

TRABAJO FIN DE MÁSTER

**La comunicación acerca del
sexo y su influencia en la
satisfacción sexual y el
bienestar de las mujeres. Un
estudio transversal.**

Paloma Moraga Cidoncha

Director/a: Prof. Iván Blanco

Máster en Psicología General Sanitaria
Centro Universitario Cardenal Cisneros
Universidad de Alcalá
Año 2020

La comunicación acerca del sexo y su influencia en la satisfacción sexual y el bienestar de las mujeres. Un estudio transversal.

Índice

1. Resumen	3
2. Introducción	4
3. Objetivos e Hipótesis	6
3.1. Objetivos	6
3.1.1. Objetivos Generales	6
3.1.2. Objetivos específicos.....	6
3.2. Hipótesis	6
4. Marco teórico	7
4.1. Relaciones de Parejas.....	7
4.1.1. Evolución de las relaciones	7
4.1.2. Intimidad y vinculación.....	8
4.2. Sexualidad.....	9
4.2.1. Evolución	9
4.2.2. Comunicación y satisfacción.....	11
5. Metodología	14
5.1. Participantes.....	14
5.2. Diseño	14
5.3. Instrumentos.....	14
5.4. Procedimiento de recogida de datos	16
5.5. Procedimiento de análisis de datos	16
6. Resultados	16
7. Discusión y conclusiones.....	17
8. Referencias.....	20
9. Acuerdo de confidencialidad	26

1. Resumen

La comunicación como elemento clave de las relaciones humanas en todas sus áreas permite la interacción y creación de relaciones cercanas entre las personas (Sánchez Aragón y Díaz Loving, 2003). La comunicación se antoja por tanto una acción indispensable en las relaciones de pareja y aún más a nivel sexual a la hora de lograr unas relaciones sexuales satisfactorias (MacNeil y Byers, 2005).

El objetivo de este estudio fue analizar la relación entre la comunicación sexual, entendiendo como comunicación sexual la que se da dentro y fuera de la propia relación sexual, y la satisfacción sexual. Los participantes fueron mujeres españolas situadas en un rango de edad entre los 21 y los 60 años. Se aplicaron las escalas de Índice de Satisfacción Sexual, la escala de Bienestar, The Sexual Communication Satisfaction, Hulbert Index of Sexual Assertiveness y por último una escala de Comunicación Sexual Durante el Sexo elaborada a partir de estas dos últimas.

Los resultados obtenidos muestran correlaciones positivas tanto entre la comunicación sexual y la satisfacción sexual como entre la comunicación sexual y el bienestar. Podemos concluir, por tanto, que la existencia de una buena comunicación sexual, fuera y dentro del acto sexual en sí, influye positivamente en la satisfacción sexual de las mujeres.

Palabras claves: Satisfacción sexual, Comunicación Sexual, Bienestar, Edad, Pareja.

Abstract

Communication as a key element of human relations in all its areas allows the interaction and creation of close relationships among human beings (Sánchez Aragón y Díaz Loving, 2003). Communication, therefore, seems to be indispensable in relationships between partners and particularly at the sexual level when it comes to achieving satisfactory sexual relations (Macneil y Byers, 2005).

The aim of this study was to analyze the relationship between sexual communication, understood as the communication that occurs inside and outside one's sexual relationship, and sexual satisfaction. The participants were Spanish women between the ages of 21 and 60. The scales of Sexual Satisfaction Index, The Well-

La comunicación acerca del sexo y su influencia en la satisfacción sexual y el bienestar de las mujeres. Un estudio transversal.

being scale, The Sexual Communication Satisfaction, Hulbert Index of Sexual Assertiveness were applied and also a scale of Sexual Communication During Sex elaborated from the latter two.

The results show positive correlations between sexual communication and sexual satisfaction as well as between sexual communication and well-being. We can therefore conclude that the existence of good sexual communication, outside and within the sexual act itself, positively influences the sexual satisfaction of women.

Key words: Sexual Satisfacction, Sexual Communication, Well-Being, Age Relationship.

2. Introducción

A lo largo del tiempo los cambios sociales y culturales han marcado sobremanera la vida de las personas y por ende las relaciones de pareja, que han ido evolucionando y adaptándose a dichos cambios. Un cambio llamativo ha sido el de la comunicación sexual que ha llevado a conseguir que la mujer alcance un mayor grado de satisfacción sexual enfrentándose así a uno de los temas tabú por antonomasia en nuestra sociedad (Garrido, Reyes, Torres y Ortega, 2008; Chelune, Robison y Krommor, 1984; Reis y Shaver, 1988;).

En la extensa literatura que versa sobre estos temas, encontramos numerosos estudios que muestran de manera positiva como una buena comunicación sexual (abordar temas relacionados con la sexualidad propia y del otro) favorece la obtención de mayor satisfacción sexual. Esta comunicación ya sea durante el acto sexual o como tema de conversación dentro de la pareja, además de facilitar que la satisfacción sexual sea positiva también contribuye a que los miembros de la relación, se perciban satisfechas con su relación de pareja (MacNeil y Byers, 2005; Montesi, Fauber, Gordon y Heimberg, 2010;)

Para que esta comunicación tenga lugar en la pareja, ésta ha de haber desarrollado un alto grado de intimidad y complicidad entre ellos. Esto favorecerá una comunicación cada vez más abierta y profunda, de tal manera que el nivel de confianza mutua permitirá la exposición total de la persona y que a pesar de la sensación de vulnerabilidad emocional conseguirá sin embargo crear un fuerte vínculo entre ambos componentes de la pareja. Otro factor que influye en la comunicación es el tipo de

La comunicación acerca del sexo y su influencia en la satisfacción sexual y el bienestar de las mujeres. Un estudio transversal.

apego que cada miembro haya desarrollado desde la infancia, pudiendo decir que según como haya sido la relación con sus progenitores esta influirá de forma concluyente en el nivel de comunicación, siendo este más superficial o más íntimo (Kirkpatrick y Davis, 1994; Reis y Shaver, 1988; Rivera, Cruz y Muñoz, 2011).

El género y la edad son dos factores que también influyen en la comunicación dentro de las parejas. Centrándonos en la mujer y como consecuencia de la educación recibida, encontramos como bien visto que ellas expresen y exterioricen sus sentimientos de manera más abierta y fluida pero no sucede cuando se trata de la comunicación sexual que resulta totalmente al contrario. Esto no es así para los hombres puesto que ellos no muestran tantos sus sentimientos pero no tienen reparo en cuanto a tratar temas relacionados con su sexualidad (Kleinman, Pérez y Repetto, 1992; Ortiz y Ortiz, 2003). Afortunadamente, el desarrollo cultural y social ha conseguido acabar con muchos de estos tabúes y la expresión de necesidades o gustos sexuales aparecen normalizados en la relación de pareja y avanza de día en día de forma clara y rotunda en la mujer (Ortiz y Ortiz, 2003; Theiss, 2011).

Con respecto a la edad, parece que la comunicación varía conforme esta va aumentando y por tanto influyendo de forma negativa en la satisfacción sexual aunque no todos los autores están de acuerdo con esta afirmación (Muise, Giang y Impett, 2014; Schwartz y Young, 2009). Podemos hacer referencia a distintas cuestiones que puedan ser la causa de esta disminución de la satisfacción sexual. Quizás la habituación al tipo de relación sexual o la prioridad a otras tareas como el cuidado de los niños, el trabajo o la familia sean causas de esta situación (Esclapez, 2019).

Por otro lado, muchos estudios corroboran que la falta de comunicación o su baja calidad se relaciona con problemas clínicos como las disfunciones sexuales y al mismo tiempo no mostrar nuestros deseos, fantasías o preferencias generará que nuestra satisfacción sexual disminuya, que perdamos el deseo sexual o que nos preocupemos en demasía de si nuestra actuación está siendo correcta (Carroble, J., Gámez, M. y Almendros, C., 2011). Todo ello tendrá una repercusión negativa en la relación de pareja y en como percibimos nuestra satisfacción (Guibert, Prendes y Portuondo, 1998; MacNeil y Byers, 2005).

Por tanto, la comunicación y en concreto la que se relaciona con el sexo tiene gran influencia en muchos aspectos de la vida de la pareja así como en cada uno de sus componentes.

La comunicación acerca del sexo y su influencia en la satisfacción sexual y el bienestar de las mujeres. Un estudio transversal.

Como punto final y recogiendo todo lo anteriormente dicho, podemos concluir que el estudio de la comunicación sexual y su influencia en la consecuente satisfacción sexual es de vital importancia para poder abordar de manera clínica la problemática que se presenta a nivel individual y en la relación de pareja y abordarla de forma eficaz mediante una intervención terapéutica adecuada a cada caso.

3. Objetivos e Hipótesis

3.1. Objetivos

3.1.1. Objetivos Generales

El objetivo del presente estudio es analizar la relación existente entre la percepción de comunicación sexual de la población femenina con la pareja respecto a sus relaciones sexuales y la satisfacción a nivel sexual, el bienestar, la edad y el tiempo en pareja.

3.1.2. Objetivos específicos

Los objetivos específicos se pueden resumir en:

- Analizar si durante el transcurso de una relación sexual una mejor comunicación influye en la satisfacción sexual de forma positiva.
- Analizar de forma transgeneracional si en la satisfacción sexual existe una diferencia como consecuencia de la edad.
- Analizar si la satisfacción sexual influye a nivel clínico en el bienestar.
- Analizar si una buena comunicación y a su vez una satisfacción sexual positiva influye en la satisfacción general de la pareja.

3.2. Hipótesis

Las hipótesis que se establecieron en este estudio fueron cinco en relación con los objetivos propuestos.

H1: Una mejor comunicación sobre sexo aumentará el nivel de satisfacción sexual.

H2: Una mayor satisfacción sexual aumentará el bienestar en la mujer.

H3: Una mejor comunicación sexual con la pareja aumentará el bienestar en la mujer.

La comunicación acerca del sexo y su influencia en la satisfacción sexual y el bienestar de las mujeres. Un estudio transversal.

H4: Un mayor tiempo en pareja influirá en que la comunicación dentro de la pareja tanto en general como durante el sexo sea mejor así como el nivel de satisfacción sexual.

H5: Una edad más elevada aumentará el nivel de satisfacción sexual.

4. Marco teórico

4.1. Relaciones de Parejas

4.1.1. Evolución de las relaciones

Las relaciones de pareja vienen siendo tema de estudio desde hace mucho tiempo ya que son una parte muy importante en la vida de las personas. Es necesario por tanto, conocer cómo se desarrollan para poder intervenir de forma adecuada cuando surgen problemas o crisis en la pareja, bien sea por uno de sus miembros o de ambos.

Las relaciones de pareja han evolucionado en gran manera a lo largo del tiempo como consecuencia de los cambios sociales y culturales. Se ve claramente como la elección de pareja es uno de los procesos que han cambiado a lo largo del tiempo. Por ejemplo, antes primaba el poder económico, la clase social, la religión o las ideas políticas mientras, que ahora esto queda relegado a un segundo plano dejando que la afinidad por la otra persona (gustos, aficiones, valores, metas, etc) sea lo que determine esta unión (Garrido, Reyes, Torres y Ortega, 2008; Valdez-Medina, Díaz-Loving y Pérez, 2005).

Es importante hacer mención sobretodo en el cambio de rol de la mujer en comparación con respecto a sociedades pasadas. Actualmente, la mujer ha pasado de tener como única obligación el desarrollo de las tareas del hogar y cuidado de los niños y la pareja en sí a desarrollarse asumiendo otros roles como, por ejemplo, la inmersión en el mundo laboral. Por todo esto la pareja evoluciona al mismo tiempo de forma que puede desarrollar su vida en común satisfactoriamente, incluso sin la necesidad de tener hijos (Garrido, Reyes, Torres y Ortega, 2008).

Este cambio de rol también repercute a nivel emocional, en cuanto que la mujer ahora, desarrolla otros roles no solo el cuidado de los niños y el de satisfacer a la pareja. Esto no quiere decir que en la actualidad estos roles hayan desaparecido por completo,

La comunicación acerca del sexo y su influencia en la satisfacción sexual y el bienestar de las mujeres. Un estudio transversal.

pero se aprecia una mayor implicación de la pareja que comparte dichos roles (López, 2013).

Para conocer cómo es el funcionamiento de las parejas, Yela (1997) establece tres fases que describen los componentes que aparecen dentro de una relación de pareja. El primero es el compromiso, entendido como el interés que se muestra hacia la otra persona y la decisión de conservarlo a pesar de las dificultades que se presenten. El segundo es la intimidad, muy relacionada con la parte emocional-afectiva de la relación (el afecto, la comunicación íntima, la confianza y la seguridad). Y, por último, el romance que hace referencia a las conductas socialmente aceptadas que se emiten para mostrar interés por la pareja (Yela, 1997).

4.1.2. Intimidad y vinculación

Las relaciones de pareja están muy influenciadas por el tipo de apego que cada persona haya adquirido desde la infancia. Así, este apego determinará en parte el grado de intimidad y vinculación que desarrolle la pareja (Bowlby, 1977; Kirkpatrick y Davis, 1994).

El concepto de intimidad se puede definir como una interacción que aparece en la pareja. Su desarrollo tiene lugar cuando uno de los miembros expresa o revela de forma verbal o mediante algún comportamiento, cierta información (como por ejemplo pensamientos o emociones) que son para la persona privados o personales. A su vez, el otro miembro de la pareja emitirá una respuesta mediante alguna emoción o conducta que esté conectada con la información proporcionada por el otro miembro con el fin de que se desarrolle la interacción. Dentro de este proceso de comunicación es necesario que esté presente la comprensión y la validación así como que la persona se sienta acogida y cuidada (Reis y Shaver, 1988).

Para comprobar la calidad de estas interacciones tendremos que observar tres variables. La primera se centra en cómo de personal es la información compartida, la segunda en el grado en que la persona está implicada en compartir y recibir esa información y, por último, en la comprensión que ambos reciben (Prager y Roberts, 2004). En este sentido, algunos estudios han mostrado que la duración de la relación favorece a que la información que se vaya compartiendo tenga, cada vez, un carácter más íntimo; así como al desarrollo de características básicas de una relación: la

La comunicación acerca del sexo y su influencia en la satisfacción sexual y el bienestar de las mujeres. Un estudio transversal.

confianza, la seguridad, el conocimiento o el cuidado mutuo (Chelune, Robison y Krommor, 1984; Reis y Shaver, 1988).

Si bien este proceso de intimidad tiene beneficios para una pareja (mejor comunicación, mayor satisfacción en la pareja, comprensión, apoyo y cariño) también puede presentar riesgos. Rivera, Cruz y Muñoz (2011) comprobaron que el miedo a intimar dentro de una pareja estaba estrechamente relacionado con la satisfacción de la relación. Así, un menor grado de intimidad influye negativamente en la satisfacción haciendo que ésta disminuya. Este miedo puede aparecer por la sensación de vulnerabilidad que puede experimentar algún miembro de la pareja al verse expuesto emocionalmente ante una persona y no tener la suficiente tolerancia para soportarlo. Algunos de estos miedos pueden estar relacionados con el rechazo o el abandono, con el uso de esa información de forma negativa, con la pérdida de control sobre lo que uno siente, o con el miedo a perder la propia individualidad (Derlega, 1984; Hatfield, 1984).

El desarrollo de estos miedos vendrá muy determinado por cómo hemos aprendido a relacionarnos con nuestros progenitores a través de nuestras interacciones y sus respuestas. Sin embargo, si nuestras experiencias han sido positivas, nuestra visión de nosotros mismos, tanto a nivel cognitivo como emocional, será que somos seres que merecemos que nos cuiden y presten atención y, por lo tanto, esperaremos que los demás nos correspondan satisfaciendo nuestras necesidades. Esto hará que desarrollaremos estrategias que nos permitirán regularnos emocionalmente y a confiar tanto en nuestra valía como en la de los demás permitiendo tener más facilidad para establecer intimidad en una relación (Bowlby, 1977).

4.2. Sexualidad

4.2.1. Evolución

La sexualidad es producto de la interacción de diferentes factores de tipo biológicos, psicológicos, religiosos y éticos así como socioeconómicos y culturales. Incluyendo también diferentes aspectos a tener en cuenta como son, el género, el sexo, el erotismo, el vínculo afectivo, el amor y la reproducción. Podemos asegurar por tanto que la sexualidad es parte primordial en la vida de las personas (Arrington, Cofrancesco y Wu, 2004).

La comunicación acerca del sexo y su influencia en la satisfacción sexual y el bienestar de las mujeres. Un estudio transversal.

La forma en que se expresa y además se vive la sexualidad es a través de fantasías, deseos, creencias, conductas, roles y relaciones interpersonales. Pero para que esta sexualidad se desarrolle de forma plena deben ser satisfechas necesidades de tipo emocional (deseo de contacto, intimidad emocional, comunicación, afectos...), físicas (el placer), sociales y culturales (Arrington et al. 2004).

Por tanto, se puede entender que las relaciones sexuales van a ser un factor clave dentro de la sexualidad. Podemos deducir una definición de relación sexual en función de lo anteriormente visto como las interacciones íntimas que comparten dos personas, independientemente del género, donde intervienen factores tanto físicos y emocionales como cognitivos. Generalmente, estas interacciones son consideradas como una práctica agradable y satisfactorias por la mayoría de la población que las lleva a cabo (Esclapez, 2019).

Estas interacciones son características del ser humano y están presentes durante la mayor parte del ciclo vital. A su vez, están muy influenciadas por la cultura y la sociedad teniendo como consecuencia cambios con el paso del tiempo. Un ejemplo de esta influencia social podría ser el cambio en la edad de inicio de las interacciones sexuales. Wells y Twenge, (2005) hallaron que la conducta sexual en Estados Unidos había cambiado desde el siglo pasado hasta ahora en el sentido de que el número de jóvenes sexualmente activos aumentó desde un 29% en 1970 hasta un 58% entre 2010 y 2012. Estos datos pueden deberse a una mayor aceptación por parte de la población de las relaciones sexuales casuales, un inicio del matrimonio tardío y por un distanciamiento de las doctrinas religiosas, todo ello dando lugar a un incremento del número de parejas sexuales que se crean a lo largo de la vida de una persona (Wells y Twenge, 2005)

Esta influencia social no sólo afecta a nivel cuantitativo, sino que también influye a nivel cualitativo variando los roles de género establecido por la sociedad. Históricamente, se le ha asignado al hombre más poder en las relaciones sexuales, mientras que la mujer quedaba relegada a un segundo plano. El objetivo de esta era proporcionar satisfacción a su pareja adoptando un marcado carácter de sumisión (Gagnon y Simon, 1974). Actualmente, esta asignación de roles está sufriendo variaciones relacionadas con la búsqueda de la igualdad entre hombres y mujeres, con el cambio de creencias de cómo una persona tiene que comportarse con respecto a su

La comunicación acerca del sexo y su influencia en la satisfacción sexual y el bienestar de las mujeres. Un estudio transversal.

género. Por tanto, se puede intuir como este factor de cambio influye en la percepción y el desarrollo de las relaciones sexuales en la actualidad (De Lemus, Moya y Glick, 2010).

4.2.2. Comunicación y satisfacción

La comunicación es una herramienta esencial en cualquier área de nuestra vida. Gracias a ella podemos interaccionar y relacionarnos con el entorno. Esta capacidad comunicativa de todo ser vivo y sobretodo del ser humano permite regular, mantener relaciones e interaccionar a nivel social (Iturralde, 2003). Es la forma idónea para expresar nuestros sentimientos, deseos, propósitos, etc y al mismo tiempo recibir mediante retroalimentación apoyo y reconocimiento del otro de manera que podamos llevar a cabo con éxito una relación íntima (Sánchez Aragón y Díaz Loving, 2003).

En este sentido, algunos autores proponen que una buena comunicación entre ambos miembros de la pareja favorece la expresión de los deseos sexuales, preferencias o fantasías mejorando con ello la satisfacción sexual. Por lo tanto, la comunicación juega un papel crucial en las relaciones sexuales dentro de una pareja (MacNeil y Byers, 2005).

Muchos autores corroboran con sus estudios que la comunicación es un factor verdaderamente influyente en la obtención de satisfacción sexual en la relación de pareja. Comprobando así mismo que esta variable también estaba relacionada con la consecución de satisfacción general y bienestar de la pareja no solo a nivel sexual, sino que también a nivel general en su vida en común (Montesi, Fauber, Gordon y Heimberg 2010). Estos autores hallaron que el tipo de comunicación que más favorecía esta satisfacción era la comunicación abierta, es decir, exponerse y ser vulnerable a la otra persona. Este tipo de comunicación favorece en alguna medida el poder compartir los deseos y fantasías que cada persona tiene y le gustaría cumplir (Montesi et al., 2010).

Otro de los factores que optimizan la comunicación y por tanto la satisfacción sexual son, saber negociar las diferencias de opinión, reconocer los comportamientos agradables y desagradables, fomentando los aspectos positivos mientras se disminuyen los negativos (Byers y Demmons, 1999; Davies et al., 1999; MacNeil y Byers, 2009).

En cuanto al concepto de satisfacción sexual han sido muchas las definiciones que se han dado. En un amplio sentido, se podría entender la satisfacción sexual como el estado de bienestar, del agrado y ajuste ante una interacción sexual. Esta interacción sexual se expresa a través de respuestas emocionales, verbales y no verbales con la

La comunicación acerca del sexo y su influencia en la satisfacción sexual y el bienestar de las mujeres. Un estudio transversal.

pareja. La satisfacción sexual se obtendría al cumplir o lograr hacer realidad algún deseo erótico, pasión o fantasía. También ¿cómo no?, se obtendría al experimentar el sentimiento de ser amado por el otro (Ortiz, R. y Ortiz H, 2003; Rodríguez, 2010).

Para medir el grado de satisfacción sexual se han empleado variables tales como la frecuencia de las relaciones sexuales y la frecuencia de los orgasmos, así como las sensaciones de felicidad o placer experimentadas al finalizar de la relación sexual (Haavio-Manila y Kontula, 1997; Laumann, Gagnon, Michael y Michaels, 1994).

Otras variables a tener en cuenta en lo relativo a la satisfacción sexual son la calidad y duración de la relación. Esto se puede explicar por el hecho de que la persona emplea una serie de recursos como el dinero, el amor o el tiempo para conseguir a alguien compatible y con el que poder negociar dentro de las relaciones sexuales. Por tanto, al poner tanto cuidado en esta elección, la persona elegirá a alguien que cubra sus necesidades físicas y emocionales, lo que le llevará a percibir estabilidad, metas en común, tener un solo compañero sexual y una relación duradera en el tiempo. Todas estas variables se relacionan con una mayor satisfacción sexual (Bozon, 2001; Laumann et al. 1994; Waite y Joyner, 2001).

Centrándonos en el género, se constata claramente las diferencias en la consecución de satisfacción sexual entre mujeres y hombres. Theiss (2011) halló que las mujeres obtienen esta satisfacción mediante el vínculo emocional que se crea, mientras que los hombres se centran más en la frecuencia de las relaciones sexuales. En relación al vínculo emocional, éste se desarrolla gracias a la comunicación abierta que como vimos anteriormente favorece el bienestar dentro de la pareja (Ortiz y Ortiz, 2003). Esta diferencia en el nivel de satisfacción también está muy determinada por la educación impartida desde la infancia, es decir, los roles que se establecen según la cultura para cada género. Esto ocasiona diferencias entre la forma en la que se relacionan a nivel sexual las mujeres y los hombres y en cómo experimentan la satisfacción sexual cada uno de ellos (Ortiz y Ortiz, 2003).

En referencia a la edad, también se encuentran diferencias en la percepción de la satisfacción sexual. Así el aumento de la edad se ha relacionado con una disminución de esta (Schwartz y Young, 2009). Esta relación podría ser explicada por un menor deseo y por una baja frecuencia de los encuentros sexuales como consecuencia de la aparición de enfermedades y/o uso de medicamentos. Aun así, DeLamater y Sill (2005) hallaron que controlando ambas variables la edad seguía teniendo una influencia negativa sobre la satisfacción sexual. Sin embargo, algunos autores proponen que si se mantiene la

La comunicación acerca del sexo y su influencia en la satisfacción sexual y el bienestar de las mujeres. Un estudio transversal.

actividad sexual, los juegos sexuales no han cesado y hay una mayor frecuencia de afecto durante y después de la interacción sexual, estos factores influyen positivamente en la satisfacción sexual a pesar de una elevada edad (Muise, Giang y Impett, 2014; Schwartz y Young, 2009).

Un factor muy importante a reseñar es el cuanto a la consecución de la satisfacción sexual es el autoconcepto. Según los estudios hallados el autoconcepto está relacionado con la satisfacción sexual teniendo así un efecto positivo en este. Podemos intuir que puesto que el autoconcepto se define como la percepción y la evaluación que uno tiene de sí mismo, éste tendrá influencia en cómo nos relacionamos con los demás y por tanto también a nivel sexual (Penagos, Rodríguez, Carrillo y Castro, 2005). Por lo tanto, podemos decir que si la visión que se tiene de uno mismo es positiva favorecerá que la persona esté más implicado en las relaciones sexuales así como que haga una validación satisfactoria de su desempeño (Trapnell, Meston, y Gorzalka, 1997).

Por tanto, en general se puede decir que la satisfacción a nivel sexual tiene beneficios en las relaciones de pareja ya que se relaciona con una mejor calidad de vida, bienestar psicológico y salud sexual así como una mayor satisfacción dentro de la pareja. En concreto, la satisfacción sexual es uno de los factores del funcionamiento sexual que favorece un mayor bienestar psicológico en las mujeres (Carroble, Gamez y Almendros, 2011; OMS, 2010; Ortiz y García, 2002).

A nivel clínico, el tipo de comunicación que se emplee en el contexto de la pareja tendrá repercusión en la aparición de determinados trastornos sexuales. La falta de comunicación, y en concreto la comunicación deficiente en la pareja, tiene un papel importante como factor precipitante de la aparición de disfunciones sexuales femeninas (Guibert, Prendes y Portuondo, 1998). Estos resultados también fueron hallados por MacNeil y Byers (2005) estableciendo que la mala comunicación se relaciona con la disfunción sexual así como con la insatisfacción sexual.

En base a los resultados encontrados en la literatura revisada se observa que la comunicación sexual se presenta como piedra angular de la obtención de la satisfacción sexual de las personas. Este hallazgo nos pone sobre la pista de donde investigar y hacer hincapié a la hora de instaurar terapias adecuadas para el tratamiento de disfunciones sexuales femeninas y problemas de insatisfacción sexual. Trabajando sobre la comunicación sexual, podremos hallar un camino hacia la restauración de relaciones sexuales satisfactorias y resolución de problemas relacionados con este concepto. Por lo tanto, el objetivo del presente estudio es analizar la relación existente entre

La comunicación acerca del sexo y su influencia en la satisfacción sexual y el bienestar de las mujeres. Un estudio transversal.

comunicación sexual, satisfacción sexual, bienestar, tiempo en pareja y edad. De esta manera se hipotetiza que una mejor comunicación sexual, tanto dentro como fuera de la relación sexual, va a aumentar el nivel de satisfacción sexual. En segundo lugar, la hipótesis planteada es que una mejor comunicación sexual, tanto dentro como fuera de la relación, va a aumentar el nivel de bienestar en la mujer. En tercer lugar, se hipotetiza que una mayor satisfacción sexual aumenta el bienestar en la mujer. En cuarto lugar, se plantea la hipótesis de que un mayor tiempo en pareja influye en que la comunicación sexual, tanto dentro como fuera de la relación sexual, sea mejor así como que los niveles de satisfacción sexual sean altos. Por último, se hipotetiza que una edad más elevada aumentará el nivel de satisfacción sexual.

5. Metodología

5.1. Participantes

Un total de 66 mujeres, con un rango de edad entre 21 y 60 años (edad media =35,47 años; $DT = 4,08$ años) participaron de forma voluntaria en el estudio. La recogida de la muestra se realizó en el Centro Universitario Cardenal Cisneros y en la población general a través de métodos de muestreo accidental y por bola de nieve, respectivamente. Todas ellas tenían actualmente pareja (60,6% en pareja, 4,5% en pareja de hecho y 34,8% casadas) con un tiempo medio en pareja de 155,85 meses ($DT = 170,67$)

5.2. Diseño

El diseño de este estudio fue transversal puesto que el objetivo fue estudiar la relación entre la comunicación sobre sexo, la satisfacción sexual, el bienestar, la edad y el tiempo en pareja.

5.3. Instrumentos

Hurlbert Index of Sexual Assertiveness (HISA - Hurlbert, 1991). Esta escala está formada por 25 ítems con una escala tipo Likert de 5 puntos, de 0 (siempre) a 4 (nunca). Proporciona una puntuación global en asertividad sexual. En la versión en español se invirtió la escala de respuesta oscilando ésta entre 0 (nunca) y 4 (siempre), de modo que

La comunicación acerca del sexo y su influencia en la satisfacción sexual y el bienestar de las mujeres. Un estudio transversal.

a mayor puntuación mayor asertividad sexual. La consistencia interna de la escala en el presente estudio fue alta ($\alpha = 0,91$).

Índice de satisfacción sexual (ISS, por sus siglas en inglés – Hudson, Harrison y Crosscup, 1981). La versión española está compuesta por 25 ítems que evalúan el grado de satisfacción sexual con la pareja dentro de una relación y se puntúan en una escala tipo Likert de 7 puntos, de 0 (ninguna de las veces) a 7 (todo el tiempo). La consistencia interna de la escala en el presente estudio fue alta ($\alpha = 0,89$).

The sexual communication satisfactions scale (SCSC- Wheelless, Wheelless y Baus, 1984). Esta escala consta de 22 ítems de autoinforme en una escala tipo Likert que varía de 1 (totalmente en desacuerdo) a 7 (totalmente de acuerdo). Los ítems están redactados de manera positiva (por ejemplo, le digo a mi pareja cuando estoy especialmente satisfecho sexualmente) y negativamente (por ejemplo, mi pareja no me muestra cosas que le agraden durante el sexo). La consistencia interna del índice en la presente muestra fue adecuada ($\alpha = 0,92$).

Comunicación durante el acto sexual. Para poder evaluar la comunicación durante el propio acto sexual se creó una índice *ad-hoc* a través del sumatorio de ítems que evaluaban la comunicación durante el acto sexual (i.e., Dejo que mi pareja sepa cosas que encuentro agradables durante el sexo; Me siento incómoda si hablo mientras practico sexo) extraídos de las escalas SCSC y HISA utilizadas en este estudio. El sumatorio se realizó con 26 ítems extraídos de las escalas mencionadas con anterioridad, ambas con respuestas tipo Likert de 0 (Muy en desacuerdo) a 7 (Muy de acuerdo). La consistencia interna del índice en la presente muestra fue adecuada ($\alpha = 0,77$).

Escala de bienestar (RYFF- Ryff, 1989). Esta escala consta de 29 ítems de autoinforme en una escala tipo Likert que varía de 1 (Muy en desacuerdo) a 6 (Muy de acuerdo). Consta de 6 subescalas las cuales son: Autoaceptación, Relaciones Positivas, Autonomía, Dominio del Entorno, Propósito en la Vida y Crecimiento Personal. Los ítems están redactados de forma positiva (i.e., Cuando repaso la historia de mi vida estoy contenta con cómo han resultado las cosas; En general, me siento segura y positiva conmigo misma.) y de forma negativa (i.e., No tengo muchas personas que

La comunicación acerca del sexo y su influencia en la satisfacción sexual y el bienestar de las mujeres. Un estudio transversal.

quieran escucharme cuando necesito hablar; Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen). La consistencia interna del índice en la presente muestra fue ($\alpha= 0,93$)

5.4. Procedimiento de recogida de datos

En primer lugar, los participantes fueron informados de los objetivos del estudio, así como de la voluntariedad de su participación y la confidencialidad de los datos obtenidos. A continuación, las participantes rellenaron un consentimiento informado y una encuesta online a través de la plataforma Qualtrics.

5.5. Procedimiento de análisis de datos

El análisis estadístico se llevó a cabo utilizando el programa IBM Statistical Package for de Social Sciences (SPSS), versión 20. Las relaciones entre las variables se realizaron mediante la prueba de Correlación de Pearson. Se uso un intervalo de confianza al 95% de seguridad.

6. Resultados

Relación entre comunicación y satisfacción sexual y bienestar:

Los resultados mostraron relaciones estadísticamente significativas entre la comunicación durante el sexo y la satisfacción sexual y el bienestar ($r=.408$; $p=0.01$; $r= .458$; $p=0.01$). A su vez, también se observó que la comunicación en general estaba asociada a la satisfacción sexual ($r=.524$; $p=0.01$; $r= .504$; $p=0.01$) y al bienestar ($r=.339$; $p=0.01$; $r=.376$; $p=0.01$).

Relación entre satisfacción sexual y bienestar:

Los resultados no mostraron relaciones estadísticamente significativas entre la satisfacción sexual y el bienestar ($r=.223$; $p=.084$) en mujeres.

Relación entre el tiempo en pareja y la comunicación sexual y la satisfacción sexual.

Los resultados mostraron una relación estadísticamente significativa entre el tiempo en pareja y la comunicación sexual fuera de la relación sexual ($r= .250$; $p=.043$), no habiendo relación significativa entre el tiempo en pareja y la comunicación durante el

La comunicación acerca del sexo y su influencia en la satisfacción sexual y el bienestar de las mujeres. Un estudio transversal.

sexo ($r=.187$; $p=.132$). Tampoco se encontró una relación estadísticamente significativa entre el tiempo en pareja y la satisfacción sexual ($r= -.162$; $p= .194$).

Relación la edad y la satisfacción sexual

Por último, los resultados no mostraron una relación estadísticamente significativa entre la edad y la satisfacción sexual ($r= -.215$; $p= .083$).

7. Discusión y conclusiones

El objetivo del presente estudio consistió en analizar la relación entre la comunicación sexual, tanto fuera como durante las relaciones sexuales, y la satisfacción sexual y el bienestar en mujeres en pareja.

En primer lugar, la hipótesis sobre la que se trabajó era que una buena comunicación sexual aumentaría los niveles de satisfacción sexual. Nuestros datos parecen corroborar nuestra hipótesis. Una mejor comunicación sexual, tanto fuera como durante la relación sexual, está relacionada con un aumento de los niveles de satisfacción sexual en mujeres. Estudios previos habían mostrado que si hay una buena comunicación durante el sexo (se hagan peticiones sobre gusto, preferencias, fantasías...) la satisfacción sexual que se experimente será mayor (MacNeil y Byers, 2005). Otro factor que influye en que esta satisfacción sea alta es saber negociar sobre los gustos sexuales disminuyendo los negativos y aumentando los positivos (Byers y Demmons, 1999). Además, tanto la calidad como la frecuencia de comunicación sobre sexo en la pareja influye en que la satisfacción sexual se experimente de forma positiva (Iglesias, Morell-Mengual, Caballero-Gascón, Ceccato y Gil-Llario, 2018; Haavio-Manila y Kontula, 1997). Esta comunicación también está relacionada con la percepción de satisfacción de la pareja (Morokoff, Quina, Harlow, Whitmire, Grimley, Gibson y Burkholder, 1997).

Como segunda hipótesis se planteó que un alto nivel de satisfacción sexual influiría en un mayor bienestar. En este caso nuestros datos no parecen corroborar nuestra hipótesis. Un alto nivel de satisfacción sexual no se relaciona con un mayor bienestar en la mujer. Estudios previos habían mostrado resultados contrarios exponiendo que la satisfacción sexual es uno de los componentes del funcionamiento sexual que influye en el bienestar aumentando sus niveles (Arrington et al. 2004; Carrobes, J., Gámez, M. y Almendros, C., 2011; Frohlich y Meston, 2002). Es posible que en nuestra muestra

La comunicación acerca del sexo y su influencia en la satisfacción sexual y el bienestar de las mujeres. Un estudio transversal.

aparezcan algunos factores que interfieren en que tenga lugar esta relación, los cuales no se recogieron, como por ejemplo, la frecuencia y calidad de las relaciones sexuales, factores utilizados para medir el grado de satisfacción sexual.

En tercer lugar, la hipótesis que se planteó era que una buena comunicación sexual estaría relacionada con mayores niveles de bienestar. Nuestros datos parecen corroborar nuestra hipótesis. Una buena comunicación sobre sexo, tanto fuera como dentro de la relación sexual, está relacionada con un mayor nivel de bienestar. Esta relación es mayor con referencia a la comunicación sexual fuera de la relación sexual como corroboran la literatura, sin embargo también se relaciona en gran medida con la comunicación durante el sexo. Es de destacar que durante este estudio se ha podido comprobar cómo el hecho de una buena comunicación sexual durante el acto sexual en sí ha influido positivamente en el bienestar de la mujer. Según los estudios esta relación podría estar determinada por el hecho de que comunicarse de forma abierta en cuanto a los gustos sexuales influye en que el nivel de satisfacción sea alto, que a su vez guarda relación con un alto nivel de bienestar en la mujer (Carroble, Gamez y Almendros, 2011; Arrington et al. 2004; MacNeil y Byers, 2005).

Se podría pensar que el hecho de comunicarse sobre aspectos sexuales podría enfatizar otros aspectos de las relaciones, (como por ejemplo la percepción de satisfacción con respecto a la pareja o la disminución del riesgo de la aparición de disfunciones sexuales femeninas), que podrían influir más en el bienestar que en el hecho de la satisfacción sexual. En relación con la segunda hipótesis, se ve con claridad que la satisfacción sexual no se relaciona con que el nivel de bienestar sea alto, sin embargo, y observado también la primera hipótesis, si se podría confirmar que una mejor comunicación sexual, tanto dentro como fuera de la relación, influye en que los niveles de satisfacción sexual y bienestar sean altos en las mujeres.

En la cuarta hipótesis se planteó que a mayor tiempo en pareja la comunicación sexual sería mejor, tanto durante como fuera de la relación sexual. También se hipotetizaba que el tiempo en pareja influiría positivamente en la satisfacción sexual. Con referencia a la primera hipótesis nuestros datos parecen corroborarla a medias. El tiempo en pareja no se relaciona con la comunicación sexual durante el sexo, sin embargo, sí que aparece una pequeña relación entre el tiempo en pareja y la comunicación sexual fuera de la relación sexual. En cuanto a la segunda hipótesis

La comunicación acerca del sexo y su influencia en la satisfacción sexual y el bienestar de las mujeres. Un estudio transversal.

nuestros datos no parecen corroborarla. El tiempo en pareja no está relacionado con la satisfacción sexual. Sin embargo, los estudios previos mostraron que la duración de la pareja está relacionada con la forma de comunicarse, siendo esta cada vez más íntima y profunda (Reis y Shaver, 1988; Chelune, Robison y Krommor, 1984). Esta relación podría aparecer como consecuencia de que un mayor tiempo en pareja favorece conocer a la otra persona de forma íntima y cercana mediante la comunicación sexual con la pareja y las experiencias vividas. Además, esta comunicación mejora que la satisfacción sexual se mantenga a pesar del tiempo (Montesi, Fauber, Gordon y Heimberg, 2010).

Es posible que en nuestra muestra la comunicación sexual no se tenga en cuenta durante el acto en sí, esto puede ser debido a un aprendizaje continuo a largo del tiempo de las dinámicas de la pareja en su vida en común. Es decir, que solo contemplan que es necesaria la comunicación sobre necesidades sexuales como tema general en la pareja. Esta situación parece consensuada de forma tácita en la pareja no detectando la necesidad de cambio en su patrón de comunicación. Este nivel de acomodación a la situación acordada aparece de forma frecuente en las terapias de parejas, constituyendo un elemento de difícil cambio para los componentes de esta. Esto puede confirmar que no se halle una relación entre el tiempo en pareja y la satisfacción sexual ya que como se confirmaba en la primera hipótesis, la comunicación durante las relaciones sexuales influye en que el nivel de satisfacción sexual sea mayor.

Por último y, en quinto lugar, se hipotetizaba que una edad elevada influiría en la satisfacción sexual. Nuestros datos parecen no corroborar nuestra hipótesis. La edad no está relacionada con un nivel alto de satisfacción sexual. Según los estudios, se ha observado que conforme la edad va en aumento el nivel de satisfacción sexual disminuye, es decir si que encuentran una relación entre ambas variables. Esto puede ser consecuencia de la aparición de enfermedades o uso de medicamentos (Schwartz y Young, 2009). Sin embargo, hay autores que, si corroboran que a pesar del avance de la edad la satisfacción se puede seguir manteniendo, si tanto los juegos sexuales como las relaciones de afecto, antes y después de las relaciones sexuales, siguen apareciendo (Muise, Giang y Impett, 2014). Es posible que en este estudio no apareciese ninguna relación entre edad y satisfacción sexual debido a que en la muestra recogida la proporción entre personas jóvenes y adultas era desigual, es decir, la muestra no era representativa con referencia a la población adulta.

La comunicación acerca del sexo y su influencia en la satisfacción sexual y el bienestar de las mujeres. Un estudio transversal.

Con relación a los resultados de este estudio deben ser tomados con precaución ya que la muestra es pequeña. Sin embargo, este estudio ha permitido obtener datos relevantes en cuanto a la relación entre la comunicación sexual durante el sexo y la satisfacción sexual en las mujeres, teniendo como resultado que una buena comunicación durante las relaciones sexuales sobre fantasías, gustos sexuales o preferencias va a influir de forma positiva en la satisfacción sexual de la mujer. Además, también se obtuvieron relaciones positivas entre la comunicación sexual, tanto dentro como fuera de la relación sexual, con un mayor nivel de bienestar en las mujeres tal y como la literatura revisada muestra. Como tentativa se podría decir que si existe una buena comunicación sexual durante las relaciones sexuales esta va a favorecer un nivel más alto de satisfacción sexual y un mayor nivel de bienestar en las mujeres.

En cuanto a las limitaciones del estudio, se podría señalar para futuras investigaciones la necesidad de aumentar la muestra de población, así como aumentar el rango de edad de la población adulta. Sería conveniente así mismo añadir las variables frecuencia y calidad de las relaciones sexuales mantenidas para obtener una medida más fiable en cuanto al grado de satisfacción sexual en la población femenina dentro de la pareja.

8. Referencias

- Arrington, R.; Cofrancesco, J. y Wu, A. W. (2004). Questionnaires to measure sexual quality of life. *Quality of Life Research: An International Journal of Quality of Life Aspects of Treatment. Care and Rehabilitation*, 13(10), 1643-1658.
- Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectionate bonds. *British Journal of Psychiatry*, 130(3), 201-210.
- Bozon, M. (2001). Sexuality, gender and the couple: A socio-historical perspective. *Annual Review of Sex Research*, 32(1), 1-32.
- Byers, E., y Demmons, S. (1999). Sexual satisfaction and sexual self-disclosure within dating relationships. *Journal of Sex Research*, 36(2), 180-189.
- Carrobes, J., Gámez, M. y Almendros, C. (2011). Funcionamiento sexual, satisfacción sexual y bienestar psicológico y subjetivo en una muestra de mujeres españolas. *Anales de Psicología*, 27(1), 27-34.

La comunicación acerca del sexo y su influencia en la satisfacción sexual y el bienestar de las mujeres. Un estudio transversal.

- Chelune, G. J., Robison, J. T., y Krommor, M. J. (1984). A Cognitive Interactional Model of Intimate Relationships, En V. J. Derlega (ed.), *Communication, Intimacy, and Close Relationships* (11-40). Orlando, Estados Unidos: Academic Press.
- Cyranowski, J. M., Bromberger, J., Youk, A., Matthews, K., Kravitz, H., y Powell, L. (2004). Lifetime depression history and sexual function in women at midlife. *Archives of Sexual Behavior*, 33(6), 539–548.
- Davies, S., Katz, J., y Jackson, J. (1999). Sexual desire discrepancies: Effects on sexual and relationships satisfaction in heterosexual dating couples. *Archives of Sexual Behavior*, 28(6), 553–567.
- DeLamater, J., y Sill, M. (2005). Sexual desire in later life. *Journal of Sex Research*, 42(2), 138–149.
- De Lemus, S., Moya, M. y Glick, P. (2010). When contact correlates with prejudice: Adolescents' romantic relationship experience predicts greater benevolent sexism in boys and hostile sexism in girls. *Sex Roles*, 63(3), 214-225.
- Derlega, V. J. (1984). Self-Disclosure and Intimate Relationships. En V. J. Derlega (ed.), *Communication, Intimacy, and Close Relationships* (1-9). Orlando, Estados Unidos: Academic Press.
- Esclapez, M., (2019). Inteligencia sexual. Desarrolla tu potencial sexual, practica sexo inteligente, Córdoba, España: Arcopress, S.L.
- Fisher, T. D., Davis, C. M., y Yarber, W. L. (2013). *Handbook of sexuality-related measures*, Nueva York, Estados Unidos: Routledge.
- Frohlich, P. y Meston, C. (2002). Sexual functioning and self- reported depressive symptoms among college women. *Journal of Sex Research*, 39(4), 321-325.
- Gagnon, J. H., y Simon, W. (1974). Sexual conduct: The social sources of human sexuality. *Sexualities* ,2(1), 113-114.
- Garrido, A., Reyes A.D., Torres, L.E y Ortega, P. (2008). Importancia de las expectativas de pareja en la dinámica familiar. *Enseñanza e investigación en psicología*, 3(2), 231-238.

La comunicación acerca del sexo y su influencia en la satisfacción sexual y el bienestar de las mujeres. Un estudio transversal.

- Guibert, W., Prendes, M, y Portuondo, V. (1998). Factores asociados con la aparición de disfunciones sexuales en una población femenina. *Revista cubana de medicina general integral*, 14(1), 15-21.
- Haavio-Manila, E., y Kontula, O. (1997). Correlates of increased sexual satisfaction. *Archives of Sexual Behavior*, 26(4), 399–419.
- Hatfield, E. (1984). The dangers of intimacy. En V. J. Derlega (ed.), *Communication, Intimacy, and Close Relationships* (207-220). Orlando, Estados Unidos: Academic Press.
- Hudson, W. W., Harrison, D. F., y Crosscup, P. C. (1981). A short-form scale to measure sexual discord in dyadic relationships. *The Journal of Sex Research*, 17(2), 157–174.
- Hurlbert, D. F. (1991). The role of assertiveness in female sexuality: A comparative study between sexually assertive and sexually nonassertive women. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 17(3), 183–190.
- Iglesias, P., Morell-Mengual, V., Caballero-Gascón, L., Ceccato, R., y Gil-Llario, M.D. (2018). Satisfacción sexual femenina: influencia de la edad y variedad de prácticas sexuales. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 85-92.
- Instituto nacional de estadística. (2004). Salud y hábitos sexuales. Las conductas sexuales desde la perspectiva del sida. *Boletín informativo del Instituto Nacional de Estadística*. Recuperado de https://www.ine.es/revistas/cifraine/cifine_sida0704.pdf
- Iturralde, C. (2003). Familia y pareja: Comunicación, conflicto y violencia. En J. Corsi (Comp.), *Maltrato y abuso en el ámbito doméstico. Fundamentos teóricos para el estudio de la violencia en las relaciones familiares*, Buenos Aires, Argentina: Editorial Piados.
- Kirkpatrick, L.A., y Davis, K.E. (1994). Attachment style, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(3), 502-512.

La comunicación acerca del sexo y su influencia en la satisfacción sexual y el bienestar de las mujeres. Un estudio transversal.

- Kleinman, R., Pérez, N. y Repetto, C. (1992). Varones y mujeres, que se espera, que queremos. *Revista Argentina de Sexualidad Humana*, 6(1), 57-73.
- Laumann, E., Gagnon, J., Michael, R, y Michaels, S. (1994). *The social organization of sexuality: Sexual practices in the United States*, Chicago, Estados Unidos: University of Chicago Press.
- López, E. (2013). Guía de sensibilización para jóvenes, viñetas para la igualdad. *Federación mujeres progresistas*. Recuperado de <https://fmujeresprogresistas.org/biblioteca/publicaciones/>
- MacNeil, S., y Byers, E. S. (2005). Dyadic assessment of sexual self-disclosure and sexual satisfaction in heterosexual dating couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(2), 169–181.
- MacNeil, S., y Byers, E. S. (2009). Role of sexual self-disclosure in the sexual satisfaction of long-term heterosexual couples. *Journal of Sex Research*, 46(1), 3-14.
- Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Psicología Iztacala*, 14(1), 321-322.
- Mark, K y Jozkowski, K. (2013). The Mediating Role of Sexual and Nonsexual Communication Between Relationship and Sexual Satisfaction in a Sample of College-Age Heterosexual Couples. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 39(5), 410-427.
- Montesi, J., Fauber, R., Gordon, E., y Heimberg, R. (2010). The specific importance of communicating about sex to couples' sexual and overall relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(5), 591–609.
- Morokoff, P. J., Quina, K., Harlow, L. L., Whitmire, L., Grimley, D. M., Gibson, P. R., y Burkholder, G.J.(1997). Sexual assertiveness scale (SAS) for women: Development and validation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(4), 790-804.

La comunicación acerca del sexo y su influencia en la satisfacción sexual y el bienestar de las mujeres. Un estudio transversal.

- Muise, A., Giang, E., y Impett, E. A. (2014). Post sex affectionate exchanges promote sexual and relationship satisfaction. *Archives of Sexual Behavior*, 43(7), 1391-1402.
- Ortiz, R. M y Ortiz, H. (2003). ¿La cultura determina la satisfacción sexual? Un estudio comparativo en mujeres y varones maduros desde la perspectiva de género. Universidad de Oriente. Santiago de Cuba. Recuperado 15 enero, 2010 de <http://www.uo.edu.cu/ois/index.php/stgo/article/viewFile/1079/749>.
- Ortiz, S. y García, J. (2002). La influencia de la cultura en la satisfacción sexual del adulto maduro. Recuperado de <http://www.uaq.mx/psicologia/lamision/influencia.html>.
- Ortiz, R. M. y Ortiz, H. (2003). La cultura determina la satisfacción sexual? Un estudio comparativo en mujeres y varones maduros desde la perspectiva de género. Santiago de Cuba: Universidad de oriente.
- Prager, K.J. y Roberts, L. (2004). Deep Intimate Connection: Self and Intimacy in Couple Relationships. En D. Mashek y A. Aron, (Eds.) *The Handbook on Closeness and Intimacy* (43-60), Nueva Jersey, Estados Unidos: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Reis, H. T., y Shaver, P. (1988). Intimacy as Interpersonal Process. En S. Duck, D. F. Hay, S. E. Hobfoll, W. Ickes, y B. M. Montgomery (ed.), *Handbook of Personal Relationships: Theory, Relationships, and Interventions* (367-389), Nueva Jersey, Estados Unidos: Wiley.
- Rivera, D., Cruz, C., y Muñoz, C. (2011). Satisfacción en las Relaciones de Pareja en la Adulthood Emergente: El Rol del Apego, la Intimidad y la Depresión. *Terapia psicológica*, 29(1), 77-83.
- Rodríguez, O. R. (2010). Relación entre satisfacción sexual, ansiedad y prácticas sexuales. *Pensamiento psicológico*, 7(14), 41-52.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything: or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.

La comunicación acerca del sexo y su influencia en la satisfacción sexual y el bienestar de las mujeres. Un estudio transversal.

- Sánchez, M^a. M., Santos, P., y Sierra, J.C. (2014). A systematic review of sexual satisfaction. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 14(1), 67-75.
- Sánchez, R., y Díaz, R. (2003). Patrones y estilos de comunicación de la pareja: Diseño de un inventario. *Canales de psicología*, 19(2), 257-277.
- Schwartz, P., y Young, L. (2009). Sexual satisfaction in committed relationships. *Sexuality Research & Social Policy*, 6(1), 1-17.
- Soler, F., Gómez, M., Espada, J., Morales, A., Sierra, J.C., Marchal, L y Vallejo, P. (2016). *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 16(3), 343-356.
- Theiss, J. (2011). Modeling dyadic effects in the associations between relational uncertainty, sexual communication, and sexual satisfaction for husbands and wives. *Communication Research*, 38(4), 565-584.
- Valdez-Medina, J.L., Díaz-Loving, R. y Pérez, B., (2005). *Los hombres y las mujeres en México: dos mundos distantes y complementarios*, Toluca, México: Universidad Autónoma del Estado de México.
- Waite, L., y Joyner, K. (2001). Emotional and physical satisfaction with sex inmarried, cohabiting, and dating sexual unions: Do men and women differ?. En E. Laumann y R. Michael (Eds.), *Sex, love and health in America* (239–269), Chicago, Estados Unidos: University of Chicago Press.
- Wells, B. E., y Twenge, J. M. (2005). Changes in young people's sexual behavior and attitudes, 1943-1999: A cross-temporal meta-analysis. *Review of General Psychology*, 9(3), 249-261.
- Wheless, L. R., Wheless, V. W., y Baus, R. D. (1984). Sexual communication, communication satisfaction, and solidarity in the developmental stages of intimate relationships. *Western Journal of Speech Communication*, 48(3), 217–230.
- World Health Organization. (2010). Measuring sexual health: Conceptual and practical considerations and related indicators. Geneva, Switzerland: Author.