

USO DE LA MÚSICA DURANTE LAS RELACIONES SEXUALES, Y SU RELACIÓN CON LA SATISFACCIÓN SEXUAL

**THE USE OF MUSIC DURING SEXUAL ACTIVITY, AND ITS
RELATIONSHIP WITH SEXUAL SATISFACTION**

María Teresa Martínez-Cascales. Hospital Vithas Virgen del Mar

Inmaculada Fernández-Agis. Universidad de Almería

Dirección correo electrónico: mteresacascales32@gmail.com

Teléfono: 620429816

Dirección postal: Camino del pocico,5. 2ºJ. Almería

RESUMEN.

Antecedentes/Objetivos: Usamos música desde el principio de los tiempos, nos acompaña en multitud de actividades a diario, pero casi no se ha estudiado el uso de música en relaciones sexuales. Entre los escasos estudios hay alguno que apunta una respuesta hormonal distinta para hombres y mujeres cuando escuchan música, debido al aumento de testosterona en mujeres, y la disminución en hombres (Fukui, 2006). Basándonos en este resultado nuestra hipótesis es que hombres y mujeres hacen un uso diferencial de la música durante las relaciones sexuales. **Método:** Estudio observacional, descriptivo y transversal, en una muestra de 277 participantes, el 74% mujeres, el 25,6% hombres. Aplicamos un cuestionario sociodemográfico y preguntas relacionadas con la música durante las relaciones, así como la Nueva Escala de Satisfacción Sexual Abreviada. **Resultados:** El 67,8% prefieren escuchar música durante las relaciones sexuales. Escuchar música durante las relaciones es más común entre mujeres (80,5%) que hombres (32,4%); las mujeres obtuvieron mayor satisfacción sexual que los hombres. **Conclusiones:** Las mujeres escuchan música durante las relaciones con mayor frecuencia que los hombres. Aquellos que escuchan música mostraron mayor satisfacción sexual de pareja, y las mujeres que escuchan música alcanzan mayor satisfacción de pareja que las que no escuchan; al contrario de lo que ocurre con los hombres.

Palabras clave: Música, relaciones sexuales, sexualidad, satisfacción sexual y estudio observacional descriptivo.

ABSTRACT.

Background / Objectives: We use music from our ancestors, it accompanies us in many activities daily, but the use of music in sexual relationships has hardly been studied. Among the few studies there is one that points out a different hormonal response for men and women when they listen to music, due to the increase in testosterone in women, and the decrease in men (Fukui, 2006). Therefore, our hypothesis is that men and women make a differential use of music during sexual relations. Method: Observational, descriptive and cross-sectional study, in a sample of 277 participants, 74% women, 25.6% men and 0.4% Queer. We applied a sociodemographic questionnaire and questions related to music during relationships, and the New Scale of Abbreviated Sexual Satisfaction. Results: 67.8% prefer to listen to music during sexual intercourse. Listening to music during relationships is more common among women (80.5%) than men (32.4%); women obtained greater sexual satisfaction than men. Conclusions: Women listen to music during relationships more often than men. Those who listen to music showed greater sexual satisfaction as a couple, and women who listen to music achieve greater partner satisfaction than those who do not listen; unlike what happens with men.

Keywords: Music, sexual relations, sexuality, sexual satisfaction, observational description study.

INTRODUCCIÓN

La música es un arte efímero y perecedero. Es importante para los seres humanos, ya que nos ha acompañado a lo largo de nuestra evolución como especie, creando en todos nosotros una conciencia primitiva colectiva. Pero no solo nos ha acompañado, sino que, además, desde la antigüedad la consideramos necesaria para el bienestar personal, para expresar nuestras emociones, relacionarnos con los demás, ambientar cualquier celebración, etc. (Llopis, 2014). La música esencialmente es una forma de lenguaje que permite a las personas comunicarse entre ellas y compartir experiencias.

Ya en el antiguo Egipto la palabra “música” se representaba mediante el mismo signo jeroglífico que el de “alegría y bienestar”. Y en el lenguaje chino los ideogramas que representan la palabra “música” significan “disfrutar del sonido”. A través de los siglos han ido perdurando estas coincidencias que aluden a que la música resulta de una percepción agradable de los sonidos y que produce un estado placentero (Pujadas, 2016).

La música puede evocar una variedad de emociones, incluyendo alegría, tristeza, miedo, paz, o tranquilidad. Es capaz de producir intensos sentimientos de placer o euforia en el oyente. El placer musical está estrechamente relacionado con la intensidad de la excitación emocional. Quienes escuchan música citan dos principales razones por las que lo hacen, por el impacto emocional que les supone al escucharla y por la regulación de sentimientos mientras la escuchan (Kölsch, 2000). Es común usar la música para incidir en el estado de ánimo y la excitación, del mismo modo que se usa la cafeína o el alcohol. Los neurocirujanos la usan para mejorar la concentración, el ejército para coordinar movimientos y aumentar la cooperación, los trabajadores para mejorar la atención y vigilancia, y los atletas para aumentar la resistencia y la motivación (Chanda y Levitin, 2014). Por tanto, la música mantiene una estrecha relación con nuestras actividades de la vida diaria y nos ayuda a realizarlas con mayor eficacia. La música nos rodea constantemente.

Cuando escuchamos música que nos gusta, se activa nuestro sistema nervioso central, algo que se manifiesta a través de la segregación de determinadas sustancias químicas. Se estimula la producción de neurotransmisores como la oxitocina, dopamina, y endorfinas (Berrocal, 2016). En este sentido la música puede actuar reduciendo el estrés y el dolor gracias a su capacidad de invocar procesos perceptivos, emocionales y

cognitivos que interfieren con la percepción del ruido, ayudando a la concentración y evocando sentimientos de placer. La música así provoca un estado que favorece la alegría y el optimismo general (Kölsch, 2000).

La explicación científica a la experiencia placentera de escuchar música reside en la neurociencia. Los circuitos cerebrales que se activan cuando escuchamos música son el núcleo accumbens (sentimiento de placer durante la escucha) y el núcleo caudado (predicción de placer) cuando sabemos que vamos a disfrutar escuchando música. Cuando escuchamos música que elegimos nosotros como placentera, los niveles de dopamina (hormona del bienestar) aumentan notablemente y se relacionan con aumento del grado de excitación emocional, aumento de la conductancia de la piel, frecuencia cardíaca y respiratoria acelerada, y aumento de la temperatura corporal. Esta liberación de dopamina también ocurre al pensar en comida, sexo o cualquier actividad que nos resulte placentera (Custodio y Cano, 2017)

La música es una actividad placentera que influye positivamente en nuestra salud. Blood y Zatorre (2001) mediante la tomografía por emisión de positrones (TEP) estudiaron los mecanismos neuronales relacionados con las respuestas emocionales intensamente agradables y la música, comprobando que las estructuras cerebrales que están implicadas en la audición musical son las mismas que se activan en respuesta a otros estímulos que inducen euforia, como por ejemplo la comida y el sexo. Enlazando así la música con los estímulos relacionados con la supervivencia y el placer.

Cuanto más respondemos al ritmo de una pieza musical, por ejemplo, bailando o moviéndonos con ella, más se activan los circuitos de placer del cerebro produciendo así más dopamina. Es por ello que la música influye en la sincronía afectiva ayudando a la cohesión social. El sentido de cohesión social nos hace sentir protegidos gracias a la liberación de testosterona que provoca un sentimiento de seguridad y autoconfianza, disminuyendo así el cortisol (Reybrouck y Eerola, 2017)

La sexualidad se considera una función básica del ser humano que implica factores tanto fisiológicos, como emocionales y cognitivos. Es por ello que está estrechamente relacionado con el estado de salud y la calidad de vida del individuo. Durante años la investigación sobre la sexualidad humana se ha centrado en algunos comportamientos sexuales específicos o los cambios fisiológicos que se llevan a cabo durante la respuesta

sexual, en detrimento de variables cognitivas y la experiencia subjetiva relacionada con la propia actividad sexual (Carrobles y Gámez-Guadix, 2011). La satisfacción ha sido considerada tradicionalmente como un subproducto de la función fisiológica, pero gracias a los modelos actuales se da importancia a la vivencia de la sexualidad y no tanto a la función fisiológica. Por ello se ha comenzado a tener en cuenta la satisfacción como un factor clave de la sexualidad. Un claro ejemplo de ello es la sexología positiva

La satisfacción sexual se considera como el grado en que alguien está satisfecho con los aspectos sexuales de una relación (Sprecher y Cate, 2004). O como la definió Holmberg y Blair (2009) “Una valoración general global de la calidad de la vida sexual de uno”. Es por ello, que consideramos satisfacción sexual como una valoración subjetiva de la calidad de los aspectos sexuales de las relaciones sexuales. Carrobles y Sanz (1991) propusieron la satisfacción sexual como la 6ª fase en la respuesta sexual humana. Estos autores definen la satisfacción sexual como la evaluación psicológica de la actividad sexual, y creen que la satisfacción es la fase final después del deseo, excitación, meseta, orgasmo y resolución. Podría considerarse como una extensión de la última fase de resolución propuesta por Masters y Johnson (1966).

La satisfacción sexual se considera un concepto multidisciplinar que involucra aspectos físicos, emocionales y relacionales (Ahumada, Luttges, Molina y Torres, 2014). Se encuentra directamente relacionada con frecuencia y calidad de los orgasmos, nivel de intimidad y comunicación con la pareja, e indirectamente con ansiedad, evitación, asertividad y factores culturales (Pérez, 2013).

Desde la perspectiva de la neurociencia nuestro cuerpo actúa del mismo modo ante el placer. Es por ello que el efecto de las hormonas y la respuesta fisiológica de nuestro cuerpo puede asemejarse cuando escuchamos música y cuando disfrutamos del sexo, aunque en diferente medida. Debido a esta similitud decidimos llevar a cabo esta investigación acerca del uso de la música durante las relaciones sexuales y su relación con la satisfacción sexual. Ya que dos actividades a simple vista tan distintas, pero tan parecidas en cuanto a su efecto en nuestro organismo, creimos oportuno investigar sobre la unión de ambas actividades.

Una de las principales funciones de la música es provocar emociones de todo tipo, la que más nos interesa para nuestra investigación es la capacidad de la música para

provocarnos sensaciones que tienen una gran similitud con el orgasmo sexual. Pueden ser temblores, rubor, sudoración e incluso excitación sexual al escuchar nuestra canción favorita, este conjunto de reacciones explican el origen de la expresión “orgasmos de la piel”. Es la misma reacción que pueden provocar las drogas o el sexo, por ello resultan tan adictivas las canciones que generan este tipo de reacciones. Además, una vez que conoces la canción estas sensaciones pueden llegar a ser incluso más intensas, se pierde el componente sorpresa inicial, pero ya estamos condicionados a sentir ese escalofrío del mismo modo que la primera vez. A esto hay que añadir la empatía, el intento de entender qué sintió el compositor cuando creó esa melodía, además de la capacidad de las canciones para evocarnos recuerdos, especialmente de carácter emocional (Harrison y Loui, 2014). Decidimos llevar a cabo esta investigación a fin de conocer más en profundidad la relación existente entre la música y las relaciones sexuales, así como conocer si aumenta la satisfacción en aquellas personas que consiguen ese “orgasmo de la piel” con su canción favorita.

De acuerdo con el estudio de Fukui (2006) la música afecta también a nivel hormonal, en concreto a la testosterona, pero lo hace de diferente forma en función de la identidad sexual. De modo que en los hombres la música disminuye la testosterona, pero cuando la música que escuchan es su canción preferida la testosterona disminuye en menor medida que cuando es otro tipo de música. En el caso de las mujeres la música aumenta la testosterona en sangre, tanto si son expuestas a su música preferida como a cualquier otra música que escuchen.

La testosterona es una hormona esteroidea sintetizada a partir del colesterol de las células de Leydig en los testículos, y de las células de la teca del ovario. Pese a ser conocida como la hormona masculina por excelencia, se produce tanto en hombres como en mujeres, aunque los hombres la generan entre 20 y 40 veces más que las mujeres. Niveles altos de testosterona en las mujeres indican aumento de la libido y del apetito sexual, y contribuye a fortalecer los huesos y reforzar la masa muscular aportando resistencia. En el caso de los hombres la disminución de testosterona implica pérdida del apetito sexual, dificultad para excitarse y llegar al orgasmo, fatiga, depresión, malestar, disminución de las capacidades cognitivas, pérdida de masa muscular y ganancia de grasa y osteoporosis (Borraz-León, Herrera-Pérez, Cerda-Molina y Martínez-Mota, 2015)

Las hipótesis de nuestro estudio fueron en primer lugar averiguar si las mujeres escuchan música durante las relaciones sexuales con mayor asiduidad que los hombres, en segundo lugar, conocer si las mujeres se encuentran más satisfechas sexualmente que los hombres, y por último lugar conocer si escuchar música durante las relaciones sexuales aumenta la satisfacción sexual en mujeres y la disminuye en hombres.

OBJETIVOS

El principal objetivo de nuestra investigación es Conocer la incidencia del uso de la música durante las relaciones sexuales en la población, y ver su relación con la satisfacción sexual.

METODOLOGÍA

Participantes

La muestra del estudio estuvo compuesta por 277 sujetos que participaron contestando completamente a la encuesta elaborada para dicha investigación.

Los criterios de inclusión empleados fueron: haber contestado al cuestionario en su totalidad y que hubieran mantenido relaciones sexuales al menos una vez.

Instrumentos

Para la recogida de datos se empleó un cuestionario formado por dos apartados. El primero consta de un cuestionario ad hoc a fin de recoger información sociodemográfica que incluye edad, identidad sexual, orientación, nivel de estudios, y situación sentimental, seguido de preguntas acerca de las relaciones sexuales, con preguntas como frecuencia, si le gusta tomar la iniciativa, y si suele escuchar música. Incluyendo una última pregunta abierta acerca de la canción o artista preferido para mantener relaciones sexuales.

La segunda parte contenía la Nueva Escala de Satisfacción sexual abreviada (NSSS-S) por sus siglas en inglés (Strizzi, Fernández-Agis, Alarcón-Rodríguez y Parrón-Carreño, 2015). La NSSS-S mide la satisfacción sexual independientemente de la identidad y la orientación sexual. Se compone de 12 preguntas con enfoque multidimensional, en el que se evalúa la satisfacción sexual individual (ítems 1-6), satisfacción sexual en pareja (ítems 7-12), y satisfacción total. Estas medidas se llevan a cabo a través de una escala tipo Likert con 5 opciones en la que cada pregunta se valora de menor a mayor grado de satisfacción. El punto 3 se interpreta como un grado medio de satisfacción.

Procedimiento

Todos los participantes contestaron a la encuesta Música y actividad sexual, y su relación con la satisfacción sexual. La encuesta fue enviada a través de Google Docs, mediante el reenvío del enlace a través de la plataforma de mensajería instantánea Whatsapp y el servicio de correo electrónico. Gracias a la plataforma para formularios de Google Docs se pudo garantizar el completo anonimato de los sujetos, así como la

rapidez en el envío del cuestionario, ya que lo hace de forma inmediata, consiguiendo así una mayor difusión del cuestionario.

Diseño y ámbito

Estudio cuantitativo, observacional, descriptivo y transversal, en una muestra obtenida de forma no probabilística. El objetivo era obtener el mayor alcance posible a fin de conseguir una gran muestra. Es por ello que se llevó a cabo un muestro tipo “Bola de nieve”, enviamos las encuestas a través de una plataforma online para que cada participante pudiera reenviarla a sus amistades.

El análisis descriptivo de las variables cuantitativas se realizó mediante medidas de tendencia central y dispersión, y el de las cualitativas con distribución de frecuencias y porcentajes.

La normalidad de la distribución de las muestras en función de las variables estudiadas se comprobó a través de la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Para los análisis se utilizaron estadísticos paramétricos o no paramétricos según el caso.

La base de datos fue creada con el programa estadístico SPSS en su versión 22.0 para Windows para todos los datos recogidos de las encuestas.

Aspectos éticos

Los participantes en esta investigación lo hicieron de forma voluntaria, se les garantizó el anonimato de sus respuestas y el uso con carácter de investigación de las mismas.

RESULTADOS

De los 277 sujetos participantes en la investigación el 74% eran mujeres, el 25,6% hombres, y 0,4% Queer. El 89,5% se identificó como Heterosexual, el 8,7% como homosexual y 1,8% no se sintió identificado con ninguna de las opciones. En cuanto al nivel de estudios el 52% tenían estudios universitarios, el 20,2% estudios secundarios, el 24,9% han alcanzado y finalizado estudios de posgrado y el 2,9% tienen estudios primarios. La edad media de los participantes fue de 34 ($\pm 6,10$) años, la edad mínima es de 21 años y la máxima de 50 años, siendo por tanto mayoritariamente una muestra de adultos jóvenes.

El 64,3% de la muestra convive con su pareja, el 15,2% no tiene pareja en el momento del estudio, el 15,2% tiene pareja estable pero no conviven, el 4,3% tiene parejas esporádicas y el 1,1% se considera poliamoroso. El 30% de los encuestados mantiene relaciones sexuales de 0 a 2 veces al mes, el 20,6% las mantiene de 3 a 4 veces al mes, el 16,2% lo hace de 5 a 6 veces al mes, el 16,2% lo practica de 7 a 8 veces al mes, y el 16,6% mantiene relaciones más de 8 veces al mes.

A la pregunta sobre la asiduidad de mantener relaciones sexuales al ritmo de la música 64 nunca escuchan música mientras mantienen relaciones sexuales (23,2%), 213 personas afirmaron haber escuchado música en ciertas ocasiones para mantener relaciones sexuales (76,8%).

En relación al tipo de música empleada para la práctica de relaciones íntimas el 28,8% prefiere el Pop, el 11,1% prefiere el género Rock, el 7,6% prefiere escuchar música latina, y el 4% clásica, mientras que el 48,5% prefieren mantener relaciones sexuales con otro género musical distinto de los anteriores. Distinguiendo por sexo los porcentajes son similares excepto en el Rock que lo eligen el 21,2% de los hombres, y en el caso de las mujeres solo un 7,5%.

De acuerdo con dichos datos, el 42,2% de los encuestados reconoce que la música le ayuda a concentrarse durante las relaciones sexuales. Es por ello que el 41,2% de la muestra analizada prefiere elegir su música para mantener relaciones sexuales, en lugar de escuchar música al azar.

Del total de nuestra muestra, 188 personas (67,8%) suelen escuchar música para mantener relaciones sexuales. Distinguiendo por identidad sexual, encontramos que 165 mujeres (80,5%) sí escuchan música mientras mantienen relaciones sexuales, frente a 40 mujeres (19,5%) que prefieren no escucharla. En el caso de los hombres ocurre lo contrario, sólo 23 de ellos (32,4%) prefieren la música mientras lo practican, frente a los 48 (67,6%) que no escuchan música durante las relaciones sexuales. Las diferencias en porcentajes entre los grupos son significativas (Tabla 1)

Tabla 1.

Valor Chi-Cuadrado de Pearson para las variables identidad sexual y preferencia por escuchar música durante las relaciones sexuales.

	Chi cuadrado
Sig.	0,037

$P < 0,05$

Tras comprobar la normalidad de la variable Nueva Escala de Satisfacción sexual Abreviada en aquellos que si escuchan música durante las relaciones sexuales (Tabla 2) y quienes no (Tabla 3), realizamos un ANOVA de los valores medios de puntuación en las 3 categorías de la Nueva Escala de Satisfacción sexual abreviada para las distintas variables según la preferencia por escuchar música durante las relaciones sexuales (Tabla 4), y no escucharla (Tabla 5). Dividimos los análisis entre los que escuchan música y no, debido a la diferencia en el tamaño muestral entre ambos grupos.

Tabla 2.

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para la Nueva Escala de Satisfacción sexual Abreviada en quienes si escuchan música durante las relaciones sexuales

	NSSS-Individual	NSSS-Pareja	NSSS-Total
Sig.	0,059	0,200	0,070

$P < 0,05$

Tabla 3.

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para la Nueva Escala de Satisfacción sexual Abreviada en quienes No escuchan música durante las relaciones sexuales

	NSSS-Individual	NSSS-Pareja	NSSS-Total
Sig.	0,063	0,089	0,103

P<0,05

En cuanto a la identidad sexual, las mujeres que prefieren escuchar música durante las relaciones sexuales obtienen mayor puntuación media en satisfacción sexual con la pareja que los hombres (Ver tabla 4). En el caso de quienes prefieren no escuchar música son los hombres quienes alcanzan mayor puntuación media en la NSSS-Pareja que las mujeres (Tabla 5).

En relación a la orientación sexual, los homosexuales que prefieren escuchar música durante las relaciones sexuales obtienen mayor satisfacción con la pareja que los heterosexuales. Dichas diferencias nos son significativas en aquellos que no escuchan música (Tabla 4 y 5)

Tabla 4.

Prueba t de Student para la Satisfacción sexual en quienes SI escuchan música durante las relaciones sexuales

	NSSS-Individual		NSSS-Pareja		NSSS-Total	
	T	Sig.	T	Sig.	T	Sig.
Identidad sexual	1,922	0,172	2,003	0,049	0,279	0,600
Mujer		23		21		42
Hombre		22		20		42
Orientación sexual	0,143	0,835	1,354	0,040	0,013	0,995
Heterosexual		21		20		41
Homosexual		25		23		49

Puntuaciones medias en la Nueva Escala de Satisfacción sexual dividiendo la muestra según la identidad sexual y prueba t de Student.

Tabla 5.

Prueba t de Student para la Satisfacción sexual en quienes No escuchan música durante las relaciones sexuales

	NSSS-Individual		NSSS-Pareja		NSSS-Total	
	T	Sig.	T	Sig.	T	Sig.
Identidad sexual	1,315	0,110	2,587	0,030	0,145	0,703
Mujer		22		19		43
Hombre		23		22		43
Orientación sexual	0,195	0,660	0,180	0,672	0,013	0,908
Heterosexual		22		20		42
Homosexual		24		23		46

Puntuaciones medias en la Nueva Escala de Satisfacción sexual dividiendo la muestra según la identidad sexual y prueba t de Student.

En relación al género musical, los resultados parecen mostrar que la mayor puntuación en la escala de satisfacción individual la obtienen quienes prefieren el Rock. Las diferencias en las puntuaciones de la escala de satisfacción sexual fueron estadísticamente significativas teniendo en cuenta la frecuencia en las relaciones sexuales. Por su parte, el nivel de estudios no arrojó diferencias en satisfacción sexual en ninguno de los grupos (Ver Tabla 6).

Tabla 6.

Análisis ANOVA de la Nueva Escala de Satisfacción Sexual Abreviada para la muestra que si escucha música durante las relaciones

	NSSS-Individual		NSSS- Pareja		NSSS-Total	
	F	Sig.	F	Sig.	F	Sig.
Situación sentimental	2,436	0,015	1,778	0,080	1,066	0,429
No tengo pareja		21		20		41
Convivimos		22		21		43
No convivimos		23		20		42
Parejas esporádicas		16		15		31
Poliamoros@		14		22		36
Nivel de estudios	0,675	0,790	0,545	0,901	0,414	0,978
Estudio primarios		24		15		39
Estudios secundarios		21		20		41
Estudios universitarios		22		20		42
Estudios postgrado		21		21		42
Música preferida	1,791	0,044	1,184	0,333	1,077	0,421
Pop		22		21		44
Clásica		21		20		41
Rock		23		21		44
Latina		22		22		45

Otro	21	20	40			
Frecuencia relaciones	1,305	0,251	1,752	0,085	1,092	0,406
0-2 veces	21	20	41			
3-4 veces	20	18	38			
5-6 veces	22	22	44			
7-8 veces	22	22	44			
+ 8 veces	23	22	45			

Análisis ANOVA de las distintas variables dividiendo en grupos según la identidad sexual
 $P < 0,05$

Entre aquellos que prefieren escuchar música los resultados parecen indicar que alcanzan mayores niveles de satisfacción individual los que tienen pareja pero no conviven juntos, y los poliamorosos los menos satisfechos individuales. El pequeño tamaño muestral no nos permitió realizar análisis más profundos acerca de estas diferencias. En el caso de los que no escuchan música las diferencias no fueron significativas.

Los resultados parecen indicar que aquellos que prefieren no escuchar música durante sus relaciones sexuales, alcanzan mayor puntuación media en la escala de satisfacción sexual en cualquiera de sus tres apartados, conforme aumenta la frecuencia con la que mantiene relaciones sexuales al cabo del mes (Tabla 7). A diferencia de aquellos que prefieren escuchar música, los resultados apuntan a que entre los que no escuchan música alcanzan mayores puntuaciones de satisfacción total quienes tienen solo estudios primarios, seguido de los que alcanzaron los estudios de posgrado, y en último lugar los estudios secundarios y universitarios. Al tratarse de un resultado no esperado y de cual no tenemos hipótesis, además de no haber podido comprobar debido al tamaño muestral dónde se encuentran las diferencias entre los grupos no profundizaremos más allá en el mismo.

Tabla 7.
Análisis ANOVA de la Nueva Escala de Satisfacción Sexual Abreviada para la muestra que no escucha música durante las relaciones

	NSSS-Individual		NSSS- Pareja		NSSS-Total	
	F	Sig.	F	Sig	F	Sig.
Situación sentimental	1,023	0,438	1,321	0,177	1,16	0,264
No tengo pareja	21		19		40	
Convivo con mi pareja	22		21		43	
No convivimos	23		22		45	

Parejas esporádicas	22	23	45			
Poliamoros@	-	-	-			
Nivel de estudios	1,106	0,348	1,218	0,249	1,512	0,048
Estudio primarios	24	25	49			
Estudios secundarios	22	20	42			
Estudios universitarios	22	20	42			
Estudios postgrado	23	22	44			
Frecuencia relaciones	2,342	0,002	3,819	0,000	2,610	0,000
0-2 veces	20	18	39			
3-4 veces	21	19	41			
5-6 veces	22	22	45			
7-8 veces	23	22	45			
+ 8 veces	25	24	49			

Teniendo en cuenta el total de la muestra, en la Tabla 8 podemos apreciar una mayor satisfacción con la pareja en aquellos que escuchan música respecto a quienes no la escuchan.

Tabla 8

Prueba T de Studen para la Satisfacción sexual según el uso de la música para las relaciones sexuales

	NSSS-Individual		NSSS-Pareja		NSSS-Total	
	T	Sig.	T	Sig.	T	Sig.
	1,206	0,342	3,568	0,036	0,985	0,836
Si escuchan música	22		25		47	
No escuchan música	22		21		42	

Puntuaciones medias en la Nueva Escala de Satisfacción sexual dividiendo la muestra según el uso de la música y análisis T de Student

La satisfacción sexual individual, de pareja y total aumenta con la frecuencia de relaciones sexuales al mes en quienes no escuchan música, como indican los resultados de la Tabla 9.

Tabla 9

Correlación de Pearson para la Satisfacción sexual según la frecuencia de relaciones sexuales en quienes No escuchan música

	NSSS-Individual	NSSS-Pareja	NSSS-Total
Correlación	0,373	0,448	0,441
Sig.	0,000	0,000	0,000

P<0,05

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La música supone un ambiente donde resguardarse del estrés y aislarse de sonidos estresantes, además de ser una fuente de inspiración y creatividad (Haake, 2011). Es por ello que más de la mitad de los participantes en nuestra investigación prefieren escuchar música mientras mantiene relaciones sexuales, como en el caso de la investigación del psicólogo musical Daniel Mullensiefen “Science behind the song” donde al menos el 40% de los encuestados preferían escuchar música durante las prácticas sexuales, aumentando así la creatividad y el sentido del tacto (Mullensiefen, 2011). De acuerdo con Mullensiefen las mujeres escuchan música durante sus relaciones sexuales con mayor frecuencia que los hombres, por lo tanto aceptamos la primera hipótesis de nuestra investigación.

Tanto en nuestra encuesta como en estudios anteriores (Gómez et al, 2010) y (Jianjun y Norling, 2004) existen diferencias en cuanto a la satisfacción sexual entre hombres y mujeres. En nuestra investigación existen diferencias significativas sólo en cuanto a la satisfacción de pareja, donde la mayor puntuación la obtienen las mujeres, aceptando así la segunda hipótesis de nuestro estudio

La música afecta el comportamiento de los individuos. Cuando escuchamos nuestra música preferida, se promueven comportamientos altruistas mientras que la música desagradable se asocia con comportamientos egoístas (Fukui y Toyoshima, 2014). Debido a que hay tantos tipos musicales como gustos, podemos afirmar que según el estudio de Mullensiefen escuchar Música Rock mientras se practican relaciones sexuales ayuda a olvidar los problemas del día a día y mejora el estado de ánimo, la sensación que se disfruta practicando sexo con música Rock es similar al efecto embriagador del alcohol. La universidad de Nagasaki en Japón realizó un experimento tomando muestras de saliva, y descubrieron que aquellos que escuchan música Rock y heavy metal poseen mayores niveles de testosterona que aquellos que muestran sus preferencias por otro género como música clásica o jazz (Doi, Basadonne, Venuti y Shinohara, 2018). De acuerdo con el estudio de Mullensiefen, la mayor puntuación en la escala de satisfacción sexual individual en nuestra investigación la obtuvieron aquellos que preferían el Rock para la práctica sexual frente al resto de géneros musicales, aunque el género musical más utilizado para las relaciones sexuales fuera el Pop.

La testosterona tiene un papel importante en la sexualidad de los humanos, el aumento de testosterona implica aumento de la libido y la calidad de los orgasmos (Gonzalez y Sánchez, 2014). En relación a la orientación sexual, los homosexuales que si escuchan música durante las relaciones sexuales presentan una mayor satisfacción de pareja que los heterosexuales, diferencia que no existe entre los que no escuchan música. Cuando escuchamos la música que nos gusta, las mujeres liberan testosterona, aumentando así el deseo sexual y la libido, por ello las mujeres que prefieren escuchar música durante las relaciones tienen una mayor satisfacción de pareja que los hombres, en cambio de entre los que no escuchan música son los hombres quienes tienen mayor satisfacción que las mujeres, de acuerdo con el estudio de Fukui (2010). Es por ello que podemos aceptar la tercera hipótesis de nuestro estudio en cuanto a la satisfacción de pareja

La importancia de nuestro estudio radica en haber empleado una escala validada para medir la satisfacción sexual. Esta y las investigaciones en las que se basa abren un nuevo campo de investigación donde aún hay pocos estudios. En contraste con el estudio de Fukui (2006), hemos incorporado la NSSS que nos ha permitido comparar las variables basándonos en la satisfacción sexual percibida individual, de la pareja y total, y identificando así las diferencias existentes basándonos no solamente en los cambios hormonales.

Limitaciones y líneas de trabajo en el futuro

La principal limitación del estudio es el tamaño muestral y más específicamente el sesgo de género en la muestra. Para poder intuir si los resultados pueden tener una posibilidad de generalización sería necesario igualar el número de mujeres y hombres participantes, así como los que usan y no de forma habitual la música en sus relaciones sexuales.

En el futuro nuestro interés será utilizar test de saliva para medir los niveles de testosterona, una medida que resultaría fundamental para intuir si los efectos en la satisfacción sexual en el caso de las mujeres se relacionan con incrementos en los niveles de testosterona por exposición a la música, y lo mismo para intuir si el bajo uso de la

música en las relaciones sexuales en hombres está relacionado con un efecto de la música sobre los niveles de testosterona. Por otro lado, sería importante conocer si el tipo de música utilizado produce efectos diferenciales en niveles de testosterona en función del género y si la música preferida produce los mismos efectos o efectos diferentes que el uso de una música no elegida, lo que justificaría su uso en las relaciones sexuales.

En cualquier caso, se trata de una nueva línea de investigación que abre la posibilidad de ofrecer una herramienta terapéutica natural para incrementar el deseo sexual en aquellas personas que lo necesiten, algo que habría que estudiar en profundidad a través de futuras investigaciones.

BIBLIOGRAFÍA:

- Ahumada, S., Lüttges, C., Molina, T., y Torres, S. (2014). Satisfacción sexual: revisión de los factores individuales y de pareja relacionados. *Rev. Hosp. Clin. Univ. Chile*, 25(4), 278-284.
- Berrocal, J. A. J. (2016). *Música y neurociencia: La musicoterapia. Fundamentos, efectos y aplicaciones terapéuticas (nueva edición revisada y ampliada)*. Editorial UOC. <http://ebookcentral.proquest.com/lib/bual-ebooks/detail.action?docID=3207919>
- Blood, A. J., y Zatorre, R. J. (2001). Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 98(20), 11818-11823.
- Borráz-León, J. I., Herrera-Pérez, J. J., Cerda-Molina, A. L., y Martínez-Mota, L. A. (2015). Testosterona y salud mental: una revisión. *Psiquiatría Biológica*, 22(2), 44-49.
- Carrobbles, J. A., Gámez-Guadix, M., & Almendros, C. (2011). Funcionamiento sexual, satisfacción sexual y bienestar psicológico y subjetivo en una muestra de mujeres españolas. *Anales de psicología*, 27(1).
- Carrobbles, J. A., y Sanz, Á. Y. (1991). *Terapia sexual*. Fundación Universidad-Empresa.
- Chanda, M. L., y Levitin, D. J. (2013). The neurochemistry of music. *Trends in Cognitive Sciences*, 17(4), 179-193.
- Custodio, N., y Cano-Campos, M. (2017). Efectos de la música sobre las funciones cognitivas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 80(1), 60-69. <https://doi.org/10.20453/rnp.v80i1.3060>
- Doi, H., Basadonne, I., Venuti, P., y Shinohara, K. (2018). Negative correlation between salivary testosterone concentration and preference for sophisticated music in males. *Personality and Individual Differences*, 125, 106-111. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886917306980?via%3Dihub>
- Dixon, D. (1985). Perceived sexual satisfaction and marital happiness of bisexual and heterosexual swinging husbands. *Journal of Homosexuality*, 11(1-2), 209-222.
- Kölsch, S. (2000). *Brain and Music: A contribution to the investigation of central auditory processing with a new electrophysiological approach* (Doctoral dissertation, Max Planck Institute of Cognitive Neuroscience Leipzig).
- Fukui, H. (2001). Music and testosterone: a new hypothesis for the origin and function of music. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 930(1), 448-451.
- Fukui, H., y Toyoshima, K. (2014). Chill-inducing music enhances altruism in humans. *Frontiers in Psychology*, 5, 1215. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2014.01215/full#>

- González Encinales, C., & Sánchez Sánchez, J. (2013). Terapia de sustitución androgénica en pacientes colombianos con hipogonadismo masculino. *Revista Urología Colombiana*, 22(1), 47-55.
- Harrison, L., y Loui, P. (2014). Thrills, chills, frissons, and skin orgasms: toward an integrative model of transcendent psychophysiological experiences in music. *Frontiers in Psychology*, 5, 790. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2014.00790/full>
- Haake, A. B. (2011). Individual music listening in workplace settings: An exploratory survey of offices in the UK. *Musicae Scientiae*, 15(1), 107-129.
- Holmberg, D., y Blair, K. L. (2009). Sexual desire, communication, satisfaction, and preferences of men and women in same-sex versus mixed-sex relationships. *Journal of Sex Research*, 46(1), 57-66. doi:10.1080/00224490802645294
- Strizzi, J., Fernández-Agis, I., Alarcón-Rodríguez, R., y Parrón-Carreño, T. (2016). Adaptation of the New Sexual Satisfaction Scale-Short Form Into Spanish. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 42(7), 579-588. DOI: 10.1080/0092623X.2015.1113580
- Ji, J., y Norling, A. M. (2004). Sexual satisfaction of married urban Chinese. *Journal of Developing Societies*, 20(1-2), 21-38. <https://doi.org/10.1177/0169796X04048301>
- Llopis, J. H. (2014). Beneficios de la práctica de la música a lo largo de la vida. *El desarrollo territorial valenciano: Reflexiones en torno a sus claves*, 3, 205
- Masters, W. H., y Johnson, V. E. (1966). *Human sexual response*. Boston, MA: Little, Brown and Company.
- McClelland, S. I. (2011). Who is the “self” in self reports of sexual satisfaction? Research and policy implications. *Sexuality Research and Social Policy*, 8(4), 304.
- Mullensiefen, D (2011). *Science behind the songs*. Ed. University of London.
- Navarro Bravo, B., Ros Segura, L., Latorre Postigo, J. M., Escribano Villafruela, J. C., López Honrubia, V., y Romero Marchante, M. (2010). Hábitos, preferencias y satisfacción sexual en estudiantes universitarios. *Revista clínica de Medicina de familia*, 3(3), 150-157.
- Pujadas, M. (2016). *Historia de la música*. Ed. Universidad de Cantabria.
- Reybrouck, M., y Eerola, T. (2017). Music and its inductive power: a psychobiological and evolutionary approach to musical emotions. *Frontiers in Psychology*, 8, 494. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00494>
- Sánchez-Fuentes, M. D. M., Santos-Iglesias, P., & Sierra, J. C. (2014). A systematic review of sexual satisfaction. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 14(1), 67–75. [https://doi.org/10.1016/S1697-2600\(14\)70038-9](https://doi.org/10.1016/S1697-2600(14)70038-9)
- Sprecher, S., y Cate, R. M. (2004). Sexual satisfaction and sexual expression as predictors

of relationship satisfaction and stability. *The handbook of sexuality in close relationships*, 235-256.