



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CUENCA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**DINÁMICAS DEL APEGO Y LA SEXUALIDAD EN
ADULTOS JÓVENES**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

AUTOR: MATEO ISMAEL SOLÍZ BERNAL

DIRECTOR: JUAN PABLO MAZÓN ÁVILA

CUENCA - ECUADOR

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**DINÁMICAS DEL APEGO Y LA SEXUALIDAD EN
ADULTOS JÓVENES**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

AUTOR: MATEO ISMAEL SOLÍZ BERNAL

DIRECTOR: JUAN PABLO MAZÓN ÁVILA

CUENCA - ECUADOR

2026

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Mateo Ismael Solíz Bernal portador(a) de la cédula de ciudadanía N.º **0107400475**, declaro ser el autor de la obra: "**Dinámicas del apego y la sexualidad en adultos jóvenes.**", sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Cuenca, **7 de septiembre de 2026**

F:

Mateo Ismael Solíz Bernal

C.I. 0107400475

Cuenca, 7 de septiembre de 2026

Certificación

Yo JUAN PABLO MAZÓN ÁVILA, con cédula de identidad N.º 0105147284 en calidad de Director del Trabajo de Titulación con el tema: "**Dinámicas del apego y la sexualidad en adultos jóvenes**", certifico que el presente trabajo fue desarrollado por MATEO ISMAEL SOLÍZ BERNAL, bajo mi supervisión.

Atentamente;



JUAN PABLO MAZÓN ÁVILA
DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN
DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Dedicatoria

A mi madre Nancy, por todo su esfuerzo involucrado dentro de mi formación y su compañía a lo largo de mi vida, por todo el aprendizaje que he adquirido de ella y todo el cariño y aprecio que han resultado esenciales para mí.

A mi abuelo Guillermo, que ha sido parte de mi hogar junto con todo su apoyo y presencia, claramente han sido parte vital de mi formación, por ser un hombre sumamente capaz, un ejemplo de integridad y de resiliencia, un hombre más inteligente que muchos académicos siendo completamente autodidacta, un hombre que fue forjado por dificultades del que pude aprender mucho.

A mi abuela Rosa, con mucho aprecio, por ser mi segunda madre, la mujer que me vio crecer, me cuidó y me alimentó.

A mi gatito Astro por haberme acompañado durante gran parte del proceso, por ser un revoltoso aventurero que ahora se encuentra haciendo travesuras en otro plano, también va dedicado a él con mucho cariño que sé que siempre me acompañará.

Y en general a toda mi familia, tíos, primos que han tenido lugar en esto que se llama mi experiencia, de vida de una y otra forma han hecho una presencia importante. A mis amigos, por estar ahí para escucharme y apoyarme.

Agradecimientos

Quiero expresar mis agradecimientos a todas las personas que me apoyaron en mi proceso de formación, a todos mis profesores y sobre todo a los que guardan un lugar especial en mi memoria y huella debido a su pasión y experticia en su método de aprendizaje.

También y sobre todo a mi madre Nancy, por su apoyo durante todos estos años y en general a lo largo de mi vida, sin ella este logro no pudo haberse llevado a cabo. De igual manera a mis dos abuelos maternos Guillermo y Rosa, un soporte esencial en mis días.

Resumen

Esta revisión examina cómo el apego adulto incide en la sexualidad de jóvenes adultos, según evidencia reciente. En la adultez temprana cambia el sistema de apego: quien antes ofrecía la base segura ahora es la pareja romántica. El funcionamiento sexual y la experiencia erótica subjetiva se transforman en ese contexto. Se consultaron 30 fuentes en PubMed, Scopus, Web of Science y PsycNet. Principalmente estudios empíricos publicados entre 2016 y 2026 en muestras de 18 a 35 años, complementados con trabajos teóricos seminales y estudios clásicos previos. Con ansiedad de apego, se intensifica la búsqueda de contacto sexual para confirmar el vínculo. Quien tiene evitación se retrae emocionalmente, evitando ese contacto. Predice con mayor consistencia una satisfacción sexual más baja, aunque este efecto varía según el género. La regulación emocional modula cómo se vive el deseo. La comunicación sexual facilita la negociación del encuentro erótico. Las motivaciones de fondo determinan qué se busca en la conducta sexual. Estos son los puentes entre apego y experiencia sexual. La inseguridad de apego no determina el destino sexual de una persona. Sí limita las posibilidades de vivir una intimidad erótica plena. Con la seguridad vincular, esa intimidad se desarrolla de forma más auténtica.

Palabras clave: apego, sexualidad, adultos jóvenes, satisfacción sexual, relaciones de pareja.

Abstract

This review analyzes how adult attachment influences sexuality in young adults, according to recent evidence. In early adulthood, the attachment system undergoes a shift: the romantic partner replaces primary caregivers as the source of a secure base. Within this context, both sexual functioning and the subjective erotic experience are transformed. A total of 30 sources were retrieved from PubMed, Scopus, Web of Science, and PsycNet, primarily comprising empirical studies published between 2016 and 2026 involving samples aged 18 to 35, complemented by seminal theoretical works and foundational earlier studies. Attachment anxiety intensifies the pursuit of sexual contact to confirm relational bonds. Conversely, attachment avoidance leads to emotional withdrawal and the avoidance of sexual contact, predicting lower sexual satisfaction with higher consistency, though this effect varies by gender. Emotional regulation modulates how desire is experienced, sexual communication facilitates the negotiation of erotic encounters, and underlying motivations determine what is sought through sexual behavior, collectively serving as the bridges between attachment and sexual experience. Attachment insecurity does not dictate an individual's sexual fate; however, it does limit the possibilities of experiencing full erotic intimacy. Ultimately, relational security allows such intimacy to unfold more authentically.

Keywords: Attachment, sexuality, young adults, sexual satisfaction, couple relationships.

Contenido

Introducción	10
Conceptualización de las variables de estudio	10
Presentación del problema	11
Pregunta guía de investigación	12
Justificación	12
Objetivo.....	13
Materiales y métodos	19
Diseño	19
Estrategias de búsqueda	19
Criterios de selección.....	20
Extracción de datos	20
Análisis de datos	21
Desarrollo.....	21
Estilos de apego adulto y las dimensiones de la sexualidad en adultos jóvenes.....	21
Estilos de apego inseguro (ansioso y evitativo) y las dimensiones del funcionamiento, la satisfacción y la vivencia sexual en adultos jóvenes	25
Funcionamiento sexual e inseguridad de apego: diferenciaciones por estilo y género ...	25
Conclusiones	32
Inferencias por objetivo específico	33
Sobre los estilos de apego adulto y las dimensiones de la sexualidad.....	33
Sobre el funcionamiento sexual, la satisfacción y la vivencia sexual según el estilo de apego inseguro	33
Antecedentes teóricos y evidencia complementaria	34
Integración crítica de patrones, convergencias, tensiones y vacíos	35
Limitaciones de la revisión	36
Futuras líneas de investigación	37
Implicancias prácticas para profesionales de salud mental.....	37
Cierre.....	38
Referencias.....	39

Introducción

Conceptualización de las variables de estudio

En este texto se abordaron dos variables, apego adulto y sexualidad en adultos jóvenes, no como dominios paralelos, sino como campos que se tensionaron mutuamente. Las dinámicas que emergieron cuando el apego se encarnó en escenas sexuales de la adultez temprana modularon la intimidad, la búsqueda de seguridad y la negociación de cercanía y distancia dentro de la pareja en un entramado que combinó emoción, historia y regulación relacional a lo largo del tiempo vivido (Allsop et al., 2021). Además, esta articulación obligó a desplazar la mirada desde variables estáticas hacia procesos en movimiento.

El apego en la adultez temprana fue concebido como una prolongación no lineal ni mecánica del sistema conductual propuesto por Bowlby, un sistema orientado a la proximidad, la base segura y el refugio frente a la amenaza que no desapareció con el tiempo sino que se reorganizó en torno a nuevas figuras de apego. En esta etapa, las funciones de base segura y refugio sufrieron una redistribución, y la pareja romántica pasó a ocupar un lugar cada vez más central en la organización de dichas funciones, sin que ello implicara la desaparición del rol de las figuras parentales (Manzi et al., 2024). Dicho de otro modo, el vínculo de pareja devenía no solo lazo afectivo relevante, sino dispositivo central para manejar el estrés, la intimidad y la seguridad emocional. Cabe acotar que este desplazamiento del apego no implicó sustitución total de figuras previas, sino reconfiguración de las jerarquías afectivas.

El apego seguro se asoció con una confianza básica en la disponibilidad del otro que habilitó explorar el mundo y también la sexualidad desde una base percibida como suficientemente estable. Por otro lado, la inseguridad ansiosa implicó una suerte de hiperactivación del sistema de apego como miedo al rechazo o exclusión, búsqueda constante de confirmación, celos; mientras que la evitativa funcionó por desactivación, llevando a minimizar la necesidad de apoyo y replegándose ante la intimidad profunda (Mikulincer & Shaver, 2007).

La sexualidad fue entendida como una dimensión amplia de la vida humana que incluyó pensamientos, significados vinculados al deseo, emociones, conductas, la excitación, las prácticas sexuales y la forma en la que estas se integraron tanto en los vínculos de pareja como en la identidad personal. La literatura amplió el concepto abarcando deseos, motivos, satisfacción subjetiva y modos de integrar la sexualidad en la relación y en el proyecto de vida

(Dunkley et al., 2016; Fredriksen-Goldsen, 2023). Se distinguieron además capas superpuestas: funcionamiento sexual clínico (deseo, excitación, orgasmo, dolor o ausencia de este); calidad de la experiencia sexual (intimidad compartida versus ansiedad u obligación); y calidad sexual de vida, entendida de manera holística como la coherencia percibida entre la propia sexualidad y los valores, expectativas y necesidades afectivas, emocionales y vinculares (Dunkley et al., 2016; Fredriksen-Goldsen, 2023).

Presentación del problema

La evidencia empírica disponible mostró que aún no resultó del todo claro cómo se configuraron las relaciones en las distintas dimensiones de la sexualidad, ni qué patrones específicos de interacción sexual se observaron según las formas que adoptó la inseguridad de apego en la adultez temprana, cuestión que la literatura reciente solo comenzó a explorar de manera fragmentaria. Los estilos de apego adulto se asociaron de manera consistente con la calidad de los vínculos de pareja en la adultez temprana; la inseguridad de apego se vinculó con relaciones más conflictivas, menor ajuste diádico y mayores niveles de malestar relacional (Park et al., 2023). Cuando este marco se trasladó al terreno de la sexualidad en adultos jóvenes, distintos estudios describieron que la ansiedad y la evitación de apego se relacionaron con experiencias sexuales más problemáticas, patrones de acercamiento y retirada menos flexibles y un uso de la intimidad sexual como estrategia de regulación afectiva que no siempre resultó protectora (Dunkley et al., 2016; Komlenac & Hochleitner, 2020).

De igual manera, las investigaciones recientes en población femenina mostraron que la ansiedad de apego tuvo asociación con distintos problemas sexuales. Un estudio con 294 mujeres austriacas de una edad media de 23,7 años reportó que el 7,8% tuvo experiencias frecuentes y angustiantes con deseo sexual disminuido, el 3,8% reportó disminución en su excitación sexual, el 8,6% presentó sensaciones orgásmicas disminuidas y el 4,8% experimentó dolor en el momento de la actividad sexual. La ansiedad de apego mostró asociaciones en todos los casos con satisfacción genital deficiente, que a su vez predijo dichas dificultades sexuales (Komlenac & Hochleitner, 2020). Estos hallazgos sugirieron que la inseguridad de apego no solo tuvo relación con indicadores clínicos de funcionamiento sexual, sino también con niveles mayores de malestar en la vida sexual y evaluaciones más negativas de la trayectoria sexual, influyendo en cómo se construyó la sexualidad como un espacio de intimidad, reconocimiento y negociación del deseo (Dunkley et al., 2016; Komlenac & Hochleitner, 2020).

Cabe acotar que, pese a la acumulación de estudios en las últimas décadas, persistieron vacíos importantes en la literatura en torno a las dinámicas específicas mediante las cuales el apego adulto se articuló con la sexualidad en esta etapa del ciclo vital. No siempre se diferenciaron con claridad las distintas dimensiones de la sexualidad analizadas, ni se exploró de forma sistemática cómo se configuraron patrones de interacción sexual distintos según el estilo de apego. Además, el campo continuó mostrando limitaciones en cuanto a diversidad cultural y de contexto, con un peso notable de investigaciones realizadas en países del Norte Global, lo que estrechó el horizonte interpretativo y reforzó supuestos normativos sobre intimidad, género y corporalidad que merecieron ser examinados con mayor rigor.

A partir de estos antecedentes, el problema de investigación que orienta la presente revisión puede formularse del siguiente modo: no se conoce con suficiente claridad cómo se configuran las dinámicas entre los estilos de apego adulto y las distintas dimensiones de la sexualidad en adultos jóvenes, ni qué patrones específicos de interacción sexual se asocian a cada forma de inseguridad de apego según la evidencia científica reciente. En este contexto, resultó necesario problematizar y sintetizar críticamente la evidencia disponible sobre las dinámicas entre apego y sexualidad en adultos jóvenes, identificando tanto las regularidades como las zonas de ambigüedad que justificaron seguir investigando el tema (Dunkley et al., 2016).

Pregunta guía de investigación

¿Cómo se describieron las dinámicas del apego y la sexualidad en adultos jóvenes según la evidencia empírica reciente?

Justificación

La presente revisión propuso analizar de manera integrada la evidencia reciente sobre las dinámicas de apego y la sexualidad en adultos jóvenes, con el fin de sintetizar la relación que estas dos variables mantuvieron según la literatura científica (Dunkley et al., 2016). La etapa temprana de la adultez comprendió un periodo en el que ocurrió la consolidación de patrones de vinculación afectiva y de funcionamiento sexual que pudieron modificarse en etapas posteriores o prolongarse. Por esta razón, describir cómo se caracterizaron las dinámicas entre el apego y la sexualidad en adultos jóvenes resultó relevante para delimitar configuraciones de riesgo y de protección reportadas en los estudios (Dunkley et al., 2016; Komlenac & Hochleitner, 2020).

Por otra parte, la revisión permitió identificar tanto coincidencias como áreas de discrepancia en la literatura que evaluó de forma integral la sexualidad y el apego en adultos de etapa temprana, examinando las dimensiones de ambas variables que fueron consideradas y qué tipos de asociaciones se pudieron encontrar. Resultó necesaria esta síntesis dado que se acumularon resultados parciales en el campo de investigación, en el que aún persistieron preguntas sobre la consistencia de las dinámicas descritas entre el apego y la sexualidad en esta etapa específica (Vizcay et al., 2025). De este modo, el estudio se orientó a clarificar en qué estado se encontró el conocimiento empírico sobre las dinámicas de apego y la sexualidad en adultos jóvenes.

Objetivo

Analizar la evidencia disponible sobre las dinámicas del apego y la sexualidad en adultos jóvenes en la literatura científica reciente.

Objetivos específicos

1. Describir los estilos de apego adulto y las dimensiones de la sexualidad caracterizadas en la literatura científica reciente en adultos jóvenes.
2. Identificar las asociaciones entre los estilos de apego inseguro (ansioso y evitativo) y las dimensiones del funcionamiento, la satisfacción y la vivencia sexual en adultos jóvenes reportadas en los estudios específicos revisados.

Tabla 1

Matriz de revisión bibliográfica sobre dinámicas de apego y sexualidad en adultos jóvenes

Autor/Año	Objetivo	Participantes	Diseño	Instrumentos	Resultados	Discusión	Conclusión
<i>Allsop et al. (2021)</i>	Examinar cómo el apego se articula con la intimidad y la experiencia sexual en la adultez temprana.	No especificado en el desarrollo.	No especificado en el desarrollo.	No especificado en el desarrollo.	El apego modula la intimidad, la búsqueda de seguridad y la negociación de cercanía y distancia dentro de la pareja.	Las dinámicas de apego se encarnan en escenas sexuales que combinan emoción, historia y regulación relacional.	El apego organiza procesos en movimiento, no variables estáticas, dentro de la sexualidad de la adultez temprana.
<i>Komlenac & Hochleitner (2020)</i>	Analizar la asociación entre ansiedad de apego y problemas en el funcionamiento sexual en mujeres.	294 mujeres austriacas (Media = 23.7 años).	Transversal; cuantitativo.	No especificado en el desarrollo.	El 7.8% reportó deseo sexual disminuido, el 3.8% disminución en excitación, el 8.6% sensaciones orgásmicas disminuidas y el	La ansiedad de apego se vincula con malestar en la vida sexual y evaluaciones más negativas de la trayectoria sexual.	La inseguridad de apego se relaciona con indicadores clínicos de funcionamiento sexual y con

Autor/Año	Objetivo	Participantes	Diseño	Instrumentos	Resultados	Discusión	Conclusión
					4.8% dolor sexual; todas estas dificultades se asociaron con satisfacción genital deficiente.		mayor malestar subjetivo.
<i>Donnelly et al. (2015)</i>	Examinar el funcionamiento sexual según estilo de apego y género en adultos jóvenes.	No especificado en el desarrollo.	No especificado en el desarrollo.	No especificado en el desarrollo.	En mujeres, la evitación se asoció con dificultades en todas las dimensiones del funcionamiento sexual; en hombres se relacionó con mayor competencia fisiológica.	El género modula de manera sustantiva cómo el apego se traduce en experiencia sexual.	La ansiedad y la evitación afectan el funcionamiento sexual por vías distintas según el género.
<i>Denes et al. (2019)</i>	Examinar la comunicación afectiva postsexual y su relación con la satisfacción sexual según el apego.	No especificado en el desarrollo.	No especificado en el desarrollo.	No especificado en el desarrollo.	Quienes puntuaron alto en evitación reportaron menor comunicación afectiva posterior al acto sexual y menor satisfacción erótica.	La evitación limita la expresión de afecto antes y después del encuentro sexual.	La comunicación afectiva postsexual media la relación entre apego y satisfacción sexual.
<i>Dunkley et al. (2016)</i>	Caracterizar el funcionamiento sexual según orientación de apego y género.	No especificado en el desarrollo.	No especificado en el desarrollo.	No especificado en el desarrollo.	La sexualidad incluye funcionamiento sexual clínico, calidad de la experiencia sexual y calidad sexual de vida, todas afectadas por la orientación de apego.	El apego inseguro se asocia con experiencias sexuales más problemáticas y patrones de acercamiento y retirada menos flexibles.	La sexualidad debe entenderse como dimensión amplia que incluye deseo, motivos y satisfacción subjetiva, no solo conducta.
<i>Trub & Starks (2017)</i>	Examinar la regulación emocional, el sexting y conductas sexuales de riesgo según la ansiedad de apego.	Mujeres jóvenes en relaciones románticas.	No especificado en el desarrollo.	No especificado en el desarrollo.	La ansiedad de apego se asoció con el envío de sexting por dificultad para controlar impulsos en momentos de malestar, y con conductas de riesgo como el sexo sin preservativo.	Las mujeres con ansiedad recurren a la tecnología para buscar proximidad afectiva mediante intercambios sexualmente explícitos.	La regulación emocional deficiente vincula la ansiedad de apego con conductas sexuales de riesgo mediadas por tecnología.
<i>Muise & Impett (2020)</i>	Estudiar la motivación comunal sexual como respuesta a las necesidades sexuales de la pareja.	No especificado en el desarrollo.	No especificado en el desarrollo.	No especificado en el desarrollo.	Las personas altamente motivadas a responder a las necesidades sexuales de su pareja experimentaron mayor deseo y satisfacción; las personas con ansiedad que percibieron motivación comunal en su pareja mantuvieron mayor satisfacción relacional diaria.	La disponibilidad afectiva percibida en la pareja atenúa algunos efectos negativos de la inseguridad vincular.	La motivación comunal sexual compensa parcialmente los efectos de la ansiedad de apego sobre la satisfacción relacional.
<i>Clarke (2020)</i>	Examinar tendencias temporales en la elección de	Adultos jóvenes de una universidad	Longitudinal; cuantitativo.	No especificado en el desarrollo.	La probabilidad de seleccionar un estilo inseguro, especialmente el	El incremento es consistente con investigaciones sobre	Los estilos de apego inseguro muestran una tendencia

Autor/Año	Objetivo	Participantes	Diseño	Instrumentos	Resultados	Discusión	Conclusión
	estilos de apego inseguro en adultos jóvenes.	estadounidenses (1997-2019).			despectivo-evitante, aumentó de manera significativa entre 1997 y 2019, incluso controlando variables sociodemográficas.	individualismo, narcisismo y soledad en generaciones más jóvenes.	creciente vinculada al uso intensivo de medios digitales.
<i>Lafortune et al. (2022)</i>	Probar un modelo de mediación entre apego, autoestima sexual, ansiedad sexual y atención plena.	Adultos jóvenes.	Análisis de senderos; cuantitativo.	No especificado en el desarrollo.	La ansiedad y la evitación afectaron la satisfacción sexual principalmente a través de la autoestima sexual, la ansiedad sexual y la atención plena durante la actividad erótica.	La inseguridad de apego modifica la manera en que la persona se percibe como sujeto sexual, antes de cualquier interacción con otro.	Los mecanismos internos de regulación explican por qué la inseguridad de apego se traduce en menor satisfacción sexual.
<i>Pedneault et al. (2025)</i>	Examinar longitudinalmente la comunicación sexual como mediadora entre apego y satisfacción sexual.	No especificado en el desarrollo.	Longitudinal.	No especificado en el desarrollo.	La comunicación crítica o de retirada medió el vínculo entre evitación y menor satisfacción; la comunicación colaborativa amortiguó parcialmente el efecto de la ansiedad.	El déficit comunicativo de las personas inseguras opera también dentro del dominio sexual de manera específica.	Los patrones de comunicación sexual preceden a la insatisfacción y no solo la acompañan.
<i>Lefebvre et al. (2022)</i>	Explorar las interacciones sexuales mediadas por tecnología según estilo de apego.	478 adultos jóvenes y 142 parejas.	Cuantitativo; transversal.	No especificado en el desarrollo.	La ansiedad de apego se relacionó con mayor frecuencia de interacciones sexuales mediadas por tecnología por motivos de evitación, asociadas a menor satisfacción; la evitación se asoció con mayor envío de contenido sexual explícito.	La conducta digital reproduce, en otro soporte, la misma lógica de reaseguramiento observada en la sexualidad presencial.	La evitación no suprime el deseo, lo recalibra hacia formatos que conservan la distancia afectiva.
<i>Shulman et al. (2019)</i>	Examinar el contexto relacional del encuentro sexual y su efecto en el apoyo de pareja futuro.	Adolescentes israelíes.	Longitudinal (4 años).	No especificado en el desarrollo.	Tener relaciones sexuales dentro de relaciones románticas estables se asoció con mayor apoyo de pareja cuatro años después; los encuentros casuales predijeron menor apoyo y mayor afecto negativo.	La sexualidad temprana en contextos de baja implicación emocional puede interferir con el desarrollo de competencias relacionales.	El contexto relacional del encuentro sexual predice la calidad de los vínculos futuros.
<i>Manzi et al. (2024)</i>	Examinar la reorganización de las redes de apego en la adultez joven.	No especificado en el desarrollo.	No especificado en el desarrollo.	No especificado en el desarrollo.	La pareja romántica ocupa un lugar cada vez más central en las funciones de base segura y refugio, sin que desaparezca el rol de las figuras parentales.	El desplazamiento del apego implica reconfiguración de las jerarquías afectivas, no sustitución total de figuras previas.	Las funciones de base segura y refugio se redistribuyen en la adultez temprana hacia la pareja romántica.

Autor/Año	Objetivo	Participantes	Diseño	Instrumentos	Resultados	Discusión	Conclusión
<i>Park et al. (2023)</i>	Examinar la asociación entre inseguridad de apego y experiencias emocionales positivas en la relación.	No especificado en el desarrollo.	Metaanálisis.	No especificado en el desarrollo.	La inseguridad de apego se vinculó con relaciones más conflictivas, menor ajuste diádico y mayores niveles de malestar relacional.	Los estilos de apego adulto se asocian de manera consistente con la calidad de los vínculos de pareja en la adultez temprana.	La inseguridad de apego compromete de forma general la calidad relacional, lo que repercute en el ámbito sexual.
<i>Mark et al. (2018)</i>	Examinar apego y deseo sexual en adultos jóvenes LGBTQ+ y heterosexuales.	532 adultos jóvenes (18–35 años).	Transversal; cuantitativo.	ECR-R; SDI-2.	Evitación se asoció negativamente con deseo diádico; ansiedad con deseo solitario en ambas orientaciones.	Los patrones apego-deseo son similares entre orientaciones sexuales.	El modelo apego-sexualidad aplica transversalmente entre orientaciones.
<i>Brassard et al. (2016)</i>	Investigar la relación entre estilo de apego y satisfacción sexual en relaciones románticas.	Adultos jóvenes en relaciones románticas.	Transversal; cuantitativo.	No especificado en el desarrollo.	Menores niveles de ansiedad y evitación se asociaron con comunicación sexual más efectiva y mayor satisfacción erótica; la evitación predijo el 15.4% de la varianza en satisfacción sexual, frente al 2.7% de la ansiedad.	La seguridad vincular permite aproximarse a la sexualidad como oportunidad de conexión y placer compartido.	La evitación tiene un impacto particularmente negativo en la satisfacción sexual, mayor que el de la ansiedad.
<i>Fraley y Shaver (2000)</i>	Revisión teórica integrativa sobre apego adulto.	No aplica (revisión narrativa).	Revisión teórica.	Análisis conceptual.	Las dimensiones de ansiedad y evitación organizan las diferencias individuales en el apego adulto.	El marco dimensional supera a las tipologías categoriales de apego.	Ansiedad y evitación son ejes para el estudio del apego y la sexualidad.
<i>Tracy et al. (2003)</i>	Examinar, desde un marco teórico, el vínculo entre estilos de apego y sexualidad adolescente.	No aplica (capítulo teórico, sin muestra propia).	Capítulo teórico / revisión conceptual.	No aplica.	El apego inseguro, combinado con creencias relacionales restrictivas, se asocia conceptualmente con mayor riesgo sexual en la adolescencia.	La sexualidad adolescente se inscribe dentro del marco evolutivo del sistema de apego, no como fenómeno aislado.	Ofrece un marco explicativo para comprender la trayectoria sexual desde la adolescencia hacia la adultez joven; requiere evidencia empírica posterior para sostener afirmaciones causales.
<i>Muise et al. (2024)</i>	Examinar si el apego inseguro modera la relación entre la discrepancia de deseo sexual (DDS) y el malestar sexual en parejas.	202 parejas (404 personas); 51% mujeres, 48% hombres, 1% otro género; M = 28 años (DE = 5.05).	Transversal; cuantitativo; modelo actor-pareja (APIM).	Medida de apego adulto (ansiedad/evitación); medida de malestar sexual; medida de deseo sexual individual.	La ansiedad y la evitación de apego no moderaron la relación entre la discrepancia de deseo sexual y el malestar; mayor evitación se asoció con malestar sexual propio, no con el malestar del/la compañero/a.	El apego no amplifica el efecto de la discrepancia de deseo, pero predice de forma directa cuánto malestar experimenta la persona evitativa ante esa discrepancia.	El apego es relevante para el malestar sexual individual ante discrepancias de deseo, aunque no module el efecto de la discrepancia en sí.
<i>Feeney y Noller (2004)</i>	Revisar, desde la teoría del apego, cómo se organiza la sexualidad en	No aplica (capítulo teórico).	Revisión teórica.	No aplica.	El apego organiza motivaciones sexuales, comunicación erótica y	La sexualidad debe analizarse como parte del sistema conductual de	Ofrece base conceptual para entender por qué la inseguridad

Autor/Año	Objetivo	Participantes	Diseño	Instrumentos	Resultados	Discusión	Conclusión
	relaciones cercanas adultas.				vulnerabilidad a la coerción sexual de maneras distintas según el estilo de apego.	apego, no como dominio independiente.	vincular se asocia con patrones sexuales de riesgo, incluida la coerción.
<i>Khoury y Findlay (2014)</i>	Examinar si la inseguridad de apego predice peor comunicación sexual y, por esa vía, menor satisfacción sexual.	125 participantes, edades entre 18 y 65 años.	Transversal; cuantitativo; cuestionario en línea.	Medida de apego basada en Hazan y Shaver; medida de comunicación sexual inhibida; Sexual Satisfaction Inventory.	La evitación predijo peor comunicación sexual, que a su vez predijo menor satisfacción; la ansiedad solo tuvo este efecto en relaciones de 9 meses o más.	El fin del periodo inicial de idealización podría explicar por qué la ansiedad solo afecta la comunicación en relaciones más largas.	La evitación, más que la ansiedad, es el predictor más consistente de comunicación sexual deficiente.
<i>Gillath y Schachner (2006)</i>	Examinar, desde un marco teórico, cómo interactúan los sistemas de apego y sexual en términos de metas, motivos y estrategias.	No aplica (capítulo teórico).	Capítulo teórico / revisión conceptual.	No aplica.	El sistema de apego y el sistema sexual comparten mecanismos motivacionales, pero pueden activarse de forma independiente según el contexto relacional.	La seguridad de apego favorece que la sexualidad se use para la conexión; la inseguridad la orienta hacia metas de regulación afectiva.	El marco conceptual ofrece una base para entender por qué la sexualidad cumple funciones distintas según el estilo de apego.
<i>Birnbaum (2007)</i>	Examinar la asociación entre orientaciones de apego y el contenido de las fantasías sexuales.	Estudio 1: 176 participantes; Estudio 2: 115 participantes.	Dos estudios; cuantitativo (checklist) y cualitativo (narrativo).	Checklist de fantasías sexuales (Estudio 1); descripción narrativa de fantasía sexual (Estudio 2); medida de apego adulto.	La ansiedad de apego se asoció con fantasías sexuales frecuentes y temáticas de sumisión o romance, con diferencias de género; la evitación se asoció negativamente con temas románticos, sobre todo en hombres.	Las fantasías sexuales reflejan preocupaciones nucleares del sistema de apego, con patrones de género distintos entre ansiedad y evitación.	El contenido de la fantasía sexual es una vía adicional, no solo conductual, mediante la que el apego se expresa en la sexualidad.
<i>Heresi Milad et al. (2014)</i>	Explorar las asociaciones entre tipo de apego, satisfacción sexual y satisfacción marital en parejas chilenas adultas.	294 parejas (588 personas), entre 20 y 70 años.	Transversal; cuantitativo; modelos lineales jerárquicos.	Cuestionarios autoadministrados de apego, satisfacción sexual y satisfacción marital.	Las dimensiones de ansiedad y evitación de apego, la satisfacción sexual y la satisfacción marital estuvieron estrechamente relacionadas entre sí.	Los resultados son consistentes con la evidencia internacional en distintos contextos culturales.	El apego es un predictor relevante de la satisfacción sexual y marital también en parejas chilenas, fuera de las muestras predominantemente anglófonas de la literatura clásica.
<i>Ciocca et al. (2015)</i>	Investigar si los estilos de apego difieren entre personas con disfunción sexual y controles sanos de ambos sexos.	44 personas con disfunción sexual (21 mujeres, 23 hombres) y 41 controles sanos (21 mujeres, 20 hombres), Italia.	Caso-control; cuantitativo.	Instrumentos validados de función sexual (IIEF para hombres, FSFI para mujeres); cuestionario de estilo de apego.	Las mujeres con disfunción sexual mostraron significativamente mayor incomodidad con la cercanía, mayor orientación relacional secundaria y mayor necesidad de aprobación que los controles; las mujeres sanas	El apego inseguro — especialmente el evitativo — se asocia con mayor vulnerabilidad a la disfunción sexual femenina; en hombres, el patrón no alcanzó significación estadística.	El estilo de apego es una variable clínicamente relevante en la evaluación de la disfunción sexual, particularmente en mujeres.

Autor/Año	Objetivo	Participantes	Diseño	Instrumentos	Resultados	Discusión	Conclusión
					puntuaron más alto en apego seguro.		
<i>Medina et al. (2016)</i>	Evaluar la correlación entre los estilos de apego adulto y los distintos componentes de la calidad de la relación de pareja en adultos jóvenes.	119 estudiantes universitarios dominicanos de ambos sexos, entre 18 y 26 años (M = 20.03; DT = 1.95).	Transversal; cuantitativo; correlacional.	Experience in Close Relationships (ECR, 32 ítems); Perceived Relationship Quality Components (PRQC, 18 ítems).	El apego evitativo correlacionó negativamente y con alta magnitud con satisfacción, compromiso, intimidad, amor y calidad general de la relación; el apego ansioso solo correlacionó significativamente con satisfacción y compromiso. Los hombres puntuaron significativamente más alto en apego evitativo.	El apego evitativo es el predictor más potente de baja calidad relacional en adultos jóvenes; el apego ansioso muestra un efecto más selectivo y de menor magnitud.	El estilo de apego evitativo representa el mayor riesgo para la calidad percibida de las relaciones de pareja en la adultez temprana, con diferencias de género en su prevalencia.
<i>Valle y de la Villa Moral (2018)</i>	Analizar la relación entre dependencia emocional y estilos de apego adulto en jóvenes españoles, así como su prevalencia y perfiles según género, edad e historial de parejas.	382 adolescentes y jóvenes españoles, entre 18 y 35 años (M = 24.5; DT = 1.978).	Transversal; cuantitativo; correlacional-descriptivo.	Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE); Experiences in Close Relationships (ECR).	El 23.3% de los participantes mostró signos de dependencia emocional; el estilo de apego seguro se asoció con la ausencia de dependencia emocional, mientras que el apego huido-temeroso se asoció con los niveles más altos; los varones puntuaron más alto en dependencia emocional.	El apego ansioso es un predictor consistente de la dependencia emocional; el apego seguro opera como factor protector ante las relaciones de pareja dependientes.	Existe una relación robusta entre apego inseguro y dependencia emocional en jóvenes españoles, con implicaciones para la intervención en relaciones de pareja en este grupo etario.
<i>Momeñe y Estévez (2018)</i>	Analizar las relaciones entre estilos de crianza parentales, apego adulto, dependencia emocional y abuso psicológico en relaciones de pareja adultas, y el papel predictivo de la privación emocional infantil.	269 participantes (219 mujeres y 50 hombres), entre 18 y 65 años, España.	Correlacional y predictivo; cuantitativo.	Inventario de estilos parentales (YPI); medida de apego adulto (IRIS-100); Escala de abuso psicológico sutil y manifiesto.	Los estilos de crianza parentales, especialmente la privación emocional en la infancia, predijeron el apego inseguro, la dependencia emocional y la permanencia en relaciones abusivas; existe una relación positiva entre apego preocupado y abuso psicológico en la pareja.	La privación emocional temprana actúa como variable transmisora intergeneracional de patrones de apego inseguro que predisponen a la dependencia emocional y la tolerancia al abuso en la adultez.	El apego adulto media la relación entre experiencias de crianza disfuncional y el establecimiento de relaciones de pareja caracterizadas por la dependencia emocional y el abuso.
<i>Martínez-Álvarez et al. (2014)</i>	Conocer la asociación entre la vinculación afectiva con los padres en la infancia y la calidad percibida de las relaciones de pareja en la juventud, y analizar el posible efecto mediador del apego adulto.	133 parejas heterosexuales (266 personas), entre 17 y 25 años, España; cuestionario en línea.	Transversal; cuantitativo; mediación.	Cuestionario de apego adulto (ansiedad-evitación); escala de calidad de relaciones parentales en la infancia; escala de calidad percibida de la relación de pareja.	Existieron asociaciones significativamente positivas entre la vinculación afectiva en la infancia y la calidad de la relación de pareja; el apego adulto actual (ansiedad y evitación) medió parcialmente esta asociación.	El efecto de las experiencias de apego infantil sobre la calidad de las relaciones de pareja en la adultez joven opera de forma importante a través del estilo de apego adulto, confirmando la continuidad de los modelos	La calidad del vínculo afectivo con los progenitores predice la calidad de las relaciones de pareja en adultos jóvenes, con el apego adulto como mecanismo mediador central.

Autor/Año	Objetivo	Participantes	Diseño	Instrumentos	Resultados	Discusión	Conclusión
						operativos internos.	
Kató et al. (2024)	Examinar las asociaciones entre disfunción sexual, uso problemático de pornografía y estilos de apego en una muestra comparativa hispanohúngara.	Muestra húngara (N=447; 63% mujeres; M=30.5 años, DE=9.8) y muestra española (N=201; 72% mujeres; M=40.7 años, DE=14).	Transversal comparativo; cuantitativo; cuestionario en línea (2023).	Arizona Sexual Experiences Scale (ASEX); Problematic Pornography Consumption Scale (PPCS); Relationship Questionnaire (estilos de apego).	El 13% de la muestra húngara y el 19% de la española reportaron disfunción sexual severa; el apego seguro se asoció con menor disfunción sexual y menor uso problemático de pornografía; los estilos ansioso-ambivalente y desorganizado se asociaron con mayor problemática en ambas muestras.	El estilo de apego modula la vulnerabilidad a la disfunción sexual y al uso problemático de pornografía, con diferencias entre muestras que reflejan variaciones culturales en la distribución de los estilos de apego.	El apego inseguro es un factor de riesgo transversal para la disfunción sexual y el uso problemático de pornografía, con el apego desorganizado como el perfil de mayor vulnerabilidad.

Abreviaturas empleadas en la tabla: AAI = Adult Attachment Interview; AAQ = Adult Attachment Questionnaire; AAS = Adult Attachment Scale; CaMir = Cartes-Modèles Individuels de Relation; DAS = Dyadic Adjustment Scale; DERS = Difficulties in Emotion Regulation Scale; DSC = Dyadic Sexual Communication Scale; DSFI = Derogatis Sexual Functioning Inventory; ECR = Experiences in Close Relationships; ECR-R = Experiences in Close Relationships-Revised; ECR-S = ECR versión española; FSFI = Female Sexual Function Index; GMSEX = Global Measure of Sexual Satisfaction; HISA = Hurlbert Index of Sexual Assertiveness; IIEF = International Index of Erectile Function; IRI = Interpersonal Reactivity Index; IRIDS-100 = Inventario de Relaciones Interpersonales y Dependencias Sentimentales; LGB+ = lesbiana, gay, bisexual y otras identidades no heterosexuales; NSSS = New Sexual Satisfaction Scale; PAIR = Personal Assessment of Intimacy in Relationships; PRQC = Perceived Relationship Quality Components; SDI-2 = Sexual Desire Inventory-2; TAS-20 = Toronto Alexithymia Scale; M = media.

Materiales y métodos

Diseño

La presente investigación correspondió a una revisión cualitativa documental de tipo bibliográfico, de alcance descriptivo. Este tipo de investigación permitió sistematizar e integrar la evidencia empírica disponible sobre las dinámicas del apego adulto y la sexualidad en adultos jóvenes, sin que se manipularan variables ni se recogieran datos primarios.

Estrategias de búsqueda

La búsqueda bibliográfica se realizó utilizando palabras clave en español e inglés directamente vinculadas con las variables centrales del estudio, como “adult attachment”, “attachment styles”, “sexuality”, “sexual functioning”, “sexual satisfaction”, “young adults”, junto con sus equivalentes en inglés. Estas expresiones se combinaron mediante operadores booleanos (AND, OR, NOT), ajustando las estrategias según las particularidades de cada base

de datos. Las búsquedas se llevaron a cabo en repositorios académicos de amplio uso en el campo de la psicología y la salud, como PubMed, Scopus, Web of Science y PsycNet, priorizando el acceso institucional de la Universidad Católica de Cuenca para garantizar la recuperación de textos completos y versiones definitivas de los artículos.

Criterios de selección

Criterios de inclusión

Se establecieron criterios de inclusión de dos niveles. Para la evidencia empírica principal, se incluyeron estudios publicados entre 2016 y 2026, en español o inglés, que evaluaran de forma simultánea o en relación directa variables de apego adulto y dimensiones de la sexualidad, incluyendo satisfacción sexual, funcionamiento sexual, motivaciones sexuales, comunicación sexual o variables relacionadas, en muestras de adultos jóvenes con edades comprendidas entre los 18 y los 35 años. Se aceptaron diseños correlacionales, transversales, longitudinales y comparativos. Para las fuentes de marco conceptual, se admitieron sin restricción temporal aquellos trabajos teóricos o revisiones que formularon el vínculo entre apego y sexualidad de manera fundacional y cuya influencia sobre la literatura empírica posterior es ampliamente reconocida; estos se diferencian en la Tabla 1 de la evidencia empírica reciente. Adicionalmente, se incluyó un grupo acotado de estudios empíricos anteriores a 2016 cuando cumplieron dos condiciones simultáneas: (a) su especificidad temática o la población estudiada no contaban con réplicas recientes equivalentes, y (b) sus hallazgos eran imprescindibles para dar cuenta de alguna de las asociaciones centrales del objetivo de esta revisión. Estos estudios están igualmente identificados en la Tabla 1.

Criterios de exclusión

Quedaron excluidos aquellos trabajos que no explicitaron con claridad cómo se midió el apego, que se centraron exclusivamente en población infantil, adolescente o fuera del rango etario establecido, o que no reportaron resultados vinculados con el funcionamiento, la satisfacción o la vivencia sexual. Esta delimitación no apuntó a una exhaustividad indiscriminada, sino a mantener una coherencia conceptual mínima que permitió un análisis interpretativo consistente.

Extracción de datos

La información se sistematizó mediante una ficha de registro que contempló autores y año de publicación, contexto o país de la muestra, tamaño y características de la población,

instrumentos de evaluación del apego y de las variables sexuales, tipo de diseño metodológico y principales resultados. El proceso incluyó la revisión de títulos y resúmenes y, finalmente, la lectura completa de los artículos que cumplieron con los criterios de inclusión.

Análisis de datos

La calidad de los artículos elegidos se determinó por su validez y fiabilidad de la información, así como por la calidad de las revistas científicas. También se evaluaron mediante revisiones sistemáticas, estudios explicativos, correlacionales y experimentales en bases bibliográficas multidisciplinarias como PubMed, Scopus, Web of Science y PsycNet. Adicionalmente, se tomaron en cuenta las revistas especializadas en psicología clínica. La información se examinó cualitativamente, atendiendo a las características en función de las variables de estudio: el apego y la sexualidad.

Desarrollo

A continuación se presenta la evidencia revisada siguiendo el orden de los objetivos específicos planteados: en primer lugar, se exponen los estilos de apego adulto y las dimensiones de la sexualidad identificadas en la literatura, y en segundo lugar, se desarrolla la evidencia sobre el funcionamiento, la satisfacción y la vivencia sexual según el estilo de apego inseguro presente en adultos jóvenes. Dentro de cada apartado, los estudios se presentan agrupados temáticamente según la dimensión sexual abordada, antes que en orden cronológico, con el fin de facilitar la comparación entre hallazgos convergentes y divergentes.

La investigación sobre apego adulto se organizó predominantemente en torno a dos dimensiones fundamentales: la ansiedad y la evitación (Brassard et al., 2016; Mark et al., 2018). Estas dimensiones, derivadas de los modelos internos de funcionamiento relacional, describieron la manera en que las personas percibieron su propio valor dentro de la relación y la confiabilidad del otro como figura de apego (Denes et al., 2019). Quienes puntuaron bajo en ambas dimensiones fueron considerados seguros, caracterizados por una mayor confianza en la disponibilidad del otro y por una capacidad más desarrollada para regular sus emociones en contextos de cercanía afectiva (Mark et al., 2018; Donnelly et al., 2015).

Estilos de apego adulto y las dimensiones de la sexualidad en adultos jóvenes

En el ámbito de la sexualidad, la literatura identificó múltiples dimensiones afectadas por los estilos de apego. La satisfacción sexual, entendida como la valoración subjetiva de la

experiencia erótica compartida, fue una de las variables más estudiadas (Brassard et al., 2016; Mark et al., 2018). Por ejemplo, la comunicación posterior al acto sexual, conocida como pillow talk, también resultó relevante para comprender cómo el apego incide en la calidad de la intimidad (Denes et al., 2019). A esto se sumó la intimidad afectivo-sexual, que la capacidad de compartir emociones profundas y deseos eróticos en un clima de confianza manifestada de manera mutua (Trub & Starks, 2017; Van de Bongardt et al., 2020).

Los adultos jóvenes con apego seguro tendieron a sentirse más cómodos con la intimidad afectiva y sexual. De hecho, en estudios con estudiantes universitarios, quienes presentaron menores niveles de ansiedad y evitación reportaron una comunicación sexual más efectiva y mayor satisfacción erótica (Brassard et al., 2016). De igual forma, la seguridad vincular parece permitir aproximarse a la sexualidad como una oportunidad de conexión y placer compartido (Mark et al., 2018; Muise & Impett, 2020).

Las personas con apego evitativo, en cambio, tendieron a mantener distancia emocional incluso en contextos sexuales. Al lado de quienes puntuaron alto en evitación reportaron menor comunicación afectiva, interacciones menos frecuentes y menos cálidas después del sexo y, en consecuencia, menor satisfacción erótica (Denes et al., 2019). Por ende, la evitación funcionó como un filtro que limitó la expresión de afecto antes y después del encuentro sexual, restringiendo la posibilidad de construir intimidad a través de la experiencia erótica.

La regulación emocional es uno de los mecanismos por los que el apego afecta la sexualidad. Así, en una muestra de mujeres jóvenes en relaciones románticas, la ansiedad de apego se asoció con el envío de sexting a través de la dificultad para controlar impulsos en momentos de malestar (Trub & Starks, 2017). Y las mujeres con ansiedad recurrieron a la tecnología para buscar proximidad afectiva mediante intercambios sexualmente explícitos, una estrategia que, sin embargo, se asoció también con conductas sexuales de riesgo como el sexo sin preservativo (Trub & Starks, 2017).

Las personas con evitación regularon de manera opuesta: mediante el distanciamiento afectivo. Tendieron a desconectarse de sus propias emociones y a usar la comunicación erótica como un medio para mantener el control dentro de la interacción (Brassard et al., 2016; Van de Bongardt et al., 2020). Por ejemplo, en un estudio con muestra diversa en orientación sexual, la evitación predijo el 15.4% de la varianza en satisfacción sexual, frente al 2.7% de la ansiedad, lo cual subraya el impacto particularmente negativo del distanciamiento emocional en la experiencia erótica (Mark et al., 2018).

La literatura documentó también patrones diferenciales entre ansiedad y evitación. Como las personas con ansiedad tendieron a usar el sexo para buscar reaseguramiento afectivo, disminuir el miedo al abandono y confirmar su valor en la relación (Brassard et al., 2016; Donnelly et al., 2015). De este modo, en mujeres se asoció esto con menores niveles de satisfacción sexual y dificultades en la excitación y el orgasmo, y esto probablemente por la interferencia de pensamientos centrados en la aceptación del otro (Donnelly et al., 2015). Por el contrario, en hombres, la ansiedad se vinculó paradójicamente con mayor satisfacción reportada, así como el hallazgo está que los autores interpretaron a la luz de los roles de género y las expectativas sociales sobre la sexualidad masculina.

Las personas con evitación tendieron a disociar el sexo del amor y a preferir interacciones sexuales emocionalmente desconectadas (Mark et al., 2018; Donnelly et al., 2015). De hecho, en mujeres, esto se asoció con dificultades en todas las dimensiones evaluadas del funcionamiento sexual: deseo, excitación, lubricación, orgasmo, satisfacción y dolor. Por otra parte, en hombres, la evitación se relacionó paradójicamente con mayor competencia fisiológica, posiblemente porque el desapego emocional les permitió centrarse en el rendimiento sin interferencias relacionales (Donnelly et al., 2015). En este caso el género no es un factor menor, sino que modula de manera sustantiva cómo el apego se traduce en experiencia sexual.

La satisfacción sexual no emergió simplemente del acto sexual en sí, sino de la calidad del vínculo afectivo en que ese acto ocurrió. Por ejemplo, un estudio con 955 participantes de diversas orientaciones sexuales mostró que el apego predijo el 29% de la varianza en satisfacción relacional y el 19% en satisfacción sexual, siendo la evitación el predictor más potente en ambos casos (Mark et al., 2018). De este modo, la confianza mutua, el apoyo y la seguridad emocional mediaron en gran medida esta relación.

La investigación sobre motivación comunal sexual aportó una perspectiva adicional. Las personas altamente motivadas a responder a las necesidades sexuales de su pareja experimentaron mayor deseo y satisfacción, incluso cuando sus intereses no coincidían del todo (Muisse & Impett, 2020). También, cuando las personas con ansiedad percibieron que su pareja estaba motivada comunalmente, mantuvieron niveles más altos de satisfacción relacional cotidiana. Por ende, percibir una pareja emocionalmente disponible parece atenuar algunos de los efectos negativos de la inseguridad vincular.

La negociación de necesidades sexuales también se vio afectada por el estilo de apego. Tanto la ansiedad como la evitación se asociaron con una comunicación sexual más deficiente, aunque por vías distintas (Brassard et al., 2016). Esto es que las mujeres con ansiedad mostraron una adherencia más rígida a roles de género tradicionales, lo que limitó su capacidad para expresar deseos y necesidades. Sin embargo, las mujeres con evitación presentaron dificultades específicas en la comunicación abierta sobre sexualidad, posiblemente porque esa comunicación exige una intimidad que les resulta incómoda.

Las personas con alta fuerza comunal sexual tendieron a rechazar las aproximaciones de su pareja de manera tranquilizadora, afirmando el amor y la atracción incluso al declinar la actividad sexual (Muisse & Impett, 2020). Este tipo de rechazo mantuvo la satisfacción relacional y promovió la disposición a buscar intimidad en el futuro. Las personas con alta evitación, en contraste, emplearon estrategias más distantes o defensivas, erosionando la confianza en el vínculo.

Un hallazgo más reciente vale la pena señalar: entre 1997 y 2019, en una universidad estadounidense, la probabilidad de que los adultos jóvenes seleccionaran un estilo inseguro, especialmente el despectivo-evitante, aumentó de manera significativa, incluso controlando variables sociodemográficas (Clarke, 2020). Dicho de otra manera, esto es consistente con investigaciones que documentaron incrementos en el individualismo, el narcisismo y la soledad entre las generaciones más jóvenes, fenómenos vinculados al uso intensivo de medios digitales y la disminución de las interacciones cara a cara.

El contexto relacional en que ocurre la actividad sexual también resultó determinante. Por ejemplo, en un estudio longitudinal con adolescentes israelíes, tener relaciones sexuales dentro de relaciones románticas estables se asoció con mayor apoyo de pareja cuatro años después; tener relaciones en encuentros casuales predijo menor apoyo, mayor tensión y afecto negativo en vínculos futuros (Shulman et al., 2019). Asimismo, la sexualidad temprana en contextos de baja implicación emocional pudieron interferir con el desarrollo de las competencias relacionales necesarias para la adultez joven.

La comunicación sobre temas sexuales emergió como un mediador consistente entre apego y satisfacción. Además, los adultos jóvenes en relaciones románticas comunicaron sobre sexualidad con mayor frecuencia que quienes tuvieron encuentros casuales, diferencia especialmente marcada al comparar adultos jóvenes con adolescentes (Van de Bongardt et al., 2020). Así, la comunicación sexual abierta con deseos, límites, métodos anticonceptivos,

historial sexual no solo facilitó la satisfacción mutua, sino que promovió un mayor sentido de agencia sobre la propia experiencia erótica.

Las personas con apego seguro comunicaron sus necesidades sexuales con mayor claridad y confianza. En cambio, quienes presentaron ansiedad, inhibieron la expresión de deseos por miedo al rechazo, orientando su sexualidad a la complacencia del otro antes que a buscar el propio placer (Brassard et al., 2016; Trub & Starks, 2017). Por otro lado, quienes presentaron evitación recurrieron a una comunicación más instrumental y menos afectiva, lo que limitó la posibilidad de construir una experiencia sexual genuinamente compartida (Brassard et al., 2016; Denes et al., 2019).

Estilos de apego inseguro (ansioso y evitativo) y las dimensiones del funcionamiento, la satisfacción y la vivencia sexual en adultos jóvenes

Funcionamiento sexual e inseguridad de apego: diferenciaciones por estilo y género

Los estudios identificaron que el funcionamiento sexual, entendido como la capacidad para experimentar deseo, excitación, lubricación, orgasmo y ausencia de dolor durante la actividad sexual, tiene asociaciones consistentes con la inseguridad de apego, dado que en una muestra de adultos jóvenes estadounidenses, la evitación de apego se asoció de manera negativa y significativa con el deseo y la satisfacción sexual (Brassard et al., 2007). Esto sugiere que el desapego emocional, característico de la evitación, no simplemente afectaba la calidad relacional, sino que interfería de manera directa con la activación fisiológica necesaria para una sexualidad funcional en su mayoría. Los autores interpretaron que la distancia emocional requerida para poder mantener el apego evitativo provocaba una inhibición en la vulnerabilidad y la apertura necesarias para experimentar excitación y deseo en un contexto de intimidad en pareja.

En lo que respecta a las mujeres jóvenes, la evitación de apego predijo dificultades en el funcionamiento orgásmico (Davis et al., 2004). El coeficiente fue más modesto que el observado en otras dimensiones, pero era estadísticamente significativo y, por ende, clínicamente importante. La interferencia emocional del apego evitativo permea hasta los procesos fisiológicos más básicos de la respuesta sexual. En contraste, la ansiedad de apego en mujeres mostró una relación más compleja con el funcionamiento sexual (Davis et al., 2004). Un estudio con 294 mujeres austriacas de edad media de 23.7 años documentó que el 7.8% experimentó deseo sexual disminuido de forma frecuente y angustiante, el 3.8% reportó

disminución en la excitación sexual, el 8.6% presentó sensaciones orgásmicas disminuidas y el 4.8% experimentó dolor durante la actividad sexual (Komlenac & Hochleitner, 2020). La ansiedad de apego mostró asociaciones significativas con satisfacción genital deficiente, hecho que a su vez predijo dichas dificultades sexuales.

Para los hombres jóvenes, la relación entre evitación y funcionamiento sexual fue paradójica. En las mujeres, la evitación se asoció claramente con disfunción, pero en los hombres mostró una relación inversa con la competencia fisiológica sexual. Posiblemente, el desapego emocional les permitía centrarse en el rendimiento sin las interferencias relacionales que inhibían a las mujeres (Donnelly et al., 2015). El género operaba como un factor crítico que moderaba cómo la inseguridad afectaba el funcionamiento sexual en hombres y mujeres.

La ansiedad de apego en hombres, por su parte, se vinculó con un menor rendimiento sexual general. Los hombres con ansiedad reportaron paradójicamente mayor satisfacción con su vida sexual, hecho que los investigadores atribuyeron a los roles de género y las expectativas sobre la sexualidad masculina en la sociedad (Donnelly et al., 2015). La satisfacción reportada en hombres ansiosos probablemente estuvo más asociada a una necesidad de reaseguramiento y validación que a una experiencia genuina de placer sexual.

La investigación sobre las motivaciones que impulsaban la conducta sexual en adultos jóvenes con distintos estilos de apego mostró que la sexualidad funcionaba como estrategia de regulación afectiva, y que la naturaleza de esta variaba radicalmente según la inseguridad de apego demostrada. En una muestra de 1,872 estudiantes universitarios con edad media de 19.7 años, los adultos jóvenes con ansiedad de apego reportaron motivaciones sexuales orientadas hacia la búsqueda de aprobación y reaseguramiento; estos utilizaban el sexo como un medio para confirmar su valor dentro de la relación y aliviar la incertidumbre sobre la disponibilidad del otro (Cooper et al., 2006). Por el contrario, quienes presentaban evitación de apego reportaron utilizar la sexualidad como un mecanismo para reducir la cercanía emocional e instrumentalizaban la intimidad física para eludir los riesgos percibidos en la vulnerabilidad de sus relaciones.

Esta distinción en las motivaciones sexuales reflejó, de fondo, estrategias diferentes de regulación emocional. En el caso de la ansiedad, la regulación operaba mediante la hiperactivación, lo que sugiere que cuando experimentaban malestar emocional, los adultos jóvenes con ansiedad recurrían a la búsqueda activa de cercanía sexual para calmar su angustia (Trub & Starks, 2017).

En el caso de la evitación, la regulación se manifestó mediante la desactivación y el distanciamiento; por ende, las personas con evitación elevada tendieron a desconectarse de sus propias emociones, minimizando la importancia de la intimidad sexual y utilizando la comunicación erótica como un medio para mantener el control y la autonomía dentro de la interacción relacional (Brassard et al., 2016; Van de Bongardt et al., 2020). De esta manera, aunque no buscaban la sexualidad para obtener algún tipo de reaseguramiento, su participación en ella servía para un propósito de regulación igualmente importante: evitar la vulnerabilidad y los riesgos emocionales asociados a la intimidad profunda.

La satisfacción sexual, más que el funcionamiento fisiológico, reflejó la evaluación subjetiva de la experiencia erótica compartida y se mostró como un indicador particularmente sensible a la calidad del vínculo de apego. Un estudio extenso con 955 participantes de diversas orientaciones sexuales reveló que el apego predijo un 29 por ciento de la varianza en la satisfacción con la relación y un 19 por ciento en la satisfacción sexual, siendo la evitación de apego el predictor más potente en ambos casos (Mark et al., 2018). Este hallazgo resultó relevante porque sugirió que la satisfacción sexual dependía menos de la frecuencia de la actividad o de las técnicas empleadas y más de la calidad del vínculo afectivo en el que dicha actividad se inscribía.

Muise e Impett (2020) reportaron un hallazgo sugerente: las personas con ansiedad de apego que percibían en su pareja una motivación comunal, es decir, una disposición a responder a sus necesidades sexuales, experimentaban niveles significativamente más altos de satisfacción relacional diaria. Esto sugiere que la inseguridad ansiosa no sella el destino relacional de modo irreversible, sino que puede ser parcialmente compensada cuando la pareja regula la cercanía emocional con sensibilidad. La satisfacción sexual se entrelazaba, en estos adultos jóvenes, con una búsqueda de confirmación relacional que a menudo eclipsaba la experiencia placentera en sí misma, lo que denota que la disponibilidad afectiva resultaba crucial.

La evitación explicó casi un 15% de la varianza, mientras que la ansiedad apenas alcanzó el 3%. Mark et al. (2018) obtuvieron este resultado en un análisis con múltiples orientaciones sexuales, subrayando el impacto particularmente deletéreo del distanciamiento emocional sobre la vivencia erótica. La aversión a la intimidad, tan característica de la evitación, parece limitar de manera severa la capacidad de experimentar la sexualidad como un

espacio compartido de vulnerabilidad y placer mutuo, y esta limitación no resultó fácilmente compensable.

Brassard et al. (2016) aportaron evidencia clara en este sentido. Quienes presentaban menores niveles de ansiedad y de evitación informaron una comunicación sexual más efectiva y una satisfacción más elevada con su vida erótica, lo cual respalda la idea de que la seguridad facilita la intimidad. La intimidad afectivo-sexual, definida como la capacidad de compartir emociones profundas y deseos eróticos en un clima de confianza mutua, se vio profundamente alterada por la inseguridad del apego. Este hallazgo confirma la transversalidad de los efectos del apego sobre la experiencia sexual y sugiere que la inseguridad altera procesos íntimos de comunicación y deseo. A ello se suma que la seguridad vincular permitió aproximarse a la sexualidad como una oportunidad para profundizar la conexión emocional y el placer compartido.

Las personas con apego evitativo mostraron una tendencia marcada a minimizar la intimidad y mantener distancia emocional en contextos sexuales de manera consistente. En investigaciones sobre comunicación afectiva y satisfacción sexual, quienes puntuaron alto en evitación reportaron menores niveles de comunicación afectiva posterior al acto sexual, lo que predijo una interacción menos frecuente, menos cálida y, en suma, una menor satisfacción erótica (Denes et al., 2019). En la misma línea, la evitación limitaba la expresión de afecto antes y después del encuentro sexual, restringiendo las posibilidades de construir intimidad genuina a través de la experiencia erótica.

La comunicación sexual abierta, que incluyó la discusión sobre deseos, límites, métodos anticonceptivos e historial sexual, promovió un mayor sentido de agencia y control sobre la propia experiencia erótica y también logró facilitar la satisfacción mutua (Van de Bongardt et al., 2020). Las barreras fueron distintas: las personas con ansiedad de apego tendieron a comunicar sus necesidades sexuales con menor claridad y confianza, inhibidas por el miedo al rechazo que generaba una sexualidad orientada a complacer al otro antes que a buscar el propio placer (Brassard et al., 2016). La evitación mostró otro patrón, y la incomodidad con la intimidad derivó en una comunicación más instrumental y menos afectiva, limitando la posibilidad de construir una experiencia sexual verdaderamente compartida (Denes et al., 2019).

La negociación de las necesidades sexuales constituyó un aspecto central de la dinámica de pareja particularmente vulnerable a los estilos de apego inseguro en adultos jóvenes. Tanto

la ansiedad como la evitación se asociaron con una comunicación sexual más deficiente, aunque a través de mecanismos distintos que reflejaban sus respectivas dinámicas de inseguridad (Brassard et al., 2016). En mujeres con ansiedad, la inseguridad vincular se manifestaba en una adherencia más rígida a los roles de género tradicionales, lo que limitaba su capacidad para expresar deseos y necesidades propios. La evitación femenina, por su parte, mostró una dinámica distinta: la dificultad en la comunicación abierta sobre sexualidad reflejaba la incomodidad con la intimidad relacional que tal comunicación requería para su despliegue.

Un hallazgo particularmente relevante emergió del estudio de cómo se negaba la intimidad sexual dentro de la pareja, mostrando que las personas altamente motivadas a responder a las necesidades sexuales de su pareja tendieron a rechazar las aproximaciones de manera tranquilizadora (Muise & Impett, 2020). Este tipo de rechazo, a diferencia del rechazo hostil o evasivo, permitió mantener la satisfacción relacional y promovió la motivación para buscar intimidad en el futuro. De otra manera, las personas con alta evitación emplearon estrategias más distantes o defensivas al rechazar solicitudes sexuales, erosionando la confianza y la calidad del vínculo (Muise & Impett, 2020). Esto mostraba que la inseguridad evitativa no solo limitaba la búsqueda de sexualidad, sino que activamente dañaba los mecanismos relacionales mediante los cuales se negocia la intimidad.

En suma, la vivencia subjetiva de la sexualidad, es decir, cómo los adultos jóvenes experimentaban, interpretaban y daban significado a su propia sexualidad, se vio profundamente teñida por la inseguridad de apego. En personas con ansiedad, la sexualidad tendía a experimentarse como un terreno de prueba relacional, un espacio donde se buscaba constantemente validación, y el miedo al rechazo desembocaba tanto en la acción como en el pensamiento, comprometiendo el placer genuino. Esta vivencia comprometía la capacidad de experimentar placer genuino, ya que la atención se desviaba hacia preocupaciones sobre la aceptación del otro y la propia adecuación (Donnelly et al., 2015).

La evitación, por su parte, mostró una disociación: la sexualidad se vivía frecuentemente como una actividad disociada del afecto y la vulnerabilidad, y si bien podía haber competencia fisiológica, esta se realizaba desde un lugar de desconexión emocional que limitaba la intimidad profunda. De hecho, algunos adultos jóvenes con evitación reportaron un deseo sexual menos frecuente en contextos de relaciones románticas comprometidas, pero una

mayor disposición hacia la sexualidad casual, reflejando la función que la disociación emocional jugaba en su regulación (Mark et al., 2018).

En estudios diádicos con parejas, la seguridad de apego de ambos miembros de la pareja predijo significativamente la satisfacción sexual, lo que sugiere que la inseguridad de uno de los integrantes podía contagiar la experiencia sexual del otro (Butzer & Campbell, 2008). La calidad vincular, lejos de ser un resultado, operaba como un fundamento que permitía o impedía que dicha satisfacción emergiera de manera genuina.

Por otra parte, la identificación de las asociaciones entre apego inseguro y las múltiples dimensiones de la sexualidad en adultos jóvenes reveló un entramado complejo donde la ansiedad y la evitación operaban mediante vías distintas pero igualmente comprometedoras. Mientras que la ansiedad hiperactivaba el sistema de apego, tiñendo la sexualidad de necesidades de reaseguramiento y miedo al abandono, la evitación desactivaba la capacidad para la vulnerabilidad emocional necesaria para la intimidad sexual plena. Ambas formas de inseguridad limitaban la comunicación sexual abierta, comprometían la negociación de necesidades y erosionaban la calidad vincular en la que la sexualidad saludable requería inscribirse (Butzer & Campbell, 2008).

Asimismo, la evidencia sugirió que la mejora de la experiencia sexual en adultos jóvenes con inseguridad de apego requería no solo intervenciones dirigidas a las conductas sexuales per se, sino transformaciones en la regulación emocional, la capacidad comunicativa y la construcción de seguridad relacional. Las motivaciones que impulsaban la conducta sexual y los mecanismos mediante los cuales se regulaba la vulnerabilidad emocional resultaron ser núcleos de intervención tan importantes como las habilidades sexuales técnicas. Ello implica reconocer que la sexualidad saludable es, antes que nada, una práctica relacional anclada en la seguridad emocional del vínculo afectivo (Butzer & Campbell, 2008).

Una línea de investigación más reciente ha empezado a examinar los mecanismos internos que explican por qué la inseguridad de apego se convierte en menor satisfacción sexual, en lugar de detenerse solo en documentar la asociación. Lafortune et al. (2022) probaron un modelo de análisis de senderos con adultos jóvenes y encontraron que la ansiedad y la evitación afectaban la satisfacción sexual principalmente a través de tres variables: la autoestima sexual, la ansiedad sexual y la atención plena durante la actividad erótica. Las inseguridades de apego se asociaron negativamente con la autoestima sexual, en parte porque quienes las experimentan tienden a desarrollar autoimágenes sexuales más negativas, como

verse menos atractivos físicamente o dudar de su capacidad para satisfacer sus propias necesidades o las de su pareja. La inseguridad modifica la manera en que la persona se percibe como sujeto sexual, y esa percepción ya deteriorada actúa como obstáculo antes de que exista ninguna interacción con otro (Lafortune et al., 2022).

En esa misma dirección, Pedneault et al. (2025) examinaron longitudinalmente el papel de los patrones de comunicación sexual como mediadores entre las inseguridades de apego y la satisfacción sexual. El diseño longitudinal aporta algo que los estudios transversales no pueden: permite ver si esos patrones preceden a la insatisfacción o simplemente la acompañan. Se ha propuesto que las personas más inseguras tienen relaciones menos satisfactorias porque utilizan menos estrategias constructivas al resolver conflictos, se autodivulgan menos y expresan sus emociones de formas menos positivas en comparación con personas más seguras. Lo que Pedneault et al. (2025) agregan es que ese déficit comunicativo opera también dentro del dominio sexual de manera específica: la comunicación crítica o de retirada mediaba el vínculo entre evitación y menor satisfacción, mientras que la comunicación colaborativa, compartir sentimientos y resolver tensiones juntos, amortiguaba parcialmente el efecto de la ansiedad sobre la experiencia erótica.

Un ángulo que la investigación clásica sobre apego y sexualidad apenas había considerado es el de las interacciones sexuales mediadas por tecnología. Con la centralidad que los dispositivos digitales ocupan en la vida relacional de los adultos jóvenes, era previsible que la inseguridad de apego encontrara expresión también ahí. Un estudio con 478 adultos jóvenes y 142 parejas mostró que la ansiedad de apego se relacionó con una mayor frecuencia de interacciones sexuales mediadas por tecnología y con el uso de estas por motivos de evitación; comprometerse en esas interacciones por motivos de aproximación, es decir, por intimidad y placer, se asoció a mayor satisfacción sexual, mientras que hacerlo por motivos de evitación se asoció a menor satisfacción. Para los adultos jóvenes con ansiedad de apego elevada, esas interacciones digitales tienden a emplearse para evitar consecuencias negativas, como perder a la pareja, y esa motivación predice en última instancia una menor satisfacción sexual. La conducta digital reproduce, en otro soporte, la misma lógica de reaseguramiento que ya se observaba en la sexualidad presencial (Lefebvre et al., 2022).

La evitación muestra en este dominio un patrón propio que merece atención. A pesar de que las personas con mayor evitación tienden a enviar menos mensajes cotidianos dentro de relaciones románticas, muestran mayor probabilidad de enviar contenido sexual explícito, lo

que sugiere que la distancia que impone el medio digital facilita el acceso a la intimidad sexual sin la amenaza que representa la cercanía emocional directa. Esto ilumina algo que los modelos centrados en la conducta cara a cara no podían capturar con precisión: la evitación no suprime el deseo, lo recanaliza hacia formatos que conservan la distancia afectiva (Lefebvre et al., 2022), como una solución de compromiso que el sistema de apego negocia entre el acercamiento y el riesgo percibido de la intimidad.

Frente a este panorama acumulado, la Terapia Focalizada en las Emociones ha sido identificada como una intervención con respaldo empírico para trabajar con personas cuya inseguridad de apego compromete la intimidad sexual. Este tipo de intervenciones orientadas al apego apuntan a construir una base de apego seguro dentro de la relación romántica, donde ambos miembros de la pareja puedan consolidar la confianza mutua. Johnson (2019) sostiene que el objetivo terapéutico no es exclusivamente sintomático: si se transforma la estructura vincular, los cambios en la experiencia sexual siguen de manera más orgánica que cuando se interviene directamente sobre las conductas eróticas. Esta es una apuesta clínica que cuestiona los enfoques puramente conductuales sobre disfunción sexual, respaldada por los datos sobre apego, regulación emocional y comunicación sexual que la investigación ha acumulado en los últimos años (Johnson, 2019; Pedneault et al., 2025).

La presente revisión bibliográfica persigue el objetivo de sistematizar y sintetizar críticamente la evidencia disponible sobre las dinámicas entre el apego adulto y la sexualidad en adultos jóvenes, identificando tanto las regularidades como las zonas de ambigüedad presentes en la literatura reciente. Para una persona interesada en profundizar en este campo, este trabajo puede resultar útil al ofrecer una organización conceptual de los hallazgos según los estilos de apego y las dimensiones sexuales involucradas, así como al señalar los mecanismos explicativos, las divergencias por género y los vacíos metodológicos que orientan posibles líneas de investigación futura.

Conclusiones

La respuesta a la pregunta que orientó esta revisión se inclina hacia cómo las dinámicas entre apego y sexualidad en adultos jóvenes no son una relación directa entre un estilo vincular y un conjunto de conductas sexuales. Lo que muestra la evidencia conlleva más complejidad. La regulación emocional, las motivaciones que llevan a alguien a buscar o evitar la intimidad sexual, la comunicación dentro de la pareja y la forma en que cada persona vive su propia

sexualidad no funcionan por separado, se condicionan unas a otras mientras el estilo de apego atraviesa todo ese entramado. También, la inseguridad, ya sea ansiosa o evitativa, también afecta esa red de procesos. Aspectos como el género, el contexto relacional y los mecanismos que median esa influencia cambian el resultado. Por otra parte, la seguridad de apego es distinta. Y aparece una y otra vez en la literatura como la condición que permite que la sexualidad funcione como espacio de conexión, más que como herramienta para regular el malestar afectivo.

Inferencias por objetivo específico

Sobre los estilos de apego adulto y las dimensiones de la sexualidad

La ansiedad y la evitación de apego organizan la experiencia sexual de formas distintas, aunque ninguna de las dos determina el resultado por completo. Mientras la ansiedad tiende a convertir el encuentro sexual en una forma de buscar reaseguramiento, funciona como medición del vínculo, mas no como espacio de placer propio. Al contrario, la evitación va por otro lado; aspectos como desactivación emocional, participación sexual desconectada dan como consecuencia el mantener distancia afectiva en vez de construir algo compartido con la otra persona. Asimismo, el funcionamiento sexual, la satisfacción y la vivencia subjetiva de la experiencia erótica se comportan distinto según el tipo de inseguridad. La evitación es, de las dos, el predictor más potente de menor satisfacción sexual, con una varianza explicada notablemente mayor que la de la ansiedad. Eso importa. Ubica el distanciamiento emocional, no la hiperactivación afectiva, como el factor que más compromete una experiencia sexual satisfactoria en esta etapa de la vida.

Sobre el funcionamiento sexual, la satisfacción y la vivencia sexual según el estilo de apego inseguro

El funcionamiento sexual, entendido como la capacidad de experimentar deseo, excitación, orgasmo y ausencia de dolor, está ligado a las dinámicas de apego. En mujeres jóvenes, la evitación se asocia con dificultades en varios dominios, sobre todo en la función orgásmica y también el distanciamiento emocional que no se queda en lo relacional sino también parece interferir con la respuesta fisiológica. Por otra parte en hombres el patrón se invierte: la evitación se relaciona con mayor competencia fisiológica, quizás porque el desapego reduce las interferencias cognitivas que suelen inhibir el rendimiento. Y esta asimetría de género es uno de los hallazgos más replicados en la literatura revisada, cuya explicación aún no es definitiva.

La ansiedad muestra otro perfil. Por un lado en mujeres se vincula con mayor malestar subjetivo y con dificultades de excitación y orgasmo, mediadas por una satisfacción genital deficiente. No obstante en hombres ansiosos, algunos estudios reportan mayor satisfacción sexual declarada, algo que los propios autores leen con cautela es que esa satisfacción parece responder más a una necesidad de reaseguramiento y validación que a un placer genuino.

La satisfacción sexual es la dimensión más sensible a la calidad del vínculo de apego. Puesto que no depende de la frecuencia de la actividad ni de indicadores técnicos del funcionamiento, sino de la confianza, la disponibilidad emocional percibida y la comunicación dentro de la relación. Por lo tanto importa menos lo que la pareja hace en la cama y más cómo se siente el vínculo fuera de ella.

La vivencia subjetiva repite, en el plano erótico, los patrones de regulación propios de cada estilo. Ya que quienes tienen ansiedad viven la sexualidad desde la vigilancia relacional; quienes tienen evitación, desde una disociación afectiva que preserva el control pero empobrece la intimidad. En los dos casos, la sexualidad queda al servicio de necesidades relacionales sin resolver, en lugar de ser un espacio propio.

Antecedentes teóricos y evidencia complementaria

El marco dimensional de ansiedad y evitación que organiza esta revisión tiene una genealogía teórica clara. Fraley y Shaver (2000) plantearon que el sistema de apego no se apaga en la adultez, sino que se reorganiza en torno a la pareja romántica, y propusieron que las diferencias individuales se explican mejor mediante dimensiones continuas que mediante categorías discretas. Tracy et al. (2003) y Feeney y Noller (2004) extendieron esta lectura hacia el terreno sexual, planteando que la búsqueda o evitación de la intimidad erótica expresa las mismas estrategias de apego que la persona despliega en otros ámbitos relacionales, y que la inseguridad vincular puede traducirse en patrones específicos de vulnerabilidad dentro de la pareja, incluidas dinámicas de presión sexual. En la misma línea conceptual, Gillath y Schachner (2006) propusieron que el sistema de apego y el sistema sexual comparten mecanismos motivacionales que, sin embargo, pueden activarse de forma independiente según el contexto relacional: la seguridad favorece que la sexualidad se use para la conexión, mientras que la inseguridad la orienta hacia metas de regulación afectiva.

La evidencia empírica posterior matiza y, en algunos puntos, complica esta lectura teórica. Khoury y Findlay (2014) encontraron que la evitación, y no la ansiedad, predice de forma consistente una comunicación sexual más pobre, que a su vez explica menor satisfacción sexual; la ansiedad únicamente mostró ese efecto en relaciones de nueve meses o más, lo que los autores interpretan en relación con el fin del periodo inicial de idealización de la pareja. En una línea relacionada pero distinta, Muise et al. (2024) examinaron si el apego inseguro amplifica el malestar sexual cuando existe discrepancia de deseo entre los miembros de la pareja, y encontraron que ni la ansiedad ni la evitación moderan esa relación; sin embargo, la evitación sí predijo de manera directa mayor malestar sexual propio, sin afectar el malestar percibido por el compañero o la compañera. Este hallazgo añade un matiz importante al patrón general descrito en este trabajo: la evitación no solo predice menor satisfacción sexual de forma agregada, sino que también predice malestar individual ante un desajuste sexual concreto dentro de la pareja, sin que ese malestar sea necesariamente compartido por ambos miembros de la relación.

Otros dos cuerpos de evidencia amplían esta discusión hacia dominios menos explorados en el resto de esta revisión. Birnbaum (2007) encontró que la ansiedad de apego se asocia con fantasías sexuales frecuentes y temáticas de sumisión o romance, con diferencias de género, mientras que la evitación se asocia negativamente con temas románticos, sobre todo en hombres, lo que sugiere que el contenido de la fantasía sexual es una vía adicional, no solo conductual, mediante la que el apego se expresa en la sexualidad. En paralelo, fuera del contexto angloparlante predominante en la literatura revisada, Heresi Milad et al. (2014) encontraron en una muestra de parejas chilenas que las dimensiones de ansiedad y evitación de apego, la satisfacción sexual y la satisfacción marital estuvieron estrechamente relacionadas entre sí, lo que respalda la generalización del patrón descrito en este trabajo más allá de las muestras predominantemente anglófonas sobre las que se ha construido buena parte de esta literatura.

Integración crítica de patrones, convergencias, tensiones y vacíos

La evidencia revisada muestra y converge en tres vías por las que la inseguridad de apego afecta la sexualidad de los adultos jóvenes: una regulación emocional deficiente o rígida, una comunicación sexual empobrecida y motivaciones que orientan la conducta erótica hacia la regulación afectiva antes que hacia el placer compartido. Y los tres mecanismos se refuerzan

entre sí y producen patrones difíciles de modificar sin tocar la estructura vincular que los sostiene.

La literatura también muestra tensiones que conviene no pasar por alto. Por ejemplo, una evidente es la divergencia de género en la relación entre evitación y funcionamiento sexual: lo que en mujeres produce inhibición fisiológica, en hombres tiene el efecto contrario. Esto descarta cualquier modelo único sobre cómo el apego afecta la sexualidad que no incluya el género como variable moderadora. De igual forma hay otra tensión, menos visible pero igual de relevante, en la diferencia entre satisfacción sexual declarada y bienestar sexual real. Sea en hombres con ansiedad de apego, reportar mayor satisfacción no necesariamente significa mayor disfrute: puede reflejar el peso que el reaseguramiento relacional tiene sobre cómo evalúan su propia experiencia erótica.

Quedan vacíos importantes. La mayor parte de la evidencia viene de muestras universitarias, occidentales y mayormente heterosexuales, lo que limita cuánto se puede generalizar. El tiempo está poco explorado puesto que los estudios transversales no permiten saber si la inseguridad de apego precede a las dificultades sexuales, si ambas se alimentan mutuamente, o si por otra parte hay otros factores sin medir detrás de esa coexistencia. Los estudios que buscan explicar los mecanismos que intermedian entre apego y sexualidad son todavía pocos y escasos. Y la mayoría de la literatura se queda en documentar que la asociación existe, sin entrar en por qué.

Limitaciones de la revisión

La heterogeneidad metodológica entre los estudios incluidos es la limitación más difícil de manejar. Pues los instrumentos para medir apego y variables sexuales varían bastante, y no todos evalúan las mismas dimensiones, lo que dificulta comparar resultados de forma directa. Igualmente el predominio de diseños transversales impide hablar de direccionalidad: esta evidencia no permite afirmar que el apego inseguro cause las dificultades sexuales con las que se asocia. Varios estudios tienen muestras pequeñas, lo que afecta la precisión de las estimaciones y la replicabilidad de algunos efectos. Por ejemplo la diversidad geográfica y cultural es escasa, con un peso marcado de investigaciones del Norte Global, lo que limita aplicar los hallazgos a contextos latinoamericanos o a poblaciones con normas distintas sobre género, intimidad y corporalidad. Tampoco hay suficiente representación de orientaciones sexuales no heterosexuales ni de configuraciones relacionales

diversas, lo que deja fuera buena parte del fenómeno una vez que se sale del modelo monogámico heterosexual.

Futuras líneas de investigación

Los vacíos detectados señalan qué es lo que hace falta explorar. Lo más urgente son los diseños longitudinales, puesto que hacen falta estudios que sigan en el tiempo cómo la inseguridad de apego y las dificultades sexuales se influyen entre sí, y bajo qué condiciones relacionales o terapéuticas esos patrones cambian. Además, los modelos que incluyen regulación emocional, autoestima sexual y atención plena durante la actividad erótica como mediadores necesitan replicarse en muestras más diversas, con diseños que prueben relaciones explicativas y no solo correlación.

El género necesita un tratamiento más fino que comparar hombres contra mujeres. Falta examinar cómo las normas de género internalizadas moderan la relación entre apego y sexualidad en personas de distintas identidades y orientaciones. De hecho la producción de conocimiento sobre estas dinámicas en poblaciones hispanohablantes es escasa, y los instrumentos para medir apego adulto necesitan más validación en esas poblaciones. Por lo que la sexualidad mediada por tecnología en adultos jóvenes con distintos estilos de apego, por su parte, es un campo apenas explorado: todavía no se sabe bien cómo los entornos digitales cambian las dinámicas de intimidad y regulación afectiva.

Implicancias prácticas para profesionales de salud mental

La naturaleza correlacional de la evidencia obliga a plantear estas implicancias con cuidado, pero algunos hallazgos sí tienen aplicación práctica. Evaluar el estilo de apego adulto en la valoración clínica de jóvenes con dificultades sexuales puede aportar información que los enfoques centrados solo en la conducta no recogen, porque la insatisfacción sexual a veces refleja dinámicas vinculares más amplias. Pues la evidencia sobre regulación emocional y comunicación sexual como mediadores entre apego y satisfacción sugiere que fortalecer esas capacidades, sin limitarse a lo técnico de la sexualidad, puede tener más alcance que tratar solo el síntoma.

Estos hallazgos, eso sí, tienen límites claros. La evidencia disponible no permite decir que cambiar el estilo de apego mejore directamente el funcionamiento sexual, ni que toda dificultad sexual en adultos jóvenes tenga un trasfondo vincular identificable. De la misma

forma, el apego es un factor relevante entre varios, y su peso cambia según el caso y el contexto de cada persona.

Cierre

Lo que la evidencia permite sostener es que la sexualidad de los adultos jóvenes ocurre dentro de vínculos que la condicionan de maneras reconocibles. Mejor dicho, la inseguridad de apego no determina el destino sexual de nadie, pero sí organiza las condiciones bajo las que la intimidad erótica logra desplegarse o no. Algo parecido pasa con la seguridad vincular, no garantiza una sexualidad sin dificultades, pero da un sustrato relacional desde el cual esas dificultades se manejan mejor. El conocimiento acumulado en este campo sigue siendo incompleto y metodológicamente heterogéneo, pero alcanza para orientar tanto la investigación futura como la práctica clínica, siempre que se use con la misma honestidad sobre sus límites que demandan los estudios revisados.

Referencias

- Allsop, D. B., Price, A. A., Hanna-Walker, V., Leavitt, C. E., Milius, E. H., & Driggs, S. M. (2021). Longitudinal associations between attachment, differentiation of self, and couple sexual and relational outcomes. *Sexual and Relationship Therapy*, 36(4), 660–679. <https://doi.org/10.1080/14681994.2021.2003320>
- Birnbaum, G. E. (2007). Beyond the borders of reality: Attachment orientations and sexual fantasies. *Personal Relationships*, 14(2), 321–342. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2007.00157.x>
- Brassard, A., Dupuy, E., Bergeron, S., & Shaver, P. R. (2016). Sexuality and romantic relationships: Investigating the relation between attachment style and sexual satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy*, 31(3), 346–362. <https://doi.org/10.1080/14681994.2016.1158804>
- Butzer, B., & Campbell, L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal Relationships*, 15(1), 141–154. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2007.00189.x>
- Ciocca, G., Limoncin, E., Di Tommaso, S., Gravina, G. L., Di Sante, S., Carosa, E., & Jannini, E. A. (2015). Attachment styles and sexual dysfunctions: A case–control study of female and male sexuality. *International Journal of Impotence Research*, 27(3), 81–85. <https://doi.org/10.1038/ijir.2014.33>
- Clarke, M. (2020). Trends over time in emerging adults' self-reports of attachment styles. *Emerging Adulthood*, 8(6), 461–472. <https://doi.org/10.1177/2167696820962599>
- Cooper, M. L., Pioli, M., Levitt, A., Talley, A. E., Micheas, L., & Collins, N. L. (2006). Attachment styles, sex motives, and sexual behavior: Evidence for gender-specific

- expressions of attachment dynamics. En M. Mikulincer & G. S. Goodman (Eds.), *Dynamics of romantic love: Attachment, caregiving, and sex* (pp. 243–274). Guilford Press.
- Davis, D., Shaver, P. R., & Vernon, M. L. (2004). Attachment style and subjective motivations for sex. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(8), 1076–1090. <https://doi.org/10.1177/0146167204264794>
- Denes, A., Bennett, M., & Winkler, K. L. (2019). Exploring trait affectionate communication and post sex communication as mediators of the association between attachment and sexual satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 151, 109505. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109505>
- Donnelly, D. A., Smith, A. E., & Johnson, M. K. (2015). Sexual functioning in young women and men: Role of attachment orientation. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 42(4), 339–356. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2015.1061075>
- Dunkley, C. R., Dang, S. S., Chang, S. C., & Gorzalka, B. B. (2016). Sexual functioning in young women and men: The role of attachment orientation and gender. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 42(5), 413–430. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2015.1061075>
- Feeney, J. A., & Noller, P. (2004). Attachment and sexuality in close relationships. En J. H. Harvey, A. Wenzel, & S. Sprecher (Eds.), *The handbook of sexuality in close relationships* (pp. 183–234). Lawrence Erlbaum Associates.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132–154. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.132>

- Fredriksen-Goldsen, K. I. (2023). Blueprint for future research: Advancing the study of sexuality, gender, and equity in later life—Lessons learned from Aging with Pride, the National Health, Aging, and Sexuality/Gender Study (NHAS). *The Gerontologist*, 63(2), 373–381. <https://doi.org/10.1093/geront/gnac146>
- Gillath, O., & Schachner, D. A. (2006). How do sexuality and attachment interact? Goals, motives, and strategies. En M. Mikulincer & G. S. Goodman (Eds.), *Dynamics of romantic love: Attachment, caregiving, and sex* (pp. 337–355). Guilford Press.
- Heresi Milad, E., Rivera Ottenberger, D., & Huepe Artigas, D. (2014). Associations among attachment, sexuality, and marital satisfaction in adult Chilean couples: A linear hierarchical models analysis. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 40(4), 259–274. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2012.756840>
- Johnson, S. M. (2019). *Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy (EFT) with individuals, couples, and families*. Guilford Press.
- Kató, S., Pintér-Eszenyei, Z. G., Rando Hurtado, M. A., Csinády, A. K., & Szemán-Nagy, A. (2024). Associations of sexual dysfunction with problematic pornography use and attachment styles: A cross-sectional study of Hungarian-Spanish samples. *European Psychiatry*, 67(S1), S49–S50. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2024.153>
- Khoury, C. B., & Findlay, B. M. (2014). What makes for good sex? The associations among attachment style, inhibited communication and sexual satisfaction. *Journal of Relationships Research*, 5, e7. <https://doi.org/10.1017/jrr.2014.7>
- Komlenac, N., & Hochleitner, M. (2020). Attachment-related anxiety is associated with poor genital satisfaction and sexual problems in women. *BMC Women's Health*, 20, Article 264. <https://doi.org/10.1186/s12905-020-01110-6>

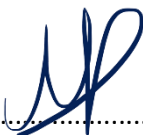
- Lafortune, D., Girard, M., Bolduc, R., Boislard, M.-A., & Godbout, N. (2022). Insecure attachment and sexual satisfaction: A path analysis model integrating sexual mindfulness, sexual anxiety, and sexual self-esteem. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 48(6), 535–551. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2021.2011808>
- Lefebvre, A.-A., Brassard, A., & Lussier, Y. (2022). A contemporary exploration of the relationship between attachment and sexual satisfaction: The role of technology-mediated sexual interaction. *Sexual and Relationship Therapy*, 39(3). <https://doi.org/10.1080/14681994.2022.2130231>
- Manzi, D., Del Giudice, E., Riva Crugnola, C., Milani, L., Grandi, S., Mazzeschi, C., Cavanna, D., & Ierardi, E. (2024). Attachment networks in young adults: The role of gender, romantic and occupational status. *Frontiers in Psychology*, 14, Artículo 1321185. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1321185>
- 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), 450–470. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2017.1405310>
- Martínez-Álvarez, J. L., Fuertes-Martín, A., Orgaz-Baz, B., Vicario-Molina, I., & González-Ortega, E. (2014). Vínculos afectivos en la infancia y calidad en las relaciones de pareja de jóvenes adultos: el efecto mediador del apego actual. *Anales de Psicología*, 30(1), 211–220. <https://doi.org/10.6018/analesps.30.1.135051>
- Medina, C. J., Rivera, L. Y., & Aguasvivas, J. A. (2016). El apego adulto y la calidad percibida de las relaciones de pareja: Evidencias a partir de una población adulta joven. *Salud & Sociedad*, 7(3), 306–318. <https://doi.org/10.22199/S07187475.2016.0003.00005>

- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. Guilford Press.
- Momeñe, J., & Estévez, A. (2018). Los estilos de crianza parentales como predictores del apego adulto, de la dependencia emocional y del abuso psicológico en las relaciones de pareja adultas. *Psicología Conductual*, 26(2), 359–378.
- Muise, A., & Impett, E. A. (2020). A communal approach to sexual need responsiveness in romantic relationships. *European Review of Social Psychology*, 31(1), 298–341. <https://doi.org/10.1080/10463283.2020.1796079>
- Muise, M. D., Bockaj, A., O’Sullivan, L. F., & Ronis, S. T. (2024). Attachment style and distress in couples experiencing sexual desire discrepancy. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 33(1), 44–54. <https://doi.org/10.3138/cjhs-2023-0011>
- Park, Y., Sanscartier, S., Impett, E. A., Algoe, S. B., Leonhardt, N. D., Schrage, K., & MacDonald, G. (2023). Meta-analytic evidence that attachment insecurity is associated with less frequent experiences of discrete positive emotions. *Journal of Personality*, 91(5), 1223–1238. <https://doi.org/10.1111/jopy.12796>
- Pedneault, L., Bigras, N., Popova, N., Brassard, A., & Bergeron, S. (2025). The role of sexual communication patterns in the longitudinal associations between romantic attachment and sexual satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*. <https://doi.org/10.1177/02654075251396185>
- Shulman, S., Scharf, M., Ziv, I., Norona, J. C., & Welsh, D. P. (2019). Adolescents' sexual encounters with either romantic or casual partners and the quality of their romantic relationships four years later. *Journal of Sex Research*, 56(7), 895–908. <https://doi.org/10.1080/00224499.2018.1560387>

- Tracy, J. L., Shaver, P. R., Albino, A. W., & Cooper, M. L. (2003). Attachment styles and adolescent sexuality. En P. Florsheim (Ed.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications* (pp. 137–159). Lawrence Erlbaum Associates.
- Trub, L., & Starks, T. J. (2017). Insecure attachments: Attachment, emotional regulation, sexting and condomless sex among women in relationships. *Computers in Human Behavior*, 71, 140–147. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.052>
- Van de Bongardt, D., Reitz, E., & Deković, M. (2020). Youth's socio-sexual competences with romantic and casual sexual partners. *Journal of Sex Research*, 57(8), 1026–1041. <https://doi.org/10.1080/00224499.2020.1743226>
- Valle, L., & de la Villa Moral, M. (2018). Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 9(1), 27–41. <https://doi.org/10.23923/j.rips.2018.01.013>
- Vizcay, N. M., Di Giuseppe, S., & Milozzi, S. (2025). Systematic review on adult attachment and the impact on relationship satisfaction. *Revista de Psicoterapia*, 36(130), 82–90. <https://doi.org/10.5944/rdp.v36i130.43608>

Mateo Ismael Solíz Bernal portador(a) de la cédula de ciudadanía N.º **0107400475**. En calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación "**Dinámicas del apego y la sexualidad en adultos jóvenes**" de conformidad a lo establecido en el artículo 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de éste trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, **7 de septiembre de 2026**

F:

Mateo Ismael Solíz Bernal

C.I. 0107400475