Universidad Europea VALENCIA

Máster Universitario en Psicología General Sanitaria

Trabajo Fin de Máster

"EL PAPEL DEL APEGO EN LA INTIMIDAD Y LA DINÁMICA SEXUAL DE LAS PAREJAS DESDE UNA PERSPECTIVA EUROPEA"

Presentado por: Ana Mª Pérez Antúnez - 223D9624

Tutor/a: Jesús Alberto Santolaya Prego de Oliver

Curso: PARR M12

Convocatoria: Ordinaria – Abril 2025

AGRADECIMIENTOS

A mi tutor Jesús Alberto Santolaya, por su ayuda y disponibilidad. A mi amiga y doctora en Psicología Anastasia Ivanova por su apoyo e interminable paciencia. A mis compañeras y amigas Irene e Isa por estar siempre presentes.

RESUMEN

Esta revisión sistemática sintetiza la evidencia empírica de la última década (2015-2025) sobre la relación entre los estilos de apego adulto y las dinámicas sexuales en parejas europeas. Mediante una búsqueda en cuatro bases de datos (Web of Science, Scopus, PubMed y Psychology and Behavioral Sciences Collection), se analizaron cinco estudios que cumplían con los criterios de inclusión. Los resultados indican que el apego seguro favorece la intimidad emocional y sexual, mientras que el apego inseguro (evitativo y ansioso) se asocia con dificultades relacionales, incluyendo desconexión emocional, insatisfacción sexual y estrategias de afrontamiento desadaptativas.

Se identificaron diferencias de género: el apego evitativo en hombres se correlacionó con menor deseo sexual diádico y mayor actividad en solitario, mientras que el apego ansioso en mujeres predijo una mayor frecuencia sexual como búsqueda de validación emocional. Las estrategias de afrontamiento diádico, especialmente las centradas en la solución de problemas, disminuyeron los efectos negativos del apego evitativo en la intimidad. Factores culturales y contextuales modularon estas dinámicas.

Entre las limitaciones destacan el predominio de falta de evidencia suficiente, diseños transversales, instrumentos de medición heterogéneos y escasa representación de contextos relacionales diversos. Futuras investigaciones deberían priorizar diseños longitudinales, análisis diádicos e intervenciones culturalmente adaptadas. Esta revisión subraya la necesidad de enfoques terapéuticos basados en el apego para promover relaciones íntimas y sexuales más saludables.

PALABRAS CLAVE: Apego adulto, satisfacción sexual, intimidad, sexualidad, relación de pareja.

ABSTRACT

This systematic review synthesizes empirical evidence from the past decade (2015-2025) examining the relationship between adult attachment styles and sexual dynamics in European couples. A comprehensive search across four databases (Web of Science, Scopus, PubMed, and Psychology and Behavioral Sciences Collection) yielded five studies meeting inclusion criteria. Results indicate that secure attachment promotes emotional and sexual intimacy, while insecure attachment (avoidant and anxious) is associated with relational difficulties, including emotional disconnection, sexual dissatisfaction, and maladaptive coping strategies.

Gender differences emerged: avoidant attachment in men correlated with reduced dyadic sexual desire and increased solitary activity, whereas anxious attachment in women predicted higher sexual frequency as a means of seeking emotional validation. Dyadic coping strategies, particularly problem-focused approaches, attenuated the negative effects of avoidant attachment on intimacy. Cultural and contextual factors were found to modulate these dynamics.

Key limitations include insufficient evidence, predominance of cross-sectional designs, heterogeneous measurement tools, and underrepresentation of diverse relational contexts. Future research should prioritize longitudinal designs, dyadic analyses, and culturally adapted interventions. This review highlights the need for attachment-based therapeutic approaches to foster healthier intimate and sexual relationships.

KEYWORDS: Adult attachment, sexual satisfaction, intimacy, sexuality, romantic relationship.

Índice

1. Marco teórico ..... Pág 1
2. Método ..... Pág 5
    2.1 Estrategia de búsqueda ..... Pág 5
    2.2 Criterios de inclusión ..... Pág 5
    2.3 Criterios de exclusión ..... Pág 6
3. Resultados ..... Pág 8
4. Discusión ..... Pág 14
5. Implicaciones clínicas y futuras líneas de investigación ..... Pág 21
6. Limitaciones de los hallazgos ..... Pág 22
7. Conclusión ..... Pág 24
8. Bibliografía ..... Pág 26

Índice de tablas y figuras

1. Figura 1: Diagrama PRISMA ..... Pág 7
2. Tabla de resultados..... Pág 9

Índice de símbolos y siglas

ATQ – Approach/Avoidance Temperament Questionnaire

APIM – Actor Partner Interdependence Model

DC – Dyadic Coping

ECR-R – Experiences in Close Relationships-Revised

EFT – Emotionally Focused Therapy

EMDR – Eye Movement Desensitization and Reprocessing

MAAS – Mindful Attention Awareness Scale

MSQ – Marital Satisfaction Questionnaire

RS – Revisión Sistemática

SDI – Sexual Desire Inventory

UPPS-P – Urgency, Premeditation, Perseverance, Sensation Seeking

1. Marco teórico

Desde los primeros años de vida, los seres humanos establecen lazos afectivos con sus cuidadores primarios, los cuales desempeñan un papel determinante en la regulación emocional y en la forma en que se relacionarán con los demás a lo largo de su vida (González-Baeza, 2022). La teoría del apego, formulada por Bowlby (1973), sostiene que las experiencias tempranas con las figuras de cuidado moldean los modelos internos de relación de los individuos, los cuales influirán en su manera de establecer vínculos afectivos y en la forma en que experimentarán la intimidad dentro de sus relaciones románticas en la adultez (Bartholomew & Horowitz, 1991; Gómez Zapiain, 2011). Inicialmente, Ainsworth (1978) identificó tres estilos de apego en la infancia: seguro, evitativo y ambivalente. Posteriormente, Bartholomew y Horowitz (1991) ampliaron esta clasificación para describir el apego en la adultez, estableciendo cuatro categorías: apego seguro, caracterizado por confianza en los demás y regulación emocional efectiva; apego preocupado o ansioso, asociado con dependencia emocional y búsqueda constante de validación; apego evitativo-despectivo, definido por una independencia extrema y evitación de la intimidad; y apego evitativo-temeroso, que combina el deseo de cercanía con el miedo al rechazo, generando dinámicas relacionales ambivalentes (Main et al., 1985).

La teoría del apego ha sido estudiada en el contexto de las relaciones románticas, evidenciando que los estilos de apego no solo influyen en la estabilidad y satisfacción en la pareja, sino también en la forma en que las personas experimentan la sexualidad (Hazan & Shaver, 1987; Mikulincer & Shaver, 2007). Se ha observado que las parejas en las que ambos miembros presentan un apego seguro tienden a experimentar relaciones más satisfactorias y estables, caracterizadas por una comunicación abierta y una mayor regulación emocional (Collins & Read, 1990; Mark & Lasslo, 2018). Por el contrario, cuando uno o ambos miembros presentan un apego inseguro, pueden emerger dinámicas marcadas por la ansiedad, la evitación o dificultades en la gestión emocional, lo que puede afectar la calidad de la relación (Holmes, J, 2019). En particular, las relaciones entre individuos con estilos de apego dispares, como el evitativo y el preocupado, suelen generar patrones de interacción cíclicos de demanda y rechazo, lo que incrementa la insatisfacción y el malestar dentro de la pareja (Cavero, 2008; Feeney & Fitzgerald, 2018; Johnson et al., 2019; Mikulincer et al., 2018; Simpson & Overall, 2014).

Uno de los ámbitos en los que el apego tiene un impacto significativo es en la sexualidad. Se ha encontrado que las personas con apego seguro experimentan una mayor satisfacción

sexual, caracterizada por una comunicación efectiva sobre deseos y límites, confianza en la pareja y un equilibrio entre la intimidad emocional y el placer físico (Gómez, 2020). En contraste, quienes presentan apego evitativo tienden a desvincular la sexualidad de la intimidad emocional, favoreciendo relaciones sin compromiso afectivo o evitando el contacto íntimo (Bogaert & Sadava, 2002). Por otro lado, el apego ansioso se ha relacionado con una mayor ansiedad sexual, manifestada en la necesidad de reafirmación constante a través de la actividad sexual o en una percepción negativa de la experiencia íntima (Allen & Baucom, 2004). En el caso del apego evitativo-temeroso, la coexistencia entre el deseo de cercanía y el miedo al rechazo puede generar dificultades para disfrutar del contacto físico y provocar inseguridad en las interacciones sexuales (Fish et al., 2012).

La evidencia científica también ha señalado que el apego inseguro puede estar asociado con dificultades sexuales específicas. Estudios previos han encontrado que las personas con apego ansioso experimentan mayores niveles de ansiedad ante el desempeño sexual, miedo al rechazo y una tendencia a consentir en sexo no deseado para evitar el abandono (Attaky, 2021; Muise et al., 2013; Péloquin et al., 2022). En el caso del apego evitativo, se ha observado una tendencia a evitar la intimidad sexual como estrategia de regulación emocional, lo que puede llevar a una menor frecuencia sexual y a una disminución en la satisfacción de la pareja (Peloquin et al., 2014). En este sentido, la ansiedad sexual ha sido identificada como un factor mediador en la relación entre el apego y la satisfacción sexual. Valle y Moral (2018) encontraron que las personas con apego ansioso son más propensas a experimentar ansiedad en el ámbito sexual, mientras que las personas con apego evitativo tienden a evitar la intimidad y el contacto físico, lo que limita el desarrollo de una vida sexual plena.

Otro aspecto clave en la relación entre apego y sexualidad es la comunicación sexual dentro de la pareja. La capacidad de expresar necesidades, deseos y límites sexuales influye directamente en la calidad de la vida íntima y en el nivel de satisfacción en la relación (Rowland, 2017). No obstante, la forma en que las personas abordan esta comunicación varía según su estilo de apego. Las personas con apego seguro tienden a expresar abiertamente sus necesidades y a negociar acuerdos satisfactorios con su pareja, lo que favorece un mayor bienestar relacional (Brassard et al., 2019). En contraste, quienes presentan apego ansioso pueden evitar expresar sus deseos por temor al rechazo, lo que genera insatisfacción acumulada (Péloquin et al., 2022). Por su parte, los individuos con apego evitativo suelen evitar conversaciones sobre sexualidad, lo que puede generar frustración en la pareja y contribuir a una menor satisfacción mutua (Mikulincer & Shaver, 2016).

Estudios longitudinales han mostrado que los estilos de apego inseguros pueden afectar la calidad de la vida sexual a lo largo del tiempo (Davila & Kashy, 2009; Hadden et al., 2014). Birnbaum et al. (2006) han señalado que las personas con apego seguro poseen una mayor capacidad para resolver conflictos sexuales y comunicar sus necesidades de manera efectiva, lo que contribuye a una satisfacción sexual más estable a lo largo del tiempo. En cambio, quienes presentan apego inseguro pueden desarrollar una disminución en la satisfacción sexual y un aumento en los conflictos de pareja a lo largo del tiempo (Stanton et al., 2017; van Lankveld et al., 2018). Además, a nivel neuronal se ha estudiado que las personas con apego seguro muestran una mayor activación en regiones como la corteza prefrontal medial y la ínsula, asociadas con la regulación emocional y la empatía, lo que facilita interacciones íntimas más satisfactorias (Coan et al., 2013; Johnson et al., 2019). Por el contrario, el apego ansioso se vincula con una mayor activación de la amígdala, reflejando una mayor sensibilidad al rechazo y ansiedad en contextos íntimos (Puhlmann et al., 2023). Respecto al apego evitativo, se asocia con una menor activación del sistema de recompensa, como el núcleo accumbens, lo que explica su tendencia a evitar la cercanía emocional y experimentar menos placer en la intimidad (DeWall et al., 2018). Estas diferencias neurobiológicas subrayan cómo el apego moldea no solo las dinámicas relacionales, sino también las respuestas cerebrales a la intimidad y el contacto emocional.

A pesar de los avances en la investigación sobre la relación entre los estilos de apego y la sexualidad en las relaciones de pareja, persiste la falta de estudios centrados en la población europea en comparación con la abundancia de investigaciones realizadas en Estados Unidos. La mayoría de los trabajos se han llevado a cabo en contextos norteamericanos, lo que limita la capacidad de comprender cómo los estilos de apego influyen en las relaciones de pareja en diferentes marcos culturales. De hecho, investigaciones recientes señalan que la mayoría de los estudios sobre apego y sexualidad se centran en muestras de América del Norte, lo que plantea la necesidad urgente de estudios que se centren en otros contextos culturales, como el europeo, donde las normas sociales y los valores pueden ser significativamente diferentes (Dozier et al., 2023; Shelton et al., 2018). En particular, se ha identificado que las diferencias en las actitudes hacia el individualismo y el colectivismo, presentes de manera más pronunciada en Europa y América del Norte, influyen en cómo los individuos experimentan el apego y la sexualidad dentro de las relaciones de pareja (Agishtein et al., 2013; Frías et al., 2013). Además, las políticas de bienestar social y los enfoques europeos sobre la paternidad y crianza juegan un papel importante en la formación de estilos de apego y en la forma en que las parejas experimentan la intimidad sexual (Hoenicka et al., 2022). Sin embargo, el enfoque en la población americana

ha sido insuficiente para capturar la complejidad de las relaciones de pareja dentro del diverso panorama cultural europeo, lo que subraya la importancia de investigar cómo las expectativas culturales europeas sobre el género y la sexualidad afectan la manifestación de los estilos de apego y la dinámica sexual dentro de las parejas (Del Giudice, 2019). Por lo tanto, restringir el análisis a la población europea ayudará a llenar este vacío, proporcionando una visión más precisa y relevante de la relación entre los estilos de apego y las dinámicas sexuales en este contexto cultural.

Además de la variabilidad cultural, es importante considerar la dimensión temporal en la investigación sobre apego y sexualidad. Existen fenómenos como la digitalización de las relaciones, los cambios en los roles de género y la mayor apertura hacia la diversidad sexual que han alterado significativamente las dinámicas de pareja y las expectativas afectivas en menos de una década (Hertlein et al., 2021). Por ejemplo, la normalización de las relaciones no monógamas y el uso de plataformas como Tinder han reconfigurado los patrones de apego, especialmente en generaciones más jóvenes (Filice et al., 2022; Coduto et al., 2020). Asimismo, la pandemia de COVID-19 aceleró transformaciones en la intimidad. Debido a este fenómeno en particular, se pudo investigar cómo los contextos externos pueden modular rápidamente los estilos de apego y las prácticas sexuales (Pietromonaco & Overall, 2021; Torres-Cruz et al., 2023). Restringir el análisis a un período máximo de 10 años permite capturar estos cambios generacionales sin diluir los hallazgos en datos obsoletos, garantizando así la relevancia de las conclusiones para la realidad actual.

Por todo ello, la presente revisión sistemática se centra exclusivamente en la evidencia acumulada durante los últimos 10 años sobre la población europea debido a las diferencias culturales significativas que influyen en los estilos de apego y las actitudes hacia la sexualidad en comparación con otras regiones, como Estados Unidos y Canadá. Estas diferencias pueden afectar la formación y manifestación de los estilos de apego y las dinámicas sexuales en pareja. Además, un estudio reciente exploró las relaciones entre los estilos de apego y la función sexual, resaltando la influencia de factores socioculturales en la sexualidad y la importancia del contexto cultural para comprender estos vínculos (Rodrigues et al., 2024). Al limitar el alcance temporal y geográfico, se busca obtener una comprensión más precisa y contextualizada de la relación entre los estilos de apego y los comportamientos en las relaciones de pareja dentro de este marco cultural.

2. Método

Esta revisión sistemática sigue las directrices PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) (Page et al., 2021) para garantizar el rigor metodológico. A continuación, se detallan los criterios de selección, la estrategia de búsqueda y el proceso de evaluación.

Estrategia de búsqueda

Se realizó una fase de documentación previa al estudio para poder determinar los mejores términos de acuerdo al objetivo de la revisión sistemática. Se utilizó herramientas digitales como Thesaurus, DeCS y MeSH. A continuación, se muestra la ecuación de búsqueda resultante:

("adult attachment" OR "attachment style*" OR "secure attachment" OR "anxious attachment" OR "avoidant attachment" OR "fearful avoidant attachment") AND ("sexual behavior" OR "sexuality" OR "sexual satisfaction" OR "sexual dysfunction*" OR "sexual patterns" OR "sexual communication" OR "sexual intimacy" OR "sexual difficulties") AND ("couple*" OR "romantic relationship*" OR "partner*" OR "dyadic relationship*")

Se llevó a cabo la búsqueda en cuatro bases de datos distinatas (Web of Science, Scopus, PubMed y Psychology and Behavioral Sciences Collection) (603 estudios), se eliminaron los duplicados (89 estudios) y los artículos previos a 2015 (185 estudios). Durante la primera fase del proceso de cribado, se evaluaron los títulos y resúmenes de los 329 artículos restantes para determinar su relevancia. Si, en función del título y/o el resumen, el estudio cumplía con los criterios de inclusión, se trataba de obtener el artículo completo. Si existía duda sobre la idoneidad de un artículo, este se incluía en la siguiente fase (se descartaron 261 estudios). Los 68 artículos restantes se obtuvieron para una revisión de texto completo, y se analizó especialmente la sección de métodos como la de resultados para evaluar si cumplían los criterios de inclusión (se descartaron 32 estudios). La calidad del estudio no fue un criterio de inclusión; sin embargo, se realizó una evaluación de la representatividad de la muestra (se descartaron 27 estudios) así como las variables principales analizadas (se descartaron 4 estudios). Finalmente, se obtuvo un resultante de 5 estudios.

Criterios de inclusión

Se incluyeron estudios que cumplían los siguientes criterios: a) investigación con población exclusivamente adulta (≥18 años); b) muestras procedentes de países de la Unión Europea; c)

análisis de la asociación entre estilos de apego adulto (seguro, ansioso, evitativo) y dimensiones de la sexualidad (satisfacción, comunicación, disfunción o intimidad); d) diseños metodológicos empíricos, ya fueran cuantitativos o cualitativos; y e) publicaciones realizadas entre 2015 y 2025. Además, se consideraron únicamente investigaciones publicadas en revistas con revisión por pares, tesis académicas, revisiones sistemáticas y trabajos presentados en congresos científicos.

Criterios de exclusión

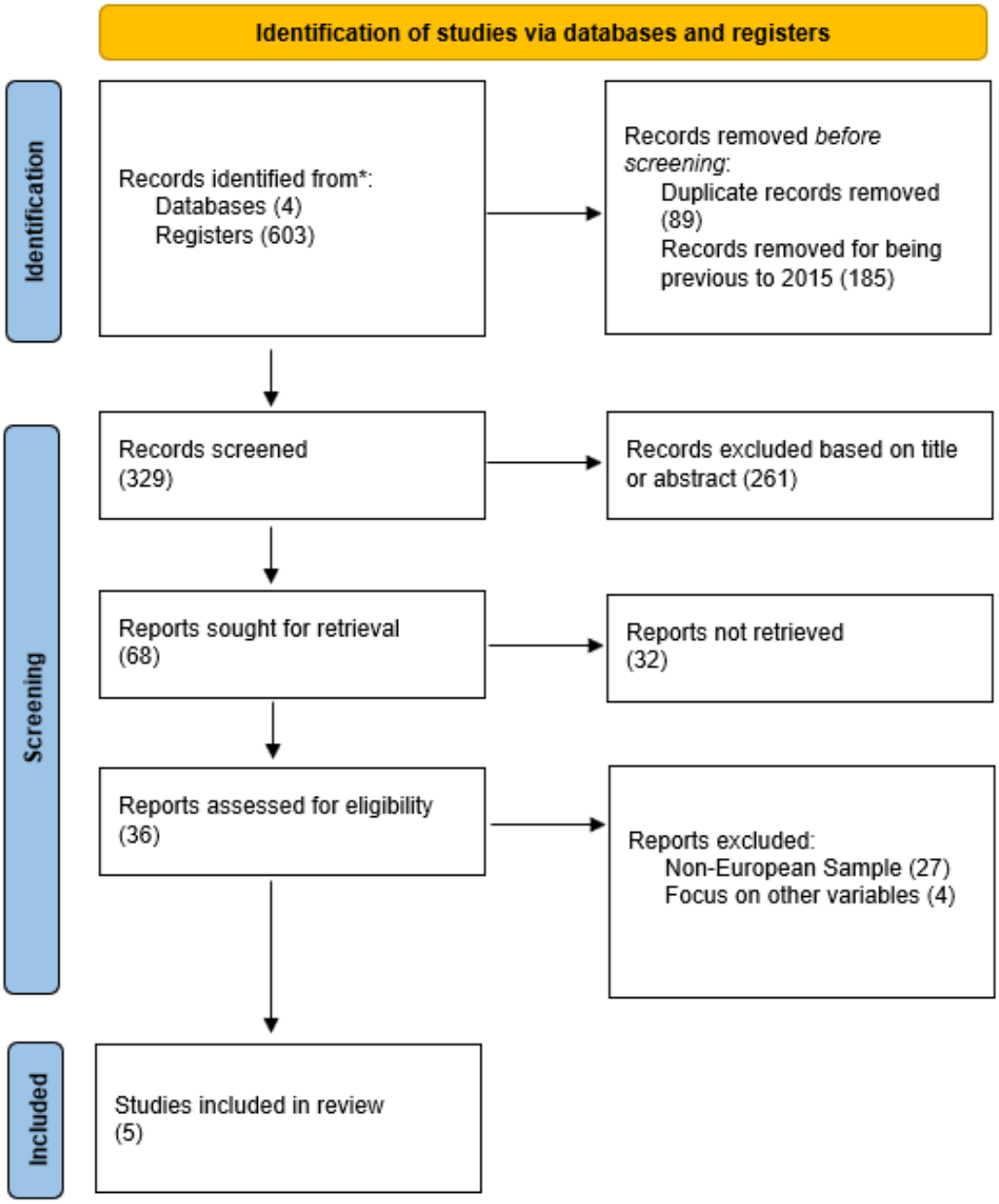
Se excluyeron los estudios que cumplían alguna de las siguientes condiciones: a) estudios que cuya muestra mayoritaria no fueran parejas (de cualquier género) en una relación romántica comprometida, ya sea casadas o no; b) estudios centrados en el impacto de eventos específicos (ej. efectos de la COVID-19 en las relaciones de pareja); d) artículos publicados en idiomas distintos al inglés o español.

A continuación, en la Figura 1 se presenta el *Diagrama PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses)* que detalla el flujo del proceso.

Figura 1

Diagrama PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses).

Adaptado de *The PRISMA 2020 Statement*, por Page et al. (2021)**.**



3. Resultados

Los cinco estudios analizados fueron publicados entre 2015 y 2025 en revistas especializadas en psicología clínica, relaciones de pareja y sexualidad. Todos emplearon diseños transversales, con tamaños muestrales que oscilaron entre 144 y 948 participantes, provenientes de distintos países europeos, como Polonia, Suiza y Finlandia. La edad de los participantes abarcó un rango de 18 a 60 años. En cuanto al tipo de relación, cuatro estudios se centraron exclusivamente en muestras con relaciones sexo afectivas en curso, mientras que uno de ellos incluyó una minoría de sujetos solteros que representaba el 18% de la muestra (Favez & Tissot, 2019). Respecto a la orientación sexual, dos estudios se enfocaron únicamente en población heterosexual (Dosch et al. 2015; Wendołowska et al. 2022), mientras que los tres restantes incluyeron una muestra heterogénea en la orientación sexual de los participantes (Favez & Tissot, 2016; Favez & Tissot, 2019; Nickull et al. 2025).

Asimismo, los estudios variaron en sus enfoques metodológicos y conceptuales. Mientras que algunos exploraron los factores psicológicos que influyen en el deseo, la actividad y la satisfacción sexual desde una perspectiva multifactorial (Janssen et al., 2015), otros analizaron el papel del apego y el afrontamiento dual en la intimidad relacional (Eilert et al., 2023). De manera similar, algunos estudios analizaron no solo la relación directa entre el apego y la actividad sexual, sino también qué factores psicológicos explican esta conexión (Favez & Tissot, 2016) y en relación con el estilo de apego temeroso-evitativo (Favez & Tissot, 2019). Finalmente, el estudio más reciente examinó los predictores de las consecuencias percibidas del consentimiento sexual, incorporando una muestra con múltiples orientaciones sexuales y en relaciones sexoafectivas (Nickull et al., 2025).

Tabla 1

Selección de Artículos

Artículo	Autores	Muestra	Diseño	Instrumentos	Resultados
Predictors of Perceived Positive and Negative Consequences of Sexual Compliance	Nickull et al. (2025)	948 participantes (449H/499M), 18-50 a	Transversal, cuestionarios	CSCS, ECR-S, BSI, FSDS-R, Sexual Awareness Questionnaire, Dyadic Trust Scale	El 85 % de los participantes había consentido sexo sin deseo con su pareja actual. Los motivos de acercamiento tuvieron efecto moderado ($f^2 = 0.13$) en consecuencias positivas. La coerción sexual por la pareja ($f^2 = 0.06–0.09$) y el malestar sexual ($f^2 = 0.05–0.07$) fueron los predictores más fuertes de consecuencias negativas.
The Role of Attachment and Dyadic Coping in Shaping Relational Intimacy	Wendołowska et al. (2022)	144 parejas heterosexuales (288 participantes) 26-60 a	Transversal, cuestionarios	KSP, KDM-2, DCI, cuestionario demográfico	Los hombres con apego evitativo experimentan significativamente menos intimidad en sus relaciones ($\beta=-0.36$, $p<0.001$). La presencia de apego evitativo en ambos miembros de la pareja también disminuyó la intimidad en mujeres ($\beta=-0.23$, $p=0.005$) y hombres ($\beta=-0.19$, $p=0.015$). El afrontamiento diádico común centrado en problemas moderó estos efectos negativos ($\beta=0.16$, $p=0.008$).
Fearful-Avoidant Attachment: A Specific Impact on Sexuality?	Favez & Tissot (2019)	600 participantes (300M/300H) 25-45 a	Transversal, cuestionarios	ECR-R, MSQ, SDI, cuestionario ad hoc	El apego temeroso-evitativo se asoció significativamente con un mayor número de parejas sexuales en mujeres ($\beta=0.16$, $p=0.007$) y hombres ($\beta=0.12$, $p=0.041$). Además, este estilo de apego predijo una mayor complacencia sexual en hombres ($\beta=0.12$, $p=0.041$) y mujeres ($\beta=0.08$, $p=0.020$). No se encontraron diferencias entre géneros.

Attachment tendencies and sexual activities: The mediating role of representations of sex	Favez & Tissot (2016)	490 participantes (246M/244H) 25-45 a	Transversal, cuestionarios	ECR-R, MSQ, MAT	En las mujeres, una mayor ansiedad de apego predijo una mayor frecuencia de sexo diádico (β = .245, p < .05). En los hombres, la evitación del apego predijo una menor frecuencia de sexo diádico (β = -.158, p < .05) y una mayor frecuencia de actividad sexual solitaria (β = .134, p < .05).
Psychological Factors Involved in Sexual Desire, Sexual Activity, and Sexual Satisfaction…	Dosch et al. (2015)	359 participantes heterosexuales (178H/181M) 25-46 a	Transversal, cuestionarios	SDI, MSQ, ECR-R, ATQ, UPPS-P, MAAS	Hombres con alto deseo y actividad sexual diádica mostraron mayor satisfacción (M = 20.11, SD = 3.17) que los de alta actividad solitaria (M = 13.52, SD = 4.65). Mayor impulsividad se correlaciona con mayor actividad sexual solitaria en hombres (hombres solitarios M = 7.71, SD = 2.20; hombres diádicos M = 6.59, SD = 1.83). En mujeres, mayor ansiedad en el apego predice mayor frecuencia de sexo diádico (β = .245, p < .05), mientras en hombres, la evitación en el apego predice una menor frecuencia de sexo diádico (β = -.158, p < .05) y una mayor frecuencia de actividad sexual solitaria (β = .134, p < .05).

Perfiles de deseo, actividad y satisfacción sexual

En el estudio de Dosch et al. (2015), se identificó tres perfiles en hombres y mujeres heterosexuales en relaciones estables, diferenciados según los niveles de actividad sexual en pareja, actividad en solitario y satisfacción sexual. El análisis se basó en una muestra de 359 individuos (178 hombres y 181 mujeres) y a través de los análisis definió los siguientes perfiles:

1. Participantes con alto deseo y actividad sexual diádica: Mostraron la mayor satisfacción sexual, un funcionamiento psicológico óptimo y se caracterizaron por un equilibrio entre la motivación para buscar recompensas positivas y las habilidades de autocontrol (alta motivación de aproximación, apego seguro, alto autocontrol, alta atención plena). Para los hombres, el grupo de "hombres diádicos" tuvo una media de satisfacción sexual de 20.11 (SD = 3.17). Para las mujeres, el grupo de "mujeres diádicas" tuvo una media de satisfacción sexual de 19.42 (SD = 4.69). Los hombres en este grupo también mostraron la mayor puntuación en "mindfulness" (M = 68.81, SD = 9.32).

2. Participantes con alto deseo y actividad sexual diádica y solitaria: Mostraron una satisfacción moderada y un funcionamiento psicológico predominantemente caracterizado por la impulsividad (motivación excesiva por obtener recompensas en mujeres y bajo autocontrol en hombres). Para los hombres, este grupo mostró puntuaciones más altas en "falta de premeditación" (M = 7.49, SD = 2.14) y "falta de perseverancia" (M = 6.67, SD = 2.28), lo que indica impulsividad.3. Participantes con bajo deseo y actividad sexual diádica: Mostraron la menor satisfacción sexual y se caracterizaron por una alta motivación para evitar consecuencias negativas y bajo autocontrol (alta motivación de evitación, apego inseguro y baja atención plena. La satisfacción sexual fue menor tanto para hombres (M = 13.52, SD = 4.65) como para mujeres (M = 12.83, SD = 5.37) en comparación con los otros grupos.

El artículo muestra asociaciones significativas en la motivación de aproximación, el autocontrol en la conducta sexual y la capacidad de atención plena en la experiencia sexual. En particular, los individuos con mayor motivación de aproximación y autoeficacia sexual mostraron una mayor probabilidad de pertenecer a los perfiles diádicos y diádicos-solitarios. Por otro lado, en el artículo de Favez & Tissot (2016), se examinó la influencia del apego en el deseo y la actividad sexual en una muestra comunitaria de 490 personas (244 hombres y 246 mujeres) de entre 25 y 45 años en relaciones de pareja estables. Se encontró una correlación negativa entre la evitación del apego y el deseo sexual. En el caso de las mujeres, una mayor ansiedad por el apego predijo una mayor frecuencia de deseo sexual y actividad sexual diádica (β = .204,

$p < .01$ y $\beta = .165$, $p < .05$ respectivamente). Estas asociaciones fueron en parte mediadas por una mayor motivación sexual (efecto indirecto: $\beta = .047$, $p < .05$). En los hombres, la evitación del apego se asoció con una menor frecuencia de deseo sexual ($\beta = –.139$, $p < .05$) y de actividad sexual en pareja ($\beta = –.158$, $p < .05$), principalmente debido a una menor satisfacción sexual (efecto indirecto: $\beta = –.151$, $p < .001$) y una menor motivación sexual ($\beta = –.106$, $p < .01$). No obstante, la evitación también se asoció con una mayor frecuencia de actividad sexual en solitario ($\beta = .134$, $p < .05$), aunque con efectos indirectos encontrados: por un lado, menor motivación sexual predecía menor actividad en solitario ($\beta = –.056$, $p < .05$), mientras que menor satisfacción sexual se asociaba con mayor actividad en solitario ($\beta = .120$, $p < .001$), reflejando así un efecto supresor.

Apego, intimidad y regulación emocional

El estudio de Favez & Tissot (2019) analizó el impacto del apego temeroso-evitativo en la conducta sexual en una muestra de 600 participantes (300 mujeres y 300 hombres, con una media de edad de 36 años). Este estilo de apego, caracterizado por niveles elevados tanto de evitación como de ansiedad, se asoció de forma significativa con diversos resultados sexuales negativos. Los análisis de regresión mostraron que el apego temeroso-evitativo predecía un mayor número de parejas sexuales a lo largo de la vida ($\beta = .13$, $p < .05$) y una mayor complacencia sexual, es decir, una mayor probabilidad de aceptar propuestas sexuales sin necesariamente desearlas ($\beta = .08$, $p < .01$). Estas asociaciones fueron significativas tanto en hombres como en mujeres, pero el efecto fue más marcado en mujeres para el número de parejas sexuales y en hombres para la complacencia sexual. En cuanto a la satisfacción sexual, los resultados indicaron una tendencia negativa: el apego temeroso-evitativo se asoció marginalmente con una menor satisfacción sexual ($\beta = –.07$, $p < .10$). También se observó que el deseo sexual y la frecuencia de actividades sexuales se relacionaban más débilmente con este estilo de apego, mostrando asociaciones no significativas o marginales. Además, los análisis por género revelaron que las mujeres con apego temeroso-evitativo mostraron una mayor complacencia sexual ($\beta = .08$, $p < .01$), lo que apoya la hipótesis de una mayor "complacencia ansiosa" en el contexto de la sexualidad femenina. En el caso de los hombres, el apego temeroso-evitativo se asoció con una menor frecuencia de actividad sexual en pareja (aunque este resultado no alcanzó significación estadística), lo que sugiere una posible tendencia al retraimiento sexual diádico.

Wendolowska et al. (2022) examinó la relación entre el apego y la intimidad en la pareja en una muestra de 144 parejas heterosexuales polacas en relaciones estables. El estudio utilizó

el modelo de interdependencia actor–pareja (APIM), lo que permitió analizar simultáneamente el efecto del propio apego y el del compañero sobre la intimidad. Se encontró que el apego evitativo en los hombres se asoció significativamente con una menor intimidad en ellos mismos (β = –0.27, p < .001), mientras que en las mujeres este efecto no fue significativo (β = –0.22, p = .118). Por otro lado, el apego evitativo del compañero se asoció con una menor intimidad en ambos miembros de la pareja: para las mujeres (β = –0.40, p = .005) y para los hombres (β = –0.14, p = .015). Respecto a los factores demográficos, los hombres con hijos reportaron niveles significativamente más bajos de intimidad (β = –1.56, p = .02), mientras que en las mujeres este efecto no fue significativo (β = –1.24, p = .46). En cambio, las mujeres con mejor situación económica reportaron una mayor intimidad (β = 0.95, p = .036), pero en los hombres no hubo un efecto significativo (β = 0.28, p = .13). La moderación del afrontamiento diádico (DC) centrado en el problema fue estadísticamente significativa: cuando ambos miembros de la pareja afrontaban juntos los problemas, el efecto negativo del apego evitativo sobre la intimidad se reducía. Específicamente, se halló un efecto moderador significativo en la interacción entre el apego evitativo del actor y el afrontamiento del compañero (actor – partner interaction: β = 0.09, p = .008). Por el contrario, el afrontamiento diádico centrado en la emoción no mostró un efecto moderador significativo en este contexto (modelo con ajuste no aceptable: RMSEA = 0.083, CFI = 0.73). Además, el apego evitativo correlacionó negativamente con la percepción de intimidad, especialmente en los hombres (r = –.37 para actor, r = –.20 para partner), confirmando que tanto el propio estilo de apego como el de la pareja impactan en la percepción de cercanía relacional.

Consecuencias del consentimiento sexual y motivaciones

El estudio de Nickull et al. (2025) analizó los factores que predicen las consecuencias percibidas del consentimiento sexual en adultos 948 adultos que estaban en relaciones estables. Los resultados revelan que la complacencia sexual presenta consecuencias tanto positivas como negativas, mediadas por distintos factores. En el aspecto positivo, los motivos de aproximación (búsqueda activa de placer o conexión) resultó el predictor más sólido, tanto en mujeres (efecto moderado, $f^2 = 0.13$) como en hombres (efecto moderado, $f^2 = 0.13$). Las mujeres mostraron mayor sensibilidad a la calidad de la comunicación diádica (efecto débil, $f^2 = 0.01$), mientras que en los hombres la autoestima sexual demostró ser un factor relevante (efecto pequeño, entre $f^2 = 0.01$ y 0.02). Sin embargo, el apego evitativo mostró un efecto negativo consistente en ambos géneros (efecto débil, $f^2 = 0.01$ en mujeres, entre $f^2 = 0.01$ y 0.02 en hombres), al igual que la angustia sexual (efecto débil, $f^2 = 0.01$ en mujeres, entre $f^2 = 0.01$ y 0.02 en hombres). En cuanto

a las consecuencias negativas, la coerción por parte de la pareja (incluso en formas no explícitas), resultó el factor que predijo de manera más consistente (efecto débil, $f^2 = 0.06$ en mujeres), seguida por la angustia sexual que también mostró una fuerte asociación (efecto débil, $f^2 = 0.05$ en mujeres). Se dieron diferencias de género ya que, en mujeres, los motivos de evitación (efecto débil, $f^2 = 0.04$) y la baja autoeficacia (efecto débil, $f^2 = 0.01$) tuvieron mayor peso, mientras que en los hombres la baja confianza diádica mostró mayor relevancia (efecto pequeño, entre $f^2 = 0.01$ y 0.02).

4. Discusión

La presente revisión sistemática ha permitido identificar aspectos importantes en la relación entre el apego, la intimidad y la dinámica sexual en las relaciones de pareja. A partir de los cinco estudios analizados examinados (Dosch et al., 2015; Favez & Tissot, 2016; Favez & Tissot, 2019; Nickull et al., 2025; Wendolowska et al., 2022), se observa que el apego juega un papel central en la configuración de la experiencia y percepción de la intimidad, así como en las decisiones relacionadas con la sexualidad (Favez & Tissot, 2019; Wendolowska et al., 2022). Sin embargo, se estudian distintas perspectivas de interacción entre el apego, la intimidad y la dinámica sexual en las relaciones de pareja que revelan patrones interesantes, así como algunas particularidades que se comentan con mayor profundidad a continuación.

Apego y su influencia en la intimidad y la sexualidad

Los artículos de Favez & Tissot (2016, 2019) y Wendolowska et al. (2022) coinciden en que el estilo de apego influye en la manera en que las personas experimentan y manejan la intimidad emocional y sexual. Así pues, estos estudios coinciden con otras investigaciones que reafirman que mientras que el apego seguro parece facilitar una mayor conexión entre ambos dominios (Gómez, 2020; Mark & Lasslo, 2018), el apego evitativo se asocia con una tendencia a mantener distancia emocional, lo que repercute en una sexualidad más desconectada o menos funcional (Bogaert & Sadava, 2002; Holmes, 2019). Según Favez & Tissot (2016) la alta evitación tiende a implicar una disociación el componente emocional de la experiencia sexual (especialmente en hombres, quienes reportan mayor frecuencia de actividad sexual solitaria, una disminución en el deseo y la satisfacción en las relaciones diádicas). En las mujeres, aunque la evitación no reduce directamente la frecuencia de actividad sexual en pareja, sí disminuye su deseo sexual, mediado por una menor motivación y un mayor miedo al sexo. Por lo tanto, la evitación no sólo

afecta negativamente la calidad de la experiencia sexual, sino también en la frecuencia en que se mantienen las relaciones sexuales (Péloquin et al., 2014, 2022). En cambio, respecto al apego ansioso, se asocia con una hiperactivación del sistema de apego. Las mujeres con alta ansiedad muestran una mayor frecuencia de actividad sexual diádica y deseo sexual, impulsadas por una búsqueda de conexión emocional y validación a través del sexo. Este patrón refleja su temor al rechazo y la necesidad de asegurar la proximidad de la pareja (Allen & Baucom, 2004). En los hombres ansiosos aparece una mayor ansiedad sexual relacionada con preocupaciones sobre su desempeño (esto puede interferir con su disfrute), sin embargo, no se observa una reducción significativa en la actividad sexual (Muise et al., 2013).

En su estudio posterior, Favez & Tissot (2019) observan como los patrones de apego evitativo manifiestan ambivalencia ya que, presentan un alto deseo de conexión emocional, derivado de su elevada ansiedad de apego, que les impulsa a buscar proximidad y validación constante. Sin embargo, simultáneamente experimentan un intenso temor al rechazo y una notable incomodidad con la cercanía emocional, características propias de la dimensión de evitación. Esta contradicción interna da lugar a lo que algunos autores han denominado "paradoja relacional", donde el individuo oscila entre el anhelo de conexión y el impulso de distanciamiento. Se observó como la actividad sexual frecuentemente se desvincula del componente emocional y se convierte en un mecanismo de regulación afectiva más que en una expresión genuina de deseo y conexión.

Así, este fenómeno de desconexión sexual ha sido analizado también por Mikulincer y Shaver (2016), quienes sugieren que los individuos con apego evitativo utilizan estrategias de desactivación para manejar su ansiedad relacional, lo que conlleva una menor implicación emocional en la actividad sexual. Desde una perspectiva neurobiológica, el apego evitativo puede estar relacionado con una menor activación en regiones cerebrales asociadas con la empatía y la regulación emocional durante la intimidad (Altavilla et al., 2021).

Respecto al artículo de Wendolowska et al. (2022), se observa como los hombres con mayor apego evitativo tienden a experimentar una menor sensación de intimidad en sí mismos, mientras que en las mujeres esta asociación no alcanzó significación estadística a nivel individual. En cambio, el efecto diádico resultó relevante ya que el apego evitativo de un miembro de la pareja afectó negativamente la percepción de intimidad del otro (lo que indica que la evitación emocional afecta tanto a la conexión personal, como la dinámica relacional). Por tanto, el resultado de Wendolowska et al. (2022), refuerza la idea previamente estudiada por Mikulincer & Shaver (2007, 2016) sobre cómo los patrones de apego operan como esquemas

relacionales que van más allá del propio individuo, ya que actúan moldeando la calidad del vínculo de pareja en su conjunto. El papel moderador del afrontamiento diádico (particularmente en su modalidad centrada en la solución de problemas) demostró resultar un factor relevante ya que, cuando las parejas empleaban estrategias conjuntas para manejar dificultades, el efecto negativo del apego evitativo sobre la intimidad se minimizaba. Esto sugiere que la colaboración activa en la resolución de problemas puede compensar, en cierta medida, las barreras emocionales asociadas a la evitación. En cambio, el afrontamiento diádico centrado únicamente en la regulación emocional no mostró un efecto amortiguador significativo, lo que apunta a que la gestión emocional, sin acciones concretas para abordar problemas compartidos, podría ser insuficiente para contrarrestar los patrones de desconexión típicos del apego evitativo.

Este hallazgo es consistente con la propuesta de Gillath et al. (2016), quienes argumentan que la comunicación efectiva y el apoyo mutuo dentro de la pareja pueden mitigar los efectos negativos de los estilos de apego inseguros sobre la satisfacción sexual y la intimidad. Además, otro estudio de Wiebe et al. (2018), ha identificado que las intervenciones terapéuticas basadas en el enfoque de la terapia focalizada en las emociones (EFT) pueden ser eficaces para mejorar la conexión emocional y la calidad de la vida sexual en parejas con patrones de apego evitativo.

Wendolowska et al. (2022) también reveló que existían diferencias contextuales significativas. En cuanto a la presencia de hijos, se observó que los hombres experimentaban una disminución en los niveles de intimidad, un fenómeno que no se replicó en las mujeres. Según los autores del estudio, esta divergencia podría explicarse por la tradicional distribución desigual de las responsabilidades parentales, donde las mujeres suelen asumir una mayor proporción del cuidado de los hijos. Esta carga diferencial podría impactar en la disponibilidad emocional de los hombres, limitando así su capacidad para involucrarse en la intimidad de la pareja. Por otro lado, se encontró que una mejor situación económica en las mujeres se vinculaba con una mayor percepción de intimidad, mientras que en los hombres este factor no resultó significativo. De esta forma, es posible que las expectativas y prioridades asociadas al bienestar económico podrían variar según el género.

Más allá de las variables contextuales específicas comentadas por Wendolowska et al. (2022), hay otros estudios que señalan la relevancia de considerar la propia cultura como un factor diferencial en lo relativo al estilo de apego, estilo amoroso y bienestar subjetivo (Frías et al., 2013; Galinha et al., 2014; Naeimi et al., 2023). En el estudio de Galinha et al. (2014), se

realizó una investigación con 1.574 estudiantes universitarios de Estados Unidos, Mozambique y Portugal que reveló patrones diferenciados: mientras en las muestras estadounidense y portuguesa la seguridad en el apego resultó el principal predictor del bienestar subjetivo, en Mozambique predominó el estilo amoroso eros. Asimismo, se observó que otros estilos amorosos correlacionaban positivamente con el bienestar en los contextos occidentalizados, pero no en el africano, donde el estilo manía mostró mayor relevancia. Mientras, en la investigación llevada a cabo por Frías et al. (2013), los resultados apuntan a que el apego no solo impacta la percepción individual de la intimidad y la sexualidad, sino que también moldea las dinámicas de pareja en función de variables culturales, socioeconómicas y de género. Estudios adicionales sugieren que las parejas con diferencias significativas en su estilo de apego pueden beneficiarse de intervenciones orientadas a mejorar la comunicación y la regulación emocional compartida (Brassard et al., 2007).

Por otro lado, investigaciones centradas en marcos temporales concretos (COVID-19) señalaron que, durante este periodo, los estilos de apego ansioso y evitativo se relacionaron con un aumento en la depresión sexual y una mayor dificultad para mantener una vivencia positiva de la intimidad. De esta forma, el confinamiento actuó como un estresor externo que intensificó las vulnerabilidades individuales, haciendo más evidente el impacto del apego inseguro en la dinámica sexual de las parejas. Por lo tanto, bajo este contexto, la sexualidad se vio afectada no solo por las restricciones externas, sino también por la forma en que cada persona afrontó el estrés y se vinculó con su pareja durante esta situación de crisis (Pietromonaco & Overall, 2021; Torres-Cruz et al., 2023).

La conformidad sexual y su relación con el apego

La conformidad sexual se ha definido como la adaptación de las preferencias o conductas sexuales propias a las de la pareja (Nickull et al., 2025). Esta, ha sido estudiada en relación con los estilos de apego, mostrando dinámicas complejas que varían según el contexto cultural y las estrategias de regulación emocional. Investigaciones recientes en poblaciones europeas revelan que esta adaptación puede tener efectos tanto positivos como negativos. Es decir, se pueden producir efectos positivos como mayor intimidad, menor tensión en la relación y/o en algunos casos placer sexual cuando se llevan a cabo por personas con motivos de acercamiento (consienten por amor, intimidad o deseo de complacer) y también negativos como malestar físico durante el sexo, aumento de la tensión en la relación y/o menor satisfacción sexual cuando se llevan a cabo por personas con motivos de evitación (por ejemplo, evitar conflictos), coerción sexual por parte de la pareja y distrés sexual. Así, dependiendo de la seguridad en el apego y la

calidad comunicativa de la relación los efectos pueden variar ampliamente (Nickull et al., 2025; Favez & Tissot, 2019). Por todo ello, existen cierta controversia respecto a si en las personas con apego ansioso, la adaptación sexual podía ser percibida como positiva si mediaba una fuerte necesidad de conexión emocional.

Respecto al apego seguro, Nickull et al. (2025) encontraron que, en parejas con apego seguro, la conformidad sexual suele ser recíproca y asociarse a mayor satisfacción relacional, coincidiendo con hallazgos previos en poblaciones no europeas Mikulincer & Shaver (2016). Sin embargo, en individuos con apego ansioso, esta adaptación frecuentemente deriva de inseguridad o miedo al rechazo, generando insatisfacción a largo plazo. Este patrón concuerda con estudios transculturales que vinculan el apego ansioso con una mayor tendencia a priorizar las necesidades del otro por encima de las propias Brassard et al. (2019). Por otro lado, la comunicación entre los miembros ha demostrado ser un factor clave para la modulación de los efectos ocasionados por el apego.

En el artículo de Favez & Tissot (2019) se destaca el papel de la comunicación en la pareja como un posible amortiguador de los efectos negativos del apego evitativo (especialmente respecto al parámetro de conformidad sexual). El estudio manifiesta que la falta de comunicación abierta sobre deseos y límites sexuales podría explicar por qué personas con apego evitativo-temeroso (especialmente mujeres) tienden a aceptar actividades sexuales sin deseo propio. Esto sugiere que dinámicas de comunicación disfuncionales, como evitar conflictos o no expresar necesidades, refuerzan patrones de inseguridad en el apego.
Así pues, la comunicación en contextos de apego ansioso, puede ser ambivalente ya que mientras que algunas parejas usan el diálogo para negociar expectativas (Dosch et al., 2015), otras caen en patrones de demanda-retirada que potencian la insatisfacción (Bodenmann et al., 2016). Esta diferencia sugiere que no basta con promover la comunicación, sino que debe evaluarse su calidad y motivación subyacente.

Respecto a la actividad sexual, en el artículo de Dosch et al. (2015) se observó que las mujeres con apego ansioso tenían mayor frecuencia de actividad sexual diádica, lo que sugiere que podrían usar el sexo para buscar cercanía y reducir inseguridades. Además, el perfil "dyadic and solitary women" (con alta actividad sexual y apego menos seguro) mostró satisfacción moderada, lo que podría indicar que, a pesar de la ansiedad, la conexión emocional a través del sexo contribuyó a una percepción positiva los resultados. A su vez, las mujeres con alta motivación de aproximación (búsqueda de recompensas) y alta actividad sexual tuvieron mayor

satisfacción, lo que sugiere que la búsqueda de conexión (una forma de recompensa emocional) podría mediar en la adaptación sexual. Sobre este particular, existen evidencias que destacan que las mujeres con evitación de apego son más propensas a fingir orgasmos en sus relaciones sexuales siendo la reducción de la intimidad no deseada su principal objetivo; por su parte, las mujeres con apego ansioso utilizarían el fingimiento para aumentar la autoestima de la pareja y mejorar la conexión emocional (Láng et al., 2018). En cambio, tanto hombres como mujeres con apego evitativo tienden a limitar la intimidad sexual, aunque con matices culturales y relacionales (Agishtein & Brumbaugh, 2013). En cuanto al apego ansioso, las diferencias de género también influyen en esta relación ya que las mujeres con apego ansioso muestran una mayor tendencia a adaptarse sexualmente para mantener la conexión, mientras que los hombres ansiosos suelen retraerse por temor al rechazo (Del Giudice, 2019; Weber et al., 2022).

Relación entre factores psicológicos y sexualidad

Dosch et al. (2015) aportan un enfoque complementario al centrarse en los mecanismos individuales que subyacen al deseo sexual. Sus hallazgos indican que la capacidad de regulación emocional modera la relación entre el apego y la sexualidad, de modo que incluso personas con apego inseguro pueden mantener un deseo estable si cuentan con estrategias efectivas de manejo emocional. Esta perspectiva difiere de la de Favez & Tissot (2016), que priorizan el análisis de las dinámicas de pareja por encima de los factores intraindividuales. Varios artículos coindicen en la importancia de las estrategias de afrontamiento compartido en la calidad de la relación (Wendolowska et al., 2022; Favez & Tissot, 2019). Ambas investigaciones señalan que las parejas que enfrentan el estrés de manera conjunta tienden a reportar mayor satisfacción emocional y sexual, independientemente de sus estilos de apego. No obstante, Wendolowska et al. (2022) van un paso más allá al sugerir que estas estrategias podrían incluso reconfigurar dinámicas de apego preexistentes, mientras que Favez & Tissot (2019) son más comedidos y apuntan que su efecto sería positivo para sobrellevar temporalmente las dificultades.

La investigación existente entre la relación entre los factores psicológicos y la sexualidad revelado conexiones profundas entre los patrones de apego, las estrategias de regulación emocional y la experiencia sexual. Los estudios muestran consistentemente que el estilo de apego influye significativamente en la vida sexual de las personas, aunque estos efectos varían según el género y están mediados por otros factores psicológicos. Diversas investigaciones, como las de Dosch et al. (2015) y Mikulincer y Shaver (2016), han demostrado que la capacidad de regulación emocional actúa como un amortiguador clave entre el apego inseguro y la

satisfacción sexual. Incluso en personas con ansiedad o evitación en sus patrones de vinculación, el desarrollo de estrategias adaptativas (como la reevaluación cognitiva o la expresión emocional regulada) puede atenuar los efectos negativos sobre el deseo y el disfrute sexual. Estos hallazgos se complementan con estudios neurocientíficos, como el de Altavilla et al. (2021), que identificaron una mayor conectividad entre la amígdala y la corteza prefrontal en individuos con apego seguro, lo que sugiere bases biológicas para una mejor gestión de las emociones en contextos íntimos. Sin embargo, estas dinámicas no se manifiestan de la misma manera en hombres y mujeres. Tal como se ha comentado anteriormente, mientras que las mujeres con apego ansioso tienden a mostrar un aumento en el deseo sexual y la actividad diádica, posiblemente como una forma de buscar seguridad emocional (Dosch et al., 2015), los hombres con el mismo patrón de apego suelen experimentar lo contrario: una disminución en la motivación sexual, probablemente debido al miedo al rechazo (Weber et al., 2022). Estas diferencias podrían explicarse, en parte, por factores evolutivos y de socialización de género, como propone Del Giudice (2019), quien señala que las estrategias de vinculación emocional y sexual han seguido caminos distintos en hombres y mujeres a lo largo de la evolución humana.

Un aspecto especialmente relevante es el papel del afrontamiento diádico y la confianza en la pareja como factores protectores. Wendolowska et al. (2022) encontraron que las estrategias de afrontamiento conjunto pueden reducir significativamente el impacto negativo del apego inseguro en la intimidad sexual, lo que sugiere que las dinámicas relacionales positivas pueden compensar, hasta cierto punto, las dificultades individuales. Este hallazgo se alinea con investigaciones previas sobre la autoeficacia sexual y la atención plena, que también se asocian con una mayor satisfacción en la vida íntima, como demuestran Birnbaum et al. (2006) en su análisis de la conexión entre apego, experiencia sexual y calidad de la relación.

En conjunto, la interacción entre variables individuales y relacionales sugiere que la sexualidad no puede analizarse de manera aislada, sino como parte de un sistema complejo donde la comunicación, la regulación emocional y el contexto sociocultural juegan un papel decisivo. Si bien existen patrones comunes según el estilo de apego, también aparecen diferencias en función del contexto cultural, el género, la calidad del vínculo y las estrategias de afrontamiento conjuntas.

5. Implicaciones clínicas y futuras líneas de investigación

Los hallazgos de esta revisión sistemática evidencian que los patrones de apego constituyen un factor determinante en la configuración de las dinámicas sexuales en las relaciones de pareja. Los resultados indican que el apego inseguro, particularmente el estilo evitativo, se asocia significativamente con patrones disfuncionales como la disociación entre intimidad emocional y sexualidad, así como con conductas de conformidad sexual motivadas por el miedo al rechazo (Favez & Tissot, 2019; Wendolowska et al., 2022). Estos hallazgos tienen importantes repercusiones para la práctica clínica y la investigación futura.

En el ámbito clínico, la Terapia Focalizada en las Emociones (TFE) ha mostrado resultados empíricamente validados en el tratamiento de dificultades sexuales asociadas a apego inseguro (Johnson et al., 2013). Esta aproximación terapéutica resulta particularmente relevante para diferenciar entre adaptación sexual saludable y conductas de conformidad derivadas de patrones de apego disfuncionales, especialmente en casos de apego evitativo-temeroso donde es habitual que existan experiencias traumáticas no resueltas, aunque a menudo los pacientes no siempre sean conscientes de ello (Dewitte et al., 2020). Otra alternativa recomendada para los individuos con apego evitativo-temeroso, cuyas conductas sexuales pueden enmascarar experiencias traumáticas no resueltas, es integrar técnicas de procesamiento emocional, como la terapia de desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (EMDR), junto con enfoques sistémicos que optimicen la comunicación diádica (Péloquin et al., 2022). Observando los resultados de las investigaciones previas, aparece la necesidad de implementar protocolos de evaluación que permitan distinguir entre conformidad motivada por aproximación (deseo de conexión) y evitación (miedo al conflicto). Para ello, poder incorporar técnicas de psicoeducación sexual y entrenamiento en asertividad sería de especial utilidad con el objetivo de promover un consentimiento activo y auténtico (Dosch et al., 2015; Nickull et al., 2025).

Las intervenciones centradas en el fortalecimiento de la conexión diádica indican ser una estrategia particularmente prometedora. Los estudios revisados destacan la eficacia de técnicas de sincronización emocional basadas en mindfulness y la reestructuración de guiones sexuales disfuncionales (Byers, 2011), especialmente cuando se implementan en el marco de programas de afrontamiento conjunto (DC) que han demostrado mejorar significativamente la calidad de las interacciones en parejas con apego inseguro (Wendolowska et al., 2022). Estos abordajes terapéuticos requieren de una cuidadosa adaptación a las características individuales y relacionales de cada pareja, considerando tanto los factores psicológicos como los contextos socioculturales en los que se desarrolla la relación.

En cuanto a las futuras líneas de investigación, se identifican tres áreas prioritarias que requieren mayor desarrollo. En primer lugar, la validación transcultural de los hallazgos actuales representa un desafío urgente, particularmente en lo que respecta a examinar la eficacia diferencial de las intervenciones en distintos contextos culturales y explorar el papel moderador de los roles de género en la expresión del apego y la sexualidad (Galinha et al., 2014; Naeimi et al., 2023). Por otro lado, la ampliación de los paradigmas de estudio actuales debería incluir comparaciones sistemáticas entre diferentes tipos de relaciones y, dado que la variable de género ha resultado una interesante área a seguir explorando, sería pertinente ampliar también investigación específica en relaciones exclusivamente homosexuales.

6. Limitaciones de los hallazgos

A pesar de que esta revisión sistemática busca ofrecer una síntesis actualizada sobre la interacción entre apego y sexualidad, es crucial reconocer algunas limitaciones en relación tanto a la metodología de la revisión como a las características de los estudios primarios incluidos. La primera limitación fundamental reside en la representatividad y características de las muestras empleadas en la literatura analizada. Se observa una notable dificultad en acceder a estudios realizados en contextos occidentales, predominantemente con parejas estables y/o cohabitantes. Por este motivo, se ha tenido que incluir estudios de muestra predominantemente heterosexual (Dosch et al., 2015; Favez & Tissot, 2016, 2019; Wendolowska et al., 2022) y otros que se basaron en muestras comunitarias seleccionadas aleatoriamente (Favez & Tissot, 2016, 2019) que aunque los investigadores lo hayan planteado así para asegurar cierta validez externa, ello dificulta la posibilidad de establecer conclusiones representativas ya que se han observado variables significativas entre las diferentes categorías de las muestras (principalmente se ha observado sobre el género, pero habría que investigar más sobre si esto, a su vez, podría incluir la orientación sexual). No obstante, la dificultad general para acceder a una mayor cantidad de estudios heterogéneos en el contexto geográfico estudiado plantea interrogantes sobre la transferibilidad de los hallazgos a poblaciones generales (Agishtein & Brumbaugh, 2013), a individuos no involucrados en relaciones a largo plazo, o a aquellos con otras preferencias sexuales (Dosch et al., 2015). Además, algunos estudios incluidos presentan limitaciones específicas en cuanto al tamaño de la muestra (p. ej., Wendołowska et al., 2022), o características particulares que limitan la generalización, como datos incompletos sobre variables relevantes (Wendołowska et al., 2022) o el hecho de estudiar individuos por separado

en lugar de parejas, lo que impide evaluar discrepancias o dinámicas diádicas (Favez & Tissot, 2016).

Asimismo, otro inconveniente metodológico de esta revisión se debe a la selección idiomática, ya que se han incluido únicamente artículos publicados en castellano o inglés. Esta decisión metodológica, aunque necesaria para garantizar la comprensión y análisis de los datos, podría haber conducido a la omisión de estudios publicados en otros idiomas europeos. Considerando que muchas investigaciones sobre la sexualidad y el apego en Europa pueden estar publicadas en francés, alemán, italiano o portugués, la inclusión exclusiva de estudios en estos dos idiomas limita la diversidad y especificidad de los hallazgos. En consecuencia, futuras revisiones deberán contemplar estrategias de búsqueda más amplias que integren fuentes en otros idiomas para obtener una visión más completa de la temática estudiada.

Por otro lado, algunas de las características en la metodología de los estudios primarios implican limitaciones significativas. Un número considerable de las investigaciones revisadas se basa en diseños transversales (Dosch et al., 2015; Favez & Tissot, 2016, 2019; Wendołowska et al., 2022). Esto implica una imposibilidad en establecer relaciones de causalidad definitivas y no permite entender la dinámica evolutiva de las variables. Así pues, es necesario que futuras investigaciones puedan incluir estudios longitudinales para profundizar en la direccionalidad de las relaciones (Dosch et al., 2015; Favez & Tissot, 2019; Wendołowska et al., 2022). Además, la dependencia generalizada de medidas de autorreporte (Dosch et al., 2015; Favez & Tissot, 2016, 2019; Wendołowska et al., 2022) incluye la posibilidad de sesgos como la deseabilidad social o la imprecisión en el recuerdo retrospectivo, especialmente con cuestionarios que no especifican un marco temporal concreto (Dosch et al., 2015). Esto pone de manifiesto la necesidad de desarrollar y utilizar medidas más implícitas o métodos complementarios (Dosch et al., 2015; Favez & Tissot, 2019; Wendołowska et al., 2022), como entrevistas o datos observacionales. El tamaño muestral en algunos estudios también pudo haber limitado la potencia estadística (Wendołowska et al., 2022). Por último, otra limitación es que no todos los estudios miden el apego de la misma manera, lo que dificulta comparar los resultados (Favez & Tissot, 2019; Mikulincer & Shaver, 2007).

Por lo tanto, aunque esta revisión proporciona una visión integrada del conocimiento actual, sus conclusiones deben interpretarse con cautela. Las limitaciones expuestas (relativas a la representatividad y características de las muestras, la dependencia de diseños transversales y autorreportes, y la variabilidad metodológica y conceptual) destacan aspectos muy importantes para la investigación futura. De este modo, es necesario explorar con mayor

profundidad las variables mediadoras (como motivaciones explícitas e implícitas o representaciones de la sexualidad) que conectan el apego con la conducta sexual (Favez & Tissot, 2016), así como la interacción entre factores psicológicos generales y factores más específicos de la sexualidad (como los motivos sexuales; Muise et al., 2013; Dosch et al., 2015). Se requiere urgentemente investigación que emplee diseños longitudinales, muestras más amplias y diversas (incluyendo diferentes tipos de relación y orientaciones sexuales; Dosch et al., 2015), diseños diádicos con parejas (Favez & Tissot, 2016), y métodos mixtos (Dosch et al., 2015; Favez & Tissot, 2019; Wendołowska et al., 2022) para obtener conclusiones más robustas y generalizables que informen adecuadamente la práctica clínica.

Sin embargo, a pesar de estas limitaciones, esta revisión proporciona un marco conceptual valioso para comprender la interacción entre apego, intimidad y sexualidad en las relaciones de pareja. Precisamente al haberse dado a la tarea de investigar sobre el tema, ha quedado evidenciado cómo existe una gran carencia de investigación que sea realmente representativa y extrapolable a la práctica clínica. La falta de estudios con metodologías rigurosas y muestras adecuadas dificulta la obtención de conclusiones aplicables a contextos reales, lo que subraya la necesidad de seguir explorando estas dinámicas con enfoques más precisos y representativos. No obstante, se requiere un mayor refinamiento de los parámetros de investigación para evitar el riesgo de generalizaciones inadecuadas y para garantizar que los hallazgos reflejen la complejidad de estos fenómenos en sus diversos contextos socioculturales.

7. Conclusión

La presente revisión sistemática, centrada en la evidencia científica de los últimos diez años sobre la relación entre los estilos de apego y las dinámicas sexuales en las relaciones de pareja en población europea, pone de manifiesto la importancia de analizar estos fenómenos dentro de un marco contextual específico debido a la influencia de múltiples factores culturales (Frías et al., 2013; Galinha et al., 2014; Naeimi et al., 2023) y de marco temporal (Pietromonaco & Overall, 2021; Torres-Cruz et al., 2023).

Según la evidencia analizada en este trabajo, se observa como los estilos de apego desempeñan un papel fundamental en la configuración de la intimidad y la dinámica sexual en las relaciones de pareja. Los hallazgos indican que el apego seguro favorece una mayor conexión emocional y sexual, mientras que los patrones inseguros (evitativo y ansioso) se asocian con dificultades en la regulación afectiva y la satisfacción sexual (Favez & Tissot, 2016, 2019;

Wendolowska et al., 2022). En particular, el apego evitativo se relaciona con una disociación entre la intimidad emocional y la actividad sexual, especialmente en hombres, quienes reportan menor deseo y satisfacción en relaciones diádicas (Favez & Tissot, 2016). Por su parte, el apego ansioso se vincula con una hiperactivación del sistema de apego, manifestándose en las mujeres como una mayor frecuencia sexual motivada por la búsqueda de validación, mientras que en los hombres se asocia con ansiedad por el desempeño (Dosch et al., 2015).
La conformidad sexual se presenta como un fenómeno complejo, mediado por el estilo de apego y la calidad comunicativa de la pareja. Mientras que en contextos de apego seguro esta adaptación puede fortalecer el vínculo, en personas con apego ansioso suele derivar de inseguridad, generando insatisfacción a largo plazo (Nickull et al., 2025). Asimismo, la comunicación abierta y el afrontamiento diádico centrado en soluciones actúan como factores protectores, mitigando los efectos negativos del apego evitativo sobre la intimidad (Wendolowska et al., 2022). Se identificaron diferencias significativas según género y contexto sociocultural. Por ejemplo, la presencia de hijos afectó negativamente la intimidad en hombres, pero no en mujeres, lo que podría relacionarse con roles de género tradicionales (Wendolowska et al., 2022). Además, estudios transculturales destacan que el impacto del apego en el bienestar varía según normas culturales, reforzando la necesidad de considerar estas variables en futuras investigaciones (Galinha et al., 2014).

En síntesis, los resultados subrayan la interdependencia entre apego, intimidad y sexualidad, destacando la relevancia de intervenciones terapéuticas basadas en la mejora de la comunicación y la regulación emocional (Wiebe et al., 2018). Futuras investigaciones deberían profundizar en el papel de factores culturales y contextuales y explorar estrategias específicas para parejas con estilos de apego dispares.

8. Bibliografía

Agishtein, P., & Brumbaugh, C. (2013). Cultural variation in adult attachment: The impact of ethnicity, collectivism, and country of origin.*Journal of Social, Evolutionary, and Cultural Psychology, 7*(4), 384–405. https://doi.org/10.1037/h0099181

Ainsworth, M. D. S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation*. Lawrence Erlbaum.

Allen, E. S., & Baucom, D. H. (2004). Adult attachment and patterns of extradyadic involvement. *Family Process, 43*(4), 467-488. https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2004.00035.x

Altavilla, D., Ciacchella, C., Pellicano, G. R., Cecchini, M., Tambelli, R., Kalsi, N., Aceto, P., & Lai, C. (2021). Neural correlates of sex-related differences in attachment dimensions. Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience, 21(1), 191-211. https://doi.org/10.3758/s13415-020-00859-5

Attaky, A., Kok, G., & Dewitte, M. (2021). Attachment Orientation Moderates the Sexual and Relational Implications of Sexual Desire Discrepancies. Journal of Sex & Marital Therapy, 48(4), 343–362. https://doi.org/10.1080/0092623X.2021.1991537

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(2), 226-244. https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226

Birnbaum, G. E., Reis, H. T., Mikulincer, M., Gillath, O., & Orpaz, A. (2006). When sex is more than just sex: Attachment orientations, sexual experience, and relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*(5), 929-943. https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.5.929

Bogaert, A. F., & Sadava, S. (2002). Adult attachment and sexual behavior. *Personal Relationships, 9*(2), 191-204. https://doi.org/10.1111/1475-6811.00012

Bodenmann, G., Randall, A. K., & Falconier, M. K. (2016). Coping in couples: The Systemic Transactional Model (STM). In M. K. Falconier, A. K. Randall, & G. Bodenmann (Eds.), *Couples coping with stress: A cross-cultural perspective* (pp. 5–22). Routledge/Taylor & Francis Group.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. Basic Books.

Brassard, A., Lussier, Y., & Shaver, P. R. (2019). Attachment, sexual experience, and sexual pressure in romantic relationships: A dyadic approach. *Personal Relationships, 26*(1), 49-67.

Brassard, A., Shaver, P. R., & Lussier, Y. (2007). Attachment, sexual experience, and sexual pressure in romantic relationships: A dyadic approach. Personal Relationships, 14(3):475 – 493.

Cavero, M. (2008). *Apego y dinámicas de pareja: Un estudio sobre estilos relacionales* [Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid].

Coan, J. A., Beckes, L., & Allen, J. P. (2013). Childhood maternal support and social capital moderate the regulatory impact of social relationships in adulthood. *International journal of psychophysiology : official journal of the International Organization of Psychophysiology*, *88*(3), 224–231. https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2013.04.006

Coduto, K. D., Lee-Won, R. J., & Baek, Y. M. (2020). Swiping for trouble: Problematic dating application use among psychosocially distraught individuals and the paths to negative outcomes. *Journal of Social and Personal Relationships, 37*(1), 212-232. https://doi.org/10.1177/0265407519861153

Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(4), 644-663. https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644

Davila, J., & Kashy, D. A. (2009). Secure base processes in couples: Daily associations between support experiences and attachment security. *Journal of Family Psychology, 23*(1), 76-88. https://doi.org/10.1037/a0014353

DeWall, C. N., Gillath, O., Pressman, S. D., Black, L. L., Bartz, J. A., Moskovitz, J., & Stetler, D. A. (2018). When the love hormone leads to violence: Oxytocin increases intimate partner violence inclinations among high trait aggressive people. *Social Psychological and Personality Science, 9*(4), 391-399. https://doi.org/10.1177/1948550613516876

Del Giudice, M. (2019). Sex differences in attachment styles. Current Opinion in Psychology, 25, 1-5. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.004

Dozier, M., Bernard, K., & Roben, C. K. P. (2023). Attachment and biobehavioral catch-up: Addressing the needs of young children exposed to adversity. *Annual Review of Developmental Psychology, 5*(1), 1-24. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.003

** Dosch, A., Rochat, L., Ghisletta, P., Favez, N., & Van der Linden, M. (2015). Psychological factors involved in sexual desire, sexual activity, and sexual satisfaction: A multi-factorial perspective. *Archives of Sexual Behavior, 45*(8), 2029–2045. https://doi.org/10.1007/s10508-014-0467-z

Eilert, D. W., & Buchheim, A. (2023). Attachment-Related Differences in Emotion Regulation in Adults: A Systematic Review on Attachment Representations. *Brain sciences*, *13*(6), 884. https://doi.org/10.3390/brainsci13060884

** Favez, N., & Tissot, H. (2016). Attachment tendencies and sexual activities: The mediating role of representations of sex. *Journal of Social and Personal Relationships, 33*(8), 1071-1091. https://doi.org/10.1177/0265407516658361

** Favez, N., & Tissot, H. (2019). Fearful-avoidant attachment: A specific impact on sexuality? *Journal of Sex & Marital Therapy, 45*(4), 510-523. https://doi.org/10.1080/0092623X.2019.1566946

Feeney, J. A., & Fitzgerald, J. (2018). Attachment, conflict and relationship quality: Laboratory-based and clinical insights. *Current Opinion in Psychology, 25*, 127-131. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.04.002

Fish, J. N., Pavkov, T. W., Wetchler, J. L., & Bercik, J. (2012). Characteristics of those who participate in infidelity: The role of adult attachment and differentiation in extradyadic experiences. *American Journal of Family Therapy, 40*(3), 214-229. https://doi.org/10.1080/01926187.2011.601192

Filice, E., Abeywickrama, K. D., Parry, D. C., & Johnson, C. W. (2022). Sexual violence and abuse in online dating: A scoping review. *Aggression and Violent Behavior, 67*, 101781. https://doi.org/10.1016/j.avb.2022.101781

Frías, M. T., Shaver, P. R., & Díaz-Loving, R. (2013). Individualism and collectivism as moderators of the association between attachment insecurities, coping, and social support. Journal of Social and Personal Relationships, 31(1), 3-31. https://doi.org/10.1177/0265407513484631

Galinha, I.C., Oishi, S., Pereira, C.R. et al. Adult Attachment, Love Styles, Relationship Experiences and Subjective Well-Being: Cross-Cultural and Gender Comparison between Americans, Portuguese, and Mozambicans. Soc Indic Res 119, 823–852 (2014). https://doi.org/10.1007/s11205-013-0512-7

Gillath, O., Karantzas, G. C., & Fraley, R. C. (2016). Adult attachment: A concise introduction to theory and research. Academic Press.

González-Baeza, A., Barrio-Fernández, P., Curto-Ramos, J., Ibarguchi, L., Dolengevich-Segal, H., Cano-Smith, J., Rúa-Cebrián, G., García-Carrillo de Albornoz, A., & Kessel, D. (2022). Understanding attachment, emotional regulation, and childhood adversity and their link to chemsex. *Substance Use & Misuse, 57*(14), 2139–2150. https://doi.org/10.1080/10826084.2022.2148482

Gómez, J. (2020). *Apego y sexualidad: Claves para una vida íntima plena*. Alianza Editorial.

Gómez Zapiain, J., Ortiz, M. J., & Gómez Lope, J. (2011). Experiencia sexual, estilos de apego y tipos de cuidados en las relaciones de pareja. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, *27*(2), 447–456. Recuperado a partir de https://revistas.um.es/analesps/article/view/123081.

Hadden, B. W., Smith, C. V., & Webster, G. D. (2014). Relationship duration moderates associations between attachment and relationship quality: Meta-analytic support for the temporal adult romantic attachment model. *Personality and Social Psychology Review, 18*(1), 42-58. https://doi.org/10.1177/1088868313501885

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511-524. https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511

Hoenicka, M. A. K., López-de-la-Nieta, O., Martínez Rubio, J. L., Shinohara, K., Neoh, M. J. Y., Dimitriou, D., Esposito, G., & Iandolo, G. (2022). Parental bonding in retrospect and adult attachment style: A comparative study between Spanish, Italian and Japanese cultures. PloS one, 17(12), e0278185. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0278185

Holmes, J. (2019). *El apego en la práctica terapéutica*. Editorial Desclée De Brouwer.

Johnson, S. M., Burgess Moser, M., Beckes, L., Smith, A., Dalgleish, T., Halchuk, R., Hasselmo, K., Greenman, P. S., Merali, Z., & Coan, J. A. (2013). Soothing the threatened brain: leveraging contact comfort with emotionally focused therapy. *PloS one*, *8*(11), e79314. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0079314

Láng, A., Cooper, E. B., & Meskó, N. (2018). The relationship between dimensions of adult attachment and motivation for faking orgasm in women. *The Journal of Sex Research*, *55*(8), 1043–1053. https://doi.org/10.1080/00224499.2018.1525333

Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 50*(1-2), 66-104. https://doi.org/10.2307/3333827

Mark, K. P., & Lasslo, J. A. (2018). Maintaining sexual desire in long-term relationships: A systematic review and conceptual model. *Journal of Sex Research, 55*(4-5), 563-581. https://doi.org/10.1080/00224499.2018.1437592

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change (2nd ed.). Guilford Press.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2018). A behavioral systems approach to romantic love relationships: Attachment, caregiving, and sex. In R. J. Sternberg & K. Sternberg (Eds.), The new psychology of love (2nd ed., pp. 245-268). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/9781108658225.014

Muise, A., Impett, E. A., & Desmarais, S. (2013). Getting it on versus getting it over with: Sexual motivation, desire, and satisfaction in intimate bonds. *Personality and Social Psychology Bulletin, 39*(10), 1320-1332. https://doi.org/10.1177/0146167213490963

Naeimi, H., West, A. L., Muise, A., Johnson, M. D., & Impett, E. A. (2023). Through the cultural looking glass: Diversity ideologies and cultural sharing in intercultural romantic relationships.

Journal of Social and Personal Relationships, 41(1), 247-273. https://doi.org/10.1177/02654075231208727 (Original work published 2024)

** Nickull, S., Jern, P., Niu, C., Källström, M., & Gunst, A. (2025). Predictors of perceived positive and negative consequences of sexual compliance. *Journal of Sex & Marital Therapy, 51*(2), 142-162. https://doi.org/10.1080/0092623X.2025.2452844

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ, 372*, n71. https://doi.org/10.1136/bmj.n71

Péloquin, K., Dutrisac, C., Jean, M., Benoit, Z., Brassard, A., Mondor, J., & Lussier, Y. (2022). Relational instability in couples seeking therapy: The contribution of attachment, caregiving and sex. *Journal of Sex & Marital Therapy*. Advance online publication. https://doi.org/10.1080/0092623X.2022.2060886

Pietromonaco, P. R., & Overall, N. C. (2021). Applying relationship science to evaluate how the COVID-19 pandemic may impact couples' relationships. *American Psychologist, 76*(3), 438-450. https://doi.org/10.1037/amp0000714

Puhlmann, L. M., Derome, M., Morosan, L., Kilicel, D., Vrtička, P., & Debbané, M. (2023). Longitudinal associations between self-reported attachment dimensions and neurostructural development from adolescence to early adulthood. *Attachment & human development*, *25*(1), 162–180. https://doi.org/10.1080/14616734.2021.1993628

Rodrigues, J. C., Soares, T. P., & Ribeiro, L. M. (2024, August). Do attachment styles influence the sexual function of an individual? *European Psychiatry, 67*(S1), S767-S768. https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2024.1597

Rossouw, P., & Leggett, C. (2014). The impact of technology use on couple relationships: A neuropsychological perspective. *International Journal of Neuropsychotherapy, 2*(1), 44-99. https://doi.org/10.127441/ijnpt.2014.0044-0099

Rowland, D. L., & Kolba, T. N. (2017). The burden of sexual problems: Perceived effects on men's and women's sexual partners. *The Journal of Sex Research, 54*(2), 226-235. https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1332153

Shelton, A. J., & Wang, C. D. C. (2018). Adult attachment among U.S. Latinos: Validation of the Spanish Experiences in Close Relationships Scale. *Journal of Latina/o Psychology, 6*(1), 16–33. https://doi.org/10.1037/lat0000080

Simpson, J. A., & Overall, N. C. (2014). Partner buffering of attachment insecurity. *Current Directions in Psychological Science, 23*(1), 54-59. https://doi.org/10.1177/0963721413510933

Stanton, S. C. E., Campbell, L., & Pink, J. C. (2017). Benefits of positive relationship experiences for avoidantly attached individuals. *Journal of Personality and Social Psychology, 113*(4), 568-588. https://doi.org/10.1037/pspi0000098

Torres-Cruz, D., Aznar-Martínez, B., & Pérez-Testor, C. (2023). Attachment and sexuality: Impact of confinement by COVID-19. *Sexuality & Culture, 27*, 805-822. https://doi.org/10.1007/s12119-022-10039-x

Valle, L., & Moral, M. de la V. (2018). Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles [Emotional dependence and adult attachment style in dating relationships among Spanish youth]. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud, 9*(1), 27-41. https://doi.org/10.23923/j.rips.2018.01.013

van Lankveld, J., Jacobs, N., Thewissen, V., Dewitte, M., & Verboon, P. (2018). The associations of intimacy and sexuality in daily life: Temporal dynamics and gender effects within romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships, 35*(4), 557-576. https://doi.org/10.1177/0265407517743076

Weber, R., Eggenberger, L., Stosch, C., & Walther, A. (2022). Gender Differences in Attachment Anxiety and Avoidance and Their Association with Psychotherapy Use-Examining Students from a German University. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, *12*(7), 204. https://doi.org/10.3390/bs12070204

** Wendołowska, A., Czyżowska, N., & Czyżowska, D. (2022). The role of attachment and dyadic coping in shaping relational intimacy: Actor-partner interdependence model. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(23), 16211. https://doi.org/10.3390/ijerph192316211

Wiebe, S. A., Elliott, C., Johnson, S. M., Burgess Moser, M., Dalgleish, T. L., Lafontaine, M. F., & Tasca, G. A. (2018). Attachment Change in Emotionally Focused Couple Therapy and Sexual Satisfaction Outcomes in a Two-year Follow-up Study. Journal of Couple & Relationship Therapy, 18(1), 1–21. https://doi.org/10.1080/15332691.2018.1481799