



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

Corso di laurea magistrale in Psicologia Clinica dello Sviluppo

Tesi di laurea Magistrale

Stile di attaccamento adulto e relazioni di coppia: implicazioni per le interazioni di coppia, la soddisfazione relazionale e la soddisfazione sessuale

Adult attachment style and couple relationships: Implications for couple interactions, relationship satisfaction, and sexual satisfaction

Relatrice

Prof.ssa Alessandra Simonelli

Correlatore

Prof. Alessio Porreca

Laureanda: Alessia Berti

Matricola: 2114977

Anno Accademico 2024/2025

Indice

Introduzione	1
CAPITOLO 1.....	3
La relazione tra lo stile di attaccamento adulto e le interazioni di coppia	3
1.1. L'attaccamento in infanzia e in età adulta: definizione e aspetti implicati.....	3
1.1.1. Attaccamento negli adulti: ipotesi e misure.....	9
1.1.2. L'Adult Attachment Interview (AAI) e la tradizione evolutiva.....	11
1.1.3. Le misure di autovalutazione e la tradizione della psicologia sociale.....	15
1.1.4. Convergenze e divergenze tra le due tradizioni	18
1.2. L'attaccamento adulto e le interazioni di coppia.....	19
1.2.1. Attaccamento e interazioni positive.....	24
1.2.2. Effetti di coppia: Il possibile impatto dello stile di attaccamento del partner sul proprio stile di attaccamento.....	28
1.2.3. Differenze di genere nell'attaccamento e nell'affettività: Implicazioni per le dinamiche relazionali.....	29
CAPITOLO 2.....	33
Lo stile di attaccamento adulto e le sue implicazioni sulla soddisfazione sessuale	33
2.1. La soddisfazione sessuale.....	33
2.2. Comunicazione sessuale, soddisfazione relazionale e sessuale.....	36
2.3. La soddisfazione sessuale e lo stile di attaccamento.....	44
CAPITOLO 3.....	48
Disegno di ricerca.....	48
3.1. Obiettivi e ipotesi della ricerca.....	48
3.2. Partecipanti	50
3.3. Procedura	50
3.4. Strumenti.....	51
3.4.1. Scheda delle variabili socio-anagrafiche e cliniche.....	51

3.4.2. Experience in Close Relationships-Revised (ECR-R).....	52
3.4.3. New Sexual Satisfaction Scale (NSSS).....	55
3.4.4. Areas of Change Questionnaire (AC).....	57
3.4.5. Scales for the Assessment of Interactive Behaviors in Romantic Relationships (SCAIBRR)	58
3.5. Elaborazione statistica dei dati	66
<i>CAPITOLO 4.....</i>	69
I risultati della ricerca.....	69
4.1. Analisi descrittive.....	69
4.1.1. Informazioni socio-anagrafiche.....	69
4.1.2. Stili di attaccamento adulto.....	72
4.1.3. La soddisfazione sessuale.....	74
4.2. Correlazioni tra lo stile di attaccamento adulto e la soddisfazione sessuale.....	76
4.3. Descrizione della qualità dei comportamenti interattivi con riferimento allo stile di attaccamento e alla soddisfazione sessuale	77
<i>CAPITOLO 5.....</i>	85
Discussione dei risultati e Conclusioni.....	85
5.1. Discussione dei risultati	85
5.1.1. Distribuzione dei livelli di ansia e di evitamento rispetto all'attaccamento.....	86
5.1.2. Distribuzione dei livelli di soddisfazione sessuale.....	88
5.1.3. Correlazioni tra le dimensioni dell'attaccamento adulto e la soddisfazione sessuale	91
5.1.4. Attaccamento adulto, soddisfazione e qualità delle relazioni di coppia	92
5.2. Limiti della ricerca e prospettive future.....	94
5.3. Conclusioni	95
<i>Bibliografia.....</i>	98

Introduzione

Le relazioni romantiche offrono la possibilità di vivere esperienze di connessione emotiva, supporto reciproco e sviluppo personale. Nel corso della vita adulta, la relazione di coppia assume un ruolo centrale nel promuovere il benessere psicologico, influenzando profondamente la qualità della vita e la salute emotiva dei partner. Ogni individuo entra nella relazione con un bagaglio unico di vissuti, modelli relazionali interiorizzati e modalità di regolazione affettiva, che affondano le loro radici nelle prime esperienze con le figure di accudimento. Il presente lavoro si propone di studiare come l'attaccamento adulto sia associato alla qualità delle relazioni di coppia, nello specifico le interazioni di coppia, la soddisfazione relazionale e quella sessuale.

Nel primo capitolo viene esplorata la relazione tra lo stile di attaccamento adulto e la qualità delle relazioni romantiche. A partire dalla teoria dell'attaccamento di John Bowlby, il lavoro ricostruisce l'evoluzione del costrutto nell'età adulta, distinguendo i principali approcci valutativi: da quello evolutivo-clinico, fondato sull'Adult Attachment Interview (AAI), a quello della psicologia sociale, basato su strumenti self-report come l'Experience in Close Relationships (ECR).

Nel secondo capitolo l'analisi teorica evidenzia come gli stili di attaccamento influenzino il funzionamento relazionale, andando a modulare comportamenti comunicativi, gestione dei conflitti e intimità sessuale. In particolare, viene approfondita la distinzione tra attaccamento sicuro e insicuro, mettendo in luce come il primo sia associato a maggiore vicinanza emotiva, assertività sessuale e soddisfazione di coppia, mentre gli stili insicuri (ansioso, evitante o disorganizzato) si rivelano correlati a elevata conflittualità, evitamento emotivo e difficoltà nella comunicazione intima.

Il terzo capitolo descrive il disegno di ricerca adottato, gli strumenti utilizzati per la rilevazione dei dati e le caratteristiche del campione.

Nel quarto capitolo vengono presentati i risultati dell'indagine empirica, mettendo in luce le correlazioni significative tra le variabili considerate.

Infine, il quinto capitolo propone una discussione critica dei risultati ottenuti, interpretandoli alla luce della letteratura esistente e considerando le possibili applicazioni cliniche.

CAPITOLO 1

La relazione tra lo stile di attaccamento adulto e le interazioni di coppia

1.1. L'attaccamento in infanzia e in età adulta: definizione e aspetti implicati

Nel presente paragrafo verrà introdotto il costrutto di attaccamento, analizzandone le manifestazioni sia nell'infanzia che nell'età adulta. Questo permetterà di delineare un quadro teorico utile a comprendere le sue implicazioni nelle relazioni romantiche.

Bowlby (1969, 1973) con il termine "attaccamento" si riferiva alle relazioni emotive che gli individui formano e cercano di mantenere, le quali riteneva essere fondamentali per il senso di appartenenza, sicurezza e protezione. Chiamò "figure di attaccamento" le persone verso cui è diretto il comportamento di attaccamento e sottolineò che la stabilità di questi legami è cruciale per il benessere mentale e fisico durante l'intero ciclo di vita (Bowlby, 1969). Nella teoria bowlbiana, le relazioni interpersonali rientrano nella definizione di "legami d'attaccamento" qualora presentino i seguenti quattro elementi:

- tendenza al mantenimento della vicinanza (proximity maintenance),
- sconforto alla separazione (separation distress),
- funzione di rifugio sicuro (safe haven),
- funzione di base sicura (secure base).

Secondo Bowlby (1969), il bilanciamento dinamico tra vicinanza ed esplorazione è parte integrante del comportamento sia infantile e sia di quello adulto, con dei cambiamenti nelle modalità, che dipendono dalla maturazione dell'individuo. Grazie a una base sicura nelle relazioni, una persona di qualsiasi età si sente più libera di esplorare il mondo e sperimentare nuove attività, con la certezza di avere un rifugio rassicurante a cui tornare se necessario (Ainsworth, 1991).

Attraverso quelli che Bowlby (1969, 1973) definì “modelli operativi interni”, le prime esperienze di attaccamento vengono conservate come rappresentazioni mentali delle figure di attaccamento in relazione al sé, lungo il percorso di formazione della personalità adulta (Grossmann et al., 2005). Negli individui adulti, i modelli operativi interni sono strutture cognitivo-affettive che regolano il sistema di attaccamento monitorando e gestendo cognizioni, emozioni e comportamenti in risposta a situazioni legate all'attaccamento (Collins et al., 2006). Queste rappresentazioni accumulate nel tempo, le quali sono caratterizzate da complessità e flessibilità, consentono di elaborare strategie per affrontare gli eventi, attivare il comportamento di attaccamento in situazioni di minaccia e valutare le intenzioni e la disponibilità delle figure di attaccamento (Sable, 2007). Così come i neonati cercano rassicurazione, conforto e sicurezza dal loro caregiver come base sicura, anche gli adulti possono cercare rassicurazione all'interno delle loro relazioni romantiche (Bartholomew, Cobb, & Poole, 1997).

Bowlby ipotizzava che le relazioni di attaccamento instaurate nell'infanzia rappresentassero il prototipo di tutte le relazioni d'amore successive (Bowlby, 1969). Sebbene questa teoria fosse finalizzata a comprendere e ad indagare i legami innati tra un neonato e il suo caregiver primario, le ricerche successive hanno mostrato come le relazioni di attaccamento si estendano anche all'età adulta (Hazan & Shaver, 1987), in

particolare a quelle relazioni dove sono presenti forti "legami emotivi" (Waters & Cummings, 2000). In questo senso, un individuo può formare una varietà di legami affettivi con altri, inclusi madri, padri, fratelli, coetanei, partner intimi o coniugi (Owens et al., 1995). Dal punto di vista evolutivo, l'attaccamento si è dimostrato un meccanismo efficace per motivare due individui a rimanere insieme e a reagire con forza quando la relazione è in pericolo (Hazan e Zeifman, 1999). Gli studi di Ainsworth hanno messo in luce come, al di là della predisposizione individuale a costruire legami di attaccamento, le risposte degli altri significativi contribuiscano a modulare la qualità del legame di attaccamento.

Per quanto riguarda l'attaccamento negli adulti, le prime evidenze sulla sua rilevanza provengono dagli studi di Marris (1982), Parkes (1991) e Weiss (1982, 1991), i quali riscontrarono che la separazione o la perdita di figure affettive significative portava a una sequenza di risposte — protesta, disperazione, distacco — simile a quella osservata da Robertson e Bowlby (1952) nei bambini piccoli separati dai loro genitori. Successivamente, altri contributi, come il modello del "convoglio sociale" di Kahn e Antonucci (1980) e la misura dell'attaccamento romantico adulto di Hazan e Shaver (1987), hanno dimostrato che anche in età adulta si possono instaurare relazioni percepite come uniche e insostituibili, in grado di fornire familiarità, compagnia e sicurezza emotiva. In generale, il matrimonio o altre relazioni impegnate, eterosessuali o omosessuali, sono considerati l'esempio più tipico di questi attaccamenti (Berscheid, 2006). Tuttavia, ricerche come quelle di Kahn e Antonucci (1980) indicano che anche altri membri della famiglia, amici intimi, animali domestici o terapeuti possono offrire elementi di attaccamento, pur non garantendo la stessa disponibilità fisica e flessibilità di un partner romantico (Antonucci, 1994; Mikulincer e Shaver, 2007; Sable, 1995; Siegel,

1999; Weiss, 1991). La perdita di uno di questi legami di attaccamento può provocare alti livelli di stress, disagi fisici e psichici che possono condurre a un'ampia gamma di malattie e, in alcuni casi, portare a gesti estremi come il suicidio o a varie forme di comportamenti disadattivi (Carli et al., 2009).

L'aspetto che costituisce l'elemento più caratteristico dell'attaccamento in età adulta, e che lo distingue da quello asimmetrico tra bambino e caregiver durante l'infanzia, è la possibilità che le funzioni tipiche dei legami di attaccamento (quali garantire un senso di sicurezza e protezione, fornire una base sicura per sviluppare l'attività esplorativa, offrire conforto nei momenti di stress) si manifestino secondo una reciprocità flessibile (Crowell e Treboux 1995); in questo modo, diventa possibile uno scambio complementare delle funzioni di protezione e sostegno emotivo (Carli et al., 2009).

Altri elementi di differenziazione rispetto all'infanzia riguardano:

- la presenza di una relazione sessuale; questa svolge un ruolo fondamentale negli adulti poiché permette alla coppia di sperimentare un alto grado di intimità con il partner (Carli et al., 2009);
- la capacità di mantenere una certa efficacia del sistema di esplorazione; infatti, anche se viene meno il sostegno o, addirittura, la presenza stessa della figura di attaccamento, un soggetto adulto è normalmente in grado di continuare a svolgere le sue attività quotidiane, come lavorare (Carli et al., 2009);
- il rilievo della storia personale pregressa, nel senso che due partner possiedono già un patrimonio esperienziale e rappresentazionale che deve essere rielaborato e integrato nella relazione attuale (Carli et al., 2009).

Infine, bisogna evidenziare come durante l'infanzia vi sia un insieme di fonti di stress relativamente semplici che conduce ad una risposta emotiva, a cognizioni e ad aspettative

emergenti e che produce il comportamento di attaccamento e di risposta del caregiver (Carli et al., 2009). Il sistema di attaccamento in età adulta è organizzato in modo più complesso: quello che viene percepito come stressante può differire ampiamente e il modo e il tempo in cui l'emozione viene espressa e vissuta cambiano enormemente (Carli et al., 2009). Il comportamento di attaccamento può essere impercettibile e i comportamenti di non attaccamento (per esempio, sessuale e riproduttivo) possono essere confusi con comportamenti di attaccamento (Carli et al., 2009).

I comportamenti di attaccamento, particolarmente marcati durante l'infanzia e caratterizzati da un forte bisogno di prossimità e contatto, diminuiscono in frequenza quando il bambino diventa più competente da un punto di vista comportamentale, emotivo e cognitivo (Carli et al., 2009). Con la crescita i comportamenti di attaccamento, che restano associati all'omeostasi comportamentale ed emotiva, possono essere meno evidenti e possono manifestarsi anche ad una maggiore distanza fisica rispetto ai bambini più piccoli (Carli et al., 2009). Nonostante ciò, in circostanze estreme, i comportamenti di attaccamento negli adulti possono somigliare a quelli osservati in bambini più piccoli (Carli et al., 2009).

In aggiunta, l'espressione di questi comportamenti è condizionata dalla stessa relazione di attaccamento. In situazioni in cui il livello di angoscia è elevato, un individuo può inibire il comportamento sia automaticamente sia di proposito (essere evitante), poiché percepisce che la figura di attaccamento sarà rifiutante o incapace di tollerare richieste di vicinanza (Carli et al., 2009). Inoltre, in alcuni casi, il pensiero rivolto ad una certa figura di attaccamento o al futuro contatto con essa può essere sufficiente ad alleviare l'angoscia o a ritardare il comportamento di attaccamento sia nei bambini più grandi che negli adulti

(Carli et al., 2009). In generale, vi può essere una certa disconnessione tra un evento attivante, l'emozione che ne deriva e il comportamento manifesto (Carli et al., 2009).

La concomitanza dell'amore romantico e della sessualità con le relazioni di attaccamento che potenzialmente si sviluppano nei giovani adulti è una sfida ulteriore per gli studiosi nel campo dell'attaccamento adulto (Carli et al., 2009). Ciò ha portato ad interpretare gli atteggiamenti romantici osservabili e l'affetto fisico come indicatori dell'attaccamento piuttosto che come fenomeni evolutivi paralleli, e talvolta come espressione di differenze temperamentali, contribuendo alla complessità nello sviluppo di una teoria dell'attaccamento lungo tutto l'arco di vita (Carli et al., 2009). Non vi è un accordo comune sulla definizione degli elementi richiesti per ritenere quella tra adulti una relazione di attaccamento (Carli et al., 2009). Gli individui che hanno una relazione di attaccamento hanno un'aspettativa chiara rispetto al fatto che il partner sarà, o quanto meno dovrebbe essere, responsivo rispetto ai propri bisogni o angosce (Carli et al., 2009). Questo comportamento è molto evidente in individui con rappresentazioni sicure: rivolgono lo sguardo al partner, si appoggiano o si muovono verso il partner, domandano direttamente sostegno o aiuto, non dubitano del fatto che il partner risponderà alle loro richieste e si calmano quasi immediatamente se il partner si mostra interessato e responsivo; invece, sono angosciati se il partner fallisce nel rispondere in maniera adeguata (Carli et al., 2009). Al contrario, i partner che non hanno una relazione di attaccamento possono comunque dimostrare comunicazioni molto positive, ma è assente l'aspettativa che l'altro debba essere responsivo e i livelli di angoscia associata alla mancanza di risposta sono bassi (Carli et al., 2009). È stato osservato che le relazioni di attaccamento sembrano svilupparsi nel momento in cui i partner vivono insieme, cioè

attraverso il contatto quotidiano e l'interazione nella vita ordinaria (Crowell, Treboux e Waters in stampa; 2002; Crowell e Treboux 2001).

In sintesi, il comportamento di attaccamento riveste nei bambini e negli adulti la stessa funzione, ovvero mantenere o ristabilire la sicurezza fisica ed emotiva attraverso alcune forme di contatto con la figura di attaccamento (Sroufe e Waters 1977). Il comportamento cambia la sua forma con l'età e si manifesta in modo differente nella vita quotidiana rispetto all'infanzia (Carli et al., 2009).

1.1.1. Attaccamento negli adulti: ipotesi e misure

L'interesse per l'attaccamento come costrutto valido e significativo nell'età adulta è ben giustificato dall'insistenza di Bowlby (1982, 1988) e Ainsworth (1989) sull'influenza del sistema di attaccamento lungo l'intero arco di vita. Tuttavia, né Bowlby e né Ainsworth hanno fornito molte indicazioni sulla misurazione dell'attaccamento oltre l'infanzia. Negli anni '80, ricercatori di diverse discipline psicologiche (sviluppo, clinica, personalità e sociale) hanno sviluppato nuovi strumenti per misurare lo stile di attaccamento nell'adolescenza e nell'età adulta. Quasi tutte le ricerche sull'attaccamento adulto derivano da una delle due principali tradizioni di valutazione. La prima linea di ricerca è maggiormente sostenuta dagli psicologi dello sviluppo e dai clinici che utilizzano tecniche osservative e interviste per studiare lo «stato della mente» dei genitori rispetto all'attaccamento (Steele e Steele 2008). Questo approccio fa affidamento soprattutto sull'utilizzo della Adult Attachment Interview (AAI; Main e Goldwyn 1998), ritenendo che questa intervista, a differenza degli strumenti self-report, e talora della Current Relationship Interview (CRI), sia in grado di cogliere meglio i Modelli operativi interni

(MOI) (Crowell e Owens 1998). La seconda linea di ricerca prende avvio dagli studi iniziati negli anni'80 da Hazan e Shaver e portati avanti da un consistente numero di studiosi nel campo della psicologia sociale e della personalità (Carli et al., 2009). Tali studi si caratterizzano per l'uso di misure self-report che fanno riferimento, più che al modello di Bowlby, a quello bidimensionale ansietà/evitamento di Mary Ainsworth (1978). Gli autori che seguono questo approccio ritengono gli strumenti self-report più efficaci nel rilevare i processi impliciti e inconsci, riflettendo l'azione di strategie di iperattivazione e disattivazione sottesa al funzionamento dei MOI (Carli et al., 2009). Gli autori che sostengono quest'ultima linea di ricerca sono di solito più propensi ad enfatizzare quella che si può chiamare la natura diadica della relazione (Feeney 2001; 2003) partendo dal presupposto che l'incontro tra due stili di attaccamento costituisca una nuova realtà rispetto agli schemi individuali modellati sulle esperienze di attaccamento durante l'infanzia con i caregivers (Carli et al., 2009).

In realtà oggi, come sostiene Judith Crowell (Crowell e Treboux 1995; 2001), non è possibile tracciare una contrapposizione così netta tra i due indirizzi d'indagine. Crowell mette in discussione la cosiddetta ipotesi del prototipo avanzata da Bowlby, ovvero, che le relazioni sentimentali significative e durature possano essere concepite all'interno di un modello relativamente lineare che vede la possibilità di predire il futuro «successo» o «insuccesso» di una relazione adulta di coppia alla luce del peso che le relazioni della prima infanzia hanno avuto nella vita dell'individuo (Carli et al., 2009). Crowell e colleghi ritengono, infatti, che i legami tra genitori e figli non possano essere interamente sovrapponibili o direttamente traducibili come modello interpretativo dell'attaccamento romantico (il current attachment), in quanto nella rappresentazione dell'attaccamento dei partner si intrecciano diverse dimensioni: le relazioni di attaccamento genitore-bambino,

le esperienze di relazione di coppia (incluso il matrimonio dei genitori), quelle della propria storia sentimentale in adolescenza e in età adulta, nonché la relazione attuale di attaccamento romantico (Pace, Santona e Zavattini 2007).

1.1.2. L'Adult Attachment Interview (AAI) e la tradizione evolutiva

Adottando un approccio clinico e dello sviluppo, basato sui modelli di Ainsworth, Main e colleghi (George, Kaplan & Main, 1984, 1985, 1986; Main, Kaplan & Cassidy, 1985; vedi Hesse, 1999, 2008 per una rassegna) hanno sviluppato l'Adult Attachment Interview (AAI) per studiare le rappresentazioni mentali dell'attaccamento negli adolescenti e negli adulti. L'obiettivo è quello di valutare quanto la sicurezza dell'attaccamento in un individuo possa influenzare la sicurezza nella generazione successiva, piuttosto che misurare la sicurezza dell'attaccamento nello stesso individuo. Si tratta di un'intervista semi-strutturata che chiede agli individui di descrivere le proprie relazioni con le figure di attaccamento dell'infanzia e di ricordare episodi specifici a supporto delle loro esperienze. L'AAI viene valutata sulla base dello stato mentale rispetto all'attaccamento del partecipante (Hesse, 1999) e permette di classificarlo in quattro categorie principali:

1. Sicuro-autonomo: individui che descrivono le proprie esperienze infantili in modo coerente e le considerano influenti nella loro vita; queste non devono necessariamente essere prive di difficoltà, purché siano integrate in una visione equilibrata che eviti sia l'idealizzazione sia il disprezzo dei genitori (Main, 1985).

2. Distaccato/evitante (Dismissing): Individui che minimizzano l'importanza delle relazioni di attaccamento e riportano pochi dettagli concreti sui propri ricordi infantili.

Possono idealizzare i genitori senza fornire episodi specifici a supporto delle loro valutazioni (Main, 1985).

3. Preoccupato/ambivalente (Preoccupied): Individui che dimostrano difficoltà a discutere le proprie esperienze in modo coerente, manifestando spesso emozioni non risolte come rabbia o ansia nei confronti dei genitori (Main, 1985).

4. Irrisolto/disorganizzato: Individui che mostrano interruzioni o incoerenze nel discorso, specialmente quando parlano di esperienze traumatiche o perdite significative (Main, 1985).

La classificazione di un adulto nell'AAI è stata dimostrata predittiva dello stile di attaccamento del suo bambino nella Strange Situation (van IJzendoorn, 1995), anche se l'intervista viene condotta prima della nascita del bambino. In altre parole, vi è una solida evidenza empirica della trasmissione intergenerazionale degli schemi di attaccamento, e tale trasmissione non sembra attribuibile principalmente a fattori ereditari della personalità (O'Connor, 2005).

I risultati dello studio "The Adult Attachment Interview and Observed Couple Interaction: Implications for an Intergenerational Perspective on Couple Therapy" di Wampler (2003) supportano una prospettiva intergenerazionale nella terapia di coppia e familiare. In questo studio, il modo in cui un individuo pensa e parla delle proprie relazioni durante l'infanzia è correlato in modi prevedibili all'interazione di coppia osservata durante una discussione di risoluzione dei conflitti in un contesto di laboratorio (Wampler, 2003). Le relazioni riscontrate tra la coerenza dell'AAI e l'interazione di coppia non sembrano essere il risultato di altri fattori, quali l'età, l'istruzione, la fluidità verbale o lo stile generale di comunicazione (Crowell et al., 1996; Hesse, 1999; van IJzendoorn, 1995). La chiave per comprendere i risultati di questo studio non è il

contenuto delle esperienze infantili o attuali con la famiglia d'origine, ma piuttosto il modo in cui l'individuo pensa e parla di queste esperienze. Un individuo in grado di discutere le esperienze con i genitori in modo coerente, equilibrato e chiaro, senza esserne sopraffatto o distaccato, è anche in grado di relazionarsi in modo più positivo con i membri attuali della famiglia, in questo caso il partner in una relazione romantica a lungo termine (Wampler, 2003). Data la natura trasversale di questa ricerca, non si possono trarre conclusioni sulla direzione degli effetti, sebbene sia stata riscontrata una forte associazione tra la coerenza rispetto alle esperienze con la famiglia d'origine e l'interazione attuale di coppia (Wampler, 2003).

I risultati di questo studio indicano una maggiore forza del modello per i maschi rispetto alle femmine. Tuttavia, nel campione analizzato, la sicurezza dell'attaccamento era confusa con il genere: poiché una percentuale più alta di donne (61%) rispetto agli uomini (39%) è stata classificata come sicura secondo l'AAI. Questa disparità potrebbe spiegare il modello di risultati più debole osservato per le donne. In generale, nella ricerca sull'attaccamento che utilizza l'AAI, sono state riscontrate poche differenze di genere (van IJzendoorn & Bakermans-Kranenburg, 1996). Negli studi specifici su AAI e interazione di coppia, i risultati sono stati contrastanti, con effetti più forti per gli uomini in alcuni studi (Cohn et al., 1992; Creasey, 2002; Crowell & Treboux, 2001; Crowell & Dozier, 1999) e più forti per le donne in altri studi (Crowell, Treboux, Gao et al., 2002).

Per entrambi i sessi, una maggiore coerenza nell'AAI era associata a un minor uso di affetto negativo (difensività, attacco), maggiore rispetto, comunicazione più aperta e maggiore negoziazione. Anche in questo caso, questi risultati erano più deboli per le donne. L'evitamento era l'unico comportamento di interazione di coppia per il quale vi era una differenza statisticamente significativa tra i partner maschili e femminili: le donne

utilizzavano significativamente meno evitamento rispetto ai loro partner. Sembra quindi che le donne, indipendentemente dalla sicurezza dell'attaccamento, siano meno inclini a utilizzare l'evitamento (Wempler, 2003).

L'unico comportamento di interazione di coppia non correlato alla coerenza dell'AAI né negli uomini né nelle donne era l'uso dell'affetto positivo, il quale non era correlato né alla soddisfazione della relazione né ai sintomi generali di stress. L'unico perduttore dell'affetto positivo era l'uso dello stesso da parte del partner. Indipendentemente dalla sicurezza dell'attaccamento del partner, dalla soddisfazione della relazione o dai sintomi di stress, l'uso dell'affetto positivo, come risate, umorismo e contatto affettuoso, era principalmente correlato a comportamenti simili del partner (Wempler, 2003). Questo risultato è particolarmente interessante se confrontato con l'affetto negativo, il quale non è correlato all'uso dell'affetto negativo da parte del partner.

In generale, il modello di risultati indica che la coerenza dell'AAI è meno strettamente legata alla natura affettiva generale del modo in cui una persona parla con il proprio partner (affetto positivo, affetto negativo, rispetto) e più strettamente legata al modo in cui quella persona risolve i problemi (evitamento, comunicazione aperta, negoziazione). L'uso della comunicazione aperta, della negoziazione e dell'impegno (basso evitamento) richiede la capacità e/o la volontà di esporsi e lavorare in modo cooperativo con il partner: sono caratteristiche che probabilmente sono strettamente legate a quanto bene l'individuo ha elaborato e affrontato le esperienze con la famiglia d'origine (Wempler, 2003). A differenza dei questionari di autovalutazione, l'AAI non si basa sulle percezioni soggettive, ma sulla struttura e sulla coerenza della narrazione. Questo metodo consente di identificare non solo le emozioni espresse, ma anche le capacità di regolazione emotiva,

come la chiarezza comunicativa e le abilità di presa di prospettiva (Kobak & Duemmler, 1994).

1.1.3. Le misure di autovalutazione e la tradizione della psicologia sociale

Parallelamente alla tradizione dello sviluppo, i ricercatori della psicologia sociale hanno tradotto in termini operativi i Modelli Operativi Interni (MOI) degli adulti, basandosi sull'ipotesi che determinati schemi di evitamento e comportamenti ansiosi riscontrabili nelle relazioni intime nell'età adulta siano una generalizzazione degli schemi di attaccamento infantile (Hazan & Shaver, 1987, 1994).

In una linea di ricerca indipendente, Hazan e Shaver (1987) hanno esteso le teorie di Bowlby e Ainsworth allo studio delle relazioni romantiche in adolescenza e in età adulta. A tal fine hanno sviluppato un questionario di autovalutazione dello stile di attaccamento, che inizialmente consisteva in tre brevi descrizioni di emozioni e comportamenti nelle relazioni strette, che riprendevano i tre stili infantili identificati da Ainsworth et al. (1978). Hazan e Shaver (1987, 1990) grazie a questo strumento di autovalutazione hanno classificato i MOI degli adulti in tre categorie:

1. Sicuro: individui a proprio agio con la vicinanza e l'intimità, che si sentono liberi di dipendere dagli altri quando necessario.
2. Evitante: individui che provano disagio nella vicinanza e mostrano difficoltà fare affidamento sugli altri.
3. Ansioso-ambivalente: individui con un forte desiderio di relazioni strette, ma che a contempo dubitano della disponibilità e della disponibilità degli altri.

Inoltre, Hazan e Shaver (1987) scoprirono che l'attaccamento sicuro era associato a relazioni amorose più felici e a ricordi di un'infanzia caratterizzata da cure amorevoli e attente.

Successivamente, Bartholomew (1997) ha esteso questo modello includendo un quarto stile di attaccamento, il "pauroso", contraddistinto da un'elevata ansia da abbandono combinata con un marcato evitamento dell'intimità.

Un altro strumento di autovalutazione ampiamente utilizzato è il Questionario sull'Attaccamento Adulto (AAQ) (Simpson et al., 1996), che misura l'attaccamento insicuro lungo due dimensioni principali: evitamento e ansia (Mikulincer & Shaver, 2007).

Nonostante l'applicazione della teoria dell'attaccamento nello sviluppo alla letteratura sulle relazioni intime abbia favorito un ampio sviluppo di ricerche e lo sviluppo di nuove scale di misurazione, tali contributi hanno mancato di convergenza (Griffin & Bartholomew, 1994). In risposta a ciò, Brennan, Clark e Shaver (1998) hanno sviluppato l'Experience in close Relationships (ECR), con l'obiettivo di proporre uno strumento che potesse costituire un punto di riferimento standardizzato nel settore (Fairchild, 2006). Una ricerca esaustiva nella letteratura sull'attaccamento adulto ha portato a selezionare 323 item e 60 sottoscale distinte per lo strumento, dopo aver rimosso i contenuti ridondanti. Brennan, Clark et al. (1998) hanno costruito la loro scala basandosi sul modello teorico bidimensionale dell'attaccamento di Ainsworth et al. (1978). Tuttavia, in linea con le posizioni di Bartholomew e Horowitz (1991), gli autori ipotizzavano che vi fossero quattro possibili categorie di attaccamento, derivanti dall'interazione tra le dimensioni di ansia ed evitamento. La natura dimensionale dei punteggi dell'ECR ha reso possibile una distinzione più fine tra gli stili di attaccamento, evitando i limiti e la perdita di

informazioni tipici delle tecniche categoriali (Fraley & Waller, 1998; Griffin & Bartholomew, 1994). La rilevazione dei livelli di ansia ed evitamento nei partecipanti, infatti, ha fornito informazioni più dettagliate e accurate rispetto al semplice chiedere loro di selezionare e di identificarsi con uno stile di attaccamento prestabilito (Fairchild, 2006).

Per creare una misura breve dell'attaccamento adulto, Brennan, Clark et al. (1998) hanno selezionato i 18 item con il più alto peso strutturale assoluto per ciascuna dimensione, ottenendo così la scala continua a 36 item chiamata ECR. Le evidenze di validità raccolte per i punteggi della nuova misura hanno confermato le relazioni attese con due costrutti teoricamente correlati: il contatto fisico e la sessualità. Inoltre, l'ECR si è dimostrata più efficace nel predire i punteggi su questi due costrutti rispetto ad altre misure di attaccamento per adulti. In particolare, la nuova scala spiegava quasi tre volte la varianza nei punteggi relativi al contatto fisico e alla sessualità rispetto allo strumento di Bartholomew e Horowitz (1991). In altre parole, l'ECR permette di ottenere dati più precisi e approfonditi riguardo alle modalità con cui gli adulti instaurano e vivono relazioni intime, sia sul piano fisico sia su quello sessuale.

Tuttavia, l'ECR, così come altre scale, risultava meno precisa nella misurazione delle persone con stili di attaccamento sicuri (cioè, bassa ansia e basso evitamento). Per migliorare la precisione della misurazione, Fraley et al. (2000) hanno rianalizzato il dataset originale di 323 item di Brennan, Clark et al. (1998), selezionando gli item esclusivamente in base ai loro valori di discriminazione (Fairchild, 2006). Questo ha portato alla creazione dell'ECR-R, in cui la nuova sottoscala di Ansia a 18 item ha mantenuto 13 degli item originali, mentre la nuova sottoscala di Evitamento a 18 item ne ha mantenuti solo 7 degli originali. L'analisi della nuova versione a 36 item mediante la

teoria della risposta all'item (IRT), ha mostrato un miglioramento sostanziale nella precisione della misurazione delle dimensioni dell'attaccamento, oltre a dimostrare un buon funzionamento dei singoli item (Fairchild, 2006). Nonostante tali progressi, permane una lacuna importante nella letteratura riguardante la validità del costrutto e le evidenze di affidabilità dei punteggi della nuova misura (Fairchild, 2006).

1.1.4. Convergenze e divergenze tra le due tradizioni

In entrambi i filoni di ricerca, ci sono evidenze che gli individui con attaccamento sicuro abbiano concezioni positive sia di sé stessi che degli altri. Gli individui ambivalenti e preoccupati sembrano anch'essi avere un'orientazione positiva verso gli altri, come dimostrato dalla loro valorizzazione delle relazioni amorose, dalla tendenza ad innamorarsi facilmente, a cercare supporto negli altri e a mostrare una preoccupazione per le relazioni intime (Bartholomew, 1997). Tuttavia, a differenza degli individui sicuri, tendono a descriversi in termini piuttosto negativi (Bartholomew, 1997). Infine, gli individui con attaccamento evitante riportano un'orientazione negativa verso gli altri, affermando di essere diffidenti e poco inclini a innamorarsi facilmente (Bartholomew, 1997). I soggetti con attaccamento distanziante mostrano anch'essi un'orientazione negativa verso gli altri, specialmente nel minimizzare l'importanza delle relazioni intime. Tuttavia, i due gruppi evitanti, quelli individuati dall'AAI e da Hazan e Shaver (1987), differiscono nella concezione di sé: coloro che si identificano come evitanti tramite la misura di autovalutazione di Hazan e Shaver tendono a descriversi in termini relativamente negativi, mentre gli individui classificati come distanzianti dall'Adult

Attachment Interview mostrano una concezione di sé relativamente positiva (Bartholomew, 1997).

Studi comparativi hanno evidenziato una scarsa convergenza tra le classificazioni ottenute con l'AAI e quelle derivate dai questionari di autovalutazione (Crowell et al., 1999; De Haas et al., 1994). Tale discrepanza può essere attribuita a differenze metodologiche e concettuali tra i due strumenti. Mentre l'AAI valuta l'attaccamento adulto attraverso un'analisi della coerenza narrativa e dei processi difensivi, i questionari di autovalutazione si basano sulle percezioni soggettive ed esplicite delle proprie relazioni affettive.

In sintesi, ci sono stati due approcci molto diversi nell'applicare le classificazioni dell'attaccamento infantile agli adulti. Questi approcci differiscono per metodo di valutazione (autovalutazione vs. intervista), focus (contenuto vs. struttura) e ambito di applicazione (relazioni amorose vs. familiari). Sebbene questi approcci abbiano prodotto risultati in parte coerenti, i due gruppi concettualmente collegati al modello evitante infantile sembrano essere caratterizzati da modelli del sé differenti.

1.2. L'attaccamento adulto e le interazioni di coppia

Il concetto di attaccamento nei legami di coppia adulti fornisce una grande quantità di spunti per comprendere i dubbi e le domande che emergono nelle relazioni di coppia. L'attaccamento adulto è legato alla qualità generale delle relazioni: i partner che mostrano comportamenti di attaccamento più sicuri tendono a percepire e offrire maggiore supporto ai propri partner, ad essere più efficaci nella risoluzione dei problemi e a mantenere una maggiore vicinanza emotiva (Mikulincer & Shaver, 2007). Le coppie in cui entrambi i

partner mostrano livelli più elevati di comportamenti di attaccamento sicuro tendono a riportare maggiore soddisfazione relazionale complessiva, mentre le coppie con partner che adottano comportamenti di attaccamento insicuro sperimentano maggiori conflitti nella loro relazione (Treboux et al., 2004). Le coppie in cui uno o entrambi i partner mostrano tendenze verso stili di attaccamento insicuro (ad esempio, preoccupato o distaccato) tendono a manifestare un funzionamento relazionale meno efficace sotto stress. Gli adulti con attaccamento preoccupato tendono a essere fisiologicamente iperattivi (Roisman, 2007) e a concentrarsi principalmente sulle proprie emozioni per affrontare lo stress (Mikulincer & Shaver, 2007). Gli adulti con attaccamento distaccato, invece, tendono a prendere le distanze, utilizzando strategie come la negazione, la distrazione e il disimpegno (Mikulincer & Shaver, 2007), mostrando una minore attivazione fisiologica (Roisman, 2007).

Ci sono diverse aree specifiche del funzionamento delle relazioni che possono essere approfondite rispetto all'attaccamento, tra cui il conflitto. Il conflitto può essere definito ampiamente come la presenza di disaccordo, differenza o incompatibilità tra i partner (Cahn, 1992), ed è inevitabile nelle relazioni di coppia: l'alto livello di interdipendenza che caratterizza i legami di coppia favorisce l'intimità, ma crea anche il potenziale per conflitti ed esploitazioni. Inoltre, quando si verifica un conflitto di coppia, l'aumento dell'emotività porta spesso a distorsioni percettive, pensiero polarizzato e ad escalation del conflitto (Sillars, 1998). Il conflitto continuo minaccia il benessere individuale e la qualità della relazione (Fincham, 2003). Pertanto, è cruciale comprendere perché le persone rispondono in modo diverso al conflitto. Negli ultimi decenni, la teoria dell'attaccamento è emersa come un quadro esplicativo fondamentale.

Sono state identificate tre risposte generali al conflitto, etichettate variamente come:

- Impegno costruttivo o comportamento cooperativo: i comportamenti di impegno costruttivo riflettono una risoluzione positiva dei problemi; questi includono prestare attenzione al partner, offrire supporto, fornire e richiedere rivelazioni, e accettare responsabilità (Sillars, 2002);
- Impegno distruttivo o confronto: l'impegno distruttivo è un approccio dominante che implica coercizione, colpevolizzazione e manipolazione (Sillars, 2002);
- Evitamento del conflitto o distacco: l'evitamento del conflitto comporta il ritiro, il distacco, la mancanza di apertura e il rifiuto di discutere l'argomento (Sillars, 2002).

Mentre l'impegno costruttivo comprende discussione e negoziazione reciproca, l'impegno distruttivo e l'evitamento del conflitto generalmente escludono questi processi, favorendo il conflitto continuo, sebbene l'evitamento possa smorzare il conflitto a breve termine (Sillars, 2002).

Considerato l'impatto della risoluzione dei conflitti sulla stabilità e soddisfazione della relazione, è importante comprendere come le differenze individuali nella sicurezza dell'attaccamento influenzino le risposte al conflitto. I modelli operativi interni possono aiutare a spiegare come le relazioni di attaccamento influenzino il funzionamento della coppia. A livello individuale, i modelli operativi interni stabiliscono un insieme di credenze o aspettative che aiutano a interpretare i comportamenti propri e del partner, influenzando inevitabilmente la dinamica della coppia attraverso le interazioni interpersonali (Gross & Hansen, 2000).

Comportamenti di attaccamento che possono essere osservati e utilizzati per analizzare lo stile di attaccamento includono la capacità di cercare e fornire supporto, la gestione dello stress durante situazioni di problem-solving e la capacità di essere vicini o intimi con il

proprio partner (Mikulincer & Shaver, 2007). Pertanto, a seconda dello stile di attaccamento adulto, i conflitti possono essere risolti, rimanere irrisolti o peggiorare. Ciò non esclude la possibilità che l'impegno o il ritiro possano essere funzionali per la vittima in una relazione abusiva. Ad esempio, il ritiro può essere una strategia più efficace rispetto al tentativo di risolvere un conflitto attraverso la negoziazione in una relazione in cui un partner controlla coercitivamente l'altro, come concettualizzato nel costrutto di "terrorismo intimo" (Johnson, 2006; Straus & Gozjolko, 2014).

L'attaccamento sicuro è stato associato a stili di risoluzione dei conflitti positivi (Creasey & Ladd, 2005), mentre l'attaccamento ansioso è stato costantemente legato a strategie di ritiro, come il rifiuto di discutere ulteriormente la questione o ignorare il partner, nonché a comportamenti di impegno nel conflitto, come attacchi personali e perdita di controllo (Collins, Ford, Guichard, & Allard, 2006; Sierau & Herzberg, 2012). In particolare, gli individui con attaccamento ansioso sembrano oscillare tra il ritiro e l'impegno attivo attraverso comportamenti intrusivi e critiche; la prima strategia è guidata dalla loro paura di essere rifiutati, mentre la seconda cerca di soddisfare i bisogni di vicinanza, supporto e amore (Fowler & Dillow, 2011). Inoltre, gli individui che adottano risposte di impegno nel conflitto tendono a vedere la loro relazione in modo più negativo e fanno interpretazioni più negative dei comportamenti del partner (Honeycutt, Sheldon, Pence, & Hatcher, 2015), specialmente quando presentano un alto livello di attaccamento ansioso (Collins et al., 2006). Pertanto, questi individui possono interpretare le trasgressioni del partner come ostilità o ritiro (Collins et al., 2006; Gallo & Smith, 2001). Allo stesso modo, livelli più elevati di ansia da attaccamento sono stati correlati all'escalation dei conflitti (Campbell, Simpson, Boldry, & Kashy, 2005). In questo senso, l'attaccamento ansioso sembra essere legato a entrambe le forme di strategie di conflitto

distruttive. Al contrario, uno stile di attaccamento evitante è stato più frequentemente associato a comunicazione evasiva, evitamento dei disaccordi e allontanamento dai conflitti (Fowler & Dillow, 2011).

Sebbene la ricerca abbia ampiamente dimostrato l'importanza dello stile di attaccamento nelle relazioni, la sicurezza dell'attaccamento non è necessariamente sinonimo di una relazione sana. Ad esempio, nello studio di Babcock et al. (2000), sei uomini coniugati e coinvolti in relazioni violente sono stati classificati come sicuri secondo l'Adult Attachment Interview (AAI). Inoltre, nello studio longitudinale di Stony Brook (Crowell & Treboux, 2001), non è stata trovata alcuna relazione tra la sicurezza dell'attaccamento, misurata prima del matrimonio, e il tasso di divorzio o separazione cinque anni dopo. Il tasso di divorzio o separazione si aggirava intorno al 20% per tutte le combinazioni di sicurezza di coppia (entrambi sicuri, uno sicuro e uno insicuro, entrambi insicuri).

Gli studi sull'AAI e la soddisfazione relazionale hanno riportato risultati contrastanti. Alcune ricerche non hanno evidenziato una correlazione significativa tra la sicurezza dell'attaccamento e la soddisfazione coniugale (Cohn et al., 1992; Paley et al., 1999; Tyrrell & Dozier, 1999), mentre altre hanno rilevato un'associazione modesta ma statisticamente significativa (Benoit et al., 1989; Crowell, Treboux, Gao et al., 2002; Eiden, Teti, & Corns, 1995). Tuttavia, è ben consolidato che un'interazione di coppia caratterizzata da distress sia generalmente associata a una minore soddisfazione relazionale e a un aumento dei sintomi individuali di stress (Baucom et al., 1998; Gottman & Notarius, 2002; Gurman & Fraenkel, 2002). È quindi fondamentale esaminare se la sicurezza dell'attaccamento sia correlata all'interazione di coppia anche quando si considerano la soddisfazione relazionale e i sintomi di stress.

1.2.1. Attaccamento e interazioni positive

Gran parte degli studi ha analizzato l'attaccamento nel contesto del disagio emotivo, poiché le strategie di attaccamento tendono ad attivarsi e manifestarsi in situazioni di stress. Tuttavia, l'attaccamento è altrettanto rilevante nel contesto di interazioni caratterizzate da tematiche positive. Così come la presenza di un caregiver che funge da base sicura consente a un bambino di esplorare l'ambiente in modo sicuro, le relazioni di attaccamento sicuro in età adulta possono influenzare il modo in cui le persone si relazionano con il mondo esterno anche in contesti neutri o positivi (Seedall, 2016). Nonostante ciò, sono ancora poche le ricerche che hanno esaminato le dinamiche di attaccamento nel contesto di interazioni positive.

Lo studio di Seedall e colleghi (2016), "Attachment-Related Dynamics During a Positively Themed Couple Interaction: Implications of Anxiety and Avoidance", chiedendo alle coppie di parlare di come si sono incontrate, ha l'obiettivo di indagare il ruolo delle dinamiche di attaccamento all'interno di una discussione caratterizzata da un tema positivo. I risultati dello studio forniscono evidenze sul ruolo delle strategie di attaccamento ansioso durante le interazioni di coppia a tema positivo. In particolare, gli individui con livelli più elevati di attaccamento ansioso hanno riportato sentimenti più positivi nei confronti del partner. Questo dato è coerente con ricerche precedenti, secondo cui le persone con attaccamento ansioso tendono ad associare il conflitto a una minaccia per la relazione e, di conseguenza, a sperimentare emozioni più negative. Nonostante ciò, il marcato bisogno di vicinanza tipico degli individui con ansia da attaccamento, che si manifesta tramite una più intensa apertura personale e un coinvolgimento attento nei

confronti del partner, tende a generare esperienze emotive positive all'interno della relazione (Pietromonaco, Greenwood, & Barrett, 2004).

Parallelamente, mentre gli uomini con attaccamento ansioso riferivano emozioni più positive nei confronti delle loro partner, le misurazioni psicofisiologiche tramite la conduttanza cutanea hanno rivelato che le loro compagne sperimentavano livelli più elevati di allarme e disagio. Questo effetto, osservato anche in studi precedenti sulle discussioni conflittuali (Seedall & Wampler, 2016), suggerisce una possibile dinamica di coppia in cui gli uomini con un elevato livello di ansia da attaccamento potrebbero generare stress nelle loro partner, indipendentemente dal fatto che l'interazione sia di natura positiva o conflittuale. È interessante notare che, nonostante questa attivazione fisiologica, le donne non hanno riportato differenze significative nei sentimenti dichiarati nei confronti dei partner rispetto ad altri gruppi di partecipanti. Tuttavia, la loro risposta psicofisiologica amplificata potrebbe rappresentare un segnale iniziale di potenziali effetti negativi a lungo termine sulla relazione (Seedall, 2016).

Le persone con attaccamento ansioso mostrano difficoltà nella regolazione della vicinanza e della distanza all'interno della relazione romantica. I loro comportamenti di ricerca di prossimità si manifestano con tentativi intensi di attirare l'attenzione e il coinvolgimento del partner, attraverso atteggiamenti di dipendenza emotiva o di controllo. Inoltre, tendono a impegnarsi attivamente in strategie cognitive e comportamentali finalizzate a ridurre la distanza psicologica dal partner (Shaver & Mikulincer, 2012). Un aspetto caratteristico delle persone con elevata ansia da attaccamento è l'aspettativa di una piena reciprocità nell'intimità, un bisogno che il partner potrebbe non essere sempre in grado di soddisfare. Paradossalmente, l'intensità

di questi comportamenti di ricerca di vicinanza può talvolta portare all'effetto opposto, inducendo il partner ad allontanarsi (Shaver & Mikulincer, 2012).

Questa dinamica non è stata riscontrata in tutte le coppie con partner ansiosi, ma ha mostrato una specifica componente legata al genere: solo le donne con partner maschili ad alto livello di ansia da attaccamento hanno mostrato un aumento della risposta psicofisiologica. L'aumento dell'attivazione psicofisiologica nelle donne potrebbe indicare, secondo la ricerca, una dinamica relazionale legata al potere, in cui gli uomini con elevata ansia da attaccamento possono manifestare comportamenti sottilmente gelosi o controllanti, anche in un contesto positivo, generando disagio nelle loro partner. Un'altra possibile spiegazione riguarda le differenze di genere nella comunicazione. Le donne, avendo una maggiore consapevolezza dei segnali sociali e una propensione a modulare il proprio comportamento in base al contesto interazionale (Ekman, 1993), potrebbero percepire più intensamente le tensioni emotive del partner, anche in assenza di segnali espliciti di disagio. Ulteriori ricerche empiriche sono necessarie per comprendere meglio questa dinamica e le sue implicazioni per le relazioni di coppia.

Inoltre, i risultati dello studio hanno evidenziato un ruolo limitato delle dinamiche di attaccamento evitante durante le interazioni di coppia a tema positivo, sia per gli individui con elevati livelli di evitamento sia per i loro partner. Questo dato appare coerente con la natura stessa dell'attaccamento evitante, che si caratterizza per un disagio consapevole nei confronti della vicinanza e dell'intimità (Seedall, 2016). Si sarebbe potuto ipotizzare che tale disagio rendesse più difficoltose le discussioni su argomenti positivi. Tuttavia, i risultati preliminari suggeriscono che affrontare un tema positivo potrebbe non attivare il disagio relazionale tipicamente associato all'evitamento.

Sembra quindi che gli individui con un alto livello di evitamento siano in grado di tollerare la vicinanza e l'intimità in contesti relazionali positivi. Al contrario, le loro strategie difensive e di distanziamento si attivano principalmente quando devono affrontare situazioni relazionali complesse e stressanti, percepite come minacciose per la sicurezza dell'attaccamento (Seedall, 2016). Questo aspetto è coerente con studi precedenti che evidenziano come l'attivazione del sistema di attaccamento negli individui evitanti avvenga prevalentemente in situazioni di conflitto o disagio emotivo, piuttosto che in contesti neutri o positivi (Edelstein & Shaver, 2004). Questi risultati suggeriscono la necessità di approfondire ulteriormente il ruolo dell'attaccamento evitante nelle interazioni di coppia, con particolare attenzione ai processi di regolazione emotiva e alle strategie comunicative adottate nei diversi contesti relazionali.

Nello studio considerato è stata inoltre riscontrata un'interazione significativa tra evitamento e ansia (Seedall, 2016). In particolare, gli individui con un'alta ansia da attaccamento che avevano un partner con un elevato attaccamento evitante erano più propensi a usare un linguaggio carico di emozioni negative e meno propensi a usare il linguaggio del "noi" durante l'interazione. Questo evidenzia una dinamica sistemica tra coloro che hanno un'alta ansia da attaccamento e i loro partner che sono alti nell'evitamento da attaccamento. La vigilanza eccessiva nei confronti di segni che indicano una mancanza di connessione (tipica dell'ansia) unita alla maggiore possibilità di sforzi per mantenere una distanza confortevole nelle relazioni (tipica dell'evitamento) sembra attivare alcuni indicatori di processi negativi da parte di chi ha un'alta ansia da attaccamento (Seedall, 2016). Questo risultato fornisce ulteriori prove che gli individui che riportano ansia da attaccamento possono arrivare a un punto in cui passano da comportamenti di ricerca di prossimità a reazioni negative se si sentono fraintesi o

invalidati (Shaver & Mikulincer, 2012), cosa che può essere più comune quando i partner sono alti nell'evitamento.

1.2.2. Effetti di coppia: Il possibile impatto dello stile di attaccamento del partner sul proprio stile di attaccamento

Un tema di particolare interesse nella letteratura sull'attaccamento è l'ipotesi dell'effetto di buffering, secondo il quale un partner con attaccamento sicuro potrebbe favorire un'interazione più positiva per il partner insicuro, aiutandolo ad adottare uno stile relazionale più funzionale (Wampler, 2003). Tuttavia, la ricerca ha generalmente dimostrato che il comportamento durante l'interazione di coppia è più strettamente legato allo stile di attaccamento individuale che a quello del partner, senza evidenze chiare di un effetto di buffering (Creasey, 2002; Paley et al., 1999).

Solo in uno studio è stato rilevato un effetto di buffering (Cohn et al., 1992), in cui le coppie con entrambi i partner sicuri e quelle in cui il marito era sicuro e la moglie insicura mostravano meno interazioni caratterizzate da distress rispetto alle coppie in cui entrambi i partner erano insicuri. Sebbene questo studio sia frequentemente citato come evidenza dell'effetto di buffering (Crowell, Treboux, & Waters, 2002; Hesse, 1999; Mikulincer, Florian, Cowan, & Cowan, 2002), le conclusioni tratte dai dati non sembrano pienamente giustificate a causa di diverse limitazioni metodologiche: le sole due coppie in cui il marito era insicuro e la moglie sicura sono state escluse dall'analisi, e le coppie classificate come "sicure ma irrisolte" sono state incluse nella categoria insicura. Inoltre, i comportamenti interattivi sono stati codificati con un unico punteggio per l'intera coppia, senza distinguere tra i due partner.

Oltre alla mancanza di prove chiare a sostegno dell'effetto di buffering, la ricerca più solida a oggi sembra confutarne l'esistenza. Nello studio longitudinale di Stony Brook (Crowell, Treboux, Gao et al., 2002), in cui i partecipanti sono stati seguiti dai tre mesi prima del matrimonio fino a 18 mesi dopo, solo 21 su 161 individui sono passati da uno stile di attaccamento insicuro a uno sicuro, mentre solo 3 hanno mostrato un cambiamento inverso. Esaminando l'ipotesi di un possibile effetto di buffering, gli autori hanno osservato che le variazioni nello stile di attaccamento prematrimoniale del partner non risultavano associate a un incremento della sicurezza nell'attaccamento dell'individuo (Wampler, 2003).

Seguendo una prospettiva intergenerazionale, questi risultati supportano l'idea che l'attaccamento individuale sia più strettamente correlato al comportamento dell'individuo durante l'interazione con il partner, piuttosto che allo stile di attaccamento o al comportamento del partner stesso. In altre parole, la sicurezza dell'attaccamento sembra essere un tratto relativamente stabile che influenza primariamente la regolazione emotiva e comportamentale dell'individuo, piuttosto che essere modificata direttamente dall'influenza del partner (Wampler, 2003).

1.2.3. Differenze di genere nell'attaccamento e nell'affettività: Implicazioni per le dinamiche relazionali

Nella letteratura sull'attaccamento e l'affettività, sono state identificate alcune differenze di genere (ad esempio, nelle strategie relazionali e nell'attenzione; Dewitte & Koster, 2014); tuttavia, il dibattito sugli effetti del genere è ancora aperto (Li & Chan, 2012; Schmitt et al., 2003). Uomini e donne che mostrano comportamenti di attaccamento

sicuro sperimentano più frequentemente emozioni positive nelle loro relazioni (Creasey, 2002). Per gli uomini, in particolare, l'essere classificati con uno stile di attaccamento sicuro è associato a una maggiore armonia durante le interazioni con le partner femminili (Mikulincer, Florian, Cowan, & Cowan, 2002). La soddisfazione delle donne, invece, diminuisce quando sia loro che i loro partner maschili manifestano affettività negativa durante le conversazioni di coppia, questo effetto non è stato riscontrato negli uomini (Mattson et al., 2011; Rehman et al., 2011).

Le donne con tendenze di attaccamento preoccupato e distanziante tendono a mettere in atto più comportamenti negativi che influenzano la loro relazione, mentre gli uomini con tendenze distanzianti mostrano meno comportamenti positivi che promuovono la relazione (Li & Chan, 2012). Tuttavia, Karantzas e colleghi (2014) mettono in discussione l'accuratezza degli effetti del genere, e Li e Chan (2012) hanno riscontrato che l'effetto moderatore del genere era debole. Sono necessarie ulteriori ricerche per comprendere meglio la relazione tra genere, attaccamento e affettività.

La ricerca "Observed Attachment and Self-Report Affect Within Romantic Relationships" condotta da Erin M. Sesemann e colleghi (2017) ha esplorato l'influenza dei comportamenti di attaccamento sulle esperienze affettive delle coppie durante le conversazioni, analizzando sia i comportamenti di attaccamento osservati sia la flessibilità e la negatività affettiva nella relazione. I risultati hanno evidenziato che il livello di sicurezza della partner femminile ha un impatto significativo sull'esperienza affettiva della coppia, suggerendo che i Modelli Operativi Interni individuali influenzano il modo in cui ciascun partner interpreta le interazioni relazionali.

In particolare, livelli elevati di sicurezza nelle donne sono stati associati a minore negatività e a una maggiore flessibilità affettiva all'interno della coppia. Questi dati sono

coerenti con studi precedenti che indicano come le coppie con attaccamento sicuro siano più soddisfatte delle loro relazioni e meno propense a rimanere intrappolate in stati emotivi negativi persistenti (Gottman, 1998; Griffin, 2002). Al contrario, le coppie in cui la partner femminile presentava un attaccamento preoccupato tendevano a manifestare una minore flessibilità affettiva, con difficoltà nel passaggio tra diversi stati emotivi. Ciò potrebbe derivare dall'iperattivazione emotiva tipica dell'attaccamento preoccupato (Roisman, 2007), che porta a un'eccessiva focalizzazione sulla negatività e a una minore capacità di recupero emotivo durante le interazioni difficili.

Anche le coppie con partner femminili distanzianti hanno mostrato una minore flessibilità affettiva, sperimentando stati emotivi prolungati, specialmente in contesti in cui si sarebbe dovuta manifestare affettività positiva. Questo dato suggerisce che le donne con attaccamento distanziante possano evitare di esprimere emozioni negative nel momento dell'interazione, salvo poi sperimentarne un effetto ritardato in situazioni successive, come ipotizzato da Hicks e Diamond (2011).

Le differenze di genere emerse dallo studio potrebbero avere radici culturali e sociali. Le donne, infatti, tendono a sviluppare un concetto di sé più interdipendente rispetto agli uomini, risultando maggiormente coinvolte nel mantenimento della relazione e nel clima emotivo della coppia (Knee et al., 2005; Wanic & Kulik, 2011). Inoltre, le coppie percepiscono generalmente le donne come più influenti nella gestione dei problemi relazionali (Gottman & Notarius, 2000), e la qualità della relazione risulta migliore quando i mariti accettano l'influenza delle loro mogli. Questo potrebbe spiegare perché, nelle coppie con partner femminili caratterizzate da insicurezza nell'attaccamento, la negatività affettiva tenda a persistere e a influenzare maggiormente la qualità della relazione.

In conclusione, lo studio ha evidenziato che i diversi stili di attaccamento influenzano in modo significativo la flessibilità affettiva delle coppie, con implicazioni rilevanti per la comprensione delle dinamiche relazionali. Tuttavia, poiché le partecipanti non mostravano livelli significativamente elevati di attaccamento preoccupato o distanziante, i risultati non possono essere generalizzati a tutte le coppie con partner femminili insicure. Future ricerche dovrebbero approfondire il legame tra attaccamento e affettività, includendo campioni più ampi e diversificati al fine di comprendere meglio le differenze di genere nelle relazioni di coppia.

CAPITOLO 2

Lo stile di attaccamento adulto e le sue implicazioni sulla soddisfazione sessuale

2.1. La soddisfazione sessuale

Esistono diverse definizioni di soddisfazione sessuale, alcune sono generali e imprecise, focalizzandosi sulla valutazione soggettiva della relazione sessuale attuale senza specificare indicatori chiari (Lawrance & Byers, 1995; Sprecher & Cate, 2004). Una delle più rilevanti è stata proposta da Lawrance e Byers (1995), i quali la definiscono come "una risposta affettiva derivante dalla valutazione soggettiva delle dimensioni positive e negative associate alla propria relazione sessuale". La soddisfazione sessuale è una dimensione centrale nello studio della qualità delle relazioni, definita da Sprecher & Cate (2004) come il "barometro della qualità di una relazione". Inoltre, la soddisfazione sessuale è considerata una componente importante della salute sessuale, un diritto sessuale e un risultato del benessere sessuale (Organizzazione Mondiale della Sanità, 2010). È anche un fattore chiave per la qualità della vita complessiva degli individui. Ad esempio, ad un'elevata soddisfazione sessuale sono stati associati un migliore stato di salute fisica e psicologica (Scott, Sandberg, Harper, & Miller, 2012), un maggiore benessere complessivo (Dundon & Rellini, 2010) e una migliore qualità della vita (Davison, Bell, LaChina, Holden, & Davis, 2009). Analogamente, aspetti relazionali come un'alta soddisfazione nella relazione (Henderson, Lehavot, & Simoni, 2009), la comunicazione con il proprio partner (MacNeil & Byers, 2009) e l'assertività sessuale

(Haavio-Manila & Kontula, 1997) sono stati correlati a una maggiore soddisfazione sessuale. Alcuni studi hanno riscontrato una relazione tra un buon funzionamento sessuale e un'elevata soddisfazione sessuale (Henderson et al., 2009). Altre variabili, come il supporto sociale (Henderson et al., 2009), buoni rapporti con i figli e la famiglia e uno status socioeconomico più elevato (Ji & Norling, 2004), sono state anch'esse associate a livelli più alti di soddisfazione sessuale. Inoltre, anche la religiosità incide sulla soddisfazione sessuale: un basso livello di credenze religiose è stato associato a una maggiore soddisfazione sessuale (Higgins, Trussell, Moore, & Davidson, 2010).

Carrobes e Sanz (1991) definiscono la soddisfazione sessuale come la valutazione psicologica dell'attività sessuale; inoltre, la collocano come la sesta fase della risposta sessuale umana, successiva a desiderio, eccitazione, plateau, orgasmo e risoluzione. Questo potrebbe essere considerato un'estensione della fase di risoluzione proposta da Masters e Johnson (1966), la cui ricerca si concentrava sul processo fisiologico della risposta sessuale umana (Strizzi, 2016). Anche per Whipple (2002) e Basson (2001) la valutazione psicologica dell'attività sessuale è un elemento centrale della risposta sessuale (Strizzi, 2016). L'inclusione della soddisfazione sessuale come fase finale della risposta sessuale umana consente l'integrazione tra elementi fisiologici e psicologici del comportamento sessuale (Strizzi, 2016). Nel quadro della risposta sessuale umana a sei fasi, misurare e comprendere la soddisfazione sessuale è un elemento chiave nella valutazione della salute sessuale, della risposta sessuale umana, e può essere utile per i clinici nei contesti terapeutici (Strizzi, 2016).

Negli ultimi anni l'interesse per lo studio della soddisfazione sessuale è cresciuto, ma la maggior parte delle ricerche è stata di natura quantitativa. Inoltre, il concetto non è stato definito in maniera univoca, esistono pochi modelli teorici che ne spiegano i meccanismi

e le misure impiegate differiscono tra loro nell'approccio e nell'interpretazione (Pascoal, 2014).

Nello studio "What is Sexual Satisfaction? Thematic Analysis of Lay People's Definitions" di Pascoal, De Santa Barbara Narciso, e Pereira (2014), sono stati esplorati i significati colloquiali della soddisfazione sessuale, adottando un approccio qualitativo. Sono stati riscontrati una diversità di significati legati al concetto di soddisfazione sessuale. I risultati supportano l'esistenza di due temi principali che definiscono la soddisfazione sessuale: il benessere sessuale personale e i processi di coppia (Pascoal, 2014). La connessione tra i temi principali è coerente con la teoria dei sistemi familiari, poiché dimostra che la soddisfazione sessuale all'interno delle relazioni impegnate è un concetto bidimensionale, in cui le dimensioni personali e relazionali si influenzano reciprocamente (Pascoal, 2014).

Per misurare la soddisfazione sessuale citiamo la New Sexual Satisfaction Scale (NSSS; $k = 20$) e la sua versione breve (NSSS-S; $k = 12$), le quali sono scale multidimensionali di autovalutazione progettate per misurare la soddisfazione sessuale sia in campioni clinici che non clinici. Il quadro concettuale della NSSS deriva dalla letteratura sulla consulenza e psicoterapia sessuale, si concentra su molteplici aspetti della soddisfazione sessuale ed è neutrale rispetto al genere, all'orientamento sessuale e allo stato relazionale (Štulhofer, Buško e Brouillard, 2010; 2011).

Nella NSSS, formata da 20 item, ci sono due sottoscale da 10 item ciascuna: una con focus individuale e una con focus interpersonale/attività (Mark, Herbenick, Fortenberry, Sanders, & Reece, 2014).

Questo strumento è risultato valido e affidabile in popolazioni anglofone (Mark et al., 2014; Štulhofer et al., 2011), poiché la costruzione e validazione iniziale biculturale della

NSSS sono state effettuate in Croazia e negli Stati Uniti utilizzando sette campioni indipendenti con oltre 2.000 partecipanti di età compresa tra i 18 e i 55 anni.

La versione breve, o NSSS-S, è stata successivamente sviluppata per facilitare l'uso della NSSS in studi clinici e non clinici, e ha dimostrato affidabilità e validità comparabili alla versione completa dello strumento (Štulhofer, Buško e Brouillard, 2011).

2.2. Comunicazione sessuale, soddisfazione relazionale e sessuale

Le relazioni romantiche rappresentano una componente fondamentale del benessere individuale e sono associate a una riduzione della mortalità (Holt-Lunstad et al., 2010). Tuttavia, non tutte le relazioni hanno effetti positivi sulla salute, poiché la sofferenza relazionale e i conflitti costituiscono fattori di rischio per la depressione e possono influire negativamente sul funzionamento fisiologico e sugli esiti di salute (Kansky, 2018). Non è tanto l'essere in una relazione romantica in sé a essere associato al benessere fisico e mentale, quanto piuttosto la qualità della relazione stessa (Kiecolt-Glaser et al., 2010; Manley et al., 2014; Robles et al., 2014; Uchino et al., 1996).

Tra i diversi aspetti che contribuiscono alla qualità della relazione, la soddisfazione sessuale ricopre un ruolo centrale (Rehman et al., 2019; Sprecher et al., 2018). Studi sia trasversali che longitudinali dimostrano che la qualità della vita sessuale è un importante predittore della qualità e stabilità della relazione, nonché del benessere individuale e relazionale (Fallis et al., 2016; McNulty et al., 2016; Rosen et al., 2020; Schmiedeberg et al., 2017). Al contrario, problemi legati alla sfera sessuale, come una bassa soddisfazione, si associano frequentemente a disagio psicologico e costituiscono uno dei più forti

predittori di rotture e divorzi (Bean et al., 2020; Karney & Bradbury, 1995; McNulty et al., 2016).

Nel corso della relazione, i partner possono affrontare bisogni e desideri mutevoli in termini di intimità e sessualità, e il modo in cui questi cambiamenti vengono comunicati e gestiti può influenzare profondamente la stabilità della relazione (Karney & Bradbury, 1995).

Parlare apertamente con il proprio partner romantico dei bisogni e dei desideri sessuali è una componente importante della soddisfazione relazionale e sessuale (Byers, 2011; Faulkner & Lannutti, 2010). Tuttavia, la ricerca ha messo in luce che, anche nelle relazioni romantiche a lungo termine, i partner riferiscono di conoscere solo il 62% di ciò che il proprio partner trova sessualmente piacevole e solo il 26% di ciò che trova sessualmente sgradevole (Byers, 2011). Inoltre, nonostante il fatto che parlare di sesso è uno degli argomenti meno trattati e più difficili da affrontare negli studi osservazionali sulle coppie (ad es., Rehman et al., 2011), numerosi studi indicano che quando le coppie parlano della loro relazione sessuale, ciò è correlato positivamente sia alla soddisfazione relazionale che a quella sessuale (MacNeil & Byers, 2005, 2009).

Nonostante i benefici della comunicazione sessuale nelle relazioni romantiche, esiste una comprensione empirica limitata di come essa contribuisca sia alla soddisfazione relazionale che a quella sessuale (Mallory, 2021).

La meta-analisi “Dimensions of Couples’ Sexual Communication, Relationship Satisfaction, and Sexual Satisfaction: A Meta-Analysis” di Allen B. Mallory (2021) affronta tre principali limiti della ricerca esistente sulla comunicazione sessuale. In primo luogo, esistono poche misure validate empiricamente per la comunicazione sessuale, e le misure esistenti spesso valutano aspetti differenti (Mallory, 2021). In secondo luogo,

sebbene la comunicazione sessuale sia considerata multidimensionale, pochi studi valutano più dimensioni di tale comunicazione o spiegano perché viene utilizzata una determinata misura, corrispondente a una specifica dimensione della comunicazione sessuale (Mallory, 2021). Infine, ci sono stati pochi tentativi di identificare sistematicamente fattori individuali (ad es., genere ed età), interpersonali (ad es., durata della relazione o stato relazionale) e culturali che rafforzano o indeboliscono l'associazione tra comunicazione sessuale e soddisfazione relazionale o sessuale (Mallory, 2021).

Tale meta-analisi rappresenta il primo studio completo sulla forza dell'associazione tra la comunicazione sessuale e la soddisfazione relazionale e sessuale, sulle differenze in tali associazioni in base alle dimensioni della comunicazione sessuale e sull'influenza di fattori individuali, interpersonali e culturali che rafforzano o indeboliscono queste associazioni (Mallory, 2021).

La meta-analisi di Mallory (2021) si basa sulla teoria degli script sessuali (sexual script theory; Simon & Gagnon, 1986) e sul modello di scambio interpersonale della soddisfazione sessuale (Interpersonal Exchange Model of Sexual Satisfaction, IEMSS; MacNeil & Byers, 2005, 2009). La teoria degli script sessuali sostiene che le nostre idee sui comportamenti sessuali siano apprese e influenzate da script culturali, interpersonali, di genere e intrapsichici, cioè sequenze di eventi o azioni, legate alla sessualità, che guidano il comportamento sessuale in determinate situazioni (Simon & Gagnon, 1986). Questi script sessuali possono influenzare le dinamiche sessuali della coppia; tuttavia, grazie alla comunicazione sessuale, i partner possono aderire a tali script oppure riscriverli all'interno della relazione (Masters et al., 2013), adattandoli ai propri bisogni

individuali e relazionali, con possibili effetti positivi sulla soddisfazione relazionale e sessuale (MacNeil & Byers, 2005, 2009; Masters et al., 2013).

L'IEMSS propone due percorsi attraverso cui la comunicazione sessuale influisce sulla soddisfazione relazionale e sessuale: il percorso espressivo e il percorso strumentale (MacNeil & Byers, 2005, 2009). Nel percorso espressivo, la auto-divulgazione sessuale (sexual disclosure), la quale consiste nel condividere con il partner preferenze sessuali, desideri, valori, esperienze passate e atteggiamenti verso la sessualità (MacNeil & Byers, 2005, 2009; Coffelt & Hess, 2014), favorisce la soddisfazione relazionale della coppia attraverso un aumento dell'intimità, che a sua volta può aumentare la soddisfazione sessuale (MacNeil & Byers, 2005, 2009). Questo legame è coerente con altri studi sull'auto-divulgazione secondo cui la condivisione personale accresce l'intimità (Sprecher & Hendrick, 2004). Nel percorso strumentale, condividere le proprie preferenze sessuali accresce la comprensione reciproca tra i partner riguardo ai rispettivi desideri e preferenze, il che può portare a una modifica degli script sessuali interpersonali e favorendo interazioni sessuali più gratificanti e soddisfacenti (MacNeil & Byers, 2005, 2009). Inoltre, esistono prove convincenti che anche la qualità (Montesi et al., 2010) e la frequenza della comunicazione sessuale (Valvano et al., 2018) accrescano la soddisfazione relazionale e sessuale.

In linea con la teoria degli script sessuali e il modello IEMSS, vengono esaminati diversi moderatori del legame tra comunicazione sessuale e soddisfazione sia relazionale che sessuale (Mallory, 2021). Il principale moderatore è rappresentato dalle dimensioni della comunicazione sessuale (cioè frequenza, auto-divulgazione e qualità) (Mallory, 2021). Vengono inoltre indagati fattori individuali (genere e età), interpersonali (durata e status

della relazione) e culturali (paese di studio, individualismo, socio-sessualità e disuguaglianza di genere) (Mallory, 2021).

Le evidenze raccolte da Mallory (2021) mostrano che:

1. la comunicazione sessuale è associata in modo più forte alla soddisfazione sessuale rispetto a quella relazionale (Mallory, 2021);
2. la qualità della comunicazione sessuale ha mostrato l'associazione più forte con entrambe le forme di soddisfazione (Mallory, 2021);
3. l'associazione positiva tra comunicazione sessuale e soddisfazione relazionale è risultata più forte nei campioni di coppie sposate, indipendentemente dall'età e dalla durata della relazione (Mallory, 2021);
4. nei paesi individualisti l'associazione tra comunicazione sessuale e soddisfazione sessuale è risultata più forte (Mallory, 2021);
5. nei paesi con maggiore disuguaglianza di genere l'associazione tra comunicazione sessuale e soddisfazione sessuale è risultata più debole (Mallory, 2021);
6. la sociosessualità modera l'effetto della comunicazione sessuale sulla soddisfazione relazionale: nei contesti a bassa sociosessualità, l'associazione è forte per gli uomini ma debole per le donne (Mallory, 2021).

Sebbene la meta-analisi non permetta di stabilire la direzione causale delle associazioni osservate, i risultati suggeriscono che la comunicazione sessuale sia più strettamente legata alla soddisfazione sessuale rispetto a quella relazionale (Mallory, 2021). Dunque, è possibile che la comunicazione sessuale influenzi la soddisfazione relazionale attraverso quella sessuale, in linea con il percorso espressivo del modello IEMSS (Mallory, 2021).

Un modo in cui la comunicazione sessuale potrebbe influenzare in maniera diversa la soddisfazione relazionale e sessuale è attraverso le diverse dimensioni della

comunicazione stessa (Mallory, 2021). La qualità della comunicazione sessuale, rispetto alla frequenza e all'auto-divulgazione, è risultata più fortemente associata alla soddisfazione (Mallory, 2021), probabilmente perchè le persone tendono a valutare più positivamente la relazione quando ne parlano in modo globale piuttosto che specifico (Mallory, 2021). Inoltre, la qualità della comunicazione sessuale presenta sovrapposizioni con le dimensioni della frequenza e della divulgazione (Mallory, 2021). Per esempio, conversazioni frequenti sul sesso apportano benefici solo se sono anche di alta qualità; inoltre, l'auto-divulgazione potrebbe non migliorare l'intimità o la comprensione reciproca se avviene in un contesto ostile (Mallory, 2021).

Per quanto riguarda il genere, l'assenza di differenze significative è coerente con l'ipotesi della similarità di genere, secondo cui uomini e donne mostrano atteggiamenti e comportamenti sessuali simili nella maggior parte dei casi (Mallory, 2021).

Tra i fattori interpersonali, solo lo status relazionale è risultato un predittore significativo, suggerendo che il legame tra comunicazione sessuale e soddisfazione varia in base alla fase della relazione (Mallory, 2021). Una spiegazione può essere legata ai cambiamenti di impegno che accompagnano i diversi status relazionali (Mallory, 2021). Gli script culturali indicano che parlare di sesso troppo presto in una relazione può generare conflitto (Mallory, 2021). Inoltre, l'incertezza relazionale, comune nelle fasi iniziali di una relazione, può aumentare la percezione di minaccia nelle conversazioni sessuali, riducendo la soddisfazione sessuale attraverso l'evitamento o la comunicazione indiretta (Mallory, 2021).

Infine, in linea con l'idea che gli script sessuali variano culturalmente, il ruolo dei fattori culturali è cruciale (Mallory, 2021): l'individualismo favorisce una comunicazione sessuale più diretta, rispetto a quella indiretta tipica delle culture collettiviste, mentre

l'equità di genere e una sociosessualità non restrittiva, le quali sono positivamente associate, amplificano gli effetti positivi della comunicazione sessuale sulla soddisfazione (Mallory, 2021). Al contrario, in culture con sociosessualità restrittiva, la comunicazione sessuale potrebbe essere meno legata alla soddisfazione relazionale, soprattutto per le donne con minore autonomia o potere sessuale (Mallory, 2021).

Complessivamente, questi risultati evidenziano come i fattori culturali, in particolare le norme comunicative, la libertà sessuale e l'equità di genere, influenzino le associazioni tra comunicazione sessuale e soddisfazione nella relazione e nella sfera sessuale (Mallory, 2021).

Lo studio "Couple Communication Behaviors During Sexual and Nonsexual Discussions and Their Association with Relationship Satisfaction" di Roels (2020) ha utilizzato metodi osservazionali per analizzare come le coppie nelle fasi iniziali della loro relazione gestiscano i conflitti sessuali e non sessuali, e come i comportamenti comunicativi durante tali discussioni siano associati alla soddisfazione relazionale (Roels, 2020). L'analisi fattoriale ha identificato tre fattori di comportamento comunicativo nella coppia: comportamenti negativi, affettuosi e di convalida (Roels, 2020). Il codice di convalida si riferisce alla reattività del partner, un costrutto ampiamente studiato nella letteratura sul funzionamento delle coppie (es. Reis, 2012) e applicato in particolare alle relazioni sessuali di coppia (Birnbaum et al., 2016). Il codice di affetto, invece, è concettualmente associato all'affetto positivo ed è considerato una forma di affettività positiva orientata al partner. Una vasta letteratura dimostra che maggiori espressioni di affetto positivo sono associate a una maggiore soddisfazione relazionale (per una revisione, vedi Ramsey & Gentzler, 2015).

Il primo obiettivo dello studio era verificare se i comportamenti comunicativi differissero tra discussioni di conflitti sessuali e non sessuali (Roels, 2020). In linea con le previsioni, le coppie hanno mostrato più comportamenti negativi durante le discussioni non sessuali e più comportamenti positivi (affettuosi e di convalida) durante quelle sessuali (Roels, 2020). Una possibile interpretazione è che i partner modulino il loro comportamento per gestire una minaccia percepita maggiore legata ai temi sessuali rispetto a quelli non sessuali (es. Jones et al., 2018; Mark & Jozkowski, 2013). Dunque, per gestire questa minaccia, i partner possono modificare i propri comportamenti per segnalare sicurezza (Roels, 2020). Si potrebbe sostenere che questi cambiamenti siano adattivi, ma è anche possibile che tali cambiamenti siano il risultato della soppressione di risposte emotive durante la comunicazione sessuale (es. sentimenti di vergogna o imbarazzo), con effetti non necessariamente adattivi (Roels, 2020).

Il secondo obiettivo della ricerca era esaminare in che modo e in che misura i comportamenti comunicativi osservati nei conflitti sessuali e non sessuali fossero associati alla soddisfazione relazionale (Roels, 2020). Nello studio, i comportamenti negativi durante le discussioni non sessuali sono risultati associati a una minore soddisfazione relazionale sia nel partner stesso che nell'altro, senza differenze di genere (Roels, 2020). Nei conflitti sessuali, invece, gli effetti variavano in base al genere: i comportamenti negativi degli uomini, ma non quelli delle donne, erano associati a una minore qualità relazionale sia per sé stessi che per i partner (Roels, 2020).

È interessante notare che, anche se uomini e donne hanno espresso meno negatività durante le discussioni sessuali rispetto a quelle non sessuali, e generalmente le donne hanno espresso più negatività, i comportamenti negativi maschili spiegavano una maggiore varianza nella qualità della relazione (16%) rispetto a quelli nei conflitti non

sessuali (7%) (Roels, 2020). Questo suggerisce che la sfera sessuale potrebbe essere più rilevante per la qualità relazionale maschile, mentre per le donne la negatività nei conflitti sessuali non sembrava influire sulla soddisfazione relazionale né propria né del partner (Roels, 2020).

2.3. La soddisfazione sessuale e lo stile di attaccamento

Secondo la teoria dell'attaccamento (Ainsworth et al., 1978; Bowlby, 1982), le esperienze relazionali sperimentate durante l'infanzia influenzano sentimenti e comportamenti nelle successive relazioni romantiche adulte. Una revisione della letteratura ha messo in luce come lo stile di attaccamento giochi un ruolo significativo nelle modalità di interazione sessuale (Dewitte, 2012). Ad esempio, le persone con un attaccamento sicuro tendono a privilegiare relazioni sessuali monogame all'interno di una relazione stabile e impegnata (Brennan & Shaver, 1995; Dewitte, 2012; Stephan & Bachman, 1999), in linea con ricerche che evidenziano la preferenza degli individui sicuri per le relazioni intime a lungo termine rispetto agli incontri occasionali (Mikulincer & Shaver, 2003). Inoltre, questi individui si mostrano generalmente più a loro agio con l'intimità sessuale, sviluppando schemi cognitivi più positivi sulla sessualità e sperimentando emozioni più positive durante l'attività sessuale rispetto agli individui con attaccamento insicuro (Brassard, Dupuy, Bergeron & Shaver, 2015; Cyranowski & Anderson, 1998; Tracy, Shaver, Albino & Cooper, 2003).

Una recente meta-analisi ha dimostrato che l'attaccamento sicuro è associato ad una maggiore soddisfazione sessuale e a minori disfunzioni sessuali (Stefanou & McCabe, 2012).

Al contrario, gli individui che presentano un elevato attaccamento ansioso tendono ad essere eccessivamente preoccupati per i loro partner romantici, manifestando comportamenti di dipendenza e controllo e risultando anche più inclini all'infedeltà (Collins & Read, 1990; Hazan & Shaver, 1987; Bogaert & Sadava, 2002). Inoltre, per queste persone la sessualità può assumere la funzione di mezzo per ottenere rassicurazione, sicurezza e approvazione, piuttosto che rappresentare un'esperienza autentica di intimità (Cooper et al., 2006; Tracy et al., 2003; Stefanou & McCabe, 2012). Di conseguenza, l'esperienza sessuale può risultare meno gratificante per questi individui, che spesso si percepiscono come meno attraenti e sperimentano pensieri ed emozioni negative legate alla sessualità (Birnbbaum, 2007). Coloro che presentano un elevato attaccamento evitante, invece, sono inclini a mantenere un certo distacco emotivo nelle relazioni romantiche, mostrando paura dell'intimità e bassi livelli di fiducia e soddisfazione (Hazan & Shaver, 1987; Mikulincer & Florian, 1999). Tali individui tendono ad evitare il contatto fisico affettuoso, preferiscono posizioni sessuali che limitino l'intimità (Brennan, Wu & Love, 1998; Hazan, Zeifman & Middleton, 1994) e mostrano un maggiore interesse verso relazioni sessuali occasionali e tradimenti extraconiugali (Stephan & Bachman, 1999; Kirkpatrick, 1998).

Le ricerche precedenti hanno confermato l'associazione tra gli stili di attaccamento e la soddisfazione romantica, sia fisica che emotiva. Butzer e Campbell (2008), analizzando 116 coppie sposate in Canada, hanno rilevato che livelli più elevati di attaccamento ansioso ed evitante erano correlati a livelli inferiori di soddisfazione sessuale. Inoltre, hanno trovato che il disagio degli individui evitanti nei confronti dell'intimità si estende anche alla sfera sessuale con il coniuge: gli individui con attaccamento evitante hanno

riportato una minore soddisfazione sessuale nel matrimonio, anche controllando i livelli di attaccamento ansioso di entrambi i partner (Butzer e Campbell, 2008).

Un ruolo cruciale nelle relazioni romantiche è giocato dalla comunicazione sessuale, poiché favorisce fiducia e intimità. Studi precedenti hanno dimostrato che la comunicazione sessuale media la relazione tra attaccamento insicuro e soddisfazione sessuale (Davis et al., 2006). Davis e colleghi (2006) hanno condotto un'indagine su 1.989 partecipanti, rilevando una correlazione positiva tra inibizione della comunicazione sessuale ed evitamento. Dunque, maggiore sarà la sicurezza dell'attaccamento con il proprio partner intimo, più alta sarà la probabilità che la coppia partecipi a conversazioni sessuali assertive, con conseguente aumento della soddisfazione sessuale (Davis et al., 2006).

Lo studio "The Effect of Attachment Styles on Positive Communication and Sexual Satisfaction in Relationships" di Barnes et al. (2017) ha esaminato la relazione tra lo stile di attaccamento di un individuo e la sua connessione con la soddisfazione sessuale della coppia, l'ansia nella comunicazione sessuale e gli atteggiamenti sessuali. I risultati hanno evidenziato che le coppie con attaccamenti più sicuri presentano maggiori livelli di intimità con il partner, uso della contraccezione e soddisfazione fisica, favorendo una relazione più profonda e vicina (Barnes et al., 2017).

Mentre livelli più elevati di evitamento e ansia erano associati a una maggiore disfunzione nel desiderio, nella soddisfazione sessuale e nel funzionamento sessuale generale (Barnes et al., 2017). Gli stili di attaccamento ansioso risultavano positivamente correlati all'ansia nella comunicazione sessuale, mentre gli stili evitanti mostravano disagio con le discussioni intime e le rivelazioni personali, con implicazioni sulla comunicazione sessuale (Barnes et al., 2017). Inoltre, gli stili di attaccamento ansioso erano

negativamente associati alla comunione, mentre gli individui con attaccamento preoccupato riportavano punteggi più bassi sulla permissività sessuale (Barnes et al., 2017). Anche se questi risultati non hanno raggiunto la significatività statistica, Barnes et al. (2017) indicano che, in presenza di problemi di disfunzione sessuale, i professionisti del settore potrebbero beneficiare dell'analisi dello stile di attaccamento della coppia e dell'individuazione degli ostacoli all'intimità, per intervenire in modo più efficace sull'insoddisfazione sessuale.

CAPITOLO 3

Disegno di ricerca

3.1. Obiettivi e ipotesi della ricerca

Lo scopo del presente studio è quello di indagare la relazione che intercorre tra lo stile di attaccamento adulto, la soddisfazione sessuale e la qualità delle relazioni di coppia. Più nello specifico, lo studio si propone di:

- 1) Indagare la distribuzione dei livelli di ansia e di evitamento rispetto all'attaccamento adulto relativamente ad individui adulti impegnati in relazioni di coppia reclutati a partire dalla popolazione generale e confrontarli rispetto ad alcune variabili socio-demografiche quali età, durata della relazione, genere, disagi psichici, maltrattamenti durante l'infanzia e durante l'età adulta. A partire dalla precedente letteratura (Hoenicka, 2022), si ipotizza che, tra gli stili di attaccamento insicuro, quello prevalente nella popolazione italiana sia lo stile preoccupato (alta ansia e basso evitamento), mentre lo stile di attaccamento evitante (bassa ansia e alto evitamento) si ipotizza abbia una minore prevalenza. Inoltre, si ipotizza che, gli individui di genere maschile tendano a presentare livelli più elevati di evitamento rispetto a chi si identifica nel genere femminile.
- 2) Indagare la soddisfazione sessuale e confrontarla rispetto a età, durata della relazione attuale, genere, disagi psichici, maltrattamenti durante l'infanzia e durante l'età adulta.

Per quanto riguarda la soddisfazione sessuale, l'ipotesi di questa ricerca è di natura esplorativa e mira ad investigare le possibili relazioni tra le variabili socio-anagrafiche e psicologiche e la soddisfazione sessuale, sia a livello personale che di coppia. In particolare, si esplorerà se esistano differenze significative nei livelli di soddisfazione sessuale in relazione ad esperienze di maltrattamento in età infantile e in età adulta, disagi psicologici, età dei membri della coppia e durata della relazione attuale.

A partire dalla letteratura che ha indagato tali aspetti in relazione ad altre variabili psicologiche (Sánchez-Fuentes et al., 2013; Schmiedeberg et al., 2015) si ipotizza che la soddisfazione sessuale sia propria che verso il partner diminuisca con l'aumentare dell'età e della durata della relazione; inoltre, si ipotizza che ci sia un calo anche relativo alla presenza di disagi psichici (Sánchez-Fuentes et al., 2013), e al maltrattamento subito nell'età adulta e/o nell'infanzia (Talmon et al., 2021; Kong et al., 2022).

- 3) Indagare la relazione presente tra lo stile di attaccamento adulto e la soddisfazione sessuale. Più nello specifico, a partire dalla precedente letteratura (Davis et al., 2004; Busonera et al., 2014) si ipotizza che livelli più elevati di attaccamento ansioso ed evitante siano associati ad una minore qualità delle interazioni di coppia, comprensiva di minore soddisfazione sessuale. Tale ipotesi è sostenuta dalle correlazioni negative evidenziate tra le scale di ansia ed evitamento dell'ECR-R e le misure di adattamento di coppia (Busonera et al., 2014).
- 4) Indagare, dal punto di vista qualitativo, come stile di attaccamento adulto e i livelli di soddisfazione di coppia siano associati alla qualità delle interazioni di coppia,

attraverso l'esemplificazione ed il confronto di 2 casi singoli estratti dal gruppo di partecipanti.

3.2. Partecipanti

Lo studio in questione ha coinvolto un campione di 88 partecipanti (range di età = 18-56, età media = 30.9, DS = 9.44, 40.9% uomini) estratti a partire dalla popolazione generale. I partecipanti ai quali ci siamo rivolti si trovavano in una relazione romantica al momento della compilazione del questionario (range della durata della relazione attuale = 2 mesi – 38 anni, durata media della relazione in mesi = 77.8, DS = 83.99).

3.3. Procedura

Lo studio presente rientra all'interno di un più ampio disegno di ricerca volto ad indagare, attraverso una serie di misure self-report e osservative, quali variabili individuali, relazionali, sociali e comportamentali possano influenzare la qualità delle relazioni romantiche.

I partecipanti hanno aderito alla ricerca dopo essere venuti a conoscenza del progetto, tramite l'utilizzo di piattaforme di social network online e passaparola.

Per poter partecipare alla ricerca, è stato chiesto alle coppie di partecipanti aderire ad un modulo riguardante il consenso informato in riferimento alla propria partecipazione.

Il progetto di ricerca si svolge online e la raccolta dati è composta da due momenti:

1. un primo momento volto alla somministrazione testistica avvenuto tramite la piattaforma Qualtrics. Questo step ha coinvolto un numero più ampio di

partecipanti. Per la partecipazione ai partecipanti veniva richiesto di cliccare su un link inviato tramite passaparola o attraverso le piattaforme di social network che dava l'accesso ai questionari da compilare. Dopo l'iniziale compilazione del consenso informato, ai partecipanti veniva richiesto di compilare le misure di interesse.

2. un secondo momento volto alla videoregistrazione di momenti di interazione tra partner, svolto tramite la piattaforma Zoom. Questo secondo momento ha natura esplorativa e ha coinvolto solo alcune delle coppie reclutate. Dopo aver compilato i questionari, i partecipanti venivano incontrati dagli sperimentatori in modalità online e veniva loro richiesto di discutere di alcune tematiche rispetto a cui presentavano prospettive divergenti scelte a partire da una apposita checklist (vedi descrizione dello strumento AC nella sezione successiva). I momenti di discussione, della durata di 15 minuti, sono stati videoregistrati e codificati a posteriori attraverso una apposita griglia al fine di valutare la qualità dei comportamenti interattivi.

3.4. Strumenti

Di seguito, verranno riportati gli strumenti presi in esame all'interno dello studio riportato nel presente elaborato.

3.4.1. Scheda delle variabili socio-anagrafiche e cliniche

Ai partecipanti allo studio è stato richiesto di compilare un questionario finalizzato alla rilevazione di informazioni socio-anagrafiche appartenenti alla storia della persona, alla

storia dei propri genitori, domande relative alla relazione romantica attuale e sulla storia familiare e personale del soggetto. Nello specifico, sono state richieste:

- Informazioni sul soggetto: identità di genere, età, nazionalità, titolo di studio, stato civile, orientamento sessuale, informazioni relative alle relazioni romantiche precedenti, la presenza o l'assenza di figli.
- informazioni sulla relazione romantica attuale: si richiede al partecipante di indicare la durata della relazione romantica attuale, se ci sono state rotture significative, come il soggetto definisce la propria relazione attuale (romantica stabile, frequentazione, frequentazione occasionale, altro), la tipologia di relazione (monogamia etica o non monogamia etica), quante volte il soggetto vede in media il proprio partner durante la vita quotidiana.
- informazioni sulla storia familiare e personale: viene richiesto al soggetto se ha fatto esperienza di alcune situazioni quali, affidamento, adozione, perdita di lavoro, difficoltà economiche, conflittualità col partner, precedenti separazioni coniugali o divorzi del soggetto, lutto, maltrattamento e/o abuso (fisico, psicologico o sessuale) durante la propria infanzia o in età adulta, presenza di disagi psichici vissuti in prima persona o da parte della madre e/o del padre.

3.4.2. Experience in Close Relationships-Revised (ECR-R)

Lo stile di attaccamento adulto è stato misurato attraverso l'Experience in Close Relationships-Revised (ECR-R), uno strumento sviluppato da Fraley e collaboratori

(2000) con l'obiettivo di misurare l'attaccamento romantico in età adulta attraverso strumenti self-report (Sibley et al, 2005).

La misurazione avviene attraverso la compilazione da parte dei partecipanti di un questionario self-report composto da 36 item ed è formato da due sottoscale di 18 item ciascuna che valutano rispettivamente l'Evitamento e l'Ansietà riferiti all'attaccamento nelle relazioni con i partner sentimentali. Tredici item su 18 (72%) erano già presenti nella scala originale dell'Evitamento proposta dall'ECR, mentre 6 su 18 (33%) nella scala originale dell'Ansietà.

Nello specifico, si richiede alla persona di pensare a come si sente nelle relazioni sentimentali, a come vive generalmente le relazioni e non soltanto a ciò che sta succedendo in una relazione attualmente in corso, per poi procedere in una valutazione su scala Likert a 7 punti da "completamente in disaccordo" a "completamente d'accordo", con punteggi più elevati che indicano una maggiore presenza del tratto.

Gli individui con punteggi bassi in entrambe le sottoscale Ansia ed Evitamento sono classificati come sicuri; gli individui con punteggi alti in entrambe le sottoscale sono classificati come timorosi; gli individui con punteggi bassi nella sottoscala Ansia e punteggi alti nella sottoscala Evitamento sono classificati come evitanti, mentre gli individui con punteggi alti nella sottoscala Ansia e punteggi bassi nella sottoscala Evitamento sono classificati come preoccupati.

Questo strumento nasce a seguito di ricerche che hanno portato ad individuare l'Experiences in Close Relationships (ECR, Brennan, Clark & Shaker, 1998) come la migliore fra le misure per la valutazione dell'attaccamento adulto e che poteva essere ulteriormente affinata, utilizzando l'Item Response Theory, al fine di selezionare item con proprietà psicometriche ottimali (Fraley, Waller & Brennan, 2000). Da tale lavoro di

analisi, dunque, è derivata una la versione riveduta del questionario, Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R), che secondo gli autori ha permesso di migliorare la precisione di misurazione dello strumento dal 50% al 100%, senza aumentare il numero totale degli item (Fraley, Waller & Brennan, 2000). Perciò, gli item dell'ECR-R sono stati selezionati a partire da una batteria di oltre 300 item sull'attaccamento raccolti da Brennan et al. (1998). La selezione è avvenuta tramite l'utilizzo e l'innovativa combinazione di tecniche psicometriche classiche (es. analisi fattoriale) e di analisi fondate sulla teoria della risposta all'item (IRT) (Sibley et al, 2005). L'ECR-R include numerosi item analoghi, a volte anche identici, a quelli già presenti in strumenti precedenti come l'ECR (Brennan et al., 1998) e l'Adult Attachment Questionnaire (AAQ; Simpson et al., 1992) (Sibley et al, 2005).

Ricerche più recenti hanno confermato i risultati di Fraley et al. (2000), suggerendo che l'ECR-R presenta adeguate proprietà psicometriche classiche (es. Sibley & Liu, 2004). Sviluppando ulteriormente le analisi fattoriali esplorative di Fraley et al., Sibley e Liu (2004) hanno riscontrato che l'ECR-R fornisce misurazioni self-report affidabili e replicabili dell'ansia e dell'evitamento nell'attaccamento romantico. Inoltre, gli indicatori latenti delle sottoscale dell'ECR-R hanno mostrato coefficienti di correlazione test-retest nell'ordine di .90 su un periodo di sei settimane (Sibley & Liu, 2004). Tali risultati suggeriscono che l'ECR-R fornisce stime di stabilità test-retest dell'ansia e dell'evitamento superiori a quelle rilevate in studi precedenti condotti con misure più datate (es. Collins & Read, 1990; Davila & Sargent, 2003).

Ai fini del presente lavoro è stata somministrata la versione italiana dello strumento adattata da Calvo (2008) e si è fatto riferimento ai valori normativi riportati all'interno dello stesso articolo.

3.4.3. *New Sexual Satisfaction Scale (NSSS)*

La *New Sexual Satisfaction Scale (NSSS; k = 20)* è una scala self-report multidimensionale progettata per misurare la soddisfazione sessuale sia in campioni clinici sia non clinici. Il modello teorico alla base della NSSS trae origine dalla letteratura relativa alla consulenza e alla psicoterapia sessuale, focalizzandosi su molteplici aspetti della soddisfazione sessuale (Brouillard, 2019). Lo strumento è concepito in modo da essere neutrale rispetto al genere, all'orientamento sessuale e allo stato relazionale (Štulhofer, Buško, & Brouillard, 2010; 2011).

Per ciascun item, ai partecipanti viene richiesto di indicare il proprio livello di soddisfazione riguardo alla propria vita sessuale nei sei mesi precedenti, utilizzando una scala Likert a 5 punti: 1 = Per nulla soddisfatto, 2 = Poco soddisfatto, 3 = Moderatamente soddisfatto, 4 = Molto soddisfatto, 5 = Estremamente soddisfatto.

Il punteggio totale per ciascuna sottoscala (la sottoscala Ego-Centered e la sottoscala Partner/Sexual Activity-Centered) e per la scala globale si ottiene sommando i punteggi degli item corrispondenti: punteggi più alti indicano maggiori livelli di soddisfazione sessuale. Il punteggio totale viene generalmente interpretato come una misura continua della soddisfazione sessuale, con punteggi più alti che indicano maggiore soddisfazione; non esiste una soglia clinica rigida valida per tutte le popolazioni o contesti; pertanto, i risultati vanno interpretati in modo contestualizzato e spesso confrontati con normative specifiche di popolazioni analoghe.

Inizialmente, la costruzione e validazione bi-culturale della *New Sexual Satisfaction Scale (NSSS)* è stata condotta in Croazia e negli Stati Uniti, utilizzando sette campioni

indipendenti per un totale di oltre 2.000 partecipanti di età compresa tra i 18 e i 55 anni. Sulla base di criteri statistici e di coerenza contenutistica, sono stati selezionati 20 item dal set iniziale di 35 item, dando origine a due sottoscale da 10 item ciascuna: la sottoscala Ego-Centered e la sottoscala Partner/Sexual Activity-Centered (Brouillard, 2019). La scala ego-centrata misura la soddisfazione sessuale percepita dall'individuo in relazione a sé stesso, mentre la scala centrata sul partner e sull'attività sessuale valuta la soddisfazione legata alla dinamica con il partner e agli aspetti concreti dell'attività sessuale.

Successivamente, è stata sviluppata la versione abbreviata della scala – la *New Sexual Satisfaction Scale – Short Form* (NSSS-S) – con l'obiettivo di facilitarne l'impiego (Brouillard, 2019). Tale versione ha mostrato proprietà psicometriche comparabili a quelle della versione completa, in termini di affidabilità e validità (Štulhofer, Buško, & Brouillard, 2011).

La consistenza interna risulta elevata sia per la scala completa che per le sottoscale, come evidenziato da diversi studi su campioni multiculturali, clinici e non clinici (versione breve: α di Cronbach compreso tra .90 e .93) (Štulhofer et al., 2010; 2011)

La versione breve (NSSS-S) ha mostrato correlazioni moderate con la soddisfazione relazionale generale (Mark et al., 2014). Inoltre, uno studio condotto da Khoury & Findlay (2014) ha evidenziato una correlazione negativa significativa tra attaccamento insicuro (ansioso ed evitante) e soddisfazione sessuale misurata tramite la NSSS.

Ai fini del presente lavoro è stata somministrata una versione italiana dello strumento preparata ad hoc a seguito di una procedura di back translation. Per quanto riguarda i valori normativi si è fatto riferimento ai valori croati riportati nel lavoro di Štulhofer et al. (2010).

3.4.4. Areas of Change Questionnaire (AC)

Il Questionario delle Aree di Cambiamento (AC; Weiss & Birchler) è un inventario di autovalutazione che analizza direttamente i reclami presentati dai coniugi (Margolin et al., 1983). Questo strumento fornisce informazioni su:

- cambiamenti desiderati, cioè i tipi di cambiamenti che ciascun coniuge desidera effettivamente dall'altro;
- cambiamenti percepiti, cioè i tipi di cambiamenti in sé stessi che si ritiene siano desiderati dal partner;
- accuratezza percettiva, cioè la misura in cui ciascun coniuge identifica correttamente gli specifici aspetti che il partner vuole cambiare e anche la direzione di tale cambiamento desiderato.

Questo strumento è stato sviluppato per identificare obiettivi rilevanti per il trattamento e per esaminare l'efficacia degli stessi (Weiss, Hops & Patterson, 1973), infatti i punteggi complessivi dell'AC si sono mostrati un indice sensibile al cambiamento dal pre-trattamento al post-trattamento (Baucom, 1982; Margolin & Weiss, 1978; Weiss et al., 1973). Sebbene utilizzato principalmente nella ricerca applicata sugli esiti della terapia, l'AC presenta anche potenzialità come strumento per la ricerca normativa sull'interazione matrimoniale (Margolin et al., 1983).

Nonostante l'AC sia uno strumento flessibile nel fornire molteplici tipi di informazioni, l'utilità psicometrica di questo strumento è stata esaminata solo rispetto a un singolo punteggio globale di cambiamento (Margolin et al., 1983). Birchler e Webb (1977) hanno trovato punteggi medi di cambiamento sull'AC di 28.46 e 6.90 rispettivamente per coppie

in difficoltà e non in difficoltà (Margolin et al., 1983). Weiss et al. (1973) hanno ottenuto un indice di coerenza interna di 0.89 per la scala. Correlazioni ripetutamente elevate ($r = -0.70$) con la Scala di Adattamento Matrimoniale (Margolin & Wampold, 1981; Weiss et al., 1973) indicano una significativa sovrapposizione nelle dimensioni di soddisfazione matrimoniale misurate da questi due strumenti.

3.4.5. Scales for the Assessment of Interactive Behaviors in Romantic Relationships (SCAIBRR)

Le interazioni dei membri della coppia videoregistrate durante il secondo incontro programmato, sono state osservate in un momento successivo per valutare diversi aspetti inerenti le interazioni di coppia attraverso uno strumento osservativo costruito ad-hoc per il presente studio: sono stati indagati sia aspetti individuali che aspetti relazionali.

I codici individuali riflettono principalmente comportamenti individuali e vengono valutati prestando attenzione al singolo individuo: al contenuto verbale, ai comportamenti facciali, ai toni di voce e ad altre forme di comunicazione. Tali codici sono stati estratti dal lavoro di Coan e Gottman (2007) sul *Specific Affect Coding System* (SPAFF) e adattati per essere utilizzati come misura globale della qualità dell'interazione romantica. I codici individuali sono: affetto e validazione, entusiasmo e gioia, interesse e curiosità, rabbia, belligeranza, critica e disprezzo, difensività, domineering (comportamento dominante) e minacce, paura/tensione, tristezza, ostracismo, lamentarsi.

I codici relazionali, invece, vengono misurati prestando attenzione alle dinamiche che si verificano all'interno della coppia e richiedono quindi di considerare come ciascun membro della diade agisca in relazione all'altro. I codici relazionali sono stati tratti e

adattati dal System for Coding Interactions in Dyads (SCID; Malik & Lindahl, 2000), il cui obiettivo è valutare gli aspetti globali del funzionamento affettivo e comunicativo in diadi coniugali e coppie/triadi non sposate, e simili. I codici relazionali sono: umorismo, escalation negativa, coesione, pattern inseguimento/ritiro.

La codifica di entrambi i codici si basa sulla qualità globale degli scambi osservati durante le sessioni (non viene conteggiata la frequenza di comportamenti discreti) e ogni codice viene codificato su una scala Likert a 5 punti, con punteggi più alti che si riferiscono a caratteristiche più positive e funzionali osservate.

Di seguito vengono presentati, prima, i codici individuali e, a seguire, quelli relazionali.

Codici individuali:

- *Affetto e validazione*: l'affetto esprime cura e preoccupazione autentiche, offre conforto e la sua funzione è quella di facilitare la vicinanza e il legame. Spesso la voce rallenta e diventa più bassa o più dolce quando un individuo esprime affetto verso il/la partner. Dal punto di vista fisico, l'affetto può essere osservato in un'ampia gamma di segnali che includono: guardare l'altro, mantenere il contatto visivo, orientarsi verso l'altro, rivolgere il busto e la vita verso l'altro quando si parla, la presenza di contatto fisico e tocchi affettivi. L'affetto si riscontra nelle rievocazioni di esperienze vissute insieme a il/la partner, nelle dichiarazioni di cura, nei complimenti, nell'empatia e nel rispecchiamento affettivo, nella partecipazione da parte di tutti i partner a qualunque comportamento affettivo come forma di costruzione di fiducia, vicinanza, consenso o legame ("la causa comune"), e nei comportamenti che comunicano desiderio per il/la partner (flirt).

La funzione della validazione, invece, è quella di comunicare una sincera comprensione e accettazione del/la partner o dei punti di vista e delle opinioni del/la partner. La validazione è considerata un comportamento a valenza positiva. La validazione può essere espressa attraverso annuire, contatto visivo, tono di voce non conflittuale. A livello facciale, affetto e validazione si caratterizzano per un'espressione rilassata e sobria. Gli indicatori della validazione possono essere riscontrati nei "Back channels", ovvero nei comportamenti che indicano ascolto attento e approvante attraverso l'uso di segnali paralinguistici e fisici, come annuire con la testa, dire "uh-huh" o altri segnali vocali e fisici di assenso, nelle espressioni dirette di comprensione, nelle parafrasi, nelle scuse, e nel completamento delle frasi del/della partner (deve essere accompagnato da affetto positivo per essere codificato come validazione).

- *Entusiasmo e gioia*: l'entusiasmo e la gioia hanno la funzione di esprimere un interesse appassionato per una persona o un'attività. L'entusiasmo è contagioso e spesso improvviso, rumoroso, vivace ed energico. I comportamenti non verbali accompagnano in modo evidente le espressioni verbali di desiderio e gioia: le persone possono talvolta sedersi più erette o inclinate in avanti, e la loro voce tende ad aumentare di tono e volume. Gli indicatori dell'entusiasmo e della gioia possono essere individuati nelle anticipazioni, nelle reazioni di sorpresa positiva e nell'eccitazione positiva, nella gioia e nell'espansività.
- *Interesse e curiosità*: la funzione di questo comportamento è quella di comunicare un genuino interesse per il/la partner attraverso un'attiva ricerca di elaborazione o chiarimento. L'interesse e la curiosità si manifestano attraverso l'attenzione non verbale con affetto positivo come inclinarsi in avanti, utilizzare un tono di voce

caldo e mantenere un contatto visivo costante, attraverso la ricerca di elaborazione e chiarimento con domande specifiche accompagnate da affetto positivo e con le domande aperte.

- *Rabbia*: la rabbia è intesa come una risposta, senza aggressività, disprezzo, difensività, disgusto o tentativi di dominare, alla percezione di violazioni del diritto individuale all'autonomia e al rispetto: indica che un confine interpersonale è stato oltrepassato. La rabbia è indicata dalla frustrazione, dalle dichiarazioni di rabbia in prima persona ("I-statements"), dalle domande arrabbiate e dai comandi, che in questo caso non sono tentativi di dominare (es. "Smettila!" oppure "Non parlarmi come se fossi un bambino!"). Dal punto di vista fisico possono essere riscontrati indicatori come le labbra che si assottigliano, i denti serrati, i muscoli di mandibola e collo contratti. La voce può aumentare improvvisamente di tono, volume e ritmo e includere una sorta di "ringhio", come quando si urla.
- *Belligeranza*: La belligeranza mira a "provocare una reazione" nel ricevente attraverso la provocazione della rabbia. Dal punto di vista fisico si può riscontrare che la mandibola solitamente è spinta in avanti. La belligeranza può essere riscontrata nelle domande provocatorie, nell'umorismo non ricambiato (chi parla non sembra cogliere il fatto che l'umorismo non sia universalmente divertente) e nel terrorismo interpersonale (si pongono sfide dirette alle regole o ai confini concordati della relazione).
- *Critica e disprezzo*: la critica si riferisce a quei comportamenti che fungono da attacco al carattere o alla personalità di qualcuno in un modo che non è palesemente insultante, come avviene invece nel disprezzo. È spesso accompagnata da colpa e si distingue dal lamentarsi, poiché le critiche sono

caratterizzate da valutazioni globali negative delle capacità o del valore della persona in quanto tale. Sono considerati critiche anche i reclami accompagnati da affermazioni come “tu sempre” o “tu mai”.

La critica viene indicata da: attribuzione di colpa, attacchi al carattere, elenchi di lamentele (kitchen sinking), dichiarazioni di tradimento e lettura del pensiero negativa.

All'estremità più grave dello spettro, il comportamento sprezzante ha lo scopo di sminuire, ferire o umiliare. Il disprezzo può consistere in qualsiasi affermazione fatta da una posizione di superiorità rispetto al partner, come correggere la grammatica di una persona arrabbiata; anche il rotolare gli occhi viene considerato come disprezzo. Questo comportamento è considerato estremamente dannoso per le relazioni interpersonali (Coan et al., 1997; Gottman, 1993a; Gottman et al., 1998; Gottman & Levenson, 1992).

Il disprezzo è indicato da: sarcasmo, derisione, insulti e umorismo ostile (umorismo non condiviso).

- *Difensività*: la difensività ha lo scopo di deviare la responsabilità o la colpa e comunica una sorta di vittimismo innocente o di indignazione giustificata (ad esempio, come contrattacco), implicando che qualunque cosa negativa venga discussa non sia colpa sua. Spesso chi si pone sulla difensiva incrocia le braccia sul petto e il tono e il volume della voce tendono ad aumentare. La difensività può essere riscontrata nelle affermazioni “sì, ma...”, nel rispondere a un reclamo con un'immediata contro-lamentela, nella minimizzazione, nelle scuse che hanno lo scopo di attribuire la responsabilità o la colpa a qualcosa di diverso dal parlante e

nelle difese aggressive (negazioni veementi di responsabilità che risultano infantili).

- *Domineering (Comportamento dominante) e minacce*: il domineering rappresenta comportamenti finalizzati a esercitare e dimostrare controllo sul/sulla partner o durante una conversazione. Il fine è quello di imporre la conformità nelle risposte o nei comportamenti dell'altro. Questi comportamenti sono indicati dall'invalidazione, dalle prediche e dal tono condiscendente, da discorsi incessanti e dal low balling, ovvero da domande con risposte prestabilite, non solo retoriche ma manipolative. Lo sguardo è minaccioso, fisso con la testa inclinata in avanti, mento basso e le sopracciglia sono sollevate nelle parti esterne ("le corna"). Inoltre, questi comportamenti potrebbero essere accompagnati dal gesto di puntare il dito verso il/la partner.

Le minacce sono una forma particolarmente ostile di comportamento dominante, la cui funzione è controllare il comportamento dell'interlocutore imponendo condizioni esplicite con punizioni per comportamenti indesiderati. Le minacce sono indicate da divieti e ultimatum. La testa e il corpo sono in avanti, la testa inclinata e spesso il dito è puntato verso il partner.

- *Paura/tensione*: la paura/tensione comunica, generalmente in modo involontario, paura, preoccupazione, ansia, anticipazione nervosa o timore. È' indicata da disturbi del linguaggio, come frasi incomplete, balbuzie o frequenti e rapidi "uh" e "ah", dal respiro superficiale e accelerato, da variazioni nella frequenza fondamentale, ovvero da un registro toracico (tono basso percepito come vibrazioni su sterno e trachea) a uno della testa (più alto percepito nella testa), dall'irrequietezza, da risate o risolini nervosi e da una gestualità nervosa, come

braccia incrociate sul petto e mani che toccano frequentemente il viso. Vengono osservati frequenti movimenti oculari, deglutizione frequente, mordicchiamento di labbra e interno bocca, e il “sorriso non sentito”, associato a schemi neurofisiologici di ritiro comportamentale (Ekman & Davidson, 1993; Ekman, Davidson, & Friesen, 1990).

- *Tristezza*: la tristezza comunica perdita, rassegnazione, impotenza, pessimismo, disperazione o una quiete lamentosa o commovente. Viene espressa tramite sospiri, bronchi, rassegnazione (postura incurvata, pause lunghe tra le parole e ogni movimento sembra richiedere sforzo), pianto e sentimenti feriti, spesso in risposta a negatività elevata come belligeranza, disprezzo o rabbia.

Le spalle possono cadere, la testa abbassarsi o guardare a terra. Le labbra e il mento possono tremare. La voce può traballare nel tono e volume o spezzarsi.

- *Ostracismo (stonewalling)*: l'ostracismo comunica un rifiuto di ascoltare o rispondere all'interlocutore. Comportamenti attivi di evitamento, assenza di segnali di ascolto e sguardi di controllo, ovvero lanciare sguardi occasionali al partner come per ricordargli la sua indifferenza, sono tutti segnali che indicano ostracismo. Il volto appare rigido o fermo; la mascella può essere serrata, i muscoli del collo tesi. A volte il volto è volutamente neutro.
- *Lamentarsi*: il lamento trasforma un normale reclamo in una protesta emotiva supplichevole, suggerendo una posizione di vittima innocente che comunica messaggi tipo “Perché ce l’hai con me?” o “E tutto il bene che faccio?”. Si accompagna ad una voce nasale, melodiosa o fastidiosamente supplichevole e un tono elevato.

Codici relazionali:

- *Escalation negativa*: Questo codice valuta con quale frequenza i comportamenti negativi di un partner vengono ricambiati da comportamenti negativi dell'altro partner, e così via, formando un ciclo di escalation negativa. In altre parole, perché si verifichi l'escalation negativa, non appena un partner (Partner A) agisce in modo molto negativo, la reazione immediata dell'altro partner (Partner B) deve essere anch'essa negativa. Perché l'escalation negativa venga valutata, anche la risposta successiva di Partner A deve essere negativa. Un ciclo completo di escalation negativa è dunque: A-B-A.
- *Coesione*: la coesione rappresenta il senso di unità, vicinanza e collaborazione all'interno della coppia. Una coppia molto coesa funziona da squadra, anche se la conversazione è difficile il legame intimo tra i partner non si interrompe mai e si lavora sempre per un obiettivo comune. I partner appaiono confortevoli e vicini, oppure l'interazione è segnata da distanza interpersonale, rigidità, imbarazzo e/o mancanza di vicinanza e collaborazione. Nelle coppie a bassa coesione i partner spesso appaiono disimpegnati l'uno dall'altro.
- *Pattern di inseguimento/ritiro*: nel modello inseguimento/ritiro uno dei partner spinge l'altro a discutere un problema e richiede cambiamenti con vari comportamenti, come richieste, rimproveri o lamentele. Mentre un partner cerca di comunicare, l'altro tenta di evitare la discussione ritirandosi: cambiando argomento, negando il problema, evitando il contatto visivo, incrociando le braccia, distrarsi con stimoli esterni (es. guardare il pavimento, giocherellare con i capelli, unghie, portafoglio o borsa), rispondendo in modo sommesso, scivolando sulla sedia, tacendo, uscire dalla stanza o rifiutando di proseguire la

discussione. Lo schema è associato a interazioni in cui un partner cerca attivamente di discutere un tema delicato mentre l'altro si chiude, neutralizzando il contenuto per neutralizzare l'affetto o rifiutando di partecipare. Esempi verbali di ritiro sono: “Non vedo il motivo di discutere ancora”, “Non voglio parlarne”, “Non vedo come sia rilevante”, “Perché lo menzioni di nuovo?”

- *Umorismo*: l'umorismo viene usato per condividere un divertimento e una gioia reciproci a seguito di un momento di assurdità o svago riconosciuto da entrambe le parti. L'umorismo è codificato come variabile relazionale e richiede un momento di divertimento condiviso. È indicato da scherzi bonari, da arguzia e sciocchezze, da barzellette private, ovvero momenti di umorismo riconosciuto solo dalle due persone coinvolte, dal gioco, ovvero una forma molto giocosa di umorismo con comportamenti attivi, animati ed esagerati, spesso accompagnati da energia elevata e risate più profonde, e da risatine nervose (l'affetto alla base deve essere positivo e condiviso, a differenza delle risatine associate a Paura/Tensione).

3.5. Elaborazione statistica dei dati

I dati che verranno presentati in questo elaborato sono stati analizzati attraverso l'utilizzo del software statistico Jamovi 2.6.

Per ottenere le informazioni preliminari sulle caratteristiche di base del campione oggetto di studio e delle variabili di interesse, sono state calcolate le statistiche descrittive (medie, deviazioni standard, frequenze percentuali).

Successivamente, sono state effettuate analisi più specifiche allo scopo di indagare gli obiettivi e le ipotesi dello studio descritte in precedenza.

Poiché il campione di riferimento risulta piuttosto ampio, sono state utilizzate analisi statistiche di tipo parametrico; in particolare il t di Student per campioni indipendenti e il coefficiente di correlazione di Pearson. Il test t di Student è un test statistico utilizzato per verificare se la differenza tra la risposta di due gruppi è statisticamente significativa o meno; per farlo considera il confronto tra le medie di due gruppi e rileva se la differenza osservata è reale o dovuta al caso: il grado di significatività, per convenzione, viene posto con $p \leq 0.05$, ossia se il p-value è minore o uguale a .05 (Sedgwick, 2012) viene rilevata una differenza statisticamente significativa tra le medie dei campioni presi in esame. Il T-test è un qualsiasi test di ipotesi statistica in cui la statistica del test segue la distribuzione t di Student sotto l'ipotesi nulla (H_0), la quale postula che le medie dei due gruppi all'interno della popolazione sono uguali tra di loro, ossia che la differenza tra le medie sia pari a zero. Al contrario, l'ipotesi alternativa (H_1) è che le medie dei due gruppi nella popolazione sono diverse tra loro, vale a dire che la differenza tra le medie sia diversa da zero. L'ipotesi nulla non può mai essere rigettata con certezza, tuttavia ciò che questa tipologia di test consente di fare è una stima della probabilità di avere una differenza tra i valori delle medie che sia grande quantomeno come la media campionaria, considerando vera l'ipotesi nulla. Tale probabilità è rappresentata dal p-value. L'analisi dati della seguente ricerca è stata svolta mediante t-test per campioni indipendenti, il quale viene utilizzato quando si ottengono due campioni indipendenti separati e distribuiti in modo identico e da ciascuna delle due popolazioni viene confrontata una variabile (Sedgwick, 2012).

In seguito, è stata svolta un'analisi di correlazione parziale mediante il coefficiente r di Pearson (Pearson, 1895). La correlazione parziale (o “netta”) viene definita come la stima della correlazione tra due variabili, dopo aver eliminato gli effetti relativi all'eventuale associazione con altre variabili. L'indice di correlazione r di Pearson viene utilizzato per descrivere la direzione e la forza della relazione esistente tra due variabili. È possibile ricavare la forza di una correlazione osservando il valore dell'indice r , che possiede un valore sempre compreso tra -1 e $+1$. Il primo valore indica una perfetta relazione lineare negativa tra le due variabili, mentre $r = +1$ individua una relazione lineare positiva tra le stesse. Un valore di r uguale a 0 indica che non vi è alcuna relazione lineare tra le due variabili. Per quanto riguarda la direzione invece, è necessario osservare il segno del coefficiente r , il quale indica se la relazione tra variabili è negativa (quando le unità statistiche che possiedono valori elevati di una variabile, possiedono valori bassi sull'altra variabile e viceversa) o positiva (ovvero quando a fronte di unità statistiche con valori elevati per una variabile osserviamo altrettanti valori elevati per l'altra variabile).

I criteri di grandezza dell'effetto (effect size) per i coefficienti di correlazione di Pearson a cui facciamo riferimento sono i seguenti: 0.1 = piccolo, 0.3 = medio e 0.5 = grande (Sedgwick, 2012).

Il coefficiente di Pearson viene interpretato in relazione al valore p , che esprime il livello di significatività statistica del rapporto osservato. Viene formulata un'ipotesi nulla che presuppone l'assenza di correlazione tra le variabili; se il valore di p è inferiore alla soglia di significatività convenzionale ($\alpha = 0.05$), l'ipotesi nulla viene rifiutata. In questo caso si conclude che esiste una correlazione statisticamente significativa, ovvero che la relazione osservata tra le variabili è improbabile che sia dovuta al caso.

CAPITOLO 4

I risultati della ricerca

4.1. Analisi descrittive

All'interno di questo paragrafo verranno riportati i risultati ottenuti dalle statistiche descrittive per quanto riguarda le informazioni socio-anagrafiche dei partecipanti allo studio, gli stili di attaccamento adulto (evitante o ansioso) di ciascun partecipante allo studio e la soddisfazione sessuale propria e verso il partner.

4.1.1. Informazioni socio-anagrafiche

Il gruppo di partecipanti è composto da individui di età compresa tra 18 e i 56 anni ($M = 30.9$ anni, $DS = 9.44$) di cui il 49.9% si identifica nel sesso maschile mentre il 50.1% si identifica nel sesso femminile. Circa il 99% dei partecipanti sono di nazionalità italiana. Per quanto riguarda il livello di istruzione, la maggior parte dei partecipanti (38.6%) ha conseguito la licenza media superiore. Il 26.1% dei partecipanti ha ottenuto la laurea di secondo livello e il 22.7% la laurea di primo livello. L'8% del campione ha conseguito il dottorato di ricerca o la specializzazione. Mentre il 4.5% dei partecipanti ha abbandonato il proprio percorso scolastico prima di aver portato a termine gli studi.

Dal punto di vista relazionale, la maggior parte dei partecipanti allo studio riporta di essere nubile (53.4%) e solo il 14.8% è sposato. Il 21.6% del campione dichiara di essere convivente mentre il 3.4% dichiara di essere divorziato.

Osservando i dati relativi all'orientamento sessuale emerge che la maggior parte dei partecipanti allo studio (92.0%) dichiara di essere eterosessuale. Il 4.5 % del campione dichiara di essere bisessuale e solo il 3.4% omosessuale.

L'analisi socio-anagrafica ha permesso di indagare anche altre esperienze vissute, tra cui:

- l'aver avuto altre relazioni sentimentali significative: la maggior parte dei partecipanti allo studio afferma di sì (63.6%) mentre il 36.4% riferisce di non aver avuto altre relazioni sentimentali significative oltre a quella attuale;
- l'aver vissuto relazioni sentimentali difficili (aggressive; usate sulla paura; di dipendenza affettiva; basate sulla menzogna; particolarmente difficili da lasciar andare; inconsistenti...): più della metà dei partecipanti (59.1%) afferma di no mentre il restante del campione (40.9%) dichiara di aver avuto relazioni sentimentali difficili;
- l'aver vissuto o star vivendo la perdita del lavoro: il 7.1% dei partecipanti afferma di aver vissuto la perdita del lavoro in precedenza e solo il 4.8% nell'ultimo anno; i restanti partecipanti (88.1%) afferma di non aver mai vissuto la perdita del lavoro;
- l'aver vissuto o star vivendo difficoltà economiche: la maggior parte dei partecipanti (79.8%) dichiara di non star affrontando difficoltà economiche mentre il 7.1% del campione sta affrontando questo tipo di difficoltà nell'ultimo anno;
- l'aver vissuto o star vivendo precedenti separazioni coniugali o divorzi: quasi la totalità (97.6%) del campione afferma di non aver vissuto o star vivendo

precedenti separazioni coniugali o divorzi, mentre il 2.4% dei partecipanti afferma il contrario;

- l'aver vissuto o star vivendo lutti di persone significative: la maggior parte dei partecipanti (42.9%) allo studio afferma di aver vissuto lutti di persone significative in precedenza, il 20.2% li ha vissuti nell'ultimo anno, mentre il 36.9% afferma di non averli mai vissuti;
- l'aver subito maltrattamenti nell'infanzia: in base a questa variabile, infatti, la maggior parte dei partecipanti allo studio (88.1%) non ha vissuto episodi di maltrattamenti nell'infanzia, mentre l'11.9% circa del campione afferma di sì;
- l'aver subito maltrattamenti nell'età adulta: in base a questa variabile, infatti, la maggior parte dei partecipanti allo studio (88.1%) non ha vissuto episodi di maltrattamenti nell'età adulta, mentre l'11.9% circa del campione afferma di sì;

Rispetto alla salute mentale, la maggior parte del campione (73.8%) non ha mai sofferto di disagi psichici. È stata indagata la salute mentale anche nei genitori e la maggior parte dei partecipanti dichiara, sia per la propria madre (78.3%) sia per il proprio padre (80.5%), che non hanno mai sofferto di disagi psichici.

Per quanto riguarda la relazione con il proprio partner sono stati indagati vari aspetti, tra cui:

- come definiscono la propria relazione: il 97.6% dei partecipanti definisce la propria relazione stabile e solo il 2.4% come frequentazione;
- di quale tipologia di relazione si tratta: il 3.6% dei partecipanti identifica la propria relazione in una non-monogamia etica, il restante del campione (96.4%) dichiara di essere all'interno di una relazione monogama;

- in media, durante la vita quotidiana, quanto vedono il partner: circa la metà del campione (54.8%) dichiara di vedere il proprio partner quotidianamente, il 25.0% tra le 4 e le 6 volte alla settimana, l'11.9% tra le 3 e le 2 volte alla settimana, il 3.6% una volta alla settimana, il 3.6% una volta al mese e, infine, l'1.2% dichiara di non vedersi ogni mese;
- se nella propria vita, il partecipante sta vivendo o ha vissuto un periodo di conflittualità con il proprio partner: più della metà dei partecipanti allo studio (66.7%) afferma di no, mentre il 16.7% dichiara di aver vissuto un periodo di conflittualità con il partner nell'ultimo anno e il 16.7% negli anni precedenti.

Inoltre, è stata indagata la presenza di figli: il 73.9% dei partecipanti dichiara di non avere figli mentre il 26.1% dichiara di averne. In aggiunta, l'1.2% dei partecipanti allo studio afferma di aver vissuto o star vivendo una situazione di affidamento e, sempre l'1.2% dei partecipanti, dichiara di aver vissuto o star vivendo una situazione di adozione.

4.1.2. Stili di attaccamento adulto

Di seguito vengono presentate e commentate le statistiche descrittive relative allo stile di attaccamento adulto, valutato mediante Experience in Close Relationships-Revised (ECR-R).

La tabella 1 riporta media (M) e deviazione standard (DS) dei punteggi ottenuti nelle due scale dell'ECR-R dai partecipanti allo studio.

Tabella 1. Valori medi ottenuti dai partecipanti alle scale dell'ECR-R e i rispettivi valori normativi

Scale ECR-R	Valori partecipanti	Valori normativi
	M (DS)	M(DS)
Ansia	50.8 (19.57)	54.40 (17.38)
Evitamento	35.9 (12.85)	39.81 (16.70)

Nota: per i valori normativi si è fatto riferimento al lavoro di Calvo (2008)

Dai punteggi medi ottenuti, che oscillano tra i valori medi 20.0 e 107.0 per l'ansietà e 18.0 e 81.0 per l'evitamento, è possibile osservare come nel campione la media dell'ansia da attaccamento sia più alta rispetto all'evitamento; inoltre, si osserva una maggiore variabilità dei punteggi relativi all'ansietà rispetto all'evitamento.

In sintesi, il campione tende a manifestare livelli superiori di ansia da attaccamento piuttosto che tendenze evitanti.

Per quanto riguarda le variabili socio-anagrafiche, dai risultati emerge la presenza di una differenza statisticamente significativa relativa al genere rispetto alla variabile evitamento da attaccamento [$t(69)=3.405$, $p=.001$]. I partecipanti di genere maschile presentano livelli di evitamento più alti [$M=42.00$, $DS=14.55$] rispetto ai soggetti di genere femminile [$M=32.10$, $DS=10.11$]. Inoltre, non emerge la presenza di una differenza statisticamente significativa relativa al genere rispetto alla variabile ansia da attaccamento [$t(67)=.455$, $p=.650$].

Dai risultati non emerge la presenza di una differenza statisticamente significativa relativa a maltrattamenti subiti durante l'infanzia o l'età adulta rispetto alle variabili ansia da attaccamento ed evitamento dell'attaccamento. Infine, non emergono differenze statisticamente significative relative alla presenza di disagi psichici rispetto alle variabili ansia da attaccamento ed evitamento dell'attaccamento.

4.1.3. La soddisfazione sessuale

Di seguito vengono presentate e commentate le statistiche descrittive relative alla soddisfazione sessuale, valutata mediante New Sexual Satisfaction Scale (NSSS).

La tabella 2 riporta media (M) e deviazione standard (DS) dei punteggi ottenuti nelle due scale del NSSS dai partecipanti allo studio.

Tabella 2. Valori medi ottenuti dai partecipanti alle scale dell'ECR-R.

Scale NSSS	Valori partecipanti	Valori di riferimento
	M (DS)	M(DS)
Ego-Centered	45.20 (8.86)	39.71 (7.34)
Partner/Sexual Activity-Centered	44.20 (9.31)	38.97 (8.62)

Nota: per i valori normativi si è fatto riferimento al lavoro di Štulhofer et al. (2010)

I dati relativi alla soddisfazione sessuale indicano che nel campione i livelli medi di soddisfazione sessuale personale e quella riferita al partner sono molto simili, con qualche leggera differenza nella media: dal punto di vista qualitativo la soddisfazione sessuale propria presenta una media leggermente superiore rispetto alla soddisfazione sessuale riferita al partner. Nonostante ciò, le due variabili mostrano una variabilità simile.

In sintesi, il campione studiato dichiara un livello di soddisfazione sessuale moderato sia a livello personale sia riferito al partner rispetto ai valori di riferimento.

Per quanto riguarda le variabili socio-anagrafiche, dai risultati emerge una correlazione statisticamente significativa inversa di effetto medio tra le variabili riguardati la soddisfazione sessuale propria e l'età ($r=-.344$, $p=.005$). Al crescere dell'età si riduce la soddisfazione sessuale propria.

Si riscontra una correlazione statisticamente significativa inversa di effetto medio tra le variabili che si riferiscono alla soddisfazione sessuale propria e la durata della relazione attuale ($r=-.303$, $p=.015$). Ciò sta ad indicare che all'aumentare della durata della relazione tende a diminuire la soddisfazione sessuale propria.

Inoltre, emerge una correlazione statisticamente significativa inversa di effetto medio tra le variabili riguardati la soddisfazione sessuale del partner e l'età ($r=-.326$, $p=.008$). Al crescere dell'età si riduce la soddisfazione sessuale verso il partner.

I risultati indicano anche una correlazione statisticamente significativa inversa di effetto medio-alto tra le variabili che si riferiscono alla soddisfazione sessuale verso il partner e la durata della relazione attuale ($r=-.417$, $p<.001$). Ciò sta ad indicare che all'aumentare della durata della relazione tende a diminuire la soddisfazione sessuale verso il partner.

Dall'analisi dei dati emerge la presenza di una differenza statisticamente significativa relativa a maltrattamenti in età adulta rispetto alla variabile che rappresenta la propria soddisfazione sessuale [$t(63)=3.550$, $p<.001$]. I partecipanti che hanno subito maltrattamenti nell'età adulta presentano livelli di soddisfazione sessuale inferiore [$M=35.60$, $DS=12.40$] rispetto ai soggetti che non hanno subito maltrattamenti in età adulta [$M=46.50$, $DS=7.45$].

Inoltre, dai risultati emerge la presenza di una differenza statisticamente significativa relativa alla presenza di disagi psichici rispetto alla variabile che rappresenta la propria soddisfazione sessuale [$t(63)=2.007$, $p=.049$]. I partecipanti che soffrono di disagi

psichici presentano livelli di soddisfazione sessuale inferiore [M=41.30, DS=8.79] rispetto ai soggetti che non presentano queste problematiche [M=46.40, DS=8.61].

4.2. Correlazioni tra lo stile di attaccamento adulto e la soddisfazione sessuale

Dai risultati emerge una correlazione statisticamente significativa inversa di effetto medio tra le variabili ansia da attaccamento e soddisfazione sessuale propria ($r=-.296$, $p=.019$). Al crescere dell'ansia relativa all'attaccamento si riduce la soddisfazione sessuale propria.

Inoltre, è stata rilevata una correlazione statisticamente significativa inversa di effetto medio tra le variabili evitamento dell'attaccamento e soddisfazione sessuale propria ($r=-.300$, $p=.015$). Ciò indica che al crescere dell'evitamento dell'attaccamento si riduce la soddisfazione sessuale propria.

Andando ad osservare le correlazioni tra l'attaccamento adulto e la soddisfazione sessuale verso il partner, è stata riscontrata una correlazione statisticamente significativa inversa di effetto medio sia tra le variabili ansia da attaccamento e la soddisfazione sessuale verso il partner ($r=-.273$, $p=.030$) e sia tra le variabili evitamento dell'attaccamento e soddisfazione sessuale verso il partner ($r=-.339$, $p=.006$). Al crescere dell'ansia dell'attaccamento diminuisce la soddisfazione sessuale nei confronti del partner; stesso effetto si riscontra con l'evitamento dell'attaccamento.

4.3. Descrizione della qualità dei comportamenti interattivi con riferimento allo stile di attaccamento e alla soddisfazione sessuale

Ai fini del presente obiettivo saranno esposti i valori ottenuti agli strumenti da due differenti coppie estratte a partire dal pool più dei partecipanti e letti alla luce dei valori normativi.

Coppia n.1

La coppia è composta da X (24 anni, femmina) e Y (24 anni, maschio), si sono conosciuti tramite amicizie in comune e la relazione romantica dura da 1 anno e 4 mesi. X dichiara di non esercitare alcuna attività professionale al momento della compilazione del questionario, mentre Y è impegnato a tempo pieno nel proprio lavoro.

Rispetto agli strumenti si osservano i seguenti valori:

Tabella 3. Valori ottenuti dalla coppia X e Y

		X	Y
Attaccamento	Ansia	41	27
adulto	Evitamento	18	23
	Soddisfazione sessuale	53	54
Soddisfazione	propria		
sessuale	Soddisfazione sessuale verso il/la partner	53	53
Variabili	Affetto e Validazione	4	3
interattive	Entusiasmo e Gioia	3	2.5
individuali	Interesse e Curiosità	3	2

	Rabbia	5	3.5
	Belligeranza	5	5
	Critica e Disprezzo	3	5
	Difensività	5	3.5
	Domineering	5	5
	Paura/Tensione	4	3
	Tristezza	5	5
	Ostracismo	5	5
	Lamentarsi	5	5
<hr/>			
	Escalation negativa	5	
Variabili	Coesione	4	
interattive	Pattern di	5	
diadiche	inseguimento/ritiro	3	
	Umorismo	3	
<hr/>			

Dai risultati si osserva come la coppia n.1 presenti un quadro coerente e funzionale rispetto allo stile di attaccamento e alla soddisfazione sessuale. Entrambi i membri riportano punteggi bassi nelle scale di ansia ed evitamento dell'ECR-R (ansia: 41 e 27; evitamento: 18 e 23), configurandosi come individui con attaccamento sicuro, dal momento che sia l'ansia che l'evitamento sono bassi e in alcuni casi al di sotto dei valori normativi, come l'ansia per Y e l'evitamento per X. Questo dato è supportato da una soddisfazione sessuale elevata e quasi equivalente per entrambi (punteggi NSSS personali: 53 e 54; soddisfazione riferita verso il partner: 53 per entrambi), segnale di un buon adattamento relazionale e di una vita sessuale soddisfacente.

Confrontando i valori riportati da X e Y con i valori ottenuti dal gruppo globale di partecipanti allo studio, sia per l'ECR-R che per il questionario NSSS, si osserva come i membri della coppia presentino punteggi coerenti con i risultati del campione dal quale sono stati estratti.

Dal punto di vista comportamentale, le codifiche osservate relativamente ai codici individuali evidenziano che la coppia manifesta affetto e validazione elevati (punteggi rispettivamente 4 e 3), segno di una comunicazione emotiva aperta e positiva. Tuttavia, i livelli di entusiasmo e gioia sono moderatamente bassi (3 e 2.5), indicativi di un'interazione che, pur positiva, non è caratterizzata da un alto grado di vivacità o coinvolgimento energetico. Anche i livelli di interesse e curiosità (3 e 2) risultano moderatamente bassi; nel caso di X ciò è dovuto alla presenza di un ascolto passivo da parte del soggetto verso il partner Y e alla mancanza della parte proattiva, mentre nel caso di Y ciò è dovuto ad un'attenzione non verbale con affetto positivo carente, infatti raramente si osserva un contatto visivo costante; in aggiunta, quasi mai si riscontrano da parte di Y domande aperte poste alla partner X.

Infine, X ottiene un punteggio moderato anche in "Criticismo e Disprezzo", poiché durante l'interazione ci sono molti momenti in cui il discorso è rivolto a problematiche che riscontra X nel partner Y, questo viene definito come "Kitchen sinking" che sta ad indicare la presenza di un lungo elenco di reclami; bisogna sottolineare, però, che non sono stati riscontrati indici di disprezzo.

Andando ad osservare i punteggi ottenuti da Y, si riscontrano dei punteggi in media più bassi rispetto a X. Y appare più teso, sia dai cambiamenti nel tono di voce, che appare a tratti strozzata e rigida, sia dal fatto che spesso passa le mani tra i capelli e distoglie lo sguardo, non per evitare di ascoltare ma per autoregolarsi. Ottiene un punteggio più basso

rispetto a X anche nel codice che riguarda la difensività, poiché in alcuni momenti si pone sulla difensiva con frasi come “sono fatto così” o “sulle emozioni ci stiamo lavorando”. Inoltre, è importante notare come Y ottenga un punteggio moderato nella rabbia, la quale indica la percezione di una violazione dei propri confini da parte del partner.

Per quanto riguarda i codici relazionali, la coppia ottiene dei punteggi elevati, sottolineando come al netto di alcune difficoltà riscontrate a livello individuale, la coppia riesca ad avere un'interazione molto funzionale, evitando escalation negative e pattern di inseguimento/ritiro. La coesione all'interno della coppia è elevata, anche se in alcuni momenti manca un senso di squadra. L'indice in cui la coppia risulta più carente è l'umorismo, poiché si riscontrano pochi momenti di divertimento condivisi, battute e scherzi privati. Ciononostante, anche rispetto a questa variabile non si riscontrano valori che vadano al di sotto della scala.

In sintesi, gli indici moderatamente elevati rilevati durante l'interazione di coppia appaiono coerenti con i punteggi ottenuti da X e Y nella scala ECR-R, che indicano entrambi la percezione di uno stile di attaccamento sicuro/caratterizzato da bassi ansietà ed evitamento. Inoltre, i risultati al questionario NSSS confermano come la qualità della vita sessuale rappresenti un fattore cruciale per la qualità e la stabilità della relazione, nonché per il benessere individuale e di coppia (Fallis et al., 2016; McNulty et al., 2016; Rosen et al., 2020; Schmiedeberg et al., 2017).

Nel complesso, i dati della coppia n.1 mostrano che un attaccamento sicuro è associato ad una comunicazione positiva e un'elevata soddisfazione sessuale, pur lasciando spazio a dinamiche conflittuali moderate ma gestite in modo funzionale, che non intaccano la qualità complessiva del rapporto.

Coppia n.2

La coppia è composta da A (19 anni, femmina) e B (22 anni, maschio), si sono conosciuti tramite attività condivise e la relazione romantica dura da 5 anni e 8 mesi. A dichiara “altro” per quanto riguarda la posizione lavorativa al momento della compilazione del questionario, mentre B al momento non ricopre nessuna posizione lavorativa.

Rispetto agli strumenti si osservano i seguenti valori:

Tabella 4. Valori ottenuti dalla coppia A e B

		A	B
Attaccamento	Ansia	66	54
adulto	Evitamento	29	39
Soddisfazione sessuale	Soddisfazione sessuale propria	42	47
sessuale	Soddisfazione sessuale verso il/la partner	47	39
Variabili interattive individuali	Affetto e Validazione	2	2.5
	Entusiasmo e Gioia	1	1
	Interesse e Curiosità	1	2
	Rabbia	5	5
	Belligeranza	4	4
	Critica e Disprezzo	3	5
	Difensività	4	2
	Domineering	4	5

	Paura/Tensione	5	2.5
	Tristezza	5	4
	Ostracismo	2	5
	Lamentarsi	5	5
<hr/>			
	Escalation negativa	5	
Variabili	Coesione	3	
interattive	Pattern di	3	
diadiche	inseguimento/ritiro	2	
	Umorismo	2	
<hr/>			

Dai risultati si osserva come A abbia ottenuto all'ECR-R valori nella media sia per quanto riguarda la scala dell'Ansia che la scala dell'Evitamento. Questo indica che il soggetto rientra nella definizione di attaccamento sicuro. Anche B può essere classificato come sicuro dal momento che i valori riportati sia per la scala dell'evitamento che dell'ansia rientrano nella media. Confrontando i membri della coppia, si può osservare come A riporti valori più alti rispetto a B nella scala dell'ansia e valori più bassi nella scala dell'evitamento.

Dai risultati ottenuti dalle scale del NSSS, si osserva che A e B hanno riportato valori nella media in entrambe le scale. Il soggetto B riporta una soddisfazione sessuale propria maggiore rispetto a quella di A; al contrario, la soddisfazione sessuale verso il partner risulta minore per B.

Confrontando i valori riportati da A e B con i valori ottenuti dal più ampio gruppo di partecipanti allo studio, sia per l'ECR-R che per il questionario NSSS, i membri della

coppia presentano punteggi coerenti con i risultati del campione dal quale sono stati estratti.

Andando ad osservare i codici individuali, relativi alla codifica delle interazioni, possiamo notare che A ha ottenuto dei punteggi moderatamente bassi, ciò indica che in tali aree il soggetto ha una interazione poco o moderatamente funzionale. I punteggi più bassi, si riscontrano nei codici quali “entusiasmo e gioia”, dal momento che durante l’interazione il soggetto mostra un livello di entusiasmo e gioia quasi assente sia dal punto di vista della comunicazione verbale che non verbale; inoltre, A ottiene un punteggio basso nel codice “interesse e curiosità” poiché durante l’interazione non si riscontrano indicatori di interesse e curiosità, il soggetto risulta distante. Infatti, A ottiene un punteggio basso per quanto riguarda l’indice “stonewalling” o “ostracismo”, dal momento che sono presenti tutti gli indicatori quali comportamenti attivi di evitamento, assenza di segnali di ascolto e sguardi di controllo; osservando l’interazione risalta molto lo sguardo freddo e di controllo di A verso il partner.

Andando ad osservare i punteggi ottenuti da B, si riscontrano dei punteggi differenti rispetto ad A. B appare più teso, poiché si osservano molti gesti, come giocare con le mani, con gli anelli e lo sguardo orientato altrove, con il fine di autoregolarsi. Ottiene un punteggio più basso rispetto ad A anche nel codice che riguarda la difensività: spesso si pone sulla difensiva ma mai deflette su B.

Per quanto riguarda i codici relazionali, la coppia ottiene dei punteggi moderati, infatti l’interazione non è totalmente funzionale. È importante sottolineare che la coppia, nonostante ciò, ha ottenuto il punteggio massimo nel codice “escalation negativa” poiché non è presente aggressività aperta e non sono presenti attacchi diretti. La coesione è ridotta e l’interazione appare frammentata, con pattern di ritiro-inseguimento più marcati,

dal momento che quando un membro della coppia si avvicinava l'altro si chiudeva e si allontanava, indicando difficoltà nella regolazione emotiva reciproca e nella gestione dei conflitti. L'umorismo quasi assente accentua la tensione e la poca leggerezza nell'interazione.

In conclusione, la coppia n.2 mostra uno stile di attaccamento autopercepito complessivamente sicuro. Entrambi riportano livelli nella media di soddisfazione sessuale sia personale che verso il partner. Tuttavia, l'analisi qualitativa dei comportamenti interattivi evidenzia delle criticità significative: i punteggi relativamente bassi nei codici individuali, come entusiasmo, gioia, interesse e curiosità, indicano una scarsa funzionalità delle interazioni verbali e non verbali, con segnali di distacco e controllo evidenti, soprattutto da parte di A. A livello di comportamento di coppia, l'interazione appare frammentata, con difficoltà nella regolazione emotiva reciproca e nella gestione dei conflitti. L'assenza di umorismo accentua la tensione nel rapporto.

CAPITOLO 5

Discussione dei risultati e Conclusioni

5.1. Discussione dei risultati

Come riportato nei capitoli precedenti, il legame tra lo stile di attaccamento adulto e la soddisfazione sessuale si presenta come un ambito complesso e articolato (Hazan & Shaver, 1987; Mikulincer & Shaver, 2007). La letteratura mette in luce come gli stili di attaccamento insicuri possano rappresentare fattori di vulnerabilità, in grado di ridurre la soddisfazione sessuale individuale e di coppia, generando al contempo difficoltà nel mantenimento di relazioni stabili e appaganti (Feeney & Noller, 1990; Bartholomew & Horowitz, 1991).

L'importanza di questa tematica richiede una valutazione accurata delle variabili psicologiche di attaccamento, integrata con le variabili socio-anagrafiche, come il genere, l'età e la durata della relazione, e le esperienze vissute dai partecipanti, quali ad esempio maltrattamenti e disagi psicologici, che possono modulare tali relazioni (Bowlby, 1969; Carli et al., 2009). Inoltre, la letteratura conferma che la soddisfazione sessuale non è un aspetto isolato ma si intreccia a processi emotivi e comunicativi che riflettono lo stile di attaccamento dei partner (Dewitte, 2012; Sprecher & Cate, 2004).

Il presente studio ha indagato tali aspetti confrontando gruppi di partecipanti differenziati per genere, presenza di esperienze di maltrattamenti e/o abusi e difficoltà psicologiche, con l'obiettivo di approfondire le modalità con cui queste variabili si integrano a determinare la qualità delle relazioni intime e sessuali. In particolare, si è posta attenzione

allo stile di attaccamento adulto, secondo una prospettiva che vede le dimensioni ansia ed evitamento come chiavi interpretative fondamentali (Fraley et al., 2000).

Gli obiettivi di ricerca si proponevano di analizzare la distribuzione dei livelli di ansia ed evitamento rispetto all'attaccamento adulto e della soddisfazione sessuale nel campione e confrontarli rispetto ad alcune variabili socio-demografiche quali età, durata della relazione attuale, genere, disagi psichici, maltrattamenti e/o abusi durante l'infanzia e durante l'età adulta; di indagare la relazione presente tra lo stile di attaccamento adulto e la soddisfazione sessuale; infine, di indagare, dal punto di vista qualitativo, come stile di attaccamento adulto e i livelli di soddisfazione di coppia siano associati alla qualità delle interazioni di coppia.

Di seguito saranno descritti e discussi i risultati di ciascuno degli obiettivi alla luce dei risultati ottenuti.

5.1.1. Distribuzione dei livelli di ansia e di evitamento rispetto all'attaccamento

Il primo obiettivo della ricerca mirava ad indagare la distribuzione dei livelli di ansia e di evitamento rispetto all'attaccamento adulto relativamente ad individui adulti impegnati in relazioni di coppia reclutati a partire dalla popolazione generale e confrontarli rispetto ad alcune variabili socio-demografiche quali età, durata della relazione, genere, disagi psichici, maltrattamenti e/o abusi durante l'infanzia e durante l'età adulta.

Si ipotizzava di identificare la presenza di maggiori livelli di ansia da attaccamento rispetto ai livelli di evitamento. Tali aspettative si basano su quanto riportato fino ad ora in letteratura (Hoenicka et al., 2022), la quale mette in luce come, nella popolazione italiana, lo stile di attaccamento prevalente sia quello preoccupato (alta ansia e basso evitamento).

Le analisi della ricerca riportano valori in linea con la precedente letteratura; infatti, è possibile osservare come nel campione la media dell'ansia da attaccamento sia più alta rispetto alla media dell'evitamento.

Le possibili ipotesi circa tali risultati potrebbero riguardare aspetti culturali e i modelli familiari di riferimento; infatti, la letteratura (Hoenicka et al., 2022) indica come le culture mediterranee, come quella italiana, siano maggiormente orientate alla socializzazione e all'interdipendenza extra-familiare (Palut et al., 2010), mostrando quindi minore tendenza all'evitamento e maggiore ansia. In età adulta, i paesi mediterranei si fondano su interazioni romantiche, connessione verbale, attrazione reciproca, intimità e rapporti sessuali (Rothbaum et al., 2002). Tale desiderio di mantenere legami intimi e duraturi è associato a livelli più elevati di ansia da attaccamento (Hart et al., 2013).

Inoltre, sempre in linea con la letteratura precedente, le analisi del presente studio evidenziano livelli di evitamento più elevati nel genere maschile rispetto ai soggetti che si identificano nel genere femminile. Infatti, Del Giudice (2011; 2019) ha messo in luce come esistono differenze di genere sistematiche negli stili di attaccamento romantico, che si manifestano già dalla tarda infanzia e in età scolare e si consolidano nell'età adulta, con una maggiore evitamento negli uomini e una maggiore ansia nelle donne (Del Giudice, 2011; Del Giudice, 2019). Queste differenze negli stili di attaccamento sono funzionali ai diversi ruoli riproduttivi e sociali (Del Giudice, 2011; 2019). La meta-analisi condotta da Del Giudice (2011), sebbene le differenze, pur significative, risultino di entità moderata e variabili a seconda del tipo di campione e della zona geografica, mostra che gli uomini tendono ad avere punteggi più elevati nella dimensione dell'evitamento e punteggi più bassi nell'ansia rispetto alle donne (Del Giudice, 2011). Adottando un punto di vista evolucionistico, Del Giudice (2011; 2019) interpreta queste differenze come strategie

adattative legate alla riproduzione: l'evitamento negli uomini rifletterebbe una preferenza per il corteggiamento a breve termine e un minore investimento genitoriale, mentre l'ansia nelle donne favorirebbe la ricerca di maggiore investimento da parte del partner e di legami duraturi. Inoltre, le differenze di genere nell'attaccamento possono variare in base alle condizioni ecologiche e culturali, con differenze più marcate in ambienti meno stressanti, caratterizzati da minor avversità, mortalità e fertilità (Del Giudice, 2011; 2019).

Per quanto riguarda le variabili socio-demografiche, quali età e durata della relazione, dalle analisi non risultano correlazioni significative nel nostro campione. Anche per maltrattamenti subiti durante l'infanzia o l'età adulta e la presenza di disagi psichici, dalle analisi non emergono differenze statisticamente significative rispetto alle variabili ansia da attaccamento ed evitamento dell'attaccamento nel nostro campione, a differenza di quanto riportato nella letteratura precedente (es. Zhang et al., 2022; Lowell et al., 2014; Shahab et al., 2021; Bonache, 2016). Questi risultati potrebbero essere attribuibili al fatto che, trattandosi di una popolazione a basso rischio, tali esperienze hanno coinvolto soltanto un numero limitato di soggetti.

5.1.2. Distribuzione dei livelli di soddisfazione sessuale

Il secondo obiettivo mirava ad indagare la soddisfazione sessuale e confrontarla rispetto ad alcune variabili socio-demografiche, quali età, durata della relazione attuale, genere, disagi psichici, maltrattamenti e/o abusi durante l'infanzia e durante l'età adulta.

Dalle prime analisi dello studio risulta che la soddisfazione sessuale propria sia leggermente superiore rispetto alla soddisfazione sessuale verso il partner. La letteratura

esistente sull'argomento risulta limitata, tuttavia è possibile avanzare delle ipotesi preliminari. Questo risultato potrebbe essere spiegato dal fatto che si possiede una maggiore conoscenza di sé stessi, del proprio corpo, delle proprie preferenze, reazioni e bisogni sessuali, ciò favorisce una soddisfazione più diretta e consapevole. La soddisfazione sessuale percepita nella relazione con il partner potrebbe essere minore poiché dipende anche da fattori esterni come l'intesa di coppia, la comunicazione e le dinamiche relazionali e può risentire di variabili aggiuntive come durata della relazione, differenze di desiderio e aspettative reciproche. Inoltre, è importante sottolineare che una comunicazione sessuale di qualità all'interno della relazione romantica gioca un ruolo fondamentale nell'attenuare la discrepanza nelle percezioni.

Il presente studio ha indagato il legame che intercorre tra la soddisfazione sessuale e l'età. Le analisi rilevano una minore soddisfazione sessuale sia propria che verso il partner all'aumentare dell'età, i risultati sono in linea con la letteratura precedente. Infatti, l'età più avanzata è stata associata ad una minore frequenza dell'attività sessuale, ad una minore frequenza di pensieri sessuali, ad un aumento delle disfunzioni sessuali e alla presenza di malattie croniche (Sánchez-Fuentes et al., 2013). Tutti questi fattori incidono negativamente sulla soddisfazione sessuale.

Inoltre, le analisi del presente studio hanno rilevato lo stesso andamento per quanto riguarda la soddisfazione sessuale e la durata della relazione: all'aumentare della durata della relazione diminuisce la soddisfazione sessuale propria e verso il partner. La letteratura precedente (Schmiedeberg et al., 2015) ha rilevato un picco della soddisfazione sessuale nella seconda metà del primo anno di relazione, seguito da un significativo calo a partire dal secondo anno. I livelli elevati di soddisfazione sessuale all'inizio della relazione potrebbero derivare da un processo di apprendimento o dall'investimento dei

partner nello sviluppo di competenze sessuali specifiche per la coppia (Schmiedeberg et al., 2015). Per il calo successivo sono state date due possibili spiegazioni: la prima sostiene che i cambiamenti nel desiderio sessuale potrebbero portare a una discrepanza tra i partner, poiché sono normali diversi andamenti nel desiderio maschile e femminile nel corso della relazione; la seconda sostiene che la soddisfazione sessuale è legata all'intimità e alla passione. Quest'ultima potrebbe seguire il modello descritto da Baumeister e Bratslavsky (1999), il quale indica che i livelli elevati all'inizio della relazione siano seguiti da un calo in entrambi i sessi.

Si ipotizzava di identificare la presenza di maggiori livelli di soddisfazione sessuale in soggetti che non presentano problematiche relative a disagi psichici. Tali aspettative si basano su quanto riportato fino ad ora in letteratura (Sánchez-Fuentes et al., 2013), la quale mette in luce come un più alto livello di benessere è associato ad una maggiore soddisfazione sessuale. Infatti, la presenza di depressione, ansia o stress sono associate ad una minore soddisfazione sessuale.

Le analisi della ricerca riportano valori in linea con la precedente letteratura; infatti, è possibile osservare come nel campione la media della soddisfazione sessuale è più elevata in soggetti che non soffrono di disagi psichici.

Le possibili ipotesi circa tali risultati potrebbero riguardare il fatto che disagi psichici, come ansia depressione e stress, sono associati ad una ridotta eccitazione sessuale (Lykins, Janssen, Newhouse, Heiman, & Rafaeli, 2012; Mosack et al., 2011) e a difficoltà di comunicazione con il partner (Scott et al., 2012), portando così ad una minore soddisfazione nel rapporto sessuale.

Infine, per quanto riguarda eventuali maltrattamenti subiti durante l'infanzia, nelle analisi non sono state riscontrate differenze statisticamente significative a differenza di quanto

riportato nella letteratura precedente (Talmon et al., 2021). Invece, le analisi della ricerca riportano che la soddisfazione sessuale propria diminuisce con la presenza di maltrattamenti subiti durante l'età adulta (Sierra, 2021). Questi risultati potrebbero essere spiegati dal fatto che all'interno di una relazione romantica, la soddisfazione sessuale sia legata principalmente alla relazione con il partner.

5.1.3. Correlazioni tra le dimensioni dell'attaccamento adulto e la soddisfazione sessuale

Il terzo obiettivo dello studio era volto ad indagare la relazione tra lo stile di attaccamento adulto e la soddisfazione sessuale.

Rispetto a ciò, e in misura concorde alla letteratura (Stefanou et al., 2012), si era ipotizzato che gli stili di attaccamento adulto sia evitante che ansioso fossero associati negativamente alla soddisfazione sessuale. I risultati della ricerca si mostrano in linea con la letteratura precedente e mostrano come lo stile di attaccamento ansioso ed evitante siano correlati negativamente sia alla soddisfazione sessuale propria che a quella verso il partner.

Le possibili ipotesi circa tali risultati potrebbero essere riscontrate negli studi sulla sessualità femminile e maschile. Gli studi sulla sessualità femminile hanno suggerito che gli stili di attaccamento insicuro sono associati a minore eccitazione sessuale, problemi di lubrificazione, mancanza di orgasmo e dolore sessuale (Stefanou et al., 2012). Allo stesso modo, Brassard et al. (2009) hanno riscontrato che gli uomini con attaccamento insicuro mostravano più problemi erettili rispetto a chi presentava un attaccamento sicuro (Stefanou et al., 2012). Inoltre, l'attaccamento evitante è generalmente associato ad una minore frequenza dei rapporti sessuali sia negli uomini che nelle donne, mentre l'attaccamento ansioso è associato ad una frequenza maggiore dei rapporti sessuali,

probabilmente nel tentativo di creare una maggiore vicinanza e di diminuire le insicurezze (Stefanou et al., 2012). Questi dati potrebbero anche spiegare come dalle analisi della ricerca risulti una correlazione negativa maggiore tra l'attaccamento evitante e la soddisfazione sia propria che verso il partner rispetto all'attaccamento ansioso.

5.1.4. Attaccamento adulto, soddisfazione e qualità delle relazioni di coppia

Infine, il presente studio si è proposto di indagare, dal punto di vista qualitativo, come lo stile di attaccamento adulto e i livelli di soddisfazione di coppia siano associati alla qualità delle interazioni di coppia, attraverso l'esemplificazione ed il confronto di 2 casi singoli estratti dal gruppo di partecipanti.

Confrontando le due coppie descritte nel capitolo precedente, emergono riflessioni significative sulla relazione tra attaccamento adulto, soddisfazione sessuale e qualità delle interazioni di coppia. La prima coppia, composta da X e Y, caratterizzata da stili di attaccamento sicuro e da elevata soddisfazione sessuale, mostra comportamenti interattivi positivi quali affetto, validazione e coesione, nonostante la presenza di dinamiche conflittuali moderate ma ben gestite. Questi risultati sono in linea con la letteratura che sottolinea come un attaccamento sicuro favorisca comunicazioni più aperte, regolazione emotiva funzionale e un maggior benessere sessuale e relazionale complessivo (Mikulincer & Shaver, 2007; Treboux et al., 2004; Stefanou & McCabe, 2012).

La seconda coppia, seppure anch'essa si caratterizzi da uno stile di attaccamento sicuro e una buona soddisfazione sessuale, presenta un'interazione meno funzionale: bassi livelli di entusiasmo, gioia, interesse, presenza di ostracismo e difficoltà nella regolazione emotiva reciproca con evidenti pattern di inseguimento/ritiro. Le criticità

comportamentali si associano a una qualità della relazione meno coesa e a una sessualità meno soddisfacente rispetto alla prima coppia, rafforzando l'ipotesi che la sola sicurezza negli stili di attaccamento non garantisca necessariamente una relazione di coppia positiva se non supportata da comportamenti comunicativi adeguati e capacità di gestione del conflitto.

Questi riscontri sono solo parzialmente in linea con le teorie esposte nei capitoli precedenti secondo cui lo stile di attaccamento funge da base cognitivo-affettiva che modula le risposte emotive e comportamentali nelle interazioni intime (Bowlby, 1969; Mikulincer & Shaver, 2007); inoltre, i modelli operativi interni influenzano anche la comunicazione e la condivisione emotiva. L'interazione osservata nella seconda coppia suggerisce come, senza un'efficace regolazione emotiva e comportamentale, anche una coppia con attaccamento relativamente sicuro possa sviluppare dinamiche disfunzionali, con ricadute negative sulla qualità e la soddisfazione sessuale e affettiva.

È importante mettere in luce il fatto che, nonostante riportino la percezione di un attaccamento sicuro, i partner della seconda coppia mostrino aspetti di minore funzionalità nelle interazioni. Questo risultato è in contrasto con le ipotesi formulate e potrebbe essere letto alla luce di aspetti di desiderabilità sociale (Leak et al., 2001) o potrebbe essere legato al fatto che avere una percezione di sé come sicuro non implica necessariamente una rappresentazione interna sicura; infatti, potrebbero entrare in gioco dei processi difensivi dell'individuo (Mikulincer & Shaver, 2005).

In conclusione, i risultati indicano che la qualità degli scambi interattivi, in termini di apertura, validazione, regolazione del conflitto e umorismo, è un mediatore cruciale tra attaccamento adulto e soddisfazione di coppia (es. Mallory, 2021).

5.2. Limiti della ricerca e prospettive future

Nel presente studio sono presenti alcuni limiti metodologici che dovrebbero essere tenuti in considerazione nell'indagine delle variabili prese in esame e che possono essere utilizzati per orientare le ricerche future.

Un primo limite riguarda la numerosità del campione. A tal proposito, la numerosità campionaria utilizzata dallo studio non risulta essere eccessivamente ridotta, ma in studi futuri potrebbe essere implementata al fine di aumentare la replicabilità e la generalizzabilità. Inoltre, le persone che hanno deciso di prendere parte allo studio potrebbero avere caratteristiche specifiche che le distinguono da chi ha rifiutato, introducendo così un bias di autoselezione.

Un secondo limite riguarda l'utilizzo di strumenti self-report per l'analisi di due dei costrutti presi in esame, ossia gli stili di attaccamento adulto e la soddisfazione sessuale; l'impiego di tali misure comporta il rischio di bias, quale la desiderabilità sociale. Inoltre, non solo si potrebbero verificare risposte date secondo ciò che viene ritenuto socialmente e culturalmente accettabile e desiderabile, ma potrebbero esservi difficoltà nei partecipanti a riportare oggettivamente nel questionario gli elementi presi in esame a causa di una bassa capacità introspettiva e/o di vissuti e sintomi non adeguatamente accettati. Pertanto, negli studi futuri potrebbero essere impiegati metodi osservativi, tra cui interviste e colloqui clinici, al fine di valutare il funzionamento in questi due domini. Una migliore affidabilità è stata, invece, ottenuta per la valutazione delle interazioni di coppia attraverso l'uso di un metodo osservativo.

Un altro aspetto riguarda la natura trasversale dello studio: l'analisi condotta rappresenta una fotografia del momento preciso, senza permettere l'evoluzione dei fenomeni nel

tempo. Questo comporta l'impossibilità di individuare nessi causali e limita l'interpretazione dei dati in termini longitudinali.

In aggiunta, come limite bisogna sottolineare l'omogeneità del campione; infatti, la maggior parte, se non tutte, le coppie prese in esame sono coppie eterosessuali. Pertanto, negli studi futuri potrebbero essere reclutate coppie più eterogenee tra loro in modo tale da includere anche le coppie appartenenti alla comunità LGBTQIA+.

Infine, un elemento distintivo del presente elaborato risiede nella carenza di studi precedenti dedicati all'argomento preso in esame. La mancanza di una solida base teorica ed empirica di riferimento ha reso più complesso il confronto con la letteratura esistente; nonostante ciò, questo aspetto rappresenta una preziosa opportunità che conferisce originalità al lavoro, poiché consente di esplorare e contribuire a un ambito ancora poco approfondito.

5.3. Conclusioni

Il presente elaborato si è posto l'obiettivo di indagare la relazione tra lo stile di attaccamento adulto, la qualità delle interazioni di coppia e la soddisfazione sessuale, in un quadro teorico che integra modelli classici e i più recenti sviluppi sul costrutto di attaccamento e sulla dimensione sessuale nelle relazioni romantiche.

Nella parte iniziale è stato delineato come l'attaccamento, originariamente studiato nell'infanzia, si estenda e si modifichi nell'età adulta influenzando profondamente le modalità di interazione e il benessere sessuale all'interno delle coppie. I risultati ottenuti mostrano un'associazione significativa tra stili di attaccamento insicuri e livelli inferiori di soddisfazione sessuale propria e di quella percepita verso il partner, coerentemente con

la letteratura precedente (Stefanou et al., 2012). Inoltre, è emerso che la durata della relazione e alcune esperienze di vita come maltrattamenti o disagi psichici influenzano negativamente la soddisfazione sessuale, confermando evidenze di precedenti studi (Fallis et al., 2016; Schniedeberg et al., 2015).

Dal punto di vista qualitativo, le osservazioni delle interazioni di coppia indicano che, in parte, uno stile di attaccamento percepito come sicuro si riflette in comunicazioni più positive e una maggiore soddisfazione relazionale e sessuale, anche se possono permanere dinamiche conflittuali moderate ma gestite in modo funzionale. Tuttavia, è fondamentale sottolineare che in altre circostanze ciò non si verifica nonostante la percezione di un attaccamento sicuro, evidenziando la necessità di ulteriori approfondimenti per una comprensione più completa e approfondita.

Nonostante i contributi rilevanti, il campo presenta ancora aspetti poco approfonditi. In particolare, la predominanza di campioni eterosessuali limita la generalizzabilità dei risultati ad altre configurazioni di coppia, come quelle LGBTQIA+. Inoltre, la complessità dei modelli d'attaccamento nelle relazioni adulte, che intrecciano esperienze infantili, storie sentimentali e contesti attuali, richiede ulteriori approfondimenti longitudinali per cogliere le dinamiche evolutive del legame.

La ricerca evidenzia la necessità di ampliare il focus su metodi di valutazione oltre a quelli self-report, che possono essere soggetti a bias come desiderabilità sociale o difficoltà introspettive. Inoltre, è importante riflettere sul perché gli studi precedenti abbiano ottenuto risultati differenti: è plausibile che le variazioni metodologiche, i contesti culturali e la variabilità individuale nelle strategie di attaccamento e comunicazione sessuale contribuiscano a tale eterogeneità. Pertanto, future ricerche dovrebbero integrare metodi osservativi e clinici, includendo campioni più eterogenei e adottando disegni

longitudinali per delineare meglio le traiettorie dell'attaccamento e della soddisfazione sessuale nelle relazioni intime.

In conclusione, l'analisi degli stili di attaccamento adulto, della soddisfazione sessuale e delle interazioni all'interno delle relazioni romantiche offre importanti implicazioni cliniche per l'assessment e l'intervento psicologico sulle coppie. L'integrazione tra strumenti di autovalutazione e metodologie osservazionali permette di identificare sia le dinamiche relazionali disfunzionali che i punti di forza della relazione; ciò deve essere svolto in un'ottica sistemica che integra le variabili individuali, interpersonali e contestuali per comprendere a pieno la complessità delle relazioni intime e per sostenere la stabilità e la soddisfazione relazionale a lungo termine. In clinica, un assessment accurato che includa la valutazione dei modelli di attaccamento e la qualità delle interazioni affettive e sessuali può guidare interventi mirati, orientati a migliorare la regolazione emotiva e l'apertura comunicativa, con un potenziale impatto positivo sulla soddisfazione complessiva della coppia. Inoltre, questi elementi hanno una grande rilevanza anche nell'ottica della prevenzione, per evitare l'aggravarsi dei conflitti e per supportare la crescita del legame affettivo.

Bibliografia

- Arianfar, N., Hosseinian, S., & Etemadi, O. (2023). Cognitive Emotion Regulation Strategies and Marital Communication Patterns in Men with Avoidant Attachment: Investigating the Mediating Role of Caregiving Styles. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 22(4), 281–298. <https://doi.org/10.1080/15332691.2023.2253987>
- Bartholomew, K. (1997). Adult attachment processes: Individual and couple perspectives. *British Journal of Medical Psychology*, 70(3), 249–263. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1997.tb01903.x>
- Bernier, A., & Dozier, M. (2002). Assessing adult attachment: Empirical sophistication and conceptual bases. *Attachment & Human Development*, 4(2), 171–179. <https://doi.org/10.1080/14616730210157457>
- Birnbaum, G. E. (2007). Attachment orientations, sexual functioning, and relationship satisfaction in a community sample of women. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(1), 21–35. <https://doi.org/10.1177/0265407507072576>
- Bonache, H., Gonzalez-Mendez, R., & Krahe, B. (2019a). Adult Attachment Styles, Destructive Conflict Resolution, and the Experience of Intimate Partner Violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 34(2), 287–309. <https://doi.org/10.1177/0886260516640776>
- Bonache, H., Gonzalez-Mendez, R., & Krahe, B. (2019b). Adult Attachment Styles, Destructive Conflict Resolution, and the Experience of Intimate Partner Violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 34(2), 287–309. <https://doi.org/10.1177/0886260516640776>

- Bouthillier, D., & Julien, D. (s.d.). *Predictive Validity of Adult Attachment Measures in Relation to Emotion Regulation Behaviors in Marital Interactions.*
- Busonera, A., Martini, P. S., Zavattini, G. C., & Santona, A. (2014). Psychometric Properties of an Italian Version of the Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) Scale. *Psychological Reports, 114*(3), 785–801. <https://doi.org/10.2466/03.21.PR0.114k23w9>
- Butzer, B., & Campbell, L. (2008a). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal Relationships, 15*(1), 141–154. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2007.00189.x>
- Butzer, B., & Campbell, L. (2008b). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal Relationships, 15*(1), 141–154. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2007.00189.x>
- Calvo, V. (2008a). *IL QUESTIONARIO ECR-R: ASPETTI DI VALIDAZIONE DELLA VERSIONE ITALIANA DELLO STRUMENTO.*
- Calvo, V. (2008b). *Italian version of the Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R; Fraley, Waller, & Brennan, 2000) questionnaire [versione italiana del questionario Experiences in Close Relationships-Revised, ECR-R; Fraley, Waller, & Brennan, 2000].* <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.16974.54082>
- Carli, L., Cavanna, D., & Zavattini, G. C. (2011). Psicologia delle relazioni di coppia: Modelli teorici e intervento clinico. Il Mulino. <https://doi.org/10.978.8815/303226>
- Davis, D., Shaver, P. R., & Vernon, M. L. (2004). Attachment Style and Subjective Motivations for Sex. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*(8), 1076–1090. <https://doi.org/10.1177/0146167204264794>

- Del Giudice, M. (2011). Sex Differences in Romantic Attachment: A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(2), 193–214. <https://doi.org/10.1177/0146167210392789>
- Del Giudice, M. (2019a). Sex differences in attachment styles. *Current Opinion in Psychology*, 25, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.004>
- Del Giudice, M. (2019b). Sex differences in attachment styles. *Current Opinion in Psychology*, 25, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.004>
- Domingue, R., & Mollen, D. (2009). Attachment and conflict communication in adult romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(5), 678–696. <https://doi.org/10.1177/0265407509347932>
- Fairchild, A. J., & Finney, S. J. (2006). Investigating Validity Evidence for the Experiences in Close Relationships-Revised Questionnaire. *Educational and Psychological Measurement*, 66(1), 116–135. <https://doi.org/10.1177/0013164405278564>
- Fallis, E. E., Rehman, U. S., & Purdon, C. (2014). Perceptions of Partner Sexual Satisfaction in Heterosexual Committed Relationships. *Archives of Sexual Behavior*, 43(3), 541–550. <https://doi.org/10.1007/s10508-013-0177-y>
- Feeney, J. A., & Karantzas, G. C. (2017). Couple conflict: Insights from an attachment perspective. *Current Opinion in Psychology*, 13, 60–64. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.017>
- Feeney, J., & Noller, P. (1996). *Adult Attachment*. SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781452243276>
- Fraley, R. C., & Roisman, G. I. (2019a). The development of adult attachment styles: Four lessons. *Current Opinion in Psychology*, 25, 26–30. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.008>

- Fraley, R. C., & Roisman, G. I. (2019b). The development of adult attachment styles: Four lessons. *Current Opinion in Psychology*, 25, 26–30. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.008>
- Goldsmith, K. M., Dunkley, C. R., Dang, S. S., & Gorzalka, B. B. (2016a). Sexuality and romantic relationships: Investigating the relation between attachment style and sexual satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy*, 31(2), 190–206. <https://doi.org/10.1080/14681994.2016.1158804>
- Goldsmith, K. M., Dunkley, C. R., Dang, S. S., & Gorzalka, B. B. (2016b). Sexuality and romantic relationships: Investigating the relation between attachment style and sexual satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy*, 31(2), 190–206. <https://doi.org/10.1080/14681994.2016.1158804>
- Hoénicka, M. A. K., López-de-la-Nieta, O., Martínez Rubio, J. L., Shinohara, K., Neoh, M. J. Y., Dimitriou, D., Esposito, G., & Iandolo, G. (2022). Parental bonding in retrospect and adult attachment style: A comparative study between Spanish, Italian and Japanese cultures. *PLOS ONE*, 17(12), e0278185. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0278185>
- Khoury, C. B., & Findlay, B. M. (2014). What Makes for Good Sex? The Associations Among Attachment Style, Inhibited Communication and Sexual Satisfaction. *Journal of Relationships Research*, 5, e7. <https://doi.org/10.1017/jrr.2014.7>
- Kong, J., Easton, S. D., & Zhang, Y. (2023). Sexual and Marital Satisfaction in Older Adulthood: Effects of Childhood and Adulthood Violence Exposure. *The Gerontologist*, 63(2), 285–296. <https://doi.org/10.1093/geront/gnac126>
- Leak, G. K., & Parsons, C. J. (2001). THE SUSCEPTIBILITY OF THREE ATTACHMENT STYLE MEASURES TO SOCIALLY DESIRABLE RESPONDING. *Social Behavior*

and Personality: An International Journal, 29(1), 21–29.
<https://doi.org/10.2224/sbp.2001.29.1.21>

Lowell, A., Renk, K., & Adgate, A. H. (2014). The role of attachment in the relationship between child maltreatment and later emotional and behavioral functioning. *Child Abuse & Neglect*, 38(9), 1436–1449. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2014.02.006>

Mallory, A. B. (2022). Dimensions of couples' sexual communication, relationship satisfaction, and sexual satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 36(3), 358–371. <https://doi.org/10.1037/fam0000946>

Mark, K. P., Vowels, L. M., & Murray, S. H. (2018a). The Impact of Attachment Style on Sexual Satisfaction and Sexual Desire in a Sexually Diverse Sample. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 44(5), 450–458. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2017.1405310>

Mark, K. P., Vowels, L. M., & Murray, S. H. (2018b). The Impact of Attachment Style on Sexual Satisfaction and Sexual Desire in a Sexually Diverse Sample. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 44(5), 450–458. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2017.1405310>

Milhausen, R. R., Sakaluk, J. K., Fisher, T. D., Davis, C. M., & Yarber, W. L. (A c. Di). (2019a). *Handbook of Sexuality-Related Measures* (4^a ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315183169>

Milhausen, R. R., Sakaluk, J. K., Fisher, T. D., Davis, C. M., & Yarber, W. L. (A c. Di). (2019b). *Handbook of Sexuality-Related Measures* (4^a ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315183169>

Monteoliva, A., García-Martínez, J. M. A., Calvo-Salguero, A., & Aguilar-Luzón, M. (2012). Differences between men and women with a dismissing attachment style regarding their attitudes and behaviour in romantic relationships. *International Journal of Psychology*, 47(5), 335–345. <https://doi.org/10.1080/00207594.2011.634007>

- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005).** Mental representations of attachment security: Theoretical foundation for a positive social psychology. In M. W. Baldwin (Ed.), *Interpersonal cognition* (pp. 233–266). Guilford Press.
- Paquette, M.-M., Bergeron, S., Bigras, N., Koós, M., Nagy, L., Kraus, S. W., Demetrovics, Z., Potenza, M. N., Ballester-Arnal, R., Batthyány, D., Billieux, J., Briken, P., Burkauskas, J., Cárdenas-López, G., Carvalho, J., Castro-Calvo, J., Chen, L., Ciocca, G., Corazza, O., ... Bóthe, B. (2025). Sexual satisfaction across cultures, genders, languages, and sexual orientations: Validation of the Global Measure of Sexual Satisfaction. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*. <https://doi.org/10.1037/sgd0000774>
- Pascoal, P. M., Narciso, I. D. S. B., & Pereira, N. M. (2014). What is Sexual Satisfaction? Thematic Analysis of Lay People's Definitions. *The Journal of Sex Research*, *51*(1), 22–30. <https://doi.org/10.1080/00224499.2013.815149>
- Roels, R., Rehman, U. S., Goodnight, J. A., & Janssen, E. (2022a). Couple Communication Behaviors During Sexual and Nonsexual Discussions and Their Association with Relationship Satisfaction. *Archives of Sexual Behavior*, *51*(3), 1541–1557. <https://doi.org/10.1007/s10508-021-02204-4>
- Roels, R., Rehman, U. S., Goodnight, J. A., & Janssen, E. (2022b). Couple Communication Behaviors During Sexual and Nonsexual Discussions and Their Association with Relationship Satisfaction. *Archives of Sexual Behavior*, *51*(3), 1541–1557. <https://doi.org/10.1007/s10508-021-02204-4>
- Rogier, G., Cisario, G., Juris, L., & Velotti, P. (2024). Attachment Style, Emotion Dysregulation and Sexual Satisfaction Among Polyamorous and Non-polyamorous Individuals. *Sexuality & Culture*, *28*(1), 354–369. <https://doi.org/10.1007/s12119-023-10120-z>

- Rozvadský Gugová, G., & Heretik, A. (2011). Gender Differences in Attachment Styles Using Slovak Version of the Experiences in Close Relationships – Revised (ECR-R). *Acta Technologica Dubnicae*, 1(2), 29–36. <https://doi.org/10.1515/atd-2015-0043>
- Sable, P. (2008). What is Adult Attachment? *Clinical Social Work Journal*, 36(1), 21–30. <https://doi.org/10.1007/s10615-007-0110-8>
- Sánchez-Fuentes, M. D. M., Santos-Iglesias, P., & Sierra, J. C. (2014a). 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)
- Sánchez-Fuentes, M. D. M., Santos-Iglesias, P., & Sierra, J. C. (2014b). 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)
- Schmiedeberg, C., & Schröder, J. (2016). Does Sexual Satisfaction Change With Relationship Duration? *Archives of Sexual Behavior*, 45(1), 99–107. <https://doi.org/10.1007/s10508-015-0587-0>
- Sedgwick, P. (2012). Pearson's correlation coefficient. *BMJ*, 345(jul04 1), e4483–e4483. <https://doi.org/10.1136/bmj.e4483>
- Seedall, R. B., & Lachmar, E. M. (2016). Attachment-related dynamics during a positively themed couple interaction: Implications of anxiety and avoidance. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 5(1), 27–42. <https://doi.org/10.1037/cfp0000054>
- Sesemann, E. M., Kruse, J., Gardner, B. C., Broadbent, C. L., & Spencer, T. A. (2017). Observed Attachment and Self-Report Affect Within Romantic Relationships. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 16(2), 102–121. <https://doi.org/10.1080/15332691.2016.1238794>

- Shahab, M. K., De Ridder, J. A., Spinhoven, P., Penninx, B. W. J. H., Mook-Kanamori, D. O., & Elzinga, B. M. (2021). A tangled start: The link between childhood maltreatment, psychopathology, and relationships in adulthood. *Child Abuse & Neglect, 121*, 105228. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2021.105228>
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2008). *An Overview of Adult Attachment Theory*.
- Sibley, C. G., Fischer, R., & Liu, J. H. (2005a). Reliability and Validity of the Revised Experiences in Close Relationships (ECR-R) Self-Report Measure of Adult Romantic Attachment. *Personality and Social Psychology Bulletin, 31*(11), 1524–1536. <https://doi.org/10.1177/0146167205276865>
- Sibley, C. G., Fischer, R., & Liu, J. H. (2005b). Reliability and Validity of the Revised Experiences in Close Relationships (ECR-R) Self-Report Measure of Adult Romantic Attachment. *Personality and Social Psychology Bulletin, 31*(11), 1524–1536. <https://doi.org/10.1177/0146167205276865>
- Sibley, C. G., & Liu, J. H. (2004). Short-term temporal stability and factor structure of the revised experiences in close relationships (ECR-R) measure of adult attachment. *Personality and Individual Differences, 36*(4), 969–975. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00165-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00165-X)
- Sierra, J. C., Arcos-Romero, A. I., Álvarez-Muelas, A., & Cervilla, O. (2021). The Impact of Intimate Partner Violence on Sexual Attitudes, Sexual Assertiveness, and Sexual Functioning in Men and Women. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(2), 594. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020594>
- Stefanou, C., & McCabe, M. P. (2012). Adult Attachment and Sexual Functioning: A Review of Past Research. *The Journal of Sexual Medicine, 9*(10), 2499–2507. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2012.02843.x>

- Strizzi, J., Fernández-Agis, I., Alarcón-Rodríguez, R., & Parrón-Carreño, T. (2016). Adaptation of the New Sexual Satisfaction Scale-Short Form Into Spanish. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 42(7), 579–588. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2015.1113580>
- Štulhofer, A., Buško, V., & Brouillard, P. (2010). Development and Bicultural Validation of the New Sexual Satisfaction Scale. *The Journal of Sex Research*, 47(4), 257–268. <https://doi.org/10.1080/00224490903100561>
- Talmon, A., Uysal, A., & Gross, J. J. (2022). Childhood Maltreatment and Mid-Life Adult Sexuality: A 10-Year Longitudinal Study. *Archives of Sexual Behavior*, 51(2), 781–795. <https://doi.org/10.1007/s10508-021-02030-8>
- Terzera, L., Rimoldi, S. M. L., & Barbiano Di Belgiojoso, E. (2020). Sexual satisfaction among Italian university students. *Genus*, 76(1), 29. <https://doi.org/10.1186/s41118-020-00096-1>
- The effect of attachment styles on positive communication and sexual satisfaction in relationships. (2017). *Journal of Positive Sexuality*, 3(2), 27–31. <https://doi.org/10.51681/1.322>
- Timm, T. M., & Keiley, M. K. (2011). The Effects of Differentiation of Self, Adult Attachment, and Sexual Communication on Sexual and Marital Satisfaction: A Path Analysis. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 37(3), 206–223. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2011.564513>
- Vaillancourt-Morel, M.-P., Rellini, A. H., Godbout, N., Sabourin, S., & Bergeron, S. (2019). Intimacy Mediates the Relation Between Maltreatment in Childhood and Sexual and Relationship Satisfaction in Adulthood: A Dyadic Longitudinal Analysis. *Archives of Sexual Behavior*, 48(3), 803–814. <https://doi.org/10.1007/s10508-018-1309-1>

- Wampler, K. S., Shi, L., Nelson, B. S., & Kimball, T. G. (2003a). The Adult Attachment Interview and Observed Couple Interaction: Implications for an Intergenerational Perspective on Couple Therapy. *Family Process*, 42(4), 497–515. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2003.00497.x>
- Wampler, K. S., Shi, L., Nelson, B. S., & Kimball, T. G. (2003b). The Adult Attachment Interview and Observed Couple Interaction: Implications for an Intergenerational Perspective on Couple Therapy. *Family Process*, 42(4), 497–515. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2003.00497.x>
- Zhang, X., Li, J., Xie, F., Chen, X., Xu, W., & Hudson, N. W. (2022). The relationship between adult attachment and mental health: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 123(5), 1089–1137. <https://doi.org/10.1037/pspp0000437>