



Este mes hemos añadido a la web una página para comenzar a [mejorar la vida sexual](#) y, ampliando la información sobre el tema te presentamos esta investigación de la Universidad del País Vasco, que relaciona la calidad del sexo que se practica y la conflictividad de la relación, con el carácter emocional.

Es evidente, que **las dudas de una persona insegura (ya sea controladora o evitativa) se pueden reflejar en la relación sexual con pensamientos del tipo "mi cuerpo es bonito", "no lo hago bien", "no puedo decir que esto no me gusta porque se va a disgustar", etc., en su vida de pareja, e incluso en la [elección de ésta](#).**

Por tanto, **trabajar la calidad de la relación sexual llevará necesariamente a contactar con y liberar las emociones que mantienen las inseguridades, produciendo un cambio positivo en todos los aspectos de la vida, lo que hará finalmente cierta la frase del anuncio: "si tu vida sexual es buena, lo demás carece de importancia".**

El artículo (original de [UNIVERSITAM](#))

2 junio 2011.

Las personas que se sienten seguras sobre su relación de pareja tienen una vida erótica más satisfactoria y son más capaces de ofrecer cuidados sensibles. Por el contrario, **las personas inseguras, tendentes a la ansiedad o la evitación y al cuidado compulsivo o controlador, viven el deseo sexual de manera más conflictiva y están más insatisfechas en la relación de pareja**, según un estudio de la Universidad del País Vasco.

“Según nuestros resultados, las personas inseguras (ansioso-ambivalentes) tienden a cuidar compulsivamente a sus parejas, mientras que las personas evitativas tienden a cuidar controladoramente y a mostrar mayor conflicto con el deseo”, declara a SINC Javier Gómez Zapiain, profesor de psicología de la sexualidad en la Universidad del País Vasco y autor principal del trabajo.

El grupo de investigación de Gómez Zapiain estudió el nivel de conflicto con el deseo erótico, el grado de satisfacción con la vida sexual y otras variables relacionadas con el comportamiento sexual y de cuidado, en una muestra de 211 parejas estables del País Vasco. Para ello repartieron cuestionarios de forma individual y aleatoria en distintos colectivos profesionales procedentes de la educación, la sanidad, los servicios públicos y las actividades privadas.

“El objetivo de esta investigación consistió en estudiar las relaciones entre tres sistemas esenciales en el comportamiento humano como son el sexual, el de apego y el de cuidados. Tratamos de obtener una evidencia empírica de que la armonía entre los tres sistemas contribuye a la calidad de las relaciones de pareja”, apunta Gómez Zapiain.

Desde el punto de vista de los modelos de apego, los encuestados se dividieron en dos grandes grupos: seguros e inseguros. Asimismo, las personas inseguras se subdividieron en ansiosas o ambivalentes.

“En este sentido, las personas ansiosas son las que reaccionan aferrándose al otro y cuidando compulsivamente, y las evitativas reaccionan evitando el vínculo. Su filosofía es ‘más vale no tener, que tener y perder’. Además, en el ámbito de la intimidad son personas con más dificultades”, señala el investigador.

Del total de encuestados, 116 fueron mujeres y 95 varones, con edades comprendidas entre los 20 y los 65 años en torno a una edad media de 37,36 años. Un 44,3% de ellas eran personas solteras, un 46,7% casadas, un 4,9% parejas de hecho y un 4,1% divorciadas. El 88,7% de la muestra se consideró heterosexual, el 5,6% homosexual y el 5,6% bisexual.

Del conjunto de la muestra, el 89,5% tenían pareja estable en el momento de la investigación y el tiempo medio de relación se situó en 13,52 años. “Para nosotros era muy importante que participaran personas vinculadas afectivamente en una relación de pareja con un mínimo de estabilidad en el tiempo”, añade Gómez Zapiain.

La pareja más conflictiva: ansiosa vs. evitativa

La combinación de diferentes estilos de apego en una pareja puede explicar su grado de conflicto. **“Cada miembro debe tener la capacidad de colocarse en posición de soporte para responder a la pareja cuando está mal y necesita apoyo emocional. Al mismo tiempo, deben ser capaces de colocarse en lo que nosotros denominamos ‘posición de dependencia’, es decir, reconocer la necesidad de apoyo y poder expresarlo en un momento de angustia”**, apunta el experto.

Un individuo saludable desde el punto de vista psicológico puede saltar flexiblemente de una posición a otra. La hipótesis que manejan los expertos es que las personas que muestran seguridad en el apego alcanzan esta capacidad, mientras que las inseguras (ansioso-ambivalentes o evitativas) manifiestan una evidente incapacidad en este sentido. “Es muy interesante, desde la perspectiva de pareja, ver cómo se combinan los estilos de apego dentro de ella. **La mezcla más explosiva se produce cuando uno de los miembros de la pareja es ansioso y el otro evitativo. Esta combinación es la que, con mayor probabilidad, podría terminar en una consulta o incluso en la ruptura de la pareja”**, afirma Gómez Zapiain.

Referencia bibliográfica:

Gómez-Zapiain, J., Ortiz Barón, M. J., y Gómez Lope, J. “Experiencia sexual, estilos de apego y tipos de cuidados en las relaciones de pareja”. Anales de Psicología, 27(2), 447-456, 2011.

Gómez-Zapiain, J., Ortiz Barón, M. J., y Gómez Lope, J. “Capacidad para aportar y solicitar apoyo emocional en las relaciones de pareja en relación con los perfiles de apego”. Anales de Psicología, 27(3), 2011.

Fuente: [SINC](#)