

Vínculos afectivos, motivaciones sexuales y bienestar en la adolescencia y juventud

Las motivaciones de intimidad y las motivaciones sexuales forman parte ineludible del desarrollo humano y las formas en que pueden expresarse y manifestarse a lo largo de la adolescencia y juventud serán muy diversas. En ocasiones, unas y otras motivaciones podrán seguir diferentes caminos de forma independiente, pero en otras muchas, la conjunción de estas motivaciones puede dar lugar al inicio de un tipo de relaciones especialmente significativas. Las múltiples formas que puede cobrar la interacción entre la vinculación afectiva y los deseos y motivaciones sexuales en cada relación, se convertirán en un aspecto de especial relevancia para comprender el posible curso de ésta y, lo que quizás es más importante, el bienestar de las personas implicadas en ella. Acercarnos a lo que en la actualidad conocemos sobre el sentido y el desarrollo de estas motivaciones así como de su posible interdependencia en la adolescencia y juventud, es el objeto del presente capítulo. Sobre esta base y mejorando nuestra comprensión sobre estas dinámicas podremos contar con herramientas más eficaces para implementar intervenciones que promuevan un desarrollo sexual y afectivo más saludable.

Palabras clave: vínculos afectivos, apego, deseo sexual, motivaciones sexuales, adolescencia y juventud, bienestar personal.

1. Introducción

La motivación para vincularnos afectivamente a otros y la motivación para relacionarnos sexualmente, forman parte del programa de nuestra especie sexuada. En mayor o menor medida y, de formas muy distintas para cada persona, las necesidades de vinculación afectiva y las necesidades sexuales están presentes a lo largo de nuestras vidas y, sin duda, condicionan lo que sentimos, pensamos y hacemos como individuos, a la vez que estarán condicionadas por todo lo que somos y por el contexto en el que nos desarrollamos.

La adolescencia y juventud son etapas especialmente relevantes en relación con todo ello. Las profundas transformaciones biológicas y psicosociales que tienen lugar a lo largo de estos períodos de la vida van a ir acompañadas de nuevas y diferentes formas de vivenciar la sexualidad y las relaciones afectivas con los demás. La búsqueda, el inicio y la exploración de la sexualidad y la intimidad relacional seguirán muy diferentes trayectorias pero, en cualquier caso, se convertirán en aspectos centrales del desarrollo para adolescentes y jóvenes (Collins Welsh, y Furman, 2009; Furman y Rose, 2015; Shulman y Connolly, 2015).

Desde la perspectiva evolucionista se considera que estas motivaciones afectivo-sexuales estarían al servicio de diferentes aspectos relacionados con el cortejo, el apareamiento y la reproducción y, por tanto, al servicio de la supervivencia de la especie (Fisher, 2004). Se supone, además, que

serían diferentes los sistemas neurales a nivel cerebral los que regularían las motivaciones de vinculación afectiva y las motivaciones sexuales.

Helen Fisher (2004) habla de tres diferentes sistemas emocionales/motivacionales, que desde la pubertad comienzan a ser activos y a interactuar entre sí de formas diversas: a) el sistema deseo sexual, cuyo objetivo fundamental sería buscar la gratificación y satisfacción sexual y que podría dirigirse hacia múltiples y diferentes parejas; b) el sistema atracción, que nos motivaría hacia la búsqueda y el encuentro con una persona que nos atraiga de forma especial como pareja; c) el sistema apego, que nos llevaría a mantener un vínculo afectivo más duradero con una pareja.

En una línea similar, Diamond (2003) considera que el deseo sexual y la necesidad de vinculación afectiva estarían regidas o controlados por dos sistemas neuroconductuales diferentes: el sistema de apareamiento sexual y el sistema apego.

De especial interés para nosotros son dos de las premisas que esta autora establece en su modelo sobre el deseo sexual y la vinculación afectiva. Por un lado, sostiene que estos dos sistemas serían funcionalmente independientes, algo que nos permitiría entender la posibilidad de que existan vínculos afectivos con una pareja en ausencia de deseo sexual o, por el contrario, la existencia de un importante deseo o interés sexual dirigido hacia una persona con la que no existe necesariamente un vínculo afectivo. Por otro lado, hace también especial hincapié en el hecho de que, a pesar de su independencia funcional, la mayor parte de las personas experimentarán y reconocerán, a partir de la adolescencia, la existencia de importantes interconexiones entre las vivencias afectivas y las sexuales.

Por supuesto, no podemos dejar de lado el hecho de que la diversidad de formas en que se desarrollan y manifiestan el deseo sexual y las relaciones afectivas, así como las posibles interacciones entre ellos, estarán también reguladas y gobernadas por el contexto sociocultural e interpersonal en el que se desenvuelvan los actores implicados (Fuertes y López, 1995). En efecto, las normas y costumbres, las expectativas y mensajes que sobre la sexualidad y el amor prevalecen en el contexto en el que nos encontramos, se convertirán en un antecedente de primer orden para entender todo ello. De forma más próxima aún, habremos de tener en cuenta la importante influencia de la familia y los iguales como agentes de socialización sexual primordiales.

Entre las múltiples influencias contextuales en nuestro entorno, cabría resaltar la importancia que sigue teniendo en nuestros días el doble estándar en función del género que mantiene diferentes expectativas sobre las conductas, deseos y motivaciones sexuales para los chicos y las chicas (Pearson, 2018; Tolman, Davis y Bowman, 2015). La forma en que unas y otros construyen su identidad sexual, sus deseos, sus vínculos y relaciones, estarán mediatizadas por los discursos sociales predominantes y la forma en que estos son interiorizados o, por el contrario, cuestionados o rechazados.

2. Los nuevos vínculos afectivos en la adolescencia y juventud

Como ya hemos apuntado, la capacidad de vinculación afectiva es consustancial al ser humano que, desde el nacimiento, viene equipado con un sistema de apego que busca la seguridad y la protección tanto física

como emocional. Este sistema permite que el niño y la niña se vinculen afectivamente a las personas que atienden a sus necesidades y se muestran accesibles y disponibles. A lo largo de la infancia, surgen y se desarrollan nuevos vínculos de amistad con los iguales, vínculos que con la edad van a implicar una mayor proximidad emocional. Con la llegada de la pubertad y la adolescencia, la maduración biofisiológica, emocional y cognitiva permite más fácilmente dar paso a otras formas de vinculación afectiva en las que alguna persona especial se convierte en el centro de los anhelos y deseos de intimidad emocional y/o sexual y, en ocasiones, en una persona con la que se comparte una auténtica relación de intimidad. Hablamos del enamoramiento y del amor de pareja.

2.1. Enamoramiento o amor pasional

El enamoramiento implica un profundo e intenso deseo de unión con la otra persona (Berscheid y Hatfield, 1978). Los sentimientos de atracción tienden a ser muy intensos y la vida emocional del enamorado o la enamorada giran, en buena medida, alrededor de la cercanía con esa persona y la percepción o no de reciprocidad. Los sentimientos de alegría y euforia aparecen con facilidad ante su presencia y la percepción de reciprocidad, mientras que los sentimientos de tristeza, ansiedad y depresión se imponen ante su ausencia y cuando predominan los pensamientos o la percepción sobre la falta de correspondencia.

Además de los aspectos emocionales que definen y caracterizan el enamoramiento, toda una constelación de cogniciones y conductas se hallan asociadas a ese deseo de unión con el otro. Así, la incertidumbre sobre la posible reciprocidad, la existencia de pensamientos intrusivos y preocupación por el otro, la idealización, la facilidad para imaginar e interpretar los comportamientos del otro en términos positivos, o la facilidad para olvidar otras preocupaciones, suelen acompañar a la experiencia del enamoramiento. De igual modo, a nivel conductual, tiende a existir una frecuente búsqueda de proximidad y cercanía con el otro, numerosas acciones encaminadas a conocer sus sentimientos, ofrecimiento de servicios y favores que incluso pueden implicar importantes sacrificios, o el típico alejamiento de todo aquello que no se relaciona con la persona amada.

Algunos investigadores (Fisher, Xu, Aron y Brown, 2016) consideran que el enamoramiento es una forma de adicción natural, haciendo hincapié en que efectivamente aparecen en esta experiencia muchos de los signos prototípicos de la mayor parte de las adicciones: focalización excesiva en la persona amada (motivación predominante), deseo de estar con y tener a esa persona (anhelo, ansia); sentimientos de inmensa alegría cuando se consigue estar con esa persona (euforia); búsqueda cada vez mayor y más frecuente de interacción con ella (tolerancia); emociones altamente negativas ante la ruptura (síndrome de abstinencia).

Obviamente, no todas y todos los adolescentes y jóvenes pasarán por esta experiencia, pero si ésta llega a formar parte de sus vidas, las emociones, cogniciones y conductas que hemos considerado se vivenciarán de formas muy diferentes, y los niveles de intensidad experimentados serán, igualmente, muy variables. Pero, ¿cuál es el posible curso del enamoramiento?

En su origen parecen encontrarse, como ya hemos apuntado, importantes necesidades de intimidad emocional y sexual no resueltas, a lo que cabría

añadir una disposición favorable para encontrar a alguien que pueda satisfacerlas (Tomlinson, Aron y Hatfield, 2018). El hecho de que se perciba a la otra persona como alguien a quien se gusta o se resulta atractivo/a y de ver en ella cualidades personales deseables y positivas, parece que pueden ser elementos importantes en el inicio del proceso. Si comienza a desarrollarse por ambas partes la sensación de reciprocidad y se abre un proceso en el que se incrementa la comunicación íntima y el conocimiento mutuo, puede comenzar una relación en la que prime la pasión y la emocionalidad durante un tiempo. Es muy posible que, como han propuesto Baumeister y Bratslavsky (1999), en el inicio de la relación el importante incremento de las interacciones íntimas genere más pasión, que esta pasión se mantenga mientras continua el proceso de descubrimiento, y que vaya disminuyendo a medida que el conocimiento mutuo y la intimidad relacional sean mayores.

En otras ocasiones, el enamoramiento y la pasión podrán acabar por desvanecerse si para alguna de las personas implicadas en la relación, o para ambas, ésta no satisface las necesidades íntimas y/o sexuales, se ven frustradas las expectativas generadas sobre ella o hay algún otro tipo de interferencia que dificulta la posibilidad de permanecer juntos. Cuando una de las dos personas sigue enamorada, no es difícil que aparezcan emociones altamente negativas como tristeza, depresión, culpa, ira, celos y o sentimientos de soledad, y parece obvio que esta situación puede generar una importante vulnerabilidad en relación con la aparición de diferentes problemas de salud física y mental (Davila, Capaldi y la Greca, 2016).

No podemos olvidar que, con alguna frecuencia, la experiencia del enamoramiento no se acompaña en ningún momento de la reciprocidad de la que venimos hablando y que, sin embargo, algunas y algunos adolescentes y jóvenes continúan durante un tiempo en la búsqueda de la unión deseada con esa persona. Esto podría estar condicionado por la deseabilidad percibida del otro y la relación con él/ella, la deseabilidad percibida respecto al hecho de estar enamorado/a, y la creencia de que el otro acabará correspondiéndole. Los sentimientos prototípicos son de amor, enojo, enfado, resentimiento, celos, y es común que la persona se centre en sus propias necesidades y deseos, permaneciendo poco sensible a las necesidades del otro (Tomlinson et al., 2018). Para algunas personas esta situación puede ser un caldo de cultivo de muy diferentes problemas y trastornos, incluyendo la posibilidad de conductas de vigilancia y acoso, y conductas destructivas hacia los otros o hacia sí mismos (Fisher et al., 2016).

El enamoramiento, por tanto, puede convertirse en una experiencia positiva y enriquecedora, especialmente cuando existe reciprocidad en la atracción y el deseo de estar juntos; cuando es equitativa y simétrica y se comparte el poder y el control; cuando predominan las emociones de alegría, excitación y sorpresa. Por el contrario, el enamoramiento puede ser muy peligroso y dañino cuando hay ausencia de reciprocidad, cuando existen asimetrías en el control y el poder relacional; cuando la angustia, los celos, la ira o la tristeza son emociones que emanan habitual y frecuentemente de las interacciones; cuando el amor ha sido rechazado.

2.2. Amor de pareja

Bien sea a través del proceso de enamoramiento cuando éste va cediendo paso a una mayor compatibilidad emocional y conductual, o a través de

otras formas de intercambio interpersonal como pudiera ser una relación de amistad, en determinados momentos de la adolescencia y la juventud puede aparecer otra forma de vinculación con una pareja: el amor.

Esta forma de vinculación en la que las personas sienten una mayor conexión física y emocional y en las que llegan a desarrollarse sentimientos de amor y gratitud hacia el otro, a la vez que la sensación de ser amado y querido por la otra persona, requiere de la existencia de interacciones positivas en las que se resuelven, de forma recíproca, necesidades personales y relacionales importantes (Reis y Shaver, 1988).

En este sentido, Prager y Roberts (2004) consideran que la vinculación y la intimidad relacional serán tanto mayor en la medida en que existan interacciones frecuentes con niveles importantes de revelaciones profundas, personales y privadas, en las que el grado de implicación positiva sea igualmente elevado y en las que las áreas o esferas de conocimiento, comprensión y validación mutuas etc. sean más diversas. Este tipo de interacciones serán las que más fácilmente irán conduciendo a la experiencia de un vínculo de apego seguro con la pareja, un vínculo que promueve la confianza en las intenciones y en la buena voluntad de la pareja; un vínculo que genera el sentimiento de ser comprendido, amado, y aceptado por el otro; y un vínculo que facilita unas creencias y expectativas más positivas acerca de las posibilidades de manejar los estados emocionales negativos (Mikulincer y Shaver, 2019).

Sin embargo, este tipo de vínculo de apego seguro no siempre es posible en todas las relaciones. Por unas u otras razones, algunas de las cuales consideraremos más adelante, cualquiera de los dos miembros de la pareja puede tener dificultades o miedos para comunicar o expresar abiertamente sus necesidades, y/o dificultades o miedos para estar suficientemente accesible y disponible para el otro y responder de forma adecuada a sus necesidades. En tales casos, se abrirá la puerta a que se desarrollen otras formas de vinculación más inseguras, en las que puede existir un mayor distanciamiento emocional y mayores dificultades para buscar y encontrar la proximidad o, por el contrario, una excesiva dependencia y la necesidad de reaseguración continua.

Como es obvio, las posibilidades de interactuar íntimamente y de desarrollar uno u otro tipo de intimidad relacional van a depender de forma importante, aunque no exclusivamente, de las necesidades y competencias que cada miembro de la pareja tenga en relación a la intimidad. Existirán importantes diferencias respecto al interés, la necesidad y la capacidad de compartir aspectos profundos de uno mismo con otra persona, importantes variaciones respecto al nivel de tolerancia que cada uno pueda tener frente a la ansiedad y el temor que las interacciones íntimas puedan generar, y diferencias igualmente importantes en cuanto a la capacidad y las competencias para responder a las necesidades del otro.

Las diferencias individuales en relación con los patrones o estilos de apego desarrollados en la infancia pueden ayudarnos a entender, al menos en parte, las diferencias que aparecen en la adolescencia y juventud en relación con las necesidades, preferencias y competencias en las relaciones íntimas (Collins y Read, 1990).

De acuerdo con los teóricos del apego, en nuestras interacciones más tempranas desarrollamos unos modelos mentales o, si lo preferimos, unas

representaciones afectivas y cognitivas acerca de uno mismo y de los otros que incluirán diferentes expectativas acerca de si los otros responderán a nuestras necesidades, juicios acerca de hasta qué punto somos merecedores del cuidado y atención de los otros, y diferentes reglas o normas para regular nuestras emociones en situaciones difíciles (Bowlby, 1979; Kobak y Sceery, 1988). Del mismo modo, se plantean que dichas representaciones mentales tendrán una cierta continuidad a lo largo del ciclo vital, condicionando nuestra forma de enfrentarnos a las relaciones de intimidad futuras (Bowlby, 1979; Hazan y Shaver, 1987). De este modo, las personas que en su experiencia relacional han desarrollado una visión positiva acerca de sí mismas y de los otros y, por tanto, tienden a confiar tanto en su valía como en las intenciones y disposiciones de los otros, encontrarán más facilidad para intimar en las relaciones de pareja. Diferentes investigaciones han podido mostrarnos cómo la seguridad en el apego se relaciona con una mayor intimidad, mayor confianza relacional, mayor facilidad para sentirse cómodos dependiendo de otro y permitiendo que el otro dependa de uno/a, y menor preocupación o temor por el abandono o el rechazo (Levy y Davis, 1988; Simpson, 1990).

Las personas con mayor ambivalencia o ansiedad en el apego tienden a preocuparse excesivamente de la seguridad de la relación, sienten especial temor al abandono y al rechazo y tienden a mostrarse hipervigilantes con su pareja ya que sienten una mayor incertidumbre acerca de su verdadera disponibilidad (Hazan y Shaver, 1987).

Por último, las personas con mayor evitación o rechazo en relación con el apego típicamente han experimentado a las figuras de apego como inaccesibles y tienden a tener una baja tolerancia a la intimidad (Brennan y Morris, 1997). Estas personas fácilmente desactivan el sistema de apego como forma de minimizar la importancia de las necesidades de afiliación o sienten demasiado temor y miedo al rechazo y al abandono como para desear implicarse demasiado en una relación (Bartholomew, 1990). De este modo, estas personas se sentirán incómodas intimando con otros, encontrarán difícil confiar y depender de ellos (Simpson, 1990), y con mayor probabilidad tendrán más relaciones de pareja sin comprometerse de verdad en ellas y manteniéndose siempre a cierta distancia (Stephan y Bachman, 1999).

Los patrones de apego, además, condicionarían la capacidad para responder y atender a las necesidades del otro o, dicho de otro modo, para convertirse en una figura de seguridad para la pareja. En este sentido, las personas con patrones de apego más seguros serían más propensas que las personas inseguras a prestar la atención y el apoyo afectivo que la pareja pueda necesitar (Shaver, Hazan y Bradshaw, 1988). Por el contrario, las personas más evitativas estarían menos preparadas para sentirse empáticas hacia las necesidades de la pareja y menos dispuestas a brindar apoyo. Por último, las personas con vínculos de apego más ansiosos y ambivalentes estarían más frecuentemente preocupadas por sus propias necesidades y reaccionarían con angustia en lugar de con empatía ante los problemas o dificultades de la pareja. Predominaría en ellas una forma de atención insensible, intrusiva e ineficaz (Shaver et al. 1988).

Otros autores, además de los teóricos e investigadores del apego, y de forma totalmente congruente con sus planteamientos, han resaltado la enorme importancia del grado de madurez y la integridad de cada persona

en relación con la intimidad relacional. En este sentido, la idea común es que la proximidad, la reciprocidad, el compromiso, etc., se hacen verdaderamente posibles y realmente deseadas en la medida en que no amenazan la propia autonomía e individualidad, lo cual supone que la persona ha alcanzado un nivel adecuado de desarrollo o madurez personal. Sólo de este modo, las personas, además de valorar su propia autonomía e individualidad, valorarían y potenciarían en lo posible la autonomía e individualidad del otro, a la vez que percibirían y aceptarían las cualidades y limitaciones reales de uno mismo y del otro (Bowen, 1978; Erikson, 1959).

3. Deseo sexual y motivaciones sexuales

El desarrollo de nuevos deseos y sentimientos asociados a la sexualidad es un aspecto esencial de las nuevas formas de vivenciarse y experimentarse para los/as adolescentes y jóvenes. Con la llegada de la pubertad, tiende a ser más evidente que el deseo y la orientación sexual comienzan a tener una mayor especificidad. Los estímulos y situaciones que inducen el deseo y la excitación sexual son cada vez mayores, y cada vez con mayor facilidad, el adolescente atribuye un significado específicamente sexual a los estímulos y a los cambios corporales y sentimientos que se suceden en relación con ellos. Del mismo modo, la frecuencia e intensidad de la activación neurofisiológica y de la vivencia subjetiva de placer y excitación sexual que la acompañan se verán incrementadas de forma importante.

No podemos olvidar que, junto a la mayor excitabilidad sexual que conllevan de por sí los cambios hormonales y neurales de la pubertad, en nuestro contexto cultural, tremendamente sexualizado, se despliega un incesante bombardeo de mensajes y estímulos sexuales que contribuirán a un acrecentamiento de la excitación y el deseo.

Habitualmente todo ello se acompañará, también, de una mayor especificidad respecto a la orientación sexual, de manera que para las y los adolescentes comienzan a predominar, en mayor o menor grado, sentimientos específicos de deseo y atracción sexual sobre las personas de diferente sexo, del mismo sexo o de ambos sexos, de forma más o menos indistinta.

No obstante, no todos los/as adolescentes sentirán que el sexo o el género de la otra persona sea un elemento esencial en relación a cómo se configura su deseo. Para algunos y algunas, el sexo o género de la otra persona puede ser un aspecto relativamente irrelevante y/o no experimentan una clara atracción sexual hacia nadie, como ocurre en el caso de la orientación asexual.

Aunque las diferencias se van recortando en las últimas décadas, muchos estudios continúan aludiendo a la existencia de un deseo sexual menos frecuente, continuo e intenso en las chicas en comparación con los chicos, así como unas motivaciones para el comportamiento sexual más centradas en las relaciones y el afecto, frente a la gratificación y el estatus social. Si en la base de tales diferencias podemos encontrar factores de tipo biológico o cultural, es un tema sometido a un continuo debate. Aún sin descartar las posibles influencias biológicas, es obvio que los procesos de socialización sexual claramente diferentes en nuestro contexto para unas y otros suponen una importante barrera, especialmente para ellas, en lo que se refiere al descubrimiento y reconocimiento de su propia sexualidad y la posibilidad de permitirse explorarla.

El deseo es muy variable, pero en cualquier caso lleva a buscar el placer sexual y, por tanto, es uno de los precursores más importantes del comportamiento sexual. Sin embargo, no es el único de los precursores y parece evidente que son múltiples las motivaciones que pueden conducir a que una persona se implique en alguna actividad sexual.

Por ejemplo, Meston y Buss (2007) hablan de hasta 207 posibles motivaciones por las que se puede llegar a querer participar en una relación sexual. A partir de sus investigaciones, consideran cuatro grandes factores que subyacerían a estas motivaciones: motivaciones de tipo físico, motivaciones de tipo emocional, logro o consecución de otras metas e inseguridad. Entre los motivos concretos más mencionados se encontraban: atracción, placer, afecto, amor, romance, cercanía emocional, excitación, deseo de complacer, aventura, emoción, experiencia, conexión, celebración, curiosidad y oportunidad. De especial interés es el hecho de que estas razones aparecían como las más frecuentes tanto para hombre como para mujeres. Sin embargo, sí aparecieron diferencias de género significativas en la frecuencia con la que se aludía a algunas de las motivaciones consideradas. Así, los hombres mencionaban más frecuentemente que las mujeres las razones vinculadas a la apariencia y al atractivo físico, el mero placer físico o la oportunidad y la variedad. Las mujeres, por su parte, señalaban con más frecuencia que ellos algunas de las motivaciones emocionales, como querer manifestar su amor por la otra persona o darse cuenta de estar enamorada, aunque dichas diferencias no existían para la mayor parte de las motivaciones relacionadas con la proximidad, la conexión o la búsqueda de intimidad.

Utilizando esta taxonomía de motivos sexuales se ha podido comprobar, además, la relación de éstos con la satisfacción sexual. De este modo, tanto para hombres como para mujeres las motivaciones relacionadas con el amor y el compromiso se han encontrado asociadas con una mayor satisfacción sexual, mientras que las motivaciones vinculadas a la consecución de otras metas o al aumento de la autoestima se asociaban a menor satisfacción sexual. Además, y exclusivamente para las mujeres, las motivaciones de placer y expresión de necesidades se relacionaban con una mayor satisfacción sexual, y la de búsqueda de nuevas experiencias, con menor satisfacción sexual (Stephenson, Ahrold y Meston, 2011).

Otra perspectiva que puede ayudarnos a entender la diversidad de motivaciones sexuales es la desarrollada por Cooper, Shapiro y Powers (1998), quienes consideran que las motivaciones sexuales podrían organizarse y entenderse a lo largo de dos dimensiones motivacionales básicas: aproximación *versus* evitación y centrada en uno mismo *versus* centrada en los demás. Así, las motivaciones sexuales de aproximación implicarían la búsqueda de la actividad sexual para conseguir algo que se desea en términos positivos; las motivaciones de evitación pretenderían evitar algo no deseado; las centradas en uno mismo buscarían algo relacionado con las propias emociones o sensaciones; por último, las centradas en la relación o en los demás buscarían algún impacto sobre la relación, el otro, o un grupo más amplio. De este modo, las motivaciones de aproximación de mayor relevancia estarían relacionadas con el placer o la diversión (centradas en uno mismo) y con las motivaciones de intimidad o conexión (centradas en la relación). Por su parte, como motivaciones de evitación más habituales encontraríamos las motivaciones de autoafirmación o las motivaciones para aliviar la emocionalidad negativa (centradas en

uno mismo) y las motivaciones de aprobación por parte de la pareja o los iguales, para evitar el enfado o el juicio negativo de los otros (centrados en la relación o en los demás).

Diferentes estudios han mostrado que los y las adolescentes y jóvenes cuyas relaciones sexuales están movidas por motivaciones de aproximación, tienen emociones y sentimientos más positivos sobre el sexo, relaciones sexuales más frecuentes y satisfactorias, y relaciones sexuales más seguras. Por el contrario, las personas que tienen relaciones sexuales por motivaciones de evitación, tienen respuestas más negativas ante la sexualidad; un mayor número de parejas sexuales ocasionales, aunque menor frecuencia de relaciones sexuales; informan de menores niveles de satisfacción sexual; se implican en más actividades sexuales de riesgo, y tienen más probabilidades de mantener relaciones sexuales coercitivas (Cooper, Shapiro y Power, 1998). En relación con la dimensión centrado en uno mismo *versus* en la relación o los demás, aparecen también algunas importantes diferencias, especialmente entre las dos motivaciones de aproximación. Así, una alta motivación de placer se ha visto asociada más fácilmente con la existencia de mayor variedad de parejas sexuales y con mayor experimentación sexual, incluyendo más actividades de riesgo, mientras que una mayor motivación de intimidad se ha asociado a una sexualidad más restringida a un menor número de parejas y una mayor exclusividad (Cooper, Shapiro y Power, 1998).

En el contexto de la relación de pareja, cuando las personas tienen relaciones sexuales por motivos de aproximación (por ejemplo, para sentirse cerca de una pareja) aumenta tanto la satisfacción sexual como la relacional, así como el interés y el deseo sexual. Por el contrario, cuando tienen relaciones sexuales por motivos de evitación (por ejemplo, para evitar el malestar en la pareja), todos los indicadores de satisfacción y deseo tienden a ser menores, aparecen emociones más negativas y aumenta el conflicto (Impett, Peplau y Gable, 2005; Muise, Impett y Desmarais, 2013).

4. Vínculos afectivos, motivaciones sexuales y bienestar personal

En los inicios de este artículo nos hacíamos eco de la posible independencia funcional del sistema de vinculación y el sistema sexual, pero a la vez, de la más que frecuente e importante interdependencia entre ellos a lo largo de la vida de las personas. La teoría del apego nos ayuda a entender en mayor medida estas posibles interacciones. Desde ella, se entiende el amor en la pareja como el resultado del interjuego entre el sistema apego, el sistema provisión de cuidados y el sistema sexual, en el que la persona íntima es a la vez figura de apego y pareja sexual. En este contexto, se espera que las estrategias de apego generadas a lo largo de la infancia condicionen y guíen las necesidades, metas y objetivos relacionados con la intimidad y la interdependencia en las interacciones de pareja y, por ende, los significados y funciones que la sexualidad pueda tener en ellas.

De hecho, numerosas investigaciones han puesto de manifiesto cómo diferentes estilos u orientaciones en relación con el apego nos ayudan a entender, al menos en parte, la diversidad encontrada en las formas en que las personas adolescentes, jóvenes y adultas construyen y organizan aspectos especialmente relevantes de sus relaciones e intercambios sexuales

(Birnbaum, 2015; Mikulincer y Shaver, 2007). Así, aquellos y aquellas que tienen una mayor seguridad en relación con el apego mostrarán una mayor preferencia por la relación sexual en un contexto relacional de afecto y estarán más fácilmente movidos por motivaciones sexuales centradas en la búsqueda de una mayor intimidad emocional y sexual, teniendo en cuenta tanto sus propias necesidades como las de su pareja (Cooper et al., 2006; Tracey, Shaver, Albino, y Cooper, 2003). Esta orientación facilitará asimismo una emocionalidad más positiva asociada a la sexualidad, una disposición más favorable, abierta y placentera en la exploración sexual y una mayor satisfacción en las relaciones sexuales. Finalmente, los/as adolescentes y jóvenes con mayor seguridad en el apego asumirán, probablemente, menos riesgos en sus comportamientos sexuales y se implicarán en menor medida en actividades sexuales no deseadas y/o coercitivas (Paulk y Zayac, 2013; Tracy, Shaver, Albino y Cooper, 2003).

Por su parte, los y las adolescentes y jóvenes con ansiedad o ambivalencia en el apego, dados sus temores al abandono y el rechazo, tenderán más fácilmente a tener sexo para agrandar o incluso apaciguar o retener a sus parejas (Birnbaum, 2015; Cooper et al., 2006). Todo ello facilita una mayor implicación en conductas sexuales no deseadas y también, por lo tanto, en conductas sexuales que implican diferentes y mayores riesgos (Cooper et al. 2006). La existencia de mayores niveles de preocupación y ansiedad durante la actividad sexual también suele ser más común, lo que puede generar más problemas y dificultades sexuales y, como consecuencia de ello, menores niveles de satisfacción sexual (Birnbaum, 2015). En los chicos, la ansiedad en el apego parece tener un cierto poder de inhibición de la exploración sexual con diferentes parejas, mientras que en las chicas, la implicación sexual más temprana y con mayor número de parejas es más frecuente (Birnbaum, 2015; Cooper et al., 2006).

En lo que se refiere a quienes tienen mayores niveles de evitación en relación con el apego y se sienten menos cómodos con la proximidad y la intimidad relacional, buscarán más fácilmente relaciones sexuales que impliquen menor conexión afectiva, más relaciones casuales (Potard, Courtois, Reveillere, Brechon y Courtois, 2017) y, por tanto, primarán las motivaciones sexuales centradas en la consecución y resolución de sus metas y necesidades (Cooper et al., 2006). En este sentido, buscar la autoafirmación, aumentar los sentimientos de autovalía, regular el estrés o conseguir un mayor prestigio entre los iguales, son motivaciones más habituales entre estos y estas jóvenes. Asimismo, en sus actividades sexuales tienden a utilizar diferentes estrategias que les permiten el distanciamiento emocional que necesitan, sus niveles de satisfacción no son especialmente elevados, y tendrán un menor nivel de preocupación por las necesidades relacionales y sexuales de la otra persona (Birnbaum, 2015). En buena parte de las investigaciones realizadas al respecto, los efectos de la evitación sobre la sexualidad parecen ser más marcados en los chicos que en las chicas, quizás porque los procesos de socialización sexual en ellos tienden ya a implicar un sesgo hacia una mayor desconexión entre afecto y sexualidad, mientras que en ellas, el sesgo iría en la dirección contraria y, podría contrarrestar, en alguna medida, los efectos de la evitación (Cooper et al., 2006).

El deseo y los intercambios sexuales pueden, por otro lado, condicionar aspectos importantes de la forma en que se construye la vinculación afectiva. En la adolescencia y juventud, como hemos visto, el enamoramiento

es un fenómeno muy común y frecuentemente se acompaña de una dosis importante de deseo y atracción sexual. De hecho, con frecuencia el deseo y la atracción sexual parecen jugar un importante papel en la aparición y el mantenimiento de las emociones, cogniciones y conductas que promueven el enamoramiento. Así, en diferentes investigaciones se ha podido comprobar que la activación del sistema sexual favorece la revelación de información íntima a una pareja potencial y otras conductas que manifiestan interés por la conexión emocional con ella y que transmiten cariño, afecto y preocupación por su bienestar (Birnbaum, Mizrahi y Reis, 2018).

Posteriormente el sistema sexual seguirá siendo, en la mayor parte de los casos, un importante motor de la relación de pareja en interacción con el sistema vinculación afectiva. De nuevo, la investigación sugiere que el deseo y la actividad sexual satisfactoria reducen las posibles inseguridades en relación con la vinculación, especialmente en sus comienzos, y aumenta las probabilidades de un mayor despliegue de conductas y actitudes que facilitan el desarrollo y el bienestar relacional (Birnbaum y Reis, 2019).

5. Conclusión

El sistema de vinculación afectiva y el sistema sexual son sistemas funcionalmente independientes. La vinculación afectiva de pareja en la adolescencia y la juventud es posible sin la presencia de atracción ni deseo sexual. Del mismo modo, la atracción, el deseo y la actividad sexual es habitual en estos periodos de la vida, sin necesidad de que exista alguna forma de vinculación afectiva. Las relaciones sexuales casuales, sin compromiso o sin expectativas de conformar una relación más duradera, son una forma más de exploración entre adolescentes y jóvenes que puede contribuir al desarrollo emocional y sexual, o que, por el contrario, puede asociarse a diferentes riesgos o resultados no deseables. Es poco, aún, lo que conocemos sobre las consecuencias de este tipo de experiencias pero son muchos los factores que probablemente las condicionan. Algunas investigaciones apuntan, entre otros, a la posible importancia de los motivos que conducen a la implicación en este tipo de actividad sexual y el hecho de que éstos puedan o no ser satisfechos. Las motivaciones de aproximación frente a las de evitación, por ejemplo, parecen ser más fácilmente resueltas y tienden a asociarse a vivencias más positivas y saludables (de Jong, Adams y Reis, 2018; Wood, Desmarais, Burleigh y Milhausen, 2018).

Son evidentes, por otro lado, las interacciones recíprocas entre el sistema apego y el sistema sexual, y también cómo la satisfacción con la vida sexual y la intimidad relacional se asocian de forma positiva con el bienestar personal. Se impone así, a nuestro entender, la necesidad de favorecer desde los diferentes contextos en los que se desenvuelven nuestros adolescentes y jóvenes, la exploración proactiva y saludable de su sexualidad y de sus relaciones de intimidad.

Como hemos visto, el camino hacia un mayor bienestar personal será más sencillo cuando en las experiencias más tempranas se haya generado un vínculo afectivo de seguridad que permita enfrentarse a esa exploración desde un sentido de confianza y seguridad, tanto en sí mismos/as como en los demás. Si esto no ha sido así, será más necesario aún trabajar para conseguir esa mayor seguridad. En el terreno del desarrollo sexual, esto

puede abordarse ayudándoles a tomar conciencia y a aceptar los nuevos deseos y sentimientos sexuales, aportándoles herramientas y recursos para modularlos o regularlos; favoreciendo las posibilidades de que cada cual construya sus propias formas de desear; promoviendo una forma de acercamiento a las relaciones sexuales de forma proactiva, abierta y sin miedos en la búsqueda del disfrute y el placer y/o la conexión y proximidad con el otro. Se trataría, en definitiva, de educar para que cada cual sea verdadero agente en la exploración de su propia sexualidad, que tome de forma libre y voluntaria sus decisiones y que tome en verdadera consideración al otro, empatizando y cuidando de sus necesidades y deseos. En el terreno afectivo, habríamos de ayudar a mejorar las competencias para atender a las propias necesidades emocionales e íntimas y las de las personas con la que interaccionan; enseñar estrategias de regulación emocional; promover las habilidades necesarias para establecer un diálogo abierto y sincero sobre los deseos, preferencias y necesidades y fomentar la capacidad para la atención y el cuidado mutuo y recíproco.

Referencias bibliográficas

- Bartholomew, K.** (1990). "Avoidance of intimacy: An attachment perspective". *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 147-178.
- Baumeister, R. y Bratslavsky, L.** (1999). "Passion, intimacy, and time: Passionate love as a function of change in intimacy". *Personality and Social Psychology Review*, 3 (1), 49-67.
- Berscheid, E. & Hatfield, E.** (1978). *Interpersonal attraction*, (2nd ed.) Reading, MS: Addison-Wesley.
- Birnbaum, G.** (2015). "On the convergence of sexual urges and emotional bonds: The interplay of the sexual and attachment systems during relationship development", en Simpson, J. A. y Rholes, W. S. (eds.), *Attachment theory and research: New directions and emerging themes*. New York: Guilford Press Editors, pp. 170-194.
- Birnbaum, G. y Reis, H.T.** (2019). "Evolved to Be Connected: The Dynamics of Attachment and Sex over the Course of Romantic Relationships". *Current Opinion in Psychology*, 25, 11-15.
- Birnbaum, G., Mizrahi, M. y Reis, H.T** (2018). "Fueled by desire: Sexual activation facilitates the enactment of relationship-initiating behaviors". *Journal of Personal and Social Relationships*, 12, 1-18.
- Bowen, M.** (1978). *Family therapy in clinical practice*. Northvale, NJ: Jason Aronson, Inc.
- Bowlby, J.** (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Tavistock.
- Brennan, K.A. y Morris, K.A.** (1997). "Attachment styles, self-esteem, and patterns of seeking feedback from romantic partners". *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23 (1), 23-31.
- 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.
- Cooper, M. L., Pioli, M., Levitt, A., Talley, A. E., Micheas, L., y Collins, N. L.** (2006). "Attachment styles, sex motives, and sexual behavior: Evidence for gender-specific expressions of attachment dynamics", en Mikulincer M. y Goodman, G.S. (eds.), *Dynamics of romantic love: Attachment, caregiving, and sex*. New York, NY, US: The Guilford Press, pp. 243-274.
- Cooper, M. L., Shapiro, C. M., y Powers, A. M.** (1998). "Motivations for sex and risky sexual behavior among adolescents and young adults: A functional perspective". *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1528-1558.
- Davila, J., Capaldi, D.M. y la Greca, A. M.** (2016). "Adolescent/Young adult romantic relationships and psychopathology", en Cicchetti, D. (Ed.), *Developmental Psychopathology*, (Third Edition). John Wiley & Sons, Inc, pp. 631-664.
- de Jong, D.C., Adams, K.N. y Reis, H. T.** (2018) "Predicting women's emotional responses to hooking up: Do motives matter?". *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(4), 532-556.

- Diamond L. M.** (2003). "What does sexual orientation orient? A biobehavioral model distinguishing romantic love and sexual desire". *Psychological Review*, 110(1), 173-92.
- Erikson, E. H.** (1959). "Identity and the life cycle: Selected papers". *Psychological Issues*, 1, 1-171.
- Fisher, H.E., Xu, X, Aron, A. y Brown, L.L.** (2016). "Intense, passionate, romantic love: A natural addiction? How the fields that investigate romance and substance abuse can inform each other". *Frontiers in Psychology*, 7, 687.
- Fisher, H. E.** (2004). *Why we love: the nature and chemistry of romantic love*. New York: Henry Holt.
- Fuertes, A. y López, F.** (1995). *Aproximaciones al estudio de la sexualidad*. Salamanca: Amarú.
- Furman, W., y Rose, A. J.** (2015). "Friendships, romantic relationships, and peer relationships", en **Lerner, R. M., y Lamb, M. E.,** (eds.), *Handbook of child psychology and developmental science: Socio-emotional processes* (7th ed., Vol. 3.). Hoboken, NJ: John Wiley, pp. 1-43
- Hazan, C., y Shaver, P.** (1987). "Romantic love conceptualized as an attachment process". *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Impett, E. A., Peplau, L. A., y Gable, S. L.** (2005). "Approach and avoidance sexual motives: Implications for personal and interpersonal well-being". *Personal Relationships*, 12(4), 465-482.
- Kobak, R. R., y Sceery, A.** (1988). "Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others". *Child Development*, 59(1), 135-146.
- Meston, C. M. y Buss, D.M.** (2007). "Why humans have sex". *Archives of Sexual Behavior* 36(4), 477-507.
- Mikulincer, M. y Shaver, P.** (2019). "Attachment orientations and emotion regulation". *Current Opinion in Psychology*, 25, 6-10.
- Mikulincer, M., y Shaver, P. R.** (2007). *Attachment Patterns in Adulthood Structure, Dynamics and Change*. New York Guilford Press.
- Muise, A., Impett, E.A. y 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.
- Paulk, A. y Zayac R.** (2013). "Attachment style as a predictor of risky sexual behavior in adolescents". *Journal of Social Sciences*, 9, 42-47.
- Pearson, J** (2018). "High school context, heterosexual scripts, and young women's sexual development". *Journal of Youth and Adolescence*, 47, 1469-1485.
- Potard, C, Courtois, R., Reveillere, C., Brechon, G. y Courtois, A.** (2017). "The relationship between parental attachment and sexuality in early adolescence". *International Journal of Adolescence and Youth*, 22, 47-56.
- Prager, K. J., y Roberts, L. J.** (2004). "Deep intimate connection: Self and intimacy in couple relationships", en **Mashek, D. J. y Aron, A. P.** (eds.), *Handbook of closeness and intimacy*. Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers, pp. 43-60.
- Reis, H. T., y Shaver, P.** (1988). "Intimacy as an interpersonal process", en **Duck, S., Hay, D.F., Hobfoll, S.E., Ickes, W. y Montgomery, B.M.** (eds.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions*. Oxford, England: John Wiley & Sons, pp. 367-389.
- Shaver, P. R., Hazan, C., y Bradshaw, D.** (1988). "Love as attachment: The integration of three behavioral systems", en **Sternberg R. J. y Barnes, M.** (eds.), *The psychology of love*. New Haven, CT: Yale University Press, pp. 68-99.
- Shulman, S. y Connolly, J.** (2015). "The Challenge of Romantic Relationships in Emerging Adulthood", en **Arnett, J. J.** (ed.), *The Oxford Handbook of Emerging Adulthood*. Oxford Handbooks Online.
- Simpson, J. A.** (1990). "Influence of attachment styles on romantic relationships". *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971-980.
- Stephan, C. W., y Bachman, G. F.** (1999). "What's sex got to do with it? Attachment, love schemas, and sexuality". *Personal Relationships*, 6(1), 111-123.
- Stephenson, K.R., Ahrold, T. K. y Meston, C.M.** (2011). "The association between sexual motives and sexual satisfaction: gender differences and categorical comparisons". *Archives of Sexual Behavior*, 40(3), 607-18.