# Influència de les variables psicològiques i de les noves tecnologies sobre les relacions afectives i sexuals

**TESI DOCTORAL:**

**Presentada per:**
**Mar Bisquert Bover**

**Dirigida per:**
**Dra. María Dolores Gil Llario**
**Dra. Cristina Giménez García**

**Programa de Doctorat en Investigació en Psicologia**

***Juliol 2026***

VNIVERSITAT DE VALÈNCIA



VNIVERSITAT DE VALÈNCIA

**Facultat de Psicologia i Logopèdia**

*Programa de Doctorat en Investigació en Psicologia*

(3133; RD 99/2011)

# INFLUÈNCIA DE LES VARIABLES PSICOLÒGIQUES I DE LES NOVES TECNOLOGIES SOBRE LES RELACIONS AFECTIVES I SEXUALS

**TESI DOCTORAL**

Presentada per:
Mar Bisquert Bover

Dirigida per:
Dra. María Dolores Gil Llario
Dra. Cristina Giménez García

Juliol 2026

En favor de la claredat de la prosa, i d'acord amb la normativa vigent de la Reial Acadèmia de la Llengua Espanyola, utilitzarem sempre que siga possible les formes col·lectives de substantius i pronoms. Així, al llarg d'aquesta tesi doctoral farem ús del masculí per a referir-nos tant a persones del gènere masculí com del femení, ja que és la forma gramaticalment correcta d'incloure a tots dos sexes. El femení, per tant, s'usarà per a referir-nos expressament a persones d'aquest gènere.

"I was taught if we're born with love then life is about choosing the right place to put it. People talk about that a lot, feeling right, when it feels right it's easy. But I'm not sure that's true. It takes strength to know what's right. And love isn't something that weak people do. Being a romantic takes a hell of a lot of hope. I think what they mean is, when you find somebody that you love, it feels like hope."

"Em van ensenyar que si naixem amb amor, la vida només és triar el lloc correcte on dipositar-lo. La gent parla molt d'això, que l'amor se sent bé, i quan se sent bé, és fàcil. Però no estic segur que això sigui cert. Es necessita molta força per a saber què és el correcte. I l'amor no és una cosa que la gent feble pugui fer. Ser un romàntic requereix una enorme quantitat d'esperança. Crec que això és al que es refereixen: quan trobes a algú a qui estimar, se sent com a esperança."

The Priest.
Fleabag (2016-2019)

# AGRAÏMENTS

Fent referència a mi mateixa, la persona que va començar aquesta tesi no és la que actualment la deposita, diferents experiències, persones, coneixements i decisions han contribuït a la meua evolució i a la construcció de qui soc i què em caracteritza avui dia. I estic agraïda a totes i cadascuna d'aquestes persones, que m'han conduït i acompanyat fins al final d'aquest capítol.

Les primeres persones a les quals necessite mostrar el meu agraïment són les meues dos directores de tesi: Lola i Cris. A Lola la vaig conéixer al voltant del 2016, ja que era professora en una assignatura de segon curs del Grau de Psicologia, i des del primer moment vaig admirar el seu coneixement, humanitat, expressió i proximitat, i em va obrir un món acadèmic nou que em va fer créixer, aprendre i iniciar un camí de sabers, curiositat, rigor i descobriment. Gràcies a ella, que em va fer costat durant tots els estudis de Grau, vaig poder conéixer a Cris, que em va acompanyar en la meua breu estança en la Universitat Jaume I, i sempre agrairé la seua ajuda constant, la seua empatia i la seua manera sempre propera d'estar present. El valor acadèmic de Lola i Cris sols és superat per la seua qualitat humana.

No puc deixar d'agrair el seu treball i ajuda a tots els membres de l'equip Salusex, que a més de permetre'm aprendre d'ells i elles i de les seues inquietuds i sabers, sempre han estat disposats a ajudar de forma generosa, i han contribuït a fer més fàcil aquest camí. Algú que ha sigut particularment especial és Olga, a la qual conec des dels inicis d'aquesta experiència, i sempre ha sigut extremadament bonica, amable, cordial i atenta.

Fora de l'àmbit acadèmic hi ha nombroses persones que han fet possible que jo estiga avui dia escrivint aquest text. En primer lloc, la meua família, que han fet tot el possible per obrir-me portes, perquè puga aprendre, créixer intel·lectualment i així poder autodeterminar-me. Ma mare, mon pare, la meua germana, els meus avis, el tio i la tia, i les cosines, m'han donat uns valors que abandere com a referents morals i personals, i m'han brindat una calidesa inigualable. Especialment, ma mare, sempre m'ha mostrat un suport i estima incondicionals, i la meua germana, ha sigut font de saber, referència i inspiració.

La meua segona família, la que he escollit, han sigut les meues amigues. En primer lloc, he de mencionar a Carme, que ha sigut la meua germana d'altra mare, i amb la que he tingut la sort de créixer juntes a través de totes les etapes de la nostra vida. Quan vàrem aplegar a València, vam trobar casa, refugi i calidesa en Maria Piles, amb un esperit crític i personalitat absolutament admirables, Cris, que és increïblement atenta, amable i detallista, Irene, tan intel·ligent com

comunicativa, emocional i espontània, Carolina, de la qual adore la seua intel·ligència, carisma i eloqüència, i per descomptat, no puc no mencionar el seu humor transgressor, i Maria Bas, que és pròxima, afectuosa, amable i increïblement divertida. Totes elles van protagonitzar i em van acompanyar en una època que sempre recordaré com la més especial i transformadora que he viscut, i em van ajudar a desenvolupar uns valors que són els pilars de qui soc el dia d'avuí. A pesar d'estar lluny, teniu cadireta al costat del meu cor.

El segon grup de persones que han conformat la meua família escollida són les que vaig trobar en un box de CrossFit d'Elx, i dia a dia, han esdevingut unes de les persones més especials de la meua vida. El primer en aplegar va ser Fran, que va ser el primer en fer que sentira que aquesta nova ciutat podia ser casa, amb una amabilitat sense límits i un sentit de l'humor inigualable. Després va aplegar Paula, que em va obrir les portes del seu cor i la seua bondat, i vaig trobar una amiga i una germana per sempre, també de Rosa, que té la personalitat més increïble que he conegut, i m'ha cuidat i escoltat sempre, protagonitzant moltes anècdotes que em guarde al cor. Miguel Ángel és un raig de sol en mig d'un cel ennuvolat, i Carmencita té el cor i la voluntat més gran de totes, i per açò i més coses, és inspiració per a mi i per a la resta. També està Rocio, que és una persona extremadament especial, amable, excèntrica i bondadosa, de les que es sol dir que en queden poques, i Carlos, que va nàixer al poble del costat del meu, però la vida ens ha fet trobar-nos en Elx, per conéixer la seua llum, els seus valors i el seu gran cor, i naturalment, la seua picardia i empatia.

Elx i l'esport m'han portat altres persones especials, com és Laura, de la qual adore la seua intel·ligència i enginy, però també el seu humor i la seua forma d'acompanyar i estar present. Amb ella aplegaren Santi i Maria, dos germans especials i excèntrics, a la seua manera. Maria és voluntariosa, amb molt de sentit de l'humor, amabilitat i una personalitat embriagadora. Santi és una de les persones més especials del planeta, per quant intel·ligent i sarcàstic és, però també pel seu món intern.

A l'última persona a la qual vull agrair que estiga al meu costat, és a Mariano, i no per menys important, sinó tot el contrari. Ell, que és bonic per dins i per fora, ha aplegat per ser el millor company de vida, mostrant-me el que és l'estima, fent-me riure cada dia de la meua vida, cuidant-me, acompanyant-me i recolzant-me incondicionalment en tot allò que em propose. És la flor més bonica del bancal, la persona més divertida i afectuosa, el somriure més bonic i el cor més gran de tots. Estic il·lusionada per saber què ens ofereix la vida, al teu costat sempre és primavera.

Mentiria si digués que no tinc en el cap moltes més persones a les quals m'agradaria dedicar-los unes línies, però no em caracteritze per ser una persona sintètica, i és moment de donar pas a l'exposició d'aquesta investigació. Ara bé, és imprescindible dedicar unes línies a les persones que protagonitzen aquesta tesi, a les persones que han participat en ella per fer-la possible. Gràcies per mostrar-me una part de la vostra vida, ha sigut molt especial. Tant de bo aquesta investigació contribueixa a millorar les dinàmiques que determinen el benestar en l'esfera romàntica, sexual i afectiva, la qual al llarg de la història s'ha vist afectada per morals conservadores i rígides, passant per mites romàntics i fins a aplegar a un individualisme extrem. Així mateix, espere que contribueixa a obrir la mira, i reduir l'estigma que s'associa a la solteria, la independència i a les formes relacionals alternatives.

# ÍNDEX

# ÍNDEX

RESUM p. 2

I. PRESENTACIÓ p. 12
II. FONAMENTACIÓ TEÒRICA p. 18
CAPITOL 1. Evolució del concepte de la sexualitat i l'amor: de l'antiguitat al postmodernisme. p. 19
CAPÍTOL 2. Vinculació afectiva i sexual des de l'aferrament segons Bowlby i la teoria triangular de Sternberg p. 33
CAPÍTOL 3. Qualitat del vincle: benestar psicològic, satisfacció amb la relació de parella i satisfacció sexual. p. 47
CAPÍTOL 4. Variables psicològiques implicades en les interaccions afectives: empatia, assertivitat i intel·ligència emocional. p. 63
CAPÍTOL 5. Noves formes afectives i dinàmiques relacionals emergents en el marc del postmodernisme p. 77
CAPÍTOL 6. Marc teòric i metodològic d'anàlisi i interpretació de l'estudi qualitatiu. p. 89

III. OBJECTIUS I HIPÒTESIS. p. 96
CAPÍTOL 7. Objectius i hipòtesis p. 97

IV. ESTUDI 1: ANÀLISI QUANTITATIU p. 102
CAPÍTOL 8. Metodologia de l'estudi 1 p. 103
8.1. Participants p. 104
8.2. Instruments d'avaluació p. 109
8.3. Procediment p. 124
8.4. Anàlisis estadístics p. 126
CAPÍTOL 9. Resultats de l'estudi 1 p. 129
CAPÍTOL 10. Discussió de l'estudi 1 p. 155

V. ESTUDI 2: ANÀLISI QUALITATIU p. 180
CAPITOL 11. Metodologia de l'estudi 2 p. 181
11.1. Participants p. 182
11.2. Instrument d'avaluació p. 184
11.3. Procediment p. 185
11.4. Anàlisi de dades p. 187
CAPÍTOL 12. Resultats i discussió de l'estudi 2 p. 193
12.1. Resultats p. 194
12.2. Discussió p. 203

VI. CONCLUSIONS p. 242
CAPÍTOL 13. Conclusions i limitacions p. 243

VII. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES p. 252
VIII. ANNEXOS p. 288

# ÍNDEX DE TAULES I FIGURES

# ÍNDEX DE TAULES


Taula 1. Característiques sociodemogràfiques de la mostra general. p.105
Taula 2. Anàlisi diferencial de la mostra en funció del gènere p.108
Taula 3. Anàlisi diferencial de la mostra en funció de l'edat. p.109
Taula 4. Relació de variables i instruments de mesura p.110
Taula 5. Qüestionaris complimentats en funció de les característiques de les persones participants p.112
Taula 6. Característiques de la mostra en funció del tipus de relació p.131
Taula 7. Anàlisi diferencial de les creences i actituds en funció del tipus de relació p.133
Taula 8. Comparació per parelles de les dimensions de la teoria triangular de Sternberg en els distints tipus de relacions p.135
Taula 9. Anàlisi diferencial de l'estil d'aferrament en funció del tipus de relació p.136
Taula 10. Comparació per parelles dels diferents estils d'aferrament segons Bartholomew i Horowitz en els distints tipus de relacions p.138
Taula 11. Anàlisi diferencial de la qualitat del vincle en funció de les variables demogràfiques p.139
Taula 12. Comparació per parelles de la qualitat del vincle en els distints tipus de relacions p.140
Taula 13. Anàlisi diferencial de les variables psicològiques en funció del tipus de parella. p.141
Taula 14. Comparació per parelles de la comunicació positiva en funció del tipus de relació p.142
Taula 15. Comparació per parelles de la comunicació negativa en funció del tipus de relació p.143
Taula 16. Correlacions entre les variables de benestar i les variables psicològiques p.144
Taula 17. Capacitat predictiva de les variables interpersonals sobre la qualitat del vincle p.145
Taula 18. Anàlisi diferencial del l'ús d'aplicacions per trobar parella en funció del gènere p. 147
Taula 19. Anàlisi diferencial del l'ús d'aplicacions per trobar parella en funció del grup d'edat p.148

Taula 20. Anàlisi diferencial del l'ús d'aplicacions per trobar parella en funció de l'orientació del desig p.150
Taula 21. Anàlisi diferencial del l'ús d'aplicacions per trobar parella en funció del tipus de relació p.152
Taula 22. Anàlisi diferencial de la motivació a l'ús d'aplicacions per trobar parella p.154
Taula 23. Característiques dels participants de la mostra de l'estudi qualitatiu p.183
Taula 24. Temes, subtemes i narratives sintetitzades p.195

# ÍNDEX DE FIGURES

Figura 1. L'evolució de l'amor i la sexualitat: una perspectiva històrica. Elaboració pròpia. p. 32
Figura 2. Distribució de la mostra en funció del estat afectiu-sexual informat p. 106
Figura 3. Freqüència dels distints tipus de relacions p. 107

# RESUM

# Resum

La concepció de l'amor i la sexualitat ha evolucionat amb les cultures i societats al llarg dels segles, des de l'antiguitat clàssica, on es concebien com una força què guiar per assolir la virtut, fins a l'actual era postmoderna, caracteritzada per les relacions líquides, la mercantilització de les relacions, l'auge de les diversitats relacionals i la digitalització dels vincles, la qual ha vingut de la mà de l'aparició de les xarxes socials i les aplicacions de cites. En les últimes dècades, la psicologia ha plantejat teories explicatives des de diversos vessants, de les quals es destaca la Teoria de l'Aferrament de Bowlby i la Teoria Triangular de Sternberg. A més, en els últims anys, han incrementat els estudis al voltant de la qualitat de la relació, i el paper de les variables psicològiques en les interaccions diàdiques.

Per incrementar el coneixement sobre la diversitat de les relacions afectives, la qualitat del vincle i les variables psicològiques i contextuals associades s'han plantejat dos estudis: un primer estudi quantitatiu, i un segon estudi qualitatiu. La mostra del primer estudi es va compondre de 503 participants d'entre 18 i 65 anys (69,2% dones i 29% homes). Tots aquests complimentaren una bateria d'instruments que recollia informació demogràfica, sobre l'ús de xarxes socials, els tipus de relacions, estil d'aferrament, tipus d'amor, satisfacció sexual i amb la relació, benestar psicològic i variables psicològiques com l'empatia, la intel·ligència emocional, l'estil comunicatiu i l'autoestima. La mostra del segon estudi es compongué de 18 persones d'entre 16 i 62 anys (33% dones i 66% homes), les quals van respondre a una entrevista semiestructurada que plantejava qüestions que versaven al voltant de temes relacionats amb la diversitat de relacions, tecnologies de la comunicació, satisfacció i variables psicològiques. En ambdós estudis, hi havia persones en relacions monògames, no monògames i persones solteres o que mantenien sexe sense compromís.

Els resultats de l'estudi 1 assenyalen una majoria de persones monògames, però aquestes i les no monògames no difereixen quant a actituds liberals. No hi ha diferències de gènere quant a les persones no monògames, però hi ha una major presencia de persones no-monògames en les persones d'entre 40 i 50 anys. Igualment, s'observa una intimitat, passió i compromís més elevades en les relacions monògames i no monògames, respecte al grup de persones solteres o que mantenen sexe casual, i una prevalença més elevada d'aferrament segur i angoixant en relacions monògames

i d'aferrament temorós i allunyat en altres modalitats de relació. Quan s'estudià la qualitat del vincle, no s'observaren diferències demogràfiques respecte a aquest, però sí que es registrà una qualitat del vincle més gran en relacions monògames i no monògames respecte a les persones solteres o que mantenen sexe casual. En abordar les variables psicològiques interpersonals, es comprova que sols hi ha diferències significatives pel que fa a la comunicació positiva, la qual és major en les persones monògames i no monògames, respecte al grup de solters i sociosexuals, i en la comunicació negativa, que és menor en el grup de persones no monògames, respecte als altres dos. A més, es comprovà la capacitat predictiva de l'assertivitat sexual, la intel·ligència emocional i la comunicació positiva sobre la qualitat del vincle. Finalment, pel que fa a l'ús de tecnologies de la comunicació per conèixer possibles parelles, s'observà un ús més elevat per part dels homes, així mateix, el grup més jove i les persones heterosexuals fan més ús de xarxes socials per buscar parella, mentre que les persones d'entre 30 i 39 anys i les homosexuals, fan més ús d'aplicacions específiques. Quant a les motivacions d'ús d'aplicacions de cites, els heterosexuals, monògams, les dones i les persones majors de 40 fan un ús més gran per buscar parella, mentre que els homosexuals i persones no monògames busquen majorment sexe casual.

Els resultats de l'estudi 2 donen lloc a quatre síntesis narratives. Una primera narrativa exposa l'existència de la diversitat de vincles, i evidencia que el vincle afectiu és un factor estructural en les relacions estables, considerant-se relatiu en relacions esporàdiques, però necessari per a la confiança i la responsabilitat. També fa referència a que la diferència principal entre l'amistat i la parella és l'activitat sexual i la comunicació íntima. A més, s'observa que l'ús d'aplicacions de cites permet ampliar els cercles de socialització en el dia a dia, malgrat les barreres percebudes quant a la seua seguretat o la pèrdua de naturalitat en les interaccions. La segona narrativa es centra en els afectes, i evidencia que l'amor es manifesta com un acompanyament que aporta calma, tranquil·litat, suport i unitat. Quan fa referència a la sexualitat i la passió es manifesta que és clau per al benestar diàdic, tot i que certes narratives expliquen que la seua rellevància i protagonisme evoluciona amb el temps, igual que la complicitat, la comunicació i l'enteniment. La tercera narrativa defineix la parella com un refugi de benestar, calma i suport emocional, on la transparència i la connexió compartida són clau per a la satisfacció vital. A més, també contempla les cures i l'atenció recíproca com a forma d'intimitat diària que suposa la base de l'estima. L'empatia i identificació emocional resulten recursos fonamentals per a comprendre al cònjuge i permeten resoldre conflictes. Finalment, la quarta narrativa exposa que el benestar de les relacions

es veu influït per la comunicació positiva i les estratègies de resolució de conflictes basades en la reparació, sent negativa l'absència d'escolta i la manca de fluïdesa comunicativa, la qual genera actituds defensives que deterioren el benestar diàdic.

En definitiva, aquesta tesi posa en rellevància la diversitat de relacions, i les noves formes d'establiment d'aquestes, mediades per la tecnologia, la qual influeix de forma diferent en funció de variables demogràfiques. Destaquen una sèrie de factors que afecten la qualitat de les relacions, emfatitzant el paper de la comunicació positiva, l'assertivitat i la intel·ligència emocional, els quals, a més, no difereixen entre les relacions monògames i no monògames, de forma contrària al prejudici que pressuposa una menor qualitat i benestar en les relacions no monògames. Ara bé, aquesta qualitat minva en les relacions casuals, fet que estableix una base per aprofundir en l'anàlisi de les relacions sociosexuals i la seua influència sobre el benestar.

# Resumen

La concepción del amor y la sexualidad ha evolucionado a lo largo de los siglos en función de las distintas culturas y sociedades, desde la Antigüedad clásica, en la que se entendían como una fuerza orientada a la consecución de la virtud, hasta la actual era posmoderna, caracterizada por las relaciones líquidas, la mercantilización de los vínculos, el auge de la diversidad relacional y la digitalización de las relaciones, impulsada por la aparición de las redes sociales y las aplicaciones de citas. En las últimas décadas, la psicología ha propuesto diversas teorías explicativas, entre las que destacan la Teoría del Apego de Bowlby y la Teoría Triangular del Amor de Sternberg. Asimismo, en los últimos años se ha incrementado el interés por el estudio de la calidad de la relación y del papel que desempeñan las variables psicológicas en las interacciones diádicas.

Con el objetivo de ampliar el conocimiento sobre la diversidad de las relaciones afectivas, la calidad del vínculo y las variables psicológicas y contextuales asociadas, se llevaron a cabo dos estudios: un primer estudio cuantitativo y un segundo estudio cualitativo. La muestra del primer estudio estuvo compuesta por 503 participantes de entre 18 y 65 años (69,2 % mujeres y 29 % hombres). Todos ellos completaron una batería de instrumentos que recogía información sociodemográfica, uso de redes sociales, tipos de relación, estilo de apego, tipo de amor, satisfacción sexual y de pareja, bienestar psicológico y variables psicológicas como la empatía, la inteligencia emocional, el estilo comunicativo y la autoestima. La muestra del segundo estudio estuvo formada por 18 participantes de entre 16 y 62 años (33 % mujeres y 66 % hombres), quienes respondieron a una entrevista semiestructurada centrada en cuestiones relacionadas con la diversidad relacional, las tecnologías de la comunicación, la satisfacción y diversas variables psicológicas. En ambos estudios participaron personas en relaciones monógamas, no monógamas, así como personas solteras o que mantenían relaciones sexuales sin compromiso.

Los resultados del estudio 1 muestran que la mayoría de los participantes mantenía relaciones monógamas, aunque las personas monógamas y no monógamas no difieren en sus actitudes liberales. Tampoco se observaron diferencias de género en la prevalencia de las relaciones no monógamas, si bien estas fueron más frecuentes entre las personas de 40 a 50 años.

Asimismo, se registraron niveles más elevados de intimidad, pasión y compromiso en las personas con relaciones monógamas y no monógamas, en comparación con quienes estaban solteros o mantenían relaciones sexuales casuales. Del mismo modo, las relaciones monógamas presentaron una mayor prevalencia de apego seguro y preocupado, mientras que en otras modalidades relacionales fueron más frecuentes los estilos de apego temeroso y evitativo. En cuanto a la calidad del vínculo, no se encontraron diferencias en función de las variables demográficas, pero sí se observó una mayor calidad del vínculo en las personas con relaciones monógamas y no monógamas respecto a las personas solteras o que mantenían relaciones sexuales casuales. Al analizar las variables psicológicas interpersonales, únicamente se hallaron diferencias significativas en la comunicación positiva, que fue superior en las personas con relaciones monógamas y no monógamas respecto al grupo de personas solteras y con orientación sociosexual, y en la comunicación negativa, que fue menor en el grupo de personas no monógamas respecto a los otros dos. Además, se confirmó la capacidad predictiva de la asertividad sexual, la inteligencia emocional y la comunicación positiva sobre la calidad del vínculo. Por último, en relación con el uso de las tecnologías de la comunicación para conocer posibles parejas, se observó un mayor uso por parte de los hombres. Asimismo, las personas más jóvenes y las heterosexuales utilizaban con mayor frecuencia las redes sociales para buscar pareja, mientras que las personas de entre 30 y 39 años y las homosexuales recurrían en mayor medida a aplicaciones específicas de citas. Respecto a las motivaciones de uso de estas aplicaciones, las personas heterosexuales, monógamas, las mujeres y las mayores de 40 años las utilizaban principalmente para encontrar pareja, mientras que las personas homosexuales y no monógamas las empleaban mayoritariamente para buscar relaciones sexuales casuales.

Los resultados del estudio 2 dieron lugar a cuatro síntesis narrativas. La primera pone de manifiesto la existencia de una amplia diversidad de vínculos y evidencia que el vínculo afectivo constituye un elemento estructural en las relaciones estables, mientras que adquiere un carácter más relativo en las relaciones esporádicas, aunque sigue siendo necesario para generar confianza y responsabilidad. Asimismo, señala que la principal diferencia entre la amistad y la relación de pareja reside en la actividad sexual y la comunicación íntima. También se observa que el uso de aplicaciones de citas amplía las oportunidades de socialización en la vida cotidiana, pese a las barreras percibidas relacionadas con la seguridad y la pérdida de naturalidad en las interacciones. La segunda narrativa se centra en los afectos y muestra que el amor se experimenta como una

forma de acompañamiento que proporciona calma, tranquilidad, apoyo y sensación de unidad. En relación con la sexualidad y la pasión, estas se consideran elementos fundamentales para el bienestar diádico, aunque algunos relatos indican que su relevancia evoluciona con el tiempo, al igual que la complicidad, la comunicación y el entendimiento mutuo. La tercera narrativa define la relación de pareja como un espacio de refugio, bienestar, calma y apoyo emocional, en el que la transparencia y la conexión compartida constituyen factores esenciales para la satisfacción vital. Además, incorpora los cuidados y la atención recíproca como una forma de intimidad cotidiana que sustenta el afecto. La empatía y la identificación emocional emergen como recursos fundamentales para comprender a la pareja y facilitar la resolución de conflictos. Finalmente, la cuarta narrativa expone que el bienestar de la relación está condicionado por la comunicación positiva y por estrategias de resolución de conflictos basadas en la reparación. En cambio, la ausencia de escucha y la falta de fluidez comunicativa favorecen la aparición de actitudes defensivas que deterioran el bienestar diádico.

En definitiva, esta tesis pone de relieve la diversidad de las relaciones afectivas y las nuevas formas de establecerlas, mediadas por la tecnología, cuya influencia varía en función de distintas variables demográficas. Los resultados identifican una serie de factores que influyen en la calidad de las relaciones, destacando especialmente el papel de la comunicación positiva, la asertividad y la inteligencia emocional. Asimismo, estos factores no presentan diferencias entre las relaciones monógamas y no monógamas, lo que cuestiona el prejuicio que presupone una menor calidad y bienestar en las relaciones no monógamas. No obstante, la calidad del vínculo disminuye en las relaciones casuales, lo que abre una vía de investigación para profundizar en el análisis de las relaciones sociosexuales y de su influencia sobre el bienestar.

# Abstract

The conception of love and sexuality has evolved over the centuries in response to changing cultures and societies, from Classical Antiquity, when they were understood as forces directed toward the attainment of virtue, to the current postmodern era, characterized by liquid relationships, the commodification of interpersonal bonds, the rise of relationship diversity, and the digitalization of intimate relationships driven by the emergence of social media and dating applications. Over recent decades, psychology has developed several explanatory frameworks, among which Bowlby's Attachment Theory and Sternberg's Triangular Theory of Love are particularly prominent. In recent years, growing attention has also been devoted to the study of relationship quality and the role of psychological variables in dyadic interactions.

To expand knowledge of the diversity of intimate relationships, relationship quality, and the associated psychological and contextual variables, two studies were conducted: a quantitative study followed by a qualitative study. The sample for the first study comprised 503 participants aged between 18 and 65 years (69.2% women and 29% men). All participants completed a battery of instruments assessing sociodemographic characteristics, social media use, relationship type, attachment style, type of love, sexual and relationship satisfaction, psychological well-being, and psychological variables including empathy, emotional intelligence, communication style, and self-esteem. The sample for the second study consisted of 18 participants aged between 16 and 62 years (33% women and 66% men), who participated in semi-structured interviews addressing relationship diversity, communication technologies, satisfaction, and psychological variables. Both studies included individuals in monogamous relationships, consensual non-monogamous relationships, as well as single individuals or those engaged in casual sexual relationships.

The findings of Study 1 indicate that most participants were involved in monogamous relationships; however, individuals in monogamous and consensual non-monogamous relationships did not differ in terms of liberal attitudes. No gender differences were observed in the prevalence of consensual non-monogamous relationships, although these relationships were more common among participants aged 40 to 50 years. Higher levels of intimacy, passion, and commitment were found among participants in both monogamous and consensual non-

monogamous relationships compared with those who were single or engaged in casual sexual relationships. Similarly, secure and preoccupied attachment styles were more prevalent among participants in monogamous relationships, whereas fearful and dismissing attachment styles were more common in other relationship configurations. Regarding relationship quality, no differences were found according to demographic variables; however, participants in monogamous and consensual non-monogamous relationships reported significantly higher relationship quality than those who were single or engaged in casual sexual relationships. Analysis of interpersonal psychological variables revealed significant differences only in positive communication, which was higher among individuals in monogamous and consensual non-monogamous relationships than among single participants and those with an unrestricted sociosexual orientation, and in negative communication, which was lower among individuals in non-monogamous relationships compared with the other two groups. Furthermore, sexual assertiveness, emotional intelligence, and positive communication were confirmed as significant predictors of relationship quality. Finally, regarding the use of communication technologies to meet potential romantic partners, men reported greater overall use. Younger participants and heterosexual individuals were more likely to use social media to seek partners, whereas participants aged 30 to 39 years and homosexual individuals more frequently used dedicated dating applications. Concerning motivations for using these applications, heterosexual individuals, participants in monogamous relationships, women, and adults over the age of 40 primarily used them to find a romantic partner, whereas homosexual individuals and those in consensual non-monogamous relationships mainly used them to seek casual sexual encounters.

The findings of Study 2 generated four narrative syntheses. The first highlights the existence of diverse forms of intimate relationships and shows that the emotional bond constitutes a structural component of stable relationships, while assuming a more relative role in casual relationships, although it remains necessary for fostering trust and responsibility. It also indicates that the primary distinction between friendship and romantic relationships lies in sexual activity and intimate communication. Furthermore, dating applications were perceived as expanding opportunities for social interaction in everyday life, despite concerns regarding security and the loss of spontaneity in interpersonal interactions. The second narrative focuses on affection and reveals that love is experienced as companionship providing calm, tranquility, support, and a sense of togetherness. Sexuality and passion are regarded as essential components of dyadic well-being,

although some participants described their importance as evolving over time, alongside companionship, communication, and mutual understanding. The third narrative portrays the romantic relationship as a source of safety, well-being, calmness, and emotional support, in which transparency and shared connection are fundamental to life satisfaction. It also identifies mutual care and attentiveness as forms of everyday intimacy that underpin affection. Empathy and emotional attunement emerged as essential resources for understanding one's partner and facilitating conflict resolution. Finally, the fourth narrative emphasizes that relationship well-being depends on positive communication and conflict resolution strategies based on repair, whereas poor listening and a lack of communicative fluency foster defensive attitudes that undermine dyadic well-being.

In conclusion, this dissertation highlights the diversity of intimate relationships and the new technology-mediated ways in which they are established, demonstrating that the influence of technology varies according to different demographic characteristics. The findings identify several factors associated with relationship quality, particularly emphasizing the role of positive communication, assertiveness, and emotional intelligence. Moreover, these factors did not differ between monogamous and consensual non-monogamous relationships, challenging the widespread assumption that consensual non-monogamous relationships are inherently associated with lower relationship quality and well-being. Nevertheless, relationship quality was found to be lower in casual relationships, providing a basis for future research into sociosexual relationships and their implications for individual and relational well-being.



# I. PRESENTACIÓ

# Presentació

La literatura ha deixat una sèrie de cites per a la història. *"*Estar amb tu o no estar amb tu és la mesura del meu temps", va afirmar Jorge Luis Borges. "Hi ha tenebres a la vida i hi ha llums, i tu ets una de les llums, la llum de tots els llums", escriu Bram Stoker en la seua famosa novel·la. En *Orgull i Prejudici*, de Jane Austen, podem llegir: "Qualsevol en el seu sa judici s'hauria tornat boig per tu", i Herman Hesse va dir que "Si sé el que és l'amor, es gràcies a tu".

En el cine, d'Interestellar ens queda la frase: "L'amor és l'únic que som capaços de percebre que transcendeix les dimensions del temps i de l'espai", i es manté memorable Arwen en *El senyor dels anells*, dient-li a Aragorn que "prefereixo viure una vida mortal al teu costat, que enfrontar-me a totes les edats d'aquest món sola". En *Normal People*, escoltem "podríem estar en una habitació plena de gent i els meus ulls sempre et trobarien a tu", i en *Her* ens recorden que "El cor no és com una caixa que s'omple. S'expandeix tant com tu estimes". I sobre el desamor, Fleabag ens va oferir el icònic diàleg, típicament escoltat en anglès com a tòpic: "-I love you; -I'll pass".

L'amor és una emoció que, junt amb la sexualitat, no ha quedat reduïda a la seua funció social, d'aproximació i filiativa, o senzillament adaptativa. En tot cas, l'amor i la sexualitat han despertat interès, sentiment i cerca d'aquestes per part de les persones al llarg de la història, fet que permet veure aquests elements plasmats en obres d'art, en cançons, en el cine, en la televisió i en les converses diàries de totes les persones, resultant font de debat, reflexió i estudi, en la vida quotidiana individual i social. Ja en l'Època Antiga s'ha teoritzat sobre aquest i les pulsions sexuals, entenent-les com forces a reconduir per assolir la virtut, per ser posteriorment, en l'edat mitjana, reprimides, estigmatitzades i relegades a l'esfera privada i matrimonial, rodejant-les d'obscuritat i prohibició. Les èpoques posteriors i més recents les van alliberar, romanitzar, edulcorar i mitificar, i finalment alliberar, tot i que dogmes conservadors anteriors quedaren implícits en moltes creences que les rodegen. Les diferents esferes acadèmiques no han quedat exemptes d'interès per l'amor i la sexualitat, les disciplines de la filosofia, sociologia, psicologia i inclús la biologia, han elaborat teories explicatives per tal de conceptualitzar l'amor.

L'amor com a sentiment o emoció subjectiva no pot ser definit al marge dels valors culturals, de fet, no podria ser interpretat sense la interacció amb altres individus i amb valors

socials compartits, fet que lliga el concepte d'amor a les condicions històriques i sociopolítiques, i comporta que evolucione de la mà d'aquestes. Al cap i a la fi, estimar també és una conducta apresa, i el concepte d'amor d'acord amb el qual les relacions afectives i sexuals es construeixen i creen expectatives, determinarà les dinàmiques i interaccions d'aquestes. Ara bé, l'amor no es limita a les relacions interpersonals, és el sentiment que propicia els vincles interpersonals i ens fa més humans. Ja afirmava Aristòtil que l'amistat és l'expressió perfecta de l'amor, tot i que també trobem l'afecte que es genera en la família, així com l'amor a uns ideals, a la terra o a la natura. Així mateix, la sexualitat és ineludible a l'afecte pel seu component d'aproximació interpersonal. Per aquest mateix motiu, la sexualitat també està lligada als valors culturals, als canvis històrics, a les interaccions interpersonals i a factors individuals, i aquesta casuística comporta que no puga entendre's de manera independent a aquests components, a la vegada que dota a la sexualitat d'un component d'individualitat i singularitat, en la mesura que cada individu gaudirà d'una sexualitat pròpia i diferenciada.

Mentre la literatura i el cine ens parlen de l'amor com un destí al qual adorar i un ideal mitificat, contribuint així a la introducció de creences mitificades sobre les relacions en l'ideari col·lectiu, aquesta tesi es proposa analitzar-lo com un procés proximal, com un conjunt d'interaccions diàries on els recursos personals, les dinàmiques interpersonals, l'ètica de les cures i la responsabilitat mútua determinen el benestar i qualitat de la parella, o parelles. Per fer-ho, aquesta tesi es compon de cinc parts diferenciades.

La primera part d'aquesta tesi, la fonamentació teòrica, consta de sis capítols. En el primer, es fa un recorregut sociohistòric a través dels conceptes de l'amor i la sexualitat, per conèixer com les distintes societats i cultures al llarg de la història l'han entès, des de l'Antiguitat Clàssica fins l'actual postmodernisme. En el segon capítol, s'exposen les teories explicatives de l'amor que han proposat els diferents corrents teòrics de la psicologia, i es desenvoluparan majorment la Teoria de l'Aferrament de Bowlby (1969) i el Model Triangular de Sternberg (1986, 1988, 1998). En el tercer capítol, es desenvolupa l'evidència més recent sobre el benestar psicològic, la satisfacció sexual i la satisfacció en la parella, les quals contribueixen a explicar la qualitat del vincle en la parella. En el quart capítol, s'exposen les últimes troballes sobre les variables psicològiques implicades en les dinàmiques i interaccions de parella, com són l'empatia, l'assertivitat i la intel·ligència emocional. El quint, posa en rellevància les noves dinàmiques i formes afectives que han derivat de la postmodernitat i els seus postulats socials, d'entre els que destaquen les

tecnologies com a nova esfera d'interacció romàntica, i el trencament de la monogàmia com a única forma afectiva acceptada. El sisé capítol presenta la Teoria Bioecològica, de Bronfenbrenner, com a prisma que permet analitzar les actituds, dinàmiques i experiències relacionals, des dels diferents contextos, processos i recursos que les faciliten.

La segona part d'aquesta tesi, a través del sèptim capítol, explica que per la complexitat i individualitat de l'estudi de les relacions afectives, aquest fenomen serà estudiat mitjançant dos estudis de diferent metodologia: un primer de quantitatiu, i un segon de qualitatiu, a més, s'exposen els objectius i hipòtesis de la present tesi. Respecte a l'estudi empíric i els resultats i discussió de l'estudi 1, s'explica en el capítol vuit la metodologia emprada per a dur-lo a terme, a través de la descripció de la mostra, els instruments d'avaluació, el procediment seguit al llarg de l'estudi i l'anàlisi de dades. En el nové capítol, es presenten els resultats obtinguts en relació amb els objectius i hipòtesis plantejades, i en el dècim, la discussió d'aquests. En quant a l'estudi 2, de tipus qualitatiu, el capítol onze explica la metodologia emprada, mitjançant la descripció de la mostra, l'instrument d'avaluació, el procediment seguit i el mètode d'anàlisi de la informació. Els resultats i discussió d'aquesta anàlisi es poden llegir en el capítol 12.

Finalment, en el capítol 13, s'integren els resultats d'ambdós estudis en unes conclusions, exposant al seu torn les limitacions i possibles línies d'investigació futures.



# II. FONAMENTACIÓ TEÒRICA

# 01

## Evolució del concepte de la sexualitat i l'amor: de l'antiguitat al postmodernisme

## 1.1. L'amor i el sexe en l'antiguitat

Les definicions de l'amor i la sexualitat en l'Antiguitat clàssica difereixen de les definicions i estructures conceptuals modernes amb les quals estem familiaritzats, i en torn les quals construïm les nostres normes. Michel Foucault atribueix l'origen del sistema del plaer a la Grècia clàssica (1984), en aquesta època, els plaers no eren concebuts com una amenaça, sinó com una força que guiar per aconseguir una vida virtuosa, i no eren regulats mitjançant prohibició externa, sinó a través d'una sèrie de pràctiques i regles, anomenats *aphrodisia*, que fomentaven l'autocontrol i la formació moral del subjecte. És a dir, els grecs proposen normes ètiques que orienten les persones cap al que consideraven virtuts internes, com la moderació (*enkrateia*) i la temprança (*sophrosyne*), les quals harmonitzaven desig i racionalitat (Nussbaum, 1994).

Abans d'aquests plantejaments filosòfics, la literatura que forma part de la tradició grega ja reflectia concepcions divergents del vincle amorós. Les obres d'Homer i Hesíode representaven l'excel·lència, el model de comportament que era modèlic per al tot grec (*ethos*). Homer projecta diverses escenes romàntiques en l'Ilíada i l'Odissea, a pesar de ser una obra èpica, com el retrobament entre Odisseu i Penèlope, o les paraules d'Hèctor a Andròmaca abans de la batalla, on s'observa una idealització de l'amor. L'autor presenta la parella com a espai d'intimitat i amor compartit, i ho descriu a través del concepte de *philótēs*, el qual està molt present i repetit en les seues obres. Aquest reflexa la idea de desig mutu o plaer en parella, però no únicament en

referència a l'acte sexual, sinó al conjunt de la relació desig sexual i convivència afectiva (Saavedra, 2021). Reflecteix com l'estabilitat i l'equilibri en les relacions conjugals és la forma vàlida d'actuar. En la literatura d'Hesíode el terme *philótēs* apareix amb una freqüència significativament menor. Mentre que està més present en obres com *Teogonía*, la qual es centra en les relacions conjugals, i sols apareix en una ocasió en *Trabajos y días*, ara bé, no és el tema central de l'obra. En tot cas, Hesíode escriu sobre elements reals, funcionals i quotidians, enaltint la duresa de la vida rural i la rellevància de l'*aphrodisia* per assolir la *sophrosyne*. En aquest autor, el matrimoni apareix lligat al requisit, la subsistència i la contenció del desig, i situa a la dona en un plànol més desigual, absent de drets i encarregada de la casa (Saavedra, 2022).

A la Grècia clàssica, l'erotisme s'inscrivia en pràctiques col·lectives i codificades públicament, com la *paiderastia*, la qual consisteix en la relació entre un adult (*erastés*) i un jove (*erómenos*) regulada per normes de reciprocitat i autocontrol, que funcionava com a dispositiu pedagògic i polític (Dover, 1989; Halperin, 1990). Aquestes suposaven un mecanisme que formava part de l'educació cívica i moral, on el cos masculí es convertia en espai de prestigi i virtut, per tant, aquestes pràctiques no s'interpretaven com a identitats sexuals. Foucault (1984) les anomena "pràctiques de si", i les descriu com exercicis i disciplines orientats a la transformació del subjecte per tal de viure els plaers de manera reflexiva i mesurada, evitant la desmesura i cultivant l'harmonia amb l'ordre còsmic. Així, el cos no era un espai de pecat, sinó de govern virtuós.

Paral·lelament, la poesia de Safo ofereix una vivència femenina i més passional del desig que es distancia de la racionalització i pragmatisme masculí. En els seus versos parla de la passió amorosa com una energia que forma part de les persones, escriu sobre l'amor com a commoció física i conflicte intern, i expressa l'*eros* com a experiència íntima i corporal, marcada per la vulnerabilitat i la reciprocitat afectiva (Rayor i Lardinois, 2014). En la seua obra expressa desig tant per dones com per homes. La sensibilitat que mostra l'autora en les seues obres constitueix un contrapunt que revela la possibilitat de pensar el plaer com a espai de resistència enfront dels codis hegemònics. No obstant això, el desig femení va romandre històricament invisibilitzat, la qual cosa reflecteix un règim de poder que opera no sols mitjançant la repressió, sinó també a través del silenci (Vázquez García, 2018).

Una altra obra que representa la conceptualització de l'*eros* en l'època clàssica és El Banquet, de Plató. En el discurs de Diotima, el desig es concep com a força ascendent que condueix del plaer corporal a la contemplació del bé i de les idees, i per a Plató, l'*eros* comença en el plaer

corporal, però ben orientat, eleva l'ànima fent-la aplegar a la perfecció i al coneixement. Amb açò, s'instaura una jerarquia entre cos i idea que marcarà la tradició occidental, i segons Focault (1976, 1984), aquesta sublimació de l'*eros* per a la transformació del desig en instrument de perfecció espiritual anticipa tecnologies de poder que assenyalaran que el cos i els impulsos es regularan i orientaran al bé. Discursos com els d'Aristòfanes, Agatón i Pausánias il·lustren la tensió entre afecte i control, idealització i normativitat, configurant un model que jerarquitza les pràctiques amoroses segons criteris de puresa i racionalitat (Hernández Nieto, 2014).

En síntesi, l'Antiguitat grega va concebre el plaer com a oportunitat per a la formació ètica del subjecte, articulant el desig en un marc de regulació social. Aquest model contrasta radicalment amb la moral judeocristiana posterior, que convertirà el cos en camp de batalla espiritual, associant el desig al pecat i el plaer a la culpa. Els plantejaments de Foucault permeten comprendre com aquestes transformacions històriques han configurat les formes contemporànies de viure l'amor i la sexualitat.

## 1.2. De la moral judeocristiana i l'amor cortès, a l'Edat Moderna

Amb l'arribada del cristianisme, la relació amb el cos i el desig experimenta una transformació radical. L'*eros* deixa de concebre's com a exercici de mesura i domini virtuós, per a convertir-se en un risc espiritual, un impuls que ha de reprimir-se, redimir-se o sublimar-se. El plaer, que en l'Antiguitat podia governar-se i ser part d'una vida ètica, passa a ser sospitós, vinculat al pecat original i a la caiguda de l'ànima. Segons Foucault (1976), aquesta inflexió no implica una simple repressió, sinó la instauració d'un dispositiu de poder que reorganitza la relació entre subjecte i

desig. La moral cristiana articula la sexualitat entorn de tres eixos: el primer, és la confessió com a ritual de veritat, on el desig ha de verbalitzar-se obligatòriament sota supervisió espiritual per assegurar que el pecat és redimit; el segon, referent al pecat i interiorització de la culpa, associant el plaer a la corrupció moral i al pecat original; i el tercer, fa referència a la medicalització del desig, que més tard s'estén a la medicina, pedagogia i psicologia, transformant el sexe en objecte d'anàlisi i classificació.

Aquest model no silencia el sexe, sinó que li dona un altaveu discursiu. Aquest es confessa, examina i reglamenta, donant lloc a la noció moderna de sexualitat com a "veritat interior" del subjecte (Foucault, 1976). El plaer sexual es considera debilitat moral i només el matrimoni, que es concep per a la procreació, ofereix un canal legítim, respecte açò, Tomàs d'Aquino escriu en la seua obra *Summa Theologiae* (1274), que qualsevol conducta sexual no orientada a la reproducció és immoral. Així, el cos es legitima únicament per la seua funció reproductiva, garantint al seu torn un ordre social (Bazán, 2008; Brown, 1988). L'Església afirmà que la sexualitat és una amenaça per a la salvació de l'ànima, i que les pulsions són obra del dimoni, en aquest marc, exaltà la castedat com a virtut suprema, amor diví i una forma de domini del cos i les pulsions que reportava futurs beneficis a l'ànima.

En el Concili de Trento (1545–1563) es consolida el matrimoni com una institució sagrada i indissoluble, i encaminada a la procreació i al suport mutu. Açò és teoritzat per Sant Tomàs d'Aquino (1274), que determina els "tres béns del matrimoni": la funció reproductiva (*proles*), la fidelitat (*fides)* i la indissolubilitat espiritual (*sacramentum)*. Aquest precepte assenta el control de l'església sobre la sexualitat i els llaços emocionals (Brundage, 1987; Karras, 2005), considerant-se fornicació qualsevol activitat sexual fora del matrimoni canònic, fet que era fortament sancionat. La prostitució, tot i que era moralment condemnada, es va acceptar com a mal menor per evitar violacions o l'adulteri (Nadales, 2019). A més, l'homosexualitat era considerada pecat al considerar-se antinatural i va ser severament castigada, especialment a partir del segle XIII, amb penes que podien arribar a la mort (Karras, 2005; Nadales, 2019). El control de la sexualitat actuava així com un mecanisme de classificació social entre cossos legítims i il·legítims, purs i impurs. En aquest context, el cos femení es converteix en objecte de doble control: simbòlic —com a espai de vergonya i culpa— i pràctic —a través del matrimoni com a destí social (Vihervalli, 2017). Així, el matrimoni es consolida com a estructura normativa que defineix l'ordre patriarcal i eclesiàstic, transformant el desig en una qüestió institucional.

En síntesi, l'edat mitjana redefineix el cos i els plaers com a espai de pecat i condemna de l'ànima, i converteix la sexualitat en objecte de vigilància, culpa i disciplina. Aquest règim inaugura una sèrie d'esquemes relacionats amb el desig que marcarà les etapes posteriors, en les que s'entén la intimitat sota tecnologies de poder que encara són identificables en la cultura contemporània. De forma paral·lela i paradoxal, naix la literatura medieval, que canalitza la passió i les pulsions humanes mitjançant l'amor cortès: una passió idealitzada, adúltera i sublimada que projecta la figura de la dama inassolible i separa amor i matrimoni. Aquest model, dut a terme per trobadors i teoritzat per Andreas Capellanus en el *Tractatus de Amore*, inicia el mite romàntic, que persistirà en la cultura occidental fins als nostres dies (Vera-Gamboa, 1998).

L'amor cortès relata la passió d'un cavaller per una dona de condició social més elevada i comunament casada, per la qual cosa aquest tipus de literatura se li han atribuït característiques com la cortesia, el servilisme i l'adulteri (Menéndez Pelaez, 2007). El cavaller es declara vassall de la seua estimada, convertint l'amor en una forma de culte desvinculat del matrimoni i de la reproducció (Rougemont, 1972). Pel que respecta a l'acte sexual, no es contemplava en aquesta narrativa i encara que es predicaven amors adúlters, el rerefons assenyalava que consumar aquest amor es reflectia en una moral feble i anticristiana, per tant, aquestes conseqüències negatives feien trontollar la idíl·lica escena inicial. De la mateixa manera que en l'Època Antiga es troben les obres de Safo de Lesbos, en l'edat mitjana estan les *trobairitz*, com Beatritz de Dia o Castelloza, constitueixen una excepció rellevant, al ser dones trobadores que expressen en primera persona el desig femení i qüestionen, encara que tímidament, els codis patriarcals (Chicote, 2007).

Uns corrents assenyalen que mentre el sexe anava lligat necessàriament al matrimoni, l'amor es reivindicava com una expressió lliure (Chicote, 2007), i entenen que l'amor cortès modifica la concepció de la dona al marge dels axiomes cristians, situant-la com a objecte de culte, i abandonant la misogínia del cristianisme que va relacionar directament a la dona amb el pecat. Leonor d'Aquitània i la seua filla, Marie de Champagne, van ser de les poques dones cortesanes que es van alçar contra la societat medieval rude, ombrívola i violenta, mentre enaltien les arts, la música, la poesia i les lletres. Totes dues dones van crear les Corts de l'Amor, bressol mateix de l'amor cortés, on es reunien una sèrie de dones i debatien sobre els problemes de l'amor i el matrimoni (Markale, 1983).

Segons Karras (2023), l'amor cortès reflecteix una sexualitat masculina paradoxalment passiva, sotmesa al desig de la dama, la qual cosa contradiu els axiomes jeràrquics tradicionals.

Ara bé, malgrat l'exaltació aparent de la dona, aquesta és representada com a pura, distant i inabastable, però sense desig ni veu pròpia, com una projecció dels ideals masculins. Des d'una perspectiva sociològica, aquesta idealització de la dona esdevé una forma de compensar la inferioritat real de les dones en l'esfera pública, política i intel·lectual, ja que és a l'home a qui se li atribueix l'honor, la iniciativa i el protagonisme, i les dones són relegades a un pla secundari passiu, sense veu ni opinió, destinat a l'àmbit domèstic i a viure a l'ombra del seu cònjuge (Ferrante, 1997; Menéndez Peláez, 2007). Més enllà de la idealització literària, la sexualitat medieval estava sotmesa a control estricte, el qual afectava particularment a les dones, els cossos de les quals eren considerats impurs per naturalesa. Les relacions sexuals estaven prohibides durant la menstruació, l'embaràs, la lactància, el postpart i en múltiples períodes del calendari litúrgic, així com totes les pràctiques no orientades a la procreació (Bazán, 2008). Aquesta concepció, alimentà l'aïllament social femení en períodes com la menstruació o el postpart, pel tabú associat i la connotació de perill atribuïda a les dones, especialment en aquests estats (Nadales, 2019).

La literatura medieval i renaixentista constitueix un reflex de la realitat social de l'època, i permet representar l'ambivalència entre desig i norma (Chicote, 2007). El desig, condemnat oficialment per l'Església, i elevat a esquema i moral social, apareix en la literatura de forma destructora, redemptora o tràgica, en tot cas, sempre deixa una moralitat o aprenentatge adoctrinador. El *Libro de Buen Amor*, de Juan Ruiz, Arcipreste de Hita, fa una sàtira a l'amor cortesà i incita a la reflexió moral, suposa un manual del bon amor i una advertència al mal amor i les seues conseqüències. El *Poema de Mio Cid*, ressalta l'amor conjugal com a valor moral i afectiu; i els mites de Tristán i Isolda, i Lancelot i Ginebra, exposen l'amor, passió i adulteri com una experiència incompatible amb les doctrines cristianes, ja que condueixen inevitablement al sofriment i a la mort (Menéndez Peláez, 2007; Rougemont, 1972). Ausiàs March va deixar de banda la llengua dels trovadors per a utilitzar el valencià com a llengua literària, i a través d'obres com l'icònic poema *Veles e Vents*, el poeta explora les relacions amb l'amor i les dones. Ara bé, l'autor no dedica les seues obres únicament a les passions humanes, ja que el discurs poètic d'Ausiàs March estableix un conflicte entre l'amor espiritual i l'amor carnal, considerant que l'única manera d'aconseguir amar de forma honesta és en l'àmbit de la pura especulació mental o després de la desaparició del component físic que comporta la mort de l'estimada.

Altres textos de l'època opten per sublimar l'amor des d'una lògica espiritual. En la *Divina Commedia*, Beatrice es converteix en símbol de la gràcia divina i font de redempció, on el desig

físic és transformat en amor teològic (Ferrante, 1997). En l'àmbit narratiu, el *Roman de la Rose* i el *Decamerón* de Boccaccio introdueixen una mirada crítica i satírica sobre la moral sexual. En el primer, l'amor s'articula mitjançant una al·legoria on el cos femení simbolitzat per la Rosa esdevé espai de disputa entre Raó i Instint (Menéndez Peláez, 2007). En el segon, el plaer, l'enginy i el desig desafien la hipocresia religiosa a través de relats de transgressió sexual (Nadales, 2019).

Així, la literatura medieval no obvia i ignora la sexualitat, sinó que la dramatitza i la regula simbòlicament. Mostra que la transgressió de l'ordre social, en forma d'adulteri, engany, plaer femení o dissidència sexual, es sol resoldre mitjançant el càstig o la redempció, que exposen una relació de causa-conseqüència, que serveix com a aprenentatge per al poble, i restauració de l'ordre (Bazán, 2008). La literatura funciona alhora com a dispositiu de control i com a espai de legitimació simbòlica del plaer (Rougemont, 1972; Chicote, 2007).

El pas de l'edat mitjana a l'edat moderna va suposar una reconfiguració de l'imaginari amorós, i tot i que s'hereten pràctiques cortesanes, destaca l'amor platònic, que esdevenia un factor desitjable. Obres de l'Edat Moderna primerenca, com Romeu i Julieta de Shakespeare, encara exposen com l'amor passional s'oposa a l'autoritat familiar i social, donant pas a la idealització, la passió sobtada i la transgressió. Ara bé, s'observa com en *El Quixot*, Cervantes satiritza la lògica de l'amor cortès amb la figura de Dulcinea. Així mateix, les obres del Segle d'Or, com Lope de Vega, solien representar el matrimoni com el desenllaç que restaurava l'ordre social.

L'amor s'entenia de forma idealitzada i en harmonia amb la naturalesa, el dolor de l'absència i la pèrdua, com reflecteix Garcilaso de la Vega, en *Èglogues i sonets*. Luís de Góngora, en *Sonets d'amor*, Francisco de Quevedo, en *Amor constant més enllà de la mort*, y Lope de Vega, en *Rimes i comèdies amoroses*, assenyalen un amor sensual i efímer, el qual transcendeix el temps i la matèria i s'eleva quan s'uneix a la mort.

La Revolució Francesa (1789) suposa un punt d'inflexió definitiu en la conceptualització de l'amor i la sexualitat en la societat occidental, a més de donar fi a l'Edat Moderna i iniciar la contemporaneïtat. El trencament amb la societat feudal i l'aboliment dels privilegis de noblesa i clergat, va portar la idea que "estimar lliurement" és un dret fonamental, i passa a ser un contracte civil i no religiós, així com s'introdueix el divorci i els principis d'elecció de la parella, eliminant els matrimonis concertats. No obstant això, aquesta llibertat estava lligada a l'ordre patriarcal i la subordinació de la dona (Hunt, 1992), en la mesura que els avanços sols eren un gaudi per als homes. En aquest context, Olympe de Gouges escriu "*Declaració dels Drets de la Dona i la*

*Ciutadana*", com a resposta crítica al document oficial, que ostentava el mateix títol, però formulat en masculí, i que feia referència als drets i llibertats aconseguits, els quals sols podien gaudir els homes. Aquesta publicació li va comportar una condena a la guillotina. Per tant, malgrat el discurs de llibertat emocional, les dones van mantenir un rol passiu i privat, confinades a l'àmbit privat de la llar i les tasques domèstiques, mentre que l'home era representat com a racional i proveïdor, i es va reprimir sistemàticament tota dissidència sexual. Les relacions entre persones del mateix sexe o el travestisme eren percebudes com a amenaces a l'ordre social, i la sodomia masculina podia ser castigada amb la pena de mort, mentre que l'homosexualitat femenina es mantenia silenciada o invisibilitzada (Ariès & Béjin, 1985; Nadales, 2019).

En conjunt, l'edat moderna va promoure un canvi del règim afectiu occidental, en la mesura que es va deixar de banda el control religiós, i es va enaltir la passió i l'amor romàntic com a estructura que garanteix el desig, la unió i perpetuació de la família nuclear.

## 1.3. Amor i sexualitat en la modernitat, crisi del model romàntic i noves ecologies afectives

El segle XX va donar pas a nous imaginaris socials al voltant de l'amor i la sexualitat. Freud (1905, 2001) va redefinir el desig com una força interna, natural i evolutiva que assenyala necessitats internes, i al cap i a la fi, va obrir una teoria psicosocial que humanitzava la passió i el desig. A més, el període posterior a la Primera Guerra Mundial, marca una radicalització de les tendències socials, en les quals la cultura de l'amor i la identitat de gènere cobren pes en la modificació de la concepció de les relacions íntimes. Els moviments feministes i LGTB+ dels anys seixanta van iniciar una revolució sexual, va aparèixer la píndola anticonceptiva i es va actualitzar el discurs

del plaer, diferenciant la sexualitat de la reproducció i liberalitzant l'accés al plaer (Cobo-Bedía, 2015; Weeks, 1985, 2007).

El feminisme va qüestionar l'amor romàntic i el matrimoni com a instrument de control i d'exclusió de les dones de l'esfera pública (Firestone, 1970; Millet, 1970). A més, les revoltes de Stonewall van donar inici al moviment LGTB+ i l'obtenció de visibilitat i drets (Duberman, 2019). Ara bé, en l'Estat Espanyol aquest avanç es va donar posteriorment, ja que el franquisme va imposar una moral nacional-catolicista que perpetuava dogmes catolicistes i conservadors al voltant de la sexualitat, reduint-la a la procreació i estigmatitzant el cos de la dona (Moreno-Mengíbar & Vázquez-García, 2016). En aquest context, les expressions dissidents de gènere i la diversitat afectiva i sexual, van ser invisibilitzades i patologitzades a través de lleis i hegemonia (Platero, 2014).

Ara bé, sociòlegs argumenten que tot i els avanços socials i increment del llibertinatge, aquest alliberament va estar fortament travessat per la mercantilització del cos i del desig (Giddens, 1992; Illouz, 2007). Una vegada desvinculats l'amor i el sexe de l'ètica religiosa, es va instar les persones a triar lliurement el seu objecte d'amor, deslliurant-se així dels matrimonis per interès a favor de l'autonomia, llibertat i individualitat, i trencant amb la idea tradicional de matrimoni, basat en la monogàmia, convivència i conveniència. La possibilitat d'elecció, la llibertat de construir la mateixa biografia afectiva i sexual, és la característica social que defineix la sexe-afectivitat en el modernisme. Ara bé, l'eliminació d'una moral dogmàtica no ha vingut acompanyada d'un nou codi ètic de les relacions sexuals i amoroses, fet que ha desencadenat conductes centrades en el jo, que obliden que hi ha dues parts a les quals concerneixen les conseqüències de la seua activitat sexual (López-Sánchez, 2015, 2023). Amb això, s'ha traslladat el tabú de món del sexe, al món dels afectes, ignorant la necessitat de vinculació característica de les persones, com a éssers socials que són, i la responsabilitat afectiva que concerneix a tot vincle interpersonal existent.

En definitiva, la concepció de l'amor ha transicionat en l'últim segle des d'un vessant tradicional i centrat en la monogàmia, els mites romàntics i la jerarquia explícita, cap a un concepte més postmodernista. Ara bé, lluny de semblar un progrés cap a la igualtat, l'adopció de noves formes socials de comportament ha construït vinculacions amoroses basades en la individualitat i la precarietat, que continuen perpetuant mites vinculats a l'ideal romàntic, que s'entenen en termes de conveniència social i que es basen en ritus associats al consum (Bosch i Fiol, 2000; Calvo, 2017; Illouz, 2011). En altres paraules, l'evolució de la societat occidental ha conduït el

romanticisme tradicional cap a altres formes relacionals, que mentre, per una banda, busquen la igualtat entre gèneres i reivindiquen l'alliberació sexual, per altra continuen basant-se en estructures i institucions tradicionals (Beck i Beck-Gernsheim, 2001). Els vincles humans no s'assemblen tant a relacions consensuades, amb les cures i l'estima com a elements protagonistes, com a relacions basades en el consum i el benefici immediat, mentre s'abandera la llibertat com a element justificatiu. Ara bé, una llibertat adoptada d'una filosofia que al·ludeix al dret de consum individual, i ignora les repercussions d'aquest consum en el pla col·lectiu (Bauman, 2000).

De fet, Bauman (2003) encunya el terme "amor líquid" i argumenta que en la societat postmoderna es mantenen les estructures i institucions tradicionals de manera "sòlida", mentre que l'amor es torna "líquid", és a dir, transitori, incert, inestable i sense compromís o obligatorietats, característiques derivades de la incertesa de la possibilitat que el compromís implique sacrificar experiències millors. D'aquesta manera, en l'imaginari col·lectiu es construeix la idea que la llibertat i el desenvolupament personal no són compatibles amb l'estima i l'establiment de vincles (Beck i Beck-Gernsheim, 2001).

Posar en el centre de les relacions íntimes la llibertat sexual i la igualtat, priva a l'amor de l'halo místic, mitificat i idealista que ho ha embolicat fins a la data. Ara bé, la reivindicació de la llibertat es va radicalitzar al llarg dels següents 40 anys fins a generar una bretxa entre l'emocionalitat i la sexualitat, on cal destacar dos fenòmens que han tingut un paper fonamental en aquesta escissió: la individualització dels estils de vida i "l'economització" de les relacions socials (Illouz, 2011). L'amor i el sexe s'han desvinculat de tesi fonamentalistes i restrictives per a convertir-se en objecte de consum d'una societat basada en el liberalisme i el mercat, que concep aquestes relacions de mode utilitarista, convertint-nos en consumidors compulsius i enaltint la categoria de "atractiu sexual" per damunt dels valors morals. Amb això, confonent la llibertat sexual amb la prescripció de la mateixa com a font de felicitat. Açò s'ha reflectit en obres artístiques culturals. Al cinema, Coppola, i posteriorment Jonze, reflecteixen aquestes idees en *Lost in translation* (2003) i *Her* (2013), o Chazelle en *La La Land* (2016). En forma de sèrie, *Fleabag* (2019) mostra les dificultats de dur a terme un projecte de vida i establir relacions en l'era postmoderna, i representa satíricament l'enamorament com un aparent impossible.

Els canvis en el compromís han comportat l'emergència de nous models de relació, que van des de perspectives *sociosexuals* (Simpson & Gangestad, 1991) fins a formes diverses d'establiment de relacions en forma de no monogàmia, que desafien l'hegemonia de la monogàmia

i la família nuclear (Vasallo, 2018). Judith Butler (1990) o Paul B. Preciado (2008) fan un anàlisi *queer* d'aquesta realitat i assenyalen que aquestes noves formes relacionals no només alteren la gestió de l'amor i el sexe, sinó que qüestionen les mateixes categories de gènere i identitat que han sostingut el sistema monògam i heterosexual. Exemples comuns de no monogàmia són els intercanvis de parelles, les relacions obertes i el poliamor. Els intercanvis de parella són entesos com la pràctica de sexe amb membres d'una altra parella, normalment al mateix temps i en un entorn social compartit. Les relacions obertes es caracteritzen per ser parelles en les quals els membres accepten explícitament que es mantinga sexe extra diàdic. Així mateix, la definició de poliamor és més controvertida, encara que es pot considerar com la pràctica, creença i/o voluntat de participar en múltiples relacions romàntiques i/o sexuals amb el consentiment de totes les parts implicades (Nubel i Bogaert, 2015).

En tot cas, la no monogàmia s'entén com la decisió consensuada, ètica i responsable de no formar una parella monògama, desafiant l'exclusivitat i establint formes de compromís més flexibles o atzaroses. Aquest compromís es basa en el consens, els acords i la comunicació. L'auge de la presència de la no monogàmia en l'esfera pública va despertar l'interès pel mateix en l'acadèmia, la qual fins al moment, en matèria de compromís, s'havia centrat únicament en la infidelitat. Podem trobar monogràfics, articles de revistes, llibres i tesis (Barker i Langdrigde, 2010), i fins i tot l'Institut Kinsey va gestionar una col·lecció de recursos sobre poliamor.

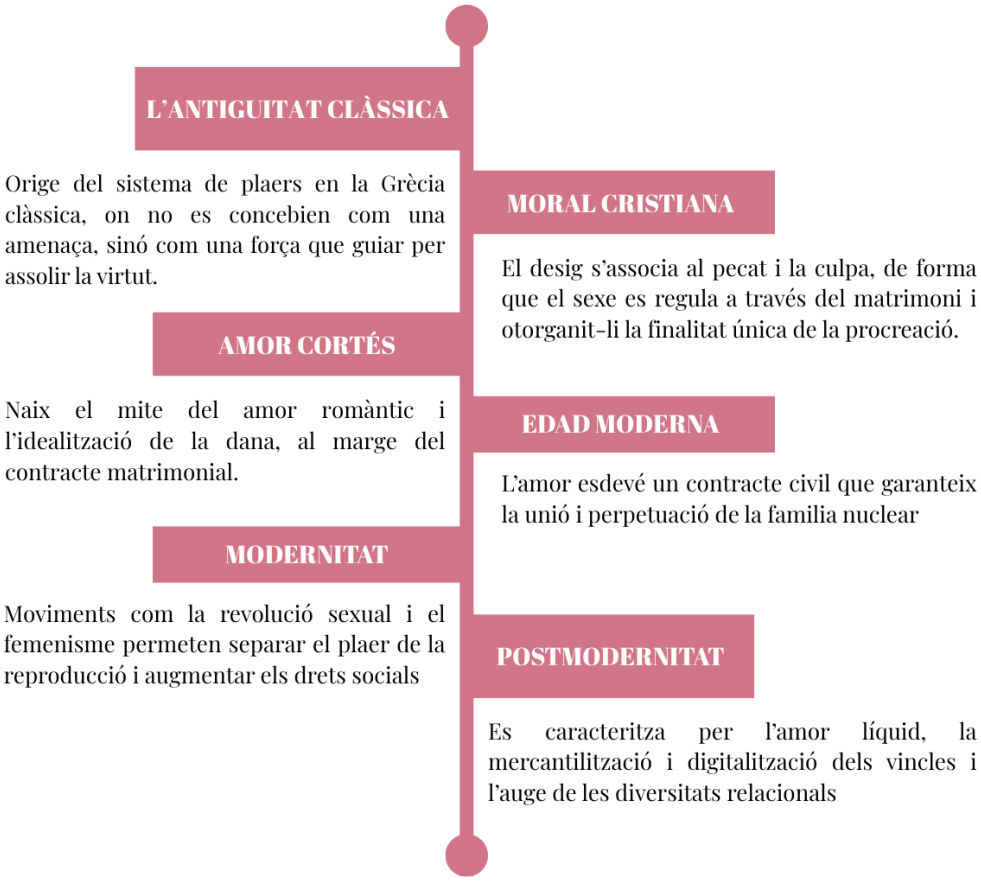
Així mateix, l'evolució de les noves tecnologies ha obert pas a les interaccions romàntiques a través d'aquestes, observant un increment de l'ús d'aplicacions com *Tinder, Bumble* o *Grindr*, entre altres. Alguns autors opinen que les característiques d'aquestes condueixen a una mercantilització de les relacions i una interpretació d'aquestes com una forma més de consum (Illouz, 2007, 2020). Aquests espais digitals amplien les possibilitats d'interacció, però introdueixen noves formes de precarietat relacional, o dinàmiques modernes individualistes, egocèntriques i consumistes com el *ghosting, breadcrumbing, situationship* o el *lovebombing* (Hobbs et al., 2017; Langlais et al., 2024; LeFebvre, 2017; Navarro et al., 2020). Un estudi dut a terme per Razini i Lutz (2016) va posar en evidència que els homes utilitzen més l'aplicació de *Tinder* per tenir sexe, viatjar i conéixer persones, mentre que les dones el fan servir més per fer amistats i autovalidar-se. A més, trobaren que l'autopresentació es veu modulada per l'autovalidació i per l'autoestima, en la mesura que els usuaris amb una autoestima més alta dissenyen el seu perfil de forma més realista i autèntica. En aquesta línia, cal posar en evidència

que, en un context patriarcal en el qual les dones estan majorment exposades, l'auto-objectivització d'aquestes s'incrementa quan a través de les tecnologies i els mitjans de comunicació es crea contingut que pugui ser vist per altres (De Vries i Peter, 2013).

En síntesi, els avanços històrics i tecnològics han propiciat nous models socials, els quals han comportat una diversificació dels models afectius, els quals intersecciones amb les interaccions afectives digitals. Açò dona lloc a noves formes relacionals caracteritzades per la flexibilitat, la renegociació i l'existència de diverses formes d'entendre l'afecte. Si bé aquestes pràctiques amplien la llibertat individual i col·lectiva, també plantegen nous reptes, com les noves formes de vulnerabilitat afectiva, l'individualisme extrem i la societat de consum traslladada al món dels afectes.

**Figura 1.**

*L'evolució de l'amor i la sexualitat: una perspectiva històrica. Elaboració pròpia.*



# 02

## Vinculació afectiva i sexual des de l'aferrament segons Bowlby i la teoria triangular de Sternberg

La psicologia té un llarg recorregut en l'estudi dels afectes, i tot i que en la present tesi les teories que es prenen com a referència són la Teoria de l'Aferrament de Bowlby (1969) i el Model Triangular de Sternberg (1986, 1988, 1998), es farà un recorregut en les teories clàssiques i contemporànies que han fet les seues aportacions a la història de la psicologia. En primer lloc s'introduiran les aportacions del psicoanàlisi i el conductisme, en segon lloc, s'exposaran les aproximacions humanistes i existencialistes, així com les perspectives biologicistes i cognitivistes, per concloure amb les aportacions heretades de la sociologia. En tercer lloc, es desenvoluparà i contextualitzara la Teoria de l'Aferrament de Bowlby (1969) i, finalment, s'explicaran els dos models tipològics més rellevants, dels quals es destacarà el Model Triangular de Sternberg (1986, 1988, 1998).

## 2.1. L'amor des de les perspectives clàssiques de la psicologia

L'estudi del fenomen amorós ha estat una constant en la psicologia des de les seves primeres formulacions teòriques. Les aproximacions clàssiques del segle XX van establir les bases conceptuals, oferint mirades diverses que van des de l'inconscient fins als processos d'aprenentatge observable, i les quals han evolucionat de la mà dels paradigmes dominants de la

psicologia. En conjunt, aquestes perspectives reflecteixen els diferents intents de la psicologia per donar resposta a un fenomen complex i multifactorial.

Des de la **tradició del psicoanàlisi**, l'amor s'entén com un fenomen profundament arrelat en la subjectivitat i la història personal de l'individu, molt més enllà d'una simple reacció biològica. Sigmund Freud, en *Tres ensayos de teoría sexual* (1905) va ser el primer en considerar l'afecte i la sexualitat com a elements transversals en el desenvolupament de l'individu. Va desvincular la sexualitat de la reproducció i la procreació i les va emmarcar en el concepte de "pulsió sexual", o libido, la qual s'entén com una energia que es canalitzava a través de mecanismes inconscients que busquen satisfer necessitats internes. L'autor planteja la Teoria del Desenvolupament Psicosexual, on destaca cinc etapes, vinculades a zones eròtgenes i objectes de fixació, a través de les quals s'ha expressar la libido de manera satisfactòria i resoldre els conflictes típics de cada etapa. Si açò no es dona, l'individu desenvolupa fixacions que impacten en la personalitat i conductes adultes. L'objecte de satisfacció que donava resposta a les necessitats infantils són els progenitors, i es teoritza que aquests assenten les bases per a les eleccions amoroses adultes. Per tant, l'amor s'arrela a les primeres experiències infantils, en la mesura que és una rèplica o continuació de la via psíquica infantil. Freud (1908, 1930) va desenvolupar i relacionar el sexe i la sexualitat més com un element individual i infrapsíquic, però també va analitzar la sexualitat com a element determinat social i culturalment des d'una vessant negativa i repressiva.

Dins de la tradició psicoanalítica, altres autors feien referència a l'amor. Per a Lacan (1977), "estimar és donar el que no es té a algú que no ho vol", i amb aquesta frase, pretenia expressar que l'amor sorgeix de la necessitat de buscar la plenitud en altra persona, ja que l'individu està inherentment incomplet. Per a Erich Fromm, que va dedicar al tema l'obra *L'art d'estimar* (2007), l'amor és un art que requereix coneixement i esforç, i permet a les persones superar un estat de "separatitat", entés com aïllament o soledat. Afegeix que sols l'amor madur permet preservar la identitat en el procés d'unió, de manera que els individus es converteixen en un, tot i que continuen sent dos. A més, Fromm diferencia diferents tipus d'amor: fraternal, matern, eròtic, propi i cap a Deu. Malgrat les crítiques rebudes pel seu caràcter especulatiu, absent de context i difícil de contrastar empíricament (Hogland, 2004; Morris, 2023), aquestes teories van assentar les primeres bases conceptuals sobre la naturalesa de l'amor i han tingut un paper fonamental en les aproximacions posteriors.

Les **perspectives conductistes i d'aprenentatge** van introduir una mirada radicalment diferent, entenent l'amor com un producte d'associacions i reforços apresos al llarg del desenvolupament. En contrast amb les aproximacions que se centren en la subjectivitat i la llibertat, el conductisme entén que la conducta amorosa no respon a forces inconscients ni a aspiracions existencials, sinó a contingències ambientals. La formació de vincles des de la teoria del condicionament operant de Skinner entén que, en la infància, les conductes socials del nadó venen incrementades pel reforç que suposa l'atenció materna, reduint-se l'aferrament a una conducta observable (Gewirtz, 1969; Hull, 1952; Melero-Cavero, 2008). En definitiva, l'amor s'entén com un aprenentatge associatiu derivat de la repetició d'experiències reforçants. Tot i que assenten bases útils per comprendre els mecanismes d'aprenentatge implicats en l'atracció i la vinculació interpersonal, els quals determinaran les conductes adultes, aquest enfocament va ser àmpliament criticat pel seu reduccionisme, ja que la complexitat de la conducta, que involucra dimensions cognitives, emocionals, culturals i simbòliques, difícilment pot explicar-se només a partir de l'associació d'estímuls i respostes (Bautista-Fuentes, 2001). Bowlby (1969), en la seua primera obra sobre la teoria de l'aferrament, argumenta que aquest no pot explicar-se només com un producte de reforços o alimentació, sinó com un sistema motivacional evolutiu orientat a la seguretat i la proximitat.

## 2.2. L'amor des de les perspectives contemporànies de la psicologia

Des d'**aproximacions humanistes i existencials**, on s'entén l'afecte com una expressió de creixement i llibertat, destaquen Abraham Maslow (2001) i Viktor Frankl (2011). Maslow (2001) va postular una jerarquia de motivacions i necessitats humanes, de la qual naix la "Piràmide de Maslow", amb els cinc nivells de necessitats. L'autor situa les necessitats de filiació i amor en la

part intermèdia de la piràmide, en la mesura que les considera menys bàsiques que les necessitats fisiològiques i les referents a seguretat personal, estabilitat i ordre, però més rellevants que les necessitats de reconeixement i autorealització. En una altra línia, Viktor Frankl (2011) entén l'amor com una realització espiritual i font de salvació, en el que es coneix i s'accepta a la persona estimada tal com és, en la seua singularitat, essència i valor. L'autor considerava l'amor un fenomen humà i existencial per si mateix, que dona sentit a la vida i permet la transcendència vital (Fischer-Cevallos, 2016).

L'actualització de la teoria de Maslow (2001) és la Teoria de l'Autotrascendència, de Scot Barry Kaufman (2020; Janiszewska, 2020). Aquest autor critica la jerarquització de necessitats, considerant que aquestes deuen integrar-se en el procés de creixement posterior, sent possible la regressió a necessitats tradicionalment considerades com inferiors, en funció del moment en què es trobe l'individu. Inclou que el creixement de les persones es dona inclús en moments de privació de necessitats, de manera que l'autorealització no passa per anar assolint nivells. Per aquest motiu, substitueix la piràmide per la metàfora d'un veler, amb un vaixell conformat per la seguretat, connexió i autoestima, que es mou gràcies a la vela, composta per l'exploració, amor i propòsit. Amb açò, les persones no assoleixen una necessitat d'autorealització, sinó de transcendència.

Amb l'arribada del postmodernisme, les relacions sexe afectives experimenten un canvi, i passen a caracteritzar-se per la llibertat d'elecció, cosa que permet construir parelles vinculades sobre la base dels mateixos desitjos, lluny de compromisos i conveniències. Aquest caràcter de les relacions va permetre l'increment dels estudis sobre aquest tema. Des de les diferents disciplines, es van proposar models que definiren la naturalesa i característiques dels vincles afectius. Un vessant de gran repercussió que ha abordat l'estudi de les relacions és la **neuropsicologia**, que compta amb una sèrie d'estudiosos de l'amor en el cervell (Ainsworth, Blehar, Waters i Wall, 1978; Aron, Aron i Smollan, 1992; Fisher, 1998, 2000; Fisher, Aron, Mashek, Li i Brown 2002; Wingfield, 1994).

La investigació més pionera és la de Fisher i col·laboradors (1998, 2000, 2002), que a través de tècniques de ressonància magnètica funcional (fMRI) van mostrar els correlats neuroquímics i cerebrals relacionats amb els tres sistemes diferenciats que va proposar, cadascun amb funcions adaptatives específiques, en relació amb l'emoció i motivació cap a l'aparellament, reproducció i criança. Aquests tres sistemes són els circuits relacionats amb el *desig sexual*, orientat a la cerca de parella; *atracció o enamorament,* que s'associa a l'energia, motivació i

focalització intensa cap a una persona; i *l'aferrament o vinculació*, relacionada amb el manteniment del vincle a llarg termini.

El desig sexual, es caracteritza per la cerca de gratificació sexual, tenint com a objectiu la unió sexual, i s'han vist implicats els estròGens i andròGens. Ara bé, una alta activació del circuit de la luxúria es relaciona amb una menor predisposició al compromís (Wingfield, 1994). L'atracció o enamorament s'ha denominat també amor romàntic, amor apassionat, amor obsessiu, i es defineix com un increment de l'atenció cap a la parella romàntica, la qual ve acompanyada de pensaments intrusius i cerca d'una unió emocional. Aquest sistema presenta un increment de l'activitat dopaminèrgica, de fet, l'amor s'ha proposat com una addicció natural, atès que en la fase inicial de l'amor romàntic es poden observar símptomes comparables als d'una addicció, com el desig, tolerància, dependència o el *craving*, i es veuen implicats els centres de recompensa cerebrals, específicament l'àrea tegmental ventral i el nucli caudat, entre altres regions dopaminèrgiques (Fisher, Xu, Aron i Brown, 2016). Les hormones implicades són la dopamina (DONA), norepinefrina (NE) i un descens de la serotonina central (5-HT). En conjunt, aquestes troballes expliquen la intensitat i el caràcter obsessiu de les fases inicials de l'enamorament, les quals poden transformar-se en vincles estables i segurs al llarg del temps, on s'observa una major presència del tercer sistema proposat: l'aferrament o vinculació, on s'observa una major presència de les hormones oxitocina, vasopressina i serotonina, que s'associen als processos de vinculació, confiança i aferrament a llarg termini, i s'associa amb sentiments de calma, seguretat i unió emocional. A més, la serotonina s'implica en la regulació de l'obsessió i pensaments recurrents propis de fases inicials de l'enamorament (Marazziti et al., 1999). Al seu torn, l'oxitocina i vasopressina fan decréixer els nivells d'andròGens i estròGens, els quals estan relacionats negativament amb el compromís (Wingfield, 1994), fet que facilita relacions duradores i explica el descens del desig sexual en parelles de llarga duració, o en les mares d'un primer fill, les quals mostren uns elevats nivells d'oxitocina. Tant els sentiments d'enamorament com l'aferrament s'han interpretat com una predisposició evolutiva a establir relacions adaptatives a llarg termini per a garantir l'adequada criança de la descendència (Ainsworth et al, 1978; Bowlby, 1969).

Aquests tres circuits estan units, encara que actuen de manera independent, de manera que una persona pot sentir un profund aferrament de llarga duració amb una parella, mentre sent atracció per una altra i/o luxúria per una tercera; o bé pot tindre relacions sexuals amb algú amb qui no sent amor i al revés, o fins i tot sentir aferrament per algú que no li genera ni luxúria ni

amor (Fisher et al, 2002). A més, l'evidència assenyala la relació entre sexualitat i afecte, ja que les relacions sexuals satisfactòries no sols activen els circuits de plaer, sinó que afavoreixen la secreció d'oxitocina, reforçant així els llaços emocionals dins de la parella (Acevedo et al., 2012).

Més enllà dels enfocaments psicobiològics, apareixen **perspectives cognitives i constructivistes** que parteixen de la idea que l'amor és una construcció d'esquemes mentals, amb influència de les creences, expectatives i marcs elaborats d'acord amb les experiències vitals. Destaca la Teoria dels Guions Sexuals, proposada en l'àmbit social per Gagnon i Simon (1973, 1986) segons la qual els individus interioritzen models cognitius -guions- sobre com s'inicien les relacions, com s'expressa l'afecte, com es resolen els conflictes, el paper de la parella, les formes legítimes d'expressar l'afecte, el significat de la intimitat i el valor del compromís o fins i tot com hauria de produir-se una ruptura, entre altres situacions i idees inherents al que implica el concepte de parella. Aquests guions estan fortament condicionats per la cultura i pels mitjans de comunicació, que actuen com a principals agents de transmissió de creences romàntiques i ideals amorosos mitificats, creant una construcció o esquema prototípic del què hauria de ser l'amor i les relacions (Fehr, 1988; Sprecher i Metts, 1999). En base a açò i a les experiències vitals, cada persona construeix de forma flexible com entén l'amor o les relacions.

Les **perspectives psicosocials i culturals** més recents, amplien el mapa multidimensional que pretén definir l'amor i les relacions de parella, el qual va més enllà de fenòmens cognitius o biològics, emfatitzant la influència de les estructures socials, econòmiques i culturals (Illouz, 2007, 2012, 2020), argumentades en el capítol anterior. Per tant, els estils o formes de relacionar-se de forma afectiva o sexual, variaran segons el context cultural. De fet, l'evidència assenyala diferències significatives en la importància atribuïda a la passió, al compromís o a la família entre societats occidentals i no occidentals (Dion & Dion, 1993), i el qüestionament al model de la monogàmia heterosexual normativa, que es materialitza a través de fenòmens com el poliamor, les relacions obertes, els *swingers* o la sociosexualitat, evidencia formes alternatives en que la intimitat, el compromís i la passió prenen forma (Conley et al., 2013; Vasallo, 2018).

En síntesi, els enfocaments cognitius, neurocientífics, positius i socioculturals permeten comprendre l'amor com una experiència simultàniament emocional, biològica, mental, relacional i cultural. L'amor apareix així com un fenomen complex, compost per circuits neuronals, guions cognitius, vincles afectius i estructures socials. Aquesta mirada integradora resulta essencial per a

abordar l'amor des d'una perspectiva ampla i multifactorial, allunyada del reduccionisme i que permet una anàlisi realista i ajustada.

## 2.3. L'aferrament: conceptualització i tipus

Un constructe que ha mostrat gran rellevància en el desenvolupament teòric de les relacions afectives i sexuals és el de l'aferrament, desenvolupat inicialment per John Bowlby, en la seua Teoria de l'Aferrament, les bases del qual es van assentar en els seus tres llibres *Attatchment and Loss. Vol. 1. Attatchment* (1969), *Attatchment and Loss. Vol. 2. Separation. Anxiety and Anger* (1973) i *Attatchment and Loss. Vol. 3. Loss, sadness and depression* (1980). Bowlby va desplaçar el focus d'atenció dels aspectes conductuals, els quals eren els imperants en el paradigma de l'època, i va afirmar que la necessitat de vinculació és una necessitat primària amb una funció adaptativa. L'aferrament es conceptualitza com un sistema de conducta dissenyat biològicament per mantenir la proximitat de la figura cuidadora, això assegura al xiquet tant la protecció física com la crucial regulació emocional. La necessitat de vinculació està composta per tres factors interrelacionats: el component cognitiu, emocional i conductual.

- La dimensió Cognitiva: fa referència als models interns de funcionament (*internal working models*) que guien les expectatives sobre un mateix i sobre els altres, i es construeixen a través de contactes successius amb el mon exterior i la percepció de disponibilitat de les figures d'aferrament.
- La dimensió Emocional, que reflecteix l'estat de seguretat o d'ansietat de l'individu davant la disponibilitat de la figura d'aferrament.
- La dimensió Conductual, que s'expressa a través de les estratègies de recerca de proximitat i suport en moments d'estrès o amenaça.

La recerca i les aportacions posteriors de l'equip de Mary Ainsworth (1978) conclouen en que la combinació d'aquests tres components, basats en les experiències viscudes, les pautes

d'interacció parental i trets de personalitat donen lloc a esquemes mentals diferenciats, o patrons de conducta observables, relacionats amb l'experiència d'aferrament. A través de la seua investigació de la Situació Estranya (Ainsworth et al., 1978), l'autora concreta, amplia i contrasta empíricament la teoria de Bowlby. Aquest procediment experimental va consistir en l'observació sistemàtica de la conducta d'infants de 12 a 18 mesos durant episodis de separació i posterior retrobament amb la mare, la qual cosa va permetre identificar patrons diferenciats de vinculació. S'establiren tres patrons d'aferrament infantil segons el comportament dels infants en la Situació Estranya: l'aferrament segur, insegur-evitatiu i angoixant-ambivalent. Posteriorment, la recerca va identificar una quarta categoria, l'Aferrament Desorganitzat (Main & Solomon, 1990).

Bowlby va argumentar que les primeres experiències amb les figures d'aferrament modelen patrons duradors de relació que, en persistir al llarg del cicle vital, influeixen significativament en la manera com els individus s'apropen a les seues relacions íntimes. Per tant, el sistema d'aferrament i la necessitat de vinculació són innats, i desenvolupant-se en la infància, perduren al llarg del desenvolupament mantenint les seues funcions principals (Hazan i Zeifman, 1994, 1999). Ara bé, mentre que en la infància les figures d'aferrament són els familiars, a partir de l'adolescència aquestes es modifiquen, passant els familiars a ser figures d'aferrament "secundàries" en l'adultesa, i conformant-se la parella sentimental com a figura d'aferrament principal. Ara bé les funcions principals de l'aferrament es mantenen al llarg de tot el cicle vital (Hazan et al., 2006). La teoria de l'aferrament va fer un pas decisiu en el camp de les relacions de parella quan Hazan i Shaver (1987, 1988) van emmarcar les relacions adultes dins d'aquesta teoria. Aquests van postular que els estils d'aferrament de la infància podien extrapolar-se a l'edat adulta i van traduir els models d'aferrament proposats per Ainsworth, descrivint les característiques dels mateixos en relacions adultes. Van descriure tres estils bàsics d'aferrament en adults:

- Aferrament segur: facilitat per establir relacions íntimes, confiança en la disponibilitat de l'altre, i un adequat equilibri entre la dependència i l'autonomia. L'experiència emocional es caracteritza per la confiança i les emocions positives.
- Aferrament angoixant/ambivalent: es caracteritzen per la vivència de l'experiència amorosa de forma obsessiva, amb elevada necessitat d'aprovació i proximitat, gran desig de reciprocitat i unió, por intensa a l'abandonament, i alts nivells de dependència emocional i creença que els seus comportaments poden espantar a la parella.

- Aferrament evitatiu: es fa evident una incomoditat o por amb la intimitat i proximitat emocional, així com una falta de confiança amb la resta, tendència a mantenir distància, autosuficiència elevada, i dificultat per mostrar vulnerabilitat.

En definitiva, aquests autors van demostrar que els patrons de seguretat o inseguretat establerts en la vinculació infantil s'associen a formes específiques de viure l'amor i la intimitat en la vida adulta. Investigacions posteriors sobre aquest model teòric mostraren associacions sobre l'aferrament en la infància (avaluat en retrospectiva) i creences i percepcions sobre l'amor i l'amistat en l'edat adulta, i a més, sobre l'expressió emocional i la regulació emocional en les persones adultes (Yárnoz i Paez, 1992).

Posteriorment, Bartholomew i Horowitz (1991) van ampliar el model a una classificació de quatre estils adults:

- Aferrament segur: persones amb una imatge positiva d'un mateix i dels altres, que se senten valuoses, confiades i capaces d'establir relacions íntimes sense por a la dependència ni a abandonament. Aquestes generen emocions tant positives com negatives sobre les relacions.
- Aferrament preocupat: mostren una imatge negativa d'un mateix i positiva dels altres. Busquen molta proximitat i validació, i mostren gran por a la pèrdua, dependència emocional alta i tendència a la hipervigilància afectiva, en el marc de la qual poden voler tenir a les seues figures d'aferrament sota control.

Mentre que Hazan i Shaver (1987, 1988) parlen de l'aferrament evitatiu, Bartholomew i Horowitz (1991) distingeixen entre evitatiu desvaloritzador i evitatiu temorós. Ambdós eviten la intimitat i anul·len el sistema d'aferrament, però amb motius diferents:

- Evitatiu desvaloritzador: té una imatge positiva d'un mateix i negativa dels altres, valorant la independència i autonomia per sobre de la intimitat.
- Evitatiu temorós: té una imatge negativa tant d'un mateix com dels altres, i es tradueix en desconfiança i inseguretat, en la mesura que desitgen la intimitat, però la temen, i s'observen conductes d'apropament i retirada.

En conclusió, en la infància es desenvolupen models interns de funcionament (internal working models), que guien les expectatives i els comportaments dins de les relacions. Aquests es mantenen fins a l'adultesa, on influeixen en com les persones entenen, estableixen i mantenen les

seues relacions íntimes. Mentre que en la infància l'aferrament té la funció d'assegurar la protecció davant perills i la regulació emocional, en l'edat adulta aquestes funcions són transferides i mantingudes principalment per la parella sentimental (Hazan i Zeifman, 1994). La recerca ha confirmat que l'aferrament influeix de manera significativa en aspectes clau com la satisfacció de parella, la capacitat d'intimitat, la sexualitat i la resiliència davant conflictes (Mikulincer i Shaver, 2007).

Diverses investigacions han posat de manifest que un aferrament segur està directament associat a nivells més alts de satisfacció de parella, intimitat emocional i benestar psicològic (Feeney i Noller, 1990; Mikulincer i Shaver, 2007). Les persones amb aquest patró exhibeixen una major capacitat per expressar afecte, confiar en l'altre i gestionar els conflictes de manera constructiva. En canvi, els estils insegurs afecten a la salut mental a través del deteriorament del vincle (Guzmán-González, Valarezo-Bravo i Casu, 2024), a més, es mostra que la discrepància entre la proximitat desitjada i la percebuda prediu una menor qualitat relacional (Pietras et al., 2024). També mostren menor precisió empàtica davant emocions positives de la parella, especialment en contextos íntims, que respon estratègies defensives de distanciament emocional (Gauvin et al., 2024), així com prediuen descensos en satisfacció i compromís (Constant et al., 2018; Freeman, Simons i Benson, 2023), suposant un aspecte disfuncional en relacions prolongades. En el plànol sexual, estils evitatius s'associen a una comunicació sexual més negativa i defensiva, deteriorant així la receptivitat, afecte i satisfacció compartida (McNeil, Rehman i Fallis, 2017). En conjunt, l'aferrament exerceix un paper central en la configuració de la vida afectiva i sexual, influint en la qualitat de les relacions i el benestar psicològic general.

## 2.4. Models tipològics de l'amor

Paral·lelament a la teoria de l'aferrament sorgiren dos models tipològics que buscaven classificar conductes i actituds pròpies de les diverses formes d'estimar, els quals compten amb molta transcendència en la recerca psicològica sobre les relacions de parella i variables associades. Són, per una banda, la proposta dels estils d'amor de Lee (1973), que estableix una sèrie d'estils d'amor primaris i secundaris, i per altra banda, la teoria triangular de Sternberg (1986, 1988, 1998), que assenyala tres components principals de l'amor, que són la intimitat, la passió i el compromís. La variació en aquests components dona lloc a diferents estils d'amor.

*Els Estils d'Amor, segons John Alan Lee (1973)*

El sociòleg John Alan Lee va proposar la seua teoria de l'amor, a la que va anomenar *Colours of Love* (1973). Es tracta d'una classificació tipològica que busca descriure la manifestació de l'amor en diferents estils o formes de relacionar-se i de dinàmiques i característiques específiques. Lee fa una analogia amb els colors primaris i secundaris en la mesura que descriu tres estils d'amor primaris, i les diferents combinacions d'aquests donen lloc a tres estils secundaris. Posteriorment, aquesta teoria social va ser validada empíricament per Hendrick i Hendrick (1986), i aquest estudi va culminar en la construcció d'una escala psicomètrica (Hendrick, Hendrick i Dicke, 1998)

Els tres estils d'amor bàsics que es descriuen són l'Eros, Ludus i Storge. El primer, *l'Eros*, fa referència a l'amor passional, a la intensitat emocional, l'atracció física i sexual i la idealització de la persona cap a la que es sent. El segon, *Ludus*, es refereix a un amor lúdic, que busca la diversió per sobre de la intensitat o profunditat emocional, amb poca implicació sentimental o absència de compromís i expectatives. El tercer, *Storge*, es caracteritza per un amor amistós, que es basa en la complicitat, intimitat, estima i que construeix una base afectiva estable per a un compromís a llarg termini.

A partir de la combinació d'aquests estils primaris, s'originen tres estils secundaris, que són *Mania*, *Pragma* i *Ágape*. El primer, Mania, sorgeix de la combinació de Eros i Ludus, i es

defineix com un amor obsessiu, que manté un vincle intens però insegur, ja que els membres mostren trets de dependència que es reflecteixen en forma de gelosia, possessivitat i compromís forçat. El segon, Pragma, s'origina de la combinació de Storge i Ludus, i fa referència al amor pragmàtic, on els membres busquen unes característiques específiques en l'altre membre per a iniciar una relació centrada en la compatibilitat i l'estabilitat, i no tant en la passió. El tercer, Ágape, es conforma per la combinació de Eros i Storge, i es defineix com un amor altruista, que es caracteritza per l'entrega absoluta i desinteressada, la qual es centra en el benestar de l'altra persona sense esperar una reciprocitat.

Aquesta tipologia d'estils ha sigut fonamental en nombroses investigacions empíriques, tant de la mà dels primers estudiosos de l'aferrament, com d'autors més recents, que han validat parcialment els estils i n'han demostrat la relació amb factors com la satisfacció de parella, la durabilitat de les relacions i els estils d'aferrament (Hendrick & Hendrick, 1986; Katyayani, 2024; Nickic, 2011; Shaver & Hazan, 1988; Smith y Klases, 2016). S'ha observat una associació freqüent entre l'estil Eros i l'aferrament segur, mentre que els estils Ludus i Mania solen vincular-se amb patrons d'aferrament insegurs. El model de Lee (1973) té la virtut de mostrar com els estils d'amor poden variar en funció de la personalitat i la història de cada individu, i com s'associen amb altres variables psicològiques rellevants, com ara els estils d'aferrament o les estratègies de regulació emocional.

*Teoria Triangular de l'Amor, de Robert J. Sternberg (1986, 1988, 1998)*

El psicòleg Robert J. Sternberg va proposar la teoria triangular de l'amor (Sternberg, 1986, 1988, 1998), segons la qual existeixen tres components principals en tota relació: el compromís, la intimitat i la passió, els quals representa com els vèrtexs d'un triangle. En funció del moment de la relació o de la disposició dels membres, aquests es combinen per donar lloc a diferents estils d'amor, que al seu torn, donaran una geomètrica específica al triangle que expressarà el nivell d'equilibri entre els components. Mentre que l'autor entén la *intimitat* com els sentiments que promouen l'apropament, el vincle, la confiança mútua, la complicitat i la connexió, defineix la *passió* com l'estat de desig intens d'unió, en l'àmbit sexual o romàntic, de la mà d'una excitació psicològica, i el *compromís* com la decisió conscient de mantenir la relació a llarg termini.

Segons Sternberg (1986), tots aquests components són independents, però fonamentals per a experimentar aferrament i estima. La mesura en el que està present cada component, dona lloc a set estils o formes de relacionar-se. Quan només es presenta un component, es diferencien tres formes: *afecte*, conformat sols pel component d'intimitat, es correspondria a una amistat o proximitat emocional; *encaterinament*, on sols es dona el component de passió, i es caracteritza per una atracció intensa i immediata, amb elevada activació psicofisiològica; i *amor buit*, que presenta únicament el compromís, i defineix un estil de relacionar-se on la persona ha perdut la implicació emocional i física, i es troba en relacions mantingudes per obligació o decisió. En canvi, la combinació de dos o més components dona lloc als següents quatre estils: *amor romàntic*, que combina intimitat i passió, i es reflecteix en un vincle intens, però no necessàriament estable en el moment; *amor de companyia*, format per la intimitat i el compromís, i es considera una relació amistosa compromesa i estable a llarg termini; *amor fatu*, producte de combinar compromís i passió, es consideren amors que es desenvolupen ràpidament i intensament; i *amor consumat,* o amor ple o complet, que representa l'amor en la seua forma més idealitzada en la que els tres components es troben equilibrats.

Diversos estudis han confirmat la rellevància de la Teoria Triangular de l'Amor de Sternberg, tant a través de la validació psicomètrica de l'escala en múltiples llengües i cultures (Kowal et al., 2024; Sorokowski et al., 2021; Ventura-León et al., 2016; Ventura-León et al., 2020), com en l'estudi d'altres variables com la satisfacció de parella, tant el l'àmbit afectiu com sexual (Acker i Davis, 2021; Kumar, 2020; Masuda, 2003; Martinez i Rodas, 2008; Nabila i Gunawan, 2023). Es demostra que els tres components prediuen la satisfacció en les relacions de parella, així com la satisfacció sexual, influint en la qualitat percebuda en la parella. A més, nivells alts d'intimitat i compromís es relacionen amb nivells més elevats d'estabilitat emocional (Acker i Davis, 2021). En definitiva, aquests models tipològics han tingut un paper rellevant en la recerca sobre les relacions de parella i variable associades.

# 03

## Qualitat del vincle: benestar psicològic, satisfacció amb la relació de parella i satisfacció sexual.

Una vegada analitzats en profunditat els tipus de relació de parella en el capítol anterior, aquest es disposa a exposar les variables psicològiques que contribueixen a explicar de la qualitat del vincle en la parella. Aquestes són el benestar psicològic, la satisfacció amb la relació de parella i la satisfacció sexual.

## 3.1. Benestar psicològic

El benestar psicològic compta amb múltiples definicions, i en termes generals, es pot entendre com una experiència en la qual els afectes negatius, entesos com els sentiments de soledat, depressió i baix estat d'ànim, es donen en un grau més baix, i els afectes positius, que s'entenen com la presència d'orgull vital, aspiracions i satisfacció amb els mateixos propòsits de vida, apareixen en un grau més alt (Proctor, 2024). Un dels models del benestar més rellevants és el presentat per Ryff (1995) qui estableix sis dimensions que han de trobar-se en equilibri: l'autoacceptació - implica el fet de sentir-se i tenir actituds positives cap a un mateix-, les relacions positives amb altres - relatiu a mantenir relacions socials estables i comptar amb vincles socials amb els quals confiar-, autonomia - grau de determinació en les mateixes conviccions, la independència i l'autoritat personal que fan que les persones mantinguen la seua individualitat-, habilitats de relació amb l'entorn - habilitat per escollir o crear entorns favorables que contribuïsquen als propis desitjos i necessitats-, sentit de la vida - grau en què les persones són capaços de definir objectius

que doten la seua vida de sentit- i desenvolupament personal - factor referent a l'interès en el desenvolupament de les pròpies potencialitats i capacitat i en seguir creixent com a persona-.

Des d'una perspectiva individual, i en relació amb el desenvolupament personal, la literatura entén que el *sentit de la vida* va estretament lligat al benestar i salut mental (Brassai et al., 2011), en la mesura que aquesta variable representa el "conjunt de condicions relacionades amb el creixement que condueixen a la felicitat" (Steger et al., 2006). Karayigit i col·laboradors (2025) estudien el sentit de la vida en l'adultesa emergent en funció de l'estat civil, i comproven que tenir una relació romàntica, siga de festeig o en un matrimoni, s'associa amb una presència més elevada de sentit de la vida en comparació amb persones solteres, i teoritzen sobre l'existència de variables que mesuren aquesta relació, com poden ser el suport emocional, una introspecció més elevada o més autodescobriment. També observen que les persones que dediquen més de dues hores a les xarxes socials tenen més possibilitat d'experimentar una crisi del sentit de la vida, tot i que no ocorria en aquelles que mostren satisfacció cap a les xarxes socials.

Totes les perspectives mencionades li donen rellevància a les relacions de qualitat amb altres persones, en la mesura que un individu puga ser capaç de tenir relacions basades en la reciprocitat, proximitat, empatia i confiança (Ryff i Keyes, 1995). Un vincle interpersonal que pren gran rellevància dins de l'estudi del benestar psicològic és el que es desenvolupa en el marc de les relacions amoroses, per la mateixa funció social, evolutiva i adaptativa d'aquest vincle. Les relacions amoroses són un procés microevolutiu que facilita un vincle que ofereix seguretat, protecció, cures, proximitat i empatia, satisfent les necessitats primàries de vinculació i facilitant que es genere un entorn que facilita la reproducció i la transmissió de la descendència, assegurant, en termes evolutius, la continuïtat de l'espècie (Bowlby, 1969; Gibson, 2023). Segons Sternberg (1986), són la combinació de la passió, el compromís i la intimitat, tot i que la mesura en què està present cada component determina o defineix diversos tipus de vinculació. Els investigadors es qüestionen en quina mesura tenir una parella o mantenir-se solters es relaciona amb el benestar, entenent-lo en aquest context com la satisfacció amorosa, satisfacció general i desenvolupament personal (Diener et al., 2010). Cal assenyalar que a pesar que en aquest apartat s'introdueix la influència de les relacions amoroses en el benestar psicològic, per ser un component de gran rellevància dins d'aquest constructe en el marc de les interaccions interpersonals positives (Ryff, 1995), s'aprofundirà majorment en la satisfacció en les relacions de parella en el següent apartat del present capítol.

Una altra variable estretament relacionada amb el benestar psicològic és la salut mental, i tot i que aquesta es redueix majorment al plànol individual, ha generat interès la seua observació des del context de les relacions amoroses. La presència de símptomes clínics, identificant-se l'ansietat o la depressió com els més freqüents, influeixen en la formació i manteniment de vincles afectius, en la mesura que l'estigma associat a la salut mental suposa per a moltes persones una barrera per conèixer en un plànol més íntim a una possible parella sentimental, ja que donen rellevància a vincular-se amb una parella mentalment sana. Ara bé, aquestes consideracions són menys rígides en dones o persones pertanyents a minories, sent els homes blancs qui donen més importància, com varen mostrar Ritter, Hilliard i Knox (2023). Però, en parelles ja establertes, la pèrdua d'una parella romàntica o el trencament d'una relació poden amplificar o agreujar les clíniques psicològiques ja existents, a causa del malestar emocional que se'n deriva (Rhoades et al., 2011). Des d'una perspectiva més positiva, la parella romàntica actua com a amortidor dels efectes negatius de la simptomatologia psicopatològica o factor protector, gràcies al suport emocional, l'atenció o l'augment de l'autoconcepte que se'n deriva (Whitton et al., 2013).

En resum, la literatura científica s'ha centrat a identificar els efectes positius de les relacions amoroses sobre el benestar psicològic, afirmant amb contundència que les persones en parella o casades reporten més benestar psicològic que aquelles que es mantenen solteres, en la mesura en què les relacions poden suposar una font de suport social i emocional (Grundström et al., 2021), inclús s'ha observat que les parelles més llargues, que estan juntes des de fa 5 o més anys, mostren major satisfacció que les emergents (Doyle i Molix, 2014). Aquestes consideracions han pres un caràcter d'hegemonia teòrica que han comportat la conceptualització de la solteria des d'una perspectiva del dèficit, associant-la a un menor benestar, menor suport social i, per tant, major risc de soledat i afecte negatiu. Ara bé, corrents investigadores recents qüestionen aquesta visió oferint una sèrie de matisos.

Aquestes corrents emergents es basen en la Teoria del Desenvolupament de Tasques (Schulemberg et al., 2004), i l'Interaccionisme Simbòlic (Blumer, 1969), segons escriuen De Paulo i Morris (2005). La primera argumenta que en cada etapa evolutiva, les persones es plantegen unes tasques o objectius socialment preestablerts. La implicació romàntica, formalitzar una parella abans de determinada edat i els esdeveniments socials associats, com la convivència o casaments, constitueixen una tasca evolutiva esperada de l'adultesa primerenca, juntament amb el desenvolupament educatiu i professional. En etapes posteriors les tasques socialment esperades

involucren la formació d'una família i la transmissió de la descendència. L'assoliment d'aquests en el temps i forma definits genera la sensació de benestar, que s'acompanya de reforç social. En canvi, no desenvolupar aquestes tasques genera qüestionament social, i les persones que es mantenen solteres poden ser objecte d'estereotips, prejudicis, estigma i discriminació social o administrativa (De Paulo i Morris, 2005), que en termes de contingències es poden entendre com un càstig social. És a dir, allò que va en contra del benestar no és el fet de no comptar amb els beneficis d'una parella en si mateix, sinó el fet de sentir que no s'està complint amb la "tasca" que s'espera d'un adult en aquest rang d'edat, o, cosa que és equivalent, amb les expectatives socials autopercebudes. Assentades aquestes bases teòriques, l'Interaccionisme Simbòlic (Blumer, 1969) introdueix una idea clau, que explica que l'estat civil no és el que explica el benestar per si mateix, sinó la interpretació subjectiva que es fa de la solteria o la implicació romàntica, en l'àmbit individual i social. Lehman et al (2015), han observat que la satisfacció amb l'estat civil, més que l'estat civil, s'associava amb una satisfacció més elevada.

En termes definitoris, l'estat civil es redueix a unes poques categories (solteria, en parella o en relacions informals), que redueixen la solteria a un grup homogeni que en estudis sobre parelles són el grup control o senzillament no estan involucrats en les preguntes d'investigació. Com a resultat, la concepció de la solteria es redueix a l'absència de parella, i no com una experiència diversa amb matisos, que puga aplegar a reflectir les formes en què els adults joves experimenten la seua solteria o desenvolupament social, romàntic i emocional en aquest marc (Beckmeyer i Jamison, 2021, 2023). De fet, moltes relacions romàntiques no són sempre saludables i molts joves no desitgen tenir relacions romàntiques estables, ja que poden limitar altres objectius personals. Watkins, Beckmeyer i Jamison (2023) observaren que les persones solteres experimentaven nivells de benestar menors, però que la relació entre l'estat civil i el benestar venia modulat pel rebuig a les relacions. És a dir, els adults joves que no li donaven rellevància a les relacions romàntiques tenien una satisfacció més elevada que aquells que sí que en donaven, experimentant així la seua solteria de forma més positiva i gratificant. A més, una sèrie d'estudis assenyalen que els adults solters tendeixen a tenir una xarxa d'amistats més ampla, i perceben un suport més elevat de les seues amistats (DePaulo, 2023).

## 3.2. Satisfacció amb la relació de parella

*El relationship florishing*

L'estudi de la satisfacció amb la relació de parella ha de tindre com a objectiu no tan sols l'absència d'experiències negatives sinó, i sobretot, el pes de les positives que incrementen la motivació de mantenir la relació. Aquesta perspectiva és el que Fincham i Beach (2010) nomenen "*relationship flourishing"* i consisteix en l'estudi de com s'integren els fenòmens positius en les relacions de manera que les parelles senten que la seua vida en parella és plena, positiva i satisfactòria, com la connexió emocional, el suport, perdó, acceptació, confiança, respecte, afecte positiu, satisfacció, intimitat, gaudi, compromís i amor (Fincham i Beach, 2010; Fowers et al., 2016). Al seu torn, comportaments prosocials i bondadosos espontanis, o un enfocament més elevat en la parella com a conjunt, més enllà de com a persones individuals, també constitueixen fenòmens que contribueixen al floriment relacional. Aquest fenomen s'emmarca en el *Strong Relationaly Model of Flourishing Relationships*, elaborat per Galovan i Schramm (2018) els quals afirmen que pretenen integrar l'evidència empírica amb les aportacions de Buber (1958) i Levinas (1969). Aquests autors enfoquen el seu model en la connectivitat relacional, que consisteix en el coneixement i connexió íntima, i ho defineixen com "un constructe multidimensional de connexió de parella que consta de tres elements claus: amistat mútua, intimitat i pertinença" (p. 210). A més, relacionen aquest constructe amb la satisfacció relacional, basant-la en factors de benestar, processos relacionals i accions responsables (Galovan et al., 2021).

Aquest model ha sigut recolzat empíricament en estudis longitudinals que mostren com el suport percebut del company pot mediar l'impacte de l'estrès individual i fomentar la intimitat a llarg termini (Wood et al., 2022). Més recentment, Cloonan et al. (2024) van anomenar *lovebirds* a les parelles que experimentaven el *relationship flourishin*g, i crearen una escala per a mesurar aquest fenomen, composta per tres factors: mutualitat, romanç i desconnexió. Els autors expliquen que les parelles *lovebird* es caracteritzen per la presència de confiança, respecte i responsabilitat interpersonal (mutualitat), però també d'intimitat física i emocional, gaudi compartit, estima i passió (romanç). A més, afegeixen l'absència de processos relacionals positius, que condueix a fenòmens com indiferència enfront de la relació, descontent i disminució de l'estima (desconnexió). Aquest tipus de relació s'associa amb nivells més alts d'afecte positiu, la qual cosa suggereix que el *relationship flourishin*g està estretament vinculat al benestar psicològic individual (Fredrickson, 2004).

Els nivells elevats de mutualitat i romanç s'associen amb processos emocionals positius, ja que el gaudi implica processos que generen emocions positives (Borelli et al., 2020). Els autors asseguren que les puntuacions de la *Loverbird Scale* son un predictor significatiu de l'afectivitat positiva en les relacions romàntiques, superant les mesures actuals de satisfacció o qualitat de la relació com la RAS o la DAS-32.

Recapitulant, la qualitat de la relació reporta una sèrie de beneficis, tot i que aquesta qualitat de la relació no implica únicament l'absència de contingències negatives, ja que no és un factor suficient, requerint-se la presència de comportaments i actituds positives que actuen com a reforçadors i incrementen la motivació i satisfacció cap a la parella, fent-la aplegar a un estat de mutualitat, connexió, gaudi compartit i intimitat (Fincham i Beach, 2010; Fowers et al., 2016). En relació amb aquestes afirmacions, la teoria de l'intercanvi afectiu (Floyd et al., 2015, 2018), planteja que les relacions afectives s'inicien i mantenen mitjançant comportaments afectius que inclouen pràctiques comunicatives basades en el contacte físic, llenguatge positiu i suport mutu, ja que donar i rebre afecte és una característica pròpia dels éssers humans, i aquesta s'associa amb respostes positives i adaptatives, o negatives i problemàtiques, si aquesta necessitat innata no es veu satisfeta.

*Paper de la comunicació afectiva*

Es consideren formes de comunicació afectiva les conductes verbals d'expressar explícitament l'estima sentida, els gestos i accions físiques, l'obertura íntima, intercanviar complits i les conductes de suport social, que van des de les tasques quotidianes compartides fins al suport en moments difícils (Floyd i Custer, 2020). Es coneix que aquestes conductes afectives fomenten l'inici i manteniment de les relacions a llarg termini i són un element que millora la interacció positiva, enforteix els vincles emocionals i es relaciona amb la qualitat de la relació i la satisfacció general amb aquesta, millorant la resolució de conflictes, i inclús s'ha demostrat que expressar i compartir aquest afecte amorteix els efectes de la maternitat o paternitat (Denes et al., 2020; Shapiro et al., 2000).

Vasquez et al. (2023) estudiaren si existien variables intermediàries entre les conductes afectives i la satisfacció amb la relació, i observaren que quan les conductes afectives es donen per les dues parts, influeixen de forma indirecta amb el compromís i la qualitat de la parella, i a través d'aquestes variables prediuen directament i positivament la satisfacció en la relació. Els autors fan una distinció entre la qualitat de la parella i el compromís, en la mesura que l'augment de la comunicació afectiva comportava una millora en la qualitat de parella, i al seu torn, aquesta repercutia positivament en la satisfacció amb la relació. Així mateix, el compromís amb la relació prediu la qualitat de parella, i, per tant, aquesta fa augmentar la satisfacció en la parella. Altres estudis assenyalen que els nivells més elevats de comunicació positiva rebuda al llarg del dia, en forma d'afecte, estima i presència d'acompliments, es relacionaren amb nivells més alts de satisfacció amb la relació, satisfacció sexual i desig sexual en aquest dia (Leistner et al., 2021). D'entre les formes de comunicació positiva, es fa valdre l'estima i admiració afectuosa com a predictor més sòlid de la satisfacció amb la relació.

*Rol de l'humor en satisfacció amb la relació*

Una altra variable que, segons la literatura empírica relativa a la satisfacció amb la relació, s'associa amb la qualitat de la relació, la proximitat i el suport de parella és l'humor i el riure compartit, que a més de ser un component fonamental per a establir un vincle i una seguretat en la relació, és un indicador d'atracció romàntica entre parelles que es troben en un estadi inicial

(Betcher, 1981; Kurtz i Algoe, 2015). Un metaanàlisi dut a terme per Hall (2017) mostra que quan l'humor està orientat a la relació, és a dir, creat i compartit entre les parelles, més que creat des del plànol individual, augmenta la satisfacció amb la relació. A més, la satisfacció amb la relació és significativament major quan l'humor present en les parelles romàntiques és directament rellevant per a la relació en si.

Ara bé, no qualsevol tipus d'humor reporta aquests resultats. La producció i apreciació de l'humor, sense contingut o positiu, produeix major satisfacció quan es percep en la parella, en comparació amb el mateix humor autopercebut, ara bé, l'humor negatiu, entés com l'humor autodestructiu o agressiu, entenent-se com la disposició a burlar-se o atacar a la resta (Martin et al., 2003), s'associa negativament amb la satisfacció en la relació, i l'humor inapropiat o vulgar, o l'instrumental, no mostra associacions. L'autor refereix que l'humor negatiu percebut reflecteix un judici sobre el caràcter i té implicacions per a la imatge de la relació (Hall, 2011). Al seu torn, l'associació entre l'humor i la satisfacció amb la relació és major en persones joves o en etapes inicials de la relació, en relació amb persones majors o en relacions més antigues, i es planteja que l'humor és rellevant en etapes primerenques per la capacitat de facilitar la unió i atracció. En relacions duradores, el tipus d'humor que prediu la satisfacció en la relació, tot i que amb menor intensitat, és aquell humor que s'utilitza per a afrontar la situació (Lauert et al., 1990).

*La rellevància de la consciència sobre la forma d'estimar*

Les troballes exposades es recolzen en les percepcions dels membres de la parella, és a dir, la satisfacció en la relació es relaciona en suport, l'afecte, estima o humor percebuts de forma suficient i positiva, fet que li dona un significat subjectiu a les preferències respecte a les formes d'expressar i rebre conductes afectives. En relació amb açò, Chapman (1992) va elaborar una teoria que va anomenar "llenguatges de l'amor", en la qual va identificar cinc formes en les quals les persones volien rebre afecte o estima: 1) paraules afirmatives en forma de compliments o apreciacions, 2) passar temps de qualitat junts compartint atenció mútua, 3) rebre detalls simbòlics o afectuosos, 4) actes de suport o ajuda, en tasques del dia a dia, i 5) contacte físic, que va des de carícies fins a contactes sexuals.

Per tant, les necessitats emocionals de sentir-se estimades es veuen cobertes quan la parella expressa afecte en la forma en què un mateix prefereix rebre'l, i l'autor explica la importància d'una bona comunicació i comprensió d'aquestes necessitats emocionals, tant en la forma d'expressar-les com de rebre-les, condueix a una major prosperitat i satisfacció en la relació. Mostova et al. (2022) busquen comprovar empíricament la teoria de Chapman (1992), observant que les parelles que expressen la forma en la qual prefereixen rebre estima a la seua parella reporten una satisfacció relacional i sexual més elevades. Trobaren que les dones mostraven preferències significatives en l'expressió de sentiments, i els homes en el suport social i emocional. En general, l'evidencia senyala favorablement els efectes de la similitud entre parelles sobre la satisfacció en la relació. Formes similars en valors comunicatius i gestió de conflictes, o convergència d'experiències emocionals promouen l'atracció i satisfacció (Anderon, Keltner i John, 2003; Burleson, Kunkel i Birch, 1994), i també la freqüència en la qual s'intercanvien i expressen afecte a través dels missatges de text (Ohai et al., 2017).

En una línia similar, es coneix que els episodis d'afecte co-experimentat, és a dir, moments en què tots dos membres senten emocions similars simultàniament, s'associen més fortament amb la satisfacció i la proximitat que les emocions experimentades individualment. Més concretament, més afecte positiu co-experimentat es relaciona amb més qualitat marital, mentre que un major afecte negatiu co-experimentat condueix a una pitjor qualitat marital, sent major l'efecte o impacte de l'afecte positiu experimentat de forma simultània, i relacionant-se aquest amb la qualitat de la relació (Brown et al., 2022). Altra variable que s'associa amb la satisfacció amb la relació, és la gratitud, i es du a terme a través del perdó emocional, que actua com a mediador clau en la transformació afectiva després d'un conflicte (Wu et al., 2022).

## 3.3. Satisfacció sexual

De la mateixa manera que s'observen una sèrie de conductes afectives que prediuen una satisfacció amb la relació (Fincham i Beach, 2010; Floyd i Custer, 2020), participar en conductes sexuals i afectives en una parella reporta influències positives per a la satisfacció sexual i relacional, i ofereix estabilitat en la relació. Sobre la satisfacció sexual, Carrobles i Sanz (1991) assenyalen que "és avaluada en termes del grau de benestar i plenitud, o de l'absència d'aquests, experimentats per una persona en relació amb la seua activitat sexual".

No tots els comportaments són percebuts com a gratificants d'igual manera per part pels individus, de fet, Kelley i Thibault (1959, en Cohen i Byers, 2014) expliquen a través de la teoria de l'intercanvi social que els adults estableixen i mantenen relacions a través d'intercanvis relacionals, i que perceben els comportaments com a gratificants o costosos, veient-se motivats a buscar-los o evitar-los, respectivament. Entre els gratificants, trobem l'amor, afecte o intimitat, i entre els costosos, l'assenyalament del conflicte o la manca d'intimitat. Les conductes d'aproximació física, sexual o afectiva es consideren un comportament gratificant, i aquelles parelles que les presenten amb més freqüència mostren una satisfacció sexual major que aquelles que les presenten menys, fenomen que també s'observa quan ocorren conductes afectives, entenent aquestes com conductes físiques destinades a demostrar amor o afecte (Cohen i Byers, 2014).

En relació amb les conductes d'aproximació afectiva o sexual, quan s'observa la combinació de patrons de comportament físic, tant sexual com afectiu, i la seua relació amb la satisfacció sexual i de parella, apareixen tres perfils diferenciats (Clark i Lefkowitz, 2025). Aquests autors observaren, en primer lloc, un perfil caracteritzat per una baixa freqüència de gairebé tots els comportaments afectius o sexuals, amb l'excepció de petons i abraçades moderades, tot i que estava present en el 16% de la mostra. En segon lloc, detectaren comportaments centrats en l'afecte en menys del 36% de la mostra, i es componia per persones que mostren una freqüència elevada de conductes afectuoses (com agafar-se de la mà o fer carícies), però una baixa freqüència de conductes sexuals genitals. En tercer lloc, en el 48% de la mostra s'identificaven comportaments físics integrals, ja que les persones d'aquest grup participaven sovint en gairebé tots els tipus de comportaments sexuals i afectius analitzats. Mentre que el primer perfil va ser el que menys

satisfacció sexual reportava, el segon va mostrar una satisfacció sexual més elevada que el primer, però menor que el tercer, ara bé, no van haver-hi diferències entre el segon i el tercer grup quant a la satisfacció en la parella, però sí quant a satisfacció sexual. Aquest fet assenyala que comportaments afectius variats i freqüents són suficients per a mantenir una alta satisfacció en la relació (Schoenfeld et al., 2017). El tercer perfil, més complet i global, va mostrar una satisfacció sexual significativament major que els altres dos, i es relaciona amb altres estudis que confirmen que les persones que participen amb més comportaments sexuals mostren major satisfacció (Blumenstock et al., 2020; Spretcher et al., 2018). Aquests resultats no variaven en funció de l'orientació del desig de les parelles.

*Paper de la comunicació afectiva en la satisfacció sexual*

A més de la satisfacció relacional i sexual, s'ha comprovat que les conductes afectives tenen efectes fisiològics positius. El contacte afectiu, presentat en forma d'abraçades o activitat sexual, entre altres formes, s'associen amb indicadors de relaxació fisiològica, a més de generar intimitat. Els investigadors observen una reducció de la pressió arterial i freqüència cardíaca, i inclús una millor qualitat de la son (Lastella et al., 2019; Light et al., 2005). A més, la qualitat de la son s'ha associat positivament amb l'activitat sexual satisfactòria (Dueren et al., 2022). Paradoxalment, les persones semblen dormir millor soles, però manifesten preferir dormir amb la seua parella, fet que s'atribueix a l'efecte relaxant del contacte afectiu (Troxel, 2010).

Es coneix que la comunicació afectiva, o comportaments positius i afectius habituals, millora la satisfacció amb la relació i permet el seu manteniment a llarg termini, afavorint la resolució de conflictes i augmentant la qualitat de la relació. A més, l'evidència que assenyala que la comunicació positiva també s'associa amb nivells més alts de satisfacció sexual per les dues parts de la parella, i es coneix que una quantitat més gran d'acompliments i afecte repercuteix en la freqüència sexual, la qual es veu incrementada (Leistner i Mark., 2020; Leistner et al., 2021; Schoenfeld et al., 2017). En les parelles amb fills, s'evidencià que la percepció individual de una major comunicació positiva, no només influeix augmentant la mateixa satisfacció sexual i també en la de l'altre membre. Respecte al desig i freqüència sexual, una major comunicació afectiva es relacionà amb freqüència sexual i desig més alts, i a més, es registren menys discrepàncies entre

els desig sexual d'ambdós membres de la parella. Les autorevelacions positives incrementen al seu torn el desig sexual, a més de promoure la intimitat, l'aproximació emocional i les emocions positives (Willoughby et al., 2014).

D'entre les distintes formes de comunicació afectiva, rebre afecte de la parella és un dels predictors més sòlids de la satisfacció sexual, junt amb rebre acompliments. La relació entre aquestes variables és diferent en funció de l'edat de les parelles, en la mesura que s'observà que les persones més joves percebien a les seues parelles més afectuoses quan aquestes tenien un menor nivell de desig, i a la inversa, en canvi, les parelles de més edat percebien a les seues parelles com més afectuoses quan aquestes reportaven més desig sexual (Leistner et al., 2021). En relació amb les variables demogràfiques, l'afecte emocional i físic contribueixen a augmentar els nivells de desig sexual en la parella, trobant una relació predictiva entre ambdues variables en les dones (Carvalho i Nobre, 2010). En tot cas, s'observa una tendència general a què les parelles experimenten més desig sexual quan major és la presència de conductes positives en la relació.

*El desig, fantasies i la freqüència sexuals*

Aprofundint en l'anàlisi de l'evidència al voltant del desig sexual i la satisfacció sexual i relacional, es coneix que les dones amb parella tenen quasi 5 vegades més possibilitat d'experimentar un baix interès sexual, que pot conduir al diagnòstic del Trastorn per interès sexual femení, en comparació amb les dones sense parella. Aquesta alteració psíquica s'associa amb un menor benestar sexual, dificultats sexuals en la parella, baixa satisfacció amb la relació i malestar psicològic, i s'assenyala una influència rellevant dels factors interpersonals en el desenvolupament d'aquesta afecció (Rosen et al., 2009). Les dones amb aquesta afecció que reben respostes positives i empàtiques, en forma de comunicació afectiva, experimenten una satisfacció sexual i amb la relació més elevades, i menor angoixa sexual tant en elles com en les seues parelles (Rosen et al., 2020). Açò també ocorre amb altre tipus d'afeccions, com el dolor genitopèlvic, on s'observa que les respostes positives de les parelles millores l'ajust diàdic. A més, es coneix que la percepció d'obertura o percepció de receptivitat sexual per part de la parella augmenta el benestar en la relació, inclús en situacions de problemàtiques sexuals o de salut (Rosen et al., 2014, 2016).

Altres experiències dins de l'àmbit de la sexualitat que s'associen amb el benestar en la parella i augmenten el desig sexual són les fantasies sexuals, les quals són part integral de la dinàmica relacional, i el contingut té una relació bidireccional amb el context de la parella, podent influir-lo o reflectir-lo. Fantasiejar sexualment genera una imatge positiva de la parella i la relació, i augmenta les conductes que promouen la relació, conduint a una satisfacció amb la parella i benestar personal més elevats, a més d'augmentar el desig sexual cap a la parella (Birnbaum et al., 2019; Ziegler i Conley, 2016). Per tant, les fantasies sexuals esdevenen mecanismes de manteniment de la relació a través de conductes afectives com expressar amor o iniciar actuacions que tenen l'objectiu d'augmentar la felicitat de la parella, i s'incrementa el nivell d'intimitat, la qual augmenta al seu torn les fantasies amb la parella. Les fantasies sexuals apareixen en més freqüència quan augmenta l'activitat sexual, i viceversa, comportant un desig més elevat cap a la parella. Aquestes fantasies poden ser o no explícitament sexuals, identificant-se fantasies sexuals, romàntiques i sexo romàntiques. Les primeres es consideren imatges mentals purament sexuals que resulten eròtiques o excitants, les segones, tenen subjacent l'amor o romanç, de manera que no són explícitament sexuals, i per acabar, el tercer tipus mencionat són imatges mentals de contingut sexual explícit que també inclouen sentiments romàntics o amor (Young, 2019).

En relacions de parella, no hi ha diferències significatives entre els tres tipus de fantasies quant als efectes positius sobre la relació, però qualsevol d'aquests es relacionen amb un desig més elevat de participar en conductes positives per a la relació i genera un clima emocional i relacional més favorable, que implica al seu torn més desig sexual, satisfacció sexual i satisfacció amb la parella. A més, les experiències individuals o de la relació i els estils d'aferrament influeixen entre els tipus de fantasies i els efectes en la relació, en la mesura que les fantasies de contingut romàntic augmenten l'aferrament segur, fomentant sentiments de seguretat i confiança, i, per tant, respostes emocionals i cognitives favorables (Busch, 2024). Ara bé, en persones en estils d'aferrament angoixant, les fantasies s'associaven a desitjos d'intimitat i augmentaven les expressions d'angoixa en la relació (Birnmaum et al., 2019).

En estudis en parelles de diferent duració s'observà que la freqüència sexual canvia amb la duració de la relació, disminuint en els primers anys de matrimoni i convivència. A més, la freqüència sexual no s'associa amb la satisfacció amb la relació més enllà d'un mínim, en la mesura que una freqüència més elevada influeix positivament fins a aplegar a un sostre en el qual es deixa de predir la satisfacció (Loeweinstein et al., 2015). A més, en un estudi que contempla la

freqüència sexual, companyonia i compromís, s'observa que la primera d'aquestes és la que més prompte assoleix un punt màxim, especialment en relacions d'entre 6 i 12 mesos (Freeman, Simons i Benson, 2023). Les hores que les parelles passen junts per setmana són el segon element a estancar-se, aplegant al màxim entre el primer i segon any, i el compromís fa el pic més tard, entre els 2 i 3 anys.

En la mateixa línia, estudis longitudinals en parelles durant els primers 5-7 anys de matrimoni, examinen les associacions entre la satisfacció de parella, la satisfacció sexual i la freqüència de les relacions sexuals, observant una connexió bidireccional entre aquestes (McNulty et al., 2014). Més concretament, més satisfacció sexual en un moment temporal prediu millores futures en la satisfacció amb la relació, i viceversa. Al seu torn, la satisfacció sexual de la parella actua com a predictor positiu de la freqüència de les relacions sexuals, igual que les relacions sexuals freqüents en un moment de la relació, prediuen una satisfacció sexual més alta en moments futurs. Ara bé, aquest caràcter predictiu bidireccional no s'observa entre la satisfacció relacional i la freqüència sexual. Aquest estudi comprovà que les tres variables mostraren una tendència a disminuir en els primers anys de matrimoni, especialment en etapes inicials, tot i que el ritme del descens es modera amb el temps. A més, la satisfacció sexual del cònjuge influeix positivament en la mateixa satisfacció sexual (especialment en els homes) i en la freqüència de les relacions de la parella.

## CONCLUSIÓ DEL CAPITOL

En definitiva, aquest capítol ha revisat l'evidència empírica més recent sobre el benestar psicològic, la satisfacció amb la relació de parella i la satisfacció sexual. Els estudis analitzats no identifiquen aquestes variables com a elements aïllats, sinó com a factors estretament relacionats i teòricament interdependents, que es interaccionen i es retroalimenten de manera constant. L'evidència científica mostra que el benestar individual es relaciona estretament tant amb la satisfacció relacional com amb la satisfacció sexual. De fet, Byers (2005) destaca la satisfacció sexual com una dimensió fonamental del benestar individual i relacional, ja que influeix en

l'estabilitat de la parella i contribueix a explicar la qualitat de la relació. En conjunt, aquesta revisió permet afirmar que el benestar, la satisfacció relacional i la satisfacció sexual mantenen una elevada proximitat conceptual i empírica, fins al punt que la seua interacció conjunta contribueix a explicar i definir la qualitat de la relació de parella.

La satisfacció en la parella té una influència determinant en el benestar psicològic individual, pel pes que tenen les interaccions socials, i particularment les romàntiques. Ara bé, la satisfacció en la parella va més enllà de l'absència de conflicte, i per assolir un estat de *flourishing*, es requereix la presència de comportaments positius que actuen com a reforçadors que incrementen la motivació per mantenir el vincle i condueixen a un estat de plenitud vital, relacionant-se positivament amb la satisfacció sexual com la relacional. S'ha observat que una comunicació positiva augmenta el desig sexual i la proximitat emocional, implicant més benestar psicològic individual. A més, la configuració d'una parella sana funciona com un amortidor contra la psicopatologia i l'estrès, i fins i tot quan la freqüència sexual disminueix amb els anys, l'afecte no sexual és suficient per a mantenir alts nivells de satisfacció en la relació.

La literatura científica assenyala diverses variables psicològiques que afecten el benestar en les relacions romàntiques, com l'empatia, la proximitat, la passió, la intimitat i l'estabilitat en la relació (Yöyen, Çalık i Güneri Barış, 2025), trobant correlacions positives i significatives entre aquestes i el benestar psicològic. Al seu torn, hi ha una sèrie de variables interpersonals que presenten una influència sobre el benestar en la parella, com són la intel·ligència emocional, la qual incrementa l'afecte positiu i la satisfacció (Double et al. 2025), o la regulació emocional, que en combinació amb l'estil d'aferrament pot influir sobre el benestar en la parella, en la mesura que la supressió emocional dels estils evitatius, o la expressió emocional més alta dels ansiosos poden minvar el benestar de la parella (Brandão et al., 2020). Donada la importància que presenten sobre la qualitat de les relacions romàntiques, aquestes variables seran revisades en el següent capítol.

# 04

# Variables psicològiques implicades en les interaccions afectives: empatia, assertivitat i intel·ligència emocional.

## 4.1. L'empatia en les relacions afectives

L'empatia es defineix com les reaccions d'un individu a les experiències observades d'un altre, i es relaciona amb la capacitat de comprendre i compartir experiències emocionals amb la resta, i suposa un element de gran rellevància en la satisfacció relacional (Sened et al., 2014). Al seu torn, i en relació amb l'empatia, la presa de perspectiva, entesa com "intentar entendre el punt de vista de la resta" es relaciona amb la satisfacció de parella, tant per la resposta empàtica de qui fa aquest exercici com per la sensació de validació de sentir-se comprés per la parella (Davies, 1980). A més, es coneix que enforteix el vincle afectiu i contribueix a la solució de conflictes (Egeci i Gençöz, 2011). De fet, hi ha evidència que assenyala que la presa de perspectiva es relaciona indirectament amb la satisfacció en la relació, a través de la solució de conflictes com a variable mediadora (Johnson et al., 2021).

En un aspecte més global, la mentalització s'entén com la capacitat d'entendre les conductes pròpies i alienes com a fruit dels estats mentals subjacents, i s'associa a un estil d'aferrament segur (Fonagui et al., 2019). A més, es coneix que la mentalització està enllaçada amb la regulació emocional, en la mesura que una baixa capacitat de mentalització es relaciona negativament amb la capacitat de regulació emocional, i al seu torn, implica més afecte negatiu i menor afecte positiu (Ghanbari et al., 2023). En un context de parella, la capacitat per fer un exercici de comprensió reflexiva i empàtica de l'experiència emocional d'ambdues parts afavoreix la qualitat de la relació, ja que es relaciona amb una capacitat més alta per detectar les necessitats

de la parella i per tant, oferir suport. Hi ha tres tipus de factors que faciliten aquesta mentalització segons Matin, Etemadi i Abedi (2025), i són (1) *factors de contingut*, com l'alfabetització emocional, la introspecció cognitiva i el coneixement de la parella; (2) *factors de procés*, com la comunicació efectiva, el compromís empàtic, la resolució de conflictes, l'humor, la curiositat i la paciència i (3) *factors de contingut-procés*, que són la comprensió contextual, la flexibilitat i la regulació emocional compartida.

La literatura sobre la satisfacció relacional posa en evidència que hi ha parelles amb baixa satisfacció sexual però alta satisfacció amb la relació, plantejant que en moments de baixa satisfacció amb la relació les parelles es centren en aspectes més emocionals i activitats no sexuals enfortidores el vincle, com pot ser la intimitat emocional (Smith, Pukall i Chamberlain, 2013). S'han trobat relacions entre l'empatia i la satisfacció relacional en l'àmbit individual i diàdic, tenint en compte que els processos en una parella afecten a les dues àrees (Rosen et al., 2017). L'empatia moderaria la relació entre la satisfacció relacional i sexual tant en l'àmbit individual com en la parella, però aquest paper no es mantindria a escala longitudinal (Allsop et al., 2021). A més, s'observa que l'associació entre la satisfacció sexual i relacional és positiva i forta en l'àmbit individual en persones amb nivells d'empatia baixos o molt baixos, mentre que en persones amb alts nivells d'empatia, aquesta associació és més dèbil, observant-se tendències similars en el plànol diàdic (Allsop et al. 2021; McNulty et al., 2016). A més, la baixa satisfacció sexual en parelles acabades de casar no sempre s'associa a la baixa satisfacció relacional. Aquestes troballes reforcen la idea que persones amb alts nivells d'empatia o activitats intimes no sexuals, no depenen en gran mesura de la satisfacció sexual per a obtenir una satisfacció relacional, al tenir recursos per activar conductes no sexuals que contribueixen a enfortir el vincle.

L'empatia diàdica és entesa com l'habilitat amb la qual les persones poden comprendre els sentiments i pensaments de la seua parella durant una interacció, i es centra en interaccions concretes de tipus romàntic, i no en qualsevol tipus d'interacció, i afirma que més empatia diàdica es relaciona amb més satisfacció al llarg dels anys, en un grau més alt que l'empatia general (Busby i Gardner, 2008). El nivell d'empatia d'una de les parts de la parella prediu una satisfacció més alta en l'altra al llarg del temps, especialment l'empatia dels homes prediu més satisfacció en les dones, tot i que açò no s'observa en tots els estudis sobre el tema (Ulloa et al., 2017). A més, d'una satisfacció més elevada amb la relació, s'ha trobat un increment de la satisfacció i el desig sexual, i s'associa als sentiments de validació que promou l'empatia (Kleinplatz et al., 2013).

Aprofundint més en el concepte d'empatia i la literatura que l'envolta, es troba el terme de *precisió empàtica*, que es refereix al grau de precisió o exactitud en el qual les persones poden deduir els estats emocionals de la resta. Sened et al. (2017) dugueren a terme un metaanàlisi per comprovar l'associació entre la precisió empàtica de les parelles i el seu grau de satisfacció amb la relació, trobant una associació consistent però menuda. Descobreixen que percebre estats d'ànim i sentiments negatius, enfront de positius, s'associa majorment amb la satisfacció amb la relació, i que aquesta associació augmenta amb la duració de la relació, fins a assolir un punt en el qual comença a disminuir. No s'observaren diferències de gènere en aquesta associació, ara bé, els autors afirmen que hi ha pocs estudis que tinguen aquest objectiu d'investigació. En estudis fets en parelles que es troben en estadis inicials de la relació, la precisió empàtica mostrà una associació forta amb la satisfacció, i la qual s'enfortí a mesura que la relació avançà. En canvi, en estudis fets en parelles casades, l'associació entre la precisió empàtica i la satisfacció va ser més dèbil. Els autors subscriuen diverses teories relacionals, com les de Reese-Weber (2015) o Solomon i Knobloch (2004), que parlen de diverses fases les quals travessen les relacions: en una fase inicial, les parelles es troben en una fase d'enamorament, per passar a una segona fase d'incertesa, problemes de comunicació i conflictes, i finalment apleguen a una fase de gran estabilitat. Basant-se en aquestes, plantegen que la precisió empàtica és rellevant en aquesta fase de conflictes, ja que contribueix a lidiar amb els problemes que sorgeixen per aconseguir un ajust en la parella, i sent menys necessària en etapes de més estabilitat i control.

La qualitat de les relacions canvia a mesura que aquesta evoluciona cap a un compromís més alt, com és la convivència, el matrimoni o la paternitat, en qui decideixa exercir qualsevol de les dues. Es va observar en parelles que convivien una relació positiva entre l'empatia i la qualitat de la relació, la qual es donava de forma similar en homes i en dones (Ulloa et al., 2017). Per tant, les persones que mostren la capacitat de comprendre els sentiments i perspectives de les seues parelles aborden de manera més fàcil els conflictes, evitant la intensificació d'aquests i mostrant-se més satisfetes. La paternitat suposa una transició rellevant en la vida de les parelles, a més, el naixement d'un fill s'associa amb un nivell de conflicte més elevat en la relació i un descens de la satisfacció, tot i que aquesta predicció no sempre es dona, ja que entre un terç i la meitat de les parelles mantenen o augmenten els nivells de satisfacció en la parella (Shapiro, Gottman i Caree, 2000). Els factors protectors de la satisfacció en la relació en progenitors primerencs, com les mostres d'estima, prenen rellevància per prevenir un deteriorament de les relacions íntimes i les

conseqüències en el sistema familiar, i també la prenen els factors de risc com la negativitat i la critica cap a la parella, o la decepció amb el matrimoni.

Rosen et al. (2017) observaren en una mostra de parelles que experimentaven el recent naixement del primer fill que quan els homes i les dones reportaven més empatia diàdica, les dues parts reportaven una més satisfacció sexual i adaptació amb la parella. A més, observaren que les dones que reportaren una empatia diàdica més alta també van reportar més desig sexual, però les dones amb parelles més empàtiques, reportaren menor desig sexual, després d'haver controlat variables com el període postpart, fatiga, lactància... Les autores interpreten que una empatia diàdica més alta augmenta la qualitat de la relació, ja que ambdues parts es senten compreses i validades per la seua parella, i que la intimitat emocional que es genera tendirà a desencadenar el desig i excitació sexual, incrementant la satisfacció sexual, i, per tant, relacional (McNulty et al., 2016). Afegeixen que la percepció d'empatia, preocupació i presa de perspectiva per part de la parella, augmenta la sensació d'afrontar la paternitat com una "unitat diàdica" i al seu torn, desencadenant un afrontament adaptatiu de les variables estressants, a l'entendre-les com un treball conjunt i compartit, i una qualitat marital més alta. Açò s'estén a la participació en la criança, ja que s'ha observat que quan les mares perceben més participació dels pares, augmenta la satisfacció en la parella (Galovan et al., 2014). En aquesta línia, es coneix que satisfer les necessitats de la parella, emocionals i sexuals, augmenta la satisfacció en la relació, però també la mateixa satisfacció sexual (Impett, Muise i Rosen, 2015). En aquesta mateixa línia, Mostova (2022) planteja que l'empatia és fonamental per comunicar i entendre com la parella prefereix donar i rebre estima, repercutint en una satisfacció amb la relació més elevada. Ara bé, l'estudi no confirma l'empatia com a mediadora directa de la satisfacció relacional o sexual, suggerint que el comportament afectiu ajustat pot aprendre's també de manera instrumental.

En altre orde de coses, les tecnologies de la comunicació i la informació han passat a formar part de la vida quotidiana, i les aplicacions de missatges instantanis pot derivar en alteracions la precisió empàtica en la comunicació a través d'aquestes, generant més problemes i conflictes respecte a les interaccions presencials, especialment quan s'utilitzen per a evitar una comunicació o obertura emocional (Ruppel et al., 2021). Altres troballes assenyalen un ajust o associació positiva entre els judicis sobre l'afecte en la parella i l'afecte real a través de missatges, tot i que amb biaixos, ja que les persones tendeixen a identificar en la parella estats emocionals semblants als propis. Ara bé, açò depèn de l'experiència amb la missatgeria instantània i la freqüència de

comunicació, és a dir, les persones més acostumades a comunicar-se a través de xarxes socials interpreten amb més exactitud l'afecte de la parella, igual que aquelles que s'escriuen més sovint (Steinebach, Stein i Schell, 2025).

## 4.2. El paper de la intel·ligència emocional en les relacions amoroses

La intel·ligència emocional descriu el funcionament adaptatiu emocional interpersonal i intrapersonal (Kirk, Schutte i Hine, 2008), i tot i que hi ha teories que plantegen aquest constructe des de models conceptuals diferents (Bar-On, 2001; Goleman, 1995; Salovey y Mayer, 1990), els diversos enfocaments comparteixen la idea que el nucli d'aquests processos rau en la capacitat de reconèixer, regular i integrar les emocions —pròpies i alienes— en el pensament i la presa de decisions. L'estudi de la intel·ligència emocional (d'ara endavant, IE) en el context de parella és ample, identificant-se aquesta variable com un predictor rellevant no sols del benestar individual, sinó també del benestar del company o companya i en els últims anys es troben diverses investigacions al voltant d'aquest concepte. S'han comprovat els efectes de la intel·ligència emocional autoinformada, o percebuda en un mateix, i la intel·ligència emocional com a habilitat, avaluada mitjançant proves, i com afecta al benestar propi i de la parella, comprovant que mentre que la IE autoinformada mostrava una influència significativa sobre la satisfacció amb la vida, l'afecte positiu i el benestar psicològic, la IE com a habilitat va tenir efectes més menuts i inconsistents, per tant, en la satisfacció el fet rellevant és percebre estratègies efectives en un mateix, més que tenir-les (Double et al., 2025). Al seu torn, les persones reporten més satisfacció amb la vida i afecte positiu elevat quan la seua parella té nivells elevats d'IE autoinformada.

La regulació emocional s'entén com un conjunt de processos dinàmics mitjançant els quals les persones gestionen la intensitat, la durada i l'expressió de les emocions, processos que mantenen una relació estreta amb el benestar psicològic i el funcionament de les relacions interpersonals (Gross, 1998; English & Eldesouky, 2020). En el context de la parella, la regulació emocional no opera únicament en l'àmbit individual, sinó també a través de processos diàdics, en què intervenen com afecta la mateixa part que es regula (efecte de l'actor), com afecta la parella (efecte de parella) i les similituds en la forma de regulació emocional d'ambdues parts (Dyrenford et al., 2010). Açò pren rellevància en la mesura que les relacions socials es poden entendre com a sistemes dinàmics interrelacionats, en els que les respostes d'una persona varien en funció de amb qui interactua i com s'ajusta el comportament a la retroalimentació mútua, per tant, les respostes emocionals no són individuals, sinó que depenen de la interacció i el context.

Les estratègies de regulació emocional solen ocórrer en els contextos quotidians interpersonals, especialment en les relacions de parella, i es coneix que una regulació emocional efectiva s'associa positivament amb la satisfacció en la relació, i en percepcions cap a la parella positives, sentint-la més empàtica, receptiva i valuosa (Lemay, Teneva i Xiao, 2025). Les estratègies que s'identifiquen són diverses, trobant la modificació de la situació, supressió emocional, la distracció, reavaluació o reestructuració, ruminació, emmascarament o l'expressió emocional (Eldesouky, Gross, & English, 2025). Tot i que hi ha un buit en la literatura científica sobre l'ús d'estratègies de regulació en els contextos de parella, recentment han sorgit estudis que busquen aportar llum. La repressió emocional afecta negativament a la qualitat de les relacions, a través d'un enfocament compartit, trobant que la repressió o ocultament d'emocions de qualsevol de les parts de la parella repercutia negativament en la satisfacció amb la relació general i en la resolució de conflictes, a més, reprimir emocions en les interaccions diàries produeix efectes negatius (Sasaki et al., 2022). En l'àmbit intrapersonal, s'associa amb un estat d'ànim depressiu, fatiga, menor autoestima i menor satisfacció amb la vida, mentre que en l'àmbit interpersonal les parelles senten menys acceptació mútua, major distanciament i menor satisfacció en les seues relacions. En canvi, l'expressió emocional es va relacionar amb resultats positius a nivell personal i relacional a curt i llarg termini, vinculant-se amb més acceptació, sentit de pertinença i satisfacció amb la relació (Cameron i Overall, 2017).

Fent èmfasi en el context interpersonal es van analitzar les estratègies que s'utilitzen per regular les emocions en una parella, i comprovaren que l'estratègia més comuna per regular

emocions de valència negativa foren la modificació de la situació, i enfront d'emocions de valència positiva, les parelles feien servir el *savoring* (Ruan et al., 2023). El *savoring* és el fenomen pel qual un membre de la parella genera i/o intensifica experiències positives, i a més d'identificar-se com una estratègia clau per a la regulació positiva en parella, suposa un factor protector front a l'impacte negatiu dels esdeveniments vitals estressants i un predictor de la satisfacció de parella, quan es dona en les dones (Samios i Khattri, 2019). A més, i en referència a altres estratègies de regulació, segons observen en una situació interpersonal, tant la part reguladora com la que és regulada perceben la majoria d'estratègies de regulació com a efectives, exceptuant la supressió d'emocions negatives, i l'atenuació en emocions positives; ara bé, mentre que la part que intenta ajudar sent que la seua ajuda va beneficiar la relació, la part que rep l'ajuda no assenyalà millores en la satisfacció en la relació, a pesar de reconéixer l'eficàcia de l'estratègia de regulació (Ruan et al., 2023).

Altres estudis, de forma contrària, assenyalen que una percepció d'èxit més alta en la regulació s'associa amb una millor qualitat de la relació tant per a la part reguladora com per a la regulada, i aquesta relació es dona particularment en dones quan són reguladores de les emocions de la seua parella, i en persones de més edat (Li et al., 2025). L'ús d'estratègies de regulació emocional es veu influït per l'edat de les persones que es regulen i les seues parelles, en la mesura que les persones de més edat tendeixen a compartir menys les seues emocions negatives amb la resta, però no hi ha diferències en estratègies per manejar emocions positives (Springstein et al., 2025). Quan s'adopta el paper de reguladores, les persones de més edat tendeixen a utilitzar la "reavaluació conjunta", i es va observar que no sempre funciona el "desfogament emocional", ja que la persona que rebia l'ajuda mostrava més afecte negatiu.

La regulació emocional pren rellevància en la mesura que la inestabilitat emocional per part d'un dels membres de la parella, siga causada per emocions que resisteixen al canvi en el temps, o per emocions que canvien de forma molt erràtica, fa que l'altra part perceba al seu cònjuge com menys sensible o receptiu a les seues necessitats, fet que és un predictor del descens de la satisfacció en la relació (Luginbuehl i Schoebi, 2020). A més, la regulació emocional resulta més efectiva quan el cònjuge mostra una gran precisió empàtica cap a la parella, és a dir, quan la part reguladora és capaç de determinar amb exactitud quines emocions sentiria la seua parella en un moment determinat. També resulta més efectiva quan hi ha una similitud més alta entre les

estratègies de regulació, és a dir, quan la part reguladora actua com la part regulada (Arican-Dinc i Gable, 2025).

La combinació entre els estils de regulació i resposta emocional d'ambdues parts donen lloc als efectes de similitud (Dyrenford et al., 2010), i a més de ser escassa l'evidència sobre la similitud de les respostes de regulació emocional en el context de parella, s'ha centrat majorment a estudiar els efectes de la supressió emocional. S'ha trobat que la repressió de les emocions per part dels homes va ser un predictor d'una menor qualitat marital al llarg de la relació, ara bé, també observà que quan els dos membres de la parella mostraven nivells similars de supressió, el nivell de percepció de benestar en les dones es veia afavorit (Velotti et al., 2016). Aquestes afirmacions no es repliquen consistentment, ja que hi ha estudis que no observen cap correlació entre la similitud de les estratègies de regulació emocional, comprovant diverses d'aquestes, i el benestar psicològic o relacional (Eldesouky, Gross, & English, 2025). Ara bé, els autors atribueixen els resultats inesperats al fet que mesuraren les estratègies emocionals reals, i no les percebudes, sent coneixedors que les persones tendeixen a creure que les seues parelles es regulen de forma similar a elles.

En un altre estudi, comproven que la percepció de similitud emocional, entesa com les reaccions emocionals similars enfront dels esdeveniments, és un predictor més fort de la proximitat que la similitud real, i a més, influeix sobre els sentiments d'amor en la parella i la percepció de resposta d'aquesta. A més, observen que quan les persones "sobreperceben" la similitud emocional amb la parella, reporten una resposta percebuda més elevada de la parella i majors sentiments d'estima, afegint que la proximitat física incrementa la percepció de similitud emocional (Sels et al., 2020). La similitud emocional facilita la coordinació de cognicions i comportaments, i augmenta la cohesió i atracció en la parella, a més, es coneix que les persones prefereixen a les parelles que manifesten emocions similars (Anderson et al., 2003; Gibbons, 1986). Concretament, els homes valoren majorment la similitud o congruència entre les estratègies de regulació pròpies i de la parella, en interaccions interpersonals, sent aquest un predictor de la qualitat de la relació junt amb l'èxit percebut de les estratègies reguladores (Li et al., 2025).

En definitiva, la regulació emocional ha generat múltiples qüestions d'investigació, per conèixer en quin punt genera un major satisfacció individual i en la parella, i en quina mesura s'estructuren els esforços de les persones per modificar actitud i comportaments propis i de la parella, i així evitar l'escalament del conflicte.

## 4.3. Estil comunicatiu i resolució de problemes com a constructe clau per a les relacions afectives

Les relacions actives són un espai d'elevada interdependència i intimitat, fet que comporta una alta emocionalitat, especialment quan es donen esdeveniments emocionals negatius forts. Les principals causes de conflicte o malentès que generen inestabilitat són la falta de comunicació, seguida per la pèrdua de llibertat, les infidelitats o gels i, en un grau més baix, altres factors com qüestions econòmiques, sexuals, o maltractament físic o psicològic (Isaza, 2011). Al seu torn, les estratègies de solució més comunes són la comunicació, l'evitació del problema i la cerca de suport fora de la parella, especialment d'amics i familiars i, en un xicotet percentatge, la cerca d'ajuda professional (Apostolou, Samara i Lajunen, 2025). Ara bé, es coneix que les parelles no solen cenyir-se a un sol mètode, utilitzant probablement entre tres i set estratègies diferents. Mentre que no hi ha diferències entre homes i dones sobre les estratègies usades, sí que s'observa que les persones de més edat són menys propenses a fer ús de la comunicació i la resolució directa de problemes que les persones més joves, tot i ser més probable que consulten a un expert.

La intel·ligència emocional, i més concretament la regulació emocional, és fonamental per a una relació interpersonal positiva, de la mateixa manera que les persones que són capaces de comprendre els sentiments i perspectives de les seues parelles mostren un millor abordatge dels conflictes i es mostren més satisfetes (Levenson et al. 2000; Ulloa et al., 2017). Enfront de conflictes o desavinences rellevants, és comú activar ferramentes d'interacció primitives en les que es pren una perspectiva inflexible i egoista mitjançant la qual es justifiquen les mateixes accions i es critica fortament al cònjuge a través d'atribucions negatives cícliques, ara bé, aquestes respostes interpersonals s'associen amb la insatisfacció relacional (Gottman, 1994). Es coneix que

una adequada regulació emocional redueix l'excitació emocional pròpia i de la parella, reduint els estats negatius i les conductes nocives associades i afavorint-se la comunicació efectiva i permetent una millor resolució del conflicte generat. L'ús d'estratègies de comunicació positives, basades en la negociació i l'expressió mútua generen una menor excitació emocional, i una regulació emocional efectiva, i es relacionen amb una satisfacció en la relació més elevada (Bloch i Haase, 2014).

La intel·ligència emocional actua com un factor protector, ja que influeix en la resolució de conflictes facilitant les estratègies positives que prenen el paper de variable mediadora i redueixen directament els nivells de conflicte, el qual es coneix que influeix negativament en el benestar, augmentant el desbordament emocional i reduint la satisfacció de forma significativa. Tenint en compte variables demogràfiques, es registren majors nivells de conflicte i desbordament emocional en persones de més edat i amb relacions més llargues, i al seu torn, les estratègies positives de resolució de conflictes i la satisfacció s'ha comprovat que són menors en aquest grup d'edat (Berenguer-Soler et al., 2023; Kunzmann i Wrosch, 2014; Smith et al., 2009). Es coneix que la maternitat té un impacte en els nivells de conflicte en la parella, incrementant sistemàticament aquests junt amb la comunicació negativa, fet que genera un deteriorament en la relació, i, per tant, en la satisfacció amb la parella (Berenguer-Soler et al., 2023; Rosen et al., 2017; Shapiro et al., 2000).

La resolució de conflictes s'ha identificat com una variable que contribueix a la satisfacció en les relacions, i en aquest marc, s'emfatitza la rellevància de fer ús d'estratègies de solució de problemes efectives en el transcurs d'un conflicte de parella (Perrone-McGovern et al., 2024). Entre les estratègies positives es troben la disposició a parlar dels problemes, aplegar a acords, mostrar lleialtat, expressar necessitats, actituds i pensaments i oferir solucions constructives als problemes, així com la validació emocional i l'ús de l'humor. Entre les estratègies negatives de resolució de problemes s'identifiquen conductes de fugida, terminació de la relació, descuidar o devaluar a la parella o les conductes hostils, coercitives o atacants (Cramer, 2000). La resolució positiva de conflictes té un paper mediador entre la presa de perspectiva i la satisfacció amb la relació, fet que suggereix que les tècniques positives de resolució de conflictes sorgeixen d'una adequada presa de perspectiva, i això permet l'increment de la satisfacció amb la parella i suggerint que les persones insatisfetes amb la parella, poden tenir una mancança de les habilitats necessàries per a la resolució de conflictes (Johnson et al., 2021). A més, es coneix que l'absència

d'estratègies positives de resolució de conflictes en l'inici d'una relació es relacionen amb una disminució progressiva de la satisfacció (Johnson et al., 2005).

La motivació per dur a terme estratègies d'autoregulació que reduïsquen el conflicte i incrementen la qualitat de la relació percebuda, depèn de la discrepància entre els estats reals de les persones i els estats ideals de la part de la parella que sol·licita el canvi de conducta (Kakinuma i Izuma, 2025). Quan una persona compara els ideals de la parella amb el seu estat real, i percep una elevada discrepància, decideix quan està disposada a canviar de la seua conducta, i una discrepància més gran s'associa amb una intenció més alta de modificar l'acció problemàtica. Aquesta associació ve mediada per la percepció d'èxit percebut en la regulació (Overall et al., 2006). Açò ocorre majorment en conductes que ocorren en alta freqüència, i l'associació entre discrepància i intenció és més forta en les persones que tenen un alt compromís en la seua relació. Per tant, el component cognitiu clau per resoldre conflictes en la comunicació de parella pot ser la percepció de discrepància, i no tant l'autopercepció o els estàndards d'ideals de la parella. A més, una coherència més elevada entre la percepció real i la ideal influeix en la qualitat de la relació (Overall et al., 2006).

Aquest plantejament s'amplia a través del plantejament del Model de Resolució de Problemes en la Relació (RePS; Baker y McNulty, 2019). Aquest es compon de quatre etapes en el procés de solució de problemes: identificació del problema i les seues causes, identificació de possibles solucions, implementació de la solució i avaluació de l'èxit de l'estratègia per decidir com procedir. A més, els comportaments d'un membre de la parella poden influir en la motivació i capacitat de resoldre el problema de l'altre membre, i, per tant, influint en el model anterior. Els comportaments d'oposició, com les crítiques, culpes o exigències plantejades de forma directa poden contribuir a la identificació del problema i augmentar la motivació per donar una solució, ara bé, l'emissió indirecta d'aquestes conductes, a través del sarcasme o retraïment, es mostren ineficaços, ja que no donen informació sobre com millorar. Les conductes cooperatives com el suport emocional, informatiu o instrumental augmenten l'autoeficàcia del receptor, tot i que poden disminuir la motivació per reconèixer problemes, perquè generen una comoditat en la relació que oculta la necessitat de canvi. Baker i McNulty (2019) destaquen la rellevància del context, perquè la solució és difícil quan hi ha discordança entre la gravetat del problema i la solució adequada, o quan el receptor associa el malestar de la parella a si mateix, en lloc de un problema o conducta extern i modificable, fet que danya la relació. Així mateix, quan una persona està motivada i es

sent capaç de resoldre el problema que es planteja, més intents de regulació de la parella poden ser innecessaris o contraproduents a causa dels costos emocionals.

Es requereix una obertura emocional i comunicativa per a una bona resolució de conflictes, evitant la inhibició d'emocions per mantenir i millorar la cooperació (Sasaki et al., 2022), ara bé, la valència emocional de la comunicació pren rellevància en el context de parella. Es coneix que les formes de comunicació positives es relacionen amb una satisfacció amb la relació més alta i que les conductes crítiques, hostils o desagradables, en una interacció negativa o conflicte, prediuen més problemes de parella i menor satisfacció amb la relació, especialment quan aquestes conductes es mantenen estables al llarg del temps, enfront de presentar-se de forma variable (Jubran et al., 2025; Overall, 2025). Ara bé, hi ha estudis que ofereixen resultats diferents. Tot i que l'emissió de conductes de comunicació negatives o d'oposició pot ser qüestionada com a forma de solució de problemes per la possibilitat que afecte el benestar de parella, s'ha observat que les comunicacions negatives com culpar, manar o rebutjar a la parella van predir una disminució de la satisfacció en la parella quan aquesta tenia problemes menors, però van predir una satisfacció més estable en persones amb problemes greus (McNulty i Russel., 2010). La satisfacció derivada d'aquest tipus de comunicacions ve mediada per la gravetat dels problemes que experimenten les parelles. Les formes de comunicació positiva (validants, oferint suport emocional...) es relacionen amb una satisfacció més gran, ara bé, les formes de comunicació negatives (crítica, rebuig, retraïment...) també s'associen a una major satisfacció quan es discuteixen temes difícils (Jubran et al., 2025). Aquestes troballes incrementen la rellevància del context.

Quan es comprova l'efecte de la comunicació positiva i negativa per predir la futura qualitat de la relació s'observa un efecte menut, però significatiu, que assenyala que la comunicació positiva s'associa amb més qualitat de relació en el futur, mentre que la comunicació negativa s'associa amb una menor qualitat. En mesurar la capacitat predictiva de l'estil comunicatiu sobre la dissolució de la relació es comprova que un nivell més elevat de comportaments negatius o comunicació negativa és un predictor significatiu, amb un efecte de menut a moderat. La comunicació positiva, en canvi, no és un predictor significatiu de si una parella estarà junta o no però sí de satisfacció futura (Kanter et al., 2022). Continuant amb la influència de la comunicació sobre el pronòstic de la relació, quan aquesta es veu involucrada en un conflicte es solen activar estratègies de reparació, ara bé, la utilitat d'aquestes ve condicionada per l'ús de comunicació

positiva i negativa, en la mesura que la comunicació negativa durant el conflicte no prediu la utilitat dels intents de reconciliació, al contrari que la comunicació positiva, que sí que prediu la utilitat de les estratègies de reconciliació (Wilder, Prager i Garapati, 2024).

En definitiva, l'empatia i la intel·ligència emocional es relacionen de forma directa i positiva amb la qualitat i satisfacció en la relació. A més, una regulació emocional efectiva, és la base per a l'ús d'estratègies de comunicació positives que eviten la reactivitat i els conflictes, predient la satisfacció de la parella i actuant com a factors protectors davant de situacions estressants, tenses o complexes. Una comunicació positiva no només millora la qualitat de la relació actual, sinó que prediu el benestar futur, mentre que la comunicació sexual és clau per a la satisfacció en l'àmbit íntim.

# 05

## Noves formes afectives i dinàmiques relacionals emergents en el marc del postmodernisme

## 5.1. Noves dinàmiques afectives i relacionals

Amb l'arribada del modernisme i l'auge dels moviments socials com el feminisme, el moviment LGTB+ o les revoltes de Maig del 68, els drets humans, la igualtat i la llibertat es van posar en el centre. Per això, el segle XX va estar marcat per la renúncia dels valors tradicionals, sostinguts pel patriarcat i la família nuclear. Amb això, el compromís es va desvincular del codi moral victorià que entenia el matrimoni com una transacció econòmica que garantia el mateix, per a passar a ser un concepte més subjectiu i subjecte a debat (Illouz, 2007).

Els canvis en la naturalesa del compromís masculí i femení són quantificables, en la mesura que la mitjana d'edat en la qual es contrau matrimoni és major, les llars unipersonals han incrementat i la duració dels matrimonis s'ha reduït. S'observen canvis evidents en les relacions sexuals. Actualment, el 60-80% de la població universitària als EUA ha practicat alguna vegada sexe casual en la seua vida, sent aquest percentatge del 50% en la població estudiantil espanyola, i destacant els homes per tindre més trobades sexuals casuals que les dones (Olmstead, 2013; Kuperberg i Padgett, 2016). S'ha observat que el sexe casual es practica en ambients festius, incrementant les pràctiques sexuals de risc (Castro i Santos-Iglesias, 2016). Aquest tipus de conductes sexuals van ser definides com una orientació anomenada *sociosexualitat* per Simpson i Gangestad (1991), i mentre uns estudis la relacionen amb una baixa autoestima (Paul et al., 2000), uns altres no troben cap relació al respecte (Vrangalova, 2015). Així mateix, la sociosexualitat irrestricta s'ha relacionat positivament amb una més assertivitat sexual (Losheck, 2014). Els estudis assenyalen una relació entre els rols de gènere i l'orientació sexual, i la sociosexualitat, trobant un

comportament sociosexual més elevat en homes amb major índex de masculinitat -amb independència de la seua orientació sexual-, així com en persones homosexuals (Rammsayer, Borter i Troche, 2017; Waldis, Bortes i Rammsayer, 2020). En contraposició, també trobem a persones que diuen no sentir cap necessitat ni interès per les relacions sexuals, mentre que sí que demanden una intimitat i sentiments d'afectivitat amb una altra persona; o un altre grup de població que afirmen que el fet de tindre relacions sexuals depèn de la connexió emocional amb una altra persona (López Ruiz, 2015).

Actualment, més enllà de l'activitat sexual sense compromís i lliure de dogmes estrictes i restrictius, nous conceptes de parella trenquen amb la idea de família nuclear, observant parelles que estant juntes viuen separades, així com l'auge de la legitimitat i la normalització de les relacions no monògames consentides (d'ara endavant, NMC). Donada l'elevada diversitat de formes de relació que es plantegen actualment, s'utilitza el plural "no monogàmies" per a referir-se a aquestes. Exemples comuns de no monogàmia són els intercanvis de parelles, les relacions obertes o el *poliamor*. Els intercanvis de parella són entesos com la pràctica de sexe amb membres d'una altra parella, normalment al mateix temps i en un entorn social o esdeveniment compartit, evitant el desenvolupament de vincles romàntics, tot i que és possible desenvolupar amistats (Scoats i Campbell, 2022). Les relacions obertes es caracteritzen per ser parelles en les quals els membres accepten explícitament que es mantinga sexe amb persones alienes a la relació, normalment amb condicions. Així mateix, la definició de *poliamor* es pot considerar com la pràctica, creença i/o voluntat de participar en múltiples relacions romàntiques i/o sexuals amb el consentiment de totes les parts implicades (Nubel i Bogaert, 2015). El poliamor es pot practicar de forma jeràrquica, en la que s'identifiquen vincles primaris o secundaris, o de forma no jeràrquica, on les necessitats de totes les parelles es valoren com igual de rellevants (Bernal Vélez et al., 2023). A més, hi ha altres formes de NMC que no s'ajusten a etiquetes o identitats alternatives específiques, que poden donar-se sovint o puntualment, i que impliquen trios o sexe en grup, entre altres pràctiques sexuals (Scoats i Campbell, 2022). Per descomptat, aquests termes o etiquetes deuen considerar-se de forma general, ja que les relacions es poden configurar de formes múltiples i fluides, inclús en el mateix context d'una mateixa relació, i poden variar amb el temps i/o experiència.

Com s'ha argumentat anteriorment, el món de les cites en les relacions sexe afectives ha canviat en les últimes dècades, passant de models restrictius i mitificats, a plantejaments basats en la llibertat d'escriure la pròpia biografia sexe afectiva des de la flexibilitat, la llibertat i la capacitat d'elecció i de canviar de decisió (López-Sánchez, 2015). Així mateix, l'evolució de les noves tecnologies ha obert pas a les interaccions romàntiques a través d'aquestes, observant un increment de l'ús de xarxes socials i aplicacions de cites, també anomenades *dating apps*, però també de les xarxes socials d'ús comú com *Whatsapp* o *Instagram*. Quasi el 30% de les persones que les utilitzen afirmen haver tingut una relació a través d'aquestes xarxes o haver tingut una o diverses cites, reportant les persones LGB majors contactes a través d'aquestes aplicacions, i tot i ser els homes els que major ús fan, les dones afirmen majorment haver mantingut una relació sentimental a través d'aquestes (Blanco-Ruiz, 2022; Giménez-García, Martínez-Gómez i Elipe-Miravet, 2020).

Tot i que els usuaris de les *dating apps* presenten més motivació per la sexualitat, les motivacions per a l'ús van més enllà del sexe, trobant com a motius l'entreteniment, curiositat, socialització i cerca de relacions romàntiques, quedant la cerca de sexe en quart lloc. Concretament, els homes reporten majorment motivacions sexuals o amb finalitat de reduir l'estrés, i les dones finalitats d'autovalidació, curiositat o amistat (Blanco-Ruiz, 2022; Giménez-García, Martínez-Gómez i Elipe-Miravet, 2020). Mentre uns estudis afirmen que els homes fan més ús (Blanco-Ruiz, 2022), investigacions més actuals afirmen que les proporcions són similars entre homes i dones, tot i que les dones les utilitzen de forma més efectiva i selectiva (Castro i Barreda, 2020). Respecte a l'orientació del desig, es coneix que la població LGB fa un ús més normalitzat de les *dating apps*, en comparació amb la població heteronormativa (Gimenez-García, Martínez-Gómez i Elipe-Miravet, 2020). A més, els homes li donen més importància a l'atractiu físic, l'edat i proximitat, i les dones a les aficions, gustos personals i descripció o biografia del perfil (Blanco-Ruiz, 2022). Quasi el 79% de les persones que utilitzen aquestes xarxes afirmen ser l'aspecte físic el principal factor en el que es fixen, sent més secundaris l'edat, aficions o proximitat geogràfica, tot i que també hi ha diferències de gènere al respecte.

L'evidència empírica registra una sèrie de factors psicosocials i de personalitat associats a l'ús de *apps de dating*, com una major obertura a l'experiència i extraversió en l'àrea de la personalitat o l'aferrament angoixant en l'àrea dels afectes. Es coneix que l'autoestima és el predictor psicològic més rellevant, observant-se nivells d'autoestima més elevats en la població

LGB usuària de *dating apps* (Gimenez-García et al., 2020. Ara bé, la direcció de l'associació és complexa, ja que el reforç social a través d'aquests espais pot augmentar l'autoestima tant com disminuir-la. A més, la investigació s'ha centrat amplament en valorar els riscs associats a l'ús d'aquestes aplicacions, diferenciant els riscs individuals i psicosocials. En l'àmbit individual, un ús freqüent s'associa amb alteracions psicològiques com la insatisfacció corporal, la vergonya, més conductes sexuals de risc, o conductes de control del pes poc saludables, associades a un trastorn de la imatge corporal. En l'àmbit psicosocial destaquen una sèrie de ciberriscs, com la pèrdua de privacitat, l'assetjament o la perdia de seguretat personal (Castro i Barreda, 2020; Phan, Seigfried i Choo, 2021). Les funcions de geolocalització de l'aplicació permet als assetjadors rastrejar les rutines de les víctimes, a més, incrementa el risc d'abús per coerció sexual, així com el *sexting* (compartir missatge amb textos, fotos o vídeos amb contingut sexual) o *doxing* (publicar informació privada d'una persona sense el seu consentiment, amb l'objectiu d'intimidar, assetjar o extorsionar). S'ha registrat que l'assetjament sexual en les *dating apps* és freqüent i oscil·la entre el 57% i 88,8%, identificant-se les dones i les persones pertanyents a minories com a les dues poblacions amb més risc (Gewirtz-Meydan et al., 2024).

Una de les aplicacions més utilitzades és *Tinder*, la qual és una aplicació que facilita la interacció entre persones que han desenvolupat un interès mutu (Kemper, 2014). Allò que fa de *Tinder* una aplicació accessible i còmoda, segons Ward (2016), és que l'*app*, al contrari que altres plataformes de cites, no exigeix crear un compte, respondre preguntes de compatibilitat ni sotmet als usuaris a tècniques de filtratge. De fet, els usuaris accedeixen *Tinder* a través del perfil de *Facebook*, d'on l'aplicació aconsegueix la informació necessària, perquè posteriorment els usuaris s'autopresenten pujant fotos, edat, nom de perfil i informació personal al seu perfil de *Tinder* (Kao, 2016). A més, la portabilitat del dispositiu incrementa l'espontaneïtat de l'ús de l'aplicació, al poder interaccionar amb persones pròximes territorialment (Schorck, 2015). Un estudi dut a terme per Razini i Lutz (2016) va posar en evidència que els homes utilitzen més l'aplicació de *Tinder* per practicar sexe, viatjar i conèixer-se, mentre que les dones l'utilitzen més per fer amistats i autovalidar-se. A més, trobaren que l'autopresentació es veu modulada per l'autovalidació i per l'autoestima, en la mesura que els usuaris amb una autoestima més alta dissenyen el seu perfil de forma més realista i autèntica. En aquesta línia, cal posar en evidència que, en un context patriarcal en el qual les dones estan majorment exposades, l'auto-objectivació d'aquestes s'incrementa quan

a través de les tecnologies i els mitjans de comunicació es crea contingut que pugui ser vist per altres (De Vries i Peter, 2013).

La llibertat d'elecció i el fet de tindre experiències plaents suposa un avanç social quant a suposar actituds que trenquen amb el model relacional tradicional i conservador que entén l'elecció de parella com una cosa immutable. Ara bé, que la flexibilitat del compromís siga un fenomen positiu, no implica que no puga suposar una sèrie de dilemes morals i conseqüències negatives. Quan aquestes idees es plantegen immerses en una societat basada en el consum, la mercantilització dels cossos i la concepció utilitària i egocèntrica de les relacions, i no es reflexiona sobre les conseqüències d'això, apareixen una sèrie de conductes que reflecteixen una falta de responsabilitat afectiva per part de qui les duu a terme (Illouz, 2007). Aquestes conductes s'han vist potenciades per les plataformes de cites en línia, les quals presenten desavantatges com la ludificació de les relacions, les conductes de risc com el sexe sense protecció, el ciberassetjament o revelació d'informació personal, a més de conductes de precarietat relacional, exemples de les quals són el *ghosting*, *slow fading* o *breadcrumbing* (Fansher i Randa, 2019).

El *ghosting* implica acabar unilateralment una relació tallant sobtadament i sense explicació prèvia tota comunicació amb una persona, normalment a través de mitjans digitals, no responent a crides o missatges i en relacions de curta duració (LeFebvre, 2017). La prevalença general del *ghosting* oscil·la entre el 13 i el 23% en adults, i un estudi assenyala que quasi el 20% de la població ha patit *ghosting* almenys una vegada en l'últim any (Navarro et al., 2020a). Un derivat del *ghosting* és el *slow fading*, el qual no apareix en la literatura científica, però la cultura popular ho defineix com el fenomen segons el qual se va deixant de mostrar interès de manera progressiva, per a finalitzar de manera igual o semblant que amb el *ghosting*. El *breadcrumbing* consisteix a enviar missatges o tindre actuacions coquetes cap a una altra persona amb la intenció d'atraure-la amb poc esforç quan no es té intenció d'anar més enllà, i es busca únicament l'atenció. Les persones que realitzen el *breadcrumbing* no deixen anar del tot a les seues parelles, generant crits d'atenció esporàdics però, amb prou freqüència per a generar un reforç intermitent que atrega l'altra part. No és una estratègia de dissolució de relacions tan clara com el *ghosting*, atés que pot donar-se en diferents fases de la relació i dificulta el fet de conceptualitzar la mateixa. A Espanya, els adults van informar d'una prevalença del 35,6% d'aquest fenomen (Navarro et al., 2020a).

Les relacions íntimes de menor qualitat, incertes i amb dissolucions ambigües s'associen a un menor benestar i a emocions com la ira o la tristesa, que cursen amb malestar i inquietud

psicològics. L'increment de les nostres relacions socials, justificat pel major ús de les xarxes socials implica una probabilitat més elevada de patir fenòmens com el *ghosting* o *breadcrumbing*, relacionats amb una major desesperança i falta de satisfacció en aquelles persones que els pateixen, les quals al seu torn se senten ignorades i poc valorades, especialment en el cas del *breadcrumbing* (Navarro et al., 2020b). Un estudi registra una sèrie de reaccions a conseqüència d'haver patit ghosting que són la sorpresa i confusió, ira, tristesa i culpabilitat, i fins i tot, intents de reparació relacional (Pancani, 2021). Es coincideix a identificar aquests fenòmens amb l'ostracisme, a causa de la sensació d'exclusió que sent la persona ignorada i les conseqüències que aquesta pateix quant a experiències emocionals negatives i la sensació d'amenaça a les pròpies necessitats psicològiques de control, autoestima, pertinença i existència significativa (Freedman, 2019).

Un fenomen escassament enregistrat en la literatura científica, però molt present en la cultura popular, són les *situationship*, enteses com una relació de conveniència, indeterminada, indefinida i sense compromís ni expectatives inicials de compromís a llarg termini o previsió de progressar cap a una parella o família, bé per una part de la parella o per ambdues (Langlais et al., 2024). Aquestes tenen les característiques d'una relació comuna, però es donen en les primeres fases de la relació, quan les diferents parts s'estan coneixent i és considera prompte per a determinar expectatives comunes o complir amb les normes associades a les relacions. Això pot ser positiu si es planteja des de la perspectiva de conèixer a algú fins a decidir si s'és compatible amb aquesta persona, ara bé, el problema apareix quan una de les parts sí que busca avançar en la relació i l'altra no ho correspon però decideix mantenir la relació informal a costa del malestar de la parella, podent aplegar esta a allargar-se considerablement en el temps. Un estudi de Anderson i Phillips (2026) descriu els efectes emocionals negatius que se'n deriven d'aquesta experiència, els quals s'agreugen per la manca de validació social que es deriva de no considerar les relacions informal com a relacions reals. Les *situationships* tenen una millor previsió sobre el benestar de les persones implicades quan hi ha disponibilitat emocional, comunicació i compromís mutu (Anferson i Phillips, 2026), així com una interacció i comunicació freqüents i el fet de compartir expectatives de futur i la priorització de la parella (Langlais et a., 2025; Langlais i Davidson, 20269.

## 5.2. La no monogàmia consensuada com a fenomen relacional contemporani

La no monogàmia consensuada (NMC) és un terme que descriu "diverses pràctiques relacionals i sexuals en les quals les persones tenen més d'una parella amb el coneixement explícit de tots els involucrats" (Scoats i Campbell, 2022). S'entén com la decisió consensuada, ètica i responsable de no formar una parella monògama, desafiant l'exclusivitat i establint formes de compromís més flexibles, basades en el consens, els acords i la comunicació, i diferenciant-se de la infidelitat pel seu caràcter ètic i transparent. Algunes de les formes més conegudes de la NMC són els intercanvis de parella o *swinging*, les relacions obertes i el poliamor. Les estimacions demogràfiques aproximen que entre el 3 i el 7% de la població nord-americana, i el 4 i el 6% de la canadenca participa en NMC i que el 20% ho ha fet en algun moment al llarg de la seua vida. A més, 1 de cada 6 solters d'EUA afirma estar interessat en el poliamor (Balzarini i Muise, 2020; Moors et al., 2021; Scoats i Campbell, 2022), i les fantasies sexuals relacionades amb trios o sexe en grup son molt comuns, i les més reportades en enquestes. Al seu torn, l'evidència assenyala que les relacions NMC reporten majors nivells de satisfacció sexual i relacional, sent aquesta menor en les persones sense parella (Feldman et al., 2024).

Els homes mostren major interès en la NMC, fet que suggereix que aquesta diferència de gènere es pot deure a la doble moral sexual i estigma associat a les dones que exerceixen la seua autonomia sexual. Les minories sexuals també reporten major interès en les pràctiques que aquí es descriuen, fet que s'associa al qüestionament de l'heteronormativitat, a més, les relacions obertes són més comuns en la població *gai* (Scoats i Campbell, 2022). Les relacions NMC presenten més diversitat en l'orientació del desig, trobant una proporció més baixa d'heterosexualitat (36,4%), i elevada presència de bisexualitat (32,5%). També mostren menor afiliació religiosa tradicional, amb més persones atees o adscrites a categories religioses no convencionals, i una orientació

política més liberal o vinculada a partits minoritaris. En l'àmbit socioeconòmic, els poliamorosos tendeixen a tenir ingressos més baixos i configuracions familiars més diverses, amb més divorcis, separacions i llars compartides entre múltiples adults. En conjunt, aquests resultats trenquen amb la idea d'un perfil homogeni i indiquen que el poliamor s'associa amb identitats i estructures menys normatives, aspecte rellevant per comprendre l'estigma que afronten les persones en relacions no monògames consensuades (Balzarini et al., 2018).

Quant a les motivacions sexuals o relacionals comparant les parelles primàries i secundàries, i tenint en compte que aproximadament el 75% fa ús d'un model jeràrquic, s'assenyala que la raó més freqüent per a tenir relacions sexuals amb vincles primaris i secundaris és el plaer físic i l'excitació sexual (Kelberg i Martisone, 2022). Més concretament, associen el sexe amb les parelles primàries amb el desig d'expressar amor i compromís, procreació i altres motius utilitaris o *mate guarding*, terme que defineix la pràctica sexual per evitar que la parella practique sexe amb altres persones. En canvi, el sexe amb parelles secundàries ve majorment motivat per la cerca de noves experiències, l'augment de l'autoestima, la cerca de pràctiques sexuals específiques que no té amb la parella principal o el desig de practicar sexe amb persones de gènere diferent a la parella. De fet, es coneix que la freqüència sexual és major amb les parelles secundàries (Balzarini et al., 2017). A més, els autors trobaren una nova categoria amb les parelles secundàries, que és el *thrill of the forbbiden*, o l'emoció del que és prohibit, i ho observaren de forma molt comuna en els casos de monogàmia no consensuada, o infidelitat.

Des del paradigma de la NMC, les crítiques a la monogàmia són diverses. D'una banda, unes teories qüestionen la "normalitat" de la monogàmia en termes biològics, atenent tant models etològics com el fet que només 43 de les 238 societats humanes analitzades es consideren monògames per definició (Rubin, 2001). En tot cas, aquestes afirmacions emfatitzen el caràcter contextual de concepte d'amor i de relació. D'altra banda, autors provinents del construccionisme social plantegen que el qüestionament de la monogàmia ve lligat a l'increment de la rellevància social atribuïda a l'elecció i la llibertat que cada individu escriga la seua pròpia biografia sexe afectiva, a través de la configuració de vincles que satisfacen les seues necessitats i contribuïsquen a la seua felicitat i benestar. Aquests canvis, estructurats al marge d'un codi ètic, han generat l'aparició de nous conflictes i tensions, atès que mentre es posa l'accent en la llibertat individual, el terreny de les relacions s'ha tornat fluid i aquestes d'un sol ús, obviant el contingut ètic que

impliquen les interaccions interpersonals. En aquesta línia, la comunitat poliamorosa i no monògama, reivindica drets i responsabilitat afectiva.

Tot i que la investigació sobre la NMC és recent, aquells estudis que s'han centrat en observar diferències sobre característiques psicosocials inherents a les relacions afectives entre monogàmia i NMC, no han observat diferències quant a l'amor, compromís, satisfacció amb la relació o qualitat de la relació, de manera que es pot assenyalar que les persones en NMC estan igual de satisfetes i compromeses o més en les seues relacions com aquelles persones en relacions monògames, igualment, les persones en relacions NMC estan tan satisfetes en la seua vida sexual com les monògames (Anderson et al.., 2025; Balzarini i Muise, 2020; Gupta et al., 2023; Scoats i Campbell, 2022). De fet, s'assenyala que les persones en NMC reporten una satisfacció marital més elevada, sexual i passió, així com més freqüència sexual, a més de menors nivells de zels i una obertura comunicativa més alta (Cox et al., 2021).

Respecte a l'abordatge dels zels sexuals i romàntics, en la mesura que els zels no es consideren una amenaça per a la relació, sinó un factor manejable i que pot convertir-se en *compersió*, que es considera l'obtenció de plaer en pensar que la seua parella gaudeix amb altra persona. L'estat de compersió no apareix aïllat, en la mesura que ve facilitat per factors com l'autoestima, la seguretat emocional, l'actitud positiva cap a la parella i la comunicació oberta, en canvi, variables com la inseguretat, la manca de temps compartit i atenció i els conflictes amb la parella de la parella actuen com a barreres (Flicker et al., 2022). A l'analitzar dimensions específiques de la relació, les persones en NMC reporten nivells de confiança majors, fet que s'associa a l'esforç extra que aquestes parelles posen en la comunicació, revelació mútua i comprensió empàtica (Anderson et al., 2022). A més, persones amb un aferrament segur semblen mostrar major capacitat per experimentar emocions positives en aquest context. En relació amb l'aferrament, altres estudis plantegen que les persones amb aferrament evitatiu tenen una disposició més elevada a participar en relacions NMC, al contrari que aquelles persones amb un aferrament angoixant. L'evidència també assenyala que a pesar de tenir múltiples parelles, les persones en NMC estableixen aferraments segurs de forma igual o similar a les persones monògames (Scoats i Campbell, 2022).

Múltiples parelles impliquen el compliment de múltiples necessitats, tot i que s'assenyala que la diversitat de vincles facilita aquest fet, a més, els diversos vincles supleixen necessitats diferents, en la mesura que les relacions primàries comunament proporcionen major suport

emocional, compromís i inversió, i les secundàries es caracteritzen per una major freqüència i satisfacció sexual (Balzarini i Muise, 2020). En altres dimensions psicosexuals, les persones monògames presenten les puntuacions més baixes en permissivitat i instrumentalitat, mentre que els *swingers* obtenen les més altes, seguits per qui practica relacions obertes i poliamor. Tot i això, no s'observen diferències quant a la idealització del sexe com a vincle íntim, ni en les actituds envers el control de natalitat, fet que indica que la responsabilitat sexual i la visió del sexe com a forma de comunicació íntima són compartides entre models relacionals. On les diferències són més marcades és en l'orientació sociosexual: les persones monògames són les més restringides, els *swingers* les més obertes, i el poliamor i les relacions obertes se situen en punts intermedis. En conjunt, aquests resultats indiquen que la NMC s'associa amb més obertura sexual i una disposició més alta cap a experiències extradiàdiques, però sense comprometre el vincle afectiu, especialment en el cas del poliamor (Balzarini et al., 2018).

A pesar dels avanços socials en l'esfera de la diversitat afectiva, la monogàmia gaudeix una hegemonia, mentre que les NMC tenen associades idees d'immoralitat i inestabilitat, així com múltiples mites i estereotips absents d'evidència empírica i basats en la desinformació, que van des de la creença d'una major promiscuïtat i risc d'infeccions de transmissió sexual, fins a la suposició de no estimar a la parella (Scoats i Campbell, 2022). Contrari a l'estigma, les persones en NMC tenen una menor probabilitat de contraure infeccions de naturalesa sexual, ja que es practica sexe segur de manera de forma consistent, acompanyat d'una comunicació més oberta sobre la salut sexual, respecte de les persones en relacions monògames que cometen infidelitats (Balzarini i Muise, 2020). De fet, tot i que més de la meitat dels homes i dones (66% i 63,5%, respectivament) opina que les relacions deuen ser monògames, un 33% dels homes i 13,5% de les dones admeten haver tingut relacions simultànies (Isaza, 2011).

Entre el 26% i el 43% de les persones poliamoroses expliquen experiències d'estigma i discriminació, que deriven dels prejudicis existents. Aquest fet s'accentua quan les parelles NMC decideixen avançar en la seua relació formant una família o quan la NMC es dona en identitats discriminades, siga per orientació del desig i ètnia, i genera un impacte en el benestar (Hammack et al., 2019; Morris, 2024; Stults et al., 2022). A més, la por o preocupació associada a la discriminació apareix majorment en menors de 50 o amb un nivell educatiu més elevat. En adults LGB que mantenen relacions NMC es va trobar una associació significativa i positiva entre l'estigma viscut i l'estigma anticipat, fet que assenyala que les experiències de discriminació

anteriors augmenten les preocupacions ansioses de patir situacions similars, reduint el benestar psicològic de les persones del col·lectiu.

La no monogàmia està en el debat social i mediàtic. Unes parts la plantegen com una forma superior i avançada de relacionar-se emocionalment i sexualment, caracteritzada per més llibertat, autonomia personal, autoconsciència, responsabilitat, mutualitat i igualtat, superant així les relacions monògames, i s'utilitza com a argument a favor la gestió diferent de la gelosia (Sánchez-Moreno Briega, 2021). Ara bé, altres autors han suggerit que, a la pràctica, les relacions no monògames no han aconseguit replantejar les dinàmiques tradicionals de gènere, construint una poli normativitat paral·lela a la normativitat tradicional. En definitiva, ens afirmen que les estructures tradicionals i conservadores són transversals a les relacions, independentment de la flexibilitat que aquestes plantegen quant a la seua estabilitat i compromís (Klesse, 2010). Aquestes idees són complementades per les tesis de Bauman (2003) i Beck i Beck-Gernstein (1995), que afirmen que la nostra és una societat basada en la llibertat i en el mercat, en la qual la sexualitat ha esdevingut un objecte de consum des del màrqueting i el fals llibertinatge, plantejant-se com una obligació, i exposant el sexe com a mitjà d'obtenció de la felicitat. Aquestes conclusions condueixen a un neoliberalisme emocional en el qual es busca el plaer i s'abandera la llibertat individual per damunt dels drets, sentiments i percepcions alienes.

# 06

# La Teoria Bioecològica com a marc interpretatiu de les relacions

Totes les variables presentades ofereixen com a diferents punts de vista d'un calidoscopi, però requereixen d'un model teòric que permeta analitzar-les d'una manera holística. En aquest sentit, la Teoria Bioecològica de Bronfenbrenner (1979) ofereix un ventall analític ample que permet profunditzar en les actituds, dinàmiques i experiències, que contribueixen a incrementar o deteriorar la qualitat de la relació. Aquesta proporciona el marc sobre el qual comprendre la complexitat de les relacions i la qualitat dels vincles que s'estableixen entre les persones. Al seu torn, el mètode narratiu permet accedir i interpretar els significats atribuïts a les diferents experiències, i conèixer de forma més oberta i comprensiva la profunditat i complexitat d'aquestes, remarcant les perspectives subjectives i aprofundint en aquestes, oferint la possibilitat de captar la riquesa i complexitat de les vivències individuals de forma menys estructurada.

## 6.1. Teoria bioecològica del desenvolupament humà

La Teoria Bioecològica d'Urie Bronfenbrenner (1979) posa èmfasi en el context de desenvolupament de l'individu en el seu ambient natural, argumentant que les persones no es desenvolupen únicament segons factors individuals i genètics, sinó que remarca la rellevància del fenotip en la mesura que es veu influenciat per un conjunt de sistemes ambientals que interactuen entre si. En definitiva, l'autor fa un abordatge bioecològic del desenvolupament dels individus. De manera posterior a aquestes afirmacions, Bronfenbrener (1994) va matisar que el desenvolupament de les persones no el produeixen els contextos per si mateixa, sinó que és causat per les interaccions

de l'individu amb els diferents processos, persones, context i temps. A aquest plantejament, l'anomena model PPCT.

El primer component del model PPCT és el procés, i descriu un concepte rellevant en la teoria de Bronfenbrenner (1994) que és el dels processos proximals, mitjançant els quals l'individu estableix interaccions recíproques, entre si mateixa i el seu entorn immediat, és a dir, el microsistema, les quals es tornen progressivament més complexes amb el temps. Aquests processos són els que permeten el desenvolupament de l'individu. L'autor explica que l'individu i el context s'influeixen de forma mútua i recíproca, i que la seua eficàcia depèn que aquestes interaccions ocórreguen regularment, adoptant diverses formes i involucrant diferents persones, objectes i símbols, esdevenint significatives per a la mateixa persona (Bronfenbrenner, 1979). Sense els processos, el context no produeix desenvolupament, per tant, és considerat per l'autor com el motor del desenvolupament, tot i que la forma en que es done aquest dependrà de la resta de components del model PPCT, és a dir, de les persones, contexts i temps.

El segon component és la persona, l'individu que experimenta els processos proximals, els quals vindran modulats per les característiques i factors individuals, com són el temperament, el gènere, les experiències prèvies, les capacitats cognitives... Aquest component emfatitza el rol actiu de l'individu en el mateix desenvolupament, i explica com les característiques individuals influeixen en com es donen les interaccions en l'entorn. Per tant, fa referència al paper que pren el genotip en les diferents interaccions, explicant com els processos varien en funció de les característiques de cada persona. Ara bé, aquestes particularitats influeixen i són influïdes per les experiències en el context, i en tot individu es distingeixen: la disposició, les característiques de recursos i les característiques de la demanda (Bronfenbrenner i Morris, 2007). La primera variable mencionada, la *disposició*, pot ser positiva o negativa per al desenvolupament, en la mesura que si és positiva es promou la iniciativa per a iniciar i participar en activitats individuals o compartides i valorar les respostes i conductes. La segona variable, les característiques dels *recursos*, fa referència als recursos biopsicològics de l'individu -interns o adquirits- i també als recursos materials i econòmics dels quals disposa, els quals poden suposar una fortalesa o una barrera a la participació eficaç en els processos proximals. La tercera variable, les característiques de demanda, són aquelles que provoquen reaccions immediates en els altres, el que determina la interacció dels altres en un procés, i inclouen edat, gènere, aparença, comportament observable... Açò assenyala que els processos proximals no depenen sols de com és una persona, de les seues característiques

o capacitats reals, sinó també de l'efecte social immediat, és a dir, de com els altres reaccionen respecte a l'individu o l'interpreten.

El tercer component és el context, referent als quatre sistemes ecològics que expliquen on ocorre el desenvolupament i són essencials per a la comprensió d'aquest des d'una perspectiva individual: el microsistema, mesosistema, exosistema i macrosistema, els quals es relacionen amb l'individu de forma recíproca, modificant el seu comportament (Bronfenbrenner, 1979). El microsistema és el sistema amb l'impacte més directe, ara bé, no fa referència a un lloc concret, sinó a les activitats, rols i relacions interpersonals que esdevenen en aquest, i fan possibles els processos proximals. El mesosistema engloba la relació entre microsistemes; l'exosistema fa referència a les interaccions entre distints entorns socials, com entorn familiar i laboral, que tenen un impacte sobre l'individu; i el macrosistema es defineix pel marc cultural i ideològic general, que inclou valors culturals, pràctiques, ideologia política, sistema econòmic, normes socials....

Finalment, l'últim component és el temps, el qual pot afectar a les persones, relacions i ecosistemes, i es compon pel temps cronològic o etapa vital de la persona, així com pels esdeveniments que comporten canvis en l'entorn o les transicions o etapes vitals. Per tant, explica que el desenvolupament de l'individu dependrà del moment vital en el qual es trobe, la duració de les interaccions o inclús els canvis històrics.

### *La Teoria Bioecològica de Bronfenbrenner aplicada a les interaccions afectives en el context de parella*

El model PPCT de Bronfenbrenner (1994) ofereix un marc explicatiu del desenvolupament de les persones mitjançant la interacció d'aquestes amb els seus contextos, el qual és aplicable a l'anàlisi de les dinàmiques i processos de parella, per comprendre com les interaccions influeixen en la qualitat de la relació des de la intersecció dels processos proximals amb el context, característiques individuals i temps. Les relacions de parella són un ambient d'elevada intimitat, mutualitat i projectes conjunts, i el model PPCT permet una anàlisi exhaustiva sobre com es construeix la satisfacció relacional i sexual a través dels processos interpersonals dins de contextos relacionals concrets.

El component principal d'estudi de la present tesi doctoral és el component de procés, en el model PPCT, és a dir, són els processos proximals en el marc de les relacions de parella, que es manifesten en les interaccions diàdiques quotidianes, com la comunicació, la resolució de conflictes, l'expressió emocional, la conducta sexual... I que tenen un resultat sobre la satisfacció relacional i sexual (Bloch i Haase, 2014; Cameron i Overall, 2017; Gottman, 1994; Jubran et al., 2025; Li et al., 2025; Perrone-McGovern et al., 2024). L'anàlisi del procés no pot donar-se de forma independent, ja que el resultat està fortament influït per la resta de components, que són la persona, el context i el temps, i ignorar-los suposaria caure en un reduccionisme. Pel que fa al component referent a la persona, pren rellevància la disposició de la mateixa a l'establiment de relacions, però també les característiques dels recursos, que fan referència a múltiples factors, que van des dels recursos personals que determinen la salut d'una interacció, com la regulació emocional, l'empatia o la comunicació positiva, la salut mental o el benestar individual, i fins a les expectatives individuals sobre les relacions de parella, que poden ser determinades per experiències anteriors o per estructures socials en forma de mites, prejudicis o cronologies socialment imposades, referents a quant tenir parella o família, i com han de ser aquestes (Berenguer-Soler et al., 2023; Double et al. 2025; Jubran et al., 2025; Ritter, Hilliard i Knox, 2023; Rosen et al., 2017; Watkins, Beckmeyer i Jamison, 2023).

Pel que fa al component del context, el microsistema suposaria les activitats, rols i relacions interpersonals que es donen en la relació de parella com a tal, que es manifestarien en forma de dinàmiques concretes, satisfacció en la parella, qualitat de la interacció o satisfacció sexual (Bloch i Haase, 2014; Double et al. 2025; Jubran et al., 2025). El mesosistema inclouria els vincles i processos que tenen lloc entre dos o més entorns que contenen a l'individu, i en el context de la parella suposaria les relacions que s'estableixen entre aquesta i la resta de la família, com els fills o pares, entre altres, o entre la parella i el grup d'amics, als quals es sol acudir en la resolució de conflictes, a més d'en l'oci diari (Apostolou, Samara i Lajunen, 2025; Denes et al., 2020; Shapiro et al., 2000). L'exosistema es refereix als vincles entre dos o més entorns, en els que almenys un no conté a l'individu, i pren especial rellevància en les relacions NMC, on es donen relacions paral·leles que no sempre han de ser necessàriament compartides. Al seu torn, aquest sistema ecològic involucra expectatives sobre les relacions o la sexualitat apreses en diferents contextos, que van des del cine o la literatura fins a la pornografia o les experiències relatades per altres persones, o observades en xarxes socials (Bauman, 2003; Beck i Beck-Gernstein, 1995). Les dating

apps juguen un paper rellevant, al ser una plataforma de cerca de parella socialment complexa (Blanco-Ruiz, 2022). Finalment, el macrosistema té un paper fonamental en les relacions afectives, ja que la cultura i pensament col·lectiu imperant transmet discursos sobre l'amor romàntic, mites, estereotips i estigma sobre com haurien de ser les relacions i la sexualitat (Beck i Beck-Gernstein, 1995; Illouz, 2007). Al seu torn, el macrosistema imposa una monogàmia normativa que suposa una barrera per al desenvolupament d'identitats alternatives, o engloba unes estructures socials que porten a entendre les relacions de determinada manera, en el marc d'un sistema neoliberal que abandera la llibertat individual i el progrés a costa dels valors prosocials i condueix a una mercantilització de les relacions i a viure-les de forma fluida, passatgera i inconformista, en el sentit més esbiaixat de la paraula (Bauman, 2003; Scoats i Campbell, 2022)

Finalment, el component del temps pren rellevància des de diferents perspectives. Per una banda, l'edat dels components de la parella determina l'estructura dels processos o la disposició de recursos personals, i per altra, el moment vital o etapa en la relació de parella també té una influència rellevant en el procés que determina la satisfacció, i aquests moments poden anar des dels primers anys d'establiment de la parella, fins a l'experiència de la paternitat o la separació (De Paulo i Morris, 2005; Lauert et al., 1990; Leistner et al., 2021; McNulty et al., 2014; Sened et al. 2017; Shapiro et al., 2000). No seria viable deixar de mencionar l'època històrica o social postmoderna, la qual ha influït i determinat les relacions líquides (Bauman, 2003).



# III. OBJECTIUS I HIPÒTESIS

# 07

## Objectius i hipòtesis

L'estudi de les relacions afectives, les variables interpersonals implicades i l'efecte d'aquestes en la qualitat de les relacions resulta un fenomen complex, degut a les múltiples dinàmiques individuals, diàdiques i socials que es donen. Per abordar la caracterització i comprensió s'han plantejat dos tipus d'estudis de diferent metodologia: un primer estudi de tipus quantitatiu, i un segon de tipus qualitatiu. Aquestes dues metodologies aporten perspectives complementàries per donar resposta als diferents objectius, ja que utilitzant una única metodologia, no era possible obtenir suficients dades com per a obtenir una resposta satisfactòria i un anàlisi profund dels objectius.

L'objectiu general que es proposa la tesi és analitzar els tipus de relacions que existeixen en l'actualitat, i les variables psicològiques i contextuals associades, així com observar la seua relació amb un vincle afectiu de qualitat. Aquest constructe pot entendres de moltes maneres, i en la present tesi es planteja com la capacitat del propi vincle de contribuir al benestar d'una persona a través de variables de satisfacció sexual, marital i benestar psicològic. A més, es pretén conèixer les percepcions, experiències i actituds de les persones al voltant d'aquesta idea, així com la influència de les noves tecnologies en l'establiment de les relacions.

Per a un òptim abordatge i operacionalització, aquest objectiu es concreta en els següents objectius específics, els quals s'exposaran acompanyats de les corresponents hipòtesis.

*Objectiu específic 1*: Identificar i analitzar les modalitats de parella existents en l'actualitat, atenent al grup d'edat, gènere i orientació del desig, i analitzar les creences i actituds de les persones cap a l'amor i el sexe, i el paper que aquests tenen en les relacions en general.

Hipòtesi 1: S'espera que els vincles s'establisquen de maneres diverses, sent la monogàmia més prevalent en la mostra analitzada. S'espera trobar una major quantitat de parelles obertes, poliamoroses i sociosexuals en les persones més joves, i no-heterosexuals. Així mateix, no s'espera trobar diferències entre homes i dones.

Hipòtesi 2: S'espera trobar actituds i creences més liberals en les persones no monògames.

Hipòtesi 3: Hi haurà percepcions mitificades de l'amor i la parella, i a més, el sexe tindrà un paper relatiu dins de la parella.

*Objectiu específic 2*: Analitzar l'associació entre les modalitats de relació actuals i el model triangular de l'amor de Sternberg, i el tipus d'aferrament segons Bartholomew i Horowitz (1991).

Hipòtesi 4: No s'espera trobar diferències entre els índex del model triangular de Sternberg pel que fa a les relacions monògames i no monògames, però sí entre aquestes i les sociosexuals. S'espera que les persones sociosexuals obtinguen nivells menors d'intimitat, passió i compromís, respecte als altres grups.

Hipòtesi 5: S'espera trobar una major prevalença de l'aferrament segur i angoixant en les relacions monògames, i les dues formes d'aferrament evitatiu (allunyat i temorós) en les no monògames.

*Objectiu específic 3*: Analitzar la relació entre el tipus de relació i un vincle de qualitat, i observar les diferències demogràfiques respecte a la qualitat del vincle.

Hipòtesi 6: S'estima que la qualitat del vincle serà diferent en funció de l'edat, el gènere i l'orientació del desig.

Hipòtesi 7: La qualitat del vincle s'espera que siga menor en les parelles solteres, indefinides o sociosexuals, respecte les monògames i no monògames.

*Objectiu específic 4*: Analitzar les variables i factors psicològics que es vinculen amb un vincle de qualitat en funció de la diversitat de modalitats de parella i edat. S'analitzaran les percepcions i experiències que aporten benestar i incrementen qualitat a les relacions, així com el paper de les cures i l'atenció a la parella.

Hipòtesi 8: L'empatia, intel·ligència emocional, la comunicació positiva i assertivitat s'estima que seran més elevades en les parelles monògames i no monògames.

Hipòtesi 9: Una major empatia, intel·ligència emocional, comunicació positiva i assertivitat, i una menor comunicació negativa, s'espera que siguen capaces de predir un vincle de qualitat.

Hipòtesi 10: Allò que aportarà benestar a les relacions seran els afectes compartits, la presència de validació emocional i congruència en els valors. A més, les cures i l'atenció a la parella incrementaran el benestar i qualitat de la relació.

*Objectiu específic 5*: Estudiar la freqüència i motivació de l'ús de xarxes socials en l'establiment de les relacions afectiu-sexuals, així com les actituds i experiències de les persones cap a les tecnologies de la comunicació com a via d'establiment de relacions.

Hipòtesi 11: S'estima que hi haurà diferències en la freqüència d'ús de les xarxes socials en funció del tipus de relació, l'edat, el gènere i l'orientació del desig.
Hipòtesi 12: Es trobaran diferències en la motivació a l'ús de xarxes socials en funció de l'edat, gènere, orientació del desig i tipus de parella.
Hipòtesi 13: Hi haurà una tendència general a valorar positivament les tecnologies de la comunicació.

Els objectius 2 i 3 seran respostos en la seua totalitat a través dels resultats obtinguts mitjançant l'estudi quantitatiu, en canvi, els objectius 1, 4 i 5 seran analitzats a través d'ambdós estudis, obtenint així una major riquesa. Més concretament, en referència a aquests objectius mencionats, les hipòtesis 1, 8, 11 i 12 es respondran amb informació dels resultats quantitatius, les hipòtesis 3, 10 i 13 es contrastaran amb informació dels resultats qualitatius, i les hipòtesis 2 i 9, es respondran a través d'ambdós estudis, ampliant i enriquint els resultats.



# IV. ESTUDI 1: ANÀLISI QUANTITATIU

# 08

## Metodologia de l'estudi 1

# 8.1. Participants

Aquest estudi es va dur a terme amb la participació de 503 persones, amb edats compreses entre els 18 i 65 anys (M=33,17; DT=11,60), de les quals totes tenien nacionalitat espanyola. El 56% de la mostra té entre 18 i 29 anys, mentre que el 14.3% té entre 30 i 39, el 15,1% entre 40 i 49 i 15,5% restant té més de 50 anys. Aquesta mostra es compon per un percentatge major de dones (69,2%) que d'homes (29%), i el 1,8% restant no s'identificava amb aquestes categories o va preferir no respondre. Pel que fa a l'orientació del desig, la gran majoria es va identificar com a heterosexual, sent aquests el 72% dels participants. El 18,7% es va identificar com a bisexual, el 5,6% com a homosexual, i un xicotet percentatge corresponent al 0,8% afirmà ser asexual, mentre que la resta de participants preferiren no respondre o no s'identificaven amb aquestes categories (veure Taula 1).

El 61,7% assenyalà estar en parella i el 33,3% que estaven solters/es, sent el 5% restant separats/des, divorciats/des o vidus/es. A més, sols un 6,2% es considerà creient i practicant d'alguna religió, considerant-se creients i agnòstics el 24,6% i 24,8%, respectivament. El 44,2% restant afirmaren ser ateus. Respecte a les noves tecnologies, quasi la meitat de la mostra (40,7%) va afirmar haver utilitzat xarxes socials comuns com Instagram, Twitter o Facebook per a iniciar una interacció romàntica, i un percentatge similar (42,1%), va registrar haver fet servir en algun moment aplicacions específiques per conéixer gent com Tinder, Grinder, etc...

**Taula 1.**

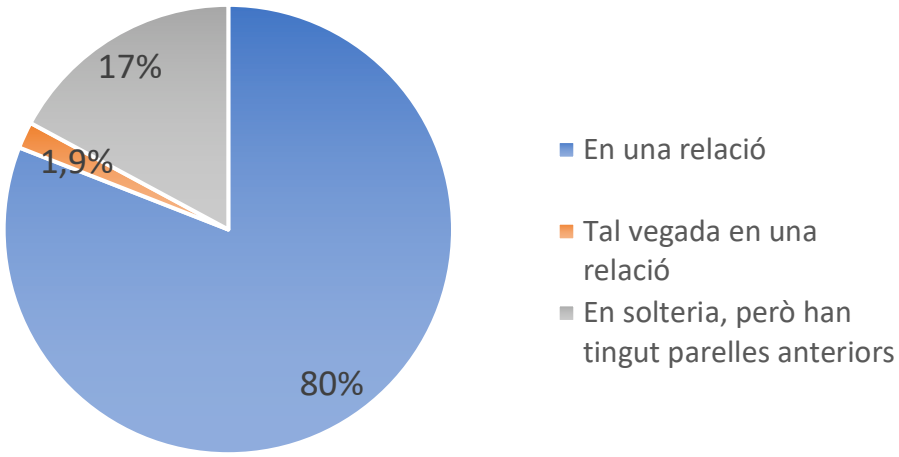
*Característiques sociodemogràfiques de la mostra general*

| | N (%) o M (DT) |
|---|---|
| Sexe | |
| Home | 146 (29%) |
| Dona | 349 (69,2%) |
| Altre | 10 (1,8%) |
| Orientació del desig | |
| Heterosexual | 363 (72%) |
| Homosexual | 28 (5,6% |
| Bisexual | 94 (18,7%) |
| Altre | 19 (3,8%) |
| Estat civil | |
| Solter/a | 168 (33,3%) |
| En parella | 311 (61,7%) |
| Separat/da | 7 (1,4%) |
| Divorciat/da | 16 (3,2%) |
| Vidu/a | 2 (0,4%) |
| Creences religioses | |
| Creient i practicant | 31 (6,2%) |
| Practicant | 124 (24,7%) |
| Agnòstic | 125 (24,9%) |
| Ateu | 223 (44,3%) |
| Ús de les noves tecnologies per a establir relacions romàntiques | |
| App comunes | 205 (40,7%) |
| App específiques | 212 (44,2%) |

Aquesta investigació té com a eix central les relacions afectiu-sexuals, motiu pel qual són un aspecte sociodemogràfic rellevant a tenir en compte. Aquest es va conéixer a través de la qüestió "*Mantens alguna relació afectiva i/o sexual actualment, siga aquesta estable, esporàdica o temporal, sense implicar necessàriament un compromís?*". El 80% afirmà tenir una relació actualment, component aquest percentatge la major part de la mostra, i el 17% es consideraven solters o solteres. Sobre aquest percentatge de persones solteres, una taula de contingència revela que el 28,1% sols busquen tenir sexe casual, és a dir, mantenen una orientació sociosexual, és a dir, persones amb disposició personal a participar en activitats sexuals esporàdiques o ocasionals, sense necessitat d'establiment de compromís, vincle o estima mútua prèvia. Pel que fa a la resta de participants, el 1,9% afirmà que "pot ser" mantenia una relació, és a dir, es troben en una relació indefinida (Figura 2).

**Figura 2.**

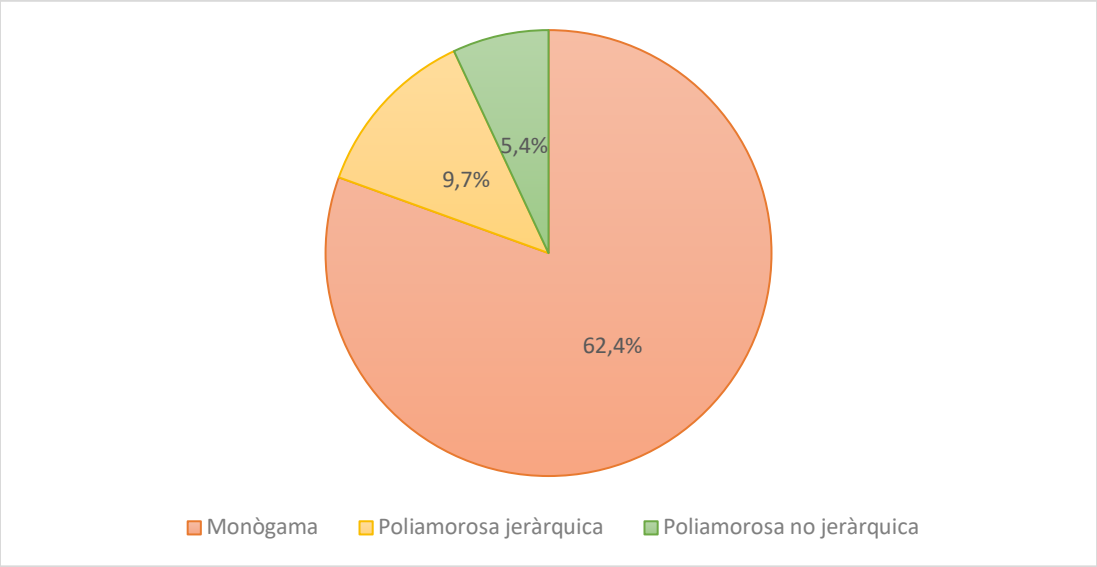
*Distribució de la mostra en funció del estat afectiu-sexual informat*




En la Figura 3 s'observa que dins del percentatge de persones amb parella, el 62,4% de la mostra categoritza la seua relació com a "monògama", entenent que les relacions amoroses i sexuals es limiten a una persona a la qual es considera parella, i component la major part de la mostra. Respecte a la resta de la mostra, el 15,1% ha categoritzat la seua relació dins de les "no monògames", corresponent el 9,7% a una relació oberta o poliamorosa jeràrquica i el 5,4% a una relació poliamorosa no jerárquica.

**Figura 3.**

*Freqüència dels distints tipus de relacions*




Quan s'analitza la mostra en funció del gènere, s'observen diferències significatives únicament en quant a orientació del desig, on la gran majoria d'homes i de dones s'identifiquen com a heterosexuals, sent les persones no binàries homosexuals o bisexuals en la seua majoria. No hi ha diferències de gènere significatives pel que fa a l'edat o el tipus de relació, tot i que s'aprecia que aproximadament la meitat, o més, de persones dins de cada categoria es situen en la franja d'edat d'entre 18 i 29 anys, i es consideren en una relació monògama (Taula 2).

**Taula 2.**

*Anàlisi diferencial de la mostra en funció del gènere*

| | | Homes (%) | Dones (%) | No binaris/Altres (%) | $Chi^2$ (p) V |
|---|---|---|---|---|---|
| Edat | 18-29 | 50.7 | 57.1 | 66.7 | 3.80 |
| | 30-39 | 16.4 | 14.1 | 11.1 | (.703) |
| | 40-49 | 16.4 | 15.3 | 0.0 | .063 |
| | +50 | 16.4 | 13.5 | 22.2 | |
| Orientació del desig | Heterosexuals | 78.6 | 71.9 | 0.0 | 39.52 |
| | Homosexuals/ Bisexuals | 20.0 | 24.6 | 66.7 | (<.001) |
| | Altres | 1.4 | 3.6 | 33.3 | .202 |
| Tipus de relació | Monògama | 52.9 | 64.8 | 44.4 | 8.80 |
| | No monògama | 19.3 | 12.7 | 33.3 | (.082) |
| | Altres | 27.9 | 22.4 | 22.2 | .096 |

Si s'analitza en funció de l'edat, es comproven diferències estadísticament significatives pel que fa a l'orientació del desig i el tipus de relació. Al observar els quatre grups d'edat en funció de l'orientació del desig i el tipus de relació, observem que en tots hi ha una majoria heterosexual i monógama, respectivament, tot i que el percentatge d'heterosexuals i monògams és major en el grup de +50 (Taula 3).

**Taula 3.**

*Anàlisi diferencial de la mostra en funció de l'edat*

| | | 18-29 (%) | 30-39 (%) | 40-49(%) | +50 (%) | $Chi^2$ (p) V |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Gènere | Home | 71.2 | 66.2 | 68.9 | 64.3 | 3.80 |
| | Dona | 26.6 | 32.4 | 31.1 | 32.9 | (.703) |
| | No binaris/Altres | 2.2 | 1.4 | 0.0 | 2.9 | .063 |
| Orientació del desig | Heterosexuals | 85.5 | 70.4 | 81.1 | 91.4 | 29.33 |
| | Homosexuals/ Bisexuals | 31.5 | 26.8 | 14.9 | 2.9 | (<.001) |
| | Altres | 3.0 | 2.8 | 4.1 | 5.7 | .174 |
| Tipus de relació | Monògama | 58.1 | 58.8 | 55.4 | 60.9 | 15.57 |
| | No monògama | 14.6 | 19.1 | 21.6 | 15.1 | (.016) |
| | Altres | 27.3 | 22.1 | 23.0 | 24.1 | .128 |

## 8.2. Instruments d'avaluació

L'estudi de la literatura científica existent va permetre definir una sèrie de variables rellevants que poden classificar-se en tres grups, a banda de les variables sociodemogràfiques. Un primer grup de variables fa referència a aspectes contextuals, un segon grup aglutina variables de tipus interpersonal o relacional, i el tercer grup al·ludeix a factors intrapersonals o individuals.

Aquestes variables s'operacionalitzaren i mesuraren a través d'una sèrie de qüestionaris que conformaren una bateria d'instruments, la qual es va redactar en castellà per poder accedir a una mostra més elevada i va permetre avaluar a les persones que participaren en aquest estudi (veure ANNEX I). Aquesta bateria es conforma per quatre qüestionaris *ad hoc*, tres referents a dades demogràfiques i un que es proposa conèixer l'ús de xarxes socials en l'àmbit de la sexualitat, i per 10 escales i qüestionaris prèviament validats empíricament (veure Taula 4).

**Taula 4**

*Relació de variables i instruments de mesura*

| Variables sociodemogràfiques | |
|---|---|
| Variables sociodemogràfiques | Qüestionari sociodemogràfic *ad hoc* |
| **Variables contextuals** | |
| Variable | Instrument de mesura |
| Ús de xarxes socials i apps | Qüestionari *ad hoc* sobre l'ús de xarxes socials i apps |
| **Variables interpersonals o relacionals** | |
| Variable | Instrument de mesura |
| Característiques de la relació | Qüestionari *ad hoc* sobre relacions |
| Tipus de relacions | Qüestionari *ad hoc* sobre diversitat en les relacions |
| Empatia | Índex de Reactivitat Interpersonal (IRI; Davis, 1980; *Pérez-Albéniz et al., 2003*) |
| Intel·ligència emocional | Escala Breu d'Intel·ligència Emocional (BEIS-10; Schutte et al., 1998; Davies et al., 2010) |
| Estil comunicatiu | Escala de Comunicació Autopercebuda en la Relació de Parella (CARP; Iglesias-García, Urbano-Contreras i Martínez-González, 2020) |
| Satisfacció sexual | Nova Escala de Satisfacció Sexual (NSSC; *Stulhofer, Busko i Brouillard, 2010;* Pérez Triviño, 2013) |

| | |
|---|---|
| Estil d'aferrament | Qüestionari de Relació (RQ; Batholomew y Horowitz, 1991; Yárnoz-Yaben, 2008) |
| Tipus d'amor | Escala Triangular del Amor de Sternberg (ETAS; *ETAS; 1997; Ventura-León i Caycho Rodríguez, 2016*) |
| Satisfacció amb la relació | Escala de Satisfacció amb la Relació (*Hendrick, 1988; González-Ribera, 2020*) |
| Assertivitat sexual | Qüestionari d'Assertivitat Sexual en les Relacions (ASRQ; Gil-Llario et al., 2021) |
| Variables intrapersonals o individuals | |
| Variable | Instrument de mesura |
| Autoestima | Escala d'Autoestima de Rosemberg *(Rosemberg, 1965; Atienza et al., 2000)* |
| Benestar Psicològic | Escala de Benestar Psicològic (Ryff, 1989; Díaz et al., 2006) |

Les primeres qüestions de la bateria tenen l'objectiu de definir les característiques de l'estat sentimental i les relacions sexe-afectives de les persones participants, que permet categoritzar-les com a persones sense parella, sense parella actualment però amb experiències afectives anteriors, amb parella estable actualment (monògama o no monògama) o sociosexuals. A més, també explora l'asexualitat de les participants. Aquesta categorització permeté adequar el flux de l'administració dels qüestionaris i ítems, i el plantejament d'aquests, en funció de característiques de les relacions de les persones participants per tal sols se'ls presentaren els ítems i instruments corresponents a les seues particularitats, i així no incrementar el temps de dedicació a la bateria (Taula 5).

**Taula 5**

*Qüestionaris complimentats en funció de les característiques de les persones participants*

| | PARELLA ACTUAL (monògama o no monògama) | SENSE PARELLA ACTUALMENT | SOCIOSEXUALS |
|---|---|---|---|
| Qüestionari *ad hoc* sobre l'ús de xarxes socials i apps | √ | √ | √ |
| Qüestionari *ad hoc* sobre relacions | √ | √ | √ |
| Qüestionari *ad hoc* sobre diversitat en les relacions | √ | √ | √ |
| IRI (Davis, 1980) | √ | √ | √ |
| BRIEF (Davies et al., 2010) | √ | √ | √ |
| CARP (Iglesias-García, et al. 2020) | √ | *Versió adaptada per valorar l'estil comunicatiu estimat | *Versió adaptada per valorar l'estil comunicatiu estimat |
| NESS (Pérez Triviño, 2013) | √ | *Versió adaptada per valorar la satisfacció sexual anterior | *Versió adaptada per valorar la satisfacció sexual anterior |
| RQ (Batholomew y Horowitz, 1991; Yárnoz-Yaben, 2008) | √ | √ | √ |
| ETAS (Sternberg, 1986) | √ | *Versió adaptada per valorar el tipus d'amor estimat | *Versió adaptada per valorar el tipus d'amor estimat |
| RAS (González-Rivera i Veray-Alicea, 2018; Hendrick, 1988; ) | √ | *Versió adaptada per valorar la satiafacció amb la relació estimada | *Versió adaptada per valorar la satiafacció amb la relació estimada |
| Qüestionari d'Assertivitat Sexual en les Relacions (Gil-Llario et al., 2021) | √ | *Versió adaptada per valorar l'assertivitat estimada | *Versió adaptada per valorar l'assertivitat estimada |
| Escala d'Autoestima de Rosenberg (Rosemberg, 1965; Atienza et al., 2000*)* | √ | √ | √ |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Escala de Benestar Psicològic (Ryff, 1989; Díaz et al., 2006) | √ | √ | √ |

Més concretament, les persones que afirmaren tenir parella estable de forma monògama en el moment de respondre la bateria no havien de respondre qüestions relatives a la sociosexualitat o característiques de relacions no monògames, de la mateixa manera que a persones no monògames no se'ls plantejaven qüestions sobre característiques de relacions monògames, o a persones solteres sobre aspectes relacionats amb parelles formalitzades, com poden ser qüestions relatives a la convivència o el bloc del "Qüestionari *ad hoc* sobre diversitat en les relacions" relatiu a característiques i dinàmiques de parelles estables. Açò es donà especialment en els qüestionaris *adhoc*, que plantegen qüestions més concretes. Aquelles persones que mai havien tingut cap vincle sexe afectiu ni estable ni esporàdic, finalitzaven la seua participació a l'afirmar aquesta informació en el segon qüestionari dels que componen la bateria.

Així mateix, per a les persones que afirmaren no tenir parella, es modificà el temps verbal en la redacció dels ítems de l'Escala de Comunicació Autopercebuda en la Relació de Parella (Iglesias-García, et al. 2020), l'Escala Triangular de l'Amor de Sternberg (1986), l'Escala de Satisfacció en la Relació (González-Rivera i Veray-Alicea, 2018) i el Qüestionari d'Assertivitat Sexual en les Relacions (Gil-Llario et al., 2021), de manera que es demanava respondre a aquests en base a característiques de les relacions anteriors o al seu comportament estimat. Per tant, en aquest grup de participants es valorà l'estil comunicatiu, el tipus d'amor, la satisfacció amb la relació i l'assertivitat sexual estimades. Per a la Nova Escala de Satisfacció Sexual (Pérez-Triviño, 2013), abans de presentar el qüestionari als participants, es preguntava si havien mantingut relacions sexuals en els últims 6 mesos. En cas de respondre negativament a aquesta qüestió, no s'aplicava aquest qüestionari i es passava al següent. En cas afirmatiu, a les persones amb parella estable se'ls aplicava el qüestionari en la seua forma original, i en les persones sense parella, se'ls demanà que escolliren l'opció de resposta als ítems que millor defineix les seues relacions anteriors, i aquests es redactaren en la forma verbal corresponent.

A continuació, es presentaran i descriuran les variables que vertebren aquest estudi, i els instruments amb que es mesuraren, d'acord amb l'organització que es va seguir en la confecció

de la bateria d'instruments, i, per tant, en l'ordre en què ho respongueren les persones participants. Per una banda, per a mesurar les següents variables es va fer ús de qüestionaris dissenyats *ad hoc*:

Variables sociodemogràfiques: *Qüestionari sociodemogràfic ad hoc*
Les 5 variables sociodemogràfiques que es busquen explorar mitjançant aquest qüestionari són la identitat de gènere, l'edat, l'estat civil, l'orientació del desig i el nivell de creença religiosa (creença i/o pràctica de la religió, ateisme i agnosticisme).

Característiques de la relació: *Qüestionari ad hoc sobre relacions.*
Es compon de 5 ítems, la intenció dels quals és conèixer si es manté una relació afectiu-sexual estable i les característiques d'aquesta (duració, convivència i fills/es). El primer dels ítems que es plantegen pregunta: "¿Mantens una relació afectiva-sexual actualment?" En cas de respondre amb una negació, no es presentaran la resta d'ítems, passant directament al següent qüestionari.

Ús de xarxes socials: *Qüestionari sobre l'ús de xarxes socials*
Els 12 ítems que el componen són referents a l'ús habitual de xarxes socials amb finalitats romàntiques o sexuals. Es tenen en compte tant xarxes socials de caràcter més generalista, com Facebook, Twitter o Instagram, com aplicacions i espais virtuals específics per conèixer altres persones amb intencions inicialment romàntiques o sexuals. A més, es busca aprofundir en les característiques de l'ús que es fa d'aquestes, com la intenció amb la qual s'utilitzen, les hores que es dediquen, les cites i encontres sexuals que s'han mantingut a través aquestes -en cas d'haver-hi un interès mutu entre ambdós parts- o si aquesta relació s'ha aplegat a formalitzar. Exemples d'aquests ítems són: *"Creus que podries tenir un vincle afectiu amb una persona que has conegut en aquestes aplicacions?"* En cas de respondre negativament quan es planteja l'ús de xarxes socials o aplicacions amb intencions de conèixer altres persones en el plànol afectiu-sexual, es passaria directament al següent qüestionari, i no apareixerien els ítems que componen aquest. De la mateixa manera, si la persona participant no ha aplegat a mantenir una cita amb una persona d'aquestes plataformes, no se li presentaran els ítems que tenen intenció d'aprofundir en aquests encontres.

Tipus de relacions: *Qüestionari sobre diversitat en les relacions*

Aquest qüestionari es compon de 33 ítems, als quals es respon amb "Sí" o "No", i la finalitat d'aquests és determinar el tipus de dinàmiques que es mantenen en el plànol afectiu-sexual, i així conèixer detalls del tipus de relació o relacions que mantindria la persona participant: estable, relació oberta, poliamorosa no jeràrquica o en relacions esporàdiques o ocasionals. A més, el qüestionari busca aprofundir en les actituds i característiques d'aquests tipus de relacions. Exemples dels ítems que componen aquest qüestionari en funció del grup al qual van dirigit són els següents. Per a les persones en relacions estables: *"Amb el temps, la relació amb la meua parella ha anat a menys"*. Per a persones en relacions obertes: *"Tinc una relació estable amb la meua parella, però hem acordat que podem practicar sexe amb altres persones (sol sexe, no un vincle romàntic)"* Per a persones en relacions poliamoroses: *"No tinc una única relació sexe-afectiva, soc poliamoros/a, mantinc relacions afectives i/o sexuals amb diferents persones de manera paral·lela i no jeràrquica"*; i per a persones solteres: *"Ara mateix, només busco tenir relacions sexuals amb altres persones diferents, no vull compromisos"*. Així mateix, el fluxe de presentació de l'enquesta permet que sols els presenten els ítems que s'adeqüen a les característiques de les participants, de manera que, per exemple, a una persona que afirme tenir una parella monògama, no se li plantegen qüestions referents al poliamor o a la sociosexualitat.

A continuació, es descriuen la resta de variables de l'estudi, mesurades a través d'instruments i escales prèviament validats i publicats:

Intel·ligència Emocional: *Escala Breu d'Intel·ligència Emocional (BEIS-10; Davies et al., 2010)*

L'Escala Breu d'Intel·ligència Emocional, o BEIS-10, per les seues sigles en anglès, és una adaptació de l'Escala d'Intel·ligència Emocional (EIS; Schutte et al., 1998). La EIS és una escala d'autoinforme composta per 33 ítems que es poden dividir en cinc dimensions, i quan Davis et al. (2010) la revisaren, extragueren dos ítems de cada dimensió, creant així la BEIS-10, que mostrà ser una ferramenta més eficient en l'àmbit pràctic i metodològic, amb una major validesa i fiabilitat.

En definitiva, la BEIS-10 és una escala de 10 ítems que es responen amb una escala Likert de 5 punts, on 1 és "aquesta afirmació no em descriu bé" i 5 "aquesta afirmació em descriu molt bé". Els ítems 1 i 2 corresponen a la dimensió "Reconeixement de les pròpies emocions" (ex.: *"Sé per què canvien les meues emocions")* els ítems 3 i 4 a la dimensió "Reconeixement de les emocions alienes" (ex.: "*Puc saber com se sent la gent escoltant el to de la seua veu"*), els ítems 5 i 6 a la dimensió "Regulació de les pròpies emocions" (ex. *"Busque activitats que em facen feliç"),* els ítems 7 i 8 a la dimensió "Regulació de les emocions de la resta" (ex.: "*Organitze esdeveniments que els altres gaudeixin*") i els ítems 9 i 10 a la dimensió "Ús de les emocions" (ex.: "*Quan estic d'humor positiu, soc capaç de plantejar noves idees")*. Estos factors presenten una validesa que oscil·la entre .40 i .48, i una puntuació més gran en aquests factors assenyalarà una major habilitat emocional per part de la persona que complimenta l'instrument (Davis et al., 2010).

Per a aquest estudi, la consistència interna és generalment major, exceptuant algunes subescales. S'ha obtingut un Alpha de Cronbach total de .79, mentre que a l'analitzar les subescales, és de .70 per a "Reconeixement de les pròpies emocions", de .77 per a "Reconeixement de les emocions alienes", de .44 per a "Regulació de les pròpies emocions", de .55 per a "Regulació de les emocions de la resta" i de .65 per a "Ús de les emocions". En definitiva, les úniques escales que mostren una fiabilitat més dèbil són les de "Regulació de les pròpies emocions" i "Regulació de les emocions de la resta".

Satisfacció amb la relació: *Escala de Satisfacció amb la Relació (La RAS; González-Rivera i Veray-Alicea, 2018)*

L'Escala de Satisfacció amb la Relació (Relationship Assessment Scale (RAS); Hendrick, 1988) és una escala utilitzada per valorar la satisfacció amb la relació, entesa com la postura global cap a les relacions amoroses de parella. Aquest instrument unidimensional consta de 7 ítems, els quals són resposts pels participants a través d'una escala Likert de 5 punts que permet als participants valorar la satisfacció amb la seua parella, i que va des d'1 (que assenyala una baixa satisfacció) fins a 5 (on assenyalaria una alta satisfacció). Exemples dels ítems que conformen aquesta escala són: *"Fins a quin punt està satisfet/a amb la seua relació?".*

La versió en llengua castellana d'aquesta escala (González-Rivera i Veray-Alicea, 2018) va mostrar una validesa i fiabilitat adequades, amb un Alfa de Cronbach de .91, i els

canvis en la validació únicament van implicar la substitució de paraules per motius terminològics i la inclusió de dos ítems nous. Per a aquest estudi, la RAS ha sigut utilitzada en la seua forma original, i a més, en una segona forma en la qual els ítems s'han redactat en un temps verbal passat, valorant així la satisfacció amb la relació estimada. Per a aquest estudi, s'ha obtingut una Alfa de Cronbach de .88, que és lleugerament inferior, tot i que continua assenyalant una alta consistència interna.

Estil comunicatiu: *Escala de Comunicació Autopercebuda en la Relació de Parella (CARP; Iglesias-García, Urbano-Contreras i Martínez-González, 2019)*

La comunicació és una part essencial de la vida en parella, de fet, els estils comunicatius tenen gran influència en les dinàmiques relacionals i són una part fonamental del benestar. Per valorar aquests estils comunicatius, Iglesias-García, Urbano-Contreras i Martínez-González (2019) van dissenyar l'Escala de Comunicació Autopercebuda en la Relació de Parella (CARP), la qual es conforma a través de 8 ítems que es responen amb una escala tipus Likert de quatre alternatives, sent 1=totalment en desacord i 4=totalment d'acord. Les autores definiren aquest instrument en base a la literatura científica existent sobre relacions de parella i comunicació. L'anàlisi factorial confirmatòria de l'instrument va revelar dos factors:

a) Comunicació positiva: que reflecteix estils comunicatius caracteritzats per la transmissió de pensaments i sentiments, demostren afecte, són obertes, comunicatives, amables, cooperatives, atentes, comprensives... Un exemple dels 4 ítems corresponents a aquest factor són: *"Quan alguna cosa em molesta de la meua parella li ho dic respectant el seu punt de vista"* .
b) Comunicació negativa: caracteritzada per verbalitzacions no explícites, comunicació tancada, minimització de la importància de l'experiència de l'altra persona, transmissió inadequada d'informació, troben defectes en tot i busquen generar conflictes. Centrades a criticar més que en valorar. Un ítem dels 4 que integren aquest factor són, per exemple: *"Quan discutim solc cridar a la meva parella".*

El coeficient de fiabilitat conjunt dels ítems va ser de .75, i el dels factors resultants va ser de .79 per al factor de Comunicació positiva i de .73 per al de Comunicació negativa. A més, per a aquest estudi s'ha afegit un ítem que incrementa el total d'ítems a 9: *"Estic satisfet/a*

*amb la qualitat de la comunicació en la nostra parella",* i que te la finalitat d'avaluar la satisfacció general dels enquestats amb la comunicació en la parella. Aquest ítem estava inclòs en el qüestionari inicial d'aquestes autores, i que va ser descartat després de l'anàlisi factorial. Aquest instrument també va ser redactat en una segona forma en un temps verbal passat, per valorar l'estil comunicatiu estimat en les participants sense parella estable.

En el present estudi, l'anàlisi de la fiabilitat mostra una consistència interna generalment superior a l'obtinguda en l'estudi mencionat. Mentre que per a "Comunicació positiva" l'Alpha de Cronbach és de .82, per a "Comunicació negativa" és de .73, mantenint-se en aquest factor igual a la de l'estudi d'Iglesias-García, Urbano-Contreras i Martínez-González (2019). La fiabilitat total és de .88.

Empatia: *Índex de Reactivitat Interpersonal (IRI;Pérez-Albéniz et al., 2003)*

L'Índex de Reactivitat Interpersonal és l'autoinforme més emprat per a avaluar l'empatia, creat originalment per Davis (1980), i es compon per 28 ítems que es distribueixen en quatre dimensions: Presa de perspectiva (PT), Fantasia (FS), Preocupació Empàtica (EC) i Malestar Personal (PD), amb 7 ítems cadascuna. Aquests ítems es contesten en una escala Likert de 5 punts, on 1 és "no em descriu bé" i 5 és "em descriu molt bé". Les subescales de Presa de Perspectiva i Fantasia avaluen processos cognitius, i les de Preocupació Empàtica i Malestar Personal valoren les reaccions emocionals de les persones quan es presenta una situació negativa que involucra a altres persones.

Per les característiques i intencions d'aquest estudi, sols s'incorporaren en la bateria d'avaluació les següents subescales, que conjuntament compten amb 15 ítems:

a) Presa de perspectiva: reflecteix la tendència del subjecte per prendre la perspectiva d'una altra persona en situacions quotidianes, i els ítems que la componen són el 3, 8, 11, 15, 21, 25 i 28, un exemple dels quals són els següents: *"De vegades trobe difícil veure les coses des del punt de vista dels altres".*
b) Preocupació Empàtica: valora les emocions suscitades per aquests tipus de situacions, com la compassió, la preocupació o l'estima. La componen els ítems 2, 4, 9, 13, 14, 18, 20 i 22, un exemple dels quals són: "*Quan veig que s'aprofiten d'algú, sent necessitat de protegir-lo*".

Tenint en compte els ítems invertits, una puntuació més elevada reflectirà una habilitat empàtica més gran. Aquesta escala va ser adaptada per a població espanyola (Pérez-Albéniz et al., 2003), concloent que les seues característiques psicomètriques la fan vàlida per mesurar l'empatia. Un estudi més recent, confirma que les quatre subescales de l'instrument compten amb una bona fiabilitat, sent aquesta de .74 per a Presa de Perspectiva i de .72 per a Preocupació Empàtica (Lucas-Molina et al., 2017).

Per al següent estudi, s'obté un Alpha de Cronbach en l'escala total de .73, i per als factors, de .74 per a "Presa de perspectiva" i .54 per a "Comunicació empàtica", sent més pobra en aquesta subescala i mantenint-se semblant en l'estudi mencionat en l'altre factor i en el total.

Satisfacció sexual: *Nova escala de satisfacció sexual (NSS; Pérez Triviño, 2013)*

La satisfacció sexual és definida per Byers, Demmons i Lawrence (1998) com la "Resposta afectiva que sorgeix de l'avaluació dels aspectes positius i negatius associats a les mateixes respostes sexuals", i es coneix que té una gran influència sobre la qualitat de les relacions i el benestar individual. Stulhofer, Busko i Brouillard (2010) elaboraren la Nova Escala de Satisfacció Sexual (NSS), la qual va ser traduïda i validada al castellà per Pérez-Triviño (2013). En la seua elaboració, inclogueren 20 ítems amb un enfocament multidimensional que tenen en compte diferents aspectes de tipus personal, interpersonal i cap a les activitats sexuals com a tal. Aquest instrument demana que es pense en la vida sexual dels últims sis mesos, i que es valore el grau de satisfacció en una sèrie d'aspectes que plantegen els ítems mitjançant una escala de tipus Likert de 5 punts, on 1=res satisfet/a i 5=extremadament satisfet/a. Un exemple dels ítems que conformen aquesta escala són: "*La qualitat dels seus orgasmes*".

L'adaptació de l'escala al castellà va mostrar una bona consistència interna amb una alfa de Cronbach de .93. Com s'ha nomenat anteriorment, aquest instrument es presentà en la seua forma original a les participants amb parella, i redactat en temps verbal passat per a les persones que afirmaren no tenir parella estable. Per a aquest estudi, s'obté una fiabilitat de .95, la qual a més de ser molt alta, és semblant a la de l'estudi anomenat.

Estil d'aferrament: *Qüestionari de Relació (QR; Yárnoz-Yaben, 2008)*

El Qüestionari de Relació descriu l'estil d'aferrament predominant en la persona que el complimenta, i es basa en la proposta cuatripartida de Batholomew i Horowitz (1991) dels models d'aferrament adult. Es compon de 5 ítems. El primer fa una descripció de les formes de relacionar-se prototípiques de cada estil d'aferrament, demanant a les persones participants que seleccionen la que més els representa. Els quatre següents també plantegen una descripció de cada estil d'aferrament, en aquesta ocasió, perquè les persones participants avaluen sobre una escala de 7 punts en quina mesura es senten reflectits (ex.: *Em sent bé quan no tinc una relació afectiva. És molt important per a mi sentir-me independent i autosuficient, i preferisc no dependre d'uns altres o que uns altres depenguen de mi").* El QR permet obtenir mesures contínues i categorials dels estils d'aferrament, així com determinar els models de si mateixa i de la resta de les persones que els complimenten, i ha sigut utilitzat en nombrosos estudis i projectes que han demostrat la seua utilitat en la descripció dels models d'aferrament (Yárnoz-Yaben, 2008).

Autoestima: *Escala d'autoestima de Rosenberg (Atienza et al., 2000)*

L'escala d'autoestima de Rosenberg (1965) és un instrument que, elaborat per l'autor que li dona nom a la mateixa escala, avalua l'autoestima a través de 10 ítems, entenent-la com un conjunt de sensacions sobre dignitat i respecte cap a un mateix. Aquests ítems es responen mitjançant una escala tipus Likert de quatre punts, que va d'1 "totalment en desacord" fins a 4 "totalment d'acord". Un exemple dels ítems d'aquest instrument són: "*Em sento una persona tan valuosa com les altres*". Les puntuacions totals se situen entre 10 i 40 punts, sent 40 el millor nivell d'autoestima. L'adaptació espanyola d'aquest instrument, duta a terme per Atienza et al (2000) presenta una bona consistència interna ($\alpha$=.88) així com un valor de test-retest de .84, obtingut a través d'una correlació de Pearson. En aquest estudi, el càlcul de la fiabilitat mostra un Alpha de Cronbach de .88, exactament el mateix que el de l'estudi d'Atienza (2000).

Tipus d'amor: *Escala triangular de l'amor de Sternberg (Ventura-León i Caycho Rodríguez, 2016)*

Sternberg (1997) desenvolupà l'Escala Triangular de l'Amor de Sternberg (1997) composada per 45 ítems, que son valorats per les persones participants a través d'un format Likert d'entre

1 i 9, on 1 és "res", 5 és "moderadament" i 9 és "extremadament". Aquests ítems corresponen 15 a cadascun dels factors que componen el model:

a) Intimitat: s'entén com el grau de confiança, suport i proximitat en la parella. Un exemple dels ítems que componen aquest factor són els següents: "*Tinc una relació càlida amb* _____"
b) Compromís: que és la certesa d'estimar i ser estimat amb la voluntat de mantenir la relació a llarg termini. Un exemple dels ítems que corresponen a aquest factor són: "*Romandria amb* _____ *fins i tot en temps difícils*".
c) Passió: concebuda com el grau d'atracció física i sexual en la parella. Un exemples dels ítems d'aquest factor són: *"Preferisc estar amb* _____ *abans que amb qualsevol altra persona".*

A més, en l'àmbit psicomètric aquesta escala s'ha demostrat amplament estudiada, d'entre els que destaquem el de Ventura-León i Caycho-Rodríguez (2016), que observaren que la fiabilitat dels tres factors estava entre 0.84 i 0.94. Per a persones que afirmaren no tenir parella en el qüestionari inicial, els ítems d'aquesta escala es presentaven en un temps verbal passat (per exemple: Idealitzava a _____), per a persones que sí que afirmaren tenir parella, es mantingué el temps verbal present (per exemple: Idealitze a _____).

Per al següent estudi, l'anàlisi de la fiabilitat ha mostrat valors superiors als de l'estudi mencionat. Mentre que l'Alpha de Cronbach del total de l'escala és de .96, per als factors de Intimitat, Compromís i Passió és de .93, .93 i .90, respectivament.

Benestar psicològic: *Escala de Benestar Psicològic (Díaz et al., 2006)*

L'Escala de Benestar Psicològic Ryff (1989) està composta per 120 ítems. Al llarg dels anys, s'han anat proposant versions més curtes d'aquest instrument. Per a l'estudi que aquí ens segueix, s'ha fet ús de la versió de Díaz et al. (2006), la qual consta de 29 ítems corresponents a les sis dimensions proposades per l'autor:

a) Autoacceptació: implica el fet de sentir-se i tenir actituds positives cap a un mateix. Aquest factor es composa de 4 ítems, un exemple dels quals són "*Quan repasse la història de la meua vida estic content amb com han resultat les cuses*"

b) Relacions positives amb altres persones: factor relatiu a mantenir relacions socials estables i comptar amb vincles socials amb els quals confiar. El componen 5 ítems, i un exemple d'aquests són "*Sovint em sento només perquè tinc pocs amics íntims amb els qui compartir les meues preocupacions".*
c) Autonomia: aquesta dimensió valora el grau de determinació en les mateixes conviccions, la independència i l'autoritat personal que fan que les persones mantinguen la seua individualitat. La componen 6 ítems com "*No tinc por d'expressar les meues opinions, fins i tot quan són oposades a les opinions de la majoria de la gent*".
d) Domini de l'entorn: s'explora l'habilitat per escollir o crear entorns favorables que contribueixin als pròpies desitjos i necessitats, a través de 5 ítems com, per exemple, "*Em resulta difícil dirigir la meua vida cap a un camí que em satisfaça*".
e) Propòsit en la vida: es mesura el grau en que les persones són capaços de definir objectius que doten la seua vida de sentit, mitjançant 5 ítems com: "*Gaudisc fent plans per al futur i treballar per a fer-los realitat"*.
f) Creixement personal: factor referent a l'interès en el desenvolupament de les mateixes potencialitats i capacitat i en continuar creixent com a persona, construït mitjançant 5 ítems, exemples dels quals són *"En general, amb el temps sent que continue aprenent més sobre mi mateix".*

Els ítems que componen aquesta escala es responen valorant el nivell d'acord dels participants amb cada ítem a través d'un format Likert que va des de l'1, sent aquest "totalment en desacord", fins a 6, que correspon a "totalment d'acord". Tenint en compte els ítems inversos, una puntuació més elevada en cada escala implicarà una integració més alta del constructe per part de la persona que ho complimenta. Així mateix, l'adaptació espanyola d'aquesta escala mostrà una bona consistència interna en els sis factors corresponents a les sis dimensions del model teòric de Ryff, amb una consistència interna d'entre 0.7 i 0.84.

Per al següent estudi, s'ha obtingut un Alpha de Cronbach en el total de l'escala de .91. Per a les seues subescales, s'observa una bona fiabilitat en "Autoacceptació" (.81) i "Propòsit de vida" (.85), una fiabilitat acceptable en "Relacions positives" (.77) i "Autonomia" (.76) i una fiabilitat més feble en "Domini entorn" (.67) i "Creixement personal" (.61).

Assertivitat sexual: *Qüestionari d'assertivitat sexual en les relacions (ASRQ; Gil-Llario et al., 2021)*

L'assertivitat sexual, o la comunicació activa de desitjos, pensaments, preferències, necessitats, opinions i sentiments en l'àmbit sexual, és un dels pilars de la sexualitat saludable, la qual és un aspecte clau de les relacions de parella. Per mesurar aquest constructe, aquest estudi ha fet ús del Qüestionari d'Assertivitat Sexual en les Relacions, de Gil-Llario et al. (2021). Aquest instrument es compon de 24 ítems que corresponen a quatre factors:

a) Comportament assertiu com a iniciativa: aquest factor el componen quatre ítems que reflecteixen l'habilitat de la persona per fer peticions assertives i expressar els propis desitjos o inconvenients a la seua parella sexual. Un exemple d'aquests ítems són: "*Li dic quines parts del meu cos m'agrada que em toquin".*
b) Comportament subassertiu: compost per quatre ítems, valora la tendència a emetre peticions i respostes passives enfront de la participació en conductes sexuals. Un exemple d'aquests ítems "*Em fa vergonya demanar-li que fem les pràctiques sexuals que em ve de gust fer".*
c) Comportament excessivament assertiu com a iniciativa: aquest factor agrupa vuit ítems que mesuren la tendència a fer peticions agressives o hostils i a imposar els mateixos desitjos sobre els de la parella sexual. Un exemple dels ítems que componen aquest factor són: "*Li insistisc que fem pràctiques sexuals que sé que no li agraden perquè a mi sí que em venen de gust".*
d) Comportament excessivament assertiu com a resposta: aquest factor està compost per vuit ítems com "*Quan vull que em toque o m'abrace, li ho exigisc*" mitjançant els quals es recopila informació sobre l'habilitat de respondre assertivament a peticions de naturalesa sexual, i la capacitat de refusar aquestes peticions si no es desitgen.

Aquests ítems són valorats pels participants mitjançant una escala tipus Likert de quatre punts, que va de 0 (mai) a 3 (sempre). Mentre que la puntuació total que es pot obtenir en els dos primers factors versa entre 0 i 12, en el tercer i el quart pot anar des de 0 fins a 24, en canvi, la puntuació total de l'instrument versa entre 0 i 72. En qualsevol dels casos, una puntuació més elevada assenyalaria una habilitat més alta. Aquest demostrà ser un instrument fiable i vàlid amb una fiabilitat dels factors d'entre 0.72 i 0.87. A les persones que afirmaren no tenir parella

estable, se'ls aplicà la versió d'aquest qüestionari que mesura l'assertivitat estimada. En el següent estudi, s'obté una bona fiabilitat, amb un Alpha de Cronbach de .79, tant per al qüestionari que valora l'assertivitat com l'assertivitat estimada.

Al llarg de la presentació dels instruments en el qüestionari online, es van oferint definicions dels constructes que es considera que poden ser font de dubte i comportar biaixos en les respostes. Per exemple, en el "Qüestionari *ad hoc* sobre relacions" es plantegen qüestions sobre l'estat sentimental o les relacions afectiu-sexuals actuals dels participants, i en la introducció es matisa el terme "relació de parella": *"Quan parlem de "relació" ens referim a mantenir un vincle amorós i/o tenir relacions sexuals amb una altra persona, a la qual veus de manera estable (per exemple, una parella formalitzada de fa setmanes, mesos o anys), esporàdica (per exemple, un lligue d'una nit) o temporal (per exemple, quedades ocasionals amb una altra persona)."*

## 8.3. Procediment

La realització del següent projecte d'investigació es pot dividir conceptualment en una sèrie de fases. En una primera fase de la investigació, es va dur a terme una revisió bibliogràfica exhaustiva sobre els principals plantejaments sociològics, els models teòrics i els paradigmes

psicològics sobre les relacions sexe-afectives en les persones, açò permet identificar una sèrie de variables que permeteren configurar l'objectiu general d'aquest estudi, els consegüents objectius específics i les corresponents hipòtesis. Plantejada l'estructura de l'estudi, es va redactar el projecte d'investigació i els documents associats, com la fulla de consentiment que deuen signar els participants, i es va sol·licitar al comitè d'ètica el permís corresponent per dur a terme aquest estudi, el qual va ser concedit en maig del 2022 (veure en ANNEX III).

Els instruments seleccionats es van introduir en la plataforma *online Qualtrics* per a facilitar la difusió i posterior aplicació de la bateria. En entrar a l'enllaç que conduïa a la bateria d'instruments, els participants podien llegir un text on estaven els objectius de l'estudi i la possibilitat de participar en aquest, garantint en tot moment la voluntarietat, confidencialitat i anonimat. Una vegada els participants donaven el seu consentiment a través d'un "clic" a l'opció corresponent, la plataforma els redirigia al flux d'instruments que havien d'omplir, en funció de les seues característiques, com s'explica en l'apartat anterior. Les persones participants invertiren aproximadament entre 20 i 40 minuts a completar la bateria d'instruments.

Per reclutar a la mostra de l'estudi, es va elaborar un pla per obtenir una mostra diversa i tan representativa com fora possible, tant geogràficament com pel que respecta a les distintes variables a abordar, com són l'edat, gènere, orientació del desig i el tipus de vincle que es manté. En primera instància, es va accedir als participants a través d'un mostreig aleatori simple i la tècnica de la bola de neu, atenent únicament a que aquests foren majors de 18 anys. Es varen utilitzar les següents xarxes socials com a mitjà de difusió: Twitter, Facebook, Telegram i, en un grau més baix, Whatsapp. Després de recollir una quantitat de respostes, es va atendre a les característiques sociodemogràfiques dels participants, observant que aquests eren majorment dones joves. En aquest punt, la difusió es va dirigir a homes i a persones majors de 35 i 40 anys. Una vegada obtinguda una mostra prou representativa, es va confeccionar la base de dades on es varen abocar les dades obtingudes de l'aplicació de la bateria d'instruments. D'un total de 703 respostes, es va haver d'eliminar 199 incomplets degut a què els participants havien abandonat l'estudi abans d'acabar d'omplir la bateria.

Finalment, en una tercera fase, es va procedir a l'anàlisi estadística de les dades, i a l'anàlisi i interpretació dels resultats. Seguidament, es van redactar els resultats per integrar-los

amb els de l'estudi qualitatiu i exposar les conclusions que en deriven. Aquests aspectes es descriuen en profunditat en els apartats següents.

## 8.4. Anàlisi estadística

Les dades s'analitzaren mitjançant el paquet estadístic SPSS versió 28.0. En un primer bloc es va estudiar la caracterització de la mostra mitjançant l'anàlisi de freqüències i taules creuades per tal de descriure les característiques generals de la mostra quant a nombre i proporció de persones en funció de l'edat, el gènere, l'orientació del desig, l'estat civil, les creences religioses i l'ús de noves tecnologies en l'àmbit romàntic. Aquestes anàlisis permeteren definir quatre grups dins de la mostra: 1) persones monògames, 2) no monògames en relació jeràrquica, 3) no monògames en relació no jeràrquica i 4) solteres, que mantenen sexe casual i que "tal vegada" estan en una relació. També permeteren descriure les diferències sociodemogràfiques, fet que permet evitar que les característiques de cada grup interfereixen en la interpretació dels resultats atribuïbles a la variable independent.

A continuació, en un segon bloc, es dugueren a terme una sèrie d'anàlisis estadístiques que permeteren donar resposta als objectius i hipòtesis plantejades. Per simplificar les dades i obtenir una millor interpretació i potència estadística, es van fer modificacions en la variable "tipus de relacions". Primer, es van eliminar els casos corresponents a persones que mai havien tingut una relació de cap índole. A continuació, es va reagrupar en tres categories: "Monògams", "No monògams" i "Altres". Aquesta última categoria inclou persones sense relació actual, amb orientació sociosexual i amb relacions indefinides. Aquest procediment es va aplicar també per a la variable "Orientació del desig", la qual es va dividir en tres categories: Heterosexuals, Homosexuals/Bisexuals i Altres categories.

Abans d'iniciar les anàlisis estadístiques, es varen fer les anàlisis corresponents per observar si la mostra acomplia els supòsits de normalitat i homoscedasticitat. Com que aquests

criteris no s'acomplien, es va fer ús d'estadístics no paramètrics. Pel que respecta al primer objectiu, per observar les característiques de les relacions s'utilitzaren descriptius i l'estadístic Chi-Quadrat, i per observar la prevalença dels distints tipus de parelles en funció de l'edat, orientació del desig i gènere, es va fer ús d'estadístics no paramètrics, concretament la Chi-Quadrat, i la magnitud d'aquestes diferències es va estimar a través del càlcul de la V de Cramer. Igualment, es van utilitzar aquests estadístics per comprovar les diferències quant a creences i actituds en els distints tipus de parella.

Pel que fa al segon objectiu, es varen examinar les dimensions del model triangular de l'amor de Sternberg i els distints tipus d'aferrament segons Bartholomew i Horowitz (1991), en funció del tipus de parella establert. Per a comparar aquests grups d'acord amb les variables quantitatives, es van utilitzar les proves Kruskal-Wallis i, posteriorment, es va fer una comparació per parelles a través de la U de Mann-Whitney, amb anàlisi posterior dels rangs mitjans per a identificar direccions de les diferències significatives. Es va calcular la d de Cohen per conèixer la mida de l'efecte. Per a una de les variables qualitatives que valoren els tipus d'aferrament, es va fer una anàlisi de chi quadrat.

Per al tercer objectiu, es va fer servir una correlació de Spearman entre les variables "benestar psicològic", "satisfacció sexual" i "satisfacció amb la relació" comprovant que presenten correlacions positives i significatives entre elles ($p<.001$), amb una intensitat d'entre .273 i .492. L'anàlisi teòrica i els estudis al volant d'aquestes variables també permeten establir relacions estretes entre aquestes, de manera que es va considerar teòrica i metodològicament justificada la decisió de crear una puntuació composta que integrés aquestes variables en una única que s'anomenà "Qualitat del vincle". Per una banda, es varen observar les diferències entre la qualitat del vincle en funció del gènere, edat i de l'orientació del desig a través de la prova de Kruskal-Wallis. Per altra banda, s'estudiaren les diferències entre els tipus de relacions quant a la qualitat del vincle, a través de la prova Kruskal-Wallis, i posteriorment, la U de Mann Whitney. Es va calcular la d de Cohen per conèixer la mida de l'efecte.

Per a abordar el quart objectiu, es va fer, per una banda, un anàlisi diferencial mitjançant la prova Kruskal-Wallis entre les variables psicològiques i el tipus de relació, i es varen explorar les relacions trobades amb una prova U de Mann-Whitney. Es va calcular la d de Cohen per conéixer la mida de l'efecte. Per altra banda, es va comprovar la relació entre les variables psicològiques intel·ligència emocional, empatia, assertivitat i comunicació positiva, i la

puntuació composta de qualitat del vincle, a través d'una correlació de Spearman. Seguidament, es va dur a terme una regressió de rangs com a alternativa no paramètrica a la regressió lineal.

Finalment, pel que fa a l'objectiu quint, es va explorar la freqüència i motivació d'ús de noves tecnologies en funció de les variables demogràfiques i els tipus de relacions, a través de l'estadístic Chi quadrat, fent ús de la V de Cramer per conèixer la magnitud de l'associació.

Per a totes les proves realitzades es va considerar un nivell de significació estadística de $p < .05$. A més, per a interpretar la magnitud de l'associació entre variables, es va fer ús de la V de Cramer, considerant petits valors entre .10 i .30, moderats entre .30 i .50 eren moderats i grans a partir de .50 (Ellis, 2010), així com de la d de Cohen, entenent que valors pròxims a .10 eren petits, a partir de .30 eren mitjans i, si sobrepassaven .50, eren considerats grans (Cohen, 1988).

# 09

# Resultats de l’estudi 1

## 9.1. Tipus de parelles i característiques sociodemogràfiques associades

L'anàlisi que ens ocupa, a més d'oferir un context per a la resta dels punts que s'exploren, permet la posterior comprovació de la hipòtesi 1, la qual s'encaixen dins del primer objectiu plantejat. La Taula 6 mostra una distribució diversa pel que fa als tipus de relacions al llarg dels diferents grups d'edat, gènere i orientació del desig. En primer lloc, es va analitzar la relació entre el gènere i la modalitat relacional (les categories "monògams", "no monògams" i "altres") i resultats no van mostrar una associació estadísticament significativa entre ambdues variables ($Chi^2$ = 13.31, p = .102). A més, la V de Cramer (V = .118) suggereix un efecte feble. Tot i que la significació estadística no fou assolida, s'observa que les dones informen una proporció més alta de relacions monògames (64.8%) en comparació amb els homes (52.9%), mentre que aquests últims mostren proporcions lleugerament superiors en relacions no monògames (19.3%) i en la categoria "altres" (27.9%). Les dones tenen una representació del 22.3% en aquesta última categoria. El col·lectiu no binari i les opcions no identificades tenen presència marginal en la mostra però, també mostren distribucions diverses.

En analitzar l'associació entre l'edat i la modalitat relacional simplificada, els resultats van mostrar una associació estadísticament significativa, ($Chi^2$ = 16.32, p = .012). La V de Cramer (V = .130) suggereix un efecte petit. Els percentatges de la Taula 6 indiquen que la tendència cap a relacions monògames augmenta amb l'edat: mentre que el 58.2% dels participants més joves (grup

1) informen de relacions monògames, aquest percentatge s'incrementa fins al 79.7% en el grup de més de 50 anys. Aquesta situació no es dona en les relacions no monògames, on els percentatges més elevats es troben en el grup d'entre 40 i 49. D'altra banda, la proporció de participants que informen de ser solters, sociosexuals o en relacions indefinides, és a dir, en la categoria "Altres", disminueix progressivament amb l'edat (del 27.2% al 14.5%).

Es va dur a terme una tercera anàlisi per examinar l'associació entre l'orientació del desig i la modalitat relacional. Els resultats mostraren una associació estadísticament significativa ($Chi^2 = 27.59$, $p < .001$). La mesura de V de Cramer ($V = .169$) indica un efecte de magnitud menuda. Les persones heterosexuals tendeixen majoritàriament a relacions monògames (65.4%) i presenten baixa presència en modalitats no monògames (10.1%). En canvi, entre les persones homosexuals o bisexuals, s'observa la següent distribució: 51.3% monògames, 28.2% no monògames i 20.5% altres. Hi ha més equitat en orientacions més alternatives o no identificades, amb només un 35.3% de relacions monògames, un 29.4% no monògames i 35.3% altres (Taula 6).

**Taula 6.**

*Característiques de la mostra en funció del tipus de relació*

| | | Monògames (%) | No monògames (%) | Altres (%) | $Chi^2$ (p) V |
|---|---|---|---|---|---|
| Edat | 18-29 | 58.2 | 14.6 | 27.2 | 16.32 |
| | 30-39 | 58.8 | 19.1 | 22.1 | (.012) |
| | 40-49 | 54.7 | 22.7 | 22.7 | .130 |
| | +50 | 79.7 | 5.8 | 14.5 | |
| Gènere | Homes | 52.9 | 19.3 | 27.9 | 13.31 |
| | Dones | 64.8 | 13.0 | 22.3 | (.102) |
| | No binari/altres | 57.1 | 42.9 | 0 | .118 |
| Orientació del desig | Heterosexuals | 65.4 | 10.1 | 24.5 | 27.59 |
| | Homosexuals/ Bisexuals | 51.3 | 28.2 | 20.5 | (< .001) .169 |
| | Altres | 35.5 | 29.4 | 35.5 | |

## 9.2. Formes de vinculació en l'actualitat: tipus de parelles i les seues característiques

Aquest punt mostra els resultats relatius a la hipòtesi 2, de l'objectiu 1. Per conèixer les actituds i característiques dels diferents tipus de relacions es va reagrupar la variable referent al tipus de relació en tres categories: monògams, no monògams i altres, per millorar la fiabilitat i potència estadística. La Taula 7 mostra que, en general, les creences sobre la sexualitat són àmpliament compartides entre els grups, tot i que es detecten algunes diferències significatives. Únicament es detecta una diferència significativa pel que fa a la percepció que amb el temps la relació ha anat a menys ($Chi^2 = 7.50$; $p = .023$; $V = .142$), sent més freqüent aquesta visió entre el grup 'altres'. A més, l'afirmació "no trobe a ningú amb qui haja connectat prou per a tenir una relació estable" ($Chi^2 = 41.11$; $p < .001$; $V = .483$) és majorment percebuda per persones del grup "altres", és a dir, persones solteres, sociosexuals o que no són capaces de definir si estan en una relació. No obstant això, la majoria d'ítems no presenten diferències estadísticament significatives entre els grups. A la Taula 7 es mostren els percentatges i nombres absoluts de resposta per a cada ítem, així com els estadístics de contrast. Els ítems amb dades insuficients o nul·les per al càlcul de la chi-quadrada han estat exclosos de l'anàlisi principal, però poden consultar-se en l'ANNEX I.

**Taula 7.**

*Anàlisi diferencial de les creences i actituds en funció del tipus de relació*

| Ítem | Monògama (%) | No monògama (%) | Altres (%) | Chi² | p | V de Cramer |
|---|---|---|---|---|---|---|
| El sexe és el més important en les relacions de parella | 2.1% | 4.2% | 3.8% | 1.408 | .495 | .055 |
| Tot i que no és el més rellevant, el sexe ajuda a millorar la relació | 93.7% | 91.7% | 99.0% | 5.65 | .059 | .111 |
| El sexe és secundari, el més rellevant és cuidar el vincle afectiu | 78.5% | 76.7% | 80.8% | .490 | .783 | .033 |
| A partir de certa edat, el sexe deixa de ser rellevant | 25.0% | 16.4% | 20.7% | 2.760 | .252 | .076 |
| Tot i que no és igual que el primer dia, continue gaudint i compartint plans amb la meva parella | 93.8% | 91.5% | 100% | .915 | .633 | .050 |
| Amb el temps, la relació amb la meua parella ha anat a menys | 21.6% | 27.8% | 66.7% | 7.509 | .023 | .142 |
| Amb el temps, vaig perdre l'interès sexual amb la meua parella | 16.8% | 16.7% | 16.7% | 0.001 | .998 | .001 |
| Per sobre de la meua llibertat individual hi ha la responsabilitat afectiva | 67.9% | 75.0% | 79.3% | 5.548 | .062 | .108 |
| He practicat sexe amb altres persones sense consentiment de la meua parella | 6.2% | 2.8% | 0.0% | 3.124 | .210 | .095 |
| Per practicar sexe, he de connectar amb l'altra persona | 70.8% | 78.7% | 75.3% | 1.36 | .278 | .091 |
| No trobe ningú amb qui haja connectat prou com | 0% | 13.9% | 62.5% | 41.11 | <.001 | .483 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| per a tenir una relació estable | | | | | | |
| Al principi gaudia de tenir relacions esporàdiques, però vaig pedrer l'interès | 0% | 43.7% | 39.8% | .249 | .618 | .039 |
| Disfrute igualment les relacions sexuals amb persones amb les quals tinc confiança que amb les que he conegut aquell mateix dia | 0% | 31% | 18.1% | 3.74 | .053 | .150 |

## 9.3. Tipus de parella en l'actualitat en relació amb la Teoria Triangular de l'Amor de Sternberg i la Teoria de l'Aferrament segons Bartholomew i Horowitz

### 9.3.1. Tipus de parelles en l'actualitat i la seua relació amb el Model Triangular de l' Amor de Sternberg

Els resultats de les anàlisis que s'exposen a continuació donen resposta a la hipòtesi 4, del segon objectiu, que planteja l'existència de diferències en les dimensions del model triangular de l'amor (compromís, passió i intimitat) en funció del tipus de relació (monògama, no monògama, altres). Es van aplicar proves no paramètriques a causa de la no normalitat de les dades. Els resultats mostren diferències estadísticament significatives en les tres dimensions analitzades: Compromís ($Chi^2 = 82.11$, $p<.001$), Passió ($Chi^2 = 33.02$, $p<.001$) i Intimitat ($Chi^2 = 80.98$, $p<.001$). Com es pot observar en la Taula 8, les comparacions per parelles revelen que les persones en relacions monògames obtenen puntuacions significativament més altes en passió ($p = .002$) i compromís ($p<$

.001), en comparació amb les relacions no monògames. Ara bé, aquests valors inferiors presenten una magnitud de l'efecte petita (d=.17 i d=.27, respectivament). Pel que fa a la dimensió d'intimitat, tot i presentar un rang mitjà major en les relacions monògames, no ofereix diferències estadísticament significatives (p=.074).

Al seu torn, entre les relacions monògames i les classificades com "altres" (persones sense relació actual, relacions indefinides o que matenen sexe casual), es donen diferències estadísticament significatives (p< .001) en les tres dimensions, amb puntuacions de rang mitjà superiors en les relacions monògames. La mida de l'efecte assenyala relacions de magnitud mitjana per a intimitat (d=.48) i compromís (d=.46), però mitjana-baixa per a passió (d=.29). Les diferències entre les relacions no monògames i les classificades com a "altres" també són significatives en intimitat ( p < .001) i compromís (p = .005), però no en passió (p = .070), sent majors les puntuacions de rang mitjà per a les no monògames. A l'explorar la mida de l'efecte, es comprova que aquest és mitjà per a intimitat (d=.43), però petit per a passió (d=.14) i compromís (d=.23).

**Taula 8.**

*Comparació per parelles de les dimensions de la teoria triangular de Sternberg en els distints tipus de relacions*

| | Intimitat | | Passió | | Compromís | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | M | NM | M | NM | M | NM |
| Rang promig | 166.20 | 143.27 | 169.52 | 130.39 | 174.21 | 112.21 |
| U de Mann | 7245.000 | | 6394.500 | | 5195.00 | |
| p | .074 | | .002 | | .000 | |
| Mida de l'efecte | -.10 | | -.17 | | -.27 | |
| | M | A | M | A | M | A |
| Rang promig | 202.78 | 93.03 | 191.35 | 125.20 | 199.95 | 95.48 |
| U de Mann | 4279.500 | | 7207.500 | | 4492.500 | |
| p | .000 | | .000 | | .000 | |
| Mida de l'efecte | -.48 | | -.29 | | -.46 | |
| | NM | A | NM | A | NM | A |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Rang promig | 101.70 | 62.53 | 86.73 | 73.40 | 89.77 | 69.28 |
| U de Mann | 1504.500 | | 2493.000 | | 2160.500 | |
| p | .000 | | .070 | | .005 | |
| Mida de l'efecte | -.43 | | -.14 | | -.23 | |

M: Monògams; NM: No Monògams; A: Altres

### 9.3.2. L'aferrament segons Bartholomew i Horowitz i el tipus de relació

Les anàlisis següents permeten comprovar les diferències quant a l'estil d'aferrament en els diferents tipus de relacions, donant resposta a la hipòtesi 5, del segon objectiu. Els resultats es reflecteixen en la Taula 9 i mostren una relació estadísticament significativa entre l'estil d'aferrament predominant i la modalitat relacional ($Chi^2 = 38.11$, $p < .001$, V de Cramer = .208).

L'estil segur és clarament majoritari en les relacions monògames (60.5%). En canvi, l'estil allunyat mostra prevalences elevades en la categoria "altres" (27.5%), sent minoritari en les relacions monògames. L'estil d'aferrament angoixant té una prevalença més alta en les relacions monògames, suposant el 20.3% de la mostra, i sols el 14.5% i el 9.8% en les relacions no monògames i en altres modalitats, respectivament. L'estil d'aferrament temorós té una presència superior en la categoria "altres" (21.6%), conformada per persones sociosexuals, solteres o persones que mantenen dinàmiques de parella però, que no s'etiqueten com a tal.

**Taula 9.**

*Anàlisi diferencial de l'estil d'aferrament en funció del tipus de relació*

| Estil d'aferrament (predominant) | Monògama (%) | No monògama (%) | Altres modalitats (%) | |
|---|---|---|---|---|
| Segur | 60.5 | 53.6 | 41.2 | $Chi^2=38.11$; $p < .001$, V de Cramer = .209 |
| Allunyat | 12.8 | 13 | 27.5 | |
| Angoixant | 20.3 | 14.5 | 9.8 | |
| Temorós | 6.4 | 18.8 | 21.6 | |

Per comprovar en segona instància la hipòtesi es va explorar si els diferents estils d'aferrament de manera aïllada (segur, allunyat, angoixant i temorós) variaven en funció del tipus de relació (monògama, no monògama o altres). Els resultats assenyalen diferències estadísticament significatives entre les persones pertanyents als distints tipus de relació. Els resultats de la prova Kruskal-Wallis mostren que només l'estil allunyat presenta diferències estadísticament significatives entre els grups ($Chi^2$= 20.56, p < .001), amb una identificació més alta amb aquest estil en les modalitats de relació de la categoria "altres". Els estils segur ($Chi^2$= 2.41, p = .298), angoixant ($Chi^2$= 0.06, p = .967) i temorós ($Chi^2$= 5.56, p = .061) no mostren diferències significatives.

Els resultats de l'anàlisi per parelles mitjançant la prova U de Mann es poden observar en la Taula 10. Es comprova que, en primer lloc, quant a l'aferrament allunyat, les persones que es troben en relacions monògames presenten rangs de puntuació significativament més baixos que aquelles que es troben en la categoria "altres" (U = 9725, p < .001). Ara bé, la mida de l'efecte ofereix puntuacions mitjanes (d=.225) pel que fa a la magnitud de l'associació. Aquesta diferència es troba també entre les persones no monògames i les de la categoria "altres", presentant aquest primer grup unes puntuacions significativament inferiors d'aferrament allunyat (U=2469.500; p=.001), tot i que amb una mida de l'efecte mitjana (d=.26). En segon lloc, per a l'aferrament temorós es troba una diferència significativa entre el grup monògam i el grup altres (U = 11560.5, p = .018), on aquests últims presenten puntuacions mitjanes més altes. La mida de l'efecte reflecteix una magnitud de l'associació baixa (d=.124). La comparació entre monògams i no monògams, i no monògams i altres no arriba al llindar de significació pel que fa a l'aferrament temorós. En tercer lloc, i pel que fa a l'aferrament segur i angoixant, no es troben diferències estadísticament significatives en cap de les comparacions per parelles.

**Taula 10.**

*Comparació per parelles dels diferents estils d'aferrament segons Bartholomew i Horowitz en els distints tipus de relacions*

| | Segur | | Allunyat | | Angoixant | | Temorós | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | M | NM | M | NM | M | NM | M | NM |
| Rang mitjà | 168,69 | 171,19 | 168,24 | 169,50 | 168,01 | 167,95 | 166,74 | 175,43 |
| U de Mann | 9128,500 | | 9146,000 | | 8860,500 | | 8640,500 | |
| p | .866 | | .923 | | .942 | | .568 | |
| Mida de l'efecte | -.01 | | -.005 | | -.004 | | -.03 | |
| | M | A | M | A | M | A | M | A |
| Rang mitjà | 191,40 | 173,71 | 170,79 | 224,16 | 185,84 | 182,80 | 177,64 | 206,16 |
| U de Mann | 12536,000 | | 9725,000 | | 13392,000 | | 11560,500 | |
| p | .146 | | .000 | | .803 | | .018 | |
| Mida de l'efecte | -.078 | | -.225 | | -.010 | | -.124 | |
| | NM | A | NM | A | NM | A | NM | A |
| Rang mitjà | 92,68 | 83,14 | 70,29 | 97,29 | 86,34 | 84,94 | 80,53 | 88,81 |
| U de Mann | 3207,500 | | 2469,500 | | 3411,000 | | 3130,000 | |
| p | .208 | | .001 | | .933 | | .240 | |
| Mida de l'efecte | -.10 | | -.26 | | -.006 | | -.09 | |

M=Monògams; NM=No monògams; A=Altres

## 9.4. Anàlisi de la qualitat del vincle

### 9.4.1. Qualitat del vincle en funció de les variables demogràfiques

S'analitzaren les possibles diferències en la qualitat del vincle en funció del gènere, edat i l'orientació del desig per respondre a la hipòtesi 6 de l'objectiu 3. Els resultats, per a la variable

categòrica gènere, mostren que no hi ha diferències estadísticament significatives quant a la qualitat del vincle percebuda entre dones, homes i categories alternatives ($Chi^2$=2.22; p=.200). Ara bé, s'observa que les dones mostren rangs mitjans lleugerament més elevats (226.28), respecte als homes (205.80) i les persones amb identitats alternatives (177.63) (Taula 11).

En la mateixa taula es pot observar que pel que fa a la qualitat del vincle en funció de l'orientació del desig, no hi ha diferències estadísticament significatives entre els grups ($Chi^2$=2.36; p=.307), tot i que els rangs mitjans són majors en persones homosexuals/bisexuals (rang mitjà=223.71), seguits del grup de persones heterosexuals (rang mitjà=220.37). Finalment, en analitzar la qualitat del vincle percebuda en els quatre grups d'edat, tampoc s'observen diferències estadísticament significatives ($Chi^2$=5.16; p=.160). En observar els rangs mitjans, aquests mostren puntuacions superiors per al grup d'entre 18 i 20 anys (rang mitjà=226.36), i més baixes per al grup d'entre 40 i 49 (rang mitjà=187.32).

**Taula 11.**

*Anàlisi diferencial de la qualitat del vincle en funció de les variables demogràfiques*

| Rang mitjà | | | | $Chi^2$ | p |
|---|---|---|---|---|---|
| Dona | Home | | No binari/Altres | | |
| 226.28 | 205.80 | | 177.63 | 3.22 | .200 |
| Heterosexual | Homosexual/Bisexual | | Altres/NS/NC | | |
| 220.37 | 223.71 | | 170.73 | 2.36 | .307 |
| Edat de 18-29 | Edat de 30-39 | Edat de 40-49 | Edat de +50 | | |
| 226.36 | 221.65 | 187.32 | 222.35 | 5.16 | .160 |

### 9.4.2. Qualitat del vincle en les diferents modalitats de relació

En aquesta tesi, la qualitat del vincle s'avalua entenent-la com el reflex interpersonal que produeix la influència de la satisfacció sexual, marital i benestar psicològic, i per donar resposta a la hipòtesi 7, de l'objectiu 3, s'analitza com aquestes variables es relacionen amb els distints tipus de relació. Els resultats de la prova Kruskal-Wallis mostren diferències estadísticament significatives quant a la qualitat del vincle entre les tres categories en què s'han classificat els tipus de relació ($Chi^2$=19.26; p<.001). L'anàlisi dels rangs mitjans indica que les persones en relacions monògames mostren puntuacions més altes (rang mitjà = 233.98), seguides de les no monògames (rang mitjà = 225.63), respecte a la categoria "altres" (rang mitjà = 169,87).

Per explorar més detalladament les diferències observades en la qualitat del vincle segons el tipus de relació, es van dur a terme comparacions per parelles mitjançant la prova U de Mann-Whitney, i els resultats es poden observar en la Taula 12. Els resultats mostren una diferència estadísticament significativa en la qualitat del vincle (U=9537.00 p<.001), entre les persones monògames i la categoria "altres", amb puntuacions més altes en les persones monògames (rang mitjà=200.18) en comparació amb la categoria "altres" (rang mitjà=145.87). La magnitud d'aquest l'efecte és mitjana (d=.23). Aquestes diferències es troben també entre les persones no monògames i les de la categoria "altres" (U=2400.00; p=.005), sent les puntuacions del rang mitjà majors en les persones no monògames (rang mitjà=96.08) respecte a les de la categoria "altres" (rang mitjà=74.50), amb una mida de l'efecte mitjana (d=.22). No es van trobar diferències significatives entre les persones monògames i no monògames.

**Tabla 12.**

*Comparació per parelles de la qualitat del vincle en els distints tipus de relacions*

| | Monògams | No monògams | Monògams | Altres | No Monògams | Altres |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Rang mitjà | 169.30 | 162.59 | 200.18 | 145.87 | 96.08 | 74.50 |
| U de Mann | 8423.50 | | 9537.00 | | 2400.00 | |
| p | .616 | | <.001 | | .005 | |
| Mida de l'efecte | -.03 | | -.23 | | -.22 | |

## 9.5. Relació entre les variables psicològiques i les relacions afectives

### 9.5.1. Presència de les variables psicològiques en funció del tipus de parella

S'ha dut a terme una sèrie d'anàlisis per donar resposta a la hipòtesi 8, corresponent a l'objectiu 4, i així analitzar les diferències en les puntuacions de les variables comunicació positiva, assertivitat, autoestima, empatia i intel·ligència emocional en funció del tipus de relació (monògama, no monògama, altres).

Els resultats han mostrat una diferència estadísticament significativa només en les variables de comunicació positiva ($Chi^2$= 19.99, p < .001) i comunicació negativa ($Chi^2$=7.51, p<.001). Per contra, no s'han trobat diferències significatives en assertivitat ($Chi^2$ = 0.032, p = .984), autoestima ($Chi^2$ = 0.604, p = .739), intel·ligència emocional ($Chi^2$ = 0.624, p = .732) ni empatia ($Chi^2$ = 2.366, p = .306). L'anàlisi dels rangs mitjans mostra puntuacions lleugerament superiors en les persones no monògames en autoestima, empatia i intel·ligència emocional (Taula 13).

**Taula 13.**

*Anàlisi diferencial de les variables psicològiques en funció del tipus de parella*.

| | Rang mitjà | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Variable | Monògames | No monògames | Altres | Chi-quadrat | p |
| Comunicació positiva | 232.92 | 262.73 | 176.63 | 19.99 | .000 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Comunicació negativa | 215.06 | 259.91 | 236.90 | 7.51 | .023 |
| Assertivitat | 161.42 | 160.55 | 157.91 | 0.032 | .984 |
| Autoestima | 213.04 | 225.26 | 219.67 | .604 | .739 |
| Empatia | 229.10 | 242.95 | 230.29 | .624 | .732 |
| Intel·ligència emocional | 224.73 | 248.79 | 239.91 | 2.366 | .306 |

En la Taula 14 s'estudien amb més profunditat les diferències quant a comunicació positiva. Els resultats mostren que entre els monògams i els no monògams no hi ha diferències estadísticament significatives. Ara bé, aquestes sí que es donen entre els monògams i les persones de la categoria "altres", on els rangs mitjans són 230.23 i 127.67, respectivament, amb una U de 9973 ($p < .001$), tot i que amb una mida de l'efecte baixa (d=.19). Aquesta diferència informa de nivells significativament més elevats de comunicació positiva en comparació amb el grup "altres". A més, aquest fet també es dona entre el grup de persones no monògames i el grup "altres", on la $p<.000$ i els rangs mitjans són 98.04 i 68.22, respectivament, amb una U de 1998.5. A més, en aquest cas, la mida de l'efecte reflecteix una magnitud de l'associació mitjana-alta (d=.32).

**Taula 14.**

*Comparació per parelles de la comunicació positiva en funció del tipus de relació*

| | Monògams | No monògams | Monògams | Altres | No monògams | Altres |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Rang mitjà | 175,31 | 199,70 | 230,23 | 127,67 | 98,04 | 68,22 |
| U de Mann | 8646,000 | | 9973,000 | | 1998,500 | |
| p | .075 | | .000 | | .000 | |
| Mida de l'efecte | -.095 | | -.19 | | -.32 | |

Es comproven les diferències entre grups en quant a comunicació negativa a través dels estadístics que es reflecteixen en la Taula 15. S'observen diferències significatives entre les

relacions monògames i no monògames (p=.007), sent els índex de comunicació negativa superiors en les relacions monògames (rang mitjà=187.19) front a les no monògames (rang mitjà=150.30). La mida de l'efecte mostra una magnitud baixa (d=.14). Les diferències també són significatives entre els no monògams i les persones de la categoria "altres" (p=.002), amb els corresponents rangs mitjans de 67.91 i 91.07, que assenyalen un major ús de la comunicació negativa per part de la categoria "altres". La mida de l'efecte pren una magnitud baixa-moderada.

**Taula 15.**

*Comparació per parelles de la comunicació negativa en funció del tipus de relació*

| | Monògams | No monògams | Monògams | Altres | No monògams | Altres |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Rang mitjà | 187.19 | 150.30 | 186.08 | 204.55 | 67.91 | 91.07 |
| U de Mann | 8036.00 | | 11871.00 | | 2269.00 | |
| p | .007 | | .160 | | .002 | |
| Mida de l'efecte | .14 | | .07 | | .24 | |

### 9.5.2. Relació entre les variables psicològiques i la qualitat del vincle

Per conèixer la relació entre les variables psicològiques corresponents a empatia, intel·ligència emocional, assertivitat sexual i comunicació positiva, i la qualitat del vincle, i respondre així a la hipòtesi 9, de l'objectiu específic 4, s'ha dut a terme una sèrie d'anàlisis, els resultats del qual s'observen en la Taula 16. Els resultats mostren relacions positives i significatives ($p < .001$) entre tot el conjunt de variables psicològiques i la puntuació composta de qualitat del vincle. En particular, destaca una correlació forta de la qualitat del vincle amb la comunicació positiva ($\rho = .425$, $p<.001$), així com correlacions moderades entre la qualitat del vincle i la intel·ligència emocional ($\rho = .381$, $p < .001$), l'assertivitat sexual ($\rho =.392$, $p < .001$) i la comunicació negativa

(ρ = -354, p < .001), sent aquesta última en sentit negatiu. Aquesta intensitat de correlació és dèbil pel que fa a la qualitat del vincle en relació amb l'empatia (ρ = .219, p < .001).

**Taula 16.**

*Correlacions entre les variables de benestar i les variables psicològiques*

| | Qualitat del vincle | Empatia | Intel·ligència emocional | Assertivitat sexual | Comunicació positiva |
|---|---|---|---|---|---|
| Qualitat del vincle | 1.000 | | | | |
| Empatia | .219** | 1.000 | | | |
| Intel·ligència emocional | .381** | .352** | 1.000 | | |
| Assertivitat sexual | .392** | .279* | .109 | 1.000 | |
| Comunicació positiva | .425** | .266** | .235* | .391** | 1.000 |
| Comunicació negativa | -.354** | -.231** | .242** | -.380** | -.480** |

**<.001; *=.05

Atenint-nos a les correlacions observades, es realitzà una regressió de rangs per conèixer la capacitat predictiva de les variables interpersonals sobre la qualitat del vincle. El model ofereix resultats estadísticament significatius (F(5, 295)=26.36, p<.001), i explica el 29.7% de la variància. Més concretament, les variables que es mostren com a predictores significatives de la qualitat del vincle, organitzades de major a menor capacitat predictiva, són l'assertivitat sexual (β=.269; p<.001), la intel·ligència emocional (β=.242; p<.001) i la comunicació positiva (β=.220; p<.001) (Taula 17).

**Taula 17.**

*Capacitat predictiva de les variables interpersonals sobre la qualitat del vincle*

| | β | Error | t | p |
|---|---|---|---|---|
| Comunicació positiva | .220 | .057 | 3.75 | <.001 |
| Comunicació negativa | -.085 | .054 | -1.53 | .127 |
| Assertivitat sexual | .269 | .073 | 4.98 | <.001 |
| Empatia | -.002 | .050 | -.038 | .970 |
| Intel·ligència emocional | .242 | .050 | 4.61 | <.001 |

$F(5, 295)=26.36$, $p<.001$; $R^2=.297$

## 9.6. Ús de xarxes socials en l'establiment de les relacions afectiu-sexuals

### 9.6.1. Freqüència d'ús de xarxes socials per a l'establiment de relacions

A continuació s'analitza la freqüència d'ús de les xarxes socials en funció d'edat, gènere i orientació del desig, per donar resposta a la hipòtesi 11, la qual s'emmarca en l'objectiu 5.

*Freqüència d'ús en funció del gènere*

Pel que fa al gènere, el 95.2% de dones, el 92% d'homes i el 100% de les persones no binàries han assenyalat que fan ús de xarxes socials. En la Taula 18 es pot observar que el 41.6% de les dones, el 55.9% d'homes i el 37.5% de les persones no binàries han fet ús d'aquestes per a conèixer persones en un plànol més afectiu, trobant diferències significatives entre grups (p=.021), i situant-se els homes com a usuaris majoritaris. Aquestes diferències també es troben en quant a l'ús d'aplicacions específiques per conèixer persones (p=.005), on s'observen més homes usuaris (55.8%), que de dones (39.3%) i persones no binàries (44.4%).

Quant al temps dedicat a aquestes aplicacions, el 65.4% de les dones dedicaven menys d'una hora, el 31.5% entre 1 i 2 hores, i el 3,1% més de dues hores. El 68.8% d'homes dedicaven menys d'una hora, el 29.9% entre 1 i 2 hores, i l'1,3% més de dues. Quant a les persones no binàries, el 50% dedicava menys d'una hora, el 25% entre 1 i 2 hores, i el 25% restant, més de dues. L'anàlisi de chi quadrada no mostra diferències significatives entre els grups ($Chi^2$=7.91; p=.095).

El 89,2% de dones, el 88,3% d'homes i el 75% de les persones no binàries han aplegat a quedar amb alguna de les persones que han conegut a través d'aquestes apps, sense observar-se diferències estadísticament significatives entre els grups. Quan es planteja el temps que transcorre des que s'inicia el contacte o conversació fins que es té una cita, el 2,6% de les dones, el 10.3% dels homes i el 0% de persones no binàries afirmen que transcorren 1-2 dies, el 52.6% de les dones, el 64.7% dels homes i el 100% de les persones no binàries, assenyalen que passen de 3 a 7 dies, i el 44% de dones, 25% d'homes i 0% de persones no binàries restant, indiquen que transcorren dues setmanes o més, trobant-se diferències significatives entre els grups ($Chi^2$=12.65; p=.013). A més, el 43,1% de les dones, el 40,8% d'homes i el 50% de les persones no binàries, han assenyalat sense diferències significatives ($Chi^2$=0.200; p=.905) que han formalitzat alguna relació que ha sorgit arran d'aquestes aplicacions.

**Taula 18.**

*Anàlisi diferencial del l'ús d'aplicacions per trobar parella en funció del gènere*

| | Dones (%) | Homes (%) | No binari (%) | $Chi^2$ | *p* | V de Cramer |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Usuaris de xarxes socials generals, que han fet us per a "lligar" | 41.6 | 55.9 | 37.5 | 7.69 | .021 | .131 |
| Ús d'apps especifiques per a conèixer persones | 39.3 | 55.8 | 44.4 | 10.78 | .005 | .150 |
| Han tingut una cita a través d'aquestes app | 89.2 | 88.3 | 75.0 | 0.791 | .673 | .061 |
| Han formalitzat alguna relació a través d'aquestes app | 43.1 | 40.8 | 50.0 | .200 | .905 | .031 |

*Freqüència d'ús en funció de l'edat*

Quant a l'ús de xarxes socials d'índole general, són usuaris el 97.3% de les persones d'entre 18 i 29, el 95.8% de les d'entre 30 i 39, el 89.2% de les d'entre 40 i 49 i el 87% de les majors de 50. Ara bé, hi ha diferències significatives entre els grups d'edat que han fet ús d'aquestes aplicacions per a conèixer persones en un plànol més afectiu-sexual ($Chi^2$=37.30; p<.001), sent major la freqüència entre les persones d'entre 18 i 29 anys, seguides de les d'entre 30 i 39 anys (veure Taula 19). Ara bé, pel que fa a l'ús d'aplicacions o espais tecnològics específics per a conèixer persones i buscar relacions afectives, es troben diferències estadísticament significatives entre els grups ($Chi^2$=32.96; p<.001), trobant un percentatge més elevat d'usuàries entre les persones d'entre 30 i 39 anys, seguides de les d'entre 18 i 29. Quan es plantegen les hores de dedicació a aquestes aplicacions als grups d'entre 18-29 anys, 30-39 anys, 40-49 anys i majors de 50 anys, el 74.4%, el 65.9%, el 40% i el 33.3%, respectivament, dedicaven menys d'una hora diària. El 22.6%, el 31.7%, el 56% i el 66.7%, respectivament, dedicaven entre 1 i 2 hores, i el 3%, 2.4%, 4% i 0%, respectivament, dedicàvem més de dues hores. Els anàlisis sí mostren diferències significatives entre aquests grups ($Chi^2$=19.50; p=.003), amb una V de Cramer de .215, assenyalant que els grups

de menor edat dediquen menys d'una hora i els grups d'edat a partir de 40 anys dediquen entre 1 i 2 hores.

No s'assenyalen diferències estadísticament significatives entre les persones dels diferents grups d'edat quant a haver tingut una cita amb persones que han conegut a través d'aquestes apps ($Chi^2$=5.89; p=.117), però sí quant als dies que han transcorregut abans de tenir aquesta cita ($Chi^2$=13.57; p=.035), amb una V de Cramer de .191. Pel que fa als grups d'entre 18 i 29 anys, d'entre 30 i 39, entre 40 i 49 i majors de 50, el 6.1%, el 2.8%, el 8% i el 0%, respectivament, han quedat en un termini d'1-2 dies; el 62.3%, el 66.7%, el 40% i el 25%, ho han fet en un termini de 3-7 dies, i el 31.6%, el 30.6%, el 52% i el 75% ho han fet transcorregudes dues setmanes o més. En definitiva, açò assenyala que les persones de menys edat tenen cites a través d'*apps* específiques per a lligar en un transcurs de 3-7 dies, majoritàriament, mentre que les persones de més de 40 anys, deixen passar dues o més setmanes, majoritàriament. A més, tot i que és major el percentatge de persones d'entre 30 i 39 anys que han formalitzat relacions sorgides d'aquestes aplicacions, no hi ha diferències estadísticament significatives entre els grups d'edat ($Chi^2$=3.31; p=.345).

**Taula 19.**

*Anàlisi diferencial del l'ús d'aplicacions per trobar parella en funció del grup d'edat*

| Tipus de relació | Edat: 18-29 (%) | Edat: 30-39 (%) | Edat: 40-49 (%) | Edat: +50 (%) | $Chi^2$ | p | V de Cramer |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Usuaris de xarxes socials generals, que han fet us per a "lligar" | 55.9 | 48.5 | 27.3 | 18.6 | 37.30 | .000 | .288 |
| Ús d'*apps* especifiques per a conèixer persones | 50.6 | 57.7 | 33.8 | 17.4 | 32.96 | .000 | .263 |
| Han tingut una cita a través d'aquestes *app* | 85.7 | 87.8 | 100 | 100 | 5.89 | .117 | .167 |
| Han formalitzat alguna relació a través d'aquestes *app* | 39.1 | 47.5 | 56 | 33.3 | 3.31 | .345 | .126 |

*Freqüència d'ús en funció de l'orientació del desig*

Quant a l'orientació del desig, el 94.2% de les persones heterosexuals, el 94.7% de les homosexuals/bisexuals i el 94.1% d'altres categories, asseguren fer ús de xarxes socials d'índole general. Ara bé, el 40.4%, el 63% i el 33.3%, respectivament, afirmen haver fet ús d'aquestes per conèixer persones, amb diferències estadísticament significatives entre els grups ($Chi^2$=17.64; p<.001). Pel que fa a aplicacions específiques per conèixer persones en un àmbit afectiu o sexual, el 35.7% de les persones heterosexuals, el 69.3% de les homosexuals/bisexuals i el 47.1% d'altres categories han afirmat ser usuàries, trobant diferències estadísticament significatives ($Chi^2$=39.26; p<.001) que assenyalen un ús més elevat per part de les persones homosexuals/bisexuals. Quant al temps que se li dedica a aquestes aplicacions, tot i que no hi ha diferències estadísticament significatives entre grups ($Chi^2$=9.02; p=.061), el 71% dels heterosexuals, el 63.3% dels homosexuals/bisexuals i el 25% de la categoria altres, afirma dedicar-los menys d'una hora. El 26.1%, el 32.9% i el 75%, respectivament, assenyalen dedicar-los entre 1 i 2 hores, i el 2.4%, 3.8% i 0%, respectivament, indiquen dedicar més de dues hores.

Com s'observa en la Taula 20, no hi ha diferències significatives entre els tres grups, quant a haver quedat amb persones que han conegut a través d'aquestes aplicacions ($Chi^2$=4.93; p=.08), ara bé, sí que hi ha quant al temps transcorregut des del primer contacte fins a aquesta cita ($Chi^2$=9.92; p=.043; V de Cramer = .163). El 1% de les persones heterosexuals, el 10,8% de les bisexuals/homosexuals i el 12.5% de les persones que corresponen a altres categories han assenyalat tenir la primera cita després d'1 o 2 dies d'iniciar el contacte, el 58.1%, 58.1% i 50%, respectivament, indiquen que la primera cita sol ser en el transcurs de 3-7 dies, i el 41%, 31.1% i 37.5%, respectivament, després de dues setmanes o més. A més, els resultats assenyalen diferències estadísticament significatives ($Chi^2$=11.96; p=.003), entre els grups quant a la formalització de relacions a través d'aquestes *apps*, sent major la prevalença en el grup de persones homosexuals/bisexuals.

**Taula 20.**

*Anàlisi diferencial del l'ús d'aplicacions per trobar parella en funció de l'orientació del desig*

| | Heterosexuals (%) | Homosexuals/ Bisexuals (%) | Altres categories (%) | $Chi^2$ | p | V de Cramer |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Usuaris de xarxes socials generals, que han fet us per a "lligar" | 40.4 | 63 | 33.3 | 17.64 | .000 | .198 |
| Ús d'apps especifiques per a conèixer persones | 35.7 | 69.3 | 47.1 | 39.26 | .000 | .287 |
| Han tingut una cita a través d'aquestes app | 84.7 | 93.7 | 100 | 4.93 | .08 | .153 |
| Han formalitzat alguna relació a través d'aquestes app | 32.5 | 57 | 50 | 11.96 | .003 | .239 |

*Freqüència d'ús en funció del tipus de relació*

Quant a l'ús de xarxes socials en general, són utilitzades pel 93.2% de les persones en relacions monògames, el 94.4% de les persones en relacions no monògames i el 97.3% de les persones en "altres" tipus de relacions. A més, el 35.3%, el 67.6% i el 57%, respectivament, afirmen haver fet servir aquestes per conèixer en l'àmbit afectiu-sexual a altres persones, sent significativament major la prevalença de persones en relacions no monògames ($Chi^2 = 30.60$, $p < .001$). Respecte a l'associació entre l'ús d'aplicacions específiques per conèixer gent i el tipus de relació, els resultats mostren diferències significatives ($Chi^2 = 82.87$, $p < .001$), indicant que les persones en relacions no monògames (81.9%) i altres tipus de relacions (60,4%) fan un ús més elevat d'aquestes

aplicacions. La V de Cramer reflexa una intensitat de l'associació feble. Ara bé, no hi ha diferències en quant a les hores d'ús d'aquestes aplicacions ($Chi^2$=3.98; p=.408). El 60.2% de les relacions monògames, el 66.1% de les no monògames i el 74.6% d'altres categories afirmen utilitzar-les menys d'una hora al dia, el 37.3%, el 30.5% i el 22.4%, respectivament, assenyalen fer-les servir entre 1 i 2 hores al dia, i el 2.4%, el 3.4% i 3l 3% restant, els dediquen més de dues hores.

En explorar l'associació entre haver arribat a quedar físicament amb alguna persona coneguda a través d'aplicacions i el tipus de relació establerta, els resultats no van mostrar una associació significativa ($Chi^2$=0,59, p=.744), indicant que, independentment del tipus de relació (monògama, no monògama, altres), la proporció de participants que havien quedat amb algú era similar. Tampoc hi ha diferències significatives pel que fa al temps que transcorre des que s'inicia una conversa fins que es té una primera cita ($Chi^2$= 1.83, p = .765). El 5.5% de les persones en relacions monògames, el 5.6% en relacions monògames i el 5.1% d'altres categories, assenyalen que tenen una primera cita en el primer o segon dia des que tenen un primer contacte; el 53.4%, el 64.8% i el 57.6%, respectivament, tenen un primer encontre transcorreguts 3-7 dies, i el 41.1%, 29.6% i 37.7% transcorregudes dues setmanes o més. A més, els resultats mostren diferències significatives ($Chi^2$= 11.96, p = .002), indicant que entre els usuaris que han formalitzat relacions via apps, el 48,2% són monògams, el 55,0% no monògams i el 25,8% tenen altres tipus de relació. Ara bé, la V de Cramer reflexa que aquesta associació és feble. Aquestes anàlisis s'observen en la Taula 21.

**Taula 21.**

*Anàlisi diferencial del l'ús d'aplicacions per trobar parella en funció del tipus de relació*

| Tipus de relació | Monògama (%) | No monògama (%) | Altres modalitats ( %) | $Chi^2$ | p | V de Cramer |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Usuaris de xarxes socials generals, que han fet us per a "lligar" | 35.3 | 67.6 | 57 | 30.600 | .000 | .262 |
| Ús d'apps especifiques per a conèixer persones | 28,3 | 81.9 | 60,3 | 82.87 | .000 | .418 |
| Han tingut una cita a través d'aquestes app | 88,0 | 91,7 | 88,1 | .591 | .744 | .053 |
| Han formalitzat alguna relació a través d'aquestes app | 48,2 | 55,0 | 25,8 | 11.96 | .002 | .244 |

### 9.6.2. Motivacions per a l'ús de xarxes socials en l'establiment de relacions

Quant a l'estudi que respon a la hipòtesi 12, que forma part de l'objectiu 5, sobre les diferències quant a la motivació per a l'ús de xarxes socials destinades a conèixer altres persones, no s'han observat diferències significatives ($Chi^2$=4.95; p=.292) quant a les motivacions per a fer ús de les aplicacions i xarxes socials per a trobar parella entre els diferents grups que componen la categoria "gènere", tot i que el percentatge de dones que assenyala que les utilitza per buscar parella (42.9%) és major que el de la resta de categories. Entre les persones corresponents als distints grups d'edat s'observen percentatges majors de persones que busquen parella en els grups a partir de 40 anys, ara bé, aquestes diferències no són significatives ($Chi^2$=10.26; p=.114). Igualment, el percentatge

de persones heterosexuals que busquen principalment parella és major (44.2%), igual que el percentatge d'homosexuals/bisexuals que busquen sexe esporàdic (36.4%), tot i que aquestes diferències no són estadísticament significatives ($Chi^2$=6.65; p=.155). Finalment, i pel que fa als distints tipus de relacions, sí que s'observen diferències significatives entre els grups ($Chi^2$=10.65; p=.031), sent major el percentatge de persones no monògames que busquen sexe esporàdic (44.7%), i el de persones monògames que busquen parella estable (37.1%). Aquests resultats s'observen en la Taula 22.

**Taula 22.**

*Anàlisi diferencial de la motivació a l'ús d'aplicacions per trobar parella*

| | Gènere | | | Edat | | | | Orientació del desig | | | Tipus de parella | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | D (%) | H (%) | NB /A (%) | 18-29 (%) | 20-39 (%) | 40-49 (%) | +50 (%) | Het (%) | Hom /B(%) | A(%) | M(%) | NM (%) | A (%) |
| Tenir sexe esporàdic | 26.2 | 35.6 | 50 | 38.6 | 20 | 17.6 | 10 | 26.7 | 36.4 | 25 | 24.2 | 44.7 | 26.7 |
| Trobar parella | 42.9 | 27.1 | 0 | 27.3 | 46.7 | 52.9 | 50 | 44.2 | 23.6 | 25 | 37.1 | 18.4 | 48.9 |
| Les dos anteriors | 31 | 37.3 | 50 | 34.1 | 33.3 | 29.4 | 40 | 29.1 | 40 | 50 | 38.7 | 36.8 | 24.4 |
| $Chi^2$ | | 4.95 | | | 10.26 | | | | 6.65 | | | 10.65 | |
| p | | .292 | | | .114 | | | | .155 | | | .031 | |
| V de Cramer | | .131 | | | .188 | | | | .155 | | | .192 | |

H: Home; D: Dona; NB: no binari; Het: Heterosexual; Hom/B: Homosexual/bisexual; A: Altres; M: Monògam; NM: no monògam; A: altres

# 10

# Discussió de l'estudi 1

## 10.1. Tipus de parelles en l'actualitat i les seues característiques

Aquest primer punt del capítol proporciona informació del primer objectiu plantejat, el qual proposa *identificar i analitzar les modalitats de parella existents en l'actualitat, atenent al grup d'edat, gènere i orientació del desig, i analitzar les creences i actituds de les persones cap a l'amor i el sexe, i el paper que aquests tenen en les relacions en general*. En aquest estudi, es discutiran dues de les hipòtesis que s'emmarquen en el primer objectiu anomenat.

*Hipòtesi 1: S'espera que els vincles s'establisquen de maneres diverses, sent la monogàmia més prevalent en la mostra analitzada. S'espera trobar una major quantitat de parelles obertes, poliamoroses i sociosexuals en les persones més joves, i no-heterosexuals. Així mateix, no s'espera trobar diferències entre homes i dones.*

Pel que fa a la *primera hipòtesi* els resultats permeten validar-la només de forma parcial, ja que la mostra identifica la seua forma de vincular-se de formes diverses, trobant persones que tenen un únic vincle, altres que en tenen de diversos i un percentatge restant que no ha establit un vincle formal, mantenint relacions afectives i/o sexuals informals. Al seu torn, la major part de la mostra és monògama, fet que era esperable al consultar les estimacions demogràfiques de persones no monògames, les quals situen aquest col·lectiu entre el 3% i el 7% de la població americana i canadenca (Balzarini i Muise, 2020; Moors et al., 2021; Scoats i Campbell, 2022). A més, mentre que no s'han observat diferències entre homes i dones en els distints tipus de relacions i hi ha més

persones no-heterosexuals en relacions no monògames, no són les persones més joves les que més participen d'aquestes, sinó aquelles que tenen entre 40 i 50 anys.

L'estudi de Lecuona et al (2021) no va observar diferències demogràfiques entre distintes orientacions de parelles, de forma similar a aquest estudi, on els resultats de les anàlisis elaborades no han permès trobar diferències significatives entre el gènere i el tipus de relacions establertes, tot i que s'observa una prevalença més elevada de dones en relacions monògames, i de persones no binàries, seguides d'homes, en relacions no monògames. Quan es consulta la literatura anterior, es troben resultats heterogenis i contradictoris. Traen i Thuen (2022) observen una proporció similar d'homes i dones que reporten haver practicat la no monogàmia consentida. Aquestes similituds es dissipen quan es tracta de no monogàmia no consentida, on la proporció d'homes és major (Kelberg i Martisone, 2022, Traen i Thuen, 2022), i quan s'observen els grups d'edat, on en els diferents grups d'edat els homes reporten majors experiències de no monogàmia. En altres investigacions es troba una majoria de dones que s'identifiquen com a monògames, i que les persones amb identitats de gènere alternatives tenen una representació més elevada en les relacions poliamoroses, observant-se una proporció similar d'homes en relacions monògames i no monògames (Balzarini et al., 2018). Quan s'observen les pràctiques concretes dins de la no monogàmia consentida, es comproven més homes en relacions *swingers* i relacions obertes, i una majoria de dones en relacions poliamoroses (Kelbergi Martisone, 2022). La revisió de Scoats i Campbell (2022) assenyala un interès més gran dels homes en les relacions no monògames consensuades, d'entre les quals es troba el poliamor, les relacions obertes o els trios, entre altres. En canvi, altres estudis mostren una majoria de dones entre la mostra de persones en NMC (Cox, Fleckenstein i Cox, 2021; Mogilsky et al., 2015, 2018).

Al seu torn, en la present tesi sí que s'observen diferències significatives entre les persones de diferent edat pel que fa a l'establiment de distints tipus de relacions, tot i que aquesta lectura s'ha de fer tenint en compte una mida de l'efecte petita. En tot cas, la majoria de les persones en els diferents grups d'edat s'identificaren com a monògames, tot i que aquest índex era major en les persones majors de 50 anys. A més, són les persones d'entre 40 i 50 anys les que més participen de relacions no monògames. Aquestes troballes són consistents amb estudis anteriors, que troben una proporció més alta de no monogàmia en persones d'entre 30 i 44 (Traen i Thuen, 2022), tot i que hi ha estudis que argumenten resultats diferents, afirmant no trobar diferències d'edat entre persones monògames i no monògames (Rubin et al., 2014, en Balzarini et al., 2018), o refutant el

caràcter predictiu de l'edat sobre el desig de tenir relacions no monògames (Sullivan, 2018). Que les persones d'entre 40 i 50 siguen les que més participen pot deure's al desenvolupament d'una etapa de reavaluació de la identitat, els guions de vida seguits i de la transició vital, que derive en una major obertura a explorar formes afectives i sexuals no convencionals.

A més, els nostres resultats assenyalen que hi ha més presència de persones heterosexuals en relacions monògames, i de no heterosexuals en relacions en NMC. Altres estudis donen suport i coherència a aquests resultats, trobant dins de les relacions monògames una majoria heterosexual, amb una prevalença menor en relacions no monògames, observant més persones del col·lectiu LGB en relacions en no monogàmia consentida enfront de persones heterosexuals (Balzarini et al., 2018; Traen i Thuen, 2022). Ara bé, quan es tracta de relacions no monògames no consentides, hi ha més presència de persones heterosexuals que LGB (Traen i Thuen, 2022). S'ha reportat també més interès, acompanyat d'una participació més elevada, per la no monogàmia consentida en persones pertanyents a minories sexuals (Hauper et al., 2017; Moors et al., 2014; Moors, Gesselman i García, 2021), i posteriorment s'ha especificat que aquest interès és més assenyalant en homes gais, trobant-se un interès menor en les dones lesbianes (Scoats i Campbell, 2022). Altres observen que en relacions poliamoroses hi ha una proporció més elevada de persones bisexuals, sent una orientació que mostra un desig més elevat o disposició a la no monogàmia, i mantenint-se una prevalença menor d'homosexuals (Barker i Langdridge, 2010), aplegant a reportar-se nivells similars d'interès en relacions monògames que no monògames per part de persones homosexuals (Balzarini et al., 2018). La disposició més gran de les persones bisexuals, seguides de les homosexuals, cap a la no monogàmia s'ha observat també en mostra espanyola (Domínguez-Ruíz, 2025). Es planteja que l'interès i participació més elevats per part de minories sexuals en relacions no monògames pot donar-se per l'empoderament derivat del qüestionament de l'heteronormativitat, que condueix a considerar altres formes de relació (Moors, Gesselman i García, 2021).

*Hipòtesi 2: S'espera trobar actituds i creences més liberals en les persones no monògames.*

No s'han trobat diferències, en general, pel que fa a les actituds cap a les relacions plantejades, excepte en el cas de les persones del grup "altres", on una majoria considera que amb el temps, les

seues relacions s'han deteriorat, i que no s'han vinculat amb ningú com per a poder tenir una relació. Aquestes creences o percepcions cobren lògica des del marc de realitat d'aquelles persones solteres que han patit una ruptura relacional, o que mai han tingut parella, optant per les relacions sociosexuals. Es coneix que les persones amb més tendència a la sociosexualitat, tendeixen a establir un nombre més elevat de relacions de curta duració, i amb una marcava evitació del compromís (Jonason i Buss, 2012, en Balzarini et al. 2018), i al seu torn, aquesta orientació a curt termini en les relacions produeix una tendència a tipificar les seues expectatives cap a les parelles com a "no acomplides", produint una alteració de les creences i percepcions del compromís a llarg termini (Herzberg, Wildfang i Quittchalle, 2022). A més, s'ha registrat una relació entre l'aferrament evitatiu i la sociosexualitat, per tant, la incomoditat amb la intimitat pot conduir a una manca de vinculació i estabilització de les relacions (Modi, 2025). No obstant això, la majoria d'ítems no presenten diferències estadísticament significatives entre els grups, cosa que podria apuntar a una interiorització transversal d'un discurs normatiu sobre la sexualitat i l'evolució de les relacions, independentment de la pràctica relacional.

En base al que s'observa, la hipòtesi 2 queda rebutjada, ja que no hi ha pràcticament diferències en les actituds i creences cap a les relacions entre persones monògames, no monògames i persones amb vincles alternatius.

## 10.2. Ubicació dels diversos tipus de parelles en el model triangular de l'amor de Sternberg i l'aferrament segons Bartholomew i Horowitz (1991)

En aquest segon punt es desenvolupen i argumenten les troballes que s'emmarquen en l'objectiu específic 2, el qual es proposa *analitzar les modalitats de relació actuals amb el model triangular de l'amor de Sternberg, i el tipus d'aferrament segons Bartholomew i Horowitz (1991)*. Al seu

torn, aquest segon objectiu engloba dues hipòtesis que permeten la seua operacionalització i anàlisi, i que seran discutides al llarg d'aquest apartat.

*Hipòtesi 4*: *No s'espera trobar diferències entre els índex del model triangular de Sternberg pel que fa a les relacions monògames i no monògames, però sí entre aquestes i les sociosexuals. S'espera que les persones sociosexuals obtinguen nivells menors d'intimitat, passió i compromís, respecte als altres grups*

En el present estudi s'han trobat diferències significatives entre els tres grups quant als índex de passió, compromís i intimitat. S'observa una major passió i compromís en les parelles monògames respecte a les no monògames, a més, els tres índexs es mostren significativament majors en les parelles monògames respecte a les persones que practiquen sexe casual o estan en una relació indefinida. En canvi, entre les parelles no monògames i les persones que practiquen sexe casual o en relacions alternatives, són majors els índexs d'intimitat i compromís en el primer grup. En definitiva, les relacions monògames i no monògames mostren majors nivells de compromís, intimitat i passió que les sociosexuals o relacions no definides, fet que ens permet validar i acceptar la tercera hipòtesi.

Les persones que practiquen sexe casual mostren, en general, nivells alts de passió, mitjans d'intimitat i baixos de compromís, sent el compromís més baix que en altres tipus de parelles estables, a més, s'observa que les parelles romàntiques reporten nivells més elevats d'intimitat. Ara bé, s'observa al seu torn que els tres components del model de Sternberg augmenten junt amb la familiaritat amb la qual es practica sexe casual, per tant, no totes les formes de sexe casual s'experimentaran de la mateixa manera (Rodríguez et al., 2017). Hipotetitzen els autors d'aquestes troballes, recolzant-se en les troballes de Arstrong i Reissing (2015) i Weaver et al (2011), que les relacions casuals permeten experimentar intimitat i passió sense un compromís amb la persona amb la qual es tenen les relacions, donant així una rellevància més gran a la sexualitat en detriment de les emocions. Aquestes afirmacions tenen una lectura des de la perspectiva de Bauman (2003) de com la postmodernitat afecta les relacions afectives i mentre que l'amor es torna "líquid", és a dir, transitori, incert, inestable i sense compromís o obligatorietats, derivat de la incertesa de la possibilitat que el compromís implique sacrificar experiències millors.

L'anàlisi dels components de Sternberg en les relacions no monògames en l'evidència existent assenyalen resultats ambigus respecte als trobats en aquesta investigació, ja que es reporten nivells d'intimitat i compromís similars als de les relacions monògames, en homes homosexuals, fet que assenyala que les relacions extra diàdiques no fan minvar l'interès o la inversió en la parella principal (Hosking, 2013). Les troballes en població heterosexual assenyalen nivells similars dels tres components en relacions monògames i no monògames, indicant al seu torn que, en aquestes últimes, el compromís tendeix a augmentar amb la duració de la relació, mantenint-se la intimitat de forma estable (Paccagnella, Matta i Braida, 2024), o inclús s'han reportat nivells majors que en les relacions monògames (Morrison et al., 2013). La intimitat en relacions no monògames és equiparable a la de les relacions monògames en l'estudi que vertebra aquesta tesi, i a més, que siga un component estable en ambdós tipus de relació és raonable en la mesura que la decisió de mantenir relacions extra diàdiques requereix confiança i seguretat, els quals són elements fonamentals de la intimitat (Hosking, 2013). Aquestes discrepàncies amb la literatura anterior poden deures, en primer lloc, a la naturalesa de la mostra, ja que mentre que Hosking (2013) analitza exclusivament homes homosexuals, la present investigació es caracteritza per construir-se a través d'una mostra majoritàriament femenina i heterosexual. En segon lloc, pels instruments utilitzats, ja que estudis com el de Morrison et al. (2013) utilitzen escales d'intimitat i passió diferents de la de Sternberg, i és possible que el fet que l'escala triangular haja sigut validada originalment per a parelles monògames supose una barrera a la precisió i objectivitat empíriques. Finalment, la caracterització del vincle en aquesta tesi ha requerit agrupar diferents modalitats de no monogàmia, fet que podria haver diluït les puntuacions en comparació amb estudis que se centren exclusivament en el poliamor.

Igual que en la present investigació, s'han reportat nivells més baixos de passió en les relacions no monògames, concretament en les relacions obertes, i els autors teoritzen que aquest fenomen pot deure's a que satisfer les necessitats sexuals amb parelles extra diàdiques pot reduir la motivació per mantenir la passió amb la parella principal (Hosking, 2013). Ara bé, a pesar de ser menor el nivell inicial de passió en la no monogàmia consentida, l'evidència anterior assenyala que es manté estable en el temps, sense patir el declivi que es sol reportar en parelles monògames (Paccagnella, Matta i Braida, 2024). En persones que realitzen trios, és a dir, quan el sexe extens sols ocorre quan les dues parts de la parella participen, s'ha observat que la passió es manté en els mateixos nivells que en parelles monògames. Recentment, i de forma coherent amb els resultats

d'aquesta investigació, s'han observat puntuacions baixes en els ítems de l'escala de Sternberg, especialment aquells que es plantegen des d'una visió romàntica del amor, en persones no monògames i argumenten que es deu a una reconceptualització de l'amor per part de les persones no monògames (Braida, Matta i Paccagnella, 2023).

*Hipòtesi 5: S'espera trobar una major prevalença de l'aferrament segur i angoixant en les relacions monògames, i les dues formes d'aferrament evitatiu (allunyat i temorós) en les no monògames*.

Serà més prevalent l'aferrament segur i angoixant en les relacions monògames, i les dues formes d'aferrament evitatiu (allunyat i temorós) en les persones solteres, sociosexuals o en una relació indefinida. Ara bé, l'estil d'aferrament allunyat i el temorós, són els únics que presenta diferències significatives entre els grups, sent major en la categoria que engloba persones solteres que practiquen sexe casual o que estan en una relació no definida.

La hipòtesi plantejada es valida parcialment, malgrat que els estils d'aferrament segur i angoixant són majors en les relacions monògames, les relacions no monògames mostren una majoria de persones en un estil d'aferrament segur. Ara bé, les diferències rellevants que es troben assenyalen una presència més elevada de persones amb un estil d'aferrament allunyat entre les persones solteres que practiquen sexe casual o que estan en una relació no definida, respecte a les persones que estan en relacions monògames i no monògames. A més, entre les persones monògames i el grup de relacions casuals o no formalitzades, aquests últims presenten un nivell significativament major d'aferrament temorós, però que no es diferencia de forma rellevant de les relacions no monògames.

En definitiva, tot i que l'aferrament segur és més prevalent en tots els grups, els estils allunyat i desvaloritzador mostren diferències significatives en persones d'orientació sociosexual o en relacions poc definides, tenint, per tant, més capacitat diferenciadora entre tipus de relacions. En conseqüència, hi ha una probabilitat més gran que una persona amb un estil d'aferrament de tipus allunyat o temorós (Bartholomew i Horowitz, 1991; Hazan i Shaver, 1987, 1988), tinga una orientació sociosexual o una relació poc definida, i, per tant, es caracteritze per una tendència relativa a la incomoditat amb la intimitat i proximitat emocional, i mantenint distàncies

emocionals, bé per valorar l'autonomia per sobre de la intimitat, o bé per desig i temor de la intimitat que es tradueix en conductes d'apropament i retirada.

Els mites i estigma associat a la no monogàmia assenyalen que les persones amb estils d'aferrament evitatius tendeixen a l'establiment de relacions no monògames, però la realitat és que, segons aquest estudi, a més de ser un estil d'aferrament poc comú en les no monogàmies, cal atendre al desenvolupament d'aferraments diversos fora de la monogàmia, a pesar de la poca evidència al respecte, com es desenvolupa en una revisió recent (Katz i Katz, 2022). De fet, s'observa que les persones poliamoroses solen ser predominantment segures, en una proporció similar a les monògames (Katz i Katz, 2022; Morrison et al., 2013). De fet, el poliamor requereix habilitats típiques de l'aferrament segur per a una comunicació i transparència efectives que faciliten l'establiment de relacions simultànies, i aquestes habilitats, són molt poc comuns en persones evitatives (Moors et al., 2014). Altres estudis també assenyalen majors nivells d'aferrament segur en la no monogàmia, a més, expliquen que l'elevat grau d'autoregulació emocional i seguretat que demanda el poliamor per afrontar situacions emocionalment difícils es relaciona majorment als estils d'aferrament segurs, així com la comoditat amb la independència i l'autonomia (Bröning, 2025; Katz i Graham, 2020). Ara bé, sí que s'observen diferències en la seguretat de l'aferrament entre relacions jeràrquiques i no jeràrquiques, reportant les jeràrquiques una menor seguretat en l'aferrament (Flicker et al., 2021).

En població específica dins de la no monogàmia, com són els homes homosexuals, es va demostrar que l'aferrament segur va ser un facilitador de l'experiència (Lehmiller, Ley i Savage, 2017). A més de l'aferrament segur, s'observen nivells significatius d'aferrament ansiós, i en aquest cas, Katz i Katz (2022) citen a Ka, Bottcher i Walker (2020) per explicar que tot i que les persones ansioses tendeixen a rebutjar la sociosexualitat o la no monogàmia, al prioritzar la seguretat i exclusivitat a causa de la por a l'abandonament, poden veure's involucrades en no monogàmies per retenir a la seua parella o satisfer-la, o bé per buscar la validació, atenció i afecte en diferents parelles.

Moors, Ryan i Chopik (2019) critiquen l'aplicació de la teoria de l'aferrament al poliamor, plantejant que la multiplicitat de vincles implica l'establiment de vincles d'aferrament diferents, en la mesura que amb una parella es pot mantenir un vincle segur, i amb altra un d'insegur. Per tant, en les no monogàmies, i concretament en el poliamor, les persones tracten a les seues relacions com a distintes i independents, podent establir estils d'aferrament diferents amb nivells

de satisfacció diferents sense que aquestes variables influïsquen a altres parelles amb aferraments i nivells de satisfacció distints. Al seu torn, quan es fa referència a relacions jeràrquiques, en les que hi ha una parella principal, es fan diferències pel que fa a l'aferrament entre parelles primàries i secundàries, gaudint els vincles primaris d'una tendència més alta a l'aferrament segur i la satisfacció (Flicker et al., 2021; Moors, Ryan i Chopik, 2019). En parelles no jeràrquiques, les persones que participen d'aquestes reporten nivells inferiors d'evitació i angoixa en l'aferrament, mostrant més satisfacció relacional en relació amb persones que tenen una estructura jeràrquica. Ara bé, les possibles diferències quant a la qualitat de l'aferrament entre no monogàmies jeràrquiques i no jeràrquiques s'ha observat que s'atenuen amb el temps a partir dels cinc anys de duració de la relació.

L'aferrament evitatiu mostra una baixa probabilitat d'implicació en relacions no monògames, malgrat les hipòtesis populars (Moors et al., 2014), ara bé, la literatura ha registrat nivells elevats de sociosexualitat entre les persones amb aquest tipus d'aferrament (Modi, 2025; Tempelhof i Allen, 2008), de forma coherent amb els resultats trobats en aquesta tesi. En un nivell major d'evidència, un estudi recent va comprovar que l'estil d'aferrament evitatiu allunyat mostra una correlació forta i positiva amb la sociosexualitat, i al seu torn, negativa amb la capacitat d'estimar (Origlia et al., 2023). L'estil d'aferrament anomenat es caracteritza per la cerca d'independència i la incomoditat amb la intimitat, a més, prediu una baixa orientació al futur i menor protecció i inversió en la parella, caracteritzant-se per una menor expressivitat i atenció cap a aquesta. El fet que s'associe amb la tendència a mantenir sexe casual es deu al fet que les relacions caracteritzades per l'absència de compromís permeten a l'individu mantenir una distància emocional amb les seues parelles, evitant projectes de futur i compartir temps i experiències no eròtiques, mentre satisfan les seues necessitats sexuals (Moors et al., 2014).

L'estudi de García i Díaz (2011) ofereix una perspectiva diferent, i explica que l'aferrament insegur obstaculitza els apropaments sexuals, ja que l'elevat grau d'exposició, confiança i vulnerabilitat que implica el sexe pot comportar una evitació de la vinculació o apropament afectiu. Aquesta explicació encaixaria amb els resultats trobats, perquè aquest perfil pot ser definitori de persones que encaixen en la categoria "altres", que engloba persones en relacions indefinides o que practiquen sexe casual per preferència. S'ha aplegat a identificar un grup de persones amb aferrament evitatiu que reportà nivells baixos nivells d'aproximacions personals a causa dels elevats nivells de timidesa (Calzo, 2014).

## 10.3. Observació de la qualitat del vincle en funció de les variables demogràfiques i el tipus de relació

Per ampliar el coneixement sobre la qualitat de la relació es va planteja l'objectiu específic 3, que busca *analitzar la relació entre el tipus de relació, i un vincle de qualitat, i observar les diferències demogràfiques respecte a la qualitat del vincle*. Per assolir aquest objectiu, es varen plantejar dues hipòtesis, que seran a analitzades a continuació.

*Hipòtesi 6: S'estima que la qualitat del vincle es relacionarà amb l'edat, el gènere i l'orientació del desig.*

Els resultats obtinguts en el present estudi no mostren diferències consistents ni rellevants, pel que fa a la qualitat del vincle, entre gèneres, ni orientació del desig, i tampoc entre grups d'edat, fet que porta a rebutjar la hipòtesi 6. Aquests resultats són coherents amb part de la literatura anterior, la qual troba més similituds que diferències entre alguns grups demogràfics quan es consideren com a tal la satisfacció relacional o el benestar, tot i que també es troben estudis contradictoris.

Respecte al gènere, l'evidència, igual que els resultats d'aquest estudi, assenyala que els homes i les dones són més similars que diferents quant a la satisfacció i qualitat de les relacions reportada. Estudis anteriors troben que les dones reporten una menor satisfacció marital mitjana respecte als homes, tot i que sense diferències significatives, quan s'observen mostres diàdiques (Jackson et al., 2014). Açò assenyalà que les dones casades tendien majorment a buscar teràpia de parella, les quals lidien majorment amb les tasques domèstiques, tot i que s'ha observat que els homes casats reportaven una alta pressió per complir les exigències familiars i laborals i entendre

les necessitats de les seues parelles (Roxburgh, 2006, Thompson i Walker, 1989, en Jackson et al, 2014). En tot cas, les dones i els homes experimenten de forma diferent les relacions, possiblement per la socialització diferencial, mostrant-se les dones més reactives i amb major tendència a la ruminació enfront l'estrès derivat de problemes o conflictes de parella, a pesar de no observar-se diferències entre gèneres en quant a la qualitat de la relació (Umberson et al., 2006). Més enllà de la qualitat de la relació, tampoc s'han trobat diferències significatives entre gèneres respecte a la satisfacció amb la vida sexual en relacions romàntiques (Pinto i Neto, 2012), ni en el benestar psicològic (Del Valle, Hormaechea i Urquijo, 2015), tot i que s'han trobat diferències en dimensions concretes. Mentre que les dones puntuen més alt en propòsit en la vida, relacions positives i creixement personal, els homes puntuen més en autonomia i autoacceptació.

Quant a la qualitat de la parella en funció de l'edat, l'evidència és més ambigua. Per una banda, es troba que la satisfacció marital varia al llarg de la vida, sent elevada en els primers anys, disminuint durant els anys entremitjos i augmentant en etapes posteriors (Miranda i Ávila, 2008). La disminució de la satisfacció es relaciona amb la criança. Els resultats són diferents per a altres estudis, que assenyalen que les parelles més joves reporten nivells menors de satisfacció, la qual incrementa a partir dels 40 anys (Echazu, 2019). S'observa que la tensió o estrès derivat de dificultats en l'àmbit de la parella afecta més a les persones de més edat, influint sobre la funció immunològica i la salut en general. Al seu torn, les persones de més edat es tornen més reflexives, identificant a la parella com el seu vincle social més rellevant i dotant-lo de significat, fet que repercuteix de forma positiva sobre la salut mental (Umberson et al., 2006). Ara bé, els autors expliquen que hi ha dinàmiques i processos a través dels quals la qualitat marital impacta sobre la salut.

Pel que fa a l'orientació del desig, un estudi longitudinal que comparà parelles LGB sense fills i heterosexuals casats amb fills no va trobar diferències quant al funcionament i satisfacció entre ambdós grups, i aquelles diferències observades, el funcionament era òptim per part de les parelles LGB. Al seu torn, aquelles variables predictores de la qualitat de la relació i l'estabilitat estaven presents en ambdós grups (Kurdek, 2004). Revisions recents assenyalen que les parelles de dones són menys estables que les parelles d'homes i de distint sexe, tot i que, sense convivència, les parelles LGB mostren una taxa més elevada de dissolució que les parelles heterosexuals. Açò varia quan hi ha convivència, on les parelles femenines mostren taxes de dissolució majors que les parelles masculines (Joyner, Manning i Bogle, 2017). Ara bé, quan es parla de benestar i qualitat

de la relació en població LGB és rellevant mencionar que les minories sexuals estan sotmeses a un estrés associat l'estigma i la LGTBfòbia, extrínseca o internalitzada, així com altres factors propis de les minories, el qual es relaciona negativament amb el benestar en relacions del mateix sexe (Cao et al., 2017). Ara bé, moltes superen les conseqüències negatives de l'estrès i estableixen relacions estables i exitoses, observant-se que l'estrès relacionat amb la minoria s'associa negativament amb la qualitat de la relació, però no amb la proximitat o estabilitat. Al seu torn, aquest estrès afecta més a les parelles de dones que d'homes.

En definitiva, les parelles LGB i les heterosexuals reporten en la literatura nivells similars d'amor, satisfacció amb la relació, benestar psicològic i compromís, i l'estabilitat i duració de la relació tampoc mostra diferències rellevants, de fet, totes aquestes variables milloren amb la convivència, tot i assenyalar-se una taxa més elevada de dissolució en les parelles de dones (Garcia et al., 2017; Malott, 2023; Manning, Brown i Stykes, 2016). Cap destacar que les parelles LGB afronten l'estrès relacionat amb la minoria, derivat de l'estigma, discriminació... Impactant sobre la qualitat de la relació i la possible dissolució. Es pot consultar en l'evidència existent que les persones en parella reporten un benestar psicològic més alt, especialment les parelles de llarga duració (Grundström et al., 2021). De forma contrària, es registren nivells més alts de conflicte i desbordament emocional en persones de més edat i relacions més llargues, relacionant-se amb la comunicació negativa i la baixa satisfacció en la parella (Berenguer-Soler et al., 2023; Rosen et al., 2017).

Aquestes troballes porten a deduir que els factors psicosocials tenen més pes que les variables demogràfiques per si mateixa. Noves corrents afirmen que la qualitat de la relació, la satisfacció i el gaudi deriven de la integració de fenòmens positius que condueixen al floriment emocional allunyant a les parelles de la desconnexió (Fincham i Beach, 2010; Fowers et al., 2016). La satisfacció amb la relació ve de la mà de conductes afectives mútues (Vasquez et al., 2023) i de la comunicació afectiva, la qual es coneix que repercuteix positivament sobre la qualitat de la relació i la satisfacció sexual, i concretament en les dones, l'afecte emocional i físic incrementa el desig sexual (Leistner et al., 2021), també de l'humor compartit (Kurtz i Algoe, 2015) o les similituds en la forma d'expressar afecte (Mostova et al., 2022). A més es coneix que les parelles més llargues, de més de 5 anys, mostren major satisfacció que les emergents (Doyle i Molix, 2014). La salut mental també té un paper rellevant, ja que es relacionarà amb la qualitat de la relació de

forma directa i positiva, en relacions homosexuals (Sarno et al., 2022) i heterosexuals (Ritter, Hilliard i Knox, 2023).

*Hipòtesi 7: La qualitat del vincle s'espera que siga menor en les parelles sociosexuals, respecte les monògames i no monògames.*

Mentre que s'han trobat nivells similars de qualitat de la relació entre persones monògames i no monògames, sí que s'ha observat que aquesta variable és major tant en persones monògames com no monògames, respecte a les persones de la categoria "altres", on poden trobar persones solteres, que mantenen sexe casual o que tenen una relació no definida. En definitiva, aquests resultats condueixen a la validació i acceptació de la hipòtesi que es discuteix en aquest punt del manuscrit.

La literatura científica que estudia diferències entre persones monògames i no monògames no és ampla, però l'objecte d'anàlisi més comú és la satisfacció o qualitat de la relació, la qual mostra resultats congruents amb els obtinguts en aquesta tesi. El metaanàlisi més recent sobre diferències en satisfacció relacional i sexual entre persones monògames i no monògames assenyala que els nivells de satisfacció entre orientacions de parella són equivalents, en la mesura que les persones en relacions monògames i aquelles en relacions no monògames reporten els mateixos nivells de satisfacció amb la seua relació i experiències sexuals (Anderson et al., 2026). Les troballes científiques assenyalen que la no monogàmia és igual de funcional i de qualitat, amb nivells similars de compromís, satisfacció i amor que la monogàmia, tot i que les característiques diferenciadores que s'observen assenyalen nivells majors de confiança, i menors de zels, en les parelles no monògames (Balzarini i Muise, 2020; Conley et al, 2017; Gupta et al., 2023; Scoats i Campbell, 2022).

A més, hi ha una xicoteta evidència que assenyala que les pràctiques de poliamor i el *swingging* reporten més satisfacció sexual, i que les persones en no monogàmies reporten més satisfacció marital, sexual i passió, així com una freqüència sexual més alta, a més de menors nivells de zels i més obertura comunicativa (Anderson et al., 2026; Cox et al., 2021). Els autors ho relacionen amb l'amplitud d'experiències i opcions per satisfer les mateixes necessitats a través de diverses parelles, l'increment de l'autonomia, el desenvolupament individual i una major obertura

i comunicació. De forma contrària, altres estudis no troben diferències quant a la satisfacció sexual entre monogàmies i no monogàmies, explicant que la percepció hipersexualitzada de les no monogàmies és un error mitificat (Conley et al., 2017; Lecuona et al., 2021).

En una mostra d'homes homosexuals, s'observà que la no monogàmia no s'associa a la insatisfacció sexual ni a les dificultats de comunicació, de fet, s'observaren nivells de zels sexuals més alts en les parelles monògames, els quals a llarg termini poden generar conflictes relacionals i modificar els acords sexuals, segons hipotetitzen els autors. A més, l'estabilitat i duració de la relació era equivalent entre les parelles monògames i no monògames (Parsons et al., 2012). Aquest estudi desmenteix l'estereotip que pressuposa que les parelles no monògames no gaudeixen d'una qualitat i satisfacció en la relació, a pesar de l'afectació que els produeix en aquests aspectes l'estrés de minoria, en forma d'autoestigma i incomoditat social (Anderson et al., 2026; Parsons et al., 2012). Respecte a açò, s'ha observat que elevats nivells d'autoestigma i incomoditat amb la relació es relacionen amb una menor satisfacció amb els acords, però no amb la satisfacció sexual ni la qualitat de la relació (Moors et al., 2021). Ara bé, es reporten diferències entre tipus d'orientacions de parella no monògames. En les relacions no monògames, la satisfacció sexual és més destacable en les relacions secundàries, o es troba més freqüència sexual (Balzarini et al., 2018, en Moors et al., 2021). A més, es reporten diferències quant a satisfacció entre relacions jeràrquiques i no jeràrquiques, en la mesura que les relacions no jeràrquiques reporten nivells de satisfacció, compromís i amor majors que en les relacions jeràrquiques (Conley et al., 2017). Més concretament, les persones en relacions jeràrquiques assenyalen majors nivells de satisfacció amb la parella primària que amb la secundària, però també de compromís, confiança i amor apassionat (Balzarini et al., 2017; Conley et al., 2017; Flicker et al., 2021). Ara bé, la presència d'aquestes variables en la parella principal és similar al de les relacions no jeràrquiques en general. En la pràctica del swingging, els nivells de satisfacció, compromís, confiança i zels s'assimilen majorment als de les relacions monògames (Conley et al., 2017). Cal assenyalar que hi ha estudis que assenyalen que l'ajust diàdic en no monogàmies té més factors que l'influencien, com l'enfocament comunicatiu de les parelles, les motivacions per participar en relacions no monògames, creences sobre la monogàmia i el grau de contacte amb les parelles de la parella principal, i per descomptat, el tipus de no monogàmia que es practica (Conley i Piemonte, 2021).

En els resultats d'aquesta tesi, la part de la mostra corresponent a les persones de la categoria "altres", on poden trobar persones solteres, que mantenen sexe casual o que tenen una

relació no definida, han reportat significativament una menor qualitat de la relació. A pesar de la diversitat de casuístiques que engloba aquesta categoria, la majoria tenen en comú l'orientació a curt termini de les relacions establertes. Es coneix que l'orientació a curt termini es relaciona negativament amb l'acompliment d'expectatives i positivament amb la sociosexualitat, i al seu torn, aquesta s'associa amb la ruptura de les relacions, infidelitats, atenció a persones de fora de la parella... Fet que genera major insatisfacció. Ara bé, la satisfacció sexual té un paper mediador, en la mesura que les persones amb una orientació a curt termini que estan satisfetes sexualment no experimenten els efectes negatius de la seua orientació i tenen una parella de més duració (Herzberg, Wildfang i Quittschalle, 2022). De fet, la sociosexualitat es relaciona amb una dissolució de la relació més elevada (French, Altgelt i Meltzer, 2019). A pesar de les troballes que assenyalen que més satisfacció sexual en una orientació de parella a curt termini atenua els efectes negatius d'aquesta, es coneix que les dones reporten més satisfacció sexual i funció orgàsmica en les relacions estables, respecte al sexe casual. Aquestes afirmacions tenen matisos, en la mesura que les dones més sociosexuals no reportaren diferències quant a la satisfacció entre les relacions casuals i estables, però les menys sociosexuals sí, per tant, açò assenyala que l'orientació cap a la sociosexualitat té una influència, més enllà de l'orientació a termini de la relació (Val Wongsomboon, Burleson i Webster, 2019). En homes es reporten resultats similars, mostrant major funció sexual en relacions (de Souza et al., 2025).

En relació amb l'objectiu anterior, s'ha observat que l'aferrament evitatiu és significativament comú en la categoria "altres". Aquest estil d'aferrament es relaciona amb una baixa orientació al futur en les relacions, tal com assenyala la literatura anterior (Modi, 2025; Moors et al., 2014; Tempelhof i Allen, 2008). Açò es deu a l'elevada cerca d'independència i la incomoditat amb la intimitat dels estils insegurs evitatius, i la menor expressivitat i atenció cap a aquesta. Que s'associe amb la tendència a mantenir sexe casual té relació amb la intenció de mantenir una distància emocional amb les seues parelles, evitant projectes de futur i centrant-se únicament en satisfer les seues necessitats sexuals (Moors et al., 2014). Es coneix que l'aferrament evitatiu té una relació negativa amb la satisfacció global en la relació, fet que pot aportar i complementar informació sobre les troballes d'aquesta investigació (Schultz et al., 2025).

# 10.4. Presència de les variables psicològiques interpersonals en funció del tipus de parella i la seua influència en la qualitat del vincle

A continuació anem a analitzar a la llum de la bibliografia existent les hipòtesi relatives a l'objectiu específic 4, el qual es proposa *analitzar les variables i factors psicològics que es vinculen amb un vincle de qualitat en funció de la diversitat de modalitats de parella i edat. També s'analitzaran les percepcions i experiències que aporten benestar i incrementen qualitat a les relacions, així com el paper de les cures i l'atenció a la parella*. Per a açò, es comprova a continuació la veracitat de les dues hipòtesis que acompanyen aquest objectiu i a les quals es busca donar resposta a través d'aquest estudi 1.

*Hipòtesi 8: L'empatia, intel·ligència emocional, la comunicació positiva i l'assertivitat s'estima que seran més elevades en les persones més joves i en les parelles monògames i no monògames.*

Al nostre estudi únicament s'han trobat diferències significatives pel que fa a la comunicació positiva i negativa. S'observa que mentre que no hi ha diferències entre les persones monògames i no monògames en quant a la comunicació positiva, ambdues compten amb uns nivells més alts que les persones de la categoria "altres", és a dir, les persones solteres que mantenen sexe casual o que tenen una relació no definida. En canvi, la comunicació negativa també és major en les relacions monògames i les persones de la categoria "altres", respecte a les persones no monògames. Aquests resultats condueixen a validar i acceptar parcialment la hipòtesi que aquí es discuteix. Les persones en relacions no monògames reporten diferents nivells de satisfacció amb la quantitat i obertura de comunicació entre les seues parelles, sent major amb la principal, i al seu torn, major que en les relacions monògames. Amb la parella principal s'observa més capacitat de resolució de conflictes i la comunicació sobre les experiències sexuals amb altres persones, respecte a les

parelles secundàries, tot i que minimitzant l'experiència respectivament (Mogilsky et al., 2015). Concretament, es reporten menors nivells de zels i major obertura i comunicació en les pràctiques de poliamor i *swingging*, (Anderson et al., 2026; Cox et al., 2021).

Respecte als zels en les relacions no monògames, aquests no s'entenen com una amenaça, sinó com un factor que es pot abordar per convertir-lo en *compersió*, que és l'estat de plaer al pensar que la seua parella gaudeix amb altra persona. Aquest ve de la mà de l'actitud positiva cap a la parella, l'atenció i temps compartit i la comunicació oberta (Flicker et al., 2022). Les persones en no monogàmies afronten reptes específics que requereixen una comunicació més alta, revelació mútua i comprensió empàtica (Anderson et al., 2022). Es destaca l'honestedat i obertura percebuda com una fortalesa per a abordar les complexitats de les relacions, i la comunicació efectiva com a pilar per negociar acords, límits i compartir desitjos i percepcions, fet que repercuteix positivament sobre l'establiment de vincles, la resolució eficaç de problemes i la prevenció de futurs conflictes (Tatum et al., 2026). De fet, una comunicació negativa es relaciona amb una possibilitat més gran de dissolució de la relació. Un estudi qualitatiu mostra una percepció dels participants sobre com la no monogàmia ha millorat la seua comunicació en parella (Stults, 2019). Diverses parelles impliquen l'acompliment de diverses necessitats, i pel que fa al sexe, les persones no monògames acompanyen el sexe d'una comunicació més oberta sobre la salut sexual, respecte a les persones en relacions monògames, les quals reporten un nombre més elevat d'infidelitats (Balzarini i Muise, 2020).

La configuració de les relacions no monògames implica acords extradiàdics, en l'àmbit sexual o emocional, però aquest fet implica l'abordatge de problemes diferents a les relacions monògames que requereixen una major obertura i comunicació. Ara bé, no es troben diferències en la claredat en la discussió dels acords sexuals o de seguretat ni en l'evitació de discussions, la retirada dels conflictes ni la comunicació sexual (Gusakova et al., 2021; Parsons et al., 2012)

*<u>Hipòtesi 9:</u> Una major empatia, intel·ligència emocional, comunicació positiva i assertivitat, i una menor comunicació negativa, s'espera que siguen capaces de predir un vincle de qualitat.*

Els resultats destaquen una associació forta entre la qualitat del vincle i la comunicació positiva, associacions mitjanes entre la qualitat del vincle, la intel·ligència emocional, l'assertivitat sexual

i la comunicació negativa, sent aquesta última una relació negativa, i associacions baixes entre la qualitat del vincle i l'empatia. A més, es comprova la capacitat predictiva de l'assertivitat sexual, intel·ligència emocional i comunicació positiva. Per tant, es valida i accepta parcialment la hipòtesi que es discuteix en aquest punt de la investigació.

Aquests resultats són coherents amb els articles publicats anteriorment, on sí que es troben relacions positives entre aquestes variables i la qualitat de la relació. S'observa que els exercicis d'empatia i comprensió d'ambdues parts de la parella afavoreixen la qualitat de la relació, aplegant a mantenir la satisfacció amb la relació quan la satisfacció sexual és menor (Matin, Etemadi i Abedi, 2025; Rosen et al., 2017; Smith, Pukall i Chamberlain, 2013; Ulloa et al., 2017). De fet, suposa un factor protector en moments de transició en la parella que poden ser particularment estressants, on hi ha increments del conflicte, podent afectar a la diada, com és el naixement d'un fill (Rosen et al., 2017).

Al seu torn, diversos estudis refereixen que una regulació emocional efectiva repercuteix positivament en la satisfacció amb la relació (Lemay, Teneva i Xiao, 2025), ja que no totes les formes de regulació emocional semblen ser efectives. A més, la regulació emocional pot donar-se en l'àmbit individual o diàdic, i tenir igualment repercussió sobre la parella. En l'àmbit individual, mentre que es va observar que la repressió emocional tenia efectes negatius sobre la parella, l'expressió emocional reporta resultats positius tant a curt com a llarg termini (Cameron i Overall, 2017; Sasaki et al., 2022). Una regulació percebuda com a exitosa, s'associa amb una millor qualitat de la relació, i igualment, la inestabilitat emocional d'una part de la parella repercuteix sobre la relació fent decréixer la satisfacció (Li et al., 2025; Luginbuehl i Schoebi, 2020).

En relació amb la regulació emocional, la intel·ligència emocional facilita l'ús d'estratègies de comunicació positives, les quals generen una menor excitació o reactivitat, així com una millor regulació emocional, repercutint en una satisfacció relacional més elevada i reduint els nivells de conflicte i desbordament emocional (Berenguer-Soler et al., 2023; Bloch i Haase, 2024). Comptar amb estratègies de comunicació positives suposa un factor protector en la maternitat, la qual es coneix que augmenta els nivells de conflicte en la parella (Berenguer-Soler et al., 2023; Rosen et al., 2017). En definitiva, les formes de comunicació positives es relacionen amb una satisfacció en la relació més alta, mentre que les formes de comunicació negatives prediuen problemes de parella i menor satisfacció, generant uns efectes negatius que es mantenen en el temps (Jubran et al., 2025; Overall, 2025). Quant a la capacitat predictiva de l'estil comunicatiu de la futura qualitat de la

relació, es troba un efecte menut però significatiu, que permet afirmar que un estil comunicatiu positiu o negatiu influirà en una major o menor qualitat de la relació en el futur (Kanter et al., 2022). Així mateix, es troba una associació positiva entre la comunicació sexual i la satisfacció en la relació, la qual a més és major en parelles casades que en solteres. En tot cas, la comunicació sexual influeix més sobre la satisfacció sexual que sobre la satisfacció o qualitat de la relació en general (Mallori, 2022).

## 10.5. Ús de les xarxes socials en les relacions afectives i sexuals

Finalment, anem a analitzar els resultats que es deriven del objectiu específic 5, que es proposa *estudiar la freqüència i motivació de l'ús de xarxes socials en l'establiment de les relacions afectiu-sexuals, així com les actituds i experiències de les persones cap a les tecnologies de la comunicació com a via d'establiment de relacions*. Per a la seua consecució i operacionalització es van plantejar tres hipòtesis, dos de les quals es pretenen respondre en aquest estudi.

*Hipòtesi 11: S'estima que hi haurà diferències en la freqüència d'ús de les xarxes socials en funció del tipus de relació, l'edat, el gènere i l'orientació del desig.*

La present investigació ha revelat una freqüència més alta d'ús de les xarxes socials per a flirtejar i també de les *dating apps* per part dels homes. Ara bé, prenent l'edat com a referència, s'observa

que les persones d'entre 18 i 29 anys fan més us de les xarxes socials generals per flirtejar, però és el grup d'entre 30 i 39 anys qui més ús fa de les *dating apps*. En canvi, quant a l'orientació del desig, les persones homosexuals fan més ús de xarxes socials per lligar, però són els homosexuals/bisexuals qui fan més ús de les *dating apps*. A més, les persones en relacions no monògames fan un ús més elevat de xarxes socials per trobar parella, sent les *dating apps* més utilitzades per aquest grup i per la categoria "altres". Per tant, aquesta evidència permet la validació i conseqüent acceptació de la present hipòtesi.

El fet que els homes fan un ús més elevat de les *dating apps* ja s'ha observat en estudis anteriors (Castro et al., 2020; Jiménez-Muro, Ramos-Villagrasa i Castro, 2025), a pesar que són les dones les que més reporten l'establiment de relacions sentimentals (Blanco-Ruiz, 2022; Gimenez-García, Martínez-Gómez i Elipe-Miravet, 2020). Més concretament, a més d'haver-hi un ús més gran d'aquestes *apps* per part dels homes, aquests en gasten de diverses, de forma més prolongada en el temps i els dediquen més temps diari (Jiménez-Muro, Ramos-Villagrasa i Castro, 2024). Ara bé, hi ha estudis que contradiuen aquestes afirmacions, reportant un ús més equitatiu, tot i que amb una selectivitat més alta i eficiència per part de les dones (Castro i Barreda, 2020).

Encara que en el present estudi s'observa que les persones d'entre 18 i 29 anys busquen majorment l'establiment d'interaccions sexe afectives per xarxes socials generals, i les persones d'entre 30 i 39 fan un ús més elevat de *dating apps*, hi ha estudis anteriors que observen una prevalença d'ús similar entre els joves i els adults, però amb un ús més intens per part dels adults, i major taxa de cites i encontres sexuals (Castro et al., 2020; Jiménez-Muro, Ramos-Villagrasa i Castro, 2025). En tot cas, una edat més elevada incrementa la possibilitat d'haver utilitzat en el passat o en el present les *dating apps*. Aquest fet possiblement es deu a la reducció dels cercles socials pròpia de la vida adulta, la qual convida als individus a ampliar els seus cercles per conèixer persones i potencials parelles a través d'aquest tipus d'aplicacions.

L'evidència assenyala, de forma coherent amb els resultats d'aquest estudi, que les persones homosexuals tenen una probabilitat més alta de fer ús d'*apps* de cites (Castro et al., 2020; Gimenez-García, Martínez-Gómez i Elipe-Miravet, 2020; Jiménez-Muro, Ramos-Villagrasa i Castro, 2025). El col·lectiu LGB reporta més contactes amb parelles i un ús més elevat d'aplicacions de cites, el qual a més està més normalitzat que en el col·lectiu heterosexuals, i suposa un espai lliure de discriminació. A més, dins de les persones LGB, els homes fan un ús més elevat d'aquestes (Blanco-Ruiz, 2022; Gimenez-García, Martínez-Gómez i Elipe-Miravet, 2020).

Hi ha estudis que matisen aquestes troballes, ja que hi ha aplicacions concretes que són majorment utilitzades per heterosexuals, com Tinder, tal com assenyalen Castro i Barrada en la seua revisió (2020).

En el present estudi s'observa que les *dating apps* són més utilitzades per persones no monògames i les de la categoria "altres", que inclouen persones solteres, que mantenen sexe casual o que estan en una parella no definida. En primera instància són resultats lògics, ja que són els grups de la mostra que estan sexuals i afectivament disponibles, i, per tant, oberts a trobar parelles, independentment dels motius o intencions que tinguen amb aquestes. La literatura anterior dona suport a aquestes troballes, on s'afirma que entre els usuaris de les *apps* de cites hi ha una presència més elevada de persones solteres (Castro et al., 2020; Jiménez-Muro, Ramos-Villagrasa i Castro, 2025), i amb una orientació sexual menys restrictiva, és a dir, mostren major obertura cap al sexe casual (Barrada i Castro, 2020; Reeves et al., 2024) i amb més probabilitat de reportar múltiples parelles sexuals i menor ús del preservatiu (Reeves et al., 2024), tot i que no mostren desinterès per trobar una relació a llarg termini (Barrada et al., 2021).

Els usuaris de les *dating apps* també mostraren una disposició cap a la no monogàmia consentida (Barrada i Castro, 2020), en línia amb els resultats d'aquesta tesi. Expliquen altres estudis que les aplicacions de cites ofereixen un major anonimat i distància social i faciliten la comunicació amb parelles extra-maritals i garantir el consentiment, amb els límits corresponents (Stewart, Stults i Ristuccia, 2021). Tot i que xarxes socials comuns com Twitter també són utilitzades per trobar parella entre les no monogàmies i altres minories sexuals, les plataformes dissenyades específicament per a les no monogàmies són *Feeld* o *Taimi*, que permeten crear perfils de parella i s'especula que han impulsat a més persones a adoptar estils de relació diversos, ja que permeten l'autenticitat i l'expressió sexual al marge del paradigma monògam (Bibby i Davila, 2025; Hammack i Manago, 2024).

*Hipòtesi 12: Es trobaran diferències en la motivació a l'ús de xarxes socials en funció de l'edat, gènere, orientació del desig i tipus de parella.*

No s'han observat diferències entre gènere, edat i orientació del desig quant a les motivacions per utilitzar aplicacions i xarxes socials per buscar parella, tot i que els percentatges de heterosexuals,

dones i persones de més de 40 anys quant a buscar parella com a motiu principal d'ús són més elevats. Igualment, la proporció de persones homosexuals/bisexuals que busquen sexe esporàdic és major. Quant al tipus de parella, sí que s'han trobat diferències significatives que assenyalen que les persones monògames busquen majorment parella estable, i les persones no monògames cerquen sexe casual a través de les *dating apps*. Per tant, l'última hipòtesi plantejada és parcialment validada, ja que mentre que no hi ha diferències en funció d'edat, gènere i orientació del desig, si que hi ha en funció del tipus de parella.

Estudis anteriors assenyalen un ús més elevat per mantenir sexe causal per part dels homes (Jiménez-Muro, Ramos-Villagrasa i Castro, 2024) i per curiositat, entreteniment, distracció o pressió social per part de les dones (Barrada i Castro, 2020). Açò ocorre també en homes i dones del col·lectiu LGTB, on els estudis anteriors exposen que les motivacions de les persones no heterosexuals quant a l'ús de les aplicacions de cites versen al voltant de fer amistats i conèixer persones d'interessos similars, però en el cas dels homes, busquen majorment satisfer necessitats sexuals, i en el de les dones, la curiositat (Gimenez-García, Martínez-Gómez i Elipe-Miravet, 2020). Els resultats de la present tesi difereixen de la literatura, ja que aquesta tesi observa un ús més elevat amb la finalitat de buscar parelles esporàdiques per part del col·lectiu LGTB, tot i que les diferències no són significatives.

Tot i que no s'ha trobat evidència sobre les motivacions de les persones no monògames per a l'ús d'aplicacions de cites, aquestes orientacions de parella es basen en l'establiment de vincles extra diàdics de forma consentida i consensuada, i donades les característiques d'aquestes, les aplicacions resulten una via accessible per facilitar la connexió amb altres persones i parelles d'interessos similars, facilitant la comunicació, el consentiment i l'establiment de límits (Brewster et al., 2017; Stewart, Stults i Ristuccia, 2021). En la mateixa línia, les aplicacions permeten l'expressió explícita dels seus desitjos i comprovar la compatibilitat abans de l'encontre, així com aplegar a una sèrie d'acords sexuals, i suposant un entorn lliure de l'estigma que amenaça les configuracions afectives o sexuals diverses (Robles et al., 2025; Wade et al., 2025).

S'observa que les persones de més de 40 fan un major ús de les *apps* de cites per trobar parella estable, motivació similar a les trobades en altres estudis, que registren que les persones de mitjana edat busquen conèixer per a establir relacions romàntiques estables, tot i que també per mantenir sexe casual o conèixer gent (Jiménez-Muro, Ramos-Villagrasa i Castro, 2024; Jiménez-Muro, Ramos-Villagrasa i Castro, 2025). Els autors justifiquen que la reducció dels cercles socials

pròpia d'etapes vitals més adultes minva les oportunitats de conèixer persones, motiu pel qual recorren a les aplicacions de cites.

# V. ESTUDI 2: ANÀLISI QUALITATIU

# 11

## Metodologia de l'estudi 2

L'estudi que aquí es defineix busca conèixer les impressions, vivències i reflexions de les persones sobre com les dinàmiques i interaccions de parella influeixen en el seu benestar o satisfacció, independentment de com es configure la parella en la qual succeeixen aquests esdeveniments. Actualment, les persones estableixen relacions monògames o no monògames, i hi ha altres que es senten còmodes en relacions sociosexuals, però totes elles influeixen sobre el benestar de les persones. Els processos que involucren aquestes relacions es desenvolupen en el microsistema que suposen les interaccions de parella, en el dia a dia o en el moment que es donen, però al seu torn, venen influïdes per les característiques i recursos personals (Persona), per la presència de fills, família o amics (Mesosistema), o les relacions paral·leles en parelles no monògames (Exosistema), però també per factors socials (Macrosistema) i temporals (Cronosistema).

## 11.1. Participants

La mostra de l'estudi qualitatiu es composa per 18 persones, les quals eren espanyoles, d'edats compreses entre 26 i 62 anys. Per a una descripció més detallada de l'edat cronològica, 6 participants tenien entre 20 i 30 anys, 9 entre 30 o 40, i 3 més de 40. Del total de la mostra, el 33% foren dones i el 66% homes, i en cada grup d'edat, ambdós sexes estaven representats de forma equitativa. Pel que fa a l'estat civil, 7 foren solteres, 5 afirmaren tenir parella monògama i 6 no monògama. Quant a l'orientació del desig, 13 s'identificaren com a heterosexuals, i 5 com a no heterosexuals. Les dades demogràfiques dels participants poden observar-se en la Taula 23.

**Taula 23.**

*Característiques dels participants de la mostra de l'estudi qualitatiu*

| Codi | Tipus de relació | Edat | Sexe | Orientació del desig |
|---|---|---|---|---|
| 1_D1NM | NMC | 28 | F | No heterosexual |
| 2_H1NM | NMC | 30 | M | Heterosexual |
| 3_H1S | En solteria | 29 | M | Heterosexual |
| 4_H1M | Parella monògama | 29 | M | Heterosexual |
| 5_D1S | En solteria | 31 | F | Heterosexual |
| 6_H1S | En solteria | 39 | M | Heterosexual |
| 7_H1M | Parella monògama | 42 | M | Heterosexual |
| 8_H1M | Parella monògama | 31 | M | Heterosexual |
| 9_H1S | En solteria | 28 | M | Heterosexual |
| 10_H1S | En solteria | 34 | M | Heterosexual |
| 11_D1M | Parella monògama | 25 | F | Heterosexual |
| 12_H2S | En solteria | 30 | M | No heterosexual |
| 13_H1S | En solteria | 26 | M | Heterosexual |
| 14_D1M | Parella monògama | 34 | F | Heterosexual |
| 15_H2NM | NMC | 62 | M | No heterosexual |
| 16_D2NM | NMC | 42 | F | No heterosexual |
| 17_D2NM | NMC | 34 | D | No heterosexual |
| 18_H1NM | NMC | 34 | F | Heterosexual |

NMC: No Monogàmia Consentida

Les persones reflectides en la taula anterior poden ser solteres o tenir parella, bé monògama o bé no monògama, i tot i que en la majoria dels casos de persones amb parella sols ha participat una de les parts, hi ha parelles que han participat com a subjectes les dues parts, de forma independent. Tot i que no es va aconseguir una representació equitativa quant a l'orientació del desig, es va procurar que aquesta sí que es donara quant al gènere i el tipus de relació establerta.

## 11.2. Instrument d'avaluació

La recol·lecta de dades per a l'anàlisi narrativa es du a terme a través d'una entrevista individual, que permet recavar les narratives dels participants, observant el contingut del llenguatge, però també aspectes de la pragmàtica i de la comunicació no verbal.

Les dades varen ser recol·lectades per la doctoranda, a través d'una entrevista semiestructurada (veure ANNEX II). Es varen crear dos versions d'entrevista semiestructurada, un que anava dirigit a persones en parella, i altra que anava dirigit a persones actualment solteres, ja que en el segon, es feia referència, en ítems concrets, a situacions o casuístiques que no involucraven a la persona entrevistada. L'entrevista inicial tenia 34 qüestions en el model dirigit a persones amb parella, i 37 per a persones sense parella, ara bé, no totes eren plantejades a la persona entrevistada, com s'explica en el següent apartat. Les qüestions que conformen l'entrevista versaven al voltant de temes i variables relacionades de forma general amb les relacions de parella, i van ser revisades per les directores de la present tesi, les quals compten amb una ampla trajectòria investigadora en matèria de sexualitat i afectivitat. El primer bloc de preguntes anava dirigit a conèixer el tipus de relació establert i l'ètica de les relacions de l'entrevistat/da, explorant majorment els motius de la solteria i la sociosexualitat en les persones sense parella. El segon bloc de preguntes explora l'ús i actituds cap a les xarxes socials i *apps* per trobar parella, i el segueix un tercer que es proposa conèixer el benestar i satisfacció present o passada amb la relació de parella. El quart bloc versa al voltant de les mostres d'afecte i l'atenció a la parella, i el quint al voltant de la comunicació i la resolució de conflictes. El sisè bloc indaga en les percepcions i rellevància percebuda respecte a l'empatia i intel·ligència emocional de la parella, per finalitzar plantejant què considera la persona entrevistada sobre el concepte d'amor.

En definitiva, es va dur a terme una entrevista en profunditat, en la que es deixava que la persona participant compartira les seues experiències de forma reflexiva, reinterpretant i construint

els esdeveniments, dinàmiques, detalls, aspectes o records de les vivències per les quals l'entrevistadora preguntava. Açò va permetre conèixer el significat i reinterpretació de les vivències i experiències dels participants quant a les actituds, pensaments, dinàmiques d'interacció i comportaments que es deriven de les seues interaccions i relacions sexe afectives.

## 11.3. Procediment

A partir de les primeres fases, ja exposades en el procediment de l'estudi quantitatiu, es formularen els objectius a assolir des d'ambdós estudis, per tal d'obtenir una major riquesa conceptual. Per a donar resposta a aquests objectius i hipòtesis a través d'una anàlisi qualitatiu, es va elaborar l'entrevista semiestructurada descrita en el punt anterior, la qual compta amb l'aprovació del Comitè d'Ètica de la Universitat de València.

El procés de recol·lecta de dades qualitatives es va donar de manera contínua i concomitant, al llarg de la investigació. Pel que fa al reclutament de participants per a aquest estudi qualitatiu, inicialment es va publicar en xarxes socials un anunci en el qual s'informava de la cerca de participants que conformaren la mostra d'un estudi d'investigació, per tant, es va fer ús d'un mostreig no probabilístic de conveniència i en cadena o bola de neu. En primera instància, aquesta mostra va ser homogènia quant a edat, orientació del desig i tipus de relació establerta, i per aconseguir major heterogeneïtat es va cercar mostra proposant la participació a través d'anuncis en espais freqüentats pels col·lectius que donarien diversitat a la mostra, es va fer ús de contactes personals i recomanacions, i es va procurar equilibrar les característiques de la mostra de manera homogènia de forma estratègica. Per tant, es va introduir un mostreig intencional. Aquesta cerca de participants va ser duta a terme per la doctoranda de forma híbrida, és a dir, de forma online i presencial.

Quan es contactava amb una persona que accedia a participar en l'estudi, prèvia comprovació dels criteris de participació, se l'informava dels objectius, condicions i del

tractament de dades, i es resolien els possibles dubtes. A continuació, es programava la data de l'entrevista, la qual es plantejava en format presencial o a distància, bé a través de la plataforma Google Meet o mitjançant una trucada telefònica. Arribada la data de l'entrevista, la qual va ser duta a terme en totes les ocasions per la doctoranda, es presentava i explicava el consentiment informat (veure en ANNEX IV), on es desenvolupaven aspectes relatius a l'anonimat i confidencialitat, a més d'assegurar la possibilitat de retirar-se de l'estudi quan ho desitjaren. Aquest es signava en paper o digitalment i s'arxivava en un lloc segur. Les persones participants d'aquest estudi mostraren interès i satisfacció en compartir les seues experiències, pensaments i sentiments relacionats.

Les entrevistes van ser realitzades entre maig del 2022 i març del 2026, i es dugueren a terme mitjançant l'entrevista semiestructurada descrita en l'apartat anterior del present capítol, la qual va permetre recavar informació i aprofundir en els temes i variables identificats en la recerca teòrica i bibliogràfica. Ara bé, durant el procés d'entrevista, no es plantejaven totes les qüestions de l'entrevista a la persona entrevistada, ja que moltes de les preguntes eren respostes abans de ser plantejades o desenvolupades indirectament, motiu pel qual el guió es manté inicialment per guiar l'entrevista i fer el procés més fluid en els casos en què les persones entrevistades ofereixen respostes poc profundes, guanyant així una progressiva amplitud i confiança en l'elaboració de respostes. En tot cas, les preguntes en el guió no van ser plantejades per obtenir o orientar respostes concretes. Es va detenir la cerca de participants i la realització d'entrevistes quan es va assolir un punt de saturació, el qual és un criteri utilitzat per determinar la mida de la mostra i el moment d'interrupció del reclutament de participants quan les entrevistes no aporten dades noves (Hennick et al., 2017; Andre, 2025). La duració de les entrevistes versava entre els 20 i els 50 minuts i s'enregistrava en format d'àudio, amb consentiment de les persones participants, i eren posteriorment transcrites per la doctoranda per a la seua anàlisi. Aquesta transcripció fou destruïda després de la consecució dels resultats.

## 11.4. Anàlisi de dades

L'estudi adopta una orientació narrativa, entenent que les persones construeixen el significat de les seues experiències a través dels relats que elaboren sobre aquestes. Per a l'anàlisi de les dades, s'ha utilitzat l'anàlisi temàtica reflexiva de Braun i Clarke (2022), amb l'objectiu d'identificar patrons de significat compartits en les narratives de les participants.

*Mètode narratiu com a perspectiva metodològica*

Les conductes, habilitats i ferramentes individuals són variables objectives i mesurables, ara bé, molts estudis quantitatius han començat a estudiar la percepció d'aquestes, més enllà de la mesura estandarditzada (Li et al., 2025; Luginbuehl i Schoebi, 2020; McNulty et al., 2016), inclús alguns estudis han pres ambdues mesures de la variable, tant l'estandarditzada com la percepció informada (Duble et al., 2025), per obtenir un estudi més profund de l'experiència individual o diàdica d'aquesta. La realitat és que les persones interpreten, construeixen i atribueixen un significat propi a les vivències que protagonitzen, d'acord amb les seues experiències prèvies, la personalitat de l'individu o el marc des del qual processen la seua realitat. Per poder conèixer en profunditat les interpretacions de les experiències humanes, Squire (2008, 2014) elabora el Mètode Narratiu (Experience-Centered Narrative Research), el qual té antecedents en les teories humanistes i postestructuralistes (Squire, Andrews i Tambouk, 2013). Des de la tradició narrativa humanística es considera que és el subjecte que narra el que dona sentit a la seua vida, construeix la seua identitat i explica la seua posició en el món. Posteriorment, la tradició postestructuralista argumenta que el subjecte no exposa la narrativa, sinó que és exposat a través de la narrativa, tot comptant que la construcció de la realitat i la identitat del subjecte vindrà determinada per les estructures socials que regeixen el seu context. Squire (2008, 2014) defineix la narrativa com una "cadena de signes", considerant que els signes poden ser imatges, objectes o gestos, més enllà de paraules o frases. Per tant, la narrativa i el seu anàlisi, no es redueixen a la informació oral, sinó

que s'amplia a mitjans visuals i objectes. En l'anàlisi d'entrevistes des del Mètode Narratiu prenen rellevància dues idees: la particularitat i el desmarcament de la narrativa de la progressió temporal.

Per una banda, i respecte la particularitat, l'autor explica que les narratives no són generals, sinó particulars, en la mesura que les històries són construccions de significat i no tenen una vigència universal, sinó que depenen del context social, històric i simbòlic del entorn investigat. A més, és la particularitat la característica que permet distingir les narratives de les teories, aleshores, els signes que conformen les narratives no són fixes o estables, i aquesta característica produeix que no siguen reduïbles a teories, obligant a l'investigador a assumir la complexitat de la realitat. Respecte a açò, Squire (2014) es refereix com a "exempcions radicals" a aquelles històries atípiques que no encaixen en els models teòrics establerts, i les considera valuoses pel poder que tenen per obligar a l'investigador a reconsiderar les teories existents i contemplar altres fenòmens i explicacions. A més, la seua dependència del context fa que la interpretació de les narracions puguen canviar quan s'interpreten des d'una cultura diferent. En definitiva, la narrativa no busca teories o lleis universals, sinó formes de coneixement o informacions que, en entrar en contacte amb altres, poden produir coneixements generals (Squire, 2013).

Per altra banda, pel que fa al desmarcament de la narrativa de la progressió temporal, l'autor explica que tot i que la realitat de les experiències esdevé en un plànol lineal, temporal i cronològic, la narrativa de les mateixes no pren aquesta lògica. És a dir, en una entrevista, la narrativa pot construir-se d'acord amb l'espacialitat (com es mouen les veus o cossos en l'espai), les progressions conceptuals (com es succeeixen les idees), o les co-construccions interpersonals, que és allò que sorgeix en el diàleg entre l'entrevistador i entrevistat. L'autor afegeix que les entrevistes no solen ser una cadena perfecta, ja que solen tenir desarticulacions, fractures, contradiccions, buits, i incoherències, les quals no s'entenen com a errades sinó com una característica de les històries humanes que es deu a les discontinuïtats del llenguatge i el pensament. En definitiva, l'anàlisi mitjançant el Mètode Narratiu assumeix que les narracions no són equiparables a contes o històries amb coherència, estructura i tancament, i cal assumir una "resistència al significat", ja que "les vides són confoses, rudimentàries i carents de sentit" (Squire, 2014). Per tant, la incoherència és un element humà que aporta valor, perquè no totes les experiències són plenament representables.

L'estudi narratiu ajuda a trobar diferents capes de significat, que poden ser enteses com a múltiples subjectivitats i comprovar el canvi individual i social, assumint que aquestes capes poden

resultar contradictòries entre elles (Squire et al., 2013). Tot i que la investigació narrativa pot estar orientada socialment o individualment, amb clara predominança de la tradició humanista i postestructuralista, en aquest estudi es planteja una investigació individual en la qual es reconeixerà l'agència total del subjecte, ja que l'objecte d'estudi motiva al coneixement de com les persones expressen i construeixen la seua realitat i identitat, suposant el mateix relat un motor d'acció i canvi, a través de les narratives individuals sobre la vivència de les relacions sexe afectives des del plànol del benestar i la satisfacció. Ara bé, l'adopció d'aquesta perspectiva no implica que es deixe de considerar la influència del context, considerant que aquest és un element de gran rellevància per a la construcció de significats i esquemes, però centrant l'estudi en la capacitat d'acció individual, més que en els discursos socials i de poder que són transversals al discurs o narració.

En l'anàlisi d'una història o narrativa, la investigadora es centra en diferents narratives de diferents participants, però al contrari que en els estudis quantitatius, no es busca la generalització dels resultats o les conclusions, sinó la transferibilitat, és a dir, la possibilitat de relacionar les idees trobades en un context amb les d'altre, establint punts en comú que donen un marc explicatiu que puga transferir-se a contextos similars en forma d'heurístics, més que de teories, i portar a la llum fenòmens nous, ignorats, oblidats, o difícils d'operacionalitzar a causa de la seua complexitat. Squire (2014) planteja que l'exposició de la particularitat dels fenòmens humans pot venir motivada per exposar patrons narratius que il·lustren fenòmens amplis sobre el grup estudiat, o per plantejar històries que no encaixen en les teories o plantejament ja existents, obligant la persona investigadora a ampliar la informació i ajust de la teoria front a la vida real. La narrativa, a més d'exposar la construcció de la realitat i l'experiència que fa una persona, suposa una construcció conjunta entre la investigadora i la persona que narra.

### *Anàlisi Temàtic Reflexiu com a estrategia d'anàlisi*

Per identificar les percepcions i les idees dels participants, es va fer ús de *l'Anàlisi Temàtic Reflexiu* (Braun i Clarke, 2022), el qual permet identificar, analitzar i interpretar patrons d'idees o "temes" que sorgeixen de la recopilació de dades de les entrevistes individuals. Aquesta anàlisi és particularment beneficiós, ja que s'allunya de perspectives positivistes per fer valdre la

subjectivitat de la persona, cosa que permet una comprensió profunda de les reflexions i experiències dels subjectes. Aquest paradigma qualitatiu valora la subjectivitat enfront de l'objectivitat numèrica o categorial, i implica fer un anàlisi que va més enllà de la literalitat de les dades recavades, per explorar i reflexionar els aspectes subjacents a les pròpies paraules des d'un mètode flexible. Tot i que la subjectivitat de la investigadora pot considerar-se un biaix a controlar des de perspectives més categorials o positivistes, l'anàlisi reflexiva l'entén com la ferramenta d'anàlisi principal, en la mesura que la narrativa que es genera és el resultat de la interacció i participació de la investigadora amb les dades, en un procés analític creatiu i reflexiu. Segons Braun i Clarke (2022), la qualitat de l'anàlisi reflexiva no és determinat per la precisió de la codificació o identificació de temes, sinó per la profunditat i coherència en la construcció de la narrativa, i la transparència i reflexivitat de la investigadora, el qual en lloc de buscar una neutralitat objectiva, reconeix i evidencia la seua posició personal i teòrica des de la qual interpreta les dades. En definitiva, la veu i subjectivitat de la investigadora es considera, des de l'anàlisi qualitatiu, una marca de qualitat i la principal ferramenta d'anàlisi.

El producte o resultat final d'aquest procés seran els temes, la definició dels quals pren rellevància per entendre l'anàlisi reflexiva. Els temes són patrons de significat compartits ancorats a una idea central que sorgeixen d'un procés de codificació narrativa, és a dir, no és una idea prèviament preestablida i proposta esperant a ser identificada entre múltiples afirmacions (Braun i Clarke, 2022). Per tant, es considera que el procés d'anàlisi o codificació té un caràcter evolutiu, ja que els codis i temes poden canviar, segmentar-se o agrupar-se en funció de com avança la interpretació de les dades per part de la investigadora.

Braun i Clarke (2022) descriuen sis fases a seguir per a dur a terme una anàlisi temàtica reflexiva rigorosa. Ara bé, insisteixen en el fet que tenen un caràcter flexible, regressiu i no lineal, ja que la investigadora pot tornar enrere a mesura que la profunditat de l'anàlisi comporta la generació de noves interpretacions o de modificacions dels temes. Ara bé, que s'acomplisquen les sis fases assegura un compromís i rigor amb les dades, per tal d'obtenir resultats significatius i no superficials. A continuació, es defineixen les sis fases:

1) Familiarització amb les dades

Transcrites les entrevistes de cada participant, es van rellegir i revisar les dades de forma exhaustiva, per familiaritzar-se amb elles, comprendre-les, reflexionar i conèixer la seua

profunditat, per poder generar idees inicials sobre el contingut. Per a açò, es van prendre notes d'aquestes a mesura que es revisaven les entrevistes.

2) Codificació

Una vegada familiaritzades amb les dades, en aquesta segona fase es busca generar narratives individuals per a cada participant. Açò implica la generació de codis inicials que siguen representatius de la informació rellevant que aporta cada subjecte, per després poder construir una trama narrativa. Per tant, s'analitzen significats dels codis, idees i interrelacions.

3) Generació de temes inicials

Els codis inicials identificats són revisats i analitzats, tant el mateix contingut com les relacions i diferències amb altres codis. Açò permet construir una síntesi narrativa de forma inductiva, a través de l'agrupament dels codis en funció dels patrons de significat o temes centrals, obtenint així un tema central i subtemes contingents. Aquests es van reflectir en un mapa mental que va permetre una visió global de codis, temes i subtemes. Ara bé, per la flexibilitat i naturalesa constructiva del procés d'anàlisi, açò implica la reorganització i modificació dels temes, fins a obtenir un resultat final que englobe tots els codis trobats en la fase anterior, fet que dona pas a la fase quarta.

4) Revisió i desenvolupament dels temes

Els temes i subtemes identificats són revisats exhaustivament amb la finalitat de comparar-los amb els codis extrets en la primera fase, i comprovar si s'organitzen en relació amb aquests, i amb tot el conjunt de dades original. Igualment, aquesta revisió pot generar una regressió a fases anteriors per garantir la rigorositat de l'anàlisi.

5) Definició, denominació i refinament dels temes

Una vegada revisats els temes i subtemes, i amb la seguretat que organitzen totes les dades rellevants identificades, es fa una anàlisi per polir l'essència i millorar les característiques de cada tema i assignar-los noms que capten clarament el seu significat i oferisquen definicions clares i concretes. Açò permet assegurar que cada tema reflecteix la profunditat i complexitat de l'objecte d'estudi, i, per tant, que són adequats per construir la síntesi temàtica narrativa.

6) Redacció de l'informe

L'etapa final és on es du a terme l'anàlisi definitiva i es construeix la síntesi narrativa, la qual exposa els resultats de l'anàlisi de forma fluida, coherent i lògica, per tal de transmetre al lector les impressions, reflexions, experiències i històries sobre les dinàmiques i comportaments en parella que s'obtenen de les dades.

En definitiva, l'orientació de l'anàlisi es caracteritza per ser de tipus inductiu, és a dir, guiat pel contingut i les dades sorgides de les entrevistes, de les quals es deriva la identificació i interpretació de temes, assumint certa flexibilitat en aquesta orientació, ja que la mateixa subjectivitat de la investigadora aporta perspectives basades en coneixements teòrics previs sobre processos o construccions sociològiques que formant part d'un macrosistema influeixen i interaccionen amb els subjectes (Bronfenbrenner, 1979). Igualment, aquesta posició distaria d'una orientació deductiva en la mesura que no es va fer ús d'una teoria o concepte previ que fora un punt de partida des del qual interpretar les dades (Braun i Clarke, 2022). Els temes no es titulen amb una sola paraula, per no restar essència i significat a les troballes. Així mateix, s'observarà que per explicar el significat i profunditat de les dades no s'ha fet un parafraseig o un resum de totes les dades que s'han anat obtenint, sinó que es presentaran les cites literals de les persones entrevistades, per posteriorment fer una interpretació temàtica, sense quantificar el nombre de vegades que es repeteix una idea, ja que no és tan important la freqüència d'aquesta com la rellevància i profunditat del seu contingut.

# 12

# Resultats i discussió de l'estudi 2

# 12.1. Resultats

Les dades recavades de les persones entrevistades han permès analitzar les experiències, percepcions i impressions sobre les relacions, vincles, afectes i sexualitat de les persones, i la percepció de com afecta al seu benestar i satisfacció. Els codis detectats han sigut agrupats en nuclis temàtics, a través d'un procés sistèmic i flexible. Les narratives de cada participant no són lineals ni causals, ja que no és l'objectiu de l'anàlisi qualitatiu, i a més, són molt diverses entre si, il·lustrant la multiplicitat de processos proximals que es donen en funció de cada context, persona i temps.

L'agrupament dels codis dona lloc a quatre resums narratius, o síntesis narratives, que il·lustren aquests nuclis temàtics i les percepcions i vivències dels entrevistats, recollint la veu del grup i mostrant les tensions i la diversitat del fenomen. La finalitat dels resums narratius és la d'aproximar la subjectivitat i experiències dels participants als lectors d'aquesta tesi, és a dir, s'exposarà de forma global i il·lustrativa les percepcions i històries pròpies sobre el sexe i l'amor, prenent una veu en primera persona que abandera l'opinió del grup majoritari i contrasta les pròpies vivències i percepcions amb aquelles que difereixen, atribuint-les en tercera persona a figures que anomena com a les seues amigues, o persones conegudes. En la discussió d'aquestes, les narratives són redactades en el mateix idioma, expressions i llenguatge que han sigut expressades pels participants, a pesar que no s'ajusten a estructures i codis lingüístics normatius.

En definitiva, els resultats obtinguts s'agrupen en quatre síntesis narratives, amb els seus corresponents subtemes, i les narratives dels participants, relatant i explicant les seues vivències. Les narratives són les següents: 1) L'arquitectura de les interaccions: la diversitat de vincles i la seua ètica; 2) Fonaments de l'afecte: amor, sexualitat i temps; 3) El món dels afectes: benestar, cures i empatia; 4) Mecàniques: regulació, comunicació i conflicte (Taula 24).

**Taula 24.**

*Temes, subtemes i narratives sintetitzades*

| Tema | Subtema | Narrativa de les persones participants |
|---|---|---|
| 1) L'arquitectura de les interaccions: la diversitat de vincles i la seua ètica | Disseny del compromís: la negociació i pluralitat dels models de parella | *L'actual és monógama, però no sé com definir-ho, és un poc més oberta en el sentit que podem tenir relacions amb altres persones, però junts…* (1_D1NM)<br>*Tinc una relació exclusiva* (4_H1M)<br>*Tinc una parella des de l'any 98 […] és poliamorosa* (15_H2NM)<br>*Mi relación no es poliamorosa ni abierta, es no monógama* (17_D2NM)<br>*Preferisc ara mateixa estar sol que amb algú que no m'aporte res* (12_H2S) |
| | L'Ètica de la trobada: Importància del vincle i gestió de la responsabilitat Macrosistema | *O sea, no me gusta acostarme con alguien que conozco a primera noche […] a no ser que tenga una conexión, me gusta como tener una conexión con alguien a no conocerla* (5_D1S)<br>*Sí claro, gustar o una conexión* (18_H1NM)<br>*De conexión, de sentimiento, de pasión, de todo. La diferencia es bastante grande* (13_H1S) |
| | Fronteres socials entre amistat i diada | *Yo creo que las cosas que le cuento o los consejos que le pido. Obviamente el tipo de relación, la parte sexual, que con los amigos no lo hago. Pero sobre todo eso, […] porque le cuento más cosas que a un amigo o le pido opinión de todo* (17_D2NM)<br>*Ahora te diría que las conexiones son diferentes, en tanto que todos tienen mi confianza, tanto las amistades como las relaciones de pareja. Las relaciones de pareja incluyen sexo, lo cual hace que haya una conexión más personal* (3_H1S) |
| | Mediació tecnològica en la construcció del vincle | *Ens vam fer un Tinder comú* (2_H1NM)<br>*De aplicaciones tipo Tinder y eso no he llegado a quedar […] Actualmente veo muy difícil que sea real lo que te está vendiendo la otra persona por redes* (11_D1M)<br>*Me parece divertido y conoces gente nueva* (16_D2NM) |

| | | |
|---|---|---|
| 2) Fonaments de l'afecte: amor, sexualitat i temps | Significats i construccions de l'amor | *A lo mejor tener como un acompañante de vida, ¿no? […] A mí como que me da tanta tranquilidad en mi vida* (14_D1M)<br>*Calma, estar a gusto, compartir las cosas, tener la sinceridad con esa persona, no mentirle, ese vínculo, por decirlo* así (6_H1S)<br>*El amor és allò que t'ompli a pesar de tot lo mal que està el món* (15_H2NM)<br>*Tener a una persona que te acompañe en todo. Ser uno. Que cualquier cosa que hagas sea pensar en ella. Si le puedo hacer daño, si esto le puede gustar. Que la otra persona sea igual. Que piense en ti. Sobre todo, el ser uno.* (8_H1M) |
| | Pes i significació de la sexualitat | *Es completamente indispensable. El sexo en una pareja es necesario. […] es importante tratar de mantener, sobre todo, una atracción no solo emocional con la pareja* (3_H1S)<br>*Por mucho que sea buena persona, que sea súper simpático y que sea maravilloso, si no me atrae físicamente no puedo estar con esa persona porque para mí relaciones sexuales es un alto porcentaje una relación* (5_D1S)<br>*Hay gente que lo considera como algo muy importante, pero creo que el principio es cuando todo el mundo quiere estar en la cama y no quiere salir de la cama y tal. Pero llega un momento que todo eso se diluye. Pero queda como la otra parte (10_H1S)*<br>*Totes les persones necessitem sentir-nos satisfetes també en eixòs aspectes, sexualment* (1_D1NM) |
| | La temporalitat: evolució del desig i estabilitat en el Cronosistema | *Crec que és més important al principi que quan ja portes un temps. Perquè al principi tu a l'altra persona jo crec que no la coneixes prou […] i com que et centres més en el sexe al principi quedem, ho passem bé...*<br>*Jo crec que conforme avances comences a veure coses que dius, hòstia, m'aporta això... I comença a sumar* (2_H1NM)<br>*Al principi erem molt calorosos […] amb el temps és algo més secundari* (15_H2NM)<br>*Pues después de 19 años, imagínate. Con una miradita ya es como, uy... Está todo claro* (16_D2NM) |
| 3) El món dels afectes: benestar, cures i empatia | Tensions entre la dependència | *Jo era com molt depenent d'elles, com que depenia també una miqueta si elles no estaven bé, doncs jo estava malament* (12_H2S) |

| | | |
|---|---|---|
| | i l'autonomia en la parella | *Y es que hay veces que yo no quería, que estaba más a gusto teniendo relaciones esporádicas* (3_H1S)<br>*El sentirme visto, por ejemplo, con la pareja, eso creo que es bastante importante* (10_H1S) |
| | La parella com a espai de benestar i satisfacció | *Em desperte moltes vegades pensant en la sort que tinc d'estar amb ella, de veritat* (2_H1NM)<br>*Si nos hemos conocido antes, si ha habido un poco de conexión, si nos reímos mucho juntos, […] pues a lo mejor una conversación* (13_H1S)<br>*Me da tranquilidad, estoy tranquila* (14_D1M) |
| | Ètica de les cures i els processos de suport | *També és important. Ha de ser per part dels dos, perquè, si no... Si un està sempre pendent de l'altre i l'altre no, al final el sents com que no estàs valorat* (1_D1NM)<br>*Si tu no cuides la relació, si tu no intentes, no te sentit una relació, seria sexual i ja està* (2_H1NM)<br>*Pues realmente lo más importante. Más incluso que el sexo* (18_H1NM) |
| | Empatia i identificació emocional en la diada | *Sí, tengo como no sé, mucha empatía con la gente y como que cuando las veo, o sea, no sé, sé si están bien, si están mal, si están tristes* (5_D1S)<br>*A ver, sé leer muy bien cómo está una persona, cómo cuando está le pasa algo, pero a veces cuando me comunica el problema y se va relacionado en base a mí, me cuesta* (10_H1S)<br>*A lo mejor yo hay cosas que lo veo tan claro que tiene que ser así y él no. No es solo que no se ponga en mi lugar, sino que no comparte la misma idea. Sí, que le cuesta en ese sentido, porque no comparto la misma idea* (17_D2NM) |
| 4)Mecàniques: regulació, comunicació i conflicte | La comunicació com a eix de la dinàmica relacional | *De fet, és que ho parlem tot, o sigui, és que la comunicació, és que tinc ganes de contar-li-ho tot* (2_H1NM)<br>*És sincer al 100%, és increíble, açò vam acordar al principi, de no enganayr-nos, perquè això és la fidelitat […] em truca tres o quatre voltes […] al final no teniem res mes que parlar i li vaig dir que li contaria contes* (15_H2NM)<br>*No, la comunicació és bona. El que passa és que hi ha un moment que... […] sempre és el que ella diu, el que ella vol, quant ella vol, quant ella ho diu... Llavors,* |

| | |
|---|---|
| | *hi ha un moment que ja […] Parlem de tot. Però... Tot el que es pot parlar, el que ella vol* (7_H1M)<br>*Pues es buena, pero siempre falta algo. […] Pues cuando algo te molesta, siempre decirlo. No guardártelo* (18_H1NM) |
| Resolució de conflictes i gestió del desacord | *Normalment parlant, que s'ha de parlar, sí, sí, no se'ns ha d'anar de les mans la discussió no, no, mai se'ns ha d'anar de les mans* (2_H1NM)<br>*Era com que sempre que hi havia un conflicte es posava a la defensiva […]Jo trobe que després de la primera vegada que va passar em va sorprendre tant que jo fins i tot evitava que passara alguna cosa* (12_H2S)<br>*Pues por mi parte, yo creo que lo decía lo mejor posible intentando evitar ponerme en una situación agresiva o de cómo se hizo la defensiva. Pero por la otra parte, nunca podíamos salir de esa zona de defensiva y atacar*. (9_H1S)<br>*Sobre todo hablando. Comunicando cómo nos sentimos. Y si alguna vez nos hemos sentido agobiados, nos hemos pedido un tiempo fuera, para calmarnos y pensar. Pero siempre se habla* (8_H1M) |
| L'expressió i regulació emocional en la Persona | *No la sé gestionar y ya me afecta mucho en el estómago, me afecta al dormir. No sé llevarlo*. (14_D1M)<br>*Sobre todo intentar yo estar solo, meditar y darme un tiempo, desconectar mentalmente. Intentar desconectar haciendo otras actividades* (8_H1M)<br>*Porque sí que tuve una temporada de depresión y demás. Y sí que estuve con psicólogos. Y al final te enseñan a llevar todo eso. Entonces ahora lo llevo bastante bien. Y intento hablar más con él cuando tengo algún problema en vez de callarme. O sea que eso lo gestiono cada vez más*. (17_D2NM) |

*Síntesi narrativa 1: L'arquitectura de les interaccions: La diversitat de vincles, l'amor i la sexualitat*

La meua forma de significar l'estructura de la meua relació de parella és d'acord amb l'exclusivitat, la monogàmia i la projecció de futur, tot i que tinc persones pròximes que mantenint els mateixos valors de parella, han descobert infidelitats per part de la persona en què més confiaven. Tinc amistats que han definit la seua relació de parella de forma diferent, per exemple, s'estimen i els agrada experimentar introduint a persones externes a la parella en pràctiques sexuals concretes, però sempre com a experiència compartida, i d'altres que són poliamoroses, creuen que elles mateixes i les seues parelles tenen la llibertat d'estimar i establir relacions extradiàdiques amb altres persones. Per descomptat, algunes amigues opten per mantenir-se solteres, i es senten més còmodes amb el sexe casual.

Crec fermament que és indispensable un vincle, afecte o aferrament en les relacions estables, i plantejar el contrari implicaria tombar una sèrie de valors estructurals i fonamentals sobre les relacions. Ara bé, si em pregunteu pel sexe casual, diré que considere rellevant tenir una connexió o vincle amb la persona amb la qual interactue, ja que necessite conèixer a la persona amb la qual passaré una estona o vaig a tenir relacions sexuals, a més, aquesta connexió millora la confiança, la comunicació i el sexe. A pesar de les intencions del sexe casual, no puc evitar responsabilitzar-me en certa manera de les persones amb les quals em vincule, de fet, si hem tingut temps per parlar, em preocupa més com puga sentir-se arran d'estar amb mi. Per oferir-vos opinions al respecte més diverses, continuaré parlant d'algunes de les meues amigues, que creuen que establir un vincle és fonamental en les relacions estables, com jo, però creuen que és irrellevant en les relacions esporàdiques, al marge que reconeixen que quan aquest està present, les condicions de la relació incrementen el gaudi. Sobre la responsabilitat afectiva, algunes no la senten, i es centren únicament en gaudir, o inclús dissolen la interacció sense una conversa o comunicació prèvia. Un punt que tenim elles i jo en comú, és que diferenciem l'amistat de la parella en la mesura en què les relacions de parella inclouen sexe i la comunicació sobre aspectes més íntims i personals.

Des de fa uns anys, podem ampliar els nostres espais de socialització, i trencar els cercles estancs que conformen la quotidianitat per conèixer gent nova amb la qual congeniem a través de les aplicacions de cites. Considere que és una bona forma de conèixer gent, que qualsevol podem

recórrer a aquestes en algun moment, de fet, tinc amigues que han conegut a la seua parella a través d'aquestes i són molt feliços junts. Però sé que no tothom té una visió positiva d'aquestes, i que hi ha persones que prefereixen una interacció més natural i espontània, o que inclús es senten incòmodes interactuant a través d'aquestes o ho veuen arriscat, per si la persona amb la qual parlen no és qui diu ser.

*Síntesi narrativa 2: Fonaments de l'afecte: amor, sexualitat i temps*

Sempre he pensat que l'amor és un concepte molt divers, ja que és un sentiment que et porta a voler estar amb la teua parella la resta de la teua vida, aplegar a casa i que estiga o voler que aplegue el cap de setmana per passar temps de qualitat junts, així com voler contar-li-ho tot. Sé que no tothom ho viu igual, una vegada em van dir que l'amor és tenir algú que cobreix totes les teues necessitats, que és ser un, i que t'ompli a pesar de quant mal està el món, que és calma. Pense que quan ens referim a aquest tipus d'amor, parlem de l'amor romàntic, ja que l'amor el podem sentir per moltes persones, pels amics, germans, per la teua família...

Un altre element molt rellevant per a la parella és el sexe, el qual pense que va lligat al benestar i satisfacció nostre i de la parella com a diada, perquè, crec que per a que els dos estiguem bé hem d'entendre i estar compenetrats en l'àmbit de la sexualitat, i treballar junts per mantenir la passió i l'estima. Tinc amigues que creuen que, tot i que el sexe és rellevant, hi ha coses que són més importants, com la comunicació, ja que la sexualitat i l'idea sobre aquesta canvia al llarg de la vida i de les etapes que passem. Afegeixen que sol ser més rellevant al principi, perquè després prenen més pes altres factors.

Entenc al que es refereixen, el pas del temps i les experiències en parella impliquen una reconfiguració constant de la parella i la forma d'entendre's i relacionar-se. Al principi les parelles són més fogoses, i tot i que després el sexe continua sent important, és diferent, augmenta la intimitat, la compenetració. Tinc amigues solteres que també senten canvis en el seu interès en el sexe casual depenent de l'època en la qual es troben, així que deu ser inherent a qualsevol mena de parella. Estic referint-me als canvis al llarg del temps en l'actitud cap a la sexualitat, però abans he comentat que açò passa també amb altres coses, com la comunicació i la complicitat. Les persones tenim diferents formes de comunicar-nos, en funció de les nostres experiències de vida,

i quan hem d'iniciar dinàmiques de parella noves, pot ser que calga adaptar-se un a l'altre. Si no és així, poden esdevenir conflictes o desavinences. També ocorre que la complicitat és tan gran, que sols amb una mirada ja ens podem entendre. Igualment, el pas del temps pot fer que les relacions es transformen o s'acaben.

*Síntesi narrativa 3: El món dels afectes: benestar, cures i empatia*

El món dels afectes, la compenetració, les cures i l'empatia és un tema que desperta molta inquietud en mi, que sempre he sentit l'espai de la parella com un lloc de benestar i satisfacció, tant per la força de l'atracció sexual, com per la calma que em fa sentir la transparència, autenticitat i connexió compartida. Prenen gran rellevància en aquest espai també la confiança i la percepció d'empatia, pensar l'un en l'altre, parlar, contar-se les coses i que siga un lloc segur i de pau, on prima el suport emocional. Quan aquests elements no estan presents, és normal sentir malestar o insatisfacció, el qual es generalitza a altres esferes de la quotidianitat.

Per a mi les cures i l'atenció són la base de les relacions de parella, acompanyades d'altres elements, clar. Però en tot cas, és molt rellevant tenir en compte què necessita la teua parella, comunicar-se i escoltar-la, però de veritat. Les amigues que tinc que mantenen relacions esporàdiques m'expliquen que açò és diferent per a elles, ja que tot i que intenten fer sentir còmoda a l'altra persona, depèn de la confiança que s'haja generat o la complicitat a la qual s'haja pogut aplegar. A més, pense que l'expressió quotidiana del que he mencionat anteriorment és la intimitat i les mostres d'afecte en la vida quotidiana, les abraçades, els besos, els detalls... L'estima s'ha de guanyar en el dia a dia, i aquestes mostres d'estima han d'estar presents en el dia a dia, aprofitar el temps junts. Ara bé, han de ser recíproques, ja que una part desatesa pot sentir-se infravalorada i aplegar a desenvolupar un estat de malestar.

Per a poder assolir l'anterior, l'empatia i la identificació emocional són fonamentals per a comprendre com es troba la parella, conèixer el motiu del seu comportament i emocions, i així evitar o solucionar conflictes de forma més efectiva. És a dir, és molt rellevant que la meua parella m'entenga i jo entendre-la, és l'única manera de poder aplegar a un punt en comú, i evitar o superar conflictes. Les amigues que tinc que mantenen sexe casual consideren que aquest procés, en les relacions esporàdiques, és més difícil, ja que no apleguen a conèixer tant a la seua parella.

Igualment, altres amigues que són molt diferents de la seua parella, per qüestions d'edat, etc... També em conten que tot i que ho intenten, de vegades costa prendre perspectiva.

*Síntesi narrativa 4: Mecàniques: regulació, comunicació i conflicte*

Estimar-se i demostrar-ho és important, però allò que dona realitat i viabilitat a les relacions, és a dir, les mecàniques que les fan funcionar, es basen en la comunicació i en els recursos de regulació personals, i per descomptat, la gestió dels conflictes, els quals són inherents a la convivència, i lluny de suposar un mal presagi, poden derivar en un major creixement i coneixement mutu. La comunicació és la principal via d'interacció, i és molt important parlar de tot, i que la comunicació siga sincera. Quan la comunicació no és fluida, els conflictes són un camp de batalla on alguna de les parts (o les dues) es posen a la defensiva, i és impossible aplegar a un punt en comú o conciliació dialogada. Per descomptat, no sentir-se escoltada, les mentides i no comunicar les necessitats són elements que afecten molt el benestar de les persones que integren la parella. Aquestes condicions difereixen en les relacions casuals, on tot i que és rellevant deixar clares les intencions, la necessitat de comunicació és molt menor.

Enfront de un conflicte, l'estratègia de reparació principal és la comunicació, no deixar que aquest escale i esdevinga una discussió, comunicar com ens hem sentit i què necessitem. Aquestes situacions deixen malestar i tensió residuals, i pense que són normals. Algunes persones necessiten un temps per reflexionar i abordar la conversa des de la calma, i és una cosa absolutament comprensible, tot i que se que altres persones que es retiren la paraula i s'ignoren durant hores o dies, per no tenir una conversa i comunicar-se com s'han sentit.

Des d'un plànol més individual, pense que per poder comunicar-se i solucionar conflictes cal comptar amb diverses ferramentes per gestionar els mateixos estats emocionals. Hi ha de diverses, com utilitzar estratègies cognitives per tal de buscar una alternativa racional, o també és efectiu meditar i prendre's un temps per tranquil·litzar-se. No sempre és fàcil, hi ha moments en els quals costa més regular-se i altres que menys, i es fa particularment difícil quan es sobre empatitza, però en moments complicats el millor és sempre buscar ajuda professional.

## 12.2. Discussió

### 12.2.1. Discussió de la síntesi narrativa 1: L'arquitectura de les interaccions: La diversitat de vincles, l'amor i la sexualitat

Aquesta primera narrativa agrupa la percepció i experiències dels participats sobre conceptes globals i individuals, com són la diversitat de vincles que s'estableixen, les fronteres dels mateixos, l'Ètica subjacent a aquests i el paper de les tecnologies de la comunicació i la informació. Aquestes idees seran analitzades des de la Teoria Bioecològica del Desenvolupament Humà, i especialment des del model PPCT (Bronfenbrenner, 1978). A més, el contingut d'aquesta narrativa contribueix a donar resposta a l'objectiu 1 d'aquesta tesi, enriquint-lo i validant la diversitat de formes de vincular-se i la significació que es fa d'aquest vincle.

El primer resum narratiu és l'escenari que permet que es desenvolupen les parelles i la seua essència, i permetrà definir com són les parelles, en què es basen, quins són els seus idearis, disposicions i valors, construïts a través d'experiències anteriors, i d'un *Macrosistema* que influeix en decisions i creences individuals.

*Subtema 1.1. Disseny del compromís: la negociació i pluralitat dels models de parella*

La monogàmia i la família nuclear han mantingut l'hegemonia durant segles, establint una normativitat i deixant de banda formes diverses de vincular-se, les quals han esdevingut estigmatitzades o sotmeses a judici moral, en moltes ocasions (Bosch i Fiol, 2000; Calvo, 2017; Illouz, 2011). Actualment, a pesar de la presència de l'estigma, és una realitat que s'estableixen relacions diverses, on els límits del compromís i el consentiment són relatius i acordats per cada parella en funció dels seus desitjos, llibertat i expectatives sexuals (Scoats i Campbell, 2022). Tot i que els acords relacionals sobre els límits de la fidelitat, el consentiment i les relacions extradiàdiques són part del component de *procés*, dins del model PPCT (Bronfenbrenner, 1979), també es veuen influenciades per altres components, com és el *mesosistema* o *l'exosistema*, que engloba l'influencia de parelles extradiàdiques sobre el *microsistema* que suposa la parella, i el *macrosistema*, que organitza les estructures sociales que dicten les normes genèriques, globals i normatives sobre com és o ha de ser una relació, influint, per tant, en el desenvolupament d'aquestes. Entre la mostra, s'observa una diversitat real quant a l'establiment de relacions i actituds cap a aquestes. Hi ha participants que destaquen l'exclusivitat com a estructura de límits de la seua relació:

> La meua relació és exclusiva (4_H1M)
> He tenido, sí. Hasta hace cuatro meses, ¿cinco meses? Cinco meses. Larga. Larga. De ocho años. [...] Monógama. (9_H1S)

I també hi ha d'altres que des de la solteria qüestionen la monogàmia, després d'haver-la experimentat en relacions llargues. En aquest punt es troba el primer punt de tensió en relació amb les primeres narratives presentades anteriorment. Hi ha estudis que destaquen la quantitat de no monogàmies no consentides (Balzarini et al., 2017), i a més, les següents narratives posen en rellevància l'evolució dels límits i creences sobre les relacions, esdeveniment que s'ubica en el component del temps dins del model de Bronfenbrenner, el qual permet explicar com el moment vital o etapa influeix en les percepcions, experiències i creences (Bronfenbrenner, 1979):

> El dia d'avui, veig com inviable la monogàmia. Sí que és veritat que m'encantaria poder tindre una parella estable per tota la vida i que fos monògama però no sé si podria (12_H2S)

Bueno, jo pensava que era monògama. Després em vaig enterar que, després de dos anys, m'havia posat les banyes (12_H2S)

Quan observem els subjectes que ens parlen de no monogàmies contemplem altres tensions o polaritats entre les narratives, l'arquitectura del vincle no és estàtica sinó un procés proximal que està en negociació activa per definir les propies regles. Hi ha persones per a les quals les relacions extradiàdiques sols són vàlides si inclouen a les dues parts de la parella, i en aquestes narratives es fa evident el *mesosistema*, el qual involucra a la parella i a altres elements externs a ella, però sempre incloent ambdues parts:

És monògama, però no sé com definir-ho, un poc més oberta. Però oberta en el sentit efectiu que podem tindre relacions amb altres persones... Podem tindre-les, però junts. Si fem alguna cosa més oberta, ha de ser junts (1_D1NM)

Vam quedar amb una altra noia per fer un trio [...] mi no m'apetix estar amb una altra noia per separat, ni a ella li apeteix estar amb una altre noi per separat. Ho fem per experimentar (2_H1NM)

Tenim permès anar a una discoteca i seguir socialitzant amb persones que ens atrauen (2_H1NM)

Mi relación no es poliamorosa ni abierta, es no monógama (17_D2NM)

En canvi, altres inclouen la possibilitat que la seua parella s'enamore i cree un projecte de vida independent, si el Cronosistema fa canviar la seua situació i les persones alienes a la parella prenen una rellevància dins del vincle diferent. En aquests casos, pren major rellevància l'Exosistema, com a espai que comprèn sols a una de les parts de la parella, la qual interactua a través de processos proximals, els quals poden aplegar a afectar a la part no inclosa. S'observa al seu torn la transparència i honestedat com a *recursos* de la Persona, que garanteixen unes interaccions de característiques concretes, i una *disposició* concreta a establir relacions diverses:

Tinc una parella des de l'any 98 […] és poliamorosa (15_H2NM)

Primer, que no anem a renunciar a Tinder i històries i el rollo i tot, i que no anem a enganyar-nos. Jo li vaig dir que si algún día, o s'enamorava d'altra persona i volia fer la vida en aquella altra persona, amb el seu projecte, pues vale, no passa res. (15_H2NM)

Al contrari del mencionat anteriorment, hi ha casos en la solteria no es presenta com una manca o carència, sinó com una *disposició* de la Persona per protegir el mateix benestar o gaudir la seua individualitat:

Hay veces que estaba más a gusto teniendo relaciones esporádicas (3_H1S)

Preferisc ara mateixa estar sol que amb algú que no m'aporte res (12_H2S)
Et diria que com en el 10% de les cites que tinc, tinc un contacte després (12_H2S)

*Subtema 1.2. L'Ètica de la trobada: Importància del vincle i gestió de la responsabilitat*

El subtema que s'analitzarà a continuació és clau per entendre com els participants donen significat a la sexualitat en relació amb l'afectivitat, i com es gestiona la responsabilitat afectiva, cures o atenció a les parelles que es situen fora del compromís estable. S'observen diferències entre les narratives dels participants, ja que mentre alguns prenen una postura més emocional i basada en la responsabilitat afectiva, com els següents:

Si no tens un vincle prou gran, no hi ha confiança suficient (4_H1M)
O sea, no me gusta acostarme con alguien que no conozco la primera noche […] a no ser que tenga una conexión, me gusta como tener una conexión con alguien (5_D1S)
Necesito un vínculo... Eso de quedar para tomar una cerveza con alguien que no conozco, no (6_H1S)
Sí claro, gustar o una conexión (18_H1NM)
Esto es curioso porque creo que sí, es decir, pensaba que no, pero creo que sí. Me pude haber liado con una chica que conozco que está espectacular, pero que no me llama nada más que físicamente, y no pude liarme. [...] con las que sí me he liado tenia algún tipo de vinculo (9_H1S)
Obviamente, las primeras relaciones nunca son ideales en la cama, vaya. Pero creo que con la confianza se mejora la comunicación y con mejor comunicación mejora el sexo. (9_H1S)
Si hay vínculo es como que tienes un poco más de tu responsabilidad, ¿no? (10_H1S)

Altres en prenen una més funcional, abanderant la llibertat i pulsions individuals com a centre de motivacions:

No. O siga, per a tindre una relació sexual, no, però per a tindre alguna cosa més seriosa, òbviament sí (1_D1NM)
Jo abans havia tingut moltes relacions amb xiques que no... que no teníem un vincle més enllà de l'atracció sexual (2_H1NM)
Crec que s'hauria de separar molt el sexe del amor [...] perquè els tenim moltes vegades lligats i crec que no va junt [...] des del punt de vista biològic, crec que no som... Vull dir, no som espècies monògames [...] la persona de la que estàs enamorat t'aporta, a part del sexe, altres mil pares que no tens en ell (2_H1NM)
Per a mi el sexe és sexe (12_H2M)
No. No es necessari. No, no, no. (15_H1NM)
No, porque yo tuve una temporada anteriormente pareja, [...] cuando dejé con esa pareja yo tuve tres años que me daba igual conocer o no a la gente. Salía de fiesta y si me gustaba alguno, pues para adelante (17_D2NM)

En el primer cas, es sobreentén que el sexe suposa un recurs emocional que requereix un context d'afecte i seguretat, coneixement i confiança, i aquesta predisposició ve lligada a la *disposició* de la *Persona*, és a dir, a la forma d'entendre les relacions. En canvi, en el segon cas, on el sexe és un acte físic merament experiencial i separat de l'amor, s'observa la influència del *Macrosistema*, que transmet valors de desvinculació emocional i individualitat, basats en un nou codi ètic postmodern que desencadena conductes centrades en el jo (Illouz, 2007; López-Sánchez, 2015, 2023). Hi ha altres persones que es situen en una postura intermèdia, en la mesura que no consideren una vinculació com a imprescindible, però afirmen que millora la qualitat de l'experiència sexual. Aquestes afirmacions entren en congruència amb la literatura científica, que ha observat que les conductes afectives i d'aproximació, la comunicació afectiva i la freqüència sexual milloren la satisfacció sexual (Cohen i Byers, 2014; Leistner et al., 2021; (Freeman, Simons i Benson, 2023).

> Cuantas más relaciones tengo, pues más se compenetra el sexo y más se disfruta, entonces sí hay una diferencia [...] en una relación de una noche presupones [...] no tienes ni la menor idea de si lo que le estás haciendo le gusta o no (3_H1S)
>
> Depèn de moltes coses. Pot atraure't físicament una persona i pot ser que la coneixes i dius no, un polvo sí, però no per viure amb ella. I al revés també. Pots veure una persona que potser no la veus sexualment atractiva i potser després d'estar amb ella la coneixes i dius que depèn (7_H1M)
>
> De conexión, de sentimiento, de pasión, de todo. La diferencia es bastante grande (13_H1S)

Entre les narratives dels participants es destaca que la confiança millora la qualitat de la interacció que esdevé i que l'atracció física és un requisit inicial indispensable, al marge de la voluntat de construcció d'un vincle o no. La literatura científica no ha estudiat el paper la confiança en el sexe casual.

> Sí, yo te diría que sí, la confianza, sobre todo. Sí, sí, la confianza, sobre todo, que al final te puedes entender, estar muy cómodamente y se disfruta diferente. (9_H1S)
>
> Para tener sexo mayormente tiene que haber atracción sexual (3_H1S)

A més, es fa èmfasi en l'evolució del desig inicial cap a una estabilitat i benestar emocional, fent evident el paper del *Cronosistema*, i com l'etapa o el moment vital de les persones, marcat pel transcurs del temps i la vivència d'experiències, influeix la relació. Un participant que descriu com

la pulsió sexual inicial es supera per donar pas a l'amistat i complicitat, i reduint la sexualitat a un element transitori al llarg del temps. Es coneix que la freqüència sexual canvia al llarg de la relació, i a més, assoleix el seu punt màxim entre sis mesos i un any des de l'inici de la relació (Freeman, Simons i Benson, 2023; Loeweinstein et al., 2015):

> Hay gente que lo considera como algo muy importante, pero creo que el principio es cuando todo el mundo quiere estar en la cama [...] Pero llega un momento que todo eso se diluye. [...] Pero queda como la otra parte, ¿no? Si eres como buen amigo suyo y tal, pues vas a tener ratos de... No va a haber silencios incómodos y si hay silencios vas a estar tranquilo, vas a estar a gusto, vas a estar en paz. (10_H1S)

A pesar que la presència d'un *Macrosistema* basat en les relacions líquides valida, perpetua i dona pas al sexe absent de vincle i afectes compartits, reduint-lo a una experiència que busca la satisfacció de necessitats individuals (Bauman, 2000; Beck i Beck-Gernsheim, 2001), hi ha una sèrie de processos en el sistema de *Persona,* en forma de *disposicions*, que han conduït a la creació d'estratègies de responsabilitat contextualitzada, on es dona valor a la parella casual dins del mateix encontre específic. Ara bé, els participants expliquen que aquesta responsabilitat és dependent del context i de la parella casual, en la mesura que és gradual i que depèn de factors com el temps de coneixement, l'acord previ o la profunditat de la conversa. Açò fa evident que diferents parelles que impliquen diferents *microsistemes* involucren *processos proximals* diferents:

> Depende del acuerdo que tenga con esa persona, del tiempo que nos llevamos conociendo, de cómo nos hayamos conocido también. (13_H1S)

Al seu torn, en una narrativa s'explicita que s'accepta implícitament la desvinculació, com a norma interioritzada d'un *Macrosistema* que normalitza les relacions utilitaristes o desvinculades (Illouz, 2011). Així i tot, es diferencien narratives que afirmen sentir responsabilitat física o emocional, lligant especialment la segona al nivell de comunicació, que al seu torn va acompanyat de la temporalitat de la relació, observant de nou el paper del pas del temps i, per tant, la influència del *Cronosistema*:

> Nunca te desentiendes completamente [...] en una relación esporádica de una noche me siento más responsable de la parte física, de que la persona sienta placer, este tipo de coses. No tanto de la parte emocional [...] En relaciones de repetidas veces sí que tiendo a tener más en cuenta la relación que tengo más allá del sexo (3_H1S)

Es como, te habrá contado algo, y entonces como que tienes un poco más de respeto a poder hacerle daño, no hacerle daño, hablarle o no hablarle. O sea, a comunicarte, básicamente. Si al final no es nada y no hablas, te da igual. (10_H1S)

En relaciones muy volátiles, realmente no se llega a un nivel de confianza con la persona para poder, o sí, o sí. Exacto, ahí es donde digo que mi teoría es intentar no dejar lo peor de lo que me he encontrado (3_H1S)

Altres persones s'aferren a l'evasió de responsabilitat típica de les relacions líquides (Bauman, 2000), bé per la mateixa estructura casual de les relacions, o bé per una comunicació que estableix la distància emocional i allibera la persona de la responsabilitat. Aquesta via és facilitada per les creences comunes que provenen del *Macrosistema*:

No me he sentido nada responsable, a disfrutar y ya está (9_H1S)

Y con las esporádicas, dependiendo, al final dejan muy claro, aquí también lo que llevo diciendo tiempo, la comunicación. Si tú te comunicas y te dejan muy claro que vas a ser solamente una vez, no hace falta tampoco responsabilizarte de nada más. (9_H1S)

No suelo hablar estas cosas. Y era en plan, cuando bien me cansaba yo, me iba sin decir nada. O cuando otra persona se cansaba, se iba sin decir nada. Pero luego no había ningún tipo de reproche de ninguna de las partes (10_H1S)

*Subtema 1.3. Fronteres socials entre amistat i diada*

El present subtema aporta informació sobre com la parella es diferencia de la resta de l'entorn social del subjecte, on s'observarà una influència dels valors nuclears influents per part del *Macrosistema*, que a pesar de l'auge dels nous conceptes de parella, i la legitimitat creixent de les no monogàmies, aquestes es continuen associant a idees d'immoralitat i inestabilitat, i són víctimes d'estereotips socials (Scoats i Campbell, 2022). Al seu torn, açò conflueix amb les necessitats del *Microsistema,* i la *disposició* de la *Persona* cap a la categorització i definició de les parelles enfront de la resta de persones. Hi ha un clar consens que argumenta que el sexe és una demarcació i límit clar entre la parella i les amistats, el qual a més de suposar una experiència exclusiva en la parella, genera una situació que incrementa la confiança i la connexió, respecte a les amistats amb les quals no es practica sexe. De fet, els comportaments afectius freqüents típics de la parella, incrementen i mantenen la satisfacció en la relació (Schoenfeld et al., 2017):

Ahora te diría que las conexiones son diferentes, en tanto que todos tienen mi confianza, tanto las amistades como las relaciones de pareja. Las relaciones de pareja incluyen sexo, lo cual hace que haya una conexión más personal (3_H1S)

Obviamente el tipo de relación, la parte sexual, que con los amigos no lo hago. (17_D2NM)

Lo único que se diferenciaba de la amistad de ser pareja es la convivencia del día a día y sexualmente (6_H1S)

Altres narratives, a més del sexe, posen en rellevància una confiança absoluta i refereixen un espai de màxima intimitat, amb certa exclusivitat:

Hi ha coses que faig amb la meua parella no les faria amb els amics [...] Però si que tinc més confiança i he arribat a un punt que tinc més confiança amb la meua parella que amb els meus millors amics (2_H1NM)

Le cuento más cosas que a un amigo, o le pido opinión de todo (17_D2NM)

El sentimiento de amistad no es el mismo que el de pareja o el de vivir con esa persona, o el de compartir momentos como el momento con tu pareja de afecto (5_D1S)

La verdad es que somos como muy... muy amigos también. A lo mejor un poco las locuras, por decirlo así. A lo mejor con mi pareja soy más calmada. (14_D1M)

Tu pareja es como tu persona de confianza, ¿no? La persona con la que más ciegamente, entre comillas, puedes llegar a confiar. Te abres a esa persona, muestras tu lado, todo tu corazón, muestras tu lado más sensible, más auténtico, y con tus amigos también puedes hacerlo, pero no de la misma forma (9_H1S)

Yo creo que con mi pareja soy más comunicativa. Sí que le puedo contar más aspectos íntimos que a lo mejor a un amigo no contarías. (18_H1NM)

*Subtema 1.4. Mediació tecnològica en la construcció del vincle*

L'arribada de les xarxes socials i les aplicacions mòbils no ha ocupat únicament l'espai de la funcionalitat i les eines digitals, i dins del foment de la socialització, hi ha una sèrie d'aplicacions per conèixer persones que s'han popularitzat en els últims anys i estan a l'abast de qualsevol, amb motivacions d'ús tan diverses com el sexe, socialització o la simple curiositat o autovalidació (Blanco-Ruiz, 2022; Giménez-García et al., 2020). Aquests espais dissenyen i permeten les trobades afectives o sexuals, i estan amplament influenciats pel *Macrosistema*, en la mesura que les presenten com una forma més de consum (Illouz, 2007, 2020). A través d'aquestes, es desenvolupen les interaccions quotidianes, i que a més, permeten ampliar els cercles socials quan la rutina fa que aquests siguen estancs, incorporant nous processos que interaccionen dins del *Mesosistema*, que són dos o més entorns que inclouen a l'individu:

Hubo una a través de una aplicación de citas, Tinder [...] estuve quedando con una chica varios meses [...] Por un lado me parece algo normal en la sociedad en la que vivimos (3_H1S)

Avui en dia tota la gent s'està s'estaca a casa i viu el món a través d'un mòbil. Llavors, si viu el món a través d'un mòbil doncs buscarà també les relacions en un mòbil. [...] Sempre hi ha hagut empreses que s'han dedicat a... de celestines o siga, a buscar-te parella (7_H1M)

Es una manera también de conocer gente. Porque, claro, hoy en día te trabajas, conoces a la misma gente, al final es como que siempre estás con la misma gente. [...] Y conozco gente, amigas, que tienen sus parejas por las aplicaciones. (14_D1M)

Més enllà de la cerca de parella des del marc heteronormatiu i monògam, les aplicacions es consideren un espai de diversió i experimentació, aplegant a estratificar *apps* en funció de la finalitat d'aquesta. Es considera també per alguns com una eina pragmàtica que permet fer amistats en contextos nous:

La primera vegada que ho he gastat ha sigut no per a tindre una parella, sinó per a buscar algú per a compartir amb nosaltres el sexe. (1_D1NM)

Ens vam fer un Tinder comú (2_H1NM)

He tingut dues relacions. La meva segona relació va sortir a través de Grindr (12_H2M)

Depèn de quina aplicació. És a dir, el meu concepte o el meu cap és com que Tinder és com més formal, o la gent no va tan a saco, saps? I Grindr és més com... Vas al que vas [...] És en plan que no et pregunten ni que tal, però bueno, sí que n'hi ha una diferència, almenys en el mundo homosexual, ahí sí. (12_H2M)

Creo que sí que es una opción no buena, sino buenísima, si te vas fuera. Por ejemplo, yo me voy a Australia, y los martes y jueves tengo la tarde libre, no sé qué hacer, [...] y quiero conocer a alguien. (13_H1S)

Es que pareja, tienes que tener mucha suerte también. Porque principalmente la gente que tienes en esas redes, tampoco es que busque una relación estable, o no todos (18_H1NM)

Lo veo bien, es decir, al final hay mucha gente que no lo hace solamente por sexo, que también lo hace para ver si conoce a alguien que le llame la atención. Por ejemplo, uno de mis mejores amigos, su relación está basada en Tinder y es maravillosa (9_H1S)

Me parece divertido y conoces gente nueva (16_D2NM)

Ara bé, quant a les actituds d'acceptació i rebuig cap a les *dating apps*, hi ha narratives que expressen una senzilla acceptació:

No he gastat aplicacions per trobar parella [...]. No trobe que aquestes relacions puguen acabar de forma diferent o començar de forma diferent i tal és que... No, perquè penso que és igual que una altra. (4_H1M)

Bueno, yo creo que está bien. A ver, todos en algún momento podemos llegar a poder utilizarlas. Nunca digas nunca, realmente. No puedes decir no voy a utilizarlas jamás, porque luego tú puedes ver en esta situación. (18_H1NM)

Tot i que hi ha altres que, a pesar d'acceptar i mostrar una actitud positiva cap a aquestes aplicacions, expressen una preferència per les interaccions espontànies:

A veure, jo sempre havia sigut un poc reacia, no m'agradava molt, perquè a mi m'agrada més veure la persona, conèixer-la, però és veritat que sí que funciona. Però el que veig, moltes parelles s'han conegut per les aplicacions i no sé, em pareix bona idea. (1_D1NM)

Creo que no es lo ideal [...] pero sé de casos de gente que ha conocido ahí a la pareja y es el amor de su vida [...] Pero creo que las conexiones mejor si son reales, ya sea en tu hobby, en tu trabajo, o por donde sea, ya que mejor, yo creo. (13_H1S)

En un pol oposat, i amb una tensió més alta en relació amb l'analitzat fins ara, hi ha narratives que descriuen un rebuig cap a les aplicacions de cites per diversos motius, com la manca de naturalitat, ja que consideren que les relacions afectives han de sorgir de contextos i interaccions naturals:

Por otro lado, a nivel personal, a mi no me termina de gustar. Las veces que lo he hecho me siento muy incómodo. Las primeras veces en las que se queda es un poco raro porque no ha habido esa conexión previa en persona. [...] con el paso de los años me gusta más tener relaciones que nazcan de interacciones en vivo, interacciones en persona (3_H1S)

Es muy frío. [...] en persona sí vas conociéndola por, no sé, por... Que entrena en tu mismo box o algo parecido. O que va a las mismas clases de pintura, por ejemplo. Me parece mejor que por aplicación. Creo que es más sincero y natural. (10_H1S)

Una sèrie de participants posen en rellevància els riscs d'aquestes aplicacions, per motius com la violència de gènere o el *grooming*, i inclús expressen un estigma internalitzat. L'evidència empírica ha assenyalat aquests ciberriscs, derivats de la pèrdua d'identitat, l'assetjament o la coerció a través de fenòmens com el *sexting* o *doxing*, i ha trobat una freqüència d'assetjament entre el 57% i el 88% (Castro i Barreda, 2020; Gewirtz-Meydan et al., 2024):

Has d'anar amb compte i veure que no és un fake, òbviament, però... [...] Sé que és veritat que hi ha gent que va més a saco i sols busca sexe. [...]. Però sí que trobe que és possible tenir una relació seria, formal, a través d'aquestes aplicacions (1_D1NM)

A mi mai m'ha passat res, ni he tingut cap engany, encara que si que cal anar en compte (2_H1NM)

De aplicaciones tipo Tinder y eso no he llegado a quedar […] Actualmente veo muy difícil que sea real lo que te está vendiendo la otra persona por redes (11_D1M)

Jo em considero una persona normal. Si tinc jo, pot haver-hi gent igual que jo. (2_H1NM)

A ver, yo no las utilizo con el fin de ligar, pero que he ligado con las redes sociales, como todos yo creo [...] Pero yo meterme en aplicaciones para ligar, no, porque no me gusta cómo se gestiona eso. O sea, el momento, así como muy... que no estás satisfecho con nada, y siempre quieres más. Ni lo he probado ni quiero hacerlo, porque no lo comparto. (6_H1S)

Queda las migajas. La gente desesperada, la que se acaba de divorciar. (8_H1M)

A ver, te puedes encontrar de todo, pero lo veo bien porque al final sabes que está gente buscando lo mismo que tú. (17_D2NM)

És una forma de conèixer-se i està bé. Hi ha molta trampa, per dir-ho d'alguna manera, de gent que està amagada. Que vol donar una imatge o cara que no és la real [...] jo no ho entenc, després et vas a tornar a veure cara a cara amb eixa persona (15_H1NM)

Pero es un poco, para mí, a lo mejor, es arriesgado conocer... Hablando como mujer (14_D1M)

La present síntesi narrativa aporta informació que enriqueix la hipòtesi 1 d'aquesta tesi, validant la diversitat de vincles i de tipus de parelles. A més, mostra disposicions i perspectives diverses sobre l'amor i el sexe i permet acceptar part de la hipòtesi 3, ja que aporta informació que permet observar com el sexe té un paper relatiu dins de la parella, estant influenciat pel vincle i la significació que fa cada persona d'ambdós. Al seu torn, les narratives dels participants aporten informació que condueix a l'acceptació de la hipòtesi 13, ja que, a pesar de la presència d'actituds negatives cap a les *dating apps*, i pors associades als riscs, hi ha una tendència general a valorar positivament la seua utilitat, siga per trobar parella o ampliar el cercle social.

### 12.2.2. Discussió de la síntesi narrativa 2: Fonaments de l'afecte*:* amor, sexualitat i temps

La segona narrativa que aquí es discutirà versa al voltant de la part més afectiva, interna i humana, que són els afectes. S'analitzarà la concepció de l'amor i l'experiència de la sexualitat i la rellevància atribuïda, per tant, explora el marc i l'ideari on es construeix la relació, i com els processos i sistemes involucrats són analitzats des de la Teoria Bioecològica del Desenvolupament Humà, utilitzant el model PPCT.

*Subtema 2.1. Significats i construccions de l'amor*

Aquest subtema aporta gran riquesa subjectiva i conceptual, ja que permet observar com els participants han interioritzat els valors del *Macrosistema* respecte a l'amor a través del cine, la música o les creences populars, però també a través de les seues experiències de parella. La tònica general de les narratives sintonitza amb el fet de compartir la quotidianitat, i expliquen com l'amor es materialitza en actes petits, com trobar-se en casa, fer coses en el temps lliure o compartir vivències individuals o conjuntes. També s'argumenta que l'amor actua com a eina de regulació emocional, en la mesura que aporta tranquil·litat o aporta benestar a pesar dels esdeveniments externs. Açò evidencia que l'amor i l'estima és un *Procés Proximal* continu i diari, és a dir, forma part de les dinàmiques i interaccions diàries i quotidianes que construeixen les relacions.

Una sèrie de narratives defineixen l'amor com a companyia i suport, entenen la parella com un company de vida. Les idees subjacents a aquestes narratives corresponen amb l'ideal cultural de família nuclear derivat del *Macrosistema* (Federicci, 2010), però l'evidència psicològica afirma que el suport social derivat de les relacions de parella influeix positivament en el benestar individual (Grundström et al., 2021), igual que el compromís actua com a variable mediadora que permet augmentar la satisfacció en la parella (Leister et al., 2021; Vasquez et al., 2023). Dins d'aquests pensaments de compartir la vida i la quotidianitat, destaca la contradicció personal en una narrativa, que mentre manifesta el desig de compartir el dia a dia amb algú, veu necessària una independència i llibertat individual, fet que pot interpretar-se bé com una *disposició* de la *Persona* a l'establiment de relacions, o a una interiorització de la idea postmoderna que assenyala que la llibertat i el desenvolupament personal no són compatibles amb l'estima i l'establiment de vincles (Bauman, 2000; Beck i Beck-Gernsheim, 2001).

El amor de pareja el tener un compañero a tu lado el sentirte enamorada, para mí es súper bonito, y el dar amor es una de las razones más bonitas que hay y el recibirlo es una parte muy importante de la pareja. Yo prefiero estar en pareja que soltera, porque estar enamorado es un sentimiento tan bonito (5_D1S)

O sea, más allá de tu pareja, es tu familia, todo, el cliché, la que tú eliges. Pero es verdad, o sea, al final eliges con quien vas a ser el resto de tu vida. (11_D1M)

És compartir, és saber amb l'altra persona que comparteixes la vida o el dia a dia [...] però han de ser els dos... independents. [...] m'encantaria trobar algú en qui compartir el meu dia a dia, la meva vida i sentir-me tranquil, sense pressió, sense sentir que cada volta que dius o que fas alguna cosa van a posar-te es cuernos. Que... que et vega a tu i que s'alegre pel que et passe. Que no siga envejós. (12_H2M)

A lo mejor tener como un acompañante de vida, ¿no? […] A mí como que me da tanta tranquilidad en mi vida (14_D1M)

Llegar a casa y querer que esté esa persona. O que llegue el fin de semana para hacer cosas con esa persona. O querer contarle las cosas. No sé... Compartir con alguien todo lo que te pasa en el día a día (17_D2NM)

A ver, es tener a alguien con quien compartir todo realmente. Momentos, vivencias, logros, llorar, reír, no sé. Vale, es tener un amigo, pero mucho más íntimo (18_H1NM)

En la mateixa línia, altres destaquen l'amor com una fusió o totalitat, basada en l'entrega total o el "ser un", en la que es fa evident la influència del *Macrosistema*, en la mesura que aquest sistema interactua amb la *Persona* i amb el *Microsistema* que suposa la parella, transmetent les creences culturals, sovint mitificades, sobre la naturalesa i característiques de l'amor (Luzón et al., 2011).

L'amor és que la persona amb la que estàs et cobreixa tot el que necessites [...] la meua parella és la meua amiga, la meua confident [...] és un tot, jo crec que és una persona holística (2_H1NM)

Tener a una persona que te acompañe en todo. Ser uno. Que cualquier cosa que hagas sea pensar en ella. Si le puedo hacer daño, si esto le puede gustar. Que la otra persona sea igual. Que piense en ti. Sobre todo, el ser uno. (8_H1M)

Estás deseoso de ver a esa persona casi constantemente, ¿no? O de hablar con esa persona, con saber más de esa persona, qué está haciendo, quiero conocerla más, el sentir que toda tu energía se vuelca ahí. Eso para mí es estar más enamorado. Que deseas, mejor dicho, que tu energía se vuelque ahí (9_H1S9)

Es sentir algo especial por otra persona, que me gustaría estar todo el rato con él. Sí. ¿No? No sé. Quiero compartir mi vida. (16_D2NM)

Aquelles que entenen l'amor com a pau i tranquil·litat busquen que la seua parella siga l'element de regulació i calma, per tant, en aquestes situacions el *Microsistema* que suposa la parella, influeix sobre la *Persona* per protegir-la enfront d'un entorn exterior hostil.

Calma, estar a gusto, compartir las cosas, tener la sinceridad con esa persona, no mentirle, ese vínculo, por decirlo así (6_H1S)

El amor és allò que t'ompli a pesar de tot lo mal que està el món (15_H2NM)

Mentre que les narratives anteriors parlen de l'amor com a sentiment essencialment bonic i tranquil·litzador, altres narratives defineixen l'amor com una construcció i adaptació mútua progressiva. En aquestes s'observa el paper del *Cronosistema*, que il·lustra com el pas del temps permet un canvi d'etapa o evolució que dona pas a la maduresa del vincle partint de l'enamorament inicial, i allunyant-se d'idees mitificades per aproximar-se a dinàmiques i qüestions quotidianes, com a determinants de l'estima i el benestar. Al cap i a la fi, el temps permet consolidar certes dinàmiques o comportaments, com la comunicació positiva o les conductes empàtiques, i

aconseguir a través d'aquestes un increment de la satisfacció amb la relació al llarg dels anys (Jubran et al., 2025; Ulloa et al., 2017).

> En cualquier tipo de relación personal suele suceder una etapa de enamoramiento donde todo es genial, donde tienes un montón de cosas con las que conectas con esa persona y demás. Pero el amor per se yo lo concibo como [...] cuando conoces de manera detenida a esa persona, tanto a nivel sexual, como a nivel romántico, como a nivel personal, y eres capaz de congeniar las diferentes partes de tu vida (3_H1S)

> Yo no soy tan creyente de un flechazo. Creo que es posible que dos personas que no se atraigan nada se enamoren [...] Pero a partir de ahí creo que el amor se tiene que ir construyendo un poco. Y una persona que es inteligente emocionalmente se tiene que ir adaptando a la otra persona y viceversa. Entonces, a raíz de ahí, si las dos personas se van uniendo, comprendiendo al otro y cada vez saben por la otra persona, al final se puede crear algo bonito (13_H1S)

> Vuelvo a la idea de antes de ceder y de... de la paciencia, de ceder y de entender que la otra persona es tu familia. [...] Y para ello, o sea, eso no es magia, no eliges una persona y va todo genial. (11_D1M)

En una línia que busca superar jerarquies socials subjectives (Vassalo, 2019), apareix una narrativa que destaca que l'estima no és exclusiva de l'espai romàntic que suposa la parella, sinó que és inherent a altres espais, destacant per tant el paper del *Mesosistema* i *Exosistema*, és a dir, la rellevància que tenen els processos que ocorren en espais que involucren a persones diferents a la parella, bé quant participen les dues parts, o bé quan sols hi ha està present una de les dues.

> Primero, el estar enamorado es cuando te gusta alguien, te atrae a alguien y demás. Pero el amor creo que es lo que puedes sentir por muchas personas, por tus amigos, por tus hermanos, por tu familia, por tu perro y por demás (10_H1S)

*Subtema 2.2. El pes i la significació de la sexualitat en el vincle*

El sexe no és un element objectiu, en la mesura que no tot el món l'entén i interpreta de forma homogènia. Cada persona li dona un valor i significat diferents en funció de les seues experiències, percepcions i de la interiorització d'unes estructures socials o altres, bé si aquestes tenen bases més llibertines o més conservadores. Dins de la parella, hi ha persones que li donen una rellevància fonamental al sexe, considerant-lo un element indispensable perquè la relació estiga completa, i plantejant-lo inclús com una necessitat que evita infidelitats. Es coneix que les

persones que participen en més comportaments sexuals mostren major satisfacció amb la seua relació (Blumenstock et al., 2020), igual que altres components de la sexualitat compartida com són les fantasies sexuals (Ziegley i Conley, 2016), fet que porta a evidenciar un paper rellevant del sexe sobre la satisfacció. Ara bé, per contra, un estudi de Loeweinstein et al (2025) afirma que la freqüència sexual no s'associa amb la satisfacció amb la relació més enllà d'uns mínims, a més, és una variable que assoleix relativament prompte un punt màxim, en els primers mesos de relació (Freeman, Simons i Benson, 2023). Aquestes idees, tot i que estan arrelades a la *Persona*, formant part de la *disposició* d'aquesta a entendre, establir expectatives i construir relacions, interactuen en el *Microsistema* que és la parella a través de *processos proximals*, influint sobre la satisfacció sexual i de parella:

No sé, totes les persones necessitem sentir-nos satisfetes també en eixos aspectes, sexualment. De fet, moltes vegades, les infidelitats venen per això, perquè no estàs satisfeta, o perquè no et dona el que necessites (1_D1NM)

Si no tienes satisfacción sexual con tu pareja vas a buscar esa satisfacción sexual en otra persona. Es decir, es una necesidad al final. (8_H1M)

Es completamente indispensable. El sexo en una pareja es necesario. […] es importante tratar de mantener, sobre todo, una atracción no solo emocional con la pareja (3_H1S)

O sea, una de las mejores cosas que teníamos eran las relaciones sexuales. Era más el enganche que teníamos los dos que otra cosa. (5_D1S)

Si el sexo no es bueno, no tengo conexión, o no disfruto. [..] Por mucho que sea buena persona, que sea súper simpático y que sea maravilloso, si no me atrae físicamente no puedo estar con esa persona porque para mí las relaciones sexuales son un alto porcentaje una relación […] Para mí, yo no puedo enamorarme de alguien o seguir conociendo a alguien si no me tengo relaciones sexuales con esa persona. (5_D1S*)*

Yo creo que falló el que no tenía ganas de nada yo. Entonces eso afecta también, sexualmente, brutal, claro. No tienes ganas ni de estar con esa persona, por decirlo así no tan bestia. (6_H1S)

Obviamente, si estás empezando a conocer a alguien, y empezáis a tener una relación y no funciona en la cama, por muchas veces lo intentes, aquí no va a haber nada. (9_H1S)

Para mí muy importante. Porque yo pienso que si no... Como que eso no está compenetrado, no hay tanto *feeling* ahí. Yo creo que no se puede ir a... Yo creo que la relación no es completa. (14_D1M)

Pues no es lo principal, pero sí que es muy importante, claro. (16_D2NM)

Yo pienso que es súper importante (17_D2NM)

Sí, porque si no te entiendes en la cama, no te entiendes ni fuera de ella tampoco [...] si no sientes totalmente atracción... Ya, es complicado que el resto también esté en la misma línea (18_H1NM)

De forma contrària, hi ha participants per als quals el sexe és prescindible o relatiu, en la mesura que li poden donar més rellevància a altres factors per sobre del sexe, impressions que estan en línia amb les troballes de Loeweinstein et al (2025).

No era malament però com que jo buscava la felicitat de l'altre (12_H2M)
Doncs a veure, un 6 sobre 10 però per exemple et diria que la comunicació posaria un 10 sobre 10. (12_H2M)

O sea, no le daría total relevancia. De hecho, yo hay semanas, a lo mejor hasta el fin de semana, sobre todo ahora que no vivimos juntos, es que es imposible, y no pasa nada. (11_D1M)
No al 100%, totes les persones poden tenir algún problema en alguna situació […] No determina tampoc. A veure, sí i no (4_H1M)
Hay gente que lo ve lo básico, lo primordial. Pues yo no. Pero sí que es importante para... Sí, para mantener, yo que sé, ese vínculo, sobre todo, con la persona. Pero le doy la misma importancia que otros aspectos de la relación […] Digamos, eso que dicen de las pastas de la mesa, pues lo mismo (6_H1S)
A veure, una cosa no lleva a l'altra. Perquè tu, per exemple, en el llit pots ser... pots ser una fiera i després com a persona o com a dia a dia eres un desastre de persona (7_H1M)
Hay épocas y épocas, hay momentos en los que tienes sexo todos los días, todas las semanas y cada dos días, y hay veces que una vez al mes o cada dos meses […] Tiene que funcionar cuando se da, pero no es necesaria una frecuencia, una duración, etc. (9_H1S)

El *Cronosistema* és un element de constant interacció, com estem veient al llarg de tots els subtemes, i el qual està present en diverses narratives, les quals emfatitzen que el paper i rellevància del sexe va modulant-se al llarg el temps, com assenyalen també Freeman, Simons i Benson (2023) en les seues troballes:

La veritat que no estem així molt efusius [...] per part d'ell igual voldria més, però com jo estic així un poc desganat. M'agrada també descobrir coses noves, i ell també, tenim un cercle, jo tindré tres o quatre persones i ell també, entonces mantenim relacions i entre nosaltres també quan ens abelleix (15_H1NM)
Crec que és algo més prescindible, i creia que era algo vital, de totes les setmanes, però no, ara pense que no (15_H1NM)
Ara... be, casi ja un poc cansat, [...] ja no busque tan desesperat, vaig més pausat, però sí sí, sí continue (15_H1NM)
Hay gente que lo considera como algo muy importante, pero creo que el principio es cuando todo el mundo quiere estar en la cama y no quiere salir de la cama y tal. Pero llega un momento que todo eso se diluye... Pero queda como la otra parte (10_H1S)
És a dir, que n'hi ha moments que l'activitat sexual va a menys. Va a menys pel merder que... A veure, no sé com dir-te-ho. Les seues prioritats no són això. Llavors, hi ha un moment que dius, a veure... El que no pots fer és tirar de banda en una família, en una casa, en un nucli familiar (7_H1M)

Un eix de narratives introdueix la comunicació com una variable mediadora, així com la presa de perspectiva i la rellevància de l'experiència compartida, posant en rellevància els *Processos Proximals*, és a dir, les interaccions i les conductes i dinàmiques compartides del dia a dia. Més enllà de les impressions subjectives dels participants, es coneix de forma empírica que aquestes variables es relacionen amb la satisfacció de parella, en la mesura que la presa de

perspectiva genera una validació i una resposta empàtica que enforteix el vincle i facilita la resolució de conflictes (Johnson et al., 2021), igual que la comunicació positiva millora la cooperació, la resolució de conflictes i prediu una millor qualitat de la relació en el futur (Kanter et al., 2022; Sasaki et al., 2022).

Pero si tú tienes esa comodidad para decirle a tu pareja de oye, hoy esto no me ha gustado o me he sentido un poco... Y... En serio. Y coge y dice ah, ¿y qué te hubiera gustado? Entonces yo creo que esa comodidad de poder contarlo (11_D1M)

Hay que intentar ser lo menos egoísta posible, entiendo, en ese ámbito (13_H1S)

I sexualment també ja et dic és que a part que ens ho passem bé els dos sols, som capaços d'això, perquè per a mi això era com una cosa impossible fer un trio amb l'altra parella [...] i a part, fent coses sempre introduir elements nous activitats noves, jocs nous, experiències (2_H1NM)

Hay veces donde no siento nada de conexión y el sexo meh, y hay veces donde sí siento mucha conexión y es genial. La satisfacción creo que viene de la mano de la conexión, de que los dos percibamos el sexo de la misma manera [...] te puedes desinhibir más (3_H1S)

Narratives provinents de persones que parlen de les seues experiències en el sexe casual, atribueixen a la satisfacció sexual factors depenen del context, la persona i la situació, i expliquen que el gaudi de l'acte en les relacions casuals està més diversificat. Al cap i a la fi, cada *Persona* té uns *recursos* i *disposició* cap al sexe, i aquests entren en interacció amb els d'altres *Persones*, i en funció d'amb qui es practica sexe, s'establirà un *Microsistema* diferent, amb *Processos Proximals* resultants de les interaccions que s'establisquen.

A nivel sexual, pues creo que hay margen de mejoría. (9_H1S)

Es que ya te digo, creo que depende de la persona, pero diría que normalmente depende de la situación. O sea, hay situaciones donde me las podría haber ahorrado y otras donde he disfrutado muchísimo. (13_H1S)

Hi ha hagut algun polvo que ha sigut sí que de veritat un desastre, però jo diria que un 75% be (12_H2M)

*Subtema 2.3. La temporalitat: evolució del desig i estabilitat en el Cronosistema*

La rellevància d'aquest apartat radica en la seua capacitat d'il·lustrar com la dimensió del *Cronosistema*, és a dir, el pas del temps, els esdeveniments compartits en parella i els diversos episodis vitals individuals i compartits, produeix una reconfiguració constant dels processos proximals i els *recursos* i *disposicions* de la *Persona*. En primera instància, destaca l'evolució de com s'entén el sexe, el qual pren més pes al principi de la relació i esdevé secundari quan aquesta

avança i altres elements adquireixen més pes en el *Microsistema* o parella, però també s'observen evolucions en base a la disposició individual cap a la necessitat de mantenir sexe:

> És més important al principi, no és que vaja passant a segon pla, però hi ha moltes coses que comencen a guanyar també més paper i al final com que no penses tant, no li dones tanta importància encara que la segueix tenint. És com que vas... Crec que és més important al principi que quan ja portes un temps. Perquè al principi tu a l'altra persona jo crec que no la coneixes prou encara no has creat [...] Jo crec que conforme avances comences a veure coses que dius, hòstia, m'aporta això... (1_H1NM)
>
> Crec que és més important al principi que quan ja portes un temps. Perquè al principi tu a l'altra persona jo crec que no la coneixes prou […] i com que et centres més en el sexe al principi quedem, ho passem bé... Jo crec que conforme avances comences a veure coses que dius, hòstia, m'aporta això... I comença a sumar (2_H1NM)
>
> Es que jo crec que... que aquesta atracció sexual i... és a dir, en el pas del temps se'n va (12_H2M)
>
> Al principi, els primers anys erem molt calurosos, que no podiem anar de de Valencia a Albacete [...] i després conforme va passant el temps és algo més secundari, no se, estem si abraçats hores i hores (15_H1NM)
>
> Antes sí que tenía más la necesidad de mantener relaciones sexuales constantemente. Intentaba mantener constantemente relaciones sexuales con diferentes mujeres. [...] Y en los últimos dos años es un poco más indiferente. No me importa tanto el estar tres meses sin mantener relaciones o cuatro meses sin mantener relaciones. (3_H1S)

Un dels elements que incrementen la seua presència i complexitat és la comunicació, tant a nivell verbal i no verbal.

> A día de hoy muy buena pero no empezó siendo buena, sobre todo por su parte, porque él venía de una relación muy poco comunicativa. [...] Entonces eso al principio ocasionó que tuviéramos peleas (11_D1M)
>
> Pues después de 19 años, imagínate. Con una miradita ya es como, uy... Está todo claro (16_D2NM)

Igualment, es relata l'impacte d'esdeveniments externs sobre la qualitat i l'estabilitat de les relacions, les quals poden aplegar a finalitzar arran d'aquests.

> Empezamos de pareja y justo al año y poco, oposición. Y era la oposición, tenía que sacarla. Me encerré un año, por decirlo así, y cambié. O sea, me cambió completamente. Entonces, claro, yo no me considero así, pero justo en la relación fui así […] Y la relación se dejó, obviamente, por mi cambio. […] era muy frio más distante (6_H1S)
>
> Jo he tingut relacions molt bones, però per ser de la vida s'acabaren (7_H1M)

La síntesi narrativa desenvolupada exposa percepcions de l'amor altament mitificades, basades especialment en el mite de la fusió o complementarietat, i el de la mitja taronja, a més, es pot observar que el sexe té un paper relatiu, versant des de la necessitat plena per al benestar de la

parella, fins a postures on destaquen factors complementaris igual o més rellevants. Al seu torn, es destaca que el temps influeix sobre aquestes actituds cap al sexe i l'amor. En conjunt, aquesta informació contribueix a l'acceptació plena de la hipòtesi 3.

### 12.2.3. **Discussió de la síntesi narrativa 3: El món dels afectes: benestar, cures i empatia**

En la tercera narrativa, es continuaran desenvolupant els afectes, en aquest cas, les seues percepcions i experiències al voltant de dinàmiques de dependència i autonomia, què és allò que els fa sentir satisfacció i benestar de parella, com s'organitzen i es viuen les cures en la parella i com són els processos empàtics que els permeten connectar. Aquesta narrativa es centra en l'estat intern i les interaccions de suport, a través de les quals descriu la qualitat del vincle, els processos proximals, o el "motor del desenvolupament de parella", que fa que la relació floreixa, prospere i es gaudeixa, o pel contrari, finalitze amb un aprenentatge.

*Subtema 3.1. Tensions entre la dependència i l'autonomia en la parella*

Aquest primer subtema explora les característiques de la *Persona*, en forma de *disposicions* cap a la parella, les quals junt amb els *recursos* emocionals influeixen els *Processos Proximals* en el *Microsistema* que suposa la parella. Hi ha una sèrie de narratives que mostren una fusió i fagocitació, en la mesura que l'elevat aferrament comporta la pèrdua d'identitat pròpia en favor de l'altre, lligant el benestar propi al de la parella. Aquestes conductes són comuns entre les persones que estableixen un estil d'aferrament angoixant, on presenten una elevada necessitat d'aprovació i proximitat, elevada necessitat de reciprocitat i unió i alts nivells de dependència emocional (Hazan i Shaver, 1988)

> Soy la que decía de hacer planes, la que se hacía cargo de la casa, la que cuando él estaba mal, yo hacía porque él estuviese bien aunque yo estuviese mal... Yo era feliz si él era feliz. O sea, mi felicidad dependía de él. Si él estaba feliz, yo era feliz. Si él estaba mal, yo estaba mal. Y pensaba que cuando él estaba mal, era todo por mí […] Y es un hábito, una costumbre. Pensaba que sin él me moría y que no había nadie más en el mundo aparte de él. Que no había más personas. (5_D1S)

Porque yo a él lo veía como mi dios. Sí, sí, yo a él lo veía como superior a mí y entonces yo era feliz cuando estaba con él. Es como que el ámbito sexual era muy bueno, entonces era como mucha química, mucha conexión (5_D1S)

Con mucho apego a esa persona. Ahora no, pero en general siempre lo he visto como compartir todo... Tomas como referencia a esa persona y considero que estábamos un poco fagocitados (6_H1S)

Jo era com molt depenent d'elles, com que depenia també una miqueta i si elles no estaven bé, doncs jo estava malament (12_H2S)

Com que jo també buscava la seua felicitat, a vegades com que no... Jo no em valia o no era tan important, però es veia que estaven més satisfets ells, no sé, no pensaven en mi (12_H2S)

Doncs la primera em passa que el meu ex era molt mentirós. Entonces vam començar des d'un punt en què ell un temps va tornar en l'ex, després va tornar en mi, i clar, la confiança ja va començar ahí supermal. (12_H2S)

En un nivell de dependència menor, es troba una narrativa que explica a la parella com a base segura o mirall en el que sentir-se vista o estimada:

El sentirme visto, por ejemplo, con la pareja, eso creo que es bastante importante. Era como, sé dónde puedo ir si pasa algo mal. Y en las esporádicas era como... Te hacía sentir como querido. Sí. O como deseado o algo así, ¿sabes? Era como... Esa emoción está muy bien (10_H1S)

Els esdeveniments passats formen part de la *disposició* de la persona, en la mesura que contribueixen a construir-la i juguen un paper en els processos proximals i en les reaccions emocionals que tenen lloc en el transcurs d'aquestes. Una emoció que es destaca és la gelosia:

Cels no. Algun comportament així, un poc de no sé, però el que son zels obsessius no. Però de vegades o algo. Per exemple, la novia d'ell, tenia zels, quan veia a ell que estava en altres, que... Pensava, impossible. Jo comportaments, ara, ningun. I ell també, alguna reacció quan hem fet algun trio, cuarteto, ahí si que... Pues has dedicat molta atenció a este i a mi m'has descuidat (15_H1NM)

Entonces jo dubtava una barbaritat i em vaig convertir en una persona prou celosa [...] i als dos anys o tres anys, també li vaig pillar alguna cosa, i jo també, després li vaig posar els cuernos (12_H2S)

En un major nivell de independència, apareixen narratives d'autonomia i independència com a garantia de tranquil·litat, benestar i mantenir espais propis, blindant a la *Persona* al marge de les interaccions a nivell de *Microsistema* o *Mesosistema*:

Cadascú fa la seua vida al final, saps, pot fer les seues coses amb tranquil·litat (4_H1M)

Y es que hay veces que yo no quería, que estaba más a gusto teniendo relaciones esporádicas (3_H1S)

*Subtema 3.2. La parella com a espai de benestar i satisfacció*

Aquest subtema col·lecciona narratives referents a allò que els aporten les seues parelles a nivell de benestar, satisfacció i qualitat de l'experiència compartida, a més de recollir consideracions sobre l'opinió subjectiva d'allò que aporta benestar a la parella. Els resultats de l'anàlisi són les conseqüències sobre el benestar en la *Persona* derivades d'una sèrie de *Processos Proximals* en el marc d'un *Microsistema*, els quals són els principals protagonistes d'aquest subtema, demostrant l'elevada importància de l'impacte de l'entorn de parella en el desenvolupament de l'individu. El benestar en la parella es relaciona estretament tant amb la satisfacció relacional com amb la satisfacció sexual, constituint una dimensió fonamental del benestar individual i relacional, i influint en la qualitat de la relació (Byers, 2005). En conjunt, aquesta revisió permet afirmar que el benestar, la satisfacció relacional i la satisfacció sexual mantenen una elevada proximitat conceptual i empírica, fins al punt que la seua interacció conjunta contribueix a explicar i definir la qualitat de la relació de parella.

En primera instància, s'identifiquen narratives que lliguen el benestar al desig sexual i a l'atracció de parella, considerant-los un pilar fonamental. L'evidència assenyala que participar en conductes afectives i sexuals influeix positivament en la satisfacció sexual i relacional (Floyd i Custer, 2020).

> Por mucho que la persona sea espectacular a nivel emocional, inteligencia, lo que sea, si no te atrae, no te estoy diciendo que sea nada, sino si no te atrae, al final, sexualmente, eso va a ir para abajo. (6_H1S)
>
> El sexe, el considere super important, i també el que compartim. (1_D1NM)

Al marge d'açò, hi ha un consens en que la satisfacció i el benestar s'assoleixen quan hi ha una connexió sexual, però també emocional, i són protagonistes la transparència, la autenticitat i la connexió. Aquestes variables que esdevenen els pilars de les dinàmiques i la interacció interpersonal són els *Processos Proximals* que faciliten la connectivitat relacional o l'enteniment de parella com un conjunt, facilitant el que Galovan i Schramm (2018) anomenen *relationship flourishing*.

> Una de les coses que més m'alegra d'estar amb ella és que soc jo al 100%. O sigui, no he de modificar ni un mil·límetre la meva personalitat, la meva manera d'expressar-me, de pensar, de dir les coses [...] a més, per

l'estil de vida que portem, per la manera de pensar, per moltes coses [...] tampoc és que compartim així a priori *hobbies* però hem arribat a un punt d'equilibri (2_H1NM)

Somos los dos muy reales. O sea, somos muy niños pequeños. Entonces no hay... Es como una familia. Más allá de pareja ya. O sea, ya es como cotidianidad. No hay... No hay nada oculto. (11_D1M)

Si nos hemos conocido antes, si ha habido un poco de conexión, si nos reímos mucho juntos, […] pues a lo mejor una conversación (13_H1S)

En ocasiones está un poco claro que la intención de ambos es solamente conocernos en el ámbito sexual, si nos hemos entendido antes, si ha habido un poco de conexión, si nos reímos mucho juntos, si el sexo no es rápido y frío y pues bueno, entra un poco más en juego, pues a lo mejor una conversación (13_H1S)

Desperte moltes vegades pensant en la sort que tinc d'estar amb ella (2_H1NM)

Ens agraden coses paregudes (4_H1M)

Sí, el tope que he llegado a sentir nunca por alguien. Tanto a nivel... Es que nos entendemos muy bien los dos niveles. El sexual desde el primer momento. Y a nivel sentimental también. Los dos tenemos el mismo camino. (11_D1M)

Me ha ayudado mucho a descubrir quién soy. O sea, yo tenía muchas facetas de mí escondidas. (11_D1M)

Estamos bien, la verdad. Mucho amor. Mucho amor, sí. [...] Me siento muy cómoda y segura con él. (16_D2NM)

Nosotros somos complementarios, diría [...] lo que a lo mejor uno no tiene, el otro sí que lo tiene. Intentamos ayudarnos en lo que nos falta, comunicarnos mucho (18_H1NM)

Yo creo que nos complementamos bastante bien porque también somos como muy amigos. Entonces, no sé, cualquier cosa que me falte a mí, lo hace él y al contrario (17_D2NM)

Yo creo que paciencia y ceder. O sea, el otro y tú, el amor yo creo que es ceder constantemente porque va a haber cosas que no te gusten de la otra persona. (11_D1M)

Vale, lo principal es entenderse. O sea, entender cómo es, porque cada persona es un mundo. Respetarse. Y para mí lo principal de una pareja es hablar todo. Aunque sepa que a mí no me guste o a él no le guste lo que le voy a decir, pero hablarlo. Así es como realmente, no sé, se hace más fuerte y se crece. (14_D1M)

Tan rellevants com els elements anteriors esdevenen els *Processos Proximals* que suposen la comunicació, la confiança i l'empatia, observant com la creació de regles basades en el no mentir-se i en la comunicació total com a base de la relació, així com la percepció d'empatia i enteniment per part de la parella, poden influir sobre el benestar i satisfacció. L'empatia i la comunicació positiva són recursos de la Persona o habilitats, que en les interaccions romàntiques, incrementen la satisfacció al llarg dels anys (Busby i Gardner, 2008; Jubran et al., 2025).

Pues muy bonita. A ver, me gusta estar con ella. Somos muy... Es empáticos, ¿no? Empáticos. No sé, nos hemos hecho en poco tiempo uno. No sé. Pues eso, me gusta mucho estar con ella. (8_H1M)

Que nos gustan las mismas cosas, nos entendemos muy bien, pensamos sobre el uno y el otro. Sobre todo que pensamos sobre el uno y el otro. Es decir, si uno está mal, pues el otro ayuda (8_H1M)

A mí que me gusta mucho el tema de la comunicación y la conexión, creo que para mí lo más importante es la conexión y la comunicación en sí, ¿vale? El entenderse mutuamente para mí es un aspecto muy importante y creo que es primordial. Aparte de buen sexo, pero creo que eso. Y también el no ser egoísta y... Que disfruten ambos, vaya. [...] Comunicación, que haya atracción sexual, estar cómodo... (9_H1S)

Si una de las chicas a lo mejor se iba y no decía nada, muchas veces yo me culpabilizaba, o sea, me venía como la culpa en plan, habré hecho algo mal yo (10_H1S)

Si había conversaciones y había comunicación y demás, me sentía bien. Pero si en un momento desaparecía, yo por mi parte me sentía muy mal. Y si la otra persona también desaparecía, a mí me ponía también muy triste y me generaba mucho malestar. (10_H1S)

Molt satisfactòria, i molt sincera, per a nosaltres, el concepte de fidelitat és el de no enganyar-se, no el de gitar-se amb altra persona, sinó el de no mentir-se (15_H1NM)

Tenemos mucha complicidad, nos contamos todo. (16_D2NM)

És una relació normal [...] tenim més confiança en algunes situacions (4_H1M)

De confiança, al 100% (1_D1NM)

Confianza. Mucha confianza (6_H1S)

És que no sé, és com que no ens amaguem res, tampoc tenim cels d'altres persones, perquè com que ens ho contem tot [...] És una persona que també estudia, mostra interès per mi... (1_D1NM)

Fidelidad, sinceridad... Me tiene que atraer físicamente (5_D1S)

La comunicación. Supongo que, si hablas todo en cuanto a nivel emocional y luego a nivel sexual, creo que todo el mundo se acaba entendiendo. (10_H1S)

La confiança, la comunicació, el respecte i el... Sí, al final tot (12_H2M)

Eh... Yo creo que la madurez. Eh... Entender que cada persona es un mundo. Expresarte como eres y que te entiendan. Y entender también al otro. La comunicación. (16_D2NM)

En un eix temàtic similar, s'identifica la satisfacció com a conseqüència de sentir la parella com una font de tranquil·litat i estabilitat, on la parella actua com a pilar o suport emocional en moments de crisi, esdevenint un regulador extern, i aplegant a influir la qualitat de la relació sobre la seua salut mental. La parella romàntica actua com un amortidor de possibles clíniques psicopatològiques, gràcies a l'atenció i suport emocional que suposa (Whitton et al., 2023).

És un lloc de pau (2_H1NM)

Ya no busco la fogosidad esa de... ¿no? De... ¡Ay! Estoy enamorado, no sé qué, todo el rato. Sino... Pues eso, en paz, tranquilo. O sea, tranquilidad. O sea, que no... Que no me crea... Que no me cree problemas (6_H1S)

Sobre todo la confianza y que él nunca pone pegas ni obstáculos a nada. (11_D1M)

Me da tranquilidad, estoy tranquila (14_D1M)

Ay, pues para mí es perfecta. Sí, es perfecta porque tengo... O sea, para mí, mi pareja es mi apoyo. ¿No? O bien, la verdad. No sé, es como que cualquier cosa que tengo, él está ahí para ayudarme, aconsejarme. No sé, me da mucha paz mental (14_D1M)

Jo vaig entrar com un poquet en ansietat, tenia molta ansietat, i tenia una... No em va dir mai depressió, però una tristesa prou accentuada i prou interferent en el dia a dia. Jo tenia una ansietat super forta per coses que no tenia perquè tindre-les, i la meua parella va ser un recolzament, un pilar, igual que era el psicòleg (2_H1NM)

Pero, hombre, contribuía a que no me hundiera más en ese sentido, porque ella sí que intento que yo estuviera bien. (6_H1S)

Pues yo creo que es que tu pareja te apoye, que te demuestre cariño, que colabore en las tareas, porque al final los dos trabajamos y los dos estamos cansados. Entonces, que haya ahí un, no sé, un compartir todo. (17_D2NM)

Me sabe mucho llevar, sabe cuando estoy mal sin yo decir palabra. [...] hacemos un buen equipo (14_D1M)

S'observen narratives que busquen reflectir el malestar i insatisfacció en la parella, descrivint com a causes la comunicació negativa o la desconnexió sexual i emocional, i a més, es fa referència a la generalització del malestar a altres espais de la quotidianitat. Destaquen al seu torn una sèrie d'afirmacions sobre les influències negatives que poden derivar de descuidar en microsistema que suposa la parella durant la maternitat o paternitat. Aquests fets es reflecteixen en la literatura científica, que ha registrat que la comunicació negativa, en les seues formes, és un predictor de la dissolució de la relació, associant-se amb una menor qualitat d'aquesta (Kanter et al., 2022. A més, es coneix que la maternitat incrementa els nivells de conflicte en la parella, junt amb la comunicació negativa, deteriorant la relació de parella i la satisfacció (Bereguer-Soler et al., 2023), a més, s'ha observat que les diverses formes de comunicació afectiva i les conductes de suport amorteixen els efectes negatius de la maternitat (Denes et al., 2020).

No, no estaba satisfecha ni contenta. Yo exigía algo que no salía de... Que no me daba. Me conformaba con poco [...] Aguanté y no era feliz. (5_D1S)

Yo era feliz porqué estaba con él […] O sea que no todo es malo, también tenía muchas cosas buenas que fue por las que estaba con él. Vale, estas cosas buenas que el divertido, el ámbito sexual... […] Es muy mentiroso. Me ha mentido desde el principio de la relación. (5_D1S)

Pero aparte ya como que siempre estaba cansado, nunca quería hacerlo conmigo, era yo quien lo buscaba todo el rato incluso es que me desnudaba delante de él y decía vamos a ducharnos, y él no tal que estoy viendo el Madrid. Y al final tú como mujer dices tu hola. Claro, es que te sientes mal. Me sentía como si fuese una rastrera (5_D1S)

Sí, así que me afectaba, yo estaba bien con mi pareja estaba bien en el gimnasio, estaba bien con mi familia, estaba bien con mis amigas y cuando estaba mal con él me peleaba, estaba mal con mi madre, estaba mal en todos los aspectos, era como que me dejaba (5_D1S)

Hombre, si es una buena relación de pareja, influye muy positivamente. Y si es mala la relación de pareja, te influye muy negativamente (6_H1S)

Caòtica és perquè sí, perquè ara per exemple no estem passant en una bona fase de la relació i llavors és caòtica, és caòtica (7_H1M)

No [...] La seua... capacitat de voler controlar-ho tot. [...] I en una parella cal intentar això, cuidar-lo... No anticipar-te, no pensar per ell (7_H1M)

Si yo estoy bien en mi relación, todo lo demás está bien. La verdad es que hay pocas cosas que me saquen un poco de mi sitio. Y si mi relación está bien, lo demás también me importa bastante menos. (18_H1NM)

No posar traves tots els dies. O, per exemple, no alçar-te per el matí i el primer que has de fer ah, no has fet això, no has fet allò, és passar revista de tot i mirar els primers fallos abans de mirar les coses que has de fer bé. Almenys focalitzar-se, el fet de focalitzar-se només en les coses negatives o atendre només les necessitats d'una persona mateixa (7_H1M)

Si estoy mal con él, mi día ya va, cuesta para abajo. (17_D2NM)

Perquè, llavors, si només hi ha el xiquet, el xiquet hi ha un moment que se n'anirà. Entonces, no has cuidat el que tens al costat. El que tens al costat també és el nucli familiar. Entonces, pues... s'han de cuidar, al final, totes les parts d'una família. [...] (7_H1M)

Veo que muchos matrimonios, sobre todo, cambian su manera de relacionarse en el momento en el que tienen hijos. Y eso es algo que me parece un error garrafal. Porque dejan de pensar en ellos como una pareja para

empezar a pensar en ellos como los padres de él. Entonces, es importante que entre ellos también exista una pareja. (3_H1S)

En dues ocasions, ambdues referents a contextos esporàdics, els participants parlen d'una sensació de buit que deriva de tenir múltiples interaccions sexuals casuals. La literatura científica ha d'ampliar el coneixement sobre els contextos de sexe casual o ocasional.

De mantener relaciones, dices, esporádicas. A nivel afectivo por lo general no suelo sentir mucha satisfacción. [...] Hace más años sí, [...] cada vez me cuesta más sentir algo de satisfacción después de tener sexo. Normalmente incluso, ahora mismo me encuentro en una época en la que incluso me puede sobrevenir un vacío de decir, no estoy disfrutando lo del todo (3_H1S)

Sí que és veritat que em passa molt poquetes voltes, però com que si a la millor ho he fet, imagina't que t'has fet una temporada sense tenir sexe, però de sobte una setmana quedes amb dos o tres fills i sols tens sexe. Sí que és veritat que al millor m'ha passat que a la setmana següent m'ha sentit una miqueta buit, saps? (12_H2M)

*Subtema 3.3. Ètica de les cures i els processos de suport*

Aquest subtema és molt pròxim conceptualment i en essència a l'anterior, ja que analitza els *Processos Proximals* que són les interaccions diàries de suports i afecte que actuen com a motors del desenvolupament de l'estima, creant la base estable del sistema d'aferrament que sosté el *Microsistema* que suposa la parella. Moltes de les narratives consideren les cures i l'atenció a la parella com a definició de la relació, entenent que sense aquestes, aquesta perd el seu sentit i es redueix a un acord sexual, o bé pot afectar a la qualitat de la relació. L'atenció mútua, els detalls afectuosos i els actes de suport o ajuda, es consideren formes d'amor (Chapman, 1992), i en general, les formes de comunicació afectiva, en totes les seues formes, fomenten l'inici i manteniment de les relacions a llarg termini (Denes et al., 2020). De fet, s'ha comprovat la rellevància de que la forma d'expressar afecte, estiga en la línia de com la parella la vol rebre (Mostova et al., 2022).

Les persones valoren la presència de les cures i els afectes en la parella, i inclús descriuen que necessiten anar acompanyades de confiança, comunicació o altres variables interpersonals:

Si tu no cuides la relació, si tu no intentes, no te sentit una relació, seria sexual i ja està (2_H1NM)

Si la teua parella no està còmoda amb tu i no la cuides, al final, no sé, la relació tampoc es molt bona (4_H1M)

Es fundamental cuidarla. Y si ella está mal, pues intentar pues hablar o hacer algo para que esté mejor si está en tu mano. [...] Cualquier mínimo para que hacer sentir bien a la persona que está a tu lado, que compartes tu vida con ella (5_D1S)

Clar, no es considera que sí que és important, però la cura és tenir en compte el que necessita l'altra persona, comunicar-se amb aquella persona, escoltar-la i realment escoltar-la de veritat (7_H1M)

Si no la cuidas a la otra persona, al final es lo mismo que con un sexo. Va a buscar que la cuide en otro lado. Y al final, si cuidas a tu pareja, pues os cuidáis los dos (8_H1M)

Entre las estables es muy importante, al final, estás forjando una relación y hay que mantener responsabilidad afectiva. (9_H1S)

De estables es como muy importante, en las esporádicas dependiendo del nivel de vínculo que hayas generado con las otras personas. Si hay mucho vínculo y demás, pues es que le tratas también un poco como tu pareja (10_H1S)

O sea, totalmente importante. [...] No, pero yo creo que hay mucha gente que descuida un poco, o sea, porque cada persona tiene un concepto de lo que es querer y mi forma de querer no es lo que la otra persona considera querer. (11_D1M)

En els esporàdics sí que és veritat que també és important. És a dir, jo, una persona que ve a casa, i a més jo no vull que estigui incomodada [...] És a dir, fer sempre que aquesta persona no pugui estar-hi incòmoda (12_H2M)

Mucho, nos cuidamos un montón (16_D2NM)

Pues realmente lo más importante. Más incluso que el sexo. El sexo es un complemento, es algo más. Es otra pata de la mesa de la relación. Todas tienen que estar bien, si no al final se acaba cayendo (18_H1NM)

La intimitat, l'expressió física i l'afecte es descriuen com a *Processos Proximals* que es mantenen de forma constant per alimentar i perpetuar el *Microsistema*, sota l'argument que l'afecte no és un estat estàtic, sinó que s'ha d'alimentar per perpetuar-lo i assolir i mantenir l'estat de *floriment emocional*, malgrat la falta de temps per responsabilitats externes. Ohai et al (2017), destaquen la rellevància de la freqüència de l'expressió i intercanvi d'afecte.

Estem sempre fent molts besos i tonteries […] les mostres d'afecte estan presents tots els dies en cada moment (2_H1NM)

Yo soy muy cariñosa, y súper detallista, súper cariñosa. Me encanta hacer detalles. Yo disfruto más haciendo sorpresas de que me las hagan (5_D1S)

¿En qué medida? Pues casi siempre. Por no decir siempre. Hasta cuando vamos a trabajar. (8_H1M)

Incluso él es muy tímido y al principio de la relación como que si había gente delante no es que me evitara, pero como que le daban vergüenza y a medida que va pasando el tiempo pues ya le da más igual dar un beso, que es muy tímido. Pero en la intimidad es constante. (11_D1M)

Siempre abrazados. Abrazos, besos y palabras bonitas también siempre. (14_D1M)

És a diari, l'amor s'ha de guanyar cada dia [...] ha de ser cada dia, si no, malament (15_H1NM)

O sea, a lo mejor tampoco estamos todo el día, no podemos estar todo el día prácticamente juntos. El rato que estamos... Sí que tenemos esa muestra de cariño. Es que no lo puedes hacer de otra forma, si en esas tres horas no tienes muestra de cariño hacia tu pareja... Pues fíjate. (18_H1NM)

Pues somos bastante empalagosillos (16_D2NM)

Súper importante, al final si no, pierdes el interés. Si no tienes un poco de cariño día a día, encima que no te besen todo el día porque estás trabajando. Si luego no demuestras cariño y afecto, eres un compañero de piso (17_D2NM)

Tal com es destaca la rellevància dels afectes i l'atenció a la parella com a motor de la relació, s'emfatitza que la falta de bidireccionalitat és un impediment a la perpetuació del vincle, produint efectes negatius sobre la parella com a *Microsistema* i cap a la *Persona* que no està satisfeta. Al cap i a la fi, les necessitats emocionals es cobreixen quan la *Persona* rep afecte en la forma en què escull rebre'l, beneficiant-se al seu torn de l'afecte co-experimentat (Brown et al., 2022; Mostova et al., 2022). L'absència d'atenció i d'afectes no es relaciona amb una satisfacció en la relació.

També és important. Ha de ser per part dels dos, perquè, si no... Si un està sempre pendent de l'altre i l'altre no, al final el sents com que no estàs valorat. (1_D1NM)
De su parte sí, de la mía no. Al final cuando no estás bien contigo mismo también es un poco difícil estar bien con tu pareja. (6_H1S)
Estaban presentes de mí hacia él, yo lo cuidaba mucho. Al final era como algo que estaba siempre. Pero él a mí no me cuidaba. (5_D1S)
Pues ayudarme en ese sentido, pero claro, estando así no es fácil de ayudar. O sea, ser ayudado. (6_H1S)
Et diria que és important, però com t'he dit abans, és molt més important no oblidar-te de tu mateix. (12_H2M)
Crec que la meva primera relació va durar vuit anys i jo crec que vaig arribar a un estat en què em va ser tant donar-li a ell, donar-li a ell, donar-li a ell, i ell no volia o no intentava fer també el que jo feia per ell per mi, que em vaig deixar tant, vaig augmentar de pes, no em cuidava... [...] vaig arribar a un punt de saturació que em vaig deixar tant que vaig arribar a un col·lapso que jo deia que ell a mi no em volia. (12_H2M)

S'identifiquen narratives que prenen una postura oposada a les anteriors, descartant la rellevància dels processos d'atenció i cures, i donant-li-la a l'acompanyament, a favor de la individualitat.

Para mí es, yo no te voy a ayudar con tus problemas, tú eres la persona que tienes que resolver tus problemas. Entonces es importante apoyar a la otra persona, pero cuidar me parece excesivo en este sentido. Es decir, no tengo que preocuparme de que a ti no te pase nada malo, no, te van a pasar cosas malas. [...] Cada persona tiene su propia batalla, tiene su propia vida. Lo que veo bien es apoyar (3_H1S)
Vale, pero es que toda acción va a tener repercusión en la otra persona. Si tengo que estar constantemente pensando en lo que la otra persona va a interpretar de mis acciones, no vamos a llegar, no veo que vayamos a llegar a ningún lado. Porque entonces dejo de tener yo individualidad para centrarme en que a ti no te molesten las cosas que yo hago y viceversa (3_H1S)

*Subtema 3.4. Empatia i identificació emocional en la diada*

Aquest subtema explora els processos pels quals la *Persona* surt de la seua perspectiva per comprendre l'estat de l'altra part que conforma el *Microsistema*, fet que és clau per al manteniment dels processos proximals. Moltes de les persones participants expliquen que l'empatia és una qualitat desenvolupada de la que fan ús com a ferramenta habitual, considerant-se observadores i capaces de percebre els estats emocionals de la resta, fins i tot sense fer ús d'una conversa, aplegant en alguns casos a experiències de sobre empatia:

> Sí, tengo como no sé, mucha empatía con la gente y como que cuando las veo, o sea, no sé, sé si están bien, si están mal, si están tristes (5_D1S)
>
> Me afectan los problemas de las otras persones, sobre todo si lo gesticulan, si lo cuentan y si lo comparten (6_H1S)
>
> Sí, jo... Sincerament és que soc una persona que... Que es fixa molt. Puc notar situacions que potser una altra persona no (12_H2M)

Pràcticament, la totalitat de narratives entenen l'empatia com una ferramenta fonamental per tal de conèixer el "per què" de les emocions i poder entendre a la parella i evitar malentesos o conflictes. En la parella, la capacitat d'empatia des de les dues parts, afavoreix la qualitat de la relació, ja que facilita la validació, el fet de detectar necessitats de la parella i oferir suport (Matin, Etemadi i Abedi, 2025), i a més, contribueix a un millor abordatge dels problemes i conflictes quotidians (Reese-Weber, 2025).

> Muy importante. Es decir, que me entienda lo que yo siento o cómo yo veo las cosas para mí es importante. [...] También muy importante porque si no, no sabría por qué siente, no sé, un enfado o, no sé, una tristeza o lo que fuera. (8_H1S)
>
> Una de las virtudes que más me gustan a mí de alguien que me fijo es la capacidad de ser empático ocasionalmente y de ponerse la piel de los demás. Si yo te estoy contando un problema y no me escuchas, no llegamos a ningún lugar. (9_H1S)
>
> Yo creo que eso también es una cosa importante en la relación. Entenderse uno a otro y ponerse en el lugar del otro (14_D1M)
>
> Jo crec que és fonamental, nosaltres axó ho fem constantment [...] axó fa que vegues les coses de forma més relativa (15_H1NM)
>
> Pues de lo más importante. Porque al final es la única manera que tienes de entender a la otra persona. Si no empatizas con cómo se puede sentir en un tema, no lo vas a entender. Si en algo no coincidís, te vas a seguir enfadando (18_H1NM)

A lo mejor hay veces que no ve las cosas como yo y no las entiende como yo en ese momento. Claro, y ahí se dificulta un poco más. (18_H1NM)

Creo que si no entiendes qué quiere o qué necesita otra persona tener una relación es muy difícil. Porque al final yo creo que le coges hasta manía a la otra persona porque como no la entiendes es como que uf, no estoy entendiendo esto, me estás cabreando. (11_D1M)

Els participants expliquen que en les relacions o trobades esporàdiques, poder entendre la perspectiva de l'altra persona es dificulta, pel poc coneixement que es té de la parella. Açò porta a interpretar que l'empatia no és una habilitat depenent sols de l'individu, sinó del context, ja que és més fàcil deduir les experiències emocionals en persones que coneixes.

En una relación más larga sí lo podía notar más fácil. Ella era una persona bastante expresiva [...] con las relaciones esporádicas es muy difícil, al final no conoces la personalidad de la persona (3_H1S)

Intento al máximo posible ponerme en tu contexto que tú me has dado. Porqué si tampoco te conozco del todo, en el contexto esporádico es muy difícil, es más difícil. Pero en la relación yo sé, te conozco, sé todas tus vivencias, tengo contexto para ponerme en tu piel. (9_H1S)

Yo tampoco daba pie a que se me... a que me pudieras entender al 100%, yo tampoco me expresaba [...] mi pareja era hiperexpresiva, me daba cuenta al segundo vaya. No había manera de no darme cuenta (9_H1S)

Es percep una barrera a l'empatia quan les accions de l'altra persona tenen un fonament contrari als valors dels participants, o quan la diferència d'edat es planteja com un obstacle per a identificar-se amb les experiències de la parella, tot i que les persones expliquen esforços per entendre a la parella o per fer-se entendre.

A ver, sé leer muy bien cómo está una persona, cómo está cuando le pasa algo, pero a veces cuando me comunica el problema y se va relacionado en base a mí, me cuesta (10_H1S)

Siempre es como... me puedo poner en tu sitio, pero si es algo que va en contra de cómo yo actuaría... Ahí ya no. (10_H1S)

A lo mejor yo hay cosas que lo veo tan claro que tiene que ser así y él no. No es solo que no se ponga en mi lugar, sino que no comparte la misma idea. Sí que le cuesta en ese sentido, porqué no comparto la misma idea (17_D2NM)

No. No me resulta fácil, pero lo intento. No, no. No porque al final él, aunque seamos muy iguales él está... Él tiene 36 o sea, él me saca 12 años. Entonces, en esa diferencia de edad hay como muchas situaciones que él ya ha pasado y que yo no (11_D1M)

Me costaba verme en su lugar. Yo no hubiese hecho eso, entonces no me ponía, pero a través de trabajarlo... (5_D1S)

Home, jo feia que s'adonaren, la veritat. (12_H2M)

La informació aportada per la present síntesi narrativa condueix a l'acceptació de la hipòtesi 10, ja que argumenta com la satisfacció i el benestar van lligades a la connexió, autenticitat i transparència, així mateix, es valora la intimitat, la confiança i la expressió física i verbal d'afecte, junt amb la presència de cures, com a forma de perpetuar el vincle. A més, es reforça l'acceptació de la hipòtesi 9 a través d'evidenciar la rellevància de la comunicació positiva, i la percepció d'empatia i enteniment per part de la parella, aquesta última com a forma d'entendre a la parella i evitar conflictes.

### 12.2.4. Discussió de la síntesi narrativa 4: Mecàniques del diàleg i la relació: Regulació, comunicació i conflicte

Mentre que les narratives anteriors versen al voltant de l'estructura d'una relació i les passions i afectes que permeten que aquesta estructura es transforme, perpetue o acabe, i que suposa la base del benestar i de l'estima, aquesta tercera narrativa es centra en l'aspecte més dinàmic de les relacions, i analitza com fa funcionar el dia a dia i la seua trajectòria. Per tant, aquesta narrativa posa en rellevància com els *recursos* de la *Persona*, en forma de habilitats comunicatives, assertivitat, escolta activa, estratègies de resolució de problemes, regulació emocional... Influiran en els *Processos Proximals*, és a dir, en la interacció i dinàmiques de parella en el dia a dia, per a determinar la quotidianitat, el benestar i el funcionament de la parella.

*Subtema 4.1. La comunicació com a eix de la dinàmica relacional*

Aquest subtema analitza un dels *Processos Proximals* que s'han plantejat com a més rellevants per al *Microsistema* al llarg de les síntesis narratives: la comunicació, que a més, és la principal via d'interacció en la parella i una ferramenta de poder, protecció i construcció de la intimitat. Els *recursos* determinen la qualitat positiva o negativa de la comunicació, en la mesura que la *Persona* tinga habilitats de comunicació, assertivitat i escolta activa, però també tenen gran pes els *Processos Proximals*, o dinàmiques d'interacció que s'hagen generat en el *Microsistema* que suposa la parella.

Entre les narratives dels participants hi ha consens respecte a la comunicació positiva com a fonament de l'èxit en la relació i solució de conflictes, i es planteja l'ideal de transparència total i fins i tot pactes de sinceritat com a forma de fidelitat. Es reconeix que la comunicació és una de les estratègies de solució de conflictes més comunes (Apostolou, Samara i Lajunen, 2025), i a més, és una de les estratègies més efectives (Perrone McGovern et al., 2024).

> Es que ho parlem tot, es que la comunicació, es que tinc ganes de contar-li-ho tot (2_H1NM)
>
> Sí, una muy buena comunicación. […] Muy alta. Nos gusta mucho hablar (8_H1M)
>
> Lo hablamos todo, cualquier cosa mala tal, opinamos. O esto no me gusta, o esto no sé qué. Incluso cosas positivas también (14_D1M)
>
> Som caldosos, en el dia a dia, a les 8 del matí fem la primera telefonada... A les 11 quan va a esmorzar mitja hora parlant per telèfon, després per la vesprada, tornem a parlar per telèfon, i si no teníem prou, a les 10:30 tenim videollamada [...] al final ja no sé què contar quan aplega l'hora de la videollamada [...] al final li dia, mira, per a que no quede en no res vaig a llegir-te contes (15_H1NM)
>
> Sincera al 100%, això vàrem acordar, de no enganyar-nos. Ja ho discutíem fa temps, si t'enganyen amb el compte bancari, comprant-se algo, al bingo [...] per a mi això és infidelitat (15_H1NM)
>
> Pues muy bien. La verdad es que muy bien, porque lo contamos todos. No nos dejamos nada adentro. Y si alguna vez ha ocurrido, al final sale y se habla. (16_D2NM)

Ara bé, característiques o *recursos* de la *Persona* poden actuar com a barreres a la comunicació, ja que les diferències en la personalitat poden impedir l'empatia, l'acord o el consens.

> Jo vaig començar a aplicar-ho en ell quan no estava donant motius, sincerament. [... ] Ell era una persona que després vaig identificar com super poc empàtica. Clar [...] va aprofitar allò del principi que va passar per fer-me com que jo estava loco. I el que t'he comentat, que va estar durant 6 mesos amb mi mentre estava amb un altre (12_H2S)
>
> En el segon sí que és veritat que ja et dic que era una persona prou fria i poc empàtica i era com que sempre que hi havia un conflicte es posava a la defensiva [...] Jo trobe que després de la primera vegada que va passar em va sorprendre tant que jo fins i tot evitava que passara alguna cosa estranya (12_H2S)
>
> Ahí intentando comunicarse, pero hay veces que cada uno tiene su carácter, su forma de ver los problemas. Entonces no siempre se puede llegar a un acuerdo. (18_H1NM)
>
> No, la comunicació és bona. El que passa és que hi ha un moment que... […] sempre és el que ella diu, el que ella vol, quant ella vol, quant ella ho diu... Entonces, hi ha un moment que ja […] Parlem de tot, però... Tot el que es pot parlar, el que ella vol (7_H1M)
>
> Normalmente yo cedo mucho más que él. Entonces el conflicto suele venir porque él no ha cedido. Entonces yo paro y le digo ¿Me está molestando lo que estás haciendo? Estoy enfadada Vamos a hablar. (11_D1M)

De fet, es manifesta una tensió i un malestar crítics quan una de les parts de la parella busca una expressió i comunicació activa i explícita, però l'altra part es manté en un silenci i un rebuig al fet de compartir idees. Aquestes es consideren estratègies negatives de solució de problemes (Cramer, 2000), i per a una solució efectiva, es requereix una obertura emocional i comunicativa (Sasaki et al., 2022).

Yo soy de hablarlo todo o sea […] Pero él no, él se lo callaba, o sea que un día llegas y explotas. Entonces él no era feliz al final de la relación, pero no se atrevía a decírmelo (5_D1S)

Claro a lo mejor le decía vamos a hablarlo y entonces decía que no hace falta hablarlo todo que no es necesario hablarlo todo [..] me decía ¿para qué darle más vueltas? Qué pesada eres […] al final es como que yo sabía que yo tenía razón la que se arrastraba y cedía siempre era yo para que no se enfadase conmigo y luego el clima era como de malestar (5_D1S)

Lo que más he fallado yo en la relación ha sido la comunicación. Obviamente, claro. Si era frío, era distante... Ahora, por ejemplo, cualquier mínima cosa, además, todo se soluciona hablando. Entonces, lo básico. Pues yo en la relación, al contrario. No me molestes, déjame, me voy... Rehuía de la conversación, porque si tengo la conversación, tengo claro la... Digamos que era más realista de lo que estaba pasando. (6_H1S)

Pues, no salió como esperaba, yo pensaba que estaba yendo bien la comunicación, pero parece ser que no fue la mejor comunicación... […] Hay veces que no me sentía escuchado (9_H1S)

Jo he passat per coses en les anteriors relacions que és que per mentir i per no comunicar que necessitaves això en aquell moment, al final s'ha anat a la merda. (12_H2M)

S'identifica una frontera clara entre les relacions estables i esporàdiques, i mentre en les primeres la comunicació és més fluida, en les segones la inestabilitat del vincle genera dubtes i dificultats per expressar el malestar, en especial en moments personalment difícils. Açò evidencia que els *Processos Proximals* que esdevenen en el *Microsistema* tenen una influència rellevant en el benestar i *recursos* que posa en marxa la *Persona*.

Épocas en las que quizás me encuentro más confiado conmigo mismo, o también tengo menos estrés, puedo tender a ser más resolutivo y hablar más las cosas, pero si hay épocas en las que tengo mucho estrés […] o que simplemente no estoy a gusto conmigo mismo por esa situación concreta de mi vida, me cuesta más el tener estas conversaciones, porque son más estrés para la mente (3_H1S)

Pero si es solo algo de acostarse una vez, creo que no hay que comunicar. Considero que no es importante comunicarse. Pero en los otros dos casos, hablarle y darle su lugar, su sitio, me parece muy importante. Sea esporádica o no. (10_H1S)

Con la pareja estable, sí. Era como se comentaba todo o casi todo. Sí, porque generaba como espacio de esto. En la esporádica, en la que estuve más tiempo, [...] no hablamos absolutamente nada ni de qué éramos, ni de qué hacíamos, ni nada. Simplemente iba pasando. (10_H1S)

En la esporádica sí que es verdad que ahí a mí personalmente me cuesta más. Como decir las cosas que me sientan mal, porque como no sé si va a ser para largo, [...] no me siento como cómodo reprochando algo que no me gusta. Porque como no somos, o no hemos hablado de qué somos, claramente... (10_H1S)

En las ocasiones en las que lo ha habido y ha sido una comunicación positiva, todo ha funcionado bastante mejor. Aunque sepamos a lo que vamos, entre comillas, le doy bastante importancia a la comunicación. (13_H1S)

*Subtema 4.2. Resolució de conflictes i gestió del desacord*

Aquest eix dins de la narrativa es centra en els *Processos Proximals* de negociació i en com la *Persona*, amb els *recursos* dels quals disposa, reacciona enfront d'un conflicte per restaurar el benestar en la parella. Principalment, s'observen narratives que afirmen utilitzar el diàleg com a ferramenta principal i fonamental per a restablir l'equilibri i el benestar al sistema, així com per negociar necessitats recíproques. La resolució de conflictes s'ha identificat com una variable que contribueix a la satisfacció en les relacions, quan es fa ús d'estratègies de solució de problemes efectives (Perrone-McGovern et al., 2024). Entre les estratègies positives es troben la disposició a parlar dels problemes, aplegar a acords, mostrar lleialtat, la validació emocional, expressar necessitats, actituds i pensaments i oferir solucions constructives als problemes... (Cramer, 2000).

Si hi ha alguna discussió, ja comença aquesta conversació, no? De com arreglar-ho, de com estem, no? I com solucionar les coses […] Podríem dir que quan hi ha algun conflicte o ha passat alguna cosa negativa... Sempre parlem. Sí, això de fer com si res, no. (1_D1NM)

S'ha de parlar, sí, sí, no se'ns ha d'anar de les mans la discussió no, no, mai, mai, se'ns ha d'anar de les mans (2_H1NM)

Si a mi m'apeteix una cosa, i a ella encara que no li abelleix, però sap que a mi sí que m'abelleix, doncs es fa i ja està, i el dia següent o més tard es fa el que li agrada a ella (4_H1M)

Sobre todo, hablando. Comunicando cómo nos sentimos (8_H1M)

Lo negativo, como te he dicho antes, la comunicación es súper importante. A veces, reventamos mal. Sí. Claro. Ponemos un poco de mala hostia, pero luego nada, o sea, se acaba hablando. Ya te digo, es que hablamos un montón. Creo que es muy importante (16_D2NM)

Pues es buena, pero siempre falta algo. Pues cuando algo te molesta, siempre decirlo. No guardártelo (18_H1NM)

Apareix un sentiment compartit de tristesa o malestar després del conflicte, mostrant que el trencament temporal del benestar i l'aparició de conflicte afecta el benestar de la *Persona*, ara bé, es manté la disposició a què la solució passa per la comunicació.

Depèn, potser fas una cosa mala a l'altra persona i no li senta bé, i ja està parlat o alguna cosa, i segueix fent-ho, doncs sí que pot haver-hi algun moment de tensió. Però es parla, sempre (4_H1M)

Potser hi ha un poquet de tensió, però tot torna a la normalitat enseguida, hi ha moments de tensió però que no passen d'una hora (2_H1NM)

Normalizando, a lo mejor... Es decir, a lo mejor no está todo igual, pero luego hacemos como que nada. Es decir, como que ya ha estado hablado, ya está bien (8_H1M)

A vegades, es fa referència a la necessitat de donar espai per tal de propiciar una reflexió i processament individual de la situació, per tal que la tensió i la reactivitat emocional es restaure, abans d'iniciar una conversa on cercar un punt en comú. Aquesta es vista com una estratègia relacional, i en narratives concretes, s'observa l'evitació de la comunicació com a forma d'evitació del conflicte, la qual es considera una estratègia negativa per a la restauració del benestar (Cramer, 2000).

Com sempre he dit que dos no discuteixen si un no vol. Quan jo aplegue mort no tinc ganes de discutir perquè no m'apeteix, però sóc molt feliç i tinc el dia de puta mare i no me l'agobies. No m'agrada discutir, a més, hi ha temes d'això que no tenen sentit (7_H1M)

Y si alguna vez nos hemos sentido agobiados, nos hemos pedido un tiempo fuera, para calmarnos y pensar. Pero siempre se habla (8_H1M)

A lo mejor en el primer momento, pues un poco mal. Pero luego siempre, o uno o el otro, depende. O nos pedimos perdón, lo hablamos más tranquilamente. [...] Como que preferimos que calme. Y luego lo hablamos. (14_D1M)

Parlem fins la cosa més insignificant, però si hem tingut enganxades de no parlar-se en dies i jo ho he passat mal [...] jo pense que el millor és deixar un temps i que el cap vaja fent saó, al final algun dels dos fa la tonteria i ja tot be (15NM)

Se nota que has discutido y ni hablas igual, ni te comunicas igual, ni a lo mejor muestras las mismas muestras de cariño que anteriormente. Y para eso a lo mejor es comunicarse en el momento en el que te molesta algo (18_H1NM)

A mí me cuesta mucho decirlo, porque pienso, ya ahora esto va a cargar una discusión, no sé qué. Y hay veces que prefiero callarme y hacerme la enfadada dos días para que venga él y me pregunte. Pero cuando no es así, sí que voy y le digo, Cari, mira que... (17_D2NM)

Així com en narratives anteriors s'observa l'aplicació de l'estratègia de "temps fora" per autoregular-se abans d'abordar un conflicte comú, o parlen d'un malestar a curt termini que es deriva del trencament del benestar, posteriorment es detecten afirmacions que reflexen barreres defensives que es basen en el bloqueig temporal del vincle. Es coneix que aquestes formes negatives de comunicació genera un deteriorament del vincle i la satisfacció (Rosen et al., 2017).

En el segon era... era més heavy. Se'n podia anar de casa i en dos dies no parlar, cosa que t'enganxa (12_H2S)

Bien, o sea, tenemos buena comunicación, pero sí que es verdad que cuando nos enfadamos la comunicación desaparece un poco. Preferimos estar dos días sin hablarnos y luego ya solucionar las cosas [...] Y hay veces que prefiero callarme y hacerme la enfadada dos días para que venga él y me pregunte (17_D2NM)

Pues como intentar siempre solucionar cosas y chocar con una pared. Ya sabes quién es la pared, ¿no? (6_H1S)

Nada, sin comunicación. Cada uno a su historia, sin hablar, sin mirarnos, sin nada de nada […] Entonces, en el momento reacciono mal, pero luego me da muchísima pena […] lo pasaba muy mal, súper triste (6_H1S)

Pues por mi parte, yo creo que lo decía lo mejor posible, intentando evitar ponerme en una situación agresiva o defensiva. Pero por la otra parte, nunca podíamos salir de esa zona de defensiva y atacar. (9_H1S)

Me ignoraba. En plan, me ignoraba (9_H1S)

Era com que sempre que hi havia un conflicte es posava a la defensiva […] Jo trobe que després de la primera vegada que va passar em va sorprendre tant que jo fins i tot evitava que passara alguna cosa (12_H2S)

¿Después de un conflicto o una discusión, esas horas o días, ¿cómo son? Uf. Malo, la verdad. Por mi parte... [...] Sí, a lo mejor un poco ahí chafada, a lo mejor no quiero hablar, no quiero hablarle, o no quiero tal, o no me toques. [...] a veces tampoco en horas, a lo mejor un ratito. (14_D1M)

*Subtema 4.3. L'expressió i regulació emocional en la persona*

De forma diferent als subtemes anteriors, aquest es centra en els *recursos* de la *Persona* per regular i expressar els estats emocionals que deriven de les interaccions amb la resta del context, tot i que per l'efecte de la interacció, implicaran als *Processos Proximals*. Per tant, ens porta a conèixer la part més personal de les persones participants i entendre la càrrega emocional que genera el vincle i la quotidianitat. Les estratègies de regulació emocional emprades són rellevants en la mesura que les relacions socials, i especialment en el context de parella, són sistemes dinàmics interrelacionats, i una regulació efectiva s'associa positivament amb la satisfacció en la relació (Lemay et al., 2025). Entre les narratives dels participants, destaca l'ús del pensament lògic, i estratègies cognitives de reavaluació o reestructuració, per evolucionar d'una situació d'incertesa emocional cap a la claredat i reducció de l'angoixa, així com també s'utilitza el paral·lelisme per relativitzar el problema o bé es busquen punts de referència lògics plantejant situacions de més gravetat subjectiva. Aquestes coincideixen amb els identificats en la literatura científica (Eldesousky et al., 2025).

Sí que arribe a deduir-ho, però em costa un poquet més, la veritat. He de parar-me. No ho tinc tan automàtic, he de parar-me i fer una reflexió sobre com s'haurà sentit (2_H1NM)

Intento hacer paralelismo entre situaciones. Porque a lo mejor me agobia algo, es como madre mía, esto es lo peor que me ha pasado en la vida. Y entonces digo, no, no. Recapitula. (11_D1M)

Tío, pues a veces pienso cosas positivas, ¿sabes? O cosas que hay, o sea, que hay cosas malas. Decir, joder, ¿por qué estoy así? Si hay cosas peores en la vida o si hay, ¿sabes? Siempre pienso cosas así. Como buscando la parte racional. (14_D1M)

Altres persones refereixen la necessitat d'un espai de soledat, o una pausa reflexiva, per poder assolir un estat d'enteniment de les emocions pròpies i de la parella. La distracció es considera una de les estratègies més utilitzades per a la regulació emocional (Eldesousky et al., 2025).

Sobre todo, intentar yo estar solo, meditar y darme un tiempo, desconectar mentalmente. Intentar desconectar haciendo otras actividades. (8_H1M)

Muchas veces me lo tomo muy a pecho, a lo personal y por eso necesito como mi espacio para situarme y entenderlas por qué me lo han dicho o tal. (10_H1S)

S'identifica l'empatia com a font de malestar emocional o somàtic que condueix a algunes persones a evadir-se dels problemes aliens com a estratègia d'autoprotecció, i a més, no totes les narratives expliquen tenir estratègies. Es coneix que l'empatia afectiva, experimentada de forma excessiva genera malestar i estats emocionals abrumadors, de manera que es requereix una bona regulació de la mateixa per obtenir els beneficis socials que se'n deriven d'aquesta (Huang et al., 2025).

Però... És com que... Com que després del pas del temps i del que m'han afectat moltes coses i tal, és com que m'he posat una capa protectora. (12_H2M)

O sea, me afectan cosas que no son mías (14_D1M)

Como empatizo mucho, pues sí que es verdad que me llega a doler lo que le pueda pasar, sea conocido o desconocido. Si es alguien conocido y que quiero mucho, me duele horrores. (10_H1S)

S'observen narratives que fan referència a un trànsit des d'una gestió emocional passada basada en el pànic, la necessitat d'agradar o l'elevada intensitat, cap a un present on s'han desenvolupat estratègies de regulació, per pròpia maduresa o per suport professional extern, tot i que s'identifiquen idees que reflecteixen moments o èpoques de regressió. Aquestes fan evident el paper del *Cronosistema*, i com el pas del temps porta a l'acumulació d'experiències, guiades o no, que fan evolucionar a la *Persona* a través dels seus *recursos*.

Antes no, pero desde que empecé con la psicóloga hace un año, o sea, identifico todas mis emociones y cuando estoy mal me permito estar mal porque no pasa nada por estar mal y por llorar (5_D1S)

Si estamos hablando del presente, lo gestiono muy bien. Ahora bien. […]Entonces, el malestar sé que es pasajero, sé que todo pasa, y entonces me centro mucho en el presente. (6_H1S)

Antes, fatal. O sea, yo era el típico que tenía que caer bien a todo el mundo. (6_H1S)

Abans m'afectaven molt més les coses. A dia d'avui sí que és veritat que... Que, òbviament, si és una persona que m'importa... ho sent més. (12_H2M)

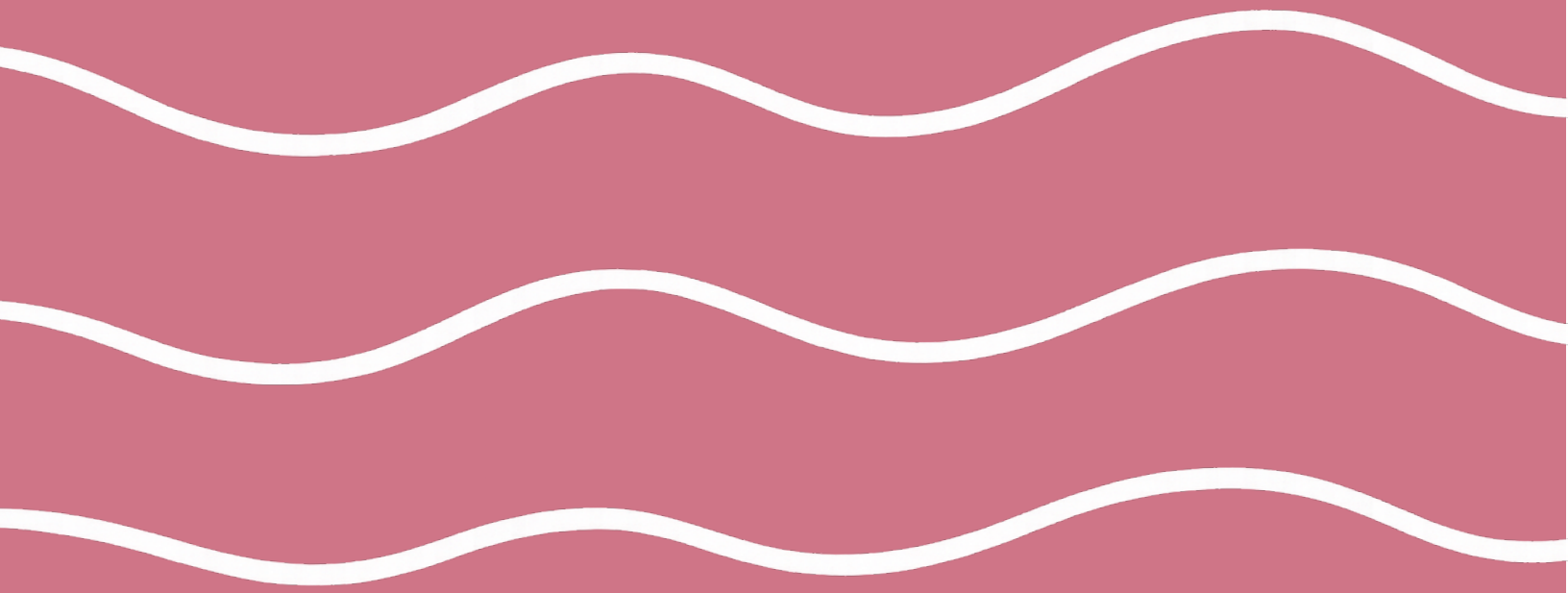
No las sé gestionar y ya me afecta mucho en el estómago, me afecta al dormir. (14_D1M)

Si no es importante para mí tiendo a no involucrarme porque si me involucro la lío, porque me involucro entonces es como no. (11_D1M)

Pues creo que voy un poquito a épocas. Hay veces que no hago mucho caso y como que las... Las escondo [...] Y hay otras donde... [...] sí que las estoy intentando escuchar, porqué sé cómo hacerlo, simplemente que a veces que lo evito. Y sé cómo hacerlo, entonces sí que indago más en ellas, reflexiono, recapacito y veo un poco por dónde quiero ir. (13_H1S)

Normalmente suelo como rearmarme o regularme bastante bien, pero últimamente me está costando (10_H1S)

Aquest últim subtema analitzat emfatitza la rellevància de la comunicació positiva, l'obertura emocional i les estratègies de regulació emocional positiva com a ferramentes d'èxit per fomentar i restablir el benestar i equilibri en la parella, enriquint així l'acceptació de la hipòtesi 9.



# VI. CONCLUSIONS

# 13

# Conclusions i limitacions

# 13.1. Conclusions

La present tesi s'ha proposat incrementar el coneixement sobre les relacions afectives i la qualitat d'aquestes des de diferents punts. Per una banda, valora la diversitat de tipus relacions afectives que existeixen, relacionant-les amb la Teoria de l'Aferrament i la Teoria Triangular de Sternberg, incrementant el coneixement sobre aquestes, el qual és limitat en la literatura científica, a pesar del poder discursiu que ha pres en la societat i en la divulgació. Per altra banda, explora en conjunt una sèrie de variables que fins aleshores, s'havien estudiat de forma aïllada, com són les variables psicològiques que estan presents en les interaccions interpersonals, i s'associen amb la qualitat de la relació, entesa com la convergència de la satisfacció amb la relació, la satisfacció sexual i el benestar psicològic. A més, s'ha observat en quina mesura aquestes estan presents en els diferents tipus de relacions existents, donant visibilitat a les mateixes i incrementant l'evidència al respecte. Finalment, la postmodernitat ha ampliat l'esfera tradicional de socialització amb l'aparició de les tecnologies de la comunicació, i aquesta tesi ha contribuït a estudiar l'ús i actituds de les persones cap a les xarxes socials i aplicacions de cites. Aquests resultats han sigut analitzats majoritàriament considerant variables i característiques demogràfiques, com l'edat, el gènere o l'orientació del desig, a més dels tipus de relacions.

Les relacions afectives i les variables que s'associen en la seua qualitat constitueixen un tema d'investigació complex, per l'elevada subjectivitat que impliquen, ja que les diferents persones i parelles estan subjectes a creences, actituds i experiències que les fan entendre d'una determinada manera les relacions, i a més, el temps, l'acumulació d'esdeveniments i, en definitiva, el mateix context, també influeixen en la construcció de significats. Per aquest motiu, aquesta tesi

ha proposat estudiar-les a través de dos estudis, un primer dissenyat amb metodologia quantitativa, que aporta dades objectives i mesurables, a través de qüestionaris estandarditzats, i un segon de qualitatiu, que aporta significats i coneixements més profunds sobre els comportaments, actituds, creences i motivacions, a través de les mateixes narratives dels participants. La integració dels resultats d'ambdós estudis porta a una sèrie de conclusions que seran exposades a continuació:

En primer lloc, s'ha contrastat que tot i que la monogàmia continua sent el model predominant i més prevalent, noves formes de relació s'obrin pas per formar part d'una normalitat compartida, en forma de no monogàmies, però també de persones que escullen la solteria i el sexe casual, i d'altres que es troben en un punt d'incertesa, en el que no saben com definir el vincle que han establit, en el marc de les relacions líquides. A més, s'ha observat que entre les no monogàmies, hi ha una quantitat més elevada de persones no-heterosexuals i persones de mitjana edat, d'entre 40 i 50 anys, tot i que aquest tipus de relacions no mostren creences més ni menys liberals sobre els afectes i la sexualitat. Les narratives dels participants confirmen que els límits del compromís no són estàtics, sinó que es negocien activament segons els desitjos individuals i de la parella, i evidencien la multiplicitat de vincles i formes d'establir-los. Sobre la necessitat d'establir un vincle en les relacions que es mantenen, es considera fonamental i indispensable en les relacions estables. Quant a les esporàdiques, es percep com a rellevant, junt amb una responsabilitat sobre com afecta la interacció establerta a la parella ocasional, ara bé, no és una opinió unànime, ja que hi ha persones que consideren aquests elements com a irrellevants i innecessaris en el sexe casual.

En segon lloc, quan es vinculen els distints tipus de relacions amb les teories tradicionals dels afectes i l'amor de la psicologia, es comprova que la passió, el compromís i la intimitat, segons Sternberg, difereixen en funció del tipus de relació, havent-hi una major passió i compromís en les relacions monògames, respecte a les no monògames, però mantenint-se els tres índexs superiors en aquests dos tipus de relacions, respecte al grup de persones solteres, en relacions indefinides o que mantenen sexe casual. Quan es posa el focus en la teoria de l'aferrament adult, segons Bartholomew i Horowitz (1991), s'observa que l'aferrament segur i angoixant és més prevalent en relacions monògames, i el temorós i allunyat en el grup de persones solteres, que mantenen sexe casual o que es troben en alguna relació indefinida. Les narratives dels participants relaten dinàmiques de parella que reflecteixen una fusió, fagocitació i dependència, amb elevada necessitat de reciprocitat i dependència emocional, típiques dels estils d'aferrament angoixants,

igual que s'observen narratives que relacionen l'autonomia i la independència amb la tranquil·litat i el benestar, patrons que poden aplegar a relacionar-se amb característiques de l'aferrament evitatiu. En general, quan parlen de l'amor, relaten la voluntat de compartir temps i converses, així com refereixen un suport que atén les seues necessitats i proporciona tranquil·litat i pau.

En tercer lloc, l'estudi teòric i les anàlisis estadístiques varen permetre valorar, en el marc d'aquesta tesi, la qualitat del vincle, a partir del benestar personal, la satisfacció amb la relació i la satisfacció sexual. S'ha determinat que aquesta no depèn de l'edat, el gènere ni de l'orientació del desig, ara bé, sí que depèn dels tipus de relació. Al contrari del que l'estigma associat a les no monogàmies estableix, no hi ha diferències en la qualitat del vincle entre les relacions monògames i les no monògames, però sí entre aquestes i les persones solteres, que mantenen sexe casual o que tenen una relació no definida, les quals presenten una menor qualitat en les relacions que mantenen. Les narratives analitzades evidencien el sexe com un element rellevant i necessari per al benestar en la parella, especialment a l'inici de les relacions, tot i que algunes el situen en un pla secundari respecte a altres variables. Quant al benestar i satisfacció amb la relació, relaten que aquestes es deriven de la calma, transparència, confiança i connexió compartida, així com per la percepció d'empatia. Destaquen també la rellevància de les cures, les mostres d'afecte i l'atenció a la parella, referint-se a les estables, sent açò relatiu en les esporàdiques, en funció de la confiança que s'haja generat o el nombre d'encontres.

En quart lloc, es comprova que quant a les variables psicològiques interpersonals que són l'empatia, la intel·ligència emocional, assertivitat, comunicació positiva i negativa, únicament hi ha diferències pel que fa als tipus de relacions quant a la comunicació positiva, la qual és major en persones monògames i no monògames, respecte a aquelles solteres que mantenen sexe casual o que tenen una relació no definida, i pel que fa a la comunicació negativa, la qual és major en les relacions monògames i en el grup de persones solteres. A més, centrant-se en l'associació entre aquestes variables i la qualitat del vincle, s'observa una associació forta entre la qualitat del vincle i la comunicació positiva, associacions mitjanes i positives entre la qualitat del vincle i la intel·ligència emocional i assertivitat sexual, i mitjanes i negatives entre la qualitat del vincle i la comunicació negativa. Es troben associacions baixes i positives entre la qualitat del vincle i l'empatia. Ara bé, sols s'observà una capacitat predictiva de la qualitat del vincle per part de l'assertivitat sexual, la intel·ligència emocional i la comunicació positiva. L'estudi qualitatiu contrasta aquests resultats, ja que afirma que l'empatia i la intel·ligència emocional són

fonamentals per a una comprensió de la parella i poder evitar i abordar problemes efectivament, fet que es dificulta en el sexe casual en qüestions que involucren la personalitat de la parella. Coincideixen en el fet que la comunicació positiva és un dels fonaments de les relacions per a una interacció positiva, a més de ser la principal via de resolució de conflictes, destacant en negatiu la retirada de comunicació i afecte. A més, perquè açò es puga donar, és rellevant la gestió emocional d'un mateix.

Finalment, s'ha observat que els homes fan més ús de les tecnologies per a establir interaccions afectives i/o sexuals, i que mentre els més joves, els heterosexuals i els monògams fan un ús més elevat de xarxes socials convencionals, les persones d'entre 30 i 39, els homosexuals i les persones en relacions no monògames utilitzen majorment les aplicacions de cites. Aquest ús és motivat per a trobar parella en heterosexuals, dones, monògams i persones majors de 40, i per a practicar sexe esporàdic en persones no heterosexuals i no monògames. Les narratives obtingudes del relat de les experiències i creences dels participants expliquen que les aplicacions de cites són un espai nou de socialització, i, en general, es planteja una opinió favorable al respecte, a pesar dels riscos que hi poden derivar. Hi ha qui les percep com poc naturals i espontànies, i té una opinió negativa dels usuaris d'aquestes.

És rellevant afegir que l'anàlisi narrativa evidencia que el pas del temps i les experiències viscudes comporten una reconfiguració constant de la parella, en la mesura que aquesta està en evolució quant a entendre's i relacionar-se, i destaquen aquesta evolució especialment en factors com la comunicació, intimitat, compenetració o sexualitat.

## 13.2. Limitacions

Aquest estudi presenta una sèrie de limitacions que cal tenir en consideració. En el pla teòric, l'estudi de les relacions de parella és molt complex, a causa de la diversitat de configuracions, acords i límits que s'acorden, respecte a l'afecte i la sexualitat, i de quin significat li donen les diferents parts, especialment en les relacions no formalitzades i en la no monogàmia consentida. Per les intencions comparatives d'aquesta tesi, fer una anàlisi diferencial per observar els diferents tipus de relacions informals i les formes de no monogàmia suposava una barrera estadística, a causa de la limitada mida d'aquestes mostres, fet que va obligar a agrupar-los en dues categories, una que engloba les relacions informals, i altra que engloba les no monogàmies, obtenint potència estadística, però restant variabilitat i representativitat. Al seu torn, aquests grups suposaven una minoria, en comparació amb la quantitat de mostra monògama, igual que les persones no heterosexuals i els homes, que no acompleixen una paritat en la mostra, per tant, seria necessari ampliar el nombre de participants i de diversitat de perfils per poder generalitzar aquests anàlisis.

Les escales psicomètriques utilitzades en el marc de les relacions de parella, com l'Escala de Sternberg (Ventura-León i Caycho Rodríguez, 2016), l'Escala de Satisfacció en la Relació (González-Ribera, 2020), el Tipus d'Aferrament (Yárnoz-Yaben, 2008) o l'Escala de Comunicació autopercebuda en la Relació de Parella (Iglesias-García, Urbano-Contreras i Martínez-González, 2020), han sigut validades en mostres monògames, sense existir estudis de validació en mostres no monògames en la majoria d'aquestes, fet que porta a qüestionar el seu ajust estadístic. D'aquestes afirmacions es deriva la necessitat de validar i adaptar aquests instruments en mostres diverses, i així, adaptar-los a la realitat afectiva de l'actual època postmoderna.

*Futures investigacions*

L'evidència s'ha centrat en relacions estables o formalitzades, podent trobar un buit en la literatura referent a les relacions informals i en no monogàmia consentida. La majoria d'estudis utilitzen

mostres no representatives, amb predominança heterosexual i monògama, amb baixa diversitat cultural i relacional, fet que ha generat una evidència molt escassa sobre el benestar i la satisfacció en la no monogàmia, així com referent al paper de les variables psicològiques en aquestes relacions (Moors, Ryan i Lehmiller, 2021). Ocorre el mateix en les relacions no definides, en persones que mantenen sexe casual o, com s'anomena en el món anglosaxó, *hookups* o *situationships*, les quals són tipus de relacions que no tenen perspectiva de matrimoni, família, i moltes vegades, no hi ha una intenció o previsió de progressar com a parella i prendre un camí familiar, siga per una banda o per ambdues, fet que pot produir malestar a una de les parts per la diferència d'expectatives i la manca de validació que deriva de la consideració social de les relacions informals (Langlais et al., 2024). En la literatura internacional s'ha prestat poca atenció, i hi ha escasses dades empíriques al respecte, i en el nostre territori, els estudis sobre aquests tipus de relació van dirigits a conèixer les conductes i la salut sexual, de manera que l'estructura, actituds i la definició d'aquestes queda reduïda a la *cultura pop*. A més, de les conclusions de la present tesi es deriva la proposta de validar i adaptar instruments psicomètrics a mostres que estableixin relacions més diverses, i que siguen capaços d'adaptar-se a les realitats afectives actuals.

Partint d'aquestes afirmacions, es proposa incrementar la informació empírica quant a les relacions informals o no definides, les quals, a pesar no predir un matrimoni, són la realitat de moltes persones que han crescut i es desenvolupen en el marc del postmodernisme. Igualment, cal augmentar els estudis sobre les no monogàmies, per contribuït a reduir l'estigma associat, millorar la qualitat de vida i la satisfacció relacional d'aquest grup, i poder generar una base de literatura al respecte. Al seu torn, açò permetria contrastar els resultats d'aquesta tesi, la qual mostra que no hi ha diferències entre les relacions monògames i no monògames pel que fa a la qualitat del vincle, i a més, no s'observa una major presència d'estils insegurs d'aferrament, sent l'aferrament segur el més predominant dins d'aquest grup, de forma contrària al que l'estigma assenyala.



# VII. REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

Acevedo, B. P., Aron, A., Fisher, H. E., & Brown, L. L. (2012). Neural correlates of long-term intense romantic love. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 7*(2), 145–159. https://doi.org/10.1093/scan/nsq092

Acker, M., & Davis, M. H. (2021). Love in the everyday: Romantic relationship quality and the triangular theory of love. *Personal Relationships, 28*(3), 602–623. https://doi.org/10.1002/pchj.338

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Erlbaum.

Akın, Ü. (2009). *Akılcı duygusal davranı¸sçı terapi odaklı psiko-e˘gitim programının kendini sabotaj üzerindeki etkisi* [Tesis Doctoral]. Universidad de Sakarya

Allsop, D. B., Leavitt, C. E., Saxey, M. T., Lawlor, J. M., Yorgason, J. B., & James, S. L. (2021). How empathy moderates associations between sexual and relational satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*. https://doi.org/10.1080/0092623X.2021.1922563

Amy C. Moors;Heath A. Schechinger;Rhonda Balzarini;Sharon Flicker;. (2021). Internalized Consensual Non-Monogamy Negativity and Relationship Quality Among People Engaged in Polyamory, Swinging, and Open Relationships. *Archives of Sexual Behavior*, *50*, 1289–1400. doi:10.1007/s10508-020-01885-7

Anderson, C., Keltner, D., & John, O. P. (2003). Emotional convergence between people over time. Journal of Personality and Social Psychology, 84(5), 1054–1068. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.5.1054

Anderson, J. R., Hinton, J. D. X., Bondarchuk-McLaughlin, A., Rosa, S., Tan, K. J., & Moor, L. (2026). Countering the monogamy-superiority myth: A meta-analysis of differences in relationship and sexual satisfaction as a function of relationship orientation. *The Journal of Sex Research*. https://doi.org/10.1080/00224499.2025.2462988

Anderson, S., & Phillips, M. J. (2026). All the feels, none of the labels: Young adults' experiences of situationships. *Societies, 16*(2), 42. https://doi.org/10.3390/soc16020042

Andrews, M., Squire, C., & Tamboukou, M. (2013). *Doing narrative research*. SAGE Publications, Ltd, https://doi.org/10.4135/9781526402271

Apostolou, M., Samara, A., & Lajunen, T. J. (2025). How people manage relationship problems: An exploratory study in the Greek cultural context. *Behavioral Sciences, 15*(2), Article 218. https://doi.org/10.3390/bs15020218

Aquinas, T. (1274/2006). *Summa Theologiae* (II–II, qq. 152–154). Fordham University Medieval Sourcebook. https://sourcebooks.fordham.edu

Arican-Dinc, B., & Gable, S. L. (2025). Empathic accuracy and interpersonal emotion regulation in close relationships. *Emotion (Washington, D.C.), 25*(3), 725–735. https://doi.org/10.1037/emo0001448

Ariès, P., & Béjin, A. (1985). *Sexualitats occidentals*. Edicions 62.

Aron, A., Aron, E. N. y Smollan, D. (1992). Inclusion of Other in the Self Scale and the Structure of Interpersonal Closeness. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*(4), 596-612 doi: 10.1037/0022-3514.63.4.596

Atienza, F. L., Moreno, Y., & Balaguer, I. (2000). Análisis de la dimensionalidad de la Escala de Autoestima de Rosenberg en una muestra de adolescentes valencianos. *Revista de Psicología. Universitas Tarraconensis*, *22* (1-2), 29-42.

Baker, L. R., & McNulty, J. K. (2019). The Relationship Problem Solving (RePS) Model: How Partners Influence One Another to Resolve Relationship Problems. *Personality and Social Psychology Review,* 1–25, https://doi.org/10.1177/1088868319881243

Balzarini, R. N., & Muise, A. (2020). Beyond the dyad: A review of the novel insights gained from studying consensual non-monogamy. *Current Sexual Health Reports, 12*(4), 398–404. https://doi.org/10.1007/s11930-020-00297-x

Balzarini, R. N., Campbell, L., Kohut, T., Holmes, B. M., Lehmiller, J. J., Harman, J. J., & Atkins, N. (2017). Perceptions of primary and secondary relationships in polyamory. *PloS One, 12*(5), e0177841. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0177841

Balzarini, R. N., Dharma, C., Kohut, T., Holmes, B. M., Campbell, L., Lehmiller, J. J., & Harman, J. J. (2018). Demographic comparison of American individuals in polyamorous and monogamous relationships. *The Journal of Sex Research, 55*(9), 1155–1169. https://doi.org/10.1080/00224499.2018.1474333

Balzarini, R. N., Shumlich, E. J., Kohut, T., & Campbell, L. (2018). Sexual attitudes, erotophobia, and sociosexual orientation as a function of relationship orientation. *The Journal of Sex Research, 55*(7), 880–892. https://doi.org/10.1080/00224499.2018.1523360

Bar-On, R. (2001). Emotional intelligence and self-actualization. In J. Ciarrochi, J. P. Forgas, & J. D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life: A scientific enquiry* (pp. 82–97). Psychology Press.

Barker, M. y Langdrigde, D. (2010). Whatever happened to non-monogamies? Critical reflections on recent. *Sexualities, 13*. http://doi.org/10.1177/1363460710384645

Barrada J.R., Castro A., Fernández del Río E. & Ramos-Villagrasa P.J. (2021) Do young dating app users and non-users differ in mating orientations? *PLoS ONE 16*(2): e0246350. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246350

Barrada, J. R., & Castro, Á. (2020). Tinder users: Sociodemographic, psychological, and psychosexual characteristics. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(21), 8047. https://doi.org/10.3390/ijerph17218047

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

Bauman, Z. (2002). *Modernidad líquida*. Fondo de Cultura Económica

Bauman, Z. (2003). *Amor líquido: Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*. Fondo de Cultura Económica.

Bautista, J. (2011). El conductismo en la historia de la psicología: Una crítica de la filosofía del conductismo radical. *Psychologia Latina, 2*(2), 114–157. https://psicologia.ucm.es/data/cont/docs/29-2013-04-25-art19.pdf

Bazán Díaz, I. (2008). El modelo de sexualidad de la sociedad cristiana medieval: Norma y transgresión. *Cuadernos del CEMYR, 16*, 167–191. https://hdl.handle.net/10810/26732

Beck, U., & Beck-Gernsheim, E. (2001). *El normal caos del amor*. Paidós.

Beckmeyer, J. J., & Jamison, T. B. (2023b). Understanding singlehood as a complex and multifaceted experience: Insights from relationship science. *Journal ofFamily Theory & Review, 15*(3), 562–577. https://doi.org/10.1111/jftr. 12497

Berenguer-Soler, M., García del Castillo-López, Á., & Pineda, D. (2023). Breaking the cycle of emotional flooding: The protective role of women's emotional intelligence in couple conflict. *Frontiers in Psychology, 14*, Article 1217513. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1217513

Bernal Vélez, I. C., Rincón Puerta, M., Hurtado Quintero, S., & Chaparro Loaiza, L. (2023). Parejas poliamorosas, abiertas, DINKS, LAT, multiculturales y swinger como formas relacionales: Actualización teórica. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte, 68*, 316–354. https://doi.org/10.35575/rvucn.n68a13

Bibby, E. S., & Davila, J. (2025). Sexual communication and satisfaction in young adults' monogamous and consensually nonmonogamous relationships. *Journal of Family Psychology, 39*(5), 603-613. doi:https://doi.org/10.1037/fam0001356

Birnbaum, G. E., Kanat-Maymon, Y., Mizrahi, M., Recanati, M., & Orr, R. (2019). What Fantasies Can Do to Your Relationship: The Effects of Sexual Fantasies on Couple Interactions. *Personality & social psychology bulletin, 45*(3), 461–476. https://doi.org/10.1177/0146167218789611

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

Blanco-Ruiz, Marián (2022). Relaciones amorosas mediadas por los algoritmos. El uso de las redes sociales y dating apps entre adolescentes. Atlánticas. *Revista Internacional de Estudios Feministas, 7* (1), 12-30. doi: https://dx.doi.org/10.17979/arief.2022.7.1.7054

Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: more than a wives' tale. *Emotion (Washington, D.C.), 14*(1), 130–144. https://doi.org/10.1037/a0034272

Blumenstock, S. M., Quinn-Nilas, C., Milhausen, R. R., & McKay, A. (2020). High emotional and sexual satisfaction among partnered midlife Canadians: Associations with relationship characteristics, sexual activity and communication, and health. *Archives of Sexual Behavior, 49*(3), 953–967. https:// doi. org/ 10. 1007/s10508- 019- 01498-9

Blumer, H. (1969). *Symbolic interactionism: Perspective and method*. University of California Press.

Boccaccio, G. (2015). *Decameró* (J. A. González Iglesias, Trad.). Alianza Editorial. (Obra original publicada el 1353)

Borelli, J. L., Smiley, P. A., Kerr, M. L., Hong, K., Hecht, H. K., Blackard, M. B., Falasiri, E., Cervantes, B. R., & Bond, D. K. (2020). Relational savoring: An attachment-based approach to promoting interpersonal flourishing. *Psychotherapy, 57*(3), 340–351. https://doi.org/10.1037/pst0000284

Bosch Fiol, E., y Ferrer Pérez, V.A. (2000). La violencia de género: de cuestión privada a problema social. *Psychosocial Intervention, 9*(1), 7-19

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Vol. 2. Separation, Anxiety and Anger*. New York: Basic Books

Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss: Vol. 3. Loss, Sandness and Depression*. New York: Basic Books

Braida, N., Matta, E., & Paccagnella, L. (2023). Loving in Consensual Non-Monogamies: Challenging the validity of Sternberg's Triangular Love Scale. *Sexuality & Culture, 27*(5), 1828–1847. https://doi.org/10.1007/s12119-023-10092-0

Brandão, T., Matias, M., Ferreira, T., Vieira, J., Schulz, M. S., & Matos, P. M. (2020). Attachment, emotion regulation, and well-being in couples: Intrapersonal and interpersonal associations. *Journal of Personality, 88*(4), 748–761. https://doi.org/10.1111/jopy.12523

Brassai, L., Piko, B. F., & Steger, M. F. (2011). Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health? *International Journal ofBehavioral Medicine, 18*, 44–51. https://doi.org/10.1007/s12529-010-9089-6

Braun, V., & Clarke, V. (2022). Conceptual and design thinking for thematic analysis. *Qualitative Psychology, 9*(1), 3–26. https://doi.org/10.1037/qup0000196

Brewster, M. E., Soderstrom, B., Esposito, J., Breslow, A., Sawyer, J., Geiger, E., . . . Cheng, J. (2017). A content analysis of scholarship on consensual nonmonogamies: Methodological roadmaps, current themes, and directions for future research. *Couple and Family Psychology: Research and Practice, 6*(1), 32-47. doi:https://doi.org/10.1037/cfp0000074

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

Bronfenbrenner, U., & Ceci, S. J. (1994). Nature–nurture reconceptualized in developmental perspective: A bioecological model. *Psychological Review, 101*(4), 568–586. https://doi.org/10.1037/0033-295X.101.4.568

Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2006). *The bioecological model of human development*. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), Handbook of child psychology (6th ed., Vol. 1, pp. 793–828). Wiley.

Bröning, S. (2025). The role of autonomy in multi-partnered relationships. *Archives of Sexual Behavior, 54*, 2429–2444. https://doi.org/10.1007/s10508-025-03202-6

Brown, C. L., Chen, K. H., Wells, J. L., Otero, M. C., Connelly, D. E., Levenson, R. W., & Fredrickson, B. L. (2022). Shared emotions in shared lives: Moments of co-experienced affect, more than individually experienced affect, linked to relationship quality. *Emotion* (Washington, D.C.), 22(6), 1387–1393. https://doi.org/10.1037/emo0000939

Brown, P. (1988). *The body and society: Men, women, and sexual renunciation in early Christianity*. Columbia University Press.

Brundage, J. A. (1987). *Law, sex, and Christian society in medieval Europe*. University of Chicago Press.

Buber, M. (1958). *I and thou*. New York, NY: Scribner

Burleson, B. R., Kunkel, A. W., & Birch, J. D. (1994). Thoughts about talk in romantic relationships: Similarity makes for attraction (and happiness, too). *Communication Quarterly, 42*(3), 259–273. https://doi.org/10.1080/01463379409369933

Busby, D. M., & Gardner, B. C. (2008). How do I analyze thee? Let me count the ways: Considering empathy in couple relationships using self and partner ratings. *Family Process, 47*, 229-242. doi: 10.1111/j.1545-5300.2008.00250.x

Busch, T. M., Goodwin, G. J., Dempsey, M. R., Conrads, G. S., & Wilson, S. M. (2024). Exploring the impact of fantasizing on romantic relationships and attachment. *Sexuality & Culture, 29*(4), 610–635. https://doi.org/10.1007/s12119-024-10289-x

Butler, J. (1990). *Gender trouble: Feminism and the subversion of identity*. Routledge.

Byers, E. S. (2005). Relationship satisfaction and sexual satisfaction: A longitudinal study of individuals in long-term relationships. *Journal of Sex Research, 42*(2), 113–118. https://doi.org/10.1080/00224490509552264

Calvo, A. (2017). El amor romántico como factor de riesgo en la violencia de género. *Revista de Estudios de Juventud, 116*, 97–110.

Calzo, J. P. (2014). Applying a pattern-centered approach to understanding how attachment, gender beliefs, and homosociality shape college men's sociosexuality. *The Journal of Sex Research, 51*(2), 221–233. https://doi.org/10.1080/00224499.2012.724119

Cameron, L. D., & Overall, N. C. (2018). Suppression and expression as distinct emotion-regulation processes in daily interactions: Longitudinal and meta-analyses. *Emotion (Washington, D.C.), 18*(4), 465–480. https://doi.org/10.1037/emo0000334

Cao, H., Zhou, N., Fine, M., Liang, Y., Li, J., & Mills-Koonce, W. R. (2017). Sexual minority stress and same-sex relationship well-being: A meta-analysis of research prior to the U.s. nationwide legalization of same-sex marriage: Stress and same-sex couple relationships. *Journal of Marriage and the Family, 79*(5), 1258–1277. https://doi.org/10.1111/jomf.12415

Capellanus, A. (2001). *Tratado del amor cortés (De amore)* (J. Aragüés Aldaz, Trad.). Miraguano. (Obra original escrita ca. 1185)

Rodrigue, C., Blais, M., Lavoie, F., Adam, B. D., Goyer, M. F., & Magontier, C. (2018). Passion, Intimacy, and Commitment in Casual Sexual Relationships in a Canadian Sample of Emerging Adults. *Journal of sex research, 55*(9), 1192–1205. https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1399195

Carlson, D. L., McCarthy, M. P., & Dillow, M. R. (2022). Testing the Communication During Sexual Activity Model. *Communication Research*. https://doi.org/10.1177/00936502221124390

Carrobles, J.A. y Sanz, A. (1991). *Terapia sexual*. Madrid: Fundación Universidad Empresa (UNED).

Carvalho, J., & Nobre, P. (2010). Predictors of women's sexual desire: The role of psychopathology, cognitive-emotional determinants, relationship dimensions, and medical factors. *The journal of sexual medicine, 7*(2), 928-937. https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2009.01568.x

Castro, Á., & Barrada, J. R. (2020). Dating Apps and Their Sociodemographic and Psychosocial Correlates: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(18), 6500. https://doi.org/10.3390/ijerph17186500

Castro, A., & Santos-Iglesias, P. (2016). Sexual behavior and sexual risks among Spanish university students: a descriptive study of gender and sexual orientation. *Sexuality Research and Social Policy, 13,* 84–94. doi:10.1007/s13178-015-0210-0.

Castro, Á., Barrada, J. R., Ramos-Villagrasa, P. J., & Fernández-Del-Río, E. (2020). Profiling dating apps users: Sociodemographic and personality characteristics. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(10), 3653. https://doi.org/10.3390/ijerph17103653

Cavallo, S., & Evangelisti, S. (2010). *El cuerpo y la familia en la Edad Moderna*. Cátedra.

Chapman, G. (1992). *The five love languages: How to express heartfelt commitment to your mate*. Northfield Publishing.

Chicote, G. (2007). *Amores medievales y tradición literaria*. Akal.

Clark, A. N., & Lefkowitz, E. S. (2024). Sexual and affectionate behaviors and satisfaction for adults in romantic relationships: A latent profile analysis. *Archives of Sexual Behavior, 54*(1), 175–188. https://doi.org/10.1007/s10508-024-03016-y

Cloonan, S., Ault, L., Weihs, K. L., & Lane, R. D. (2024). Development and preliminary validation of the Lovebird Scale. *Behavioral Sciences, 14*(9), Article 747. https://doi.org/10.3390/bs14090747

Cobo Bedía, E. (2015). El cuerpo de las mujeres y la sobrecarga de sexualidad. Investigaciones Feministas, 6, 7–19. Recuperado de: http://revistas.ucm.es/index.php/INFE/article/view/51376/47656

Cohen, J. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

Cohen, J., & Byers, E. S. (2014). Beyond lesbian bed death: Enhancing our understanding of the sexuality of sexual-minority women in relationships. *Journal of Sex Research, 51*(8), 893–903. https://doi. org/ 10. 1080/ 00224 499. 2013. 795924

Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*(6), 1053–1073. https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.6.1053

Conley, T. D., & Piemonte, J. L. (2021). Are there "better" and "worse" ways to be consensually non-monogamous (CNM)?: CNM types and CNM-specific predictors of dyadic adjustment. *Archives of Sexual Behavior, 50*(4), 1273–1286. https://doi.org/10.1007/s10508-021-02027-3

Conley, T. D., Moors, A. C., Matsick, J. L., & Ziegler, A. (2013). The fewer the merrier? Assessing stigma surrounding consensually non-monogamous romantic relationships. *Analyses of Social Issues and Public Policy, 13*(1), 1–30. https://doi.org/10.1111/asap.12002

Conley, T., Matsick, J., Moors, A. C., & Ziegler, A. (2017). Investigation of consensually nonmonogamous relationships: Theories, methods, and new directions. Perspectives on *Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science, 12*(2), 205–232. https://doi.org/10.1177/1745691616667925

Constant, E., Christophe, V., Bodenmann, G., & Nandrino, J.-L. (2018). Attachment orientation and relational intimacy: The mediating role of emotional competences. *Current Psychology, 40*(3), 1374–1385. https://doi.org/10.1007/s12144-018-0062-x

Coutinho, J., Oliveira-Silva, P., Fernandes, E., Gonçalves, O. F., Correia, D., Perrone-McGovern, K., & Tschacher, W. (2018). Psychophysiological synchrony during verbal interaction in romantic relationships. *Family Process, 57*(4), 915–933. https://doi.org/10.1111/famp.12371

Cox, D. W., Fleckenstein, J. R., & Sims-Cox, L. R. (2021). Comparing the self-reported health, happiness, and marital happiness of a multinational sample of consensually non-monogamous adults with those of the U.S. general population. *Archives of Sexual Behavior, 50*(4), 1287–1309. https://doi.org/10.1007/s10508-021-01973-2

Cramer, D. (2000). Relationship satisfaction and conflict style in romantic relationships. *The Journal of Psychology, 134*(3), 337–341. https://doi.org/10.1080/00223980009600873

Davies, K. A., Lane, A. M., Devonport, T. J., & Scott, J. A. (2010). Validity and reliability of a Brief Emotional Intelligence Scale (BEIS-10). *Journal of Individual Differences, 31*(4), 198–208. https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000028

Davis, M.H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *Catalog of Selected Documents in Psychology, 10*, 1-17. Recuperado de: https://www.uv.es/~friasnav/Davis_1980.pdf

de Souza, M. L. R. S., Silva, A. J., Valentova, J. V., & Silva Júnior, M. D. (2025). Relationship status rather than sociosexuality or sexual orientation predicts male sexual functioning. *Archives of Sexual Behavior, 54*(1), 365–376. https://doi.org/10.1007/s10508-024-03006-0

De Vries, D. A., & Peter, J. (2013). Women on display: The effect of portraying the self online on women's self-objectification. *Computers in Human Behavior, 29*(4), 1483–1489. doi:10.1016/j.chb.2013.01.015

Del Valle, M. V.; Hormaechea, F.; y Urquijo, S. (2015). El Bienestar psicológico: Diferencias según sexo en estudiantes universitarios y diferencias con población general. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento, 1*(3),6-13 https://www.redalyc.org/pdf/3334/333443343003.pdf

Denes, A., Crowley, J. P., Winkler, K. L., Dhillon, A., Ponivas, A. L. P., & Bennett, M. (2020). Exploring the effects of pillow talk on relationship satisfaction and physiological stress responses to couples' difficult conversations, *Communication Monographs, 87*(3), 267-290. https://doi.org/10.1080/03637751.2020.1726424

DePaulo, B. (2023). Single and flourishing: Transcending the deficit narratives of single life. *Journal ofFamily Theory & Review, 15*(3), 389–411. https://doi.org/10.1111/jftr.12525

DePaulo, B. M., & Morris, W. L. (2005). Singles in society and in science. *Psychological Inquiry, 16*(2–3), 57–83. https://doi.org/10.1080/1047840X.2005.9682918

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema, 18*(3), 572–577. Recuperado a partir de https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8474

Dion, K. K., & Dion, K. L. (1993). Individualistic and collectivistic perspectives on gender and the cultural context of love and intimacy. *Journal of Social Issues, 49*(3), 53–69. https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1993.tb01169.x

Domínguez Ruiz, Ignacio Elpidio (2025). No monogàmies en el context espanyol: Una anàlisi secundària d'actituds socials a partir de les dades del CIS. *Arxius de Ciències Socials, 52* pp 1-22. DOI: https://doi.org/10.7203/acs.52.31400

Double, K. S., Xiao, H., Pinkus, R. T., Walker, S. A., & MacCann, C. (2025). You feel better when your partner is emotionally intelligent: Self-rated emotional intelligence shows partner effects on subjective well-being. *Journal of Happiness Studies, 26*, Article 77. https://doi.org/10.1007/s10902-025-00914-3

Dover, K. J. (1989). *Greek homosexuality* (Rev. ed.). Harvard University Press.

Doyle, D. M., & Molix, L. (2013). Love on the Margins: The Effects of Social Stigma and Relationship Length on Romantic Relationship Quality. *Social Psychological and Personality Science, 5*(1), 102-110. https://doi.org/10.1177/1948550613486677

Dubé, S., Gesselman, A. N., Kaufman, E. M., Bennett-Brown, M., Ta-Johnson, V. P., & Garcia, J. R. (2024). Beyond words: Relationships between emoji use, attachment style, and emotional intelligence. *PLOS ONE, 19*(12), e0308880. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308880

Dueren, A. L., Perach, R., Banissy, J. F. M., Bowling, N. C., Gregory, A. M., & Banissy, M. J. (2022). Associations between tactile intimacy and sleep quality in healthy adults: A systematic review. *Journal of Sleep Research, 31*(3), e13504. https://doi.org/10.1111/jsr.13504

Dyrenforth, P. S., Kashy, D. A., Donnellan, M. B., & Lucas, R. E. (2010). Predicting relationship and life satisfaction from personality in nationally representative samples from three countries: The relative importance of actor, partner, and similarity effects. *Journal of Personality and Social Psychology, 99*(4), 690–702. https://doi.org/10.1037/a0020385

Echazu Zuazo, K. E. M. (2019). *Satisfacción marital e inteligencia emocional en personas casadas de Lima Metropolitana* [Tesis doctoral]. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC), Lima, Perú. doi: https://doi.org/10.19083/tesis/625286

Egeci, I. S., & Gençöz, T. (2011). The effects of attachment styles, problem-solving skills, and communication skills on relationship satisfaction. *Procedia – Social and Behavioral Sciences, 30*, 2324–2329. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.453

Eldesouky, L., Gross, J. J., & English, T. (2025). Trait emotion regulation similarity and well-being. *Scientific Reports, 15*, Article 28820. https://doi.org/10.1038/s41598-025-08245-2

Ellis, P. D. (2010). The essential guide to effect sizes: Statistical power, meta-analysis, and the interpretation of research results. Cambridge University Press. http://doi.org/10.1017/cbo9780511761676

English, T., & Eldesouky, L. (2020). We're not alone: Understanding the social consequences of intrinsic emotion regulation. *Emotion, 20*(1), 43–47. https://doi.org/10.1037/emo0000661

Fansher, A.K., y Randa, R. (2019). Risky social media behaviors and the potential for victimization: A descriptive look at college students victimized by someone met online. *Viol. Gend., 6*, 115–123.

Federici, S. (2010). *Calibán y la bruja: Mujeres, cuerpo y acumulación originaria*. Traficantes de Sueños.

Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(2), 281–291. https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.281

Fehr, B. (1988). Prototype analysis of the concepts of love and commitment. *Journal of Personality and Social Psychology, 55*(4), 557–579. https://doi.org/10.1037/0022-3514.55.4.557

Feldman, Jacqueline & García-Montoliu, Carlos & Nebot-Garcia, Juan Enrique & Andreu Casas, Marina & Ballester-Arnal, Rafael. (2024). Sexual Satisfaction in Diverse Relationship Structures and Sexual Orientations. *XIII Congreso Nacional y III Internacional de la AEPCP* 10.13140/RG.2.2.26173.99045.

Fernández, J., & Gámez, J. (2017). Poliamor y anarquía relacional: Nuevos modelos de intimidad. *Revista de Estudios de Género, 23*(1), 85–102.

Ferrante, J. (1997). *Woman as image in medieval literature*. Columbia University Press.

Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). Of memes and marriage: Toward a positive relationship science. *Journal of Family Theory & Review, 2*(1), 4–24. https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00033.x

Finkel, E. J., Hui, C. M., Carswell, K. L., & Larson, G. M. (2014). The suffocation of marriage: Climbing Mount Maslow without enough oxygen. *Psychological Inquiry, 25*(1), 1–41. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.863723

Firestone, S. (1970). *The dialectic of sex: The case for feminist revolution*. William Morrow.

Fischer-Cevallos, E. L. (2016). *La didáctica del amor en pareja: Una visión desde la logoterapia de Viktor Frankl.* Editorial Club Universitario

Fisher, H. (2000). Lust, Attraction, Attachment: Biology and Evolution of the Three Primary Emotion Systems for Mating, Reproduction and Parenting. *Journal of Sex Education and Therapy, 25*(1). https://doi.org/10.1080/01614576.2000.11074334

Fisher, H. E. (1998). Lust, attraction and attachment in mammalian reproduction. *Human Nature, 9*, 23–52 doi: 10.1007/s12110-998-1010-5

Fisher, H. E., Xu, X., Aron, A., & 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*, Article 687. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00687

Fisher, H.E., Aron, A., Mashek, D., Li, H. y Brown, L. L. (2002). Defining the Brain Systems of Lust, Romantic Attraction, and Attachment. *Archives of Sexual Behavior, 31* (5), 413–419. doi: 10.1023/a:1019888024255

Flicker, S. M., Sancier-Barbosa, F., Moors, A. C., & Browne, L. (2021). A closer look at relationship structures: Relationship satisfaction and attachment among people who practice hierarchical and non-hierarchical polyamory. *Archives of Sexual Behavior, 50*(4), 1401–1417. https://doi.org/10.1007/s10508-020-01875-9

Flicker, S. M., Thouin-Savard, M. I., & Vaughan, M. D. (2022). Factors that facilitate and hinder the experience of compersion among individuals in consensually non-monogamous relationships. *Archives of Sexual Behavior, 51*(8), 3035–3048. https://doi.org/10.1007/s10508-022-02333-4

Floyd, K. (2015). Affection Exchange Theory. The International Encyclopedia of Interpersonal Communication. *Wiley*. DOI: 10.1002/9781118540190.wbeic115

Floyd, K. (2018). *Affectionate Communication in Close Relationships*. Cambridge University Press

Floyd, K., & Custer, B. E. (2020). *Affection exchange theory*. Oxford research encyclopedia of communication. Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190228613.013.937

Fonagy, P., & Bateman, A. (2019). *Introduction.* En A. Bateman & P. Fonagy (Eds.), Handbook of mentalizing in mental health practice (pp. 3–20). American Psychiatric Association Publishing.

Foucault, M. (1976). *La volonté de savoir*. Gallimard.

Foucault, M. (1984). *L'ús dels plaers* (J. Salas, Trad.). Edicions 62. (Obra original publicada el 1984)

Foucault, M. (2018). *Histoire de la sexualité* (Vol. 4: *Les aveux de la chair*). Gallimard.

Fowers, B. J., Laurenceau, J.-P., Penfield, R. D., Cohen, L. M., Lang, S. F., Owenz, M. B., & Pasipanodya, E. (2016). Enhancing relationship quality measurement: The development of the Relationship Flourishing Scale. *Journal of Family Psychology, 30*(8), 997–1007. https://doi.org/10.1037/fam0000263

Frankl, V. E. (2011). *Man's search for meaning* (I. Lasch, Trad.). Beacon Press. (Obra original publicada el 1946)

Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 359*(1449), 1367–1378. https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512

Freedman, G., Powell, D. N., Le, B., & Williams, K. D. (2019). Ghosting and destiny: Implicit theories of relationships predict beliefs about ghosting. *Journal of Social and Personal Relationships, 36*(3), 905–924. https://doi.org/10.1177/0265407517748791

Freeman, H., Simons, J., & Benson, N. F. (2023). Romantic duration, relationship quality, and attachment insecurity among dating couples. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*, Article 856. https://doi.org/10.3390/ijerph20010856

French, J. E., Altgelt, E. E., & Meltzer, A. L. (2019). The implications of sociosexuality for marital satisfaction and dissolution. *Psychological Science, 30*(10), 1460–1472. https://doi.org/10.1177/0956797619868997

Freud, S. (1905). *Tres assaigs sobre teoria sexual*. Amorrortu.

Freud, S. (1908). *La moral sexual cultural y la nerviosidad moderna*. Amorrortu.

Freud, S. (1930). *El malestar en la cultura*. Amorrortu.

Fromm, E. (2007). *L'art d'estimar* (C. Ribalta, Trad.). Paidós. (Obra original publicada el 1956)

Gagnon, J. H., & Simon, W. (1973). *Sexual conduct: The social sources of human sexuality*. Aldine.

Galovan, A. M., & Schramm, D. G. (2018). Strong relationality and ethical responsiveness: A framework and conceptual model for family science. *Journal of Family Theory and Review, 10*, 199–218. https://doi.org/10.1111/ jftr.12238.

Galovan, A. M., Carroll, J. S., Schramm, D. G., Leonhardt, N. D., Zuluaga, J., McKenadel, S. E. M., & Oleksuik, M. R. (2021). Satisfaction or connectivity? Implications from the strong relationality model of flourishing couple relationships. *Journal of Marital and Family Therapy, 48*(4), 883–907. https://doi.org/10.1111/jmft.12559

Galovan, A. M., Carroll, J. S., Schramm, D. G., Leonhardt, N. D., Zuluaga, J., McKenadel, S. E. M., Oleksuik, M. R., & Busby, D. M. (2021). Satisfaction or connectivity? Implications from the strong relationality model of flourishing couple relationships. *Journal of Marital and Family Therapy, 48*(3), 883–907. https://doi.org/10.1111/jmft.12509

Galovan, A. M., Holmes, E. K., Schramm, D. G., & Lee, T. R. (2014). Father involvement, father--child relationship quality, and satisfaction with family work: Actor and partner influences on marital quality. *Journal of Family Issues, 35*, 1846-1867. doi:10.1177/019251313479948

García Rodríguez, G., & Díaz Loving, R. (2011). Predictores psicosociales del comportamiento sexual. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology, 45*(3), 405–418.

García, F. E., Garcia Escobar, C., Hein, H., Hernández, Á., Torres, P., Valdebenito, R., & Vera, C. (2017). Relaciones de pareja homosexual y heterosexual: un estudio comparativo. *Actualidades en psicologia: AP, 31*(122), 31–44. https://doi.org/10.15517/ap.v31i122.23346

Gauvin, S. E. M., Maxwell, J. A., Impett, E. A., & MacDonald, G. (2024). Love lost in translation: Avoidant individuals inaccurately perceive their partners' positive emotions during love conversations. *Personality and Social Psychology Bulletin*. Advance online publication. https://doi.org/10.1177/01461672241258391

Gewirtz-Meydan, A., Volman-Pampanel, D., Opuda, E., & Tarshish, N. (2024). Dating Apps: A New Emerging Platform for Sexual Harassment? A Scoping Review. *Trauma, violence & abuse, 25*(1), 752–763. https://doi.org/10.1177/15248380231162969

Gewirtz, J. L. (1969). *Mechanisms of social learning: some roles of stimulation and behavior in early human development*. En D. A. Goslin (Ed.), Handbook of socialization theory and research (pp. 57-212). Chicago: Rand McNally

Ghanbari, S., Asgarizadeh, A., Vahidi, E., Seyed Mousavi, P. S., & Omidghaemi, M. (2023). Emotion dysregulation as mediator between mentalizing capacity and affective states: An exploratory study. *PCN reports psychiatry and clinical neurosciences, 2*(3), e124. https://doi.org/10.1002/pcn5.124

Gibbons, F. X. (1986). Social comparison and depression: Company's effect on misery. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(1), 140.

Gibson, L. S. (2023). The science of romantic love: Distinct evolutionary, neural, and hormonal characteristics. *International Journal of Undergraduate Research and Creative Activities, 7*(1), 6. https://doi.org/10.7710/2168-0620.1036

Giddens, A. (1992). *La transformación de la intimidad: Sexualidad, amor y erotismo en las sociedades modernas*. Cátedra.

Gil-Llario, M.D., Fernández-García, O., Gil-Juliá, B., Estruch-García, V. & Ballester-Arnal, R. (2022). Development and Psychometric Properties of an Instrument for the Assessment of Assertiveness in Sexual Relations. *Sexual Research Social Policy, 19*, 1255–1269. https://doi.org/10.1007/s13178-021-00630-6

Gimenez-García, C., Martínez-Gómez, N. i Elipe-Miravet, M. (2020). ¿Chateamos? Motivaciones del uso de las apps de citas en el colectivo LGB. *Informació Psicològica, 120*(50-64. doi: dx.medra.org/10.14635/IPSIC.2020.120.4

Goethe, J. W. (1999). *Les penes del jove Werther*. Edicions Proa. (Obra original publicada el 1774)

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.

González-Rivera, J. A. (2020). Reliability and validity of the Relationship Assessment Scale in Puerto Rican women. *Informes Psicológicos, 20*(1), 11–18. https://doi.org/10.18566/infpsic.v20n1a01

Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce?: The relationship between marital processes and marital outcomes.* Hillsdale, NJ: Erlbaum, Inc.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271–299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

Grundström, J., Kontinen, H., Berg, N., & Kiviruusu, O. (2021). Associations between relationship status and mental well-being in different life phases from young to middle adulthood. *SSM—Population Health, 14*, 100774. https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100774

Gupta, S., Tarantino, M., & Sanner, C. (2023). A scoping review of research on polyamory and consensual non-monogamy: Implications for a more inclusive family science. *Journal of Family Theory & Review, 16*(2), 151–190. https://doi.org/10.1111/jftr.12546

Gusakova, S., Chin, K., Ascigil, E., Conley, T. D., Chakravarty, D., Neilands, T. B., Hoff, C. C., & Darbes, L. A. (2021). Communication patterns among male couples with open and monogamous agreements. *Archives of Sexual Behavior, 50*(4), 1419–1431. https://doi.org/10.1007/s10508-020-01821-9

Guzmán-González, M., Valarezo-Bravo, O., & Casu, G. (2024). Are we okay… Am I okay? Romantic attachment, couple relationship quality, and depressive symptoms in a Chilean sample. *Current Psychology, 43*(30), 25247–25256. https://doi.org/10.1007/s12144-024-06214-y

Hall, J. A. (2011). Is it something I said? Sense of humor and partner embarrassment. *Journal of Social and Personal Relationships, 28*,383–405. doi:10.1177/0265407510384422

Hall, J. A. (2017). Humor in romantic relationships: A meta-analysis. *Personal Relationships, 24*(2), 306–322. https://doi.org/10.1111/pere.12183

Halperin, D. M. (1990). *One hundred years of homosexuality and other essays on Greek love*. Routledge.

Hammack, P. L., & Manago, A. M. (2025). The psychology of sexual and gender diversity in the 21st century: Social technologies and stories of authenticity. *American Psychologist, 80*(3), 375-388. doi:https://doi.org/10.1037/amp0001366

Hammack, P. L., Frost, D. M., & Hughes, S. D. (2019). Queer intimacies: A new paradigm for the study of relationship diversity. *The Journal of Sex Research, 56*(4–5), 556–592. https://doi.org/10.1080/00224499.2018.1531281

Haupert, M. L., Gesselman, A. N., Moors, A. C., Fisher, H. E., & Garcia, J. R. (2017). Prevalence of experiences with consensual nonmonogamous relationships: Findings from two national samples of single Americans. *Journal of Sex & Marital Therapy, 43*(5), 424–440. https://doi.org/10.1080/0092623X.2016.1178675

Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511–524.

Hazan, C., & Shaver, P. R. (1988). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry, 1*(1), 1–22.

Hazan, C., & Zeifman, D. (1994). Sex and the psychological tether. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships: Vol. 5. Attachment processes in adulthood* (pp. 151–177). Jessica Kingsley.

Hazan, C., & Zeifman, D. (1999). Pair bonds as attachment: Evaluating the evidence. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 336–354). Guilford Press.

Hazan, C., Campa, M., & Gur-Yaish, N. (2006). Attachment across the lifespan. In P. Noller & J. A. Feeney (Eds.), *Close relationships: Functions, forms and processes* (pp. 189–209). Psychology Press.

Hendrick, C., & Hendrick, S. S. (1986). A theory and method of love. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*(2), 392–402.

Hendrick, C., Hendrick, S. y Dicke, A. (1998). The Love Attitude Scale: short form. *Journal of Social and Personal Relationships, 15*(2), 147-159

Hendrick, S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family, 50*(1), 93-98. doi:10.2307/352430

Hennink, M. M., Kaiser, B. N., & Marconi, V. C. (2017). Code saturation versus meaning saturation: How many interviews are enough? *Qualitative Health Research, 27*(4), 591–608. https://doi.org/10.1177/1049732316665344

Hernández Nieto, M. A. (2014). Apuntes sobre *El Banquete* de Platón: Amor, sexualidad, política y postmodernidad. En A. V. V. (Ed.), *Amor y sexualidad en la historia: Temas y perspectivas* (pp. 224–241). Universidad de Guadalajara.

Herzberg, P. Y., Wildfang, S., & Quittschalle, J. (2022). The association between relationship orientation, relationship quality and sexual satisfaction. *International Journal of Applied Positive Psychology, 7(*3), 439–459. https://doi.org/10.1007/s41042-022-00076-0

Herzberg, P. Y., Wildfang, S., & Quittschalle, J. (2022). The association between relationship orientation, relationship quality and sexual satisfaction. *International Journal of Applied Positive Psychology, 7*(3), 439–459. https://doi.org/10.1007/s41042-022-00076-0

Hislop, J. (2007). A bed of roses or a bed of thorns? Negotiating the couple relationship through sleep. *Sociological Research Online, 12*(5), 1–13. https://doi.org/10.5153/sro.1621

Hobbs, M., Owen, S., & Gerber, L. (2017). Liquid love? Dating apps, sex, relationships and the digital transformation of intimacy. *Journal of Sociology, 53*(2), 271–284.

Høglend, P. (2004). Analysis of Transference in Psychodynamic Psychotherapy: A Review of Empirical Research. *Canadian Journal of Psychoanalysis / Revue Canadienne de Psychanalyse, 12*(2), 280–300.

Holmström, É. (2022). Enhancing the effects of emotion-focused individual and couples therapy by nonviolent communication. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*. https://doi.org/10.1080/14779757.2022.2100809

Hosking, Warwick (2013) Agreements About Extra-Dyadic Sex in Gay Men's Relationships: Exploring Differences in Relationship Quality by Agreement Type and Rule-Breaking Behavior. *Journal of Homosexuality, 60* (5). 711 - 733. ISSN 0091-8369

Huang, C., Wu, Z., Sha, S., Liu, C., Yang, L., Jiang, P., Zhang, H., & Yang, C. (2025). The dark side of empathy: The role of excessive affective empathy in mental health disorders. *Biological Psychiatry, 98*(5), 404–415. https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2024.12.020

Hull, C.L. (1952). *A behavior system: An introduction to behavior theory concerning the individual organism.* New Haven: Yale University Press.

Hunt, L. (1992). *The family romance of the French Revolution*. University of California Press.

Iglesias-García, M.-T., Urbano-Contreras, A., & Martínez-González, R.-A. (2019). Escala de Comunicación autopercibida en la relación de pareja (CARP). *Anales de Psicología / Annals of Psychology, 35*(2), 314–322. https://doi.org/10.6018/analesps.35.2.334451

Illouz, E. (1997). *Consuming the romantic utopia: Love and the cultural contradictions of capitalism*. University of California Press.

Illouz, E. (2007). *Cold intimacies: The making of emotional capitalism*. Polity Press.

Illouz, E. (2011). *Why love hurts: A sociological explanation*. Polity Press.

Illouz, E. (2020). *El fin del amor. Una sociología de las relaciones negativas*. Katz Editores.

Impett, E. A., Muise, A., & Rosen, N. O. (2015). When is it good to be giving in the bedroom? A prosocial perspective on sexual health and well-being in romantic relationships. *Current Sexual Health Reports, 7*, 180-190. doi: 10.1007/s11930-015-0055-9

Isaza, L. (2011). Causas y estrategias de solución de conflictos en las relaciones de pareja formadas por estudiantes universitarios. *Psicogente, 14*, 336–351.

Jackson, J. B., Miller, R. B., Oka, M., & Henry, R. G. (2014). Gender differences in marital satisfaction: A meta-analysis: Gender and marital satisfaction meta-analysis. *Journal of Marriage and the Family, 76*(1), 105–129. https://doi.org/10.1111/jomf.12077

Jakubiak, B. K., & Feeney, B. C. (2017). Affectionate touch to promote relational, psychological, and physical well-being in adulthood. *Personality and Social Psychology Review, 21*(3), 228–252. https://doi.org/10.1177/1088868316650307

Jiménez-Muro, A., Ramos-Villagrasa, P. J., & Castro, Á. (2024). Dating app users: Differences between middle-aged men and women. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 24*(4), 100505. https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2024.100505

Jiménez-Muro, A., Ramos-Villagrasa, P.J., & Castro, Á. (2025). Differences Between Users and Non-Users of Dating Apps in Adulthood: Psychological and Social Implications. *Sexes, 6*, 49. https://doi.org/10.3390/sexes6030049

Johnson, M. D., Cohan, C. L., Davila, J., Lawrence, E., Rogge, R. D., Karney, B. R., Sullivan, K. T., & Bradbury, T. N. (2005). Problem-solving skills and affective expressions as predictors of change in marital satisfaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73*(1), 15–27. https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.1.15

Johnson, S., Gordon, C., Myers, B., & Kantor, R. (2021). "We can work it out": Positive problem solving as a mediator between perspective-taking and relationship satisfaction among college students. *Journal of American College Health*. https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1909044

Joyner, Kara; Manning, Wendy; Bogle, Ryan . (2017). Gender and the Stability of Same-Sex and Different-Sex Relationships Among Young Adults. *Demography, 54*(6), 2351–2374. doi:10.1007/s13524-017-0633-8

Jubran, M., Wang, N., Hartman, A., & Georgia, E. (2025). Our love language: A systematic review of the association between observed couple communication and relationship satisfaction. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*. https://doi.org/10.1037/cfp0000280

Kakinuma, K., & Izuma, K. (2025). Actual–ideal discrepancy and intention to change behavior on communication about conflict in close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships, 42*(8), 1952–1981. https://doi.org/10.1177/02654075251330040

Kanter, J. B., Lavner, J. A., Lannin, D. G., Hilgard, J., & Monk, J. K. (2022). Does couple communication predict later relationship quality and dissolution? A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family, 84*(2), 533–551. https://doi.org/10.1111/jomf.12804

Kao (2016) Tinder: True Love or a Nightmare? Advanced Writing. *Pop Culture Intersections, 16*, 1-18. Recuperat de: https://scholarcommons.scu.edu/engl_176/16/

Karayigit, C., Ozier, M., Bloom, A., Weaver, M., & Wiltz, S. (2025). Meaning in life among emerging adults. *Journal of Humanistic Counseling, 64*(1), 1–17. https://doi.org/10.1002/johc.12222

Karras, R. M. (2005). *Sexuality in medieval Europe: Doing unto others* (3rd ed.). Routledge.

Katz, M. I. L., & Graham, J. R. (2020). Building competence in practice with the polyamorous community: A scoping review. *Social Work, 65*(3). https://doi.org/10.1093/sw/swaa011

Katz, M., & Katz, E. (2021). Reconceptualizing attachment theory through the lens of polyamory. *Sexuality & Culture*. https://doi.org/10.1007/s12119-021-09902-0

Kelberga, A., & Martinsone, B. (2022). Motivation of non-monogamous adults to engage in sex with their different partners. *Frontiers in Psychology, 13*, 961949. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.961949

Kelley, H. H., & Thibaut, J. W. (1978). *Interpersonal relations: A theory of interdependence*. Wiley.

Kleinplatz, P. J., Ménard, A. D., Paradis, N., Campbell, M., & Dalgleish, T. L. (2013). Beyond sexual stereotypes: Revealing group similarities and differences in optimal sexuality. *Canadian Journal of Behavioural Science, 45*, 250-258. doi: 10.1037/a0031776

Klesse, C. (2010). *Paradoxes in gender relations: [Post] feminism and bisexual polyamory*. En: Barker M and Langdridge D (eds) Understanding Non-Monogamies. New York: Routledge

Kowal, M., Sorokowski, P., Dinić, B. M., Pisanski, K., Gjoneska, B., Frederick, D. A., Pfuhl, G., Milfont, T. L., Bode, A., Aguilar, L., García, F. E., Roberts, S. C., Abad-Villaverde, B., Kavčič, T., Miroshnik, K. G., Ndukaihe, I. L. G., Šafárová, K., Valentova, J. V., Aavik, T., . . . Sternberg, R. J. (2024). Validation of the short version (TLS-15) of the Triangular Love Scale (TLS-45) across 37 languages. *Archives of Sexual Behavior, 53*(2), 839–857. https://doi.org/10.1007/s10508-023-02702-7

Kumar, R. (2020). Role of love in relationship satisfaction: A psychological perspective. *International Journal of Indian Psychology, 8*(1), 1170–1178. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/

Kuperberg, A., y Padgett, J. E. (2016). The role of culture in explaining college students' selection into hookups, dates, and long-term romantic relationships. *J Soc Pers Relat, 33*, 1070–1096. https://doi.org/10.1177/0265407515616876

Kurdek, L. A. (2004). Are gay and lesbian cohabiting couples really different from heterosexual married couples? *Journal of Marriage and Family, 66*(4), 880–900. https://doi.org/10.1111/j.0022-2445.2004.00060.x

Lacan, J. (1977). *El seminario. Libro 8: La transferencia (1960–1961)*. Paidós.

Langlais, M. & Davidson, F. (2026). Can I Trust You Without Committing to You?: Examining Situationships Status, Multimodal Communication, and Trust. *Sexuality & Culture.* 10.1007/s12119-026-10592-9.

Langlais, M. R., Guzman, P., Toohey, L., Podberesky, A., & Lee, A. (2025). Are situationships situational? A mixed-methods study on the motivations for being in a situationship. *Sexuality & Culture.* https://doi.org/10.1007/s12119-025-10402-8

Langlais, M., Podberesky, A., Toohey, L. & Lee, C. (2014). Defining and Describing Situationships: An Exploratory Investigation. *Sexuality & Culture 28*, 1831–1857. https://doi.org/10.1007/s12119-024-10210-6

Lastella, M., O'Mullan, C., Paterson, J. L., & Reynolds, A. C. (2019). Sex and sleep: Perceptions of sex as a sleep promoting behavior in the general adult population. *Frontiers in Public Health, 7*, 6–-11. https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00033

Lauer, R. H., Lauer, J. C., & Kerr, S. T. (1990). The long-term marriage: Perception of stability and satisfaction. *International Journal on Aging and Human Development, 31*,189–195.

Lecuona, O., Suero, M., Wingen, T., & de Rivas, S. (2021). Does "open" rhyme with "special"? Comparing personality, sexual satisfaction, dominance and jealousy of monogamous and non-monogamous practitioners. *Archives of Sexual Behavior, 50*(4), 1537–1549. https://doi.org/10.1007/s10508-020-01865-x

Lee, J. A. (1973). *Colours of love*. New Press.

LeFebvre, L.E. (2017) *Phantom lovers: Ghosting as a relationship dissolution strategy in the technological age*. En The Impact of Social Media in Modern Romantic Relationships. Punyanunt. Lexington Books: New York

Lehmann, V., Tuinman, M. A., Braeken, J., Vingerhoets, A. J. J. M., Sanderman, R., & Hagedoorn, M. (2015). Satisfaction with relationship status: Development of a new scale and the role in predicting well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 16*(1), 169–184. https://doi.org/10.1007/s10902-014-9503-x

Lehmiller, J. J., Ley, D., & Savage, D. (2017). The psychology of gay men's cuckolding fantasies. *Archives of Sexual Behavior*. https://doi.org/10.1007/s10508-017-1096-0

Leistner, C. E., & Mark, K. P. (2020). Positive communication and partner appraisals among mothers and their long-term male partners: Impact on sexual and relationship satisfaction. *Journal of sex & marital therapy, 46*(3), 269-281. https://doi.org/10.1080/0092623X.2019.1692980

Leistner, C. E., Vowels, L. M., Vowels, M. J., & Mark, K. P. (2021). Associations between daily positive communication and sexual desire and satisfaction. *PsyArXiv*. https://doi.org/10.31234/osf.io/7wxv6

Lemay, E. P., Jr., Teneva, N., & Xiao, Z. (2025). Interpersonal emotion regulation as a source of positive relationship perceptions. *Emotion, 25*(2), 355–371. https://doi.org/10.1037/emo0001387

Levenson, R. W., Haase, C. M., Bloch, L., Holley, S. R., & Seider, B. J. (2000). *Emotion regulation in couples.* In J. J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation (2nd ed.). New York, NY: The Guilford Press.

Li Y, Kunzmann U, Kanske P y Rohr MK (2025) Are we doing good? Perceived emotion regulation success and relationship quality in couples. *Front. Psychol. 16*, 1683846. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1683846

Light, K. C., Grewen, K. M., & Amico, J. A. (2005). More frequent partner hugs and higher oxytocin levels are linked to lower blood pressure and heart rate in premenopausal women. *Biological Psychology, 69*(1), 5–-21. https://doi.org/10.1016/J.BIOPS YCHO.2004.11.002

Loewenstein, G., Krishnamurti, T., Kopsic, J., & McDonald, D. (2015). Does increased sexual frequency enhance happiness? *Journal of Economic Behavior & Organization, 116*, 206–218. https://doi.org/10.1016/j.jebo.2015.04.015

López Ruíz, M. T. (2015). La identidad asexual: de la masculinización social a las redes sociales virtuales. *Revista de Metodología de Ciencias Sociales, 32*, 129-168. doi: 10.5944/empiria.32.2015.15312

López Sánchez, F. (2015). *Ética de las relaciones sexuales y amorosas*. Ediciones Pirámide

López Sánchez, F. (2023). *Modelos de educación sexual: El modelo biográfico y ético. Teoría y práctica.* Ediciones Pirámide.

Losheck, A. E. (2014). *Predictors Of Sexual Assertiveness In Women: A Comparative Study Of Women During Different Life-Stages* (Tesis Doctoral). Universidad de Dakota del Norte, EEUU

Lucas-Molina, B., Pérez-Albénizz, A., Ortuño-Sierra, J., & Fonseca-Pedrero, E. (2017). Dimensionalidad e invarianza de la medida del Interpersonal Reactivity Index (IRI) en función del género. *Psicothema*, *29*(4), 590–595. https://doi.org/10.7334/psicothema2017.19

Luginbuehl, T., & Schoebi, D. (2020). Emotion dynamics and responsiveness in intimate relationships. *Emotion (Washington, D.C.), 20*(2), 133–148. https://doi.org/10.1037/emo0000540

Main, M., & Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention* (pp. 121–160). University of Chicago Press.

Mallory, A. B. (2022). Dimensions of couples' sexual communication, relationship satisfaction, and sexual satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology: JFP: Journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43), 36*(3), 358–371. https://doi.org/10.1037/fam0000946

Malott, R. E. (2023). *The impact of couple minority stress and perceived relationship equity on relationship satisfaction of women in same-gender relationships* [Trabajo de final de máster]. Austin State University

Manning, W. D., Brown, S. L., & Stykes, J. B. (2016). Same-sex and different-sex cohabiting couple relationship stability. *Demography, 53*(4), 937-953. doi:10.1007/s13524-016-0490-x

Marazziti, D., Akiskal, H. S., Rossi, A., & Cassano, G. B. (1999). Alteration of the platelet serotonin transporter in romantic love. *Psychological Medicine, 29*(3), 741–745.

Markale, J. (1983). *La vida, la leyenda y la influencia de Leonor de Aquitania, dama de los Trovadores y de los Bardos Bretones.* Barcelona: Jose J. de Olañeta

Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality, 37*,48–75. doi:10.1016/S0092-6566(02)00534-2

Martínez, L., & Rodas, S. (2011). Relación entre estilos de amor y satisfacción sexual en hombres de 22 y 47 años. *Eureka, 8*(2), 267–277. https://pepsic.bvsalud.org/pdf/eureka/v8n2/a11.pdf

Maslow, A. H. (2001). *Toward a psychology of being* (3rd ed.). Wiley. (Original work published 1968)

Massé-Pfister, M., Rosen, N. O., Bigras, N., Girouard, A., Perrier-Léonard, D., & Bergeron, S. (2025). Cross-sectional and prospective associations between self-compassion and sexual distress in couples coping with sexual interest/arousal disorder. *The Journal of Sexual Medicine, 22*(3), 404–415. https://doi.org/10.1093/jsxmed/qdaf007

Masuda, M. (2003). Meta-analyses of love scales: Do various love scales measure the same psychological construct? *Japanese Psychological Research, 45*(1), 25–37. https://doi.org/10.1111/1468-5884.00030Digital Object Identifier (DOI)

Matin, H., Etemadi, O., & Abedi, M. R. (2025). Facilitating factors of mentalizing in marital relationships: A thematic analysis of content and process dynamics. *The Family Journal, 33*(3). https://doi.org/10.1177/10664807251335642

McNeil, J., Rehman, U. S., & Fallis, E. (2017). The influence of attachment styles on sexual communication behavior. *The Journal of Sex Research*. https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1318817

McNulty, J. K., & Russell, V. M. (2010). When "negative" behaviors are positive: A contextual analysis of the long-term effects of problem-solving behaviors on changes in relationship satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 98*(4), 587–604. https://doi.org/10.1037/a0017479

McNulty, J. K., Wenner, C. A., & Fisher, T. D. (2016). Longitudinal Associations Among Relationship Satisfaction, Sexual Satisfaction, and Frequency of Sex in Early Marriage. *Archives of sexual behavior, 45*(1), 85–97. https://doi.org/10.1007/s10508-014-0444-6

Melero, R. (2008). *La relación de pareja: Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: Consecuencias sobre la calidad de la relación* (Tesis doctoral). Universitat de València. https://www.tdx.cat/handle/10803/10234

Meltzer, A. L., & McNulty, J. K. (2010). Body mass index, physical attractiveness, and relationship satisfaction: A longitudinal study of newlywed couples. *Personality and Social Psychology Bulletin, 36*(8), 1089–1101. https://doi.org/10.1177/0146167210374240

Menéndez Peláez, J. A. (2007). *Mujer, amor y sexualidad en la Edad Media*. Universidad de Oviedo.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.

Millett, K. (1970). *Sexual politics*. Doubleday.

Miranda, P. & Ávila, R. (2008). Estimación de la magnitud de la satisfacción marital en función de los años de matrimonio. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación, 10*(2), 57-77. https://www.redalyc.org/pdf/802/80212387004.pdf

Modi, S. (2025). To understand the relationship between different Attachment Styles and their Sociosexual Orientation. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, 3(5), 1546:1555. https://www.psychopediajournals.com/index.php/ijiap/article/view/975/704

Mogilski, J. K., Memering, S. L., Welling, L. L. M., & Shackelford, T. K. (2015). Monogamy versus consensual non-monogamy: Alternative approaches to pursuing a strategically pluralistic mating strategy. *Archives of Sexual Behavior, 46*(2), 407–417. https://doi.org/10.1007/s10508-015-0658-2

Mogilski, J. K., Reeve, S. D., Nicolas, S. C. A., Donaldson, S. H., Mitchell, V. E., & Welling, L. L. M. (2019). Jealousy, consent, and compersion within monogamous and consensually non-monogamous romantic relationships. *Archives of Sexual Behavior, 48*(6), 1811–1828. https://doi.org/10.1007/s10508-018-1286-4

Mônego, B. G., & Teodoro, M. L. M. (2011). A teoria triangular do amor de Sternberg e o modelo dos cinco grandes fatores. *Psico-USF, 16*(1), 97–105. https://doi.org/10.1590/S1413-82712011000100011

Moors, A. C., Gesselman, A. N., & Garcia, J. R. (2021). Desire, Familiarity, and Engagement in Polyamory: Results From a National Sample of Single Adults in the United States. Frontiers in psychology, 12, 619640. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.619640

Moors, A. C., Conley, T. D., Edelstein, R. S., & Chopik, W. J. (2015). Attached to monogamy? Avoidance predicts willingness to engage (but not actual engagement) in consensual non-monogamy. *Journal of Social and Personal Relationships, 32*(2), 222–240. https://doi.org/10.1177/0265407514529065

Moors, A. C., Rubin, J. D., Matsick, J. L., Ziegler, A., & Conley, T. D. (2014). It's not just a gay male thing: Sexualminority women and men are equally attracted to consensual non-monogamy. *Journal f˙ur Psychologie*, 22, 38–51. https://digitalcommons.chapman.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1132&context=psychology_articles

Moors, A. C., Ryan, W., & Chopik, W. J. (2019). Multiple loves: The effects of attachment with multiple concurrent romantic partners on relational functioning. *Personality and Individual Differences, 147*, 102–110. https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.023

Moors, A. C., Ryan, W. S., & Lehmiller, J. J. (2021). Review and critique of the quantitative literature regarding attitudes toward consensual non-monogamy (CNM). *Journal of Sex Research, 58*(4), 433–450. https://doi.org/10.1080/00224499.2020.1866681

Moreno Mengíbar, A., & Vázquez García, F. (2016). Moral sexual i control del cos durant el franquisme. *Hispania Nova, 14*, 89–110.

Morris F. (2023). Limits on Love: A Critical Discourse Analysis of Psychoanalytic Texts. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 71*(4), 595–618. https://doi.org/10.1177/00030651231201614

Morris, S. M. (2024). *Consensual non-monogamy: A descriptive qualitative study of Black couples who engage in nonmonogamous relationships* (Doctoral dissertation, Texas Woman's University). ProQuest Dissertations Publishing.

Morrison, T. G., Beaulieu, D., Brockman, M., & Ó Beaglaoich, C. (2013). A comparison of polyamorous and monoamorous persons: are there differences in indices of relationship well-being and sociosexuality? *Psychology & Sexuality, 4*(1), 75–91. https://doi.org/10.1080/19419899.2011.631571

Mostova, O., Stolarski, M., & Matthews, G. (2022). I love the way you love me: Responding to partner's love language preferences boosts satisfaction in romantic heterosexual couples. *PLOS ONE, 17*(6), e0269429. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0269429

Nabila, V., & Gunawan, M. C. (2023). The relationship between the triangular theory of love by Sternberg and romantic relationship satisfaction in emerging adulthood. *European Journal of Psychological Research, 10*(1), 19–25. https://www.idpublications.org/wp-content/uploads/2023/12/Full-Paper-THE-RELATIONSHIP-BETWEEN-THE-TRIANGULAR-THEORY-OF-LOVE-BY-STERNBERG-AND-ROMANTIC-RELATIONSHIP-SATISFACTION.pdf

Nadales Álvarez, M. J. (2019). La sexualidad femenina en la Edad Media. *XI Congreso Virtual sobre Historia de las Mujeres*. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7315034

Navarro, R., Larrañaga, E, Yubero, S, & Villora, B. (2020). Ghosting and breadcrumbing: prevalence and association with online dating behavior among young adults. *Escritos de Psicología*, *13*(2), 46-59. https://dx.doi.org/10.24310/espsiescpsi.v13i2.9960

Neeraj, M. S., & Parthasarathy, B. (2025). The neurobiology of love: A critical review of Helen Fisher's *Why We Love*. *Journal of Psychiatry Spectrum, 4*(3), 278–280.

Nickull, S., Jern, P., Niu, C., Källström, M., & Gunst, A. (2025). Predictors of perceived positive and negative consequences of sexual compliance. *Journal of Sex & Marital Therapy, 51*(2), 142–162. https://doi.org/10.1080/0092623X.2025.245284

Nikić, G. (2011). Correlation of styles of love with attachment, care and sexual satisfaction in intimate relationships. *Ljetopis socijalnog rada, 18*(1), 83–102.

Nubel, A. y Bogaert, A. (2015). Consensual Non monogamy: Psychological Well-Being and Relationship Quality Correlates. *Journal of sex research, 52*(9), 961–982. http://doi.org/10.1080/00224499.2014.942722

Nussbaum, M. C. (1994). *The therapy of desire: Theory and practice in Hellenistic ethics*. Princeton University Press.

Ohadi, J., Brown, B., Trub, L., & Rosenthal, L. (2017). I just text to say I love you: Partner similarity in texting and relationship satisfaction. Computers in Human Behavior, 78, 126–132. https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.048

Oliva-Delgado, A. (2004). *Estado actual de la teoría del apego*. Conductitlan. https://conductitlan.org.mx/10_psicologiainfantil/SINDROMES/Apego.pdf

Olmstead, S. B., Pasley, K., y Fincham, F. D. (2013). Hooking up and penetrative hookups: correlates that differentiate college men. *Arch Sex Behav, 42*, 573–583. doi:10.1007/s10508-012-9907-9.

Origlia, Giulia & Limoncin, Erika & Mollaioli, Daniele & Sansone, Andrea & Colonnello, Elena & Jannini, Emmanuele & Ciocca, Giacomo. (2023). Sociosexuality and Capacity to Love: The Influence of Primary Bonds for Disengaged Sexual Behavior. *Sexuality & Culture. 28*. 10.1007/s12119-023-10111-0.

Overall, N. C. (2020). Behavioral variability reduces the harmful longitudinal effects of partners' negative-direct behavior on relationship problems. *Journal of Personality and Social Psychology, 119*(5), 1057–1085. https://doi.org/10.1037/pspi0000231

Paccagnella, L., Matta, E., & Braida, N. (2024). Intimacy, passion and commitment in consensual non-monogamies. An empirical study on an international sample. *Italian Sociological Review*. https://doi.org/10.13136/ISR.V14I2.690

Pancani, L., Mazzoni, D., Aureli, N., & Riva, P. (2021). Ghosting and orbiting: An analysis of victims' experiences. *Journal of Social and Personal Relationships, 38*(7), 1987–2007. doi:10.1177/02654075211000417

Parsons, J. T., Starks, T. J., Gamarel, K. E., & Grov, C. (2012). Non-monogamy and sexual relationship quality among same-sex male couples. *Journal of Family Psychology, 26*(5), 669–677. doi:10.1037/a0029561

Paul, E. L., McManus, B., & Hayes, A. (2000). "Hookups": Characteristics and correlates of college students' spontaneous and anonymous sexual experiences. *Journal of Sex Research, 37*(1), 76–88. https://doi.org/10.1080/00224490009552023

Pérez-Albéniz, A., Paúl, J. D., Etxeberría, J., Montes, M. P., & Torres, E. (2003). Adaptación de Interpersonal Reactivity Index (IRI) al español. *Psicothema, 15*(2), 267-272. Recuperado de: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72715218

Pérez, F. (2013). *Nueva Escala de Satisfacción Sexual (NSSS) en usuarios de redes sociales*. Tesis de máster no publicada. Universidad de Almería, Almería, España.

Perrone-McGovern, K. M., Oliveira-Silva, P., Simon-Dack, S., Cummings, E., & Iyer, R. (2014). Effects of empathy and conflict resolution strategies on psychophysiological arousal and satisfaction in romantic relationships. *Applied Psychophysiology and Biofeedback, 39*(1), 19–25. https://doi.org/10.1007/s10484-013-9237-2

Phan, A., Seigfried-Spellar, K., & Choo, K.-K. R. (2021). Threaten me softly: A review of potential dating app risks. *Computers in Human Behavior Reports, 3*, 100055. https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100055

Pietras, L., Wiessner, C., Briken, P., & Štulhofer, A. (2024). Closeness discrepancies and relationship quality in German partnered women and men. *Journal of Sex & Marital Therapy, 50*(6), 757–772. https://doi.org/10.1080/0092623X.2024.2360980

Pinto, M. D. & Neto, F. (2012). Satisfaction with sex life among middle-aged adults. *INFAD 1*(4). https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832337050.pdf

Platero, R. L. (2014). Medicalització i invisibilització de la dissidència sexual al segle XX. *Revista d'Estudis de Gènere, 8*(1), 23–40.

Preciado, P. B. (2008). *Testo yonqui*. Espasa.

Proctor, C. (2024). *Subjective Well-Being* (SWB). 10.1007/978-3-031-17299-1_2905.

Ranzini, G., & Lutz, C. (2016). Love at first swipe? Explaining Tinder self-presentation and motives.

Rayor, D. J., & Lardinois, A. P. M. H. (2014). *Sappho: A new translation of the complete works*. Cambridge University Press.

Reeves J.M., Griner S.B., Johnson K.C., Jones E.C. Jr & Shangani S (2024). Exploring relationships between dating app use and sexual activity among young adult college students. *Front. Reprod. Health 6*:1453423. doi: 10.3389/frph.2024.1453423

Rhoades, G. K., Kamp Dush, C. M., Atkins, D. C., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2011). Breaking up is hard to do: The impact of unmarried relationship dissolution on mental health and life satisfaction. *Journal of Family Psychology, 25*(3), 366–374. https://doi.org/10.1037/a0023626

Ritter, L. J., Hilliard, T., & Knox, D. (2023). "Lovesick": Mental health and romantic relationships among college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(1), 641. https://doi.org/10.3390/ijerph20010641

Roberson, P. N. E., Norona, J. C., Lenger, K. A., & Olmstead, S. B. (2018). How do relationship stability and quality affect wellbeing? Romantic relationship trajectories, depressive symptoms, and life satisfaction across 30 years. *Journal of Child and Family Studies, 27*(7), 2171–2184. https://doi.org/10.1007/s10826-018-1041-0

Robles, G., Reynolds, A., Guevara-Carpio, M., & Starks, T. J. (2025). Examining relationship quality bias in couples research: An analysis of responses from cisgender sexual minority men in the united states. *Couple and Family Psychology: Research and Practice, 14*(3), 258-270. doi:https://doi.org/10.1037/cfp0000266

Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M., & McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 140*(1), 140–187. https://doi.org/10.1037/a0031859

Rogers, C. R. (1997). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.

Rosen, N. O., Bergeron, S., Sadikaj, G., et al. (2014). Impact of male partner responses on sexual function in women with vulvodynia and their partners: A dyadic daily experience study. *Health Psychology, 33*, 823–831. https://doi.org/10.1037/hea0000074

Rosen, N. O., Corsini-Munt, S., Dubé, J. P., Boudreau, C., & Muise, A. (2020). Partner responses to low desire: Associations with sexual, relational, and psychological well-being among couples coping with female sexual interest/arousal disorder. *The Journal of Sexual Medicine, 17*(12), 1–13. https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2020.08.015

Rosen, N. O., Dubé, J. P., Bosisio, M., & Bergeron, S. (2025). Do demand–withdrawal communication patterns during sexual conflict predict couples' sexual and relationship well-being? *The Journal of Sex Research*. https://doi.org/10.1080/00224499.2024.2386997

Rosen, N. O., Mooney, K., & Muise, A. (2016). Dyadic empathy in the transition to parenthood: Associations with sexual, relationship, and psychological wellbeing. *Journal of Sex & Marital Therapy, 43*, 543–559. https://doi.org/10.1080/0092623X.2016.1176606

Rosen, N. O., Mooney, K., & Muise, A. (2017). Dyadic empathy predicts sexual and relationship well-being in couples transitioning to parenthood. *Journal of Sex & Marital Therapy, 43*(6), 543–559. doi:10.1080/0092623X.2016.1208698

Rosen, R. C., Shifren, J. L., Monz, B. U., et al. (2009). Correlates of sexually related personal distress in women with low sexual desire. *The Journal of Sexual Medicine, 6*, 1549–1560. https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2009.01252.x

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Rougemont, D. de. (1972). *El amor y Occidente* (3rd ed.). Ediciones Guadarrama.

Ruan, Y., Le, J., & Reis, H. T. (2023). How can I help? Specific strategies used in interpersonal emotion regulation in a relationship context. *Emotion, 24*(2), 329–344. https://doi.org/10.1037/emo0001272

Ruppel, E. K., Cherney, M. R., Quinn, S. F., & Richards, R. J. (2021). Effects of mediated communication on conflict behavior, resolution, and affect in romantic couples. *Journal of Social and Personal Relationships, 38*(12), 3633–3645. https://doi.org/10.1177/02654075211040806

Ryff, C. D. (1989). Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Ageing. *International Journal of Behavioral Development, 12*(1), 35-55. https://doi.org/10.1177/016502548901200102

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology, 69*(4), 719–727. https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719

Saavedra Sanhueza, A. A. (2021). Una propuesta sobre el ideal de amor conyugal en la época arcaica, manifestado en los poemas homéricos y hesiódicos. *Historias del Orbis Terrarum*, *(26)*, 116–145.

Saavedra Sanhueza, A. A. (2022). Relaciones y diferencias entre el amor conyugal en Homero y Hesíodo. *Byzantion Nea Hellás*, *(41)*, 87–110.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, *9*(3), 185–211. https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG

Samios, C., & Khatri, V. (2019). When times get tough: Savoring and relationship satisfaction in couples coping with a stressful life event. *Anxiety, Stress, & Coping*, *32*(2), 125–140. https://doi.org/10.1080/10615806.2019.1570804

Sanchez-Moreno Briega, S. (2021). *Influencia de los acuerdos de pareja en comunicación, celos y satisfacción sexual y afectiva* [Trabajo de Final de Máster]. Universidad de Alcalá.

Sandoval, C. M., Martz, D. M., Bazzini, D. G., Webb, R. M., Hinkle, M. M., & Francis, L. (2022). Does fat talk affect relationship and sexual satisfaction? Adults' perceptions of fat talk in a fictional romantic relationship. *Eating Behaviors*, *45*, Article 101603. https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2022.101603

Sarno, E. L., Dyar, C., Newcomb, M. E., & Whitton, S. W. (2022). Relationship quality and mental health among sexual and gender minorities. *Journal of Family Psychology: JFP: Journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43), 36*(5), 770–779. https://doi.org/10.1037/fam0000944

Sasaki, E., Overall, N. C., Chang, V. T., & Low, R. S. T. (2022). A dyadic perspective of expressive suppression: Own or partner suppression weakens relationships. *Emotion (Washington, D.C.), 22*(8), 1989–1994. https://doi.org/10.1037/emo0000978

Savulescu, J., & Earp, B. (2014). Neuroreductionism about sex and love. *Think*, *13*(38), 7–12. https://doi.org/10.1017/S1477175614000046

Schoenfeld, E. A., Loving, T. J., Pope, M. T., Huston, T. L., & Štulhofer, A. (2017). Does sex really matter? Examining the connections between spouses' nonsexual behaviors, sexual frequency, sexual satisfaction, and marital satisfaction. *Archives of sexual behavior, 46*(2), 489-501. https://doi.org/10.1007/s10508-015-0672-4

Schrock, A. R. (2015). Communicative affordances of mobile media: Portability, availability, locatability, and multimediality. *International Journal of Communication, 9*, 1229–1246. Recuperado de: https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/3288/1363

Schulenberg, J. E., Bryant, A. L., & O'Malley, P. M. (2004). Taking hold of some kind of life: How developmental tasks relate to trajectories of well-being during the transition to adulthood. *Development and Psychopathology*, *16*(4), 1119–1140. https://doi.org/10.1017/S0954579404040167

Schulz, O. T., Gubler, D. A., Raemy, U. E., & Troche, S. J. (2025). Mapping love: A personality-centered network analysis of relationship satisfaction. *Frontiers in Psychology, 16*, 1587405. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1587405

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences, 25*, 167–177. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4

Scoats, R., & Campbell, C. (2022). What do we know about consensual non-monogamy? *Current Opinion in Psychology*, *48*, Article 101468. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101468

Selçuk, E., Stanton, S. C. E., Slatcher, R. B., & Ong, A. D. (2022). My partner really gets me: Affective reactivity to partner stress predicts greater relationship quality in new couples. *Journal of Personality and Social Psychology*. Advance online publication. https://doi.org/10.1037/pspi0000407

Sels, L., Ruan, Y., Kuppens, P., Ceulemans, E., & Reis, H. T. (2020). Actual and perceived emotional similarity in couples' daily lives. *Social Psychological and Personality Science*, *11*(2), 266–275. https://doi.org/10.1177/1948550619845927

Sened, H., Lavidor, M., Lazarus, G., Bar-Kalifa, E., Rafaeli, E., & Ickes, W. (2017). Empathic accuracy and relationship satisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Family Psychology, 31*(6), 742–752. doi:10.1037/fam0000320

Sened, H., Lavidor, M., Lazarus, G., Bar-Kalifa, E., Rafaeli, E., & Ickes, W. (2017). Empathic accuracy and relationship satisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Family Psychology, 31*(6), 742–752. https://doi.org/10.1037/fam0000320

Shapiro, A. F., Gottman, J. M., & Carrere, S. (2000). The baby and the marriage: Identifying factors that buffer against decline in marital satisfaction after the first baby arrives. *Journal of family psychology, 14*(1), 59. https://doi.org/10.1037/0893-3200.14.1.59

Shaver, P. R., & Hazan, C. (1988). A biased overview of the study of love. *Journal of Social and Personal Relationships*, *5*(4), 473–501. https://doi.org/10.1177/0265407588054005

Shrout, M. R., Wilson, S., Renna, M., Madison, A., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2023). "We've got this": Middle-aged and older couples' satisfying relationships and we-talk promote better physiological, relational, and emotional responses to conflict. *Psychosomatic Medicine*, *85*(2), 154–164. https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000001162

Simon, W., & Gagnon, J. H. (1986). Sexual scripts: Permanence and change. *Archives of Sexual Behavior*, *15*(2), 97–120. https://doi.org/10.1007/BF01542219

Simpson, J. A., y Gangestad, S. W. (1991). Individual differences in sociosexuality: evidence for convergent and discriminant validity. *J Pers Soc Psychol, 60*, 870–883. doi:10.1037/0022-3514.60.6.870.

Skinner, B. F. (2019). *Science and human behavior*. Martino Fine Books. (Obra original publicada en 1953)

Smith, K. B., Pukall, C. F., & Chamberlain, S. M. (2013). Sexual and relationship satisfaction and vestibular pain sensitivity among women with provoked vestibulodynia. *The Journal of Sexual Medicine, 10*(8), 2009–2023. doi: 10.1111/jsm.12213

Smith, R., & Klases, A. (2016). Predictors of love attitudes: The contribution of cultural orientation, gender, attachment style, relationship length and age in participants from the UK and Hong Kong. *Interpersona*, *10*(1), 90–108. https://doi.org/10.5964/ijpr.v10i1.204

Smith, T. W., Berg, C. A., Florsheim, P., Uchino, B. N., Pearce, G., & Hawkins, M. (2009). Conflict and collaboration in middle-aged and older couples: I. Age differences in agency and communion during marital interaction. *Psychology and Aging*, *24*(2), 259–273. https://doi.org/10.1037/a0015609

Sorokowski, P., Sorokowska, A., Karwowski, M., Groyecka, A., Aavik, T., Akello, G., Alm, C., Amjad, N., Anjum, A., Asao, K., Atama, C. S., Atamtürk Duyar, D., Ayebare, R., Batres, C., Bendixen, M., Bensafia, A., Bizumic, B., Boussena, M., Buss, D. M., Butovskaya, M., … Sternberg, R. J. (2021). Universality of the Triangular Theory of Love: Adaptation and Psychometric Properties of the Triangular Love Scale in 25 Countries. *Journal of sex research, 58*(1), 106–115. https://doi.org/10.1080/00224499.2020.1787318

Sprecher, S., & Metts, S. (1999). Romantic beliefs: Their influence on relationships and patterns of change over time. *Journal of Social and Personal Relationships*, *16*(6), 834–851. https://doi.org/10.1177/0265407599166009

Sprecher, S., Christopher, F. S., Regan, P., Orbuch, T., & Cate, R. M. (2018). *Sexuality in personal relationships.* In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), The Cambridge handbook of personal relationships (2nd ed., pp. 311–326). Cambridge University Press.

Springstein, T., Growney, C. M., Strube, M. J., & English, T. (2025). Intrinsic interpersonal emotion regulation strategy use and effectiveness across adulthood: The role of interaction partner age. *Emotion, 25*(2), 457–472. https://doi.org/10.1037/emo0001435

Squire, C. (2008). *Experience-centred and culturally-oriented approaches to narrative*. In C. Squire, Doing narrative research (pp. 42–63). SAGE Publications. https://doi.org/10.4135/9780857024992.d4

Squire, C. (2014). O que é narrativa? *Civitas - Revista de Ciências Sociais*, 14(2), 272–284.

Squire, C., Andrews, M., & Tamboukou, M. (2013*). Introduction: What is narrative research?* En M. Andrews, C. Squire, & M. Tamboukou (Eds.), Doing Narrative Research (2nd ed., pp. 1–26). SAGE.

Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., &Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*, 80–93. https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80

Steinebach, P., Stein, M., & Schöne, K. (2025). Messenger-based assessment of empathic accuracy in couples' smartphone communication. *BMC Psychology*, *13*, Article 147. https://doi.org/10.1186/s40359-025-02483-9

Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review, 93*(2), 119–135. https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119

Sternberg, R. J. (1997). Construct validation of a triangular love scale. *European Journal of Social Psychology, 27*(3), 313–335. https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0992(199705)27:3<313::AID-EJSP824>3.0.CO;2-4

Sternberg, R. J. (1988). *The triangle of love: Intimacy, passion, commitment*. Basic Books.

Sternberg, R. J. (1998). *Cupid's arrow: The course of love through time*. Cambridge University Press.

Sternberg, R.J. (2000). *La experiencia del amor*. Barcelona: Paidós.

Stewart, J. L., Stults, C. B., & Ristuccia, A. (2021). Consensual non-monogamy relationship rules among young gay and bisexual men: A dyadic qualitative analysis. *Archives of Sexual Behavior, 50*(4), 1505–1520. https://doi.org/10.1007/s10508-021-01919-8

Stulhofer, A., Busko, V., & Brouillard, P. (2010). Development and bicultural validation of the new sexual satisfaction scale. *Journal of sex research, 47*(4), 257–268. https://doi.org/10.1080/00224490903100561

Stults, C. B. (2019). Relationship quality among young gay and bisexual men in consensual nonmonogamous relationships. *Journal of Social and Personal Relationships, 36*(10), 3037–3056. https://doi.org/10.1177/0265407518809530

Stults, C. B., Abreu, R. L., Tjia, L., Kaczetow, W., Brandt, S. A., Malavé, D. M., & Chumpitaz, M. (2023). Enacted and anticipated stigma related to consensual nonmonogamy among LGBTQ+ adults. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity, 10*(3), 461–472. https://doi.org/10.1037/sgd0000546

Sullivan, M. R. (2018). *Predicting expectations of non-monogamy in long-term romantic relationships* (Doctoral dissertation, Palo Alto University). ProQuest Dissertations Publishing

Tatum, A. K., Flicker, S. M., Albarak, N., Schroeder, J. M., Moomaw, A., Ugurluoglu, I., Whitman, A., Wiggins, A., Davis, D., & Fisher, R. (2026). "I know how to identify and communicate my needs": A qualitative study of the self-perceived strengths of people in polyamorous relationships. *Journal of Marital and Family Therapy, 52*(2), e70119. https://doi.org/10.1111/jmft.70119

Taylor, C. (1989). *Sources of the self: The making of the modern identity*. Harvard University Press.

Tempelhof, T. C., & Allen, J. S. (2008). Partner-specific investment strategies: Similarities and differences in couples and associations with sociosexual orientation and attachment dimensions. *Personality and Individual Differences, 45*(1), 41–48. https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.02.016

Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. John Wiley & Sons.

Træen, B., & Thuen, F. (2022). Non-consensual and consensual non-monogamy in Norway. *International Journal of Sexual Health: Official Journal of the World Association for Sexual Health, 34*(1), 65–80. https://doi.org/10.1080/19317611.2021.1947931

Troxel, W. M. (2010). It's more than sex: Exploring the dyadic nature of sleep and implications for health. *Psychosomatic Medicine, 72*(6), 578–-586. https://doi.org/10.1097/PSY.0b013 e3181 de7ff8

Ulloa, E. C., Hammett, J. F., Meda, N. A., & Rubalcava, S. J. (2017). Empathy and romantic relationship quality among cohabitating couples: An actor–partner interdependence model. *The Family Journal, 25*(3), 208–214. https://doi.org/10.1177/1066480717710644

Umberson, D., Williams, K., Powers, D. A., Liu, H., & Needham, B. (2006). You make me sick: marital quality and health over the life course. *Journal of Health and Social Behavior, 47*(1), 1–16. https://doi.org/10.1177/002214650604700101

Val Wongsomboon, Mary H. Burleson & Gregory D. Webster (2019): Women's Orgasm and Sexual Satisfaction in Committed Sex and Casual Sex: Relationship Between Sociosexuality and Sexual Outcomes in Different Sexual Contexts. *The Journal of Sex Research*, DOI: 10.1080/00224499.2019.1672036

Van den Brink, F., et al. (2018). Adherence to the thin-ideal and relationship satisfaction: The mediating role of body satisfaction and self-esteem. *Frontiers in Psychology*, *9*, Article 2187. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02187

Van den Brink, F., et al. (2018). Relationships between body image, sexual satisfaction, and relationship quality in romantic couples. *Journal of Family Psychology*, *32*(5), 622–633. https://doi.org/10.1037/fam0000407

Vasallo, B. (2018). *Pensamiento monógamo, terror poliamoroso*. La Oveja Roja.

Vasquez, T., Bruno, C.M., Harris, V. W. & Visconti, B. (2023). Are You Satisfied? Examining Positive Interaction and Satisfaction in Romantic Relationships. *Journal of Family Issues. 45.* 0192513X2311722. 10.1177/0192513X231172286.

Vázquez García, F. (2018). *Historia de la homosexualidad femenina en Occidente*. Cátedra.

Velotti, P., Rogier, G., Beomonte Zobel, S., & Billieux, J. (2016). Emotional suppression in early marriage: Actor, partner, and similarity effects on marital quality. *Journal of Social and Personal Relationships, 33*(3), 277–302. https://doi.org/10.1177/0265407515574460

Ventura León, J. L., & Caycho Rodríguez, T. (2016). Análisis exploratorio de la escala de amor de Sternberg en estudiantes universitarios peruanos. *Acta de Investigación Psicológica, 6*(2), 2430–2439. doi:10.1016/j.aipprr.2016.06.0

Ventura-León, J., Caycho-Rodríguez, T., Jara-Avalos, S., Yañez, J., Icochea, K. & Rodas, N. (2020). Evidence of validity and factorial invariance of the Sternberg Love Scale Brief Spanish Version *Acta Colombiana de Psicología, 23*(2), 98-110. http://www.doi.org/10.14718/ACP.2020.23.2.5

Vihervalli, U. (2017). *Rationalising sexual morality in Western Christian discourses: From Roman rhetoric to Christian doctrine* [Tesi doctoral, Cardiff University]. ORCA.

Vrangalova Z. (2015). Does casual sex harm college students' well-being? A longitudinal investigation of the role of motivation. *Archives of sexual behavior, 44*(4), 945–959. https://doi.org/10.1007/s10508-013-0255-1

Wade, R. M., Huang, R., Pear, M., & Piasecki, M. (2025). That's the bottom line: Sexual positioning, gender expression, and psychological well-being among young sexual minority black cisgender men who seek partners online. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity,18*. doi:https://doi.org/10.1037/sgd0000865

Waldis, L., Borter, N. y Rammsayer, T. H. (2020): The Interactions Among Sexual Orientation, Masculine and Feminine Gender Role Orientation, and Facets of Sociosexuality in Young Heterosexual and Homosexual Men. *Journal of Homosexuality*, DOI: 10.1080/00918369.2020.1717837

Ward, J. (2016). What are you doing on Tinder? Impression management on a matchmaking mobile app. *Information, comunication & society, 1*-16. Doi: 10.1080/1369118X.2016.1252412

Watkins, N. K., Beckmeyer, J. J., & Jamison, T. B. (2023). Exploring the associations between being single, romantic importance, and positive well-being in young adulthood. *Family Relations*, *73*(1), 226–241. https://doi.org/10.1111/fare.12981

Weeks, J. (1985). *Sexuality and its discontents: Meanings, myths, and modern sexualities*. Routledge.

Weeks, J. (2007). *The world we have won: The remaking of erotic and intimate life*. Routledge.

Whitton, S. W., Weitbrecht, E. M., Kuryluk, A. D., & Bruner, M. R. (2013). Committed dating relationships and mental health among college students. *Journal of American College Health, 61*(3), 176–183. https://doi.org/10.1080/07448481.2013.773903

Wilder, S., Prager, K. J., & Garapati, S. (2024). Helpfulness of romantic couples' efforts to reconcile after conflict. *Personal Relationships*, *31*(3), 836–854. https://doi.org/10.1111/pere.12565

Willoughby, B. J., Farero, A. M., & Busby, D. M. (2014). Exploring the effects of sexual desire discrepancy among married couples. *Archives of Sexual Behavior, 43*(3), 551-562. https://doi.org/10.1007/s10508-013-0181-2

Wingfield, J. C. (1994). *Hormone behavior interactions and mating sistems in male and female birds.* In R.V. Short y E. Balaban (Eds.). The differences between sexes (pp. 303-330). New York: Cambridge University Press.

Wood, N. D., et al. (2022). Answering the ethical call of the other: A test of the Strong Relationality Model of relationship flourishing. *Journal of Marital and Family Therapy*, *49*(1), 186–204. https://doi.org/10.1111/jmft.12614

Wu, Q., et al. (2022). Gratitude and satisfaction in romantic relationships: Roles of decisional forgiveness and emotional forgiveness. *Current Psychology*, *41*, 2668–2676. https://doi.org/10.1007/s12144-020-00780-7

Yárnoz-Yaben, S. (1992). La teoría del apego en la evaluación de las relaciones afectivas: Un enfoque sociocognitivo. *Boletín de Psicología 36*, 85-101. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4528665&utm_source=copilot.com

Yárnoz-Yaben, S., & Comino, P. (2011). Evaluación del apego adulto: análisis de la convergencia entre diferentes instrumentos. *Acción Psicológica, 8*(2), 67–85. doi:10.5944/ap.8.2.191

Young, L. J., & Wang, Z. (2004). The neurobiology of pair bonding. *Nature Neuroscience*, *7*(10), 1048–1054. https://doi.org/10.1038/nn1327

Young, T. M. (2019). *Developing and implementing a measurement tool for sexual, romantic, and sexual-romantic fantasies* (Doctoral dissertation, New Mexico State University). ProQuest Dissertations & Theses Global.

Yöyen, E., Çalık, S., & Güneri Barış, T. (2025). Predictors of young adult women's psychological well-being in romantic relationships. *Behavioral Sciences*, *15*(1), Article 82. https://doi.org/10.3390/bs15010082

Ziegler, A., & Conley, T. D. (2016). *The importance and meaning of sexual fantasies in intimate relationships.* In K. Aumer (Ed.), The psychology of love and hate in intimate relationships (pp. 29–45). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-39277-6_3

# VIII. ANNEXOS

# ANNEX I. BATERIA D'INSTRUMENTS

Cal assenyalar que tot i que es presenta la redacció dels instruments i ítems, aquesta va ser aplicada a través d'un qüestionari online elaborat a través de l'aplicació Qualtrics, i difundida a través d'un enllaç al consentiment informat i posteriorment a la mateixa, al qual es pot accedir a través del següent QR.

A pesar que la tesi s'ha redactat en valencià en la seua totalitat, el qüestionari es va redactar en castellà per tal que aplegara a més persones. A continuació, es pot consultar la batería d'instruments utilitzada:

**Cuestionario sociodemográfico ad hoc**

A continuación, aparecerán una serie de cuestiones a las que deberás responder con la opción que consideres más adecuada a tu estado actual.

| |
|---|
| 1. ¿Cómo te identificas?<br>○ Mujer<br>○ Hombre<br>○ No binario<br>○ Ninguna de estas opciones me representa<br>○ Prefiero no responder |
| 2. Edad: _____ |
| 3. En relación a tu orientación te identificas como:<br>○ Heterosexual<br>○ Homosexual<br>○ Bisexual<br>○ Asexual<br>○ Ninguna de estas opciones me identifica<br>○ Prefiero no responder.<br>○ _____ |

4. Religión:
    - Creyente y practicante
    - No creyente
    - Ateo
    - Agnóstico

**Cuestionario sobre relaciones actuales y pasadas ad hoc (CRAP)**

A continuación, leerás una serie de cuestiones sobre tu estado sentimental actual, es decir, sobre **tu relación actual o presente**. Cuando hablamos de "relación" nos referimos a una interacción afectiva y/o sexual con otra persona, la cual puedes considerar estable, esporádica o temporal. En caso de no encontrarte en ninguno de estos casos actualmente, no respondas a las siguientes preguntas.

1. ¿Mantienes una relación afectivo-sexual actualmente?
    - Sí
    - No
2. Duración de la relación:
    - Menos de 6 meses
    - Entre 6 y 12 meses
    - Entre 1 y 5 años
    - Entre 6 y 10 años
    - Más de 10 años.
3. ¿Convives con él/ella en el mismo hogar?
    - Sí
    - No

    En caso afirmativo, ¿cuánto tiempo llevabais de relación antes de vivir juntos?
        - Menos de un año
        - Entre 1 y 2 años
        - Entre 3 y 5 años
        - Entre 5 y 10 años
        - Más de 10 años
4. ¿Tenéis hijos/as en común?
    - Sí
    - No

**Cuestionario sobre el uso de redes sociales ad hoc**

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones que hacen referencia al uso habitual de redes sociales.

1. ¿Utilizas aplicaciones y redes sociales como Facebook, Instagram, Twitter, etc.?
    - Sí
    - No
2. ¿Alguna vez has ligado a través de estas para ligar?
    - Sí
    - No
3. Escribe a continuación, en número, cuántas horas dedicas al día a las redes sociales.

    _____
4. ¿Utilizas o has utilizado aplicaciones específicas para conocer gente o ligar como Tinder, Grinder, Meetic... ?
    - Sí
    - No
5. ¿Cuándo te conectas, cuantas horas dedicas a estas aplicaciones?
    - Menos de una hora
    - Entre una i dos horas
    - Más de dos horas
6. ¿Para qué utilizas estas aplicaciones? (puedes responder varias)
    - Para tener relaciones sexuales esporádicas
    - Para encontrar una pareja afectiva
    - _____
7. ¿Has llegado a quedar con alguna de las personas con las que has interactuado a través de estas aplicaciones?
    - Sí
    - No
8. ¿Cuánto tiempo transcurre habitualmente desde que iniciáis una conversación hasta que quedáis en persona?
    - 1-2 días
    - 3-7 días
    - Dos semanas o más
9. ¿Con cuantas personas que has conocido en estas aplicaciones has tenido relaciones sexuales? Introduce un número aproximado a continuación:

    _____
10. ¿Cuántas citas has tenido con esa persona antes de mantener relaciones sexuales? Introduce un número aproximado a continuación, siendo 0 la primera cita.

    _____
11. ¿Crees que podrías tener un vínculo afectivo con una persona que has conocido en estas aplicaciones?

| |
|---|
| ○ No<br>○ Sí |
| 12. ¿Has formalizado alguna relación surgida de estas aplicaciones?<br>○ No<br>○ Sí |

**Cuestionario *ad hoc* sobre actitudes y dinámicas hacia el sexo y el amor (CADSA)**

A continuación, verás una serie de afirmaciones a las que tendrás que responder Sí o No en función de si te identificas con ellas o si crees que son descriptivas de tu relación actual o, en su defecto, de tu última relación. Si no te has visto nunca en la situación, responde No.

Cuando leas "relación" o "relaciones", nos estaremos refiriendo a un contacto o aproximación afectiva o sexual con otra persona. Y cuando leas "pareja", nos referiremos a pareja o parejas.

POLIAMOR JERARQUIC

| | No | Sí |
|---|---|---|
| 1. Me defino como asexual | | |
| 2. Tengo una pareja, con la que mantengo una relación estable de forma monógama | X | |
| 3. Tengo una relación abierta o poliamorosa jerárquica | | X |
| 4. Tengo una relación estable con mi pareja, pero hemos acordado que podemos tener sexo con otras personas (solo sexo, no afecto) | | |
| 5. Tengo una relación estable con mi pareja, pero hemos acordado que podemos tener relaciones afectivas con otras personas (sin sexo). | | |
| 6. Tengo una relación estable con mi pareja, pero hemos acordado que podemos tener relaciones afectivas o sexuales con otras personas, aunque hemos acordado unas condiciones. | | |
| 7. Tengo una relación estable con mi pareja, pero hemos acordado que podemos tener relaciones afectivas o sexuales con otras personas, sin condiciones. | | |
| 8. Tengo una pareja estable, y yo la mantengo de forma monógama, pero mi pareja tiene libertad para relacionarse con otras personas. | | |

| | | |
|---|---|---|
| 9. Tengo una relación estable con mi pareja, pero hemos acordado que podemos tener relaciones con otras personas, siempre y cuando las dos partes se encuentren en un momento en el que se sienta bien con ello. | | |
| 10. Tengo una relación estable con mi pareja, pero hemos acordado que podemos tener relaciones con otras personas. Aunque en algún momento a él/ella le entren dudas, lo primero es nuestra libertad individual. | | |
| 11. Creo que, para mantener relaciones con varias personas a la vez de forma consensuada, lo importante es que todas las partes se sientan bien en todo momento, cuando uno de los miembros de la pareja deje de sentirse cómodo/a con esto, dejaremos de hacerlo. | | |
| 12. El sexo es lo más importante en la relaciones de pareja. | | |
| 13. Aunque no es lo más importante, el sexo ayuda a mejorar la relación de pareja. | | |
| 14. El sexo es secundario, lo más importante es cuidar nuestro vínculo afectivo | | |
| 15. A partir de cierta edad, el sexo deja de ser importante en una relación de pareja. | | |
| 16. Aunque no es igual que el primer día, continúo disfrutando, compartiendo tiempo y haciendo planes con mi pareja | | |
| 17. Con el tiempo, la relación con mi pareja ha ido a menos | | |
| 18. Al principio, sí que disfrutaba de mantener relaciones sexuales con mi pareja, pero hace un tiempo que perdí el interés. | | |
| 19. Por encima de mi libertad individual está la responsabilidad afectiva que tengo sobre otras personas con las que me relaciono. | | |
| 20. Tengo una relación estable con otra persona, pero he tenido o tengo relaciones sexuales con otra u otras personas sin que mi pareja lo sepa (ni lo consienta) | | |
| 21. Para tener relaciones sexuales, primero debo conectar con la otra persona | | |
| 22. Al principio, sí que disfrutaba de mantener relaciones sexuales esporádicas, pero hace un tiempo que perdí el interés | | |
| 23. Disfruto igualmente las relaciones sexuales con personas con las que tengo confianza y con las que he conocido ese mismo día/noche | | |

POLIAMOR NO JERARQUIC

| | No | Sí |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| 1. Me defino como asexual | | |
| 2. Tengo una pareja, con la que mantengo una relación estable de forma monógama | X | |
| 3. Tengo una relación abierta o poliamorosa jerárquica | X | |
| 4. No tengo una única relación sexo-afectiva, soy poliamosoro/a, mantengo relaciones afectivas y/o sexuales con distintas personas de forma paralela y no jerárquica. | | X |
| 5. El sexo es lo más importante en la relaciones de pareja. | | |
| 6. Aunque no es lo más importante, el sexo ayuda a mejorar la relación de pareja. | | |
| 7. El sexo es secundario, lo más importante es cuidar nuestro vínculo afectivo | | |
| 8. A partir de cierta edad, el sexo deja de ser importante en una relación de pareja. | | |
| 9. Aunque no es igual que el primer día, continúo disfrutando, compartiendo tiempo y haciendo planes con mi pareja o parejas (en su mayoría) | | |
| 10. Con el tiempo, la relación con mi pareja o parejas (en su mayoría) ha ido a menos | | |
| 11. Al principio, sí que disfrutaba de mantener relaciones sexuales con mi pareja o parejas, pero hace un tiempo que perdí el interés. | | |
| 12. Por encima de mi libertad individual está la responsabilidad afectiva que tengo sobre otras personas con las que me relaciono. | | |
| 13. Quedo habitualmente con un misma persona para mantener relaciones sexuales, tenemos cierta intimidad y complicidad, y compartimos bastantes espacios, pero no queremos etiquetarnos | | |
| 14. Para tener relaciones sexuales, primero debo conectar con la otra persona | | |
| 15. Al principio, sí que disfrutaba de mantener relaciones sexuales esporádicas, pero hace un tiempo que perdí el interés | | |
| 16. Disfruto igualmente las relaciones sexuales con personas con las que tengo confianza y con las que he conocido ese mismo día/noche | | |

MONÒGAMS

| | No | Sí |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| 1. Me defino como asexual | | |
| 2. Tengo una pareja, con la que mantengo una relación estable de forma monógama | | X |
| 3. El sexo es lo más importante en la relaciones de pareja. | | |
| 4. Aunque no es lo más importante, el sexo ayuda a mejorar la relación de pareja. | | |
| 5. El sexo es secundario, lo más importante es cuidar nuestro vínculo afectivo | | |
| 6. A partir de cierta edad, el sexo deja de ser importante en una relación de pareja. | | |
| 7. Aunque no es igual que el primer día, continúo disfrutando, compartiendo tiempo y haciendo planes con mi pareja | | |
| 8. Con el tiempo, la relación con mi pareja ha ido a menos | | |
| 9. Al principio, sí que disfrutaba de mantener relaciones sexuales con mi pareja, pero hace un tiempo que perdí el interés. | | |
| 10. Por encima de mi libertad individual está la responsabilidad afectiva que tengo sobre otras personas con las que me relaciono. | | |
| 11. Tengo una relación estable con otra persona, pero he tenido o tengo relaciones sexuales con otra u otras personas sin que mi pareja lo sepa (ni lo consienta) | | |

ESPORÀDIQUES

| | No | Sí |
|---|---|---|
| 1. Me defino como asexual | | |
| 2. Tengo una pareja, con la que mantengo una relación estable de forma monógama | X | |
| 3. Tengo una relación abierta o poliamorosa jerárquica | X | |
| 4. No tengo una única relación sexo-afectiva, soy poliamosoro/a, mantengo relaciones afectivas y/o sexuales con distintas personas de forma paralela y no jerárquica. | X | |
| 5. El sexo es lo más importante en la relaciones de pareja. | | |
| 6. Aunque no es lo más importante, el sexo ayuda a mejorar la relación de pareja. | | |
| 7. A partir de cierta edad, el sexo deja de ser importante en una relación de pareja. | | |

| | | |
|---|---|---|
| 8. No tengo ninguna relación formalizada con nadie. | | X |
| 9. Ahora mismo, solo busco tener relaciones sexuales con otras personas, no quiero compromisos. | | |
| 10. Para tener relaciones sexuales, primero debo conectar con la otra persona | | |
| 11. No quiero tener pareja estable porque creo que a largo plazo nunca salen bien | | |
| 12. No quiero tener pareja estable porque creo que me resta independencia | | |
| 13. No encuentro a nadie con quien haya conectado lo suficiente como para tener una relación estable | | |
| 14. Al principio, sí que disfrutaba de mantener relaciones sexuales esporádicas, pero hace un tiempo que perdí el interés | | |
| 15. Quedamos habitualmente para mantener relaciones sexuales, pero no me interesa nada más. | | |
| 16. Tuve sexo una noche con una persona, pero me gustaría conocerla más | | |
| 17. Quedamos habitualmente para mantener relaciones sexuales, y tenemos cierta intimidad y complicidad, pero no queremos etiquetarnos | | |
| 18. Disfruto igualmente las relaciones sexuales con personas con las que tengo confianza y con las que he conocido ese mismo día/noche. | | |
| 19. El sexo es secundario, lo más importante es cuidar nuestro vínculo afectivo | | |
| 20. Por encima de mi libertad individual está la responsabilidad afectiva que tengo sobre otras personas con las que me relaciono. | | |

**BEIS-10 (BEIS-10; Davies et al., 2010)**

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Sé por qué cambian mis emociones | | | | | |
| 2. Reconozco fácilmente mis emociones mientras las experimento | | | | | |
| 3. Puedo saber cómo se siente la gente escuchando el tono de su voz | | | | | |
| 4. Al mirar sus expresiones faciales, reconozco las emociones que la gente está experimentando | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 5. Busco actividades que me hagan feliz | | | | | |
| 6. Tengo control sobre mis emociones | | | | | |
| 7. Organizo eventos que los demás disfruten | | | | | |
| 8. Ayudo a los demás a sentirse mejor cuando están abatidos | | | | | |
| 9. Cuando estoy de humor positivo, soy capaz de plantear nuevas ideas | | | | | |
| 10. Utilizo el buen humor para ayudarme a seguir intentándolo delante de los obstáculos | | | | | |

**Índice de Reactividad Interpersonal (IRI; Davis, 1980)**

Las siguientes frases se refieren a tus pensamientos y sentimientos en una variedad de situaciones. Para cada cuestión indica cómo te describe eligiendo la puntuación de 1 a 5 en base a la siguiente tabla. Cuando hayas elegido tu respuesta, marca con una cruz la casilla correspondiente. Lee cada frase cuidadosamente antes de responder. Contesta honestamente. GRACIAS.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| No me describe bien | Me describe un poco | Me describe bastante bien | Me describe bien | Me describe muy bien |

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. A menudo tengo sentimientos tiernos y de preocupación hacia la gente menos afortunada que yo | | | | | |
| 2. A menudo encuentro difícil ver las cosas desde el punto de vista de otra persona | | | | | |
| 3. A veces no me siento muy preocupado por otras personas cuando tienen problemas | | | | | |
| 4. Intento tener en cuenta cada una de las partes (opiniones) en un conflicto antes de tomar una decisión | | | | | |
| 5. Cuando veo que a alguien se le toma el pelo tiendo a protegerlo | | | | | |
| 6. A menudo intento comprender mejor a mis amigos imaginándome cómo ven ellos las cosas (poniéndome en su lugar) | | | | | |
| 7. Cuando veo a alguien herido tiendo a permanecer calmado | | | | | |
| 8. Las desgracias de otros normalmente no me molestan mucho | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 9. Si estoy seguro de que tengo la razón en algo no pierdo tiempo escuchando los argumentos de los demás | | | | | |
| 10. Cuando veo a alguien que está siendo tratado injustamente a veces no siento ninguna compasión por él | | | | | |
| 11. A menudo estoy bastante afectado emocionalmente por cosas que veo que ocurren | | | | | |
| 12. Pienso que hay dos partes para cada cuestión e intento tener en cuenta ambas partes | | | | | |
| 13. Me describiría como una persona bastante sensible | | | | | |
| 14. Cuando estoy disgustado con alguien normalmente intento ponerme en su lugar por un momento | | | | | |
| 15. Antes de criticar a alguien intento imaginar cómo me sentiría si estuviera en su lugar | | | | | |

**Escala de Comunicación Autopercibida en la Relación de Pareja (CARP; Iglesias-García, Urbano-Contreras i Martínez-González, 2020)**

| | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|---|
| 1. Cuando algo me molesta de mi pareja se lo digo respetando su punto de vista | | | | |
| 2. Procuro no manifestar mis sentimientos a mi pareja | | | | |
| **3. Cuando tengo un problema con mi pareja lo hablo con él/ella** | | | | |
| **4. Suelo expresar a mi pareja mi opinión y mis deseos** | | | | |
| 5. Cuando mi pareja me expresa una crítica la tengo en cuenta | | | | |
| 6. Cuando mi pareja me ayuda se lo agradezco y le hago ver que me ha sido útil | | | | |
| 7. Conozco las cosas que no le gustan de mí a mi pareja | | | | |
| 8. Mi pareja se da cuenta cuando estoy enfadado/a | | | | |
| 9. Antes de expresar mi enfado a mi pareja procuro relajarme | | | | |
| 10. Cuando sé que me he equivocado pido perdón a mi pareja | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 11. Cuando mi pareja se siente mal, yo también me siento mal porque no sé cómo ayudarla | | | | |
| 12. Muestro a mi pareja que confío en su capacidad para tomar sus decisiones | | | | |
| 13. Tengo la sensación de que en el día a día solo hablamos de cosas que le interesan a mi pareja | | | | |
| 14. Cuando discutimos suelo gritar a mi pareja | | | | |
| 15. He llegado a insultar a mi pareja en una discusión | | | | |
| 16. Suelo comunicar a mi pareja las cosas negativas que veo en ella antes que las positivas | | | | |
| 17. Tengo poca paciencia con mi pareja | | | | |
| 18. Cuando nos enfadamos puedo estar días sin hablar con mi pareja | | | | |
| 19. Dedicamos tiempo diario a hablar de nosotros (sentimientos, preocupaciones, planes, etc.) | | | | |
| 20. Disponemos del tiempo suficiente para poder comunicarnos | | | | |
| **21. Siento que puedo hablar con mi pareja de cualquier tema** | | | | |
| 22. Estoy satisfecho/a con la calidad de la comunicación en nuestra pareja | | | | |

**Nueva Escala de Satisfacción Sexual (NSSC; Pérez Triviño, 2013)**

Piensa en tu vida sexual durante los últimos seis meses. Por favor, valora tu satisfacción sobre los siguientes aspectos en base a la siguiente tabla:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| Nada satisfecho/a | Poco satisfecho/a | Satisfecho/a | Muy satisfecho/a | Extremadamente satisfecho/a |

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. La intensidad de tu excitación sexual | | | | | |
| 2. La calidad de tus orgasmos | | | | | |
| 3. Tu desinhibición y entrega al placer sexual durante sus relaciones sexuales | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 4. Tu concentración durante la actividad sexual | | | | | | |
| 5. La manera en la que reaccionas sexualmente ante tu pareja | | | | | | |
| 6. El funcionamiento sexual de tu cuerpo | | | | | | |
| 7. Tu apertura emocional durante tus relaciones sexuales | | | | | | |
| 8. Tu estado de humor después de la actividad sexual | | | | | | |
| 9. La frecuencia de tus orgasmos | | | | | | |
| 10. El placer que proporcionas a tu pareja | | | | | | |
| 11. El equilibrio entre lo que das y lo que recibes en el sexo | | | | | | |
| 12. La apertura emocional de tu pareja durante la relación sexual | | | | | | |
| 13. La iniciativa de tu pareja hacia la actividad sexual | | | | | | |
| 14. La habilidad de tu pareja para llegar al orgasmo | | | | | | |
| 15. La entrega de tu pareja al placer sexual("desinhibición") | | | | | | |
| 16. La forma en la que tu pareja tiene en cuenta sus necesidades sexuales. | | | | | | |
| 17. La creatividad sexual de tu pareja | | | | | | |
| 18. La disponibilidad sexual de tu pareja | | | | | | |
| 19. La variedad de tus actividades sexuales | | | | | | |
| 20. La frecuencia de tu actividad | | | | | | |

**Cuestionario de Relación (RQ; Batholomew y Horowitz, 1991; Yárnoz-Yaben, 2008)**

Seguidamente aparecen varios párrafos referidos a nuestra forma de relacionarnos con los demás. Por favor, **rodea con un círculo el párrafo que mejor se adecue a tu forma de relacionarte** afectivamente de entre los cuatro siguientes. **Después, por favor, rodea con un círculo el número que refleje mejor tu grado de acuerdo** con la idea que se expresa en cada párrafo.

1. Me resulta fácil acercarme emocionalmente a los demás. Me siento cómodo/a tanto en las situaciones en que tengo que confiar en los demás como en aquellas en que otros han depositado su confianza en mí. El hecho de estar solo/a o de que los demás no me acepten no me trastorna.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Totalmente en desacuerdo | Bastante en desacuerdo | Un poco en desacuerdo | Ni acuerdo ni en desacuerdo | Un poco de acuerdo | Bastante de acuerdo | Totalmente de acuerdo |

2. Me siento bien cuando no tengo una relación afectiva. Es muy importante para mí sentirme independiente y autosuficiente, y prefiero no depender de otros o que otros dependan de mí.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Totalmente en desacuerdo | Bastante en desacuerdo | Un poco en desacuerdo | Ni acuerdo ni en desacuerdo | Un poco de acuerdo | Bastante de acuerdo | Totalmente de acuerdo |

3. Quiero establecer un mayor grado de intimidad afectiva con los demás, pero a menudo encuentro que los demás marcan más distancias de lo que a mí me gustaría. Me siento perdido/a cuando no estoy en una relación afectiva, pero a veces me altera que los demás no me valoren tanto como yo les valoro a ellos.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Totalmente en desacuerdo | Bastante en desacuerdo | Un poco en desacuerdo | Ni acuerdo ni en desacuerdo | Un poco de acuerdo | Bastante de acuerdo | Totalmente de acuerdo |

4. Me siento mal cuando me acerco emocionalmente a los otros. Quiero mantener relaciones afectivas, pero encuentro difícil confiar totalmente, o depender de los demás. Me preocupa que pueda sufrir si no guardo las distancias con los demás.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Totalmente en desacuerdo | Bastante en desacuerdo | Un poco en desacuerdo | Ni acuerdo ni en desacuerdo | Un poco de acuerdo | Bastante de acuerdo | Totalmente de acuerdo |

**Escala de autoestima (Rosemberg, 1965)**

A continuación, responde del 1 al 4 en función de tu grado de acuerdo con la afirmación, siendo 1 "Muy en desacuerdo" y 4 "muy de acuerdo":

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|
| Muy en desacuerdo | En desacuerdo | De acuerdo | Muy de acuerdo |

| | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|---|
| 1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás | | | | |
| 2. Estoy convencido/a de que tengo cualidades buenas. | | | | |
| 3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente. | | | | |
| 4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a. | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 5. En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a. | | | | | |
| 6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a. | | | | | |
| 7. En general, me inclino a pensar que soy un/a fracasado/a. | | | | | |
| 8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo/a. | | | | | |
| 9. Hay veces que realmente pienso que soy un/a inútil. | | | | | |
| 10. A veces creo que no soy buena persona. | | | | | |

**Escala triangular del amor de Sternberg (1986)**

Los espacios en blanco representan a la persona con la que mantienes una relación. Califica cada afirmación en una escala del 1 al 5, en la cual:

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| En absoluto | Algo | Moderadamente | Bastante | Extremadamente |

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Prefiero estar con _____ antes que con cualquier otra persona. | | | | | |
| 2. Tengo una relación cálida con _____ . | | | | | |
| 3. Me comunico bien con _____ . | | | | | |
| 4. Apoyo activamente el bienestar de _____ . | | | | | |
| 5. No puedo imaginarme que otra persona pueda hacerme tan feliz como _____ . | | | | | |
| 6. Planeo continuar mi relación con _____ . | | | | | |
| 7. Siempre sentiré una gran responsabilidad hacia _____ . | | | | | |
| 8. No hay nada más importante para mí que mi relación con _____ . | | | | | |
| 9. Siento que _____ realmente me comprende. | | | | | |
| 10. Estoy dispuesto a entregarme y a compartir mis posesiones con _____ . | | | | | |
| 11. Mi relación con _____ es muy romántica. | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 12. Aún en los momentos en que resulta difícil tratar con _____ , permanezco comprometido(a) con nuestra relación. | | | | | |
| 13. Existe algo casi «mágico» en mi relación con _____ . | | | | | |
| 14. Permanecería con _____ incluso en tiempos difíciles. | | | | | |
| 15. Idealizo a _____ . | | | | | |
| 16. Estoy seguro de mi amor por _____ . | | | | | |
| 17. Siento que realmente comprendo a _____ . | | | | | |
| 18. Recibo considerable apoyo emocional de _____ . | | | | | |
| 19. No puedo imaginarme la vida sin _____ . | | | | | |
| 20. Sé que tengo que cuidar de _____ . | | | | | |
| 21. Adoro a _____ . | | | | | |
| 22. Puedo contar con _____ en momentos de necesidad. | | | | | |
| 23. Espero que mi amor por _____ se mantenga durante el resto de mi vida. | | | | | |
| 24. No puedo imaginar la ruptura de mi relación con _____ . | | | | | |
| 25. Tengo una relación cómoda con _____ . | | | | | |
| 26. Disfruto especialmente del contacto físico con _____ . | | | | | |
| 27. Considero mi relación con _____ permanente. | | | | | |
| 28. Cuando veo películas románticas o leo libros románticos pienso en _____ . | | | | | |
| 29. Considero mi relación con _____ una buena decisión. | | | | | |
| 30. _____ puede contar conmigo en momentos de necesidad. | | | | | |
| 31. Me siento emocionalmente próximo(a) a _____ . | | | | | |
| 32. Me encuentro pensando en _____ frecuentemente todo el día. | | | | | |
| 33. No podría permitir que algo se interpusiera en mi compromiso con _____ . | | | | | |
| 34. Doy considerable apoyo emocional a _____ . | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 35. El solo hecho de ver a _____ me excita. | | | | | |
| 36. Considero sólido mi compromiso con _____ . | | | | | |
| 37. Fantaseo con _____ . | | | | | |
| 38. Experimento una auténtica felicidad con _____ . | | | | | |
| 39. Me siento responsable de _____ . | | | | | |
| 40. Mi relación con _____ es muy apasionada. | | | | | |
| 41. Comparto información profundamente personal acerca de mí mismo(a) con _____ . | | | | | |
| 42. Encuentro a _____ muy atractivo(a) personalmente. | | | | | |
| 43. Tengo confianza en la estabilidad de mi relación con _____ . | | | | | |
| 44. Es tal mi compromiso con _____, que no dejaría que otras personas se inmiscuyeran entre nosotros. | | | | | |
| 45. Valoro a _____ en gran medida dentro de mi vida. | | | | | |

**<u>Relationship Assessment Scale. The RAS</u> (Hendrick, 1988)**

| |
|---|
| 1) ¿De qué manera considera usted que su pareja satisface sus necesidades? |
| 1- Pobremente 2- Algo 3- Termino medio 4- Bastante 5- Extremadamente bien |
| 2) En general, ¿hasta que punto está satisfecho con su relación? |
| 1- Muy insatisfecho 2- Insatisfecho 3- Termino medio 4- Satisfecho 5- Muy satisfecho |
| 3) ¿Qué tan buena es su relación en comparación con la mayoría? |
| 1-Muy mala 2- Mala 3- Termino medio 4- Buena 5- Muy buena |
| 4) ¿Con qué frecuencia desea no haberse implicado con su pareja? |
| 1-Nunca 2- A veces 3- Frecuentemente 4- Muy frecuentemente 5- Constantemente |
| 5) ¿Hasta qué punto su relación satisface sus expectativas iniciales? |
| 1-Nada 2- Algo 3- Termino medio 4- Bastante 5- Totalmente |
| 6) ¿Cuánto ama a su pareja? |

| |
|---|
| 1-Muy poco 2- Poco 3- Termino medio 4- Mucho 5- Muchísimo |
| 7) ¿Cuántos problemas hay en su relación de pareja? |
| 1-Muy pocos 2- Pocos 3- Lo normal 4- Muchos 5- Muchísimos |

**Escala de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989; Díaz et al., 2006)**

A continuación, leerás una serie de afirmaciones relativas a la vida en general. Responde usando la escala que aparece a continuación, en función de tu grado de acuerdo con cada afirmación.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| Totalmente en desacuerdo | Bastante en desacuerdo | Un poco en desacuerdo | Un poco de acuerdo | Bastante de acuerdo | Totalmente de acuerdo |

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento/a con cómo han resultado las cosas | | | | | | |
| 2. A menudo me siento solo/a porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones | | | | | | |
| 3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente | | | | | | |
| 4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida | | | | | | |
| 5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga | | | | | | |
| 6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad | | | | | | |
| 7. En general, me siento seguro/a y positivo/a conmigo mismo/a | | | | | | |
| 8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar | | | | | | |
| 9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí | | | | | | |
| 10. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto | | | | | | |
| 11. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo | | | | | | |
| 12. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas | | | | | | |
| 13. Tiendo a estar influenciado/a por la gente con fuertes convicciones | | | | | | |
| 14. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo | | | | | | |
| 15. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro | | | | | | |
| 16. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí | | | | | | |
| 17. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 18. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general | | | | | | |
| 19. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen | | | | | | |
| 20. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida | | | | | | |
| 21. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo | | | | | | |
| 22. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza | | | | | | |
| 23. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos | | | | | | |
| 24. En su mayor parte, me siento orgulloso/a de quien soy y la vida que llevo | | | | | | |
| 25. Sé que puedo confiar en mis amigos/as, y ellos/as saben que pueden confiar en mí | | | | | | |
| 26. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona | | | | | | |
| 27. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona | | | | | | |
| 28. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento | | | | | | |
| 29. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla | | | | | | |

**Cuestionario de Asertividad Sexual en las Relaciones (ASRQ; Gil-Llario et al., 2021)**

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones que hacen referencia a cómo te comportas habitualmente con tu pareja sexual actual (esporádica o estable) o anterior. Léelas y responde detenidamente usando una escala de 0 (nunca) a 3 (siempre):

| 0 | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|
| Nunca | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Le digo qué partes de mi cuerpo me gusta que me toquen. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Me da vergüenza pedirle que hagamos las prácticas sexuales que me apetece hacer. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Cuando me apetece, le pido que nos acostemos. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. Me da vergüenza pedirle que me toque las partes que me gustan. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. Si insiste, tengo relaciones sexuales sin utilizar condón o barrera de látex, incluso aunque yo no quiera. | 0 | 1 | 2 | 3 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 6. Cuando quiero tener sexo, espero a que me pida que nos acostemos. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. Cuando quiero que me toque o me abrace, se lo exijo. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. Me da vergüenza decirle que no quiero hacer una práctica sexual que me pide. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. Cuando quiero que me toque o me abrace, se lo pido. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. Me niego a dejar que acaricie mi cuerpo si no lo deseo, incluso cuando insiste. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11. Le insisto que hagamos prácticas sexuales que sé que no le gustan porque a mí sí me apetecen. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12. Cojo su mano y la pongo en las partes que me gusta que me toque, sin incomodarle. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13. Me niego a tener sexo si no me apetece, incluso si me insiste. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14. Le presiono para que nos acostemos cuándo me apetece. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15. Si me pide que realicemos una práctica sexual que me hace daño *(sexo anal)* o me hace sentirme humillada, me niego a hacerla. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16. Cuando bebo alcohol o consumo alguna droga, le exijo que tengamos relaciones sexuales. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17. Si quiero utilizar el condón o barrera de látex y mi pareja no quiere, me niego a tener relaciones sexuales. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18. Cuando quiero que realicemos una práctica sexual, le presiono si dice que no quiere. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19. Si me pide que realicemos una práctica sexual que no me gusta *(masturbaciones mutuas, sexo oral, sexo anal, introducción de juguetes sexuales…)*, me niego. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20. Si quiero utilizar el condón o barrera de látex, le exijo que nos lo pongamos. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21. Cuando estamos realizando una práctica sexual y quiero parar, aunque al principio me guste, soy capaz de decírselo a la otra persona. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 22. He presionado a otra persona a tener relaciones sexuales, aunque no estaba seguro de que quisiera. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 23. Cuando una persona me gusta, flirteo insistentemente (bailo muy cerca, no me separo de esa persona, etc.). | 0 | 1 | 2 | 3 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 24. Si la persona en la que estoy interesada me dice que no quiere nada conmigo, sigo insistiendo hasta que acepte. | 0 | 1 | 2 | 3 |

# ANNEX II. ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

ENTREVISTA INDIVIDUAL ADREÇADA A PERSONES AMB PARELLA

1. Has tingut o tens parella estable o esporàdica?
2. Aquesta era monògama, oberta o poliamorosa?
3. Considera que has d'establir un vincle abans de mantenir relacions sexuals amb una altra persona?

4. Alguna vegada has utilitzat aplicacions per lligar o has lligat a través de xarxes socials?
5. En cas afirmatiu, has arribat a quedar amb alguna d'aquestes persones o formalitzat alguna relació sorgida d'aquestes aplicacions?
7. Què penses de conèixer parelles a través d'aquestes aplicacions?

8. Com definiries la vostra relació? Com ets en parella?
9. Com de satisfet/a et sents o senties en la teva relació amb la teva parella? Tant a nivell sexual com marital.
10. Creus que ets feliç amb ella? En quina mesura aquesta relació contribueix al teu benestar?
12. Quins aspectes de la relació amb la teva parella fan que et sentis satisfet/a o insatisfet/a amb ella?
13. Què consideres que ha de tenir una parella per a una bona satisfacció marital?
14. Quina rellevància li dones al sexe en parella? Creus que la satisfacció sexual és rellevant per a un benestar en la parella?

16. Com d'important creus que és cuidar i atendre la teva parella?
17. Creus que les cures d'una part cap a l'altra són o eren presents en la vostra relació?
18. En quina mesura són presents les mostres d'afecte i apropament?
19. En quina mesura fas una diferenciació entre el tipus de relació que mantens amb la teva parella i amb els teus amics/es? És a dir, quines són les diferències fonamentals entre aquestes persones?

20. Com creus que és la comunicació en la teva parella?

21. —Soleu parlar de vosaltres/es, dels vostres sentiments o percepcions?
22. Com gestioneu els conflictes o comunicàreu les coses negatives?
23. Com és la vostra relació les hores o dies després de discutir?
24. Considera que et poses nerviós/a fàcilment?
25. Com encaixes les crítiques?

26. com d'important és per a tu que la teva parella t'entengui o es posi al teu lloc? I que l'entenguis?
27. Et resulta fàcil posar-te al lloc de la teva parella, fins i tot en situacions que tu viuries de forma diferent? I a l'/ella?
28. I amb les altres persones, et resulta fàcil empatitzar?
29. Et consideres una persona sensible?

31. La teva parella se n'adona quan t'ocorre alguna cosa? T'adones fàcilment quan a la teva parella li passa alguna cosa, per la seva expressió no verbal?
32. I amb la resta de persones? Et resulta fàcil deduir com se senten? Els sols ajudar a sentir-se millor quan perceps malestar en ells?
33. Com consideres que és la teva gestió emocional? Et resulta fàcil identificar les teves emocions? Creus que aquestes t'arriben a sobrepassar o et confonen? Com gestiones el malestar? (activitats que millorin l'estat d'ànim, comunicar amb la gent...)

34. Què és per a tu l'amor o l'estar enamorat?

ENTREVISTA INDIVIDUAL DIRIGIDA A SOLTERS/ES

1. Has tingut parella estable o esporàdica?
2. Quant a la teva parella actual o anterior, aquesta era/es monògama, oberta o poliamorosa?
3. En cas de no tenir parella, hi ha algun motiu concret pel qual no tens parella estable?
4. ¿Mantens o mantenies relacions amb altres persones sense tenir una relació formalitzada amb aquestes?
5. En cas afirmatiu, ¿quan responsable et sents d'aquestes persones?
6. En quants casos manteniu contacte posteriorment?

7. Consideres que has d'establir un vincle abans de mantenir relacions sexuals amb una altra persona?
8. I canvia en alguna cosa mantenir relacions amb algú amb qui sí que mantens o mantenies un vincle respecte a algú amb qui no?

9. Alguna vegada has utilitzat aplicacions per lligar o has lligat a través de xarxes socials?
10. En cas afirmatiu, has arribat a quedar amb alguna d'aquestes persones?
11. Has formalitzat alguna relació sorgida d'aquestes aplicacions?
12. Què penses de conèixer parelles a través d'aquestes aplicacions?

13. Com et definiries en les relacions que mantens o mantenies o com creus que són?
14. Com de satisfet/a et sents o senties en les relacions que mantens o mantenies? Tant a nivell sexual com afectiu.
15. Ets o eres feliç?
16. En quina mesura aquest tipus de relacions contribueixen al teu benestar?
17. Quins aspectes de la relació contribueixen a aquest nivell de satisfacció?
18. Què consideres que ha de tenir una parella per a una bona satisfacció marital i sexual?
19. Quina rellevància li dones al sexe en parella? Creus que la satisfacció sexual és rellevant per a un benestar en la parella?

21. Com d'important creus que és cuidar i atendre les teves parelles?
22. Creus que les cures d'una part cap a l'altra són o hi eren presents?
23. En quina mesura fas una diferenciació entre el tipus de relació que has mantes amb la teva parella i amb els teus amics/es? És a dir, quines són les diferències fonamentals entre aquestes persones?

24. Com creus que és/era la comunicació amb les teves parelles?
25. Soleu parlar de vosaltres/es, dels vostres sentiments o percepcions?
26. Han sorgit alguna vegada conflictes en les teves relacions? Com els heu gestionat o comunicat les coses negatives?
27. Com ha estat la vostra relació després de discutir?

28. Considera que et poses nerviós/a fàcilment?
29. Com encaixes les crítiques?

33. Et resulta fàcil posar-te al lloc de les persones amb les quals has mantes relacions, fins i tot en situacions que tu viuries de forma diferent?
34. I amb les altres persones, et resulta fàcil empatitzar?
35. Et consideres una persona sensible?
36. Com et sents quan veus altres persones amb problemes?

30. T'adones fàcilment quan a la teva parella li passa alguna cosa, per la seva expressió no verbal?
31. I amb la resta de persones? Et resulta fàcil deduir com se senten? Els sols ajudar a sentir-se millor quan perceps malestar en ells?
32. Com consideres que és la teva gestió emocional? Et resulta fàcil identificar les teves emocions? Creus que aquestes t'arriben a sobrepassar o et confonen? Com gestiones el malestar? (activitats que millorin l'estat d'ànim, comunicar amb la gent...)

37. Què és per a tu l'amor o l'estar enamorat?

# ANNEX III. APROVACIÓ DEL COMITÉ D'ÈTICA DE LA UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

El comité Ético de Investigación en Humanos de la Comisión de Ética en Investigación Experimental de la Universitat de València,

CERTIFICA:

Que el Comité d'Ètica d'Investigació en Humans, en la reunión celebrada el día 05 de Mayo de 2022, una vez estudiado el proyecto de tesis doctoral: *"INFLUENCIA DE LAS VARIABLES PSICOLÓGICAS Y LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS SOBRE LAS RELACIONES AFECTIVOSEXUALES"*,

Cuyo/a responsable es D/Dña.

MAR BISQUERT BOVER, dirigida por D/Dña. M.DOLORES

GIL LLARIO

ha acordado informar favorablemente el mismo.

Y para que conste, se firma el presente certificado

Av. Blasco Ibáñez, 13 tel: 963864109 vicerec.investigacio@uv.es
València 46010 fax: 963983221 www.uv.es/serinves

Firmado digitalmente por
PEDRO JESUS PEREZ ZAFRILLA
Cargo: Presidente del Comité de Ética de la Investigación en Humanos
Fecha: 10/05/2022 00:30:01 CEST

Comité d'Ètica d'Investigació en Humans de la Comissió d'Ètica en Investigació Experimental de la Universitat de València,

CERTIFICA:

Que Comité d'Ètica d'Investigació en Humans, en la reunió que tingué lloc el dia 05 de maig de 2022, una vegada estudiat el projecte de tesi doctoral titulat:*"INFLUÈNCIA DE LES VARIABLES PSICOLÒGIQUES I LES NOVES TECNOLOGIES SOBRE LAS RELACIONS AFECTIVO-SEXUALS"*,

que té com a responsable

MAR BISQUERT BOVER, i que va dirigir M.DOLORES GIL LLARIO,

ha acordat emetre'n un informe favorablement.

I perquè així conste, signa aquest certificat.

Av. Blasco Ibáñez, 13 tel: 963864109 vicerec.investigacio@uv.es
València 46010 fax: 963983221 www.uv.es/serinves

# ANNEX IV. CONSENTIMENT INFORMAT PER A LA PARTICIPACIÓ EN L'ESTUDI

## DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO Y COMPROMISO DE CONFIDENCIALIDAD

1.- INFORMACIÓN AL SUJETO DE EXPERIMENTACIÓN.

*El proyecto de investigación para el cual le pedimos su participación se titula*:
"INFLUENCIA DE VARIABLES PSICOLÓGICAS Y DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS SOBRE LAS RELACIONES AFECTIVOSEXUALES".

Para que usted pueda participar en este estudio es necesario contar con su consentimiento, y que conozca la información básica necesaria para que dicho consentimiento pueda considerarse verdaderamente informado. Por ello, le ruego que lea detenidamente la siguiente información. Si tuviera alguna duda exprésela, antes de firmar este documento, al investigador principal del proyecto, bien personalmente, bien a través del teléfono o por correo electrónico. Los datos del investigador principal del proyecto aparecen también en el presente documento.

La información básica que debe conocer es la siguiente:

a) *Objetivo del estudio*: incrementar el conocimiento sobre los diferentes tipos de parejas existentes, su relación con la calidad de vida y la influencia de las nuevas tecnologías.

b) *Metodología a utilizar para el estudio, tipo de colaboración que se espera de usted y duración de dicha colaboración*: para la consecución del objetivo anteriormente mencionado, se hará uso de una metodología cuantitativa y cualitativa. Como participante del estudio, se le facilitará una batería de instrumentos online mediante el programa Qualtrics, que tendrá que cumplimentar en una sola vez, y cuya duración aproximada será de 40. Si acepta participar en el estudio cualitativo, se le plantearán una serie de cuestiones en forma de entrevista, la cual será registrada mediante una grabadora de audio.

c) *Posibles molestias y riesgos de su participación en el estudio*: la participación en este estudio no acarrea riesgos para la salud física o el bienestar psicológico, por lo que no se establecen medidas para responder a acontecimientos adversos y asegurar una adecuada compensación.

d) *Beneficios que se espera obtener con la investigación*: esta investigación contribuirá a incrementar el conocimiento sobre el establecimiento y curso de las relaciones afectivas y sexuales, y las variables asociadas. Esta información contribuirá al ámbito de la promoción de la salud sexual y afectiva, así como a la práctica clínica de la terapia de pareja.

e) *Consecuencias de la no participación*: la decisión de no participar en este estudio no afectará a su derecho a la asistencia, además, la relación con las personas que le propusieron participar será igual de cordial y dedicada con los que rechacen participar que con los que sí participen.

f) *Posibilidad de retirada en cualquier momento y consecuencias*: Usted puede retirarse del proyecto en cualquier momento firmando la revocación del consentimiento que se incluye al final del documento. Su retirada no tendrá ninguna consecuencia negativa para usted, y será aceptada sin problemas por el equipo investigador.

g) *¿Quién ha financiado el estudio?*: dicho estudio no recibe financiación.

h) *¿Qué institución lo realiza?*: se realiza en la Universitat de València.

i) *Gratuidad por la participación*: los participantes no obtendrán ninguna compensación económica por la participación en este estudio.

j) *Previsión de uso posterior de los resultados*: los resultados de este estudio únicamente serán utilizados con fines de investigación y publicación científica.

k) *Equipo investigador*: Maria Dolores Gil Llario, Cristina Giménez García y Mar Bisquert Bover.

l) *Datos de contacto del investigador principal, y responsable del proyecto, para aclaraciones o consultas*: Maria Dolores Gil Llario. Email: dolores.gil@uv.es

m) El proyecto se realizará siguiendo los criterios éticos internacionales recogidos en la Declaración de Helsinki.

2.- COMPROMISO DE CONFIDENCIALIDAD.

a) *Medidas para asegurar el respeto a la vida privada y a la confidencialidad de los datos personales*: Se han adoptado las medidas oportunas para garantizar la completa confidencialidad de los datos personales de los sujetos de experimentación que participen en este estudio, de acuerdo con la Ley De Protección de Datos de Carácter Personal (LOPD) 3/2018, de 5 de diciembre.

b) *Medidas para acceder a la información relevante para usted que surjan de la investigación o de los resultados totales*: Sepa que tiene derecho a acceder a la información generada sobre en el estudio. Su usted desea acceder a la información derivada del siguiente estudio, se le facilitará después de la finalización de la investigación. Dichos datos serán custodiados por la directora de la tesis, Maria Dolores Gil Llario, así como la doctoranda, Mar Bisquert Bover.

c) *Medidas tomadas por tratarse de un estudio anonimizado*: Se ha establecido un sistema de anonimización efectivo que no permite la identificación posterior del sujeto, el cual responderá el cuestionario en una única vez, no permitiéndose responderlo en tiempos separados. En ningún caso se juntarán los consentimientos otorgados, donde sí se identifica al sujeto, con los cuestionarios utilizados en el estudio. En el uso que se realice de los resultados del estudio, con fines de investigación y publicación, se respetará siempre la debida anonimización de los datos de carácter personal, de modo que los sujetos de la investigación no resultarán identificados o identificables.

3.- CONSENTIMIENTO.

Don/Doña
_____
____,
mayor de edad, titular del DNI : _____, por el presente documento manifiesto que:

He sido informado/a de las características del Proyecto de Investigación titulado: "INFLUENCIA DE VARIABLES PSICOLÓGICAS Y DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS SOBRE LAS RELACIONES AFECTIVOSEXUALES"
He leído tanto el apartado 1 del presente documento titulado "información al sujeto de experimentación", como el apartado 2 titulado "compromiso de confidencialidad", y he podido formular las dudas que me han surgido al respecto. Considero que he entendido dicha información.
Estoy informado/a de la posibilidad de retirarme en cualquier momento del estudio.

En virtud de tales condiciones, consiento participar en este estudio.

Y en prueba de conformidad, firmo el presente documento en el lugar y fecha que se indican a continuación.

_____, _____ de _____ de 20___.

| | |
|---|---|
| *Nombre y apellidos del/de la participante*:<br><br>Firma: | *Nombre y apellidos de la investigadora principal*:<br><br>Firma: |

REVOCACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

Revoco el consentimiento prestado en fecha _____ para participar en el proyecto titulado "_____" y, para que así conste, firmo la presente revocación.

En Valencia, a _____ de _____ de 20___.

| | |
|---|---|
| *Nombre y apellidos del/ de la participante*:<br><br>Firma: | *Nombre y apellidos de la investigadora principal*:<br><br>Firma: |