

Cómo la imagen corporal afecta la satisfacción sexual de las mujeres

La insatisfacción corporal se correlaciona con una mala relación y satisfacción sexual.

PUNTOS CLAVE

- La “mala imagen corporal” se refiere a la insatisfacción corporal y la preocupación por los defectos corporales.
- Un nuevo estudio sugiere que las mujeres insatisfechas con sus cuerpos asumen que sus parejas románticas se sienten menos atraídas por ellas (incluso cuando esto no es cierto).
- El estudio encontró además que las mujeres insatisfechas con sus cuerpos experimentan una menor satisfacción sexual y de relación.



Nuestra sociedad occidental valora mucho la belleza, que tiende a definir como ser joven y flaco(a).

Por [Lázaro Castillo Jr](#)

Las definiciones y los ideales de belleza, comunicados, por ejemplo, a través de la televisión, las películas, Instagram y Facebook, a menudo son internalizados por las personas, que luego se juzgan a sí mismas con dureza por no estar a la altura.

La familia es la célula principal de la sociedad

No es sorprendente que la mala imagen corporal afecte la salud mental y las relaciones, incluida la satisfacción en la relación y la satisfacción sexual. ¿Cómo? Tal vez a través de sesgos de proyección, como la suposición errónea de que los demás comparten nuestras opiniones negativas sobre nosotros mismos.

Por ejemplo, si nos sentimos disgustados por los defectos e imperfecciones de nuestro cuerpo, podemos suponer que la opinión es compartida por extraños, amigos e incluso las personas más cercanas a nosotros (por ejemplo, novio/novia, esposo/esposa).

Para explorar el vínculo entre la imagen corporal deficiente y la calidad de la relación con mayor detalle, consideraremos los hallazgos de un artículo de Hockey y colegas, publicado en la edición de julio del Boletín de Psicología Social y Personalidad.

En resumen, los hallazgos del artículo muestran que las mujeres que tenían una "imagen corporal más pobre" percibían que su pareja se sentía menos atraída por ellas (independientemente de la atracción real de su pareja hacia ellas o de cuán atraídas estaban por su pareja), lo que, a su vez, era asociado con una menor relación y satisfacción sexual".

Imagen corporal negativa y sesgos de proyección

La mala imagen corporal puede usarse para describir una variedad de sentimientos, percepciones y comportamientos: la importancia de la apariencia del cuerpo (p. ej., peso, forma) para la autoestima, la insatisfacción corporal general y la revisión constante de las imperfecciones corporales percibidas.

Estas imperfecciones incluyen proporciones faciales, tamaño de los senos, estructura ósea, rollos de grasa (independientemente del peso de la persona) y varios problemas de la piel como celulitis, acné, estrías y arrugas.

Mientras que algunas personas con una imagen corporal deficiente se miran excesivamente en el espejo o buscan tranquilidad, otras se involucran en comportamientos de evitación, como usar ropa holgada o evitar la playa. No hace falta decir que los problemas de imagen corporal no son menos preocupantes para estas personas evasivas.

Como se señaló anteriormente, la imagen corporal negativa se asocia con numerosos síntomas de salud mental (p. ej., ansiedad, depresión, baja autoestima). Los problemas de imagen corporal son más frecuentes en las mujeres, particularmente en aquellas con trastornos alimentarios o trastorno dismórfico corporal.

Las causas de la imagen corporal negativa no se conocen bien. Muchos factores pueden contribuir a una imagen corporal negativa, como los medios de comunicación, las normas culturales, la presión familiar y los problemas de salud mental personal, incluido el trauma psicológico (p. ej., pérdida importante, abuso sexual).

Analicemos ahora los estudios de Hockey et al. La primera investigación evaluó la relación entre los sesgos de proyección, la imagen corporal y la satisfacción en la relación; la segunda investigación amplió los resultados de la primera (p. ej., evaluando también la satisfacción sexual).

Investigación de la imagen corporal y la relación/satisfacción sexual

Estudio 1

Muestra: 197 parejas heterosexuales, edad promedio de 23 años (rango de 18 a 45 años), duración promedio de la relación de tres años, 61 por ciento casados o viviendo juntos y más del 50 por ciento caucásicos.

Medidas:

Satisfacción corporal: dos ítems de las escalas ideales de pareja de formato corto preguntaron si los participantes sentían que tenían una "apariencia atractiva" y un "cuerpo agradable".

Percepciones de la atracción de la pareja: Igual que arriba, excepto que el enfoque estaba en los ideales de la pareja romántica (es decir, si la pareja de la persona pensaría que tiene un buen cuerpo).

Atracción: Ítems que preguntan si la persona piensa que su pareja íntima tiene un buen cuerpo y una apariencia atractiva.

Satisfacción con la relación: se utilizó la versión corta del Inventario de Componentes de Calidad de la Relación Percibida. Sus siete ítems evaluaron confianza, amor, pasión, intimidad, romance, compromiso y satisfacción. Ejemplo: "¿Cuánto confías en tu pareja?"

Estudio 2

Muestra: 97 parejas heterosexuales, edad media de 25 años (rango de 18 a 56 años), duración media de la relación de cuatro años, 73 por ciento viviendo juntos, 90 por ciento caucásicos.

Medidas:

Índice de masa corporal (IMC): El IMC es una medida del peso corporal y la altura, que se utiliza para determinar si una persona tiene bajo peso, peso normal, sobrepeso u obesidad.

Satisfacción corporal: Adaptado de la Escala de Imagen Corporal. Algunos ejemplos de ítems son: "¿Le resulta difícil mirarse desnudo?" "¿Hasta qué punto te sientes atractivo en general?" y "¿Hasta qué punto te sientes satisfecho con tu cuerpo?".

Percepciones de la atracción de la pareja: "¿Qué tan atractivo crees que tu pareja piensa que eres?"

Atracción: **"¿Qué tan atractiva crees que es tu pareja?"**

Satisfacción de la relación: se utilizó el índice de satisfacción de la pareja de 16 ítems para evaluar la satisfacción de la relación y evaluar la relación de uno (interesante/aburrida, sólida/frágil, etc.).

Satisfacción sexual: **"¿Cuán sexualmente satisfactoria es la relación para ti?" y "¿Qué tan gratificante o no es la contribución de su pareja durante el sexo?"**

Para los hombres, la atracción por su pareja romántica era lo que más importaba porque se relacionaba positivamente con la satisfacción de su relación y la satisfacción sexual, y en la segunda investigación, incluso con la satisfacción sexual de su pareja romántica.

Otros tópicos

- [Cómo "la descarga de rencor" envenena las relaciones](#)
- [¿Pedirle a su pareja que cambie?](#)
- [¿Cuándo deberías dejar una relación?](#)
- [Alta prevalencia de disfunción interpersonal asociada con el narcisismo](#)

[¿Cuántos problemas se necesitan para matar una relación?](#)

- [5 grandes razones para divorciarse](#)
- [Mantenga su mente en paz, no en guerra](#)