden la sexualidad como un fenómeno multidimensional. La evidencia disponible respalda una concepción biopsicosocial del deseo sexual, según la cual este no depende exclusivamente de la activación fisiológica, sino de la interacción entre variables biológicas, cognitivas, emocionales, relacionales y socioculturales. Esta perspectiva integradora resulta especialmente útil para comprender la gran variabilidad existente en la experiencia del deseo entre individuos y a lo largo del ciclo vital, así como para explicar las dificultades sexuales desde un enfoque multidimensional en lugar de exclusivamente biomédico.

2.1.3. Factores que influyen en el deseo sexual

Una vez superadas las concepciones exclusivamente biológicas del deseo sexual, la investigación ha identificado numerosos factores que influyen en su aparición, intensidad y mantenimiento. La evidencia disponible muestra que el deseo sexual está condicionado por variables individuales, relacionales y socioculturales que interactúan entre sí y pueden modificar la experiencia sexual a lo largo del ciclo vital.

Basándose en la revisión sistemática realizada por Mark & Lasslo (2018), entre los factores individuales, diversos estudios han destacado la importancia de las expectativas que las personas mantienen respecto al deseo sexual. En concreto, asumir que el deseo fluctúa de manera natural a lo largo de la relación parece favorecer una vivencia más adaptativa de estas variaciones y reducir el impacto negativo que pueden generar las discrepancias de deseo entre los miembros de la pareja. Por el contrario, la creencia de que el deseo debe mantenerse constante e invariable puede favorecer sentimientos de preocupación o insatisfacción cuando se producen descensos temporales en la frecuencia o intensidad del interés sexual.

Asimismo, la autoestima y el autoconcepto sexual constituyen variables relevantes para la experiencia del deseo. Las personas que se perciben a sí mismas como atractivas, deseables y con derecho a disfrutar de una vida sexual satisfactoria suelen mostrar mayores niveles de deseo sexual. Del mismo modo, una imagen corporal positiva parece facilitar la conexión con las propias sensaciones eróticas,

mientras que las preocupaciones relacionadas con el aspecto físico pueden generar pensamientos distractores que interfieren en la excitación y disminuyen el interés sexual.

Otro elemento importante es la capacidad de atención y focalización durante la experiencia sexual. Diversos autores han señalado que mantenerse mentalmente presente, dedicar tiempo a la relación y priorizar los espacios de intimidad favorece el mantenimiento del deseo sexual. En cambio, las preocupaciones cotidianas, las distracciones cognitivas o la dificultad para concentrarse en la experiencia erótica pueden reducir la activación sexual y dificultar la aparición del deseo.

En relación con los factores emocionales, el estrés y la fatiga aparecen de forma consistente como algunos de los principales inhibidores del deseo sexual. Las exigencias laborales, las responsabilidades familiares, la falta de tiempo o el cansancio acumulado pueden disminuir la disponibilidad psicológica y física para la actividad sexual. Aunque algunas investigaciones sugieren que niveles moderados de activación emocional podrían resultar estimulantes en determinados contextos, la evidencia indica que el estrés mantenido suele asociarse a una disminución del deseo y de la satisfacción sexual.

En el ámbito relacional, la atracción hacia la pareja constituye uno de los factores más estrechamente vinculados al mantenimiento del deseo sexual. Esta atracción no se limita únicamente al atractivo físico, sino que incluye aspectos emocionales, intelectuales y personales que contribuyen a que la pareja continúe siendo percibida como una figura deseable. Además, sentirse atractivo para la pareja y percibir interés por parte de esta también parece desempeñar un papel relevante en la preservación del deseo.

Por otra parte, la monotonía y el exceso de familiaridad pueden actuar como factores de riesgo para la disminución del deseo sexual. La repetición constante de dinámicas relacionales o sexuales, la ausencia de novedad y la percepción de rutina han sido asociadas con menores niveles de interés erótico. En este sentido, algunos autores plantean que la capacidad de mantener cierto grado de misterio, novedad o

descubrimiento dentro de la relación favorece la conservación del deseo a largo plazo.

Relacionado con lo anterior, la autonomía personal también parece desempeñar una función protectora. Mantener espacios propios, intereses individuales y una identidad diferenciada de la relación permite preservar la individualidad de cada miembro de la pareja y reducir la sensación de fusión excesiva. Diversas investigaciones sugieren que esta diferenciación favorece la percepción de alteridad y contribuye a mantener el interés erótico dentro de relaciones estables y duraderas.

Finalmente, algunos estudios han señalado la relevancia de los estilos de apego en la experiencia del deseo sexual. Aunque la evidencia disponible todavía es limitada, se ha observado que las personas con apego ansioso pueden experimentar una mayor motivación sexual cuando buscan reforzar la cercanía emocional con la pareja, mientras que los individuos con estilos evitativos tienden a presentar mayores dificultades para integrar intimidad emocional y sexualidad. No obstante, diversos autores señalan que la influencia del apego sobre el deseo sexual probablemente dependa también de la interacción entre los estilos vinculares de ambos miembros de la pareja y de la calidad general de la relación.

2.1.4. El deseo sexual en las relaciones de pareja de larga duración

El deseo sexual en las relaciones de pareja de larga duración constituye un fenómeno dinámico que evoluciona a medida que lo hace el propio vínculo. Aunque es frecuente que las personas perciban cambios en la intensidad o frecuencia del deseo con el paso del tiempo, la evidencia científica indica que esta evolución no responde a un patrón único ni representa una consecuencia inevitable de la convivencia o de la estabilidad de la relación. Por el contrario, el deseo sexual fluctúa en función de la interacción entre variables individuales, relacionales y contextuales, por lo que puede mantenerse, aumentar o disminuir según las características de cada pareja y el momento vital en el que se encuentre (Mark & Lasslo, 2018).

A medida que la relación se consolida, la pareja atraviesa diferentes etapas que implican una adaptación continua del vínculo: mantener una relación de pareja

durante años supone un proceso constante de redefinición, en el que evolucionan las formas de expresar el afecto, las necesidades individuales, las expectativas, los intereses compartidos y las dinámicas relacionales. Estos cambios forman parte del desarrollo natural de la relación y pueden modificar la manera en que se experimenta y expresa el deseo sexual, sin que ello implique necesariamente un deterioro del vínculo.

En este proceso, diversos acontecimientos propios del ciclo vital, como la convivencia prolongada, la crianza de los hijos, las responsabilidades laborales, las dificultades económicas o el estrés cotidiano, pueden reducir el espacio destinado a la intimidad y repercutir en la vivencia de la sexualidad. Asimismo, determinadas creencias socioculturales acerca de la expresión del deseo y de los roles de género pueden dificultar la comunicación de las necesidades sexuales y favorecer sentimientos de culpa o inhibición, especialmente en las mujeres. Desde una perspectiva sistémica, estas dificultades no pueden comprenderse de manera aislada, sino que deben analizarse teniendo en cuenta la historia de la pareja, los patrones de interacción desarrollados a lo largo de la relación y el contexto familiar y social en el que esta se encuentra inmersa.

No obstante, la revisión sistemática realizada por Mark y Lasslo (2018) pone de manifiesto que el descenso del deseo sexual no constituye una consecuencia inevitable de las relaciones de larga duración. Los autores destacan que las parejas que mantienen elevados niveles de intimidad emocional, satisfacción relacional, comunicación abierta sobre la sexualidad y capacidad para adaptarse conjuntamente a los cambios propios del ciclo vital presentan una mayor probabilidad de preservar el deseo sexual a lo largo del tiempo. Del mismo modo, subrayan la importancia de comprender el deseo dentro del contexto en el que se desarrolla la relación, evitando interpretarlo como una característica estable o exclusivamente individual.

En conjunto, estos hallazgos reflejan que el mantenimiento del deseo sexual en las relaciones estables depende, en gran medida, de la calidad del vínculo y de la manera en que ambos miembros afrontan las transformaciones inherentes al paso del tiempo. En este sentido, resulta especialmente relevante analizar aquellas

variables que influyen en la forma en que las personas establecen relaciones afectivas, regulan sus emociones y viven la intimidad. Entre ellas, el estilo de apego ha recibido una atención creciente en la literatura científica debido a su posible influencia sobre el funcionamiento sexual y la experiencia del deseo en las relaciones de pareja.

2.2. Teoría del apego

2.2.1. Conceptualización del apego

Según Mikulincer & Shaver (2010), la teoría del apego sostiene que todos los bebés humanos nacen con un repertorio de comportamientos (conductas de apego) diseñados evolutivamente para asegurar la proximidad a personas de apoyo (figuras de apego), que son quienes les proporcionan protección frente a amenazas físicas y psicológicas, promueven una exploración del entorno segura y saludable y ayudan al niño a regular de manera efectiva y eficaz sus emociones.

Las conductas de búsqueda de proximidad del niño están organizadas por un sistema conductual adaptativo (el sistema conductual de apego), que surgió a lo largo de la evolución porque incrementa la probabilidad de supervivencia y reproducción en una especie cuyas crías nacen con capacidades muy inmaduras para obtener alimento, desplazarse por su entorno o defenderse a sí mismas (de depredadores, factores estresantes y otros peligros). Este sistema gobierna la elección, activación y finalización de las conductas de búsqueda de proximidad dirigidas a obtener protección y apoyo de otras personas significativas en momentos de necesidad. Aunque el sistema de apego es más importante durante las primeras etapas de la vida, permanece activo a lo largo de todo el ciclo vital y se manifiesta en pensamientos y conductas relacionados con la búsqueda de proximidad en momentos de necesidad.

La teoría del apego fue desarrollada por John Bowlby a partir de la década de 1950 y consolidada posteriormente en sus trabajos sobre el vínculo entre el niño y sus figuras cuidadoras, a partir del estudio de niños institucionalizados con experiencias previas de abuso y maltrato por parte de sus padres y de niños separados de sus

madres de manera prematura. Estos estudios le permitieron describir el efecto que producen las experiencias tempranas y la relación con la primera figura vincular en el desarrollo del niño (a estos efectos los bautizó como modelos operativos internos) y afirmar que el patrón de apego con la figura cuidadora durante el primer año de vida del niño tiene relación directa con la capacidad de resiliencia frente a eventos estresantes que la persona tendrá como adulto (Moneta, 2014). Las conclusiones más relevantes que extrajo fueron:

- El apego es la primera relación del bebé con un cuidador principal que, idealmente, se muestra receptivo y constante a las señales del niño.
- El apego es un proceso continuo, que se mantiene activo toda la vida y que actúa como base para todas las relaciones afectivas futuras del niño.
- Las experiencias tempranas de apego dan lugar a la formación de modelos internos de funcionamiento, es decir, representaciones mentales sobre uno mismo, los demás y las relaciones interpersonales, que guían las expectativas, emociones y comportamientos en los vínculos afectivos posteriores.

En relación con esta última idea, Bowlby propuso el concepto de modelos internos de funcionamiento, también denominados modelos operativos internos, que constituyen representaciones mentales que las personas desarrollan sobre sí mismas, sobre las figuras significativas de su entorno y sobre la relación que mantienen con ellas. Estos modelos se construyen a partir de las experiencias tempranas de interacción con las figuras de apego y sirven como marcos de referencia para interpretar las relaciones interpersonales a lo largo de la vida. Por un lado, incluyen un modelo del yo, que determina hasta qué punto una persona se percibe como valiosa, competente y merecedora de amor, cuidado y atención. Por otro lado, incorporan un modelo de los otros, que refleja las expectativas acerca de la disponibilidad, confiabilidad y capacidad de respuesta de las personas significativas. Asimismo, estos modelos desempeñan un papel fundamental en la regulación emocional, ya que orientan las estrategias que los individuos utilizan de manera automática para afrontar situaciones de estrés, ansiedad o amenaza, especialmente en el contexto de las relaciones afectivas.

Estos modelos desempeñan un papel importante en las relaciones románticas posteriores, ya que se internalizan durante la infancia y se convierten en la forma predeterminada de procesar las interacciones con la pareja, especialmente en situaciones de estrés (Sutton, 2018).

También en la década de 1970, continuando con la conceptualización del apego de Bowlby, Ainsworth diseñó el experimento de la “Situación Extraña”, en el que los niños participantes eran sometidos a una serie de separaciones y reencuentros con sus figuras de apego en un entorno desconocido para ellos. Este experimento le permitió identificar tres tipos de apego en los niños: seguro, evitativo y ansioso-ambivalente. Más tarde, en los años 80, Main identificó y añadió un cuarto tipo: el apego desorganizado, muy relacionado con niños sometidos a situaciones de maltrato y violencia (Galán, 2010).

2.2.2. Tipos de apego

Las diferencias observadas por Ainsworth en las respuestas de los niños durante las situaciones de separación y reencuentro con sus figuras de apego permitieron identificar distintos patrones de vinculación afectiva. Estos patrones reflejan las estrategias que los niños desarrollan para obtener protección, regular sus emociones y responder a la disponibilidad de sus cuidadores. Posteriormente, estas formas de relacionarse tienden a integrarse en los modelos internos de funcionamiento y pueden influir en la manera en que las personas establecen y mantienen vínculos afectivos durante la vida adulta.

A continuación, se describen los cuatro estilos de apego identificados por la literatura científica: apego seguro, apego inseguro evitativo, apego inseguro ansioso-ambivalente y apego desorganizado. Cada uno de estos estilos se caracteriza por una forma particular de percibir las relaciones, gestionar las emociones y responder a las necesidades de proximidad y seguridad (Ibañez, 2024).

Cabe puntualizar que, en la edad adulta, no solemos presentar un único estilo de apego de forma rígida. Aunque una persona puede mostrar una estrategia principal o predominante, no significa que funcione exclusivamente desde ese patrón. Los

adultos disponemos de múltiples potencialidades relacionales y, por ello, resulta más adecuado hablar de estrategias de apego que de categorías cerradas. A lo largo de nuestras relaciones vamos desplegando diferentes estrategias interpersonales, generalmente de manera inconsciente, combinando características asociadas a los diferentes estilos de apego. Lo más habitual es encontrar estrategias de apego mixtas, con una tendencia predominante hacia un determinado patrón. Incluso cuando una persona se identifica principalmente con un estilo de apego concreto, puede reconocer numerosas situaciones en las que ha reaccionado de formas propias de otros estilos. Los grandes grupos o categorías de apego, de los cuáles vamos a hablar constantemente a lo largo de todo este trabajo, continúan siendo útiles como marco de comprensión, pero es importante recordar que simplifican una realidad mucho más compleja.

2.2.2.1. Apego seguro

El apego seguro se desarrolla cuando las figuras cuidadoras se muestran disponibles, sensibles y capaces de responder de forma consistente a las necesidades físicas y emocionales del niño. En este contexto, el menor aprende que puede recurrir a sus cuidadores en situaciones de malestar y que recibirá protección y apoyo cuando lo necesite. Como consecuencia, desarrolla una sensación de seguridad que favorece tanto la exploración del entorno como la regulación emocional.

Los niños con apego seguro suelen mostrar malestar ante la separación de sus figuras de apego, pero son capaces de recuperar la calma cuando estas regresan. A medida que crecen, desarrollan una imagen positiva de sí mismos y de los demás, percibiendo las relaciones como espacios seguros y confiables. En la edad adulta, este estilo suele asociarse con relaciones afectivas caracterizadas por la confianza, la intimidad emocional, la autonomía y la capacidad de expresar necesidades y emociones de forma adecuada. Las personas con apego seguro suelen sentirse cómodas tanto en la cercanía emocional como en la independencia, manteniendo vínculos estables y satisfactorios.

2.2.2.2. Apego inseguro evitativo

El apego evitativo suele desarrollarse en contextos donde las figuras cuidadoras responden de forma fría, distante, rechazante o poco receptiva ante las necesidades emocionales del niño. Ante la experiencia repetida de que la búsqueda de apoyo no obtiene una respuesta satisfactoria, el menor aprende a minimizar la expresión de sus necesidades afectivas y a reducir la dependencia emocional de los demás.

Como estrategia de adaptación, estos niños tienden a inhibir la expresión del malestar y a mostrarse excesivamente autosuficientes. En la edad adulta, este patrón puede manifestarse mediante dificultades para establecer intimidad emocional, incomodidad ante la dependencia afectiva y una fuerte valoración de la autonomía personal. Las personas con apego evitativo suelen minimizar sus necesidades emocionales, muestran dificultades para pedir ayuda y pueden tender a distanciarse cuando las relaciones adquieren un elevado nivel de cercanía o compromiso.

2.2.2.3. Apego inseguro ansioso-ambivalente

El apego ansioso-ambivalente se asocia a experiencias de cuidado inconsistentes e impredecibles. En estos casos, las figuras de apego alternan momentos de disponibilidad y sensibilidad con otros de indiferencia o escasa respuesta emocional, dificultando que el niño pueda anticipar cómo reaccionarán ante sus necesidades.

Como resultado, el menor desarrolla una intensa preocupación por mantener la proximidad de las figuras cuidadoras y una elevada sensibilidad ante cualquier señal de separación o rechazo. Estos niños suelen mostrar una activación constante del sistema de apego, experimentando altos niveles de ansiedad e inseguridad.

En la edad adulta, este estilo suele caracterizarse por una fuerte necesidad de cercanía, miedo al abandono y preocupación excesiva por la disponibilidad emocional de la pareja. Las personas con apego ansioso suelen buscar frecuentes muestras de afecto y reafirmación, mostrando una elevada sensibilidad ante situaciones que interpretan como señales de distanciamiento o rechazo.

2.2.2.4. Apego desorganizado

El apego desorganizado constituye el patrón más complejo de los estilos de apego. Suele desarrollarse en entornos familiares marcados por experiencias altamente impredecibles, traumáticas o amenazantes, donde las figuras de apego representan simultáneamente una fuente de protección y de miedo para el niño.

A diferencia de los estilos anteriores, en este caso no existe una estrategia coherente para afrontar las situaciones de amenaza o malestar. Los niños pueden mostrar conductas contradictorias, acercándose a sus cuidadores mientras expresan simultáneamente temor, confusión o rechazo. Esta falta de organización en las respuestas de apego refleja la dificultad para encontrar seguridad en las propias figuras encargadas de proporcionarla.

En la vida adulta, el apego desorganizado puede manifestarse mediante una combinación de características propias de los estilos evitativo y ansioso. Las personas con este patrón suelen experimentar dificultades significativas para regular sus emociones, mantener relaciones estables y desarrollar una percepción coherente de la intimidad. Como consecuencia, pueden alternar entre una intensa necesidad de cercanía y conductas de distanciamiento, generando relaciones caracterizadas por elevados niveles de conflicto, incertidumbre e inestabilidad emocional (Barroso, 2011).

2.2.3. Desarrollo del apego en la familia de origen

Una vez descritos los principales estilos de apego, resulta necesario analizar los factores que contribuyen a su desarrollo. Desde la teoría del apego, la familia de origen constituye el primer contexto relacional en el que se desarrolla el apego y donde el niño adquiere las experiencias afectivas que servirán de base para sus relaciones posteriores. Desde la teoría del apego, se considera que las interacciones tempranas con las figuras cuidadoras desempeñan un papel fundamental en la construcción de la seguridad emocional y en la manera en que el individuo aprenderá a relacionarse consigo mismo y con los demás a lo largo de la vida.

Según Martínez-Álvarez et al. (2014), la calidad de los vínculos tempranos depende en gran medida de la sensibilidad y disponibilidad de las figuras de apego. Cuando

los cuidadores responden de forma consistente, cálida y ajustada a las necesidades físicas y emocionales del niño, este desarrolla la expectativa de que los demás estarán disponibles cuando necesite apoyo, favoreciendo la construcción de un apego seguro. Por el contrario, cuando las respuestas son inconsistentes, impredecibles o insuficientes, aumenta la probabilidad de que se desarrollen patrones de apego inseguros. De este modo, la percepción que el niño construye sobre la accesibilidad y capacidad de respuesta de sus cuidadores constituye uno de los elementos centrales en el desarrollo de los vínculos de apego.

Como explica Sutton (2018), además de la sensibilidad parental, diferentes investigaciones han identificado diversos factores familiares asociados al desarrollo de estilos de apego inseguros. Entre ellos, como ya señalaba Main, uno de los más estudiados es la exposición a situaciones de maltrato y violencia dentro de la familia de origen. La evidencia disponible muestra que los niños que han sufrido abuso físico, emocional o sexual, así como situaciones de negligencia, presentan una mayor probabilidad de desarrollar patrones de apego inseguros tanto durante la infancia como en etapas posteriores del desarrollo. Estas experiencias pueden llevar al menor a percibir a sus figuras cuidadoras como fuentes de amenaza, rechazo o indisponibilidad emocional, dificultando el establecimiento de una base segura desde la que explorar el entorno y regular sus emociones.

Asimismo, la exposición a conflictos intensos entre los progenitores o a situaciones de violencia intrafamiliar también parece tener consecuencias negativas sobre el desarrollo del apego. Aunque la investigación en este ámbito continúa desarrollándose, los estudios existentes sugieren que crecer en entornos caracterizados por altos niveles de conflicto o violencia entre las figuras cuidadoras puede afectar a la percepción de seguridad del niño y contribuir al desarrollo de representaciones relacionales inseguras.

Otro factor relevante es la salud mental de los progenitores. Diversos estudios han encontrado que la depresión parental, especialmente la depresión materna, se asocia con una mayor probabilidad de desarrollar apego inseguro. Este efecto parece estar mediado por variables como una menor sensibilidad parental, una reducción de la disponibilidad emocional o dificultades para responder de manera

adecuada a las necesidades del menor. En consecuencia, la presencia de sintomatología depresiva en los cuidadores puede interferir en la construcción de vínculos seguros y estables durante la infancia.

La estructura y estabilidad familiar también han sido señaladas como variables relevantes. Algunos estudios han encontrado que los hijos de padres divorciados presentan una mayor probabilidad de desarrollar estilos de apego inseguros en comparación con aquellos que crecen en familias no divorciadas. No obstante, los resultados sugieren que el efecto del divorcio no depende únicamente de la separación en sí misma, sino de la calidad de las relaciones parentales y de la disponibilidad emocional de los cuidadores tras el proceso de ruptura. Por tanto, parece que la calidad de los vínculos familiares constituye un factor más determinante que la propia estructura familiar.

En conjunto, la evidencia sugiere que el desarrollo del apego está profundamente influido por las experiencias relacionales vividas en la familia de origen. Contextos familiares caracterizados por la calidez parental, la estabilidad emocional y el apoyo afectivo favorecen la formación de vínculos seguros y relaciones satisfactorias en etapas posteriores de la vida, mientras que experiencias de rechazo, conflicto o inconsistencia aumentan el riesgo de desarrollar patrones inseguros. Estas interacciones tempranas contribuyen a la construcción de expectativas sobre uno mismo y sobre los demás que pueden mantenerse relativamente estables a lo largo del tiempo, cuestión que ha dado lugar a numerosas investigaciones sobre la continuidad y el cambio del apego a lo largo del ciclo vital.

2.2.4. Continuidad y cambio del apego a lo largo de la vida

Una de las cuestiones más debatidas dentro de la teoría del apego ha sido determinar hasta qué punto los estilos de apego desarrollados durante la infancia permanecen estables a lo largo del tiempo o, por el contrario, pueden modificarse como consecuencia de nuevas experiencias relacionales. La investigación realizada en este ámbito ha dado lugar a diferentes perspectivas teóricas que intentan explicar la continuidad y el cambio de los patrones de apego a lo largo del ciclo vital.

La denominada postura prototípica sostiene que el sistema de apego se configura durante las primeras etapas del desarrollo y tiende a mantenerse relativamente estable a lo largo de la vida. Desde esta perspectiva, las experiencias tempranas con las figuras cuidadoras dan lugar a la formación de modelos internos de funcionamiento que influyen de manera duradera en la interpretación de las relaciones interpersonales y en las estrategias utilizadas para afrontar situaciones de necesidad, estrés o amenaza. Aunque se reconoce la existencia de nuevas experiencias y aprendizajes posteriores, se considera que estos suelen incorporarse sobre una estructura de apego previamente establecida, la cual continúa ejerciendo una influencia significativa sobre el funcionamiento relacional del individuo.

Frente a esta visión, otros autores han defendido una postura más revisionista, según la cual los modelos de apego se encuentran en un proceso continuo de actualización y reorganización. Desde este enfoque, las representaciones sobre uno mismo y sobre los demás no son estructuras rígidas e inmutables, sino sistemas dinámicos que pueden modificarse cuando las experiencias vitales contradicen o transforman las expectativas previamente establecidas. En consecuencia, los cambios en las circunstancias familiares, las relaciones significativas o las condiciones del entorno podrían favorecer modificaciones en los patrones de apego desarrollados inicialmente.

Actualmente, la mayoría de investigadores adoptan posiciones intermedias entre ambos planteamientos. En este sentido, se considera que el apego presenta una tendencia general a la estabilidad, ya que los modelos internos de funcionamiento construidos durante la infancia suelen mantenerse relativamente consistentes a lo largo del tiempo. Sin embargo, también se reconoce que dichos modelos conservan un importante grado de flexibilidad y adaptación, permitiendo la incorporación de nuevas experiencias relacionales que pueden reforzar, matizar o incluso modificar las representaciones previas. De este modo, la continuidad y el cambio no deben entenderse como procesos opuestos, sino como fenómenos complementarios que coexisten a lo largo del desarrollo (López, 2006).

La evidencia empírica disponible apoya esta visión integradora. Diversos estudios han identificado factores asociados tanto a la estabilidad como al cambio de los

estilos de apego en diferentes etapas evolutivas. Durante la infancia, variables relacionadas con la calidad de los cuidados recibidos, como la sensibilidad parental, la depresión materna, las prácticas de crianza o la calidad de la relación entre los progenitores, influyen significativamente en la consolidación o modificación de los vínculos de apego. Asimismo, acontecimientos vitales negativos, como situaciones de conflicto familiar o cambios importantes en el entorno del menor, pueden alterar la trayectoria del desarrollo afectivo.

Durante la infancia tardía y la adolescencia, otros factores adquieren una relevancia especial. La calidad de la comunicación familiar, la construcción de la identidad personal, el bienestar psicológico y la presencia de acontecimientos estresantes continúan influyendo en la estabilidad o transformación de los patrones de apego. En esta etapa, las relaciones con iguales y otras figuras significativas comienzan a desempeñar un papel cada vez más relevante en la reorganización de las experiencias vinculares.

En la edad adulta, la estabilidad y el cambio del apego parecen estar relacionados con variables como el bienestar emocional, las estrategias de afrontamiento, el estrés ambiental y la calidad de las relaciones significativas, especialmente las relaciones de pareja. Las experiencias afectivas mantenidas durante esta etapa pueden reforzar los modelos internos desarrollados previamente o favorecer procesos de revisión y reorganización de las expectativas relacionales.

Entre los factores asociados con una mayor probabilidad de cambio hacia patrones de apego inseguros destacan especialmente los acontecimientos vitales negativos de elevada intensidad emocional. Experiencias como la pérdida de figuras significativas, el divorcio de los progenitores, situaciones de pobreza, hospitalizaciones prolongadas o experiencias de maltrato pueden afectar de manera importante a la calidad de las relaciones familiares y modificar las representaciones de seguridad desarrolladas previamente. Por el contrario, las experiencias relacionales caracterizadas por el apoyo, la estabilidad y la disponibilidad emocional parecen favorecer el mantenimiento o la consolidación de patrones de apego seguros (McConnell & Moss, 2011).

En conjunto, la literatura científica sugiere que el apego constituye un sistema caracterizado por una notable estabilidad, pero no completamente inmutable. Los patrones de apego desarrollados durante la infancia continúan influyendo en las relaciones posteriores, aunque permanecen abiertos a procesos de reorganización derivados de nuevas experiencias significativas. Esta continuidad parcial permite comprender cómo las experiencias tempranas vividas en la familia de origen pueden influir en el funcionamiento afectivo de las relaciones de pareja adultas, incluyendo aspectos relacionados con la intimidad, la vinculación emocional y la sexualidad.

2.2.5. El apego en las relaciones de pareja adultas

Basándose en la teoría del apego de Bowlby y en las aportaciones posteriores de diversos autores, Melero (2008) señala que las relaciones de pareja adultas constituyen uno de los principales contextos en los que el sistema de apego continúa manifestándose a lo largo del ciclo vital. Aunque las relaciones románticas presentan características propias de la edad adulta, mantienen funciones similares a las observadas en los vínculos tempranos, ya que proporcionan seguridad, apoyo emocional y regulación afectiva en situaciones de necesidad.

La investigación ha mostrado que la búsqueda de figuras de apego no desaparece con el desarrollo, sino que se reorganiza progresivamente. A medida que aumenta la autonomía personal y se reconocen las limitaciones de las figuras parentales, las necesidades de protección y apoyo tienden a desplazarse hacia nuevas figuras significativas, especialmente la pareja. De este modo, la relación romántica puede llegar a convertirse en la principal fuente de seguridad emocional y en la referencia fundamental para afrontar situaciones de estrés o vulnerabilidad.

Los vínculos de pareja comparten varias características con las relaciones de apego establecidas durante la infancia. Entre ellas destacan la búsqueda de proximidad física y emocional, la necesidad de contacto con la persona significativa, la sensación de seguridad derivada de su disponibilidad y la aparición de malestar ante separaciones prolongadas. Asimismo, la presencia o ausencia de relaciones afectivas estables se ha relacionado con importantes consecuencias para el bienestar psicológico y físico. En general, las relaciones caracterizadas por el apoyo

mutuo, la confianza y la estabilidad emocional se asocian con mejores indicadores de salud y bienestar, mientras que las relaciones conflictivas o la falta de vínculos significativos se han vinculado con un mayor riesgo de malestar psicológico y problemas de salud.

No obstante, el apego adulto presenta diferencias relevantes respecto al apego infantil. Mientras que en la infancia la relación se caracteriza por una marcada asimetría entre cuidador y niño, las relaciones de pareja se basan en la reciprocidad. Ambos miembros pueden desempeñar simultáneamente funciones de protección, cuidado y apoyo emocional, alternando estos roles en función de las necesidades de cada momento. Además, los adultos disponen de mayores recursos cognitivos y emocionales para regular la distancia física con la figura de apego, pudiendo mantener la sensación de seguridad incluso en ausencia de contacto directo gracias a las representaciones mentales construidas sobre la relación.

Otra diferencia fundamental radica en la integración del sistema sexual dentro del vínculo de pareja. La sexualidad constituye un elemento distintivo de las relaciones románticas adultas y desempeña un papel relevante en la formación y consolidación de los vínculos afectivos. En este sentido, la atracción física y el deseo sexual suelen favorecer el acercamiento inicial entre los miembros de la pareja y contribuir al desarrollo progresivo de la intimidad emocional.

Desde esta perspectiva, la formación del vínculo de apego adulto puede entenderse como un proceso gradual. Inicialmente predomina la atracción y la búsqueda de proximidad, seguida de una fase de enamoramiento caracterizada por una elevada implicación emocional y un aumento de la intimidad. Posteriormente, la relación evoluciona hacia un vínculo más estable en el que la pareja se convierte en una fuente habitual de apoyo y seguridad. Finalmente, una vez consolidada la relación, ambos miembros desarrollan una profunda interdependencia emocional que permite compatibilizar la cercanía afectiva con la autonomía individual.

En conjunto, la evidencia disponible sugiere que las relaciones de pareja constituyen uno de los principales escenarios de expresión del sistema de apego en la edad adulta. Los modelos internos de funcionamiento desarrollados a partir de las

experiencias tempranas influyen en la manera en que las personas buscan intimidad, gestionan la cercanía emocional y responden ante situaciones de conflicto o separación, lo que convierte al apego en una variable fundamental para comprender el funcionamiento y la calidad de las relaciones de pareja.

Dado que la relación de pareja constituye el principal contexto de expresión del apego en la vida adulta, diversos autores han analizado cómo los distintos estilos de apego influyen también en la vivencia de la sexualidad, el deseo sexual y la satisfacción dentro de la relación, cuestión que se abordará en el siguiente apartado.

2.2.6. Apego y sexualidad en la adultez

Según Péloquin et al. (2013), la investigación sobre el apego en la edad adulta ha puesto de manifiesto que los sistemas de apego, cuidado y sexualidad mantienen una estrecha relación dentro de las relaciones de pareja. Desde esta perspectiva, la experiencia sexual no puede entenderse únicamente como una respuesta biológica o fisiológica, sino también como un fenómeno profundamente vinculado a la seguridad emocional y a la calidad del vínculo afectivo establecido con la pareja.

La teoría del apego plantea que la intimidad propia de las relaciones sexuales activa los modelos internos de funcionamiento contruidos a partir de las experiencias vinculares tempranas. En consecuencia, la manera en que una persona percibe su propio valor, interpreta la disponibilidad emocional de los demás y regula sus emociones influye directamente en cómo vive la cercanía física, el deseo y la experiencia erótica compartida. La sexualidad se desarrolla, por tanto, en un contexto interpersonal donde las necesidades de proximidad, seguridad y aceptación adquieren un papel fundamental.

Diversos estudios han encontrado que las personas con apego seguro suelen mostrar niveles más elevados de satisfacción sexual, mayor frecuencia de deseo hacia la pareja y una experiencia erótica más positiva. La seguridad en el vínculo facilita la confianza, la expresión emocional, la comunicación de necesidades y la capacidad para vivir la intimidad de forma relajada y satisfactoria. Asimismo,

favorece una respuesta sexual más adaptativa en las distintas fases del ciclo sexual, al reducir la interferencia de emociones como la ansiedad o el miedo al rechazo.

Por el contrario, los estilos de apego inseguros se han asociado de manera consistente con mayores dificultades en el ámbito sexual. Las personas con apego ansioso tienden a experimentar una intensa necesidad de proximidad y validación afectiva, por lo que las relaciones sexuales pueden adquirir una función orientada a reducir el miedo al abandono o a obtener confirmación del amor de la pareja. En estos casos, la preocupación constante por la relación puede interferir en el disfrute sexual y favorecer conductas dirigidas a mantener la cercanía emocional más que a la búsqueda del placer compartido (Ibaceta, et al., 2020).

En el caso del apego evitativo, la sexualidad suele vivirse con una menor implicación emocional. Diversas investigaciones han observado una mayor incomodidad ante la intimidad, más respuestas aversivas hacia el sexo y una tendencia a separar la actividad sexual del compromiso afectivo. Estas personas pueden sentirse más cómodas en relaciones caracterizadas por una menor dependencia emocional, utilizando estrategias de distanciamiento que limitan la profundidad de la conexión íntima (Hackathorn & Malm, 2021).

Según Feeney, et al. (2000), además de influir en la satisfacción sexual, el apego también parece relacionarse con otras dimensiones de la conducta sexual. Algunos estudios han encontrado que la inseguridad en el apego se asocia con una mayor probabilidad de realizar conductas sexuales de riesgo, dificultades en la comunicación sexual y una menor capacidad para expresar necesidades, deseos o límites dentro de la relación. Asimismo, las diferencias observadas entre los distintos estilos de apego sugieren que las motivaciones que subyacen al comportamiento sexual pueden variar considerablemente según la forma en que cada persona busca regular sus necesidades de seguridad emocional.

En conjunto, la evidencia disponible indica que la calidad del vínculo afectivo constituye un elemento central para comprender la experiencia sexual en la adultez. La seguridad en el apego parece favorecer una vivencia más satisfactoria de la sexualidad, mientras que la inseguridad vincular puede interferir en la intimidad, la

comunicación y el bienestar sexual. En consecuencia, el apego se configura como una variable de especial interés para comprender las diferencias en la experiencia del deseo sexual dentro de las relaciones de pareja.

3. Objetivos

3.1. Objetivo general

- Analizar la influencia del estilo de apego desarrollado en la familia de origen sobre el deseo sexual en las relaciones de pareja durante la adultez, a partir de la evidencia científica disponible.

3.2. Objetivos específicos

- Revisar la literatura científica sobre el deseo sexual y los factores asociados a su desarrollo y mantenimiento.
- Analizar los principales planteamientos teóricos sobre el apego y su continuidad desde la infancia hasta las relaciones de pareja adultas.
- Examinar la evidencia científica acerca de la relación entre los estilos de apego y la sexualidad en la adultez.
- Identificar el papel que desempeñan los estilos de apego de la familia de origen en el deseo sexual dentro de las relaciones de pareja adultas.

4. Método

4.1. Criterios de inclusión y exclusión

Para la selección de los estudios se establecieron los siguientes criterios de inclusión:

- Estudios empíricos publicados en revistas científicas.
- Artículos redactados en español o inglés.
- Investigaciones con muestras iguales o superiores a 30 participantes.

- Estudios que analizaran variables relacionadas con el apego, el deseo sexual o la sexualidad en el contexto de las relaciones de pareja.
- Disponibilidad de acceso al texto completo.

Por otro lado, se excluyeron:

- Revisiones sistemáticas, revisiones narrativas y artículos teóricos sin recogida de datos empíricos.
- Estudios con muestras inferiores a 30 participantes.
- Investigaciones que no abordaban variables relacionadas con el apego o el deseo sexual.
- Artículos cuyo texto completo no se encontraba disponible.

4.2. Buscadores utilizados

La búsqueda bibliográfica se llevó a cabo entre los meses de noviembre de 2025 y julio de 2026 mediante la consulta de diferentes bases de datos y buscadores académicos: PubMed, Dialnet, Google Scholar, PsycNet (APA) y ScienceDirect.

Para la localización de los estudios se emplearon combinaciones de palabras clave en español e inglés relacionadas con los principales conceptos de la investigación. Entre ellas se incluyeron: *apego*, *estilo de apego*, *apego adulto*, *deseo sexual*, *sexual desire*, *attachment*, *adult attachment*, *attachment and sexuality*, *attachment and sexual desire*, *sexual satisfaction*, *family of origin and attachment*, *apego y deseo sexual* y *apego y sexualidad*, entre otras combinaciones derivadas de estos términos.

4.3. Procedimiento de selección

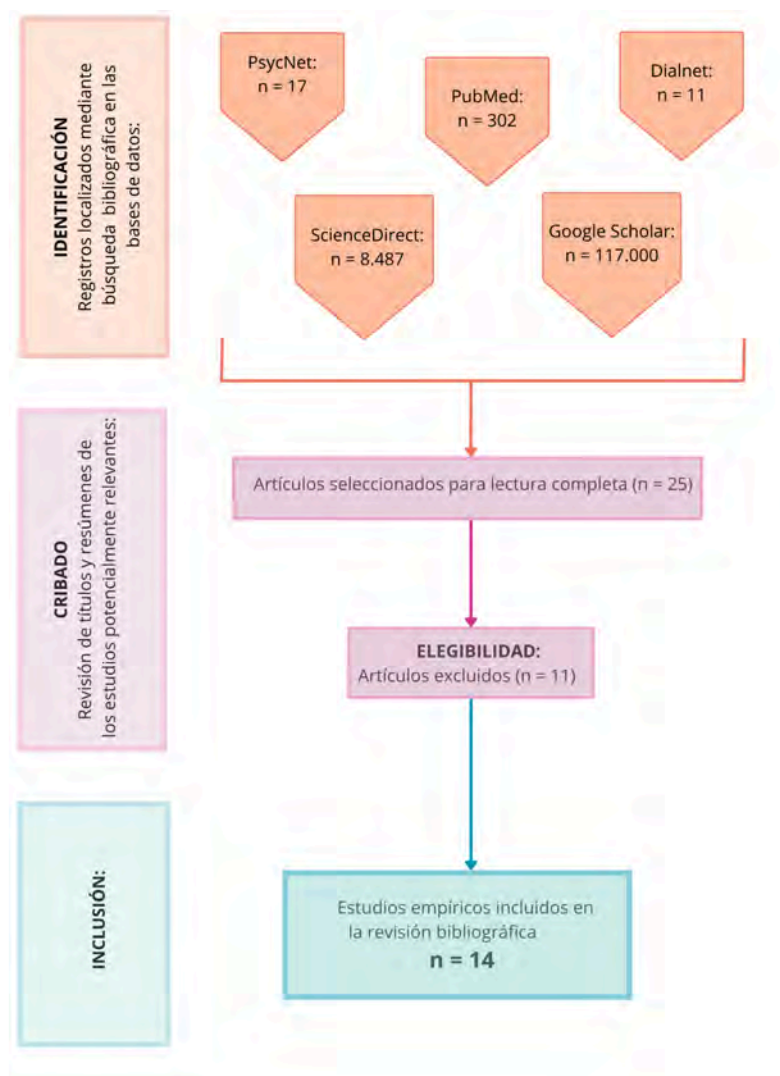
La búsqueda bibliográfica realizada en las diferentes bases de datos generó un elevado número de resultados, especialmente en Google Scholar. En una primera fase, se revisaron los títulos y resúmenes de los registros obtenidos con el fin de identificar aquellos estudios potencialmente relevantes para los objetivos de la investigación.

Posteriormente, se efectuó una lectura completa de los artículos seleccionados preliminarmente y se aplicaron los criterios de inclusión y exclusión establecidos.

Finalmente, se seleccionaron **14 estudios empíricos**, cuyos datos fueron registrados y organizados en una tabla de extracción de información que incluía aspectos como la autoría, el año de publicación, el diseño del estudio, las características de la muestra, las variables analizadas y los principales hallazgos.

4.4. Diagrama resumen

Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de búsqueda y selección de estudios:



5. Resultados

5.1. Tabla resumen de los estudios seleccionados

Nº	Autor/es	Año	País	Muestra	Resultados relevantes	Conclusiones
1	Gutiérrez et al.	2020	República Dominicana	N = 52 (22 hombres y 30 mujeres) pertenecientes a parejas con más de dos años de convivencia	- Los hombres reportaron mayor frecuencia de pensamientos y fantasías sexuales que las mujeres. - Los hombres mostraron un mayor disfrute ante estímulos y pensamientos de contenido sexual. - Las mujeres informaron una menor motivación hacia la actividad sexual. - Se observaron diferencias significativas entre hombres y mujeres en diversas dimensiones del deseo sexual.	- El deseo sexual presenta diferencias según el género en parejas con más de dos años de convivencia. - Variables personales y contextuales pueden influir en la motivación y el interés sexual dentro de la relación de pareja.
2	Kristen et al.	2017	Estados Unidos	N = 955 personas adultas	- El apego evitativo y el apego ansioso se asociaron significativamente con una menor satisfacción relacional. - El apego evitativo y el apego ansioso se relacionaron con menores niveles de satisfacción sexual. - Un mayor nivel de apego evitativo predijo menores niveles de deseo sexual. - Un mayor nivel de apego ansioso se asoció con mayores niveles de deseo sexual. - El estilo de apego mostró capacidad predictiva sobre la satisfacción de pareja, la satisfacción sexual y el deseo sexual.	- El estilo de apego constituye un factor relevante en el funcionamiento sexual y relacional de los adultos. - La inseguridad en el apego se relaciona con una menor satisfacción sexual y de pareja. - La relación entre apego y deseo sexual difiere según la dimensión de inseguridad evaluada (ansiedad o evitación). - Los hallazgos respaldan la importancia de considerar el apego en la comprensión de la sexualidad y las relaciones de pareja en poblaciones diversas.
3	Blumenstock	2024	Estados Unidos	N = 321 personas jóvenes	- El apego evitativo se asoció con un menor deseo sexual hacia la pareja. - El apego evitativo se relacionó con un mayor deseo sexual hacia personas distintas de la pareja. - El apego ansioso se asoció con un mayor deseo sexual dirigido a la pareja.	- El apego influye en la forma en que se experimenta y dirige el deseo sexual dentro de las relaciones románticas. - La evitación del apego puede dificultar la intimidad sexual con la pareja y favorecer el interés sexual hacia personas ajenas a la relación.

					- El apego ansioso no mostró relación significativa con el deseo hacia otras personas. - Los resultados evidenciaron que el deseo sexual varía en función del estilo de apego y del objeto hacia el que se dirige dicho deseo.	- Diferenciar entre deseo sexual hacia la pareja y deseo sexual hacia otras personas resulta fundamental para comprender la influencia del apego en la sexualidad. - El deseo sexual dirigido a la pareja constituye una experiencia diferenciada que no debería analizarse conjuntamente con otras formas de deseo sexual.
4	Ortiz Barón et al.	2002	España	N = 412 personas (206 parejas) entre 19 y 62 años	- La calidez afectiva materna en la infancia se asoció con mayores niveles de apego seguro en la adultez. - El control restrictivo materno se relacionó con menores niveles de seguridad en el apego. - La seguridad del apego mostró una fuerte asociación con un mejor ajuste diádico y una mayor calidad de la relación de pareja. - La satisfacción sexual se relacionó positivamente con la seguridad del apego y con la percepción de seguridad en la pareja. - La expresión emocional, la satisfacción sexual y el ajuste diádico presentaron asociaciones positivas entre sí.	- Las experiencias afectivas tempranas, especialmente la relación con la madre, contribuyen al desarrollo de los estilos de apego en la adultez. - El apego seguro se asocia con relaciones de pareja más satisfactorias, mayor ajuste diádico y una mejor vivencia de la sexualidad. - La percepción de seguridad en la pareja constituye un factor relevante para la satisfacción sexual y relacional. - Los resultados respaldan la importancia de la teoría del apego para comprender el funcionamiento afectivo y sexual de las relaciones adultas.
5	Goldsmith et al.	2016	Reino Unido	N = 455 (106 hombres y 349 mujeres)	- En las mujeres, el apego ansioso y el apego evitativo se asociaron con menores niveles de satisfacción sexual. - Una peor comunicación sexual se relacionó con una menor satisfacción sexual. - Una mayor adhesión a roles de género tradicionales se asoció con una menor satisfacción sexual en las mujeres. - La comunicación sexual medió la relación entre los estilos de apego inseguros y la satisfacción sexual. - En los hombres no se encontraron asociaciones significativas entre apego y satisfacción sexual.	- Los estilos de apego inseguros se relacionan con una menor satisfacción sexual, especialmente en las mujeres. - La comunicación sexual constituye un mecanismo relevante para explicar la relación entre apego y satisfacción sexual. - Las creencias tradicionales sobre los roles de género pueden influir negativamente en la satisfacción sexual femenina. - Los resultados apoyan la importancia de considerar el apego y los patrones de comunicación en la comprensión de las dificultades sexuales y relacionales.
6	Bogaert y Sadava	2002	Estados Unidos	N = 792 jóvenes (327 hombres y 465 mujeres)	- El apego seguro se asoció con una mayor probabilidad de mantener relaciones estables de pareja. - El apego ansioso se relacionó con una menor estabilidad relacional y con una percepción más negativa del propio atractivo físico.	- Existen relaciones significativas entre los estilos de apego y determinados comportamientos sexuales y relacionales. - El apego ansioso se asocia principalmente con patrones de sexualidad más impulsivos e inestables. - La relación entre apego y sexualidad parece estar

					- El apego ansioso se asoció con un inicio más temprano de las relaciones sexuales y con un mayor número de parejas sexuales. - En las mujeres, el apego ansioso se relacionó con mayores niveles de infidelidad y conductas sexuales de riesgo. - Las asociaciones entre apego y comportamiento sexual fueron más consistentes en mujeres que en hombres.	influida por variables contextuales y de género. - Los resultados sugieren que apego y sexualidad están relacionados, aunque no de forma determinante ni uniforme en todos los individuos.
7	Péloquin et al.	2013	Estados Unidos	E1 → N = 126 parejas convivientes/casadas E2 → N = 55 parejas con malestar relacional	- El apego evitativo se asoció con una menor capacidad para ofrecer cercanía y apoyo emocional a la pareja. - La proximidad física y emocional entre los miembros de la pareja se relacionó positivamente con la satisfacción sexual, especialmente en las mujeres. - La proximidad en los comportamientos de cuidado medió la relación entre apego inseguro y satisfacción sexual. - En parejas con dificultades relacionales, una menor cercanía emocional se asoció con menor satisfacción sexual femenina. - Los comportamientos de cuidado mostraron un papel relevante en la conexión entre apego y satisfacción sexual.	- Los sistemas de apego, cuidado y sexualidad se encuentran estrechamente relacionados dentro de las relaciones de pareja. - La capacidad de proporcionar proximidad física y emocional constituye un mecanismo clave para comprender la relación entre apego y satisfacción sexual. - El apego evitativo puede dificultar la intimidad emocional y favorecer una menor satisfacción sexual en la pareja. - Los resultados respaldan la importancia de abordar conjuntamente los aspectos afectivos y sexuales en la comprensión y tratamiento de las dificultades de pareja.
8	Gómez-Zapain et al.	2011	España	N = 213 personas	- La evitación se asocia con mayor conflicto con el deseo sexual y menor satisfacción sexual. - La evitación se relaciona con menos cuidados sensibles hacia la pareja. - La ansiedad se asocia con cuidados compulsivos en hombres y mujeres. - Los estilos evitativos presentan mayores niveles de conflicto con el deseo sexual. - Los individuos con apego seguro muestran mayor satisfacción sexual que los evitativos. - La ansiedad afecta negativamente a la satisfacción sexual principalmente en los hombres.	- La seguridad del apego favorece los cuidados sensibles, una mayor satisfacción sexual y un menor conflicto con el deseo sexual. - La evitación es la dimensión de apego más relacionada con dificultades sexuales y menor satisfacción sexual. - La ansiedad se vincula principalmente a una sobreactivación del sistema de cuidados. - Los resultados apoyan la relación entre apego, sistema de cuidados y sexualidad dentro de la pareja.

9	Melero	2008	España	N = 166 personas entre 18-57 años (79 hombres y 87 mujeres)	- El apego seguro se relacionó con mayores niveles de cuidado sensible y proximidad hacia la pareja, así como con una mayor satisfacción y ajuste relacional. - Los estilos de apego inseguros se asociaron con peor calidad de relación, más conflictos y menor satisfacción de pareja. - El apego ansioso se vinculó a actitudes amorosas obsesivas y a formas de cuidado compulsivas. - La proximidad en el cuidado y las actitudes amorosas positivas se asociaron con un mejor ajuste de pareja. - Las actitudes amorosas obsesivas se relacionaron con un peor ajuste relacional.	- La seguridad del apego favorece relaciones de pareja más satisfactorias y estables. - Los estilos inseguros se asocian con mayores dificultades en el cuidado, la intimidad y el funcionamiento de la relación. - El cuidado sensible y la proximidad emocional parecen ser mecanismos clave que explican la asociación entre apego seguro y satisfacción de pareja. - Los resultados respaldan la importancia de la teoría del apego para comprender las dinámicas afectivas y relacionales en las relaciones adultas.
10	Feeney et al.	2000	Reino Unido	N = 470 post-adolescentes heterosexuales	- El apego ansioso se asoció con una menor comunicación sexual abierta, un locus de control sexual más externo y una menor percepción de autoeficacia para negociar situaciones sexuales. - La ansiedad en el apego se relacionó con actitudes más negativas hacia el uso del preservativo y con prácticas sexuales menos seguras. - Las personas con mayor ansiedad mostraron menor frecuencia de conversaciones sobre anticoncepción y VIH, menor uso del preservativo y mayores conductas de riesgo sexual. - Tanto la ansiedad como la evitación se asociaron con un mayor consumo de alcohol y drogas antes de las relaciones sexuales. - La evitación se relacionó con menor comodidad en la intimidad, aunque en los hombres también se asoció con una mayor cautela ante algunos riesgos sexuales y una mayor percepción del riesgo de contraer VIH. - Las relaciones entre apego y sexualidad fueron más consistentes en las mujeres para variables relacionadas con la comunicación sexual y el riesgo sexual.	- La inseguridad en el apego se relaciona con actitudes y comportamientos sexuales menos adaptativos durante la adolescencia tardía y juventud. - El apego ansioso constituye el principal factor asociado a prácticas sexuales de riesgo y a una menor capacidad para negociar conductas sexuales seguras. - La relación entre apego y sexualidad es compleja, ya que la evitación puede asociarse tanto a conductas de riesgo como a una mayor percepción del mismo. - Los resultados apoyan la utilidad de la teoría del apego para comprender las conductas sexuales y sugieren que variables como las emociones, cogniciones y creencias relacionales podrían explicar estas asociaciones.
11	Hackathorn y Malm	2021	Estados Unidos	N = 334	- El rechazo parental se relacionó significativamente con el estilo de apego, la sociosexualidad y la culpa	- La culpa sexual en la adultez puede estar influida por las experiencias relacionales vividas durante la infancia.

					sexual. - El apego ansioso y la sociosexualidad actuaron como mediadores significativos en la relación entre rechazo parental y culpa sexual. - El modelo que incluía apego ansioso mostró efectos directos e indirectos significativos entre rechazo parental y culpa sexual. - El apego evitativo también se relacionó con el rechazo parental y la culpa sexual, pero el efecto indirecto a través del apego evitativo y la sociosexualidad no resultó significativo. - Los resultados sugieren que las experiencias tempranas de rechazo parental influyen en la culpa sexual principalmente a través de mecanismos asociados al apego ansioso y a la orientación sociosexual.	- La relación entre rechazo parental y culpa sexual parece explicarse parcialmente por el desarrollo de estilos de apego inseguros, especialmente el apego ansioso. - La sociosexualidad desempeña un papel relevante en esta relación, pudiendo amortiguar algunos efectos negativos derivados de experiencias infantiles adversas. - Los hallazgos sugieren que una orientación sociosexual más abierta podría actuar como factor protector frente a sentimientos de culpa sexual asociados a experiencias tempranas de rechazo.
12	Martínez-Álvarez et al.	2014	España	N = 266 personas entre los 17-25 años (133 parejas heterosexuales)	- La vinculación afectiva positiva con los padres en la infancia se asoció con menores niveles de ansiedad y evitación en las relaciones de pareja adultas. - La ansiedad y la evitación en la pareja se relacionaron negativamente con la calidad de la relación, de modo que niveles más altos de apego inseguro se asociaron con menor satisfacción, compromiso y ajuste. - La calidad de la relación fue explicada principalmente por la ansiedad y evitación propias, más que por las de la pareja. - En los hombres, el efecto del refugio seguro materno sobre la calidad de la relación quedó mediado por la ansiedad y evitación propias. - En las mujeres, el efecto de la base segura paterna sobre la calidad de la relación quedó mediado por la evitación propia. - La ansiedad de la pareja tuvo un papel especialmente relevante en la percepción de calidad de la relación de las mujeres.	- Una vinculación afectiva segura con los padres en la infancia se asocia con una mejor calidad de las relaciones de pareja en la adultez. - El apego adulto actúa como mediador entre las experiencias afectivas infantiles y la calidad de la relación de pareja. - La ansiedad y la evitación son factores clave asociados a una peor experiencia relacional. - Se observaron diferencias de género, sugiriendo que el progenitor del sexo opuesto podría tener una influencia especialmente relevante en los procesos afectivos posteriores.
13	Weinfield et al.	2000	Estados Unidos	N = 57 personas	- No se encontró una continuidad significativa entre el apego infantil y el apego en la adultez temprana.	- Las experiencias familiares y contextuales influyen en la evolución de los estilos de apego a lo largo del

				jóvenes	- Los participantes que mantuvieron un apego inseguro desde la infancia hasta la adultez habían experimentado mayores niveles de maltrato infantil. - La depresión materna se asoció con el cambio de un apego seguro en la infancia a un apego inseguro en la adultez. - Un mejor funcionamiento familiar durante la adolescencia se relacionó con el paso de apego inseguro a apego seguro. - No se encontraron asociaciones significativas entre el estrés vital materno y la estabilidad o cambio del apego.	desarrollo. - El maltrato infantil favorece la persistencia de patrones de apego inseguros. - La depresión materna constituye un factor de riesgo para la pérdida de seguridad en el apego. - Un entorno familiar positivo durante la adolescencia puede promover cambios hacia estilos de apego más seguros. - Los resultados apoyan la naturaleza dinámica del apego y la influencia de las experiencias relacionales posteriores a la infancia.
14	Faus-Berto meu y Gómez-Re dondo	2017	España	N = 1.359 mujeres mayores de 45 años	- Mejor estado de salud sexual y ausencia de limitaciones físicas o consumo de determinados fármacos se asociaron con mayor deseo sexual. - La independencia personal y el autocuidado se relacionaron con mayor deseo, especialmente en mujeres posmenopáusicas. - Compartir tareas domésticas, tener menor carga de cuidados y menos responsabilidades familiares se asoció con niveles más altos de deseo sexual. - Mayor información sexual, conocimiento del propio cuerpo, valoración positiva de la sexualidad y actitudes sexuales más abiertas se relacionaron con mayor deseo. - Expresar los deseos sexuales, tomar la iniciativa y presentar mayor satisfacción sexual con la pareja se asociaron a una mayor motivación sexual. - El deseo sexual se relacionó con emociones positivas tras las relaciones sexuales (placer, satisfacción, bienestar y alegría), pero no con prácticas sexuales específicas.	- El deseo sexual femenino durante el climaterio y la menopausia está influido principalmente por factores psicológicos, relacionales y socioculturales. - La carga de cuidados y los roles tradicionales de género se asociaron con menores niveles de deseo sexual. - La autonomía personal, el autocuidado, las actitudes sexuales positivas y la satisfacción relacional favorecen el mantenimiento del deseo. - Los resultados apoyan un modelo biopsicosocial y multidimensional del deseo sexual femenino, más allá de factores exclusivamente biológicos.

5.2. Resumen de los resultados de cada uno de los artículos seleccionados

1. Gutiérrez et al. (2020) analizaron las actitudes y comportamientos sexuales de 52 personas adultas en relación de pareja. Los resultados mostraron que la mayoría deseaba mantener actividad sexual con frecuencia y que los hombres reportaban una mayor frecuencia deseada de actividad sexual que las mujeres. Asimismo, los hombres manifestaron con mayor frecuencia pensamientos y fantasías sexuales, mayor exposición y disfrute de contenidos sexuales (libros, películas, música o arte) y un mayor placer asociado a las fantasías sexuales. Por el contrario, las mujeres mostraron con más frecuencia ausencia de fantasías sexuales y menor disfrute de este tipo de contenidos. En todas estas variables se encontraron diferencias significativas según el sexo, sugiriendo una mayor expresión del deseo y de las actitudes sexuales en los hombres respecto a las mujeres.

2. Kristen et al. (2017) examinaron la relación entre los estilos de apego, la satisfacción relacional, la satisfacción sexual y el deseo sexual en una muestra diversa de adultos. Los resultados mostraron que las mujeres y las personas genderqueer presentaban mayores niveles de apego ansioso que los hombres, mientras que las personas bisexuales mostraban más apego ansioso que las heterosexuales. Asimismo, las mujeres presentaban menores niveles de deseo sexual que los hombres, y las participantes lesbianas informaban de menor deseo sexual que los grupos bisexual, gay y heterosexual. Los análisis de regresión indicaron que tanto el apego ansioso como el evitativo predecían una menor satisfacción de pareja y una menor satisfacción sexual, explicando conjuntamente el 29% y el 19% de la varianza, respectivamente. En cuanto al deseo sexual, el apego evitativo se asoció con niveles más bajos de deseo, mientras que el apego ansioso se relacionó con niveles más altos de deseo sexual.

3. La investigación de Blumenstock (2024) puso de manifiesto la influencia del apego adulto sobre distintos tipos de deseo sexual, diferenciando entre el deseo hacia la pareja y el deseo hacia otras personas atractivas. Los resultados mostraron que el apego evitativo se asociaba con menores niveles de deseo hacia la pareja y mayores niveles de deseo hacia otras personas, mientras que el apego ansioso se relacionó con un mayor deseo hacia la pareja. Además, las mujeres informaron de menores niveles de deseo sexual que los hombres, especialmente respecto al deseo dirigido a personas distintas de la pareja. El autor concluyó que el apego influye de forma diferencial en el deseo sexual según el objeto de dicho deseo.

4. En este estudio, Ortiz Barón et al. (2002) exploraron la relación entre la historia familiar, los estilos de apego adultos y diversos indicadores de calidad de la relación de pareja. Los resultados mostraron que una mayor calidez afectiva materna

durante la infancia se asociaba con un apego más seguro en la adultez, mientras que el control restrictivo materno se relacionaba con menores niveles de seguridad en el apego. Además, los participantes con un apego seguro presentaban un mejor ajuste diádico y una mayor capacidad de expresión emocional, mientras que el apego evitativo se asociaba con un peor ajuste de pareja. También se observó que la percepción de la pareja como una persona segura constituía un importante predictor de satisfacción sexual y calidad relacional, especialmente en las mujeres. Por último, la expresión emocional, la satisfacción sexual y el ajuste diádico mostraron asociaciones positivas entre sí, indicando que una mayor apertura emocional se relaciona con relaciones de pareja más satisfactorias y mejor ajustadas.

5. La investigación de Goldsmith et al. (2016) puso de manifiesto el papel del apego, la adherencia a los roles de género y la comunicación sexual en la satisfacción sexual. Los resultados mostraron que, en las mujeres, niveles más elevados de apego ansioso y evitativo se asociaban con una menor satisfacción sexual. Además, una comunicación sexual más pobre y una mayor adhesión a roles de género tradicionales también se relacionaban con menor satisfacción sexual. Los análisis indicaron que la comunicación sexual actuaba como un mecanismo explicativo relevante entre el apego inseguro y la satisfacción sexual, y que el modelo explicaba el 35% de la varianza de la satisfacción sexual femenina. En cambio, en los hombres no se encontraron asociaciones significativas entre el apego, la comunicación sexual, los roles de género y la satisfacción sexual, por lo que no se confirmó ningún efecto de mediación en este grupo.

6. Bogaert y Sadava (2002) encontraron asociaciones entre los estilos de apego y distintos indicadores de comportamiento sexual. Los resultados mostraron que el apego seguro se asociaba con una mayor probabilidad de mantener una relación estable, una menor frecuencia de masturbación y una mayor percepción de atractivo físico. Por su parte, el apego ansioso se relacionó con una menor edad, menor nivel de ingresos y menor atractivo percibido, además de una mayor erotofilia, un inicio sexual más temprano, un mayor número de parejas sexuales, más conductas de infidelidad y un mayor uso reciente del preservativo. Estas asociaciones fueron especialmente evidentes en las mujeres, mientras que en los hombres apenas se observaron relaciones significativas entre apego y sexualidad. Además, los análisis de regresión indicaron que el apego seguro seguía prediciendo un inicio sexual más tardío y un menor número de parejas sexuales incluso tras controlar variables sociodemográficas y relacionales.

7. Péloquin et al. (2013) exploraron el papel de los estilos de apego y de las conductas de cuidado (*caregiving*) en la satisfacción sexual de parejas con dificultades relacionales. Los resultados mostraron que el apego evitativo se asociaba con una menor tendencia a ofrecer cercanía física y apoyo emocional a la

pareja, y que esta menor proximidad se relacionaba con una menor satisfacción sexual en las mujeres. De hecho, la proximidad física de ambos miembros de la pareja fue un predictor relevante de la satisfacción sexual femenina, pero no de la masculina. Además, la ansiedad de apego en los hombres se relacionó con una menor proximidad hacia la pareja, mientras que la ansiedad en las mujeres se asoció con conductas de cuidado más controladoras. Estas conductas de control femenino se vincularon con una mayor satisfacción sexual en los hombres, aunque este efecto indirecto no alcanzó significación estadística. En general, los resultados sugieren que la cercanía física y las conductas de cuidado dentro de la relación constituyen mecanismos que pueden explicar la relación entre el apego inseguro y la satisfacción sexual, especialmente en las mujeres.

8. A partir de una muestra de parejas adultas, el estudio de Gómez-Zapiain et al. (2011) analizó la relación entre el apego, los comportamientos de cuidado hacia la pareja y diversos indicadores de sexualidad. Los resultados mostraron que la evitación en el apego se asociaba con un mayor conflicto respecto al deseo sexual, una menor satisfacción sexual y una menor tendencia a proporcionar cuidados sensibles a la pareja. Asimismo, la ansiedad se relacionó con mayores niveles de cuidados compulsivos, especialmente en los hombres. El análisis por estilos de apego reveló que las personas con apego seguro presentaban menores niveles de conflicto con el deseo sexual y mayor satisfacción sexual que las personas con estilos evitativos. Además, los estilos evitativos se asociaron con formas de cuidado más controladoras y autoritarias. En conjunto, los hallazgos sugieren que la evitación constituye la dimensión del apego más estrechamente vinculada al conflicto con el deseo sexual y a una peor satisfacción sexual, mientras que el apego seguro se relaciona con una vivencia sexual más satisfactoria y con patrones de cuidado más adaptativos.

9. El estudio de Melero (2008) analizó la relación entre las dimensiones del apego y diferentes actitudes y comportamientos sexuales. Los resultados mostraron que la inseguridad en el apego se asociaba con una comunicación sexual menos abierta y con un locus de control sexual más externo, especialmente en las mujeres. Asimismo, la ansiedad en el apego se relacionó con una menor autoeficacia para negociar los encuentros sexuales y con actitudes más negativas hacia el uso del preservativo, mientras que ambas dimensiones de inseguridad se asociaron con determinadas conductas sexuales de riesgo. En particular, la ansiedad se relacionó con una menor frecuencia de prácticas sexuales seguras y de uso del preservativo, mientras que la evitación se vinculó con el consumo de sustancias antes de las relaciones sexuales. Estas asociaciones fueron especialmente consistentes entre las mujeres y entre quienes mantenían actividad sexual. En conjunto, los resultados sugieren que las dimensiones de ansiedad y evitación del apego están relacionadas con una vivencia de la sexualidad caracterizada por menor comunicación, menor

percepción de control y una mayor presencia de determinadas conductas sexuales de riesgo.

10. Feeney et al. (2000) quisieron determinar la relación entre las dimensiones del apego y diferentes actitudes y comportamientos sexuales en adolescentes tardíos. Los resultados mostraron que la ansiedad en el apego se asociaba con actitudes más negativas hacia el uso del preservativo, una menor frecuencia de prácticas sexuales seguras y un mayor consumo de drogas antes del contacto sexual. Por su parte, el malestar con la cercanía se relacionó con determinadas conductas de riesgo, como el consumo de drogas antes del contacto sexual, aunque en los hombres también se asoció con una mayor precaución ante los riesgos sexuales. Asimismo, la ansiedad se relacionó con una mayor percepción de riesgo de VIH/sida en algunas medidas y con determinados motivos para no mantener relaciones sexuales. En conjunto, los resultados muestran asociaciones diferenciadas entre las dimensiones de inseguridad del apego y diversos aspectos de las actitudes y conductas sexuales.

11. El propósito de Hackathorn y Malm (2021) fué probar la relación entre el rechazo parental durante la infancia, los estilos de apego, la sociosexualidad y la culpa sexual, utilizando análisis de mediación para determinar si el apego y la sociosexualidad explicaban la relación entre las experiencias familiares tempranas y la culpa sexual. Los resultados mostraron que el rechazo parental se relacionaba significativamente con la culpa sexual y que, en el caso del apego ansioso, tanto este como la sociosexualidad mediaban significativamente dicha relación. En cambio, aunque el rechazo parental también predijo la culpa sexual en el modelo de apego evitativo, el efecto indirecto conjunto a través del apego evitativo y la sociosexualidad no fue significativo. Los hallazgos sugieren que las experiencias familiares negativas durante la infancia pueden relacionarse con la culpa sexual posterior, especialmente a través del desarrollo de un apego ansioso, mientras que una mayor apertura sociosexual podría actuar como un posible factor amortiguador frente a estas experiencias adversas.

12. Partiendo de la relación entre las experiencias afectivas con los padres durante la infancia y el funcionamiento de las relaciones de pareja en la adultez, Martínez-Álvarez et al. (2014), examinaron el posible papel mediador del apego actual. Los resultados mostraron que una mayor vinculación afectiva con los padres en la infancia se asociaba con menores niveles de ansiedad y evitación en el apego de pareja, aunque estas relaciones presentaron algunas diferencias según el sexo. Asimismo, tanto la ansiedad como la evitación propias y de la pareja se relacionaron significativamente con una menor calidad percibida de la relación, entendida en términos de satisfacción, compromiso y ajuste. La ansiedad y evitación propias explicaron una mayor proporción de la calidad de la relación que las de la pareja, tanto en hombres ($R^2 = .32$) como en mujeres ($R^2 = .25$), mientras que los factores

vinculados a las relaciones con los padres explicaron un 8% de la varianza. Los análisis de mediación mostraron que el apego actual mediaba la relación entre la vinculación afectiva infantil y la calidad de la relación de pareja. En los hombres, el efecto del refugio materno sobre la calidad de la relación quedaba mediado por la ansiedad y la evitación propias, mientras que en las mujeres el efecto de la base segura paterna quedaba mediado por la evitación propia y la influencia de la ansiedad propia estaba mediada por la ansiedad de la pareja. En conjunto, los resultados sugieren que la calidad de los vínculos afectivos establecidos con los padres durante la infancia se relaciona con la calidad de las relaciones de pareja posteriores, en parte a través del estilo de apego desarrollado en la adultez, observándose además diferencias en el papel desempeñado por las figuras parentales según el sexo.

13. Weinfield et al. (2000) estudiaron la continuidad y el cambio del apego desde la infancia hasta la adultez temprana mediante un seguimiento longitudinal de 57 participantes de entre 18 y 19 años. Los resultados mostraron una baja continuidad entre las clasificaciones de apego infantil y adulto: únicamente el 38,6% mantuvo la misma clasificación cuando se diferenciaron tres categorías de apego, y el 50,9% cuando se agruparon en categorías de apego seguro e inseguro, sin que ninguna de estas asociaciones resultara estadísticamente significativa. Mientras que durante la infancia predominaba el apego seguro (59,6%), en la adultez la clasificación más frecuente fue la de apego inseguro-evitativo o desestimador (59,6%). En cuanto a las experiencias familiares, el estrés vital materno no se relacionó significativamente con la estabilidad o el cambio del apego. Sin embargo, entre los participantes que habían presentado un apego inseguro en la infancia, aquellos que mantuvieron la inseguridad hasta la adultez habían experimentado significativamente más maltrato infantil que quienes evolucionaron hacia un apego seguro ($t = 3,35$, $p = .004$). Asimismo, quienes pasaron de un apego inseguro infantil a uno seguro en la adultez mostraron un mejor funcionamiento familiar durante la adolescencia que aquellos que permanecieron inseguros ($t = -2,24$, $p = .03$). Por otro lado, las personas que pasaron de un apego seguro en la infancia a uno inseguro en la adultez tenían madres con mayores niveles de depresión que quienes mantuvieron la seguridad ($t = -2,13$, $p = .04$). En conjunto, los hallazgos indican que el apego no permanece necesariamente estable desde la infancia hasta la adultez y que las experiencias adversas y la calidad del funcionamiento familiar pueden estar relacionadas con su mantenimiento o transformación a lo largo del desarrollo.

14. En relación con el deseo sexual femenino durante el climaterio, los resultados del estudio de Faus-Bertomeu y Gómez-Redondo (2017), mostraron que un mejor estado de salud sexual se asociaba con una mayor persistencia del deseo, especialmente en mujeres premenopáusicas y posmenopáusicas, mientras que las discapacidades, determinadas enfermedades, el consumo continuado de medicación y de antidepresivos se relacionaban con un menor deseo. En las

mujeres posmenopáusicas, además, la independencia y la dedicación al autocuidado se asociaron con una mayor motivación sexual. En el ámbito familiar y de pareja, las mujeres premenopáusicas presentaron mayor deseo cuando compartían las tareas domésticas, no tenían personas dependientes a su cargo y dedicaban menos horas a los cuidados. Asimismo, una mayor información y conocimiento sobre sexualidad, del propio cuerpo y una valoración positiva de la trayectoria sexual se relacionaron con mayor deseo en las distintas etapas. En cuanto a las actitudes sexuales, tomar la iniciativa, expresar los propios deseos y experimentar mayor satisfacción sexual con la pareja se asociaron con niveles superiores de deseo, mientras que reprimir los deseos y placeres sexuales se relacionó con un menor deseo. Por último, la satisfacción, el placer, el bienestar, la tranquilidad y la alegría posteriores a las relaciones sexuales se asociaron con una mayor motivación sexual, aunque no se encontraron asociaciones significativas con prácticas sexuales concretas como el sexo oral o coital. En conjunto, los resultados muestran que el deseo sexual durante el climaterio se relaciona no solo con el estado de salud, sino también con factores emocionales, relacionales, sociales y actitudinales.

6. Conclusiones y limitaciones

Los resultados de los 14 estudios revisados sugieren que existe una relación significativa entre el estilo de apego y diferentes dimensiones de la sexualidad en las relaciones de pareja, incluido el deseo sexual. En términos generales, el apego seguro se asocia con una vivencia sexual más satisfactoria y adaptativa, mientras que los estilos de apego inseguros, especialmente el evitativo, se relacionan con mayores dificultades en el ámbito sexual y relacional. Concretamente podemos ver que:

- El apego seguro se asocia de forma general, no solo con una mayor satisfacción sexual, sino también con una mejor calidad de la relación de pareja, una comunicación más abierta y una vivencia más positiva de la sexualidad.
- El apego evitativo es la tipología que muestra una asociación más consistente con el deseo sexual. En diversos estudios se constata que niveles elevados de evitación se relacionan con menor deseo sexual hacia la pareja, menor satisfacción sexual, peor ajuste diádico y mayores dificultades para la intimidad emocional
- Por el contrario, los resultados relativos al apego ansioso son los menos homogéneos. Aunque frecuentemente se asocia con menor satisfacción sexual y relacional, en algunos estudios se observa una relación positiva entre ansiedad y deseo sexual, posiblemente vinculada a la búsqueda de cercanía, validación emocional o miedo al abandono.

- Los resultados también respaldan la importancia de las experiencias tempranas con las figuras parentales. La percepción de disponibilidad emocional, seguridad y apoyo durante la infancia se relaciona con estilos de apego más seguros en la adultez y, de manera indirecta, con una mejor calidad de las relaciones de pareja y una vivencia sexual más satisfactoria. Estos hallazgos apoyan los planteamientos de la teoría del apego, según los cuales los modelos internos de relación desarrollados durante la infancia continúan influyendo en los vínculos afectivos y sexuales establecidos en etapas posteriores del ciclo vital.
- La relación entre apego y deseo sexual no parece producirse de manera directa y aislada. Diversos estudios identifican variables mediadoras relevantes, entre ellas la satisfacción de pareja, la comunicación sexual, los comportamientos de cuidado mutuo, la regulación emocional y la percepción de seguridad dentro de la relación. Esto sugiere que el impacto del apego sobre el deseo sexual podría explicarse, al menos parcialmente, a través de la calidad del vínculo afectivo que se construye en la relación adulta.
- Diversos estudios identifican diferencias según sexo y género. En general, las mujeres suelen presentar niveles más elevados de ansiedad de apego, mientras que los hombres reportan con mayor frecuencia niveles superiores de deseo sexual. No obstante, los resultados no son completamente homogéneos entre las investigaciones.

No obstante, esta revisión presenta limitaciones importantes que es necesario tener en cuenta. Para empezar, es esencial destacar que existe una gran heterogeneidad metodológica entre estudios, tanto en las medidas utilizadas para evaluar el apego como en los instrumentos empleados para evaluar deseo sexual y satisfacción sexual. Predominan los diseños transversales, lo que dificulta establecer relaciones causales entre las variables.

Por otro lado, muchas investigaciones se realizaron con muestras universitarias o de adultos jóvenes, limitando la generalización de los resultados a otras etapas del ciclo vital. En esta misma línea, algunos estudios presentan una sobrerrepresentación de participantes femeninas o de población occidental, reduciendo la diversidad de las muestras.

Por último, también hay que tener en cuenta que la mayoría de investigaciones analizan el deseo sexual desde una perspectiva individual, siendo menos frecuentes los estudios que incorporan simultáneamente variables relacionales, familiares y contextuales.

En conjunto, la evidencia revisada permite concluir que el deseo sexual adulto no puede entenderse exclusivamente como un fenómeno biológico o individual, sino que está estrechamente vinculado a los procesos afectivos y relacionales

desarrollados a lo largo de la vida. La seguridad emocional aprendida en las primeras relaciones de apego parece constituir un factor relevante para el desarrollo de vínculos de pareja satisfactorios y para una vivencia más positiva del deseo sexual. Estos hallazgos refuerzan la utilidad de incorporar la perspectiva del apego en la evaluación e intervención dentro de la terapia sexual y de pareja.

7. Propuestas de nuevas investigaciones

A partir de los resultados obtenidos en esta revisión, se considera necesario seguir profundizando en el estudio de la relación entre el apego y el deseo sexual adulto. En primer lugar, sería conveniente desarrollar investigaciones longitudinales que permitan analizar la evolución de ambas variables a lo largo del tiempo y establecer relaciones causales más sólidas. La mayoría de los estudios revisados presentan diseños transversales, lo que dificulta determinar si determinadas características del apego influyen en el deseo sexual o si son las experiencias relacionales y sexuales las que contribuyen a modificar los patrones de apego.

Asimismo, resultaría de interés incorporar muestras más heterogéneas en cuanto a edad, orientación sexual, identidad de género, contexto sociocultural y duración de la relación de pareja. Gran parte de la evidencia disponible procede de población universitaria o de adultos jóvenes, por lo que todavía existe un conocimiento limitado acerca de cómo se manifiestan estas asociaciones en etapas posteriores del ciclo vital.

Otra línea de investigación relevante consistiría en analizar de forma más específica el papel de la familia de origen. Aunque varios estudios sugieren que las experiencias tempranas con las figuras parentales influyen indirectamente en la sexualidad adulta a través de los modelos de apego, todavía son escasas las investigaciones que examinan simultáneamente las relaciones familiares tempranas, el apego adulto y el deseo sexual dentro de un mismo modelo explicativo.

También sería interesante profundizar en los mecanismos que median la relación entre apego y deseo sexual. Los estudios revisados señalan variables como la intimidad emocional, la comunicación sexual, la percepción de responsividad de la pareja, la satisfacción relacional o los comportamientos de cuidado mutuo como posibles factores explicativos. Sin embargo, aún se desconoce el peso específico de cada uno de estos procesos y cómo interactúan entre sí.

Del mismo modo, futuras investigaciones podrían incorporar diseños diádicos que incluyan a ambos miembros de la pareja. Diversos autores han señalado la necesidad de estudiar simultáneamente los efectos propios y los efectos de la

pareja, dado que el deseo sexual y el apego son fenómenos relacionales que no dependen exclusivamente de las características individuales de una persona.

Por último, sería recomendable diferenciar con mayor precisión entre distintos tipos de deseo sexual, como el deseo dirigido hacia la pareja, el deseo hacia otras personas o el deseo solitario. Algunos trabajos sugieren que estas formas de deseo podrían relacionarse de manera diferente con las dimensiones de ansiedad y evitación del apego, lo que permitiría comprender con mayor profundidad la complejidad de los vínculos entre apego y sexualidad.

8. Referencias bibliográficas

- Barroso, O. (2011). El apego adultos: la relación de los estilos de apego desarrollados en la infancia en la elección y las dinámicas de pareja. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*, 4(1), 1-25. https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Apego_Adulto.pdf
- Blumenstock, S. M. (2024). Romantic Attachment and Sexual Desire: The Role of Desire Target. *The Journal of Sex Research*, 61(2), 313–323. <https://doi.org/10.1080/00224499.2023.2223205>
- Bogaert, A. F. & Sadava, S. (2002). Adult attachment and sexual behavior. *Personal Relationships*, 9, 191-204. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00012>
- Camacho-yLópez, S. M., Chávez-Martínez, L. C., Martínez-Campos, J. F., Padrón-Arce, A., Rivera-Suárez, E. E., & Tapia-Rodríguez, R. A. (2022). Sexología basada en evidencia: La respuesta sexual humana y sus disfunciones. *XIKUA Boletín Científico de la Escuela Superior de Tlahuelilpan*, 10(20), 18–26. <https://doi.org/10.29057/xikua.v10i20.9109>
- Faus-Bertomeu, A., & Gómez-Redondo, R. (2017). Determinantes socioculturales del deseo sexual femenino. *Revista Española De Investigaciones Sociológicas*, (160), 61–78. <http://dx.doi.org/10.5477/cis/reis.160.61>
- Feeney, J. A., Peterson, C., Gallois, C., & Terry, D. J. (2000). Attachment style as a predictor of sexual attitudes and behavior in late Adolescence. *Psychology & Health*, 14(6), 1105–1122. <https://doi.org/10.1080/08870440008407370>

- Galán, A. (2010). El apego: Más allá de un concepto inspirador. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 30(4), 581-595. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352010000400003&lng=es&tlng=es.
- Goldsmith, K. M., Dunkley, C. R., Dang, S. S., & Gorzalka, B. B. (2016). Sexuality and romantic relationships: investigating the relation between attachment style and sexual satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy*, 31(2), 190–206. <https://doi.org/10.1080/14681994.2016.1158804>
- Gómez-Zapiain, J., Ortiz, M., & Gómez-Lope, J. (2011). Experiencia sexual, estilos de apego y tipos de cuidados en las relaciones de pareja. *Anales de Psicología*, 27(2), 447-456. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16720051022>
- Gutiérrez, R., Chávez, D., & Guzmán, D. (2020). Percepciones sobre actitudes y deseo sexual en personas que cohabitan en pareja con más de dos años de relación. *Ciencia y Salud*, 4 (2), 21-36. <https://doi.org/10.22206/cysa.2020.v4i2.pp21-36>
- Hackathorn, J. M., & Malm, E. (2021). The Experience of Sex Guilt: The Roles of Parenting, Adult Attachment, and Sociosexuality. *Sexuality & Culture*, 26, 204–221. <https://doi.org/10.1007/s12119-021-09887-w>
- Ibaceta, F., Plaza, V., & Poulsen, G. (2020). Apego y sexualidad: una revisión a partir de la experiencia clínica. *VINCULARTE. Revista Clínica y Psicosocial*, 5(5), 22-36. <https://revistavincularte.cl/index.php/ojs/article/view/33>
- Ibáñez, J.A. (2024). Factores que intervienen en la formación de apegos emocionales. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(5), 2957-2984. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5
- López, F. (2006). Apego: estabilidad y cambio a lo largo del ciclo vital, Infancia y Aprendizaje. *Journal for the Study of Education and Development*, 29(1), 9-23. <http://dx.doi.org/10.1174/021037006775380830>
- Mark, K. P., & Lasslo, J. A. (2018). Maintaining sexual desire in long-term relationships: A systematic review and conceptual model. *The Journal of Sex Research*, 55(4-5), 563–581. <https://doi.org/10.1080/00224499.2018.1437592>

- Mark, K. P., Vowels, L. M., & Murray, S. H. (2018). The Impact of Attachment Style on Sexual Satisfaction and Sexual Desire in a Sexually Diverse Sample. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 44(5), 450–458. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2017.1405310>
- Martínez-Álvarez, J. L., Fuertes-Martín, A., Orgaz-Baz, B., Vicario-Molina, I., & González-Ortega, E. (2013). Parental attachment in childhood and quality of the romantic relationships of young adults: the mediating effect of adult attachment. *Anales De Psicología Annals of Psychology*, 30(1), 211–220. <https://doi.org/10.6018/analesps.30.1.135051>
- McConnell, M. & Moss, E. (2011). Attachment across the life span: Factors that contribute to stability and change. *Australian Journal of Educational and Developmental Psychology*, 11, 60-77. https://www.researchgate.net/publication/288688731_Attachment_across_the_life_span_Factors_that_contribute_to_stability_and_change
- Melero, R. (2008). *La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación*. (Tesis doctoral, Universitat de València). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=84112>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2010). New directions in attachment theory and research. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(2), 163–172. <https://doi.org/10.1177/0265407509360899>
- Moneta, M. E. (2014). Apego y pérdida: Redescubriendo a John Bowlby. *Revista Chilena de Pediatría*, 85(3), 265–268. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9593336>
- Ortiz, M. J., Apodaca, P. M., & Gómez, J. (2002). Apego y satisfacción afectivo-sexual. *Psicothema*, 14(2), 469-475. <https://dialnet.unirioja.es/metricas/documentos/ARTREV/1102879>
- Péloquin, K., Brassard, A., Lafontaine, M. F., & Shaver, P. R. (2014). Sexuality Examined Through the Lens of Attachment Theory: Attachment, Caregiving, and Sexual Satisfaction. *The Journal of Sex Research*, 51(5), 561–576. <https://doi.org/10.1080/00224499.2012.757281>
- Sutton, T. E. (2018). Review of Attachment Theory: Familial Predictors, Continuity and Change, and Intrapersonal and Relational Outcomes. *Marriage*

& *Family Review*, 55(1), 1–22.

<https://doi.org/10.1080/01494929.2018.1458001>

- Weinfield, N., Sroufe, A., & Egeland, B. (2000). Attachment from Infancy to Early Adulthood in a High-Risk Sample: Continuity, Discontinuity, and Their Correlates. *Child Development*, 71(3), 695–702.
<http://dx.doi.org/10.1111/1467-8624.00178>