



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia Generale DPG

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione DPSS

**Corso di laurea Magistrale in Psicologia dello Sviluppo e
dell'educazione**

Tesi di laurea Magistrale

**La sessualità delle coppie formatesi durante il lockdown:
Un'analisi qualitativa su un campione di donne italiane**

**The sexuality of couples formed during the lockdown:
A qualitative analysis on a sample of Italian women**

Relatore

Prof.ssa Marta Panzeri

Correlatore

Dott.ssa Sara Filisetti

Laureanda: Federica Ida Piazza

Matricola: 1234196

Anno Accademico 2021/2022

Ad Alice,

Che i tuoi piedi siano ben saldi a terra

Che la tua mente sia piena di sogni

E che il tuo cuore sia forza viva

per poterli raggiungere

INDICE

Introduzione.....	1
Capitolo 1 – Sessualità in pandemia.....	3
1.1 Gli effetti della pandemia da Covid-19 sull'attività sessuale.....	3
1.1.1 La relazione sessuale ai tempi del Covid-19.....	5
1.1.2 Frequenza dell'attività sessuale e desiderio sessuale.....	9
1.2 Uso delle nuove tecnologie.....	12
1.2.1 Pornografia.....	14
1.2.2 Sexting.....	15
Capitolo 2 – Come conoscere un possibile partner durante il lockdown.....	19
2.1 Combattere la solitudine durante il lockdown.....	19
2.2 Distanziamento sociale e dating online.....	23
2.3 Dating online e promozione della salute.....	25
2.3.1 Nuove relazioni e percezione del rischio.....	28
Capitolo 3 – La formazione della coppia.....	33
3.1 Neurobiologia dell'innamoramento.....	33
3.2 Attaccamento e relazione di coppia.....	35
Capitolo 4 – La ricerca.....	41
4.1 Introduzione.....	41
4.2 Disegno di ricerca.....	43
4.3 Partecipanti.....	45
4.4 Procedura.....	46
4.4.1 Griglia di osservazione.....	48
4.5 Analisi dei dati.....	49

Capitolo 5 – Risultati	51
5.1 Impatto della pandemia sulle modalità di conoscenza e di incontro.....	53
5.1.1 Cambiamento di abitudini e relazioni sessuali.....	53
5.1.2 Conoscenza avvenuta durante il lockdown (separazione)_ crea aspettative e ansie legate all’aspetto fisico.....	54
5.1.3 Conoscenza avvenuta durante il lockdown (lockdown passato insieme) _ limitazioni sociali e intimità della relazione.....	55
5.1.4 Difficoltà causate dal secondo lockdown.....	55
5.1.5 Limitazioni sociali ed esclusività della relazione.....	56
5.1.6 Incertezza sul futuro della coppia e sulla relazione.....	57
5.1.7 Incidenza della paura del contagio sulla coppia.....	57
5.1.8 Modalità di conoscenza_ erasmus, studentato, festa.....	58
5.1.9 Modalità di conoscenza_ social network.....	59
5.1.10 Nessuna influenza della pandemia sulla formazione della coppia.....	59
5.1.11 Paura del contagio_ non limita la relazione.....	60
5.1.12 Paura del contagio_ aumenta l’uso della tecnologia per necessità...60	
5.1.13 Paura del contagio_ nessuna, poca percezione del rischio.....	61
5.1.14 Paura del contagio_ uso DPI o tampone per vedersi.....	61
5.2 Conseguenze emotivo-relazionali del distanziamento.....	62
5.2.1 Passaggio da un piano fisico a uno emotivo (rafforzamento del sentimento).....	62
5.2.2 Momento di riflessione personale e relazionale sulla relazione e sul suo futuro.....	63
5.2.3 Sopravvivenza, voler mantenere la relazione.....	64
5.2.4 Ripercussioni negative sulla relazione date dall’umore_ dubbi, timori, apatia emotiva e sessuale.....	64
5.3 Conseguenze sulla sessualità.....	65
5.3.1 (Contracezione)_ nessun cambiamento rispetto al pre-lockdown...65	
5.3.2 (Tecnologia)_ utilizzo del sexting.....	66
5.3.3 (Tecnologia)_ no sexting.....	66
5.3.4 (Tecnologia)_ la fiducia nel partner supera la paura del revenge porn.....	67

5.3.5	Accelerazione dei rapporti sessuali e della loro frequenza.....	67
5.3.6	Aumento masturbazione e scoperta di sé.....	68
5.3.7	Fare sesso anche contro voglia per paura di nuove restrizioni.....	68
5.3.8	Nessuna influenza della pandemia sul rapporto sessuale.....	69
5.4	Fattori di rischio (sia emotivo-relazionali sia sulla sessualità).....	69
5.4.1	Vivere a distanza (distanza fisica).....	69
5.4.2	Sentirsi limitati e monotonia nella relazione.....	70
5.4.3	Stare tanto tempo insieme (casa)_ litigi, conflitto.....	71
5.4.4	Conoscenza limitata a causa delle restrizioni.....	71
5.4.5	Mancanza di privacy (vivere con altre persone).....	72
5.4.6	Diminuzione del desiderio sessuale verso il partner.....	73
5.5	Fattori protettivi (sia emotivo-relazionali sia sulla sessualità).....	73
5.5.1	Aumento della comunicazione_ confronto, apertura e fiducia.....	73
5.5.2	Accelerazione della relazione.....	74
5.5.3	Aumento dell'intimità.....	74
5.5.4	Aumento del desiderio sessuale.....	75
5.5.5	Facilitazioni_ tempo a casa insieme (es. condivisione di passioni).....	76
5.5.6	Trasgredire le norme per potersi vedere.....	76
Capitolo 6 – Discussione.....		79
6.1	Formazione della relazione.....	79
6.2	Conseguenze del distanziamento sociale.....	82
6.3	Cambiamenti nell'attività sessuale.....	83
6.4	Fattori che hanno influenzato la relazione e la sessualità.....	84
6.5	Limiti della ricerca.....	88
Bibliografia.....		91
Sitografia.....		105

INTRODUZIONE

Nel marzo 2020 l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha dichiarato l'epidemia di Covid-19 una pandemia globale. Dato il rapido aumento della diffusione del virus, i governi di tutto il mondo, compreso quello italiano, hanno implementato politiche restrittive e di distanziamento sociale con l'obiettivo di rallentare la diffusione del SARS-CoV-2. Tra marzo e maggio 2020 è stato istituito un lockdown nazionale che ha colpito ogni aspetto della vita quotidiana delle persone: economico, sociale, affettivo e psicologico (Eleuteri *et al.*, 2021). L'aumento dello stress psicologico e le restrizioni sociali imposte hanno impattato anche sull'attività e sul funzionamento sessuale degli individui (Masoudi *et al.*, 2022). Sono stati infatti ampiamente studiati i cambiamenti avvenuti nella sfera relazionale e sessuale delle coppie già formate, conviventi e non, e sui single. Tuttavia, non risulta esserci letteratura specifica riguardante il tema delle coppie formatesi durante il periodo pandemico.

Per tale motivo, con la presente ricerca si sono voluti esplorare gli eventuali cambiamenti nella modalità di formazione della coppia e nella sessualità delle nuove coppie, rispetto a un periodo pre-pandemico. Inoltre, si è cercato di investigare i fattori che hanno determinato tali cambiamenti. Non essendoci letteratura specifica sull'argomento, i cambiamenti sono stati indagati tramite un'indagine esplorativa qualitativa, attraverso l'utilizzo di focus group.

Ciò che distingue le relazioni consolidate dalle nuove coppie è che queste ultime si trovano nella fase iniziale della relazione, meglio conosciuta come fase dell'innamoramento. Tale fase è caratterizzata da un forte senso di gioia, di euforia, di eccitazione, da un bisogno costante quasi ossessivo della presenza dell'altro, da uno stato

di intensa energia, da un'iperattivazione fisiologica (aumentano i livelli di dopamina, noradrenalina e feniletilamina), da una costante ricerca di vicinanza dell'altro, ma anche dalla paura di perdere la persona amata (Basson, 2000; Marazziti e Canale, 2004). Inoltre, le fasi iniziali della relazione sono caratterizzate da alti livelli di desiderio sessuale il quale, insieme alla passione, spingerebbe verso la ricerca di intimità e verso un'esclusività sessuale, che porterebbe a un accrescimento dell'intimità stessa e alla formazione del legame di attaccamento (Fisher *et al.*, 1998; Zeifman e Hazan, 1997).

Sulla base di quanto appena esposto, ci si aspetta che le coppie formatesi in pandemia, trovandosi nelle fasi iniziali della relazione, non abbiano risentito della paura del contagio, dell'incertezza del periodo e che, di conseguenza, abbiano vissuto meglio la propria sessualità.

La tesi è costituita da sei capitoli: nel primo capitolo si presenterà una panoramica degli studi svolti sulla sessualità durante la pandemia, in particolare verranno riportati gli effetti che la pandemia ha avuto sulla relazione di coppia, sulla soddisfazione sessuale, sulla frequenza dei rapporti sessuali e sul desiderio, considerando anche le differenze di genere. Inoltre, verrà illustrato come le nuove tecnologie siano state utilizzate come nuova modalità per vivere la sessualità, in particolare si farà riferimento alla pornografia e al sexting.

Nel secondo capitolo si descriverà l'importante ruolo che la tecnologia ha avuto durante il distanziamento sociale, per combattere l'isolamento e la solitudine; si illustrerà come i single, durante il lockdown, abbiano dovuto ricorrere all'uso di app di dating online per conoscere un potenziale partner. Inoltre, verrà descritto come le aziende di dating abbiano contribuito a mitigare la diffusione del virus. Infine, si descriverà la percezione del rischio dal punto di vista dei *daters*.

CAPITOLO 1

SESSUALITA' IN PANDEMIA

1.1 Gli effetti della pandemia da Covid-19 sull'attività sessuale

Alla fine del 2019, in Cina è emersa una nuova malattia infettiva da coronavirus chiamata Covid-19. Il Covid-19 si è diffuso da marzo 2020 ed è stato dichiarato pandemia globale dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Il rapido aumento della diffusione del virus ha scosso gradualmente i paesi e ha portato tassi di mortalità preoccupanti. Data la gravità, i governi di tutto il mondo hanno istituito politiche restrittive e di distanziamento sociale con l'obiettivo di rallentare la diffusione del SARS-CoV-2; queste hanno causato notevoli difficoltà socioeconomiche. Le limitazioni previste dalle politiche imponevano restrizioni di viaggio, coprifuoco, divieti di contatto; le persone sono state invitate a lavarsi le mani regolarmente ed indossare maschere protettive, mantenere una distanza di almeno 1,5 metri l'una dall'altra e rimanere il più possibile a casa attuando l'autoisolamento (Doring, 2020).

Il lockdown avvenuto in Italia tra marzo e maggio 2020 ha colpito ogni aspetto della vita quotidiana: le attività lavorative sono notevolmente cambiate, gli unici settori lavorativi esentati dalle chiusure obbligatorie sono stati quelli definiti essenziali per la sopravvivenza, come farmacie o supermercati, mentre per tutti i lavori di ufficio è stato implementato lo *smartworking*. Conseguentemente molte persone hanno perso il lavoro, mentre altri hanno dovuto conciliare vita lavorativa e gestione familiare. Gli individui inoltre sono andati incontro a molti fattori di stress come isolamento sociale, chiusura delle scuole, convivenza forzata, incertezza finanziaria, paura del contagio e paura della morte (Eleuteri *et al.*, 2021).

Questi fattori hanno determinato cambiamenti nelle dinamiche di coppia e familiari. I conviventi hanno trascorso molto più tempo insieme, le famiglie con bambini hanno dovuto imparare a co-gestire la vita quotidiana in spazi limitati e le coppie non conviventi hanno vissuto relazioni a distanza causate dalle limitazioni alla mobilità. Tale emergenza ha influito negativamente sulla salute psicologica degli individui, facendo nascere vissuti di ansia, depressione e insoddisfazione (Salari *et al.*, 2020); presenti tutt'oggi. L'imposta vicinanza o lontananza dal proprio partner ha condizionato la relazione dal punto di vista emotivo, influenzando così anche il comportamento sessuale (Battaglia, 2013). L'aumento dello stress psicologico e le restrizioni sociali hanno avuto, infatti, un impatto drammatico sull'attività e sul funzionamento sessuale degli individui (Masoudi *et al.*, 2022). È ben documentato che qualsiasi contatto ravvicinato con una persona infetta possa comportare l'esposizione al SARS-CoV-2, quindi anche se la malattia da COVID-19 potrebbe non essere "sessualmente trasmissibile" (attraverso sperma o fluidi vaginali) i rischi di un'esposizione sono grandi e ciò potrebbe portare all'evitamento del contatto e/o del rapporto sessuale (Nessaibia *et al.*, 2021). La sessualità è una parte centrale della vita degli esseri umani, a tal punto che l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS, 2006) afferma che la salute sessuale è essenziale per la salute globale e il benessere di individui, coppie e famiglie. Nonostante le molte restrizioni già in atto, molti paesi hanno consegnato ai loro cittadini alcuni suggerimenti: evitare incontri sessuali, limitare il numero di partner, aumentare il sesso virtuale, evitare di baciarsi, provare nuove posizioni sessuali, fare sexting, masturbarsi a distanza, usare contraccettivi e lavare e disinfettare i sex toys prima e dopo il rapporto sessuale (NYC Health, 2021).

A partire da tutte queste limitazioni, l'essere umano, che è un essere sociale, ha messo in atto degli escamotages che gli permettessero di rimanere in contatto con l'altro sia a livello affettivo che sessuale, beneficiando della tecnologia.

1.1.1 La relazione sessuale ai tempi del Covid-19

Durante la pandemia la vita sessuale delle persone ha subito dei cambiamenti. In una recente metanalisi sono stati raccolti e analizzati gli studi pubblicati sugli effetti della pandemia sull'attività sessuale, per un totale di 21 studi (Masoudi *et al.*, 2022). I risultati hanno fatto emergere la correlazione delle restrizioni relative al Covid-19 sia con tassi più elevati di disfunzione sessuale, sia con una diminuzione dei rapporti sessuali durante la pandemia rispetto al periodo precedente (Masoudi *et al.*, 2022). In particolare, esaminando il panorama internazionale, da uno studio condotto in Egitto emerge che la soddisfazione sessuale era maggiore prima del lockdown sia negli uomini (91,2% vs 73,5%) che nelle donne (70,5% vs 56,2%) (Omar *et al.*, 2021). Questi risultati sono coerenti con i risultati di uno studio di Li *et al.* (2020) su un campione cinese, che hanno riportato una riduzione durante la pandemia da COVID-19 della soddisfazione sessuale (del 32% negli uomini e del 39% nelle donne); inoltre, il 41% del campione ha segnalato una diminuzione della frequenza dei rapporti sessuali ed il 31% ha riportato un deterioramento della relazione durante la pandemia. Un ulteriore studio condotto da Feng *et al.* (2021) su un campione misto, composto in totale da 284 cittadini di età compresa tra i 18 e i 44 anni, ha evidenziato una diminuzione della frequenza sessuale nel 43% dei partecipanti durante il lockdown. Contrariamente al precedente, tale studio ha mostrato che la soddisfazione e la qualità della vita sessuale sono rimaste invariate per la maggior parte del campione. Anche per quanto riguarda il campione turco, lo studio trasversale di

Karagöz *et al.* (2020) ha evidenziato una diminuzione della frequenza dei rapporti sessuali sia negli uomini che nelle donne, rispetto al periodo pre pandemico. Tuttavia, le coppie che hanno trascorso più tempo insieme hanno riportato punteggi migliori nelle funzioni sessuali (Karagöz *et al.*, 2020).

Nel panorama italiano, l'indagine di Cito *et al.* (2020), volta ad indagare i cambiamenti della sessualità degli uomini e delle donne durante la quarantena, ha mostrato una diminuzione della frequenza di rapporti sessuali durante la pandemia rispetto al periodo precedente (54,2% vs 37,2%), dovuta alla mancanza di privacy (43,2%) e alla mancanza di stimoli (40,9%). Un'ulteriore diminuzione della frequenza sessuale è stata evidenziata nello studio svolto in Australia da Coombe *et al.* (2021), dove l'89,8% del campione ha affermato di aver fatto sesso nel 2019, quindi nel periodo pre pandemico, e solo il 60,3% ha affermato di aver fatto sesso durante il lockdown. Tuttavia, i partner conviventi hanno segnalato un aumento o il mantenimento della stessa frequenza sessuale durante il periodo di restrizione, al contrario dei single che hanno riferito una diminuzione della frequenza sessuale. Dall'indagine di Amerio *et al.* (2021) emerge che oltre un terzo (35,5%) degli italiani ha vissuto delle modifiche nei rapporti sessuali durante il lockdown: l'8,4% ha segnalato un aumento, mentre il 26,9% ha riportato una diminuzione. Coloro che hanno segnalato una diminuzione erano per lo più uomini, non conviventi, single o divorziati. Proprio per i single il distanziamento, associato alla paura del contagio, ha avuto un notevole impatto sui rapporti sessuali. In uno studio svolto in Turchia, infatti, il 35% dei single ha affermato di essersi astenuto dall'aver rapporti sessuali (Karagöz *et al.*, 2020).

La pandemia ha avuto anche un impatto positivo sulla sessualità. Dallo studio italiano di Costantini *et al.* (2021), che ha indagato la qualità della vita sessuale delle coppie, è emerso un miglioramento di quest'ultima nel 49% delle coppie conviventi durante la

pandemia, mentre il 29% ha riportato un peggioramento della vita sessuale e il 22% non ha riportato cambiamenti. Le coppie conviventi che riferivano un miglioramento avevano una relazione stabile da più di cinque anni e hanno potuto riscoprire interessi e condividere hobby spesso rimandati per mancanza di tempo. I fattori di rischio associati invece al peggioramento della vita sessuale erano la disoccupazione, lo smartworking, avere figli e vivere nel nord Italia. Ulteriori studi hanno mostrato che un'ampia percentuale di soggetti ha segnalato cambiamenti positivi nella frequenza o nella qualità dei rapporti sessuali. Infatti, un precedente studio condotto da Arafat *et al.* (2020) nei paesi del sud-est asiatico, il 50% dei partecipanti ha riportato cambiamenti positivi nella propria vita sessuale. Anche in uno studio turco di Yuksel e Ozgor (2020), i risultati hanno riportato livelli più elevati di desiderio sessuale e di frequenza dei rapporti sessuali in un campione di donne turche. Mahanty *et al.* (2020) hanno segnalato un aumento della frequenza sessuale nelle donne indiane; tuttavia, in esse è stata riscontrata una forte depressione e un maggiore vissuto di ansia e stress rispetto agli uomini. Infine, Schröder *et al.* (2021) hanno studiato i cambiamenti negli interessi e nelle esperienze sessuali delle persone tedesche durante le prime restrizioni nel 2020. Dall'analisi qualitativa sono emersi cambiamenti in vari domini, in particolare un aumento del desiderio di intimità tra i partner, migliori relazioni sessuali e legami emotivi più forti (Schröder *al.*, 2021). Per quanto riguarda i rapporti sessuali, è stato incisivo l'aumento del tempo trascorso insieme che ha permesso dei rapporti più frequenti e migliori rispetto a prima.

Facendo una sintesi dei vari dati descritti dalle ricerche si evince che la pandemia ha impattato sulla vita sessuale per diversi motivi. Si possono infatti osservare che sono state riportate modifiche all'opportunità di avere rapporti sessuali a causa del distanziamento

sociale e dell'isolamento, che potrebbero aver impedito alle persone di incontrarsi o, al contrario, potrebbero aver obbligato i soggetti conviventi ad una convivenza forzata (Amerio *et al.*, 2021). Altri fattori che hanno contribuito a modificare la sessualità possono essere identificati nella paura del contagio durante i rapporti sessuali e nello stress psicologico associato all'emergenza sanitaria, quest'ultimo potrebbe fungere da mediatore negativo del desiderio sessuale.

Se da una parte le restrizioni imposte hanno ridotto la frequenza dei rapporti sessuali nei single e nei giovani, dall'altra parte, anche se i coniugi o i conviventi potrebbero considerare l'intimità come un modo per migliorare la loro relazione, i sentimenti di apprensione e di ansia potrebbero aver prevalso, facendo diminuire il desiderio sessuale (Amerio *et al.*, 2021). I fattori di stress correlati al Covid-19 potrebbero correlarsi a una diminuzione della soddisfazione relazionale e un aumento dei comportamenti relazionali disadattivi, come un aumento del conflitto (Balzarini *et al.*, 2020). Un'indagine nazionale del 2020 sulla vita sessuale durante il Covid-19 dimostra che tale conflitto correlato al covid-19 può influire negativamente sui rapporti sessuali e sull'intimità di coppia; riportando una correlazione negativa tra i livelli di conflitto e la frequenza dei rapporti sessuali: all'aumentare dei livelli di conflitto, la frequenza dei comportamenti sessuali diminuiva (Luetke *et al.*, 2020). In particolare, i partecipanti che hanno segnalato più conflitti durante il lockdown, hanno riscontrato una riduzione di momenti di intimità, come coccole e abbracci; una riduzione nel sesso orale e minor frequenza della masturbazione. Se da una parte il confinamento obbligatorio e la convivenza forzata 24 ore su 24, ha rafforzato il legame tra i partner conviventi, dall'altra ha contribuito alla creazione di nuovi conflitti o riattivato problematiche già presenti in precedenza, che si celavano dietro la frenesia quotidiana e l'iperattività sociale.

1.1.2 Frequenza dell'attività sessuale e desiderio sessuale

Da precedenti studi emerge che l'attività sessuale con il proprio partner fornisce un tasso di soddisfazione sessuale più elevato rispetto alla masturbazione (Brody *et al.*, 2009). Tuttavia, la diminuzione della frequenza dei rapporti sessuali è stata associata a un incremento della masturbazione in entrambi i generi, con un aumento significativo per i maschi (Masoudi *et al.*, 2022). Tale aumento trova riscontro nello studio turco di Karagoz *et al.* (2020), che ha riportato un aumento della masturbazione e dell'utilizzo di materiale pornografico negli uomini (12,8%) rispetto alle donne (4,1%) durante la pandemia. Anche i risultati di uno studio spagnolo di Ballester-Arnal *et al.* (2020) hanno evidenziato un aumento della masturbazione e della pornografia per gli uomini. Per quanto riguarda i cambiamenti relativi alle pratiche sessuali durante la quarantena, nello studio condotto da Coombe *et al.*, (2021) su un campione australiano, dai risultati è emerso un aumento dell'uso di sex toys e della masturbazione durante la pandemia; l'11,5% ha acquistato un sex toy all'inizio del Covid-19 e di questi, il 24% ha ammesso di averlo comprato per la prima volta (Coombe *et al.*, 2021).

Sono stati indagati anche i cambiamenti nell'attività sessuale associati alla differenza d'età. I soggetti più giovani (29-36 anni) che si masturbavano più frequentemente hanno segnalato un miglioramento della loro vita sessuale (Masoudi *et al.*, 2022). Questi risultati sono coerenti con quelli di Jacob *et al.* (2020), che hanno riferito che il blocco del Regno Unito ha migliorato l'attività sessuale tra i giovani. Come ulteriore conferma che la masturbazione potrebbe essere correlata all'età, in un campione inglese di età compresa tra i 18 e i 32 anni, il 25,66% ha riportato una maggior frequenza della masturbazione e un 24,96% una riduzione, nonostante sia risultata una diminuzione generale dei comportamenti sessuali durante il blocco (Wignall *et al.*, 2021).

Come per la soddisfazione e la qualità della vita sessuale, dalla letteratura sono emersi risultati contrastanti anche per il desiderio sessuale. Vari studi mostrano un aumento, una diminuzione o nessun cambiamento nel desiderio durante il lockdown rispetto ai tempi precedenti alla pandemia. Dallo studio di Ballester-Arnal *et al.* (2020) condotto in Spagna emerge che il 35,5% dei partecipanti ha riportato un desiderio sessuale maggiore durante il lockdown; mentre, il 34,4% ha segnalato una diminuzione del desiderio. Al contrario, i risultati dello studio di Li *et al.* (2020) mostrano che per il 61% dei partecipanti non vi è stata alcuna variazione nel desiderio. Invece, tra i partecipanti che hanno riportato un cambiamento emerge che per il 25% c'è stata una riduzione del desiderio mentre per il 16% un incremento dello stesso; con una diminuzione significativa del desiderio per le donne (Li *et al.*, 2020). Nello studio americano di Luetke *et al.* (2020), il 25% dei partecipanti ha riportato un minor desiderio e solo il 14% (18% degli uomini e 8% delle donne) ha evidenziato un aumento del desiderio.

I dati risultano contrastanti anche in base al genere, come emerso in uno studio più recente condotto da Wignall *et al.* (2021) nel quale gli uomini hanno riportato livelli di desiderio più elevati sia prima che durante il lockdown; mentre, le donne hanno riportato una riduzione significativa del desiderio durante il blocco. A conferma di questa ipotesi, dallo studio condotto da Omar *et al.* (2021) è emerso che lo stress correlato alla pandemia da Covid-19 era significativamente maggiore nelle donne, causando un aumento dell'insoddisfazione sessuale. Le donne, quindi, hanno sperimentato un calo maggiore dell'attività sessuale e del desiderio rispetto agli uomini, ciò potrebbe riflettere le differenze di genere riscontrate in altri studi (Masoudi *et al.*, 2022). Tali studi dimostrano che trovarsi in una situazione critica per le donne può ridurre le loro attività sociali e può

causare disfunzioni sessuali, aumentando il loro livello d'ansia (Karagöz *et al.*, 2020). Questa differenza potrebbe essere dovuta a variabili legate al genere e alle caratteristiche fisiche e psicologiche di maschi e femmine, che potrebbero avere una risposta diversa al contesto pandemico e un'influenza diversa sulle funzioni sessuali (Delfino *et al.*, 2020). Fuchs *et al.* (2020) indagando sulle cause di tale differenza, hanno riscontrato che le donne associano la diminuzione o l'assenza di desiderio alla distanza dal proprio partner (41,5%), allo stress (39,3%) e alle incomprensioni con il proprio partner (16%). Da un sondaggio online volto a studiare l'effetto del lockdown sul desiderio sessuale, sulla soddisfazione sessuale e sui sintomi depressivi in un campione di operatori sanitari, emerge che la chiusura delle scuole, la gestione dei lavori domestici, la mancanza di aiuto da parte dei parenti, babysitter e/o colf potrebbe aver inciso sulla riduzione del desiderio sessuale delle donne italiane (De Rose *et al.*, 2021). Ulteriori fattori di rischio che hanno contribuito a peggiorare la funzione sessuale, la qualità della vita e ad aumentare i vissuti di angoscia nelle donne sono associati ad un livello di istruzione più elevato e alla possibilità di lavorare fuori casa (Schiavi *et al.*, 2020).

Nel complesso, il peggioramento del desiderio sessuale nelle donne sembra essere correlato a conflitti, ansia e stress, essere single o lontana dal partner, essere operatore sanitario e avere figli. La diminuzione del desiderio sessuale negli uomini è stata invece correlata alle limitazioni sociali, alla disoccupazione e allo stile di vita sedentario (Mahanty *et al.*, 2020). Inoltre, l'ansia e la preoccupazione per il lavoro e per lo stato d'emergenza, l'insoddisfazione con il proprio partner e la mancanza di privacy sono stati associati a una diminuzione del desiderio sessuale, dell'orgasmo e della frequenza dei rapporti sessuali (Costantini *et al.*, 2021).

Dal sondaggio online di Mollaioli *et al.* (2021) è emerso che l'attività sessuale sembra svolgere un ruolo protettivo sulla salute psicologica degli individui; infatti, gli autori hanno riscontrato che coloro che facevano sesso durante il lockdown avevano livelli più bassi di ansia e depressione e una maggiore coesione e soddisfazione nella relazione. Al contrario, coloro che non facevano sesso, riferivano livelli più elevati di ansia, di stress e un aumento della disfunzione sessuale. Trascorrere più tempo insieme durante la pandemia potrebbe quindi essere stato utile per bilanciare e affrontare gli effetti negativi della stessa.

Lopes *et al.* (2020) hanno dimostrato che tra le coppie conviventi, il miglioramento del sesso potrebbe essere spiegato da una ricerca di sicurezza, intimità o una maggiore probabilità di rapporti sessuali. In altri casi il peggioramento può essere spiegato dalla mancanza di privacy e dalla ricerca della propria individualità nelle mura domestiche (Cito *et al.*, 2021). Per fare in modo che la sessualità non cadesse nella noia e nella monotonia, i partner hanno sperimentato nuove attività sessuali come nuove posizioni sessuali, la comunicazione delle proprie fantasie sessuali e la pratica di massaggi (Lehmiller *et al.*, 2020). Al contrario, i partner che non convivevano hanno potuto attuare nuove modalità per vivere la sessualità come la masturbazione, il sexting, le videochiamate o guardare porno.

1.2 Uso delle nuove tecnologie

Come riportato in precedenza, alcuni studi hanno dimostrato che l'attività sessuale delle coppie è diminuita durante il blocco (Li *et al.*, 2020), in particolare coloro che non vivevano con il proprio partner hanno riportato una diminuzione della loro attività sessuale durante il lockdown (Ballester-Arnal *et al.*, 2020). La paura del contagio e la

mancanza di privacy hanno però portato a una riduzione del contatto fisico anche tra le coppie conviventi (Schiavi *et al.*, 2020). Durante questo isolamento sociale, Internet ha avuto un forte impatto sulla quotidianità. A partire dal suo utilizzo come strumento per avere notizie sul virus, per poter comunicare e rimanere in contatto con gli altri, ma anche per lavorare, per apprendere, per guardare film o giocare; fino al suo utilizzo come distrattore, per evitare pensieri e preoccupazioni date dal contesto pandemico. Infatti, il lockdown ha spinto le persone a connettersi online senza uno scopo preciso, trascorrendo una quantità maggiore di tempo online quando annoiati (Awan *et al.*, 2021).

L'isolamento non ha potuto reprimere il bisogno di connessione con l'altro a livello affettivo e sessuale e ha spinto le persone a cercare un contatto tramite il web per ridurre la solitudine. I primi risultati empirici confermano che le persone hanno utilizzato la pornografia e gli appuntamenti online durante il primo lockdown, come rilevato da Mestre-Bach *et al.* (2020) e Sanchez *et al.* (2020). A questo punto, risulta importante discutere il modello "*Triple-A Engine*" di Cooper (1998) basato su accessibilità (*accessibility*), convenienza (*affordability*) e anonimato (*anonymity*) per comprendere come questi fattori si relazionano all'utilizzo di Internet durante il lockdown (Awan *et al.*, 2021). Gli smartphone, infatti, hanno notevolmente aumentato l'accessibilità dei contenuti online, favorendo il consumo di materiale pornografico. Per esempio, il 17 marzo 2020 Pornhub ha annunciato sul suo account Twitter un servizio premium gratuito per la Francia e successivamente per altri paesi come Italia e Spagna, provocando così un enorme picco nel traffico degli utenti. Il concetto di convenienza di Cooper ha proprio a che fare con questa gratuità dei siti pornografici, che risultano accessibili economicamente. Infine, il concetto di anonimato può essere associato alla privacy e alla preferenza di rimanere anonimi durante la navigazione in Internet. È per questo motivo

che nei paesi islamici, dove l'accesso alla pornografia è limitato per motivi sociali e/o religiosi, è aumentato l'uso delle reti private virtuali (VPN), che consentono di aggirare divieti e restrizioni, accedendo a determinati siti Web (Awan *et al.*, 2021). Queste caratteristiche di Internet e l'impatto della pandemia hanno contribuito a normalizzare l'uso della tecnologia per esprimere la propria sessualità (Doring, 2020), incoraggiati anche dalle raccomandazioni degli istituti sanitari che hanno approvato e promosso il sesso online, ritenendolo più sicuro per prevenire la trasmissione di Covid-19.

1.2.1 Pornografia

La pandemia di Covid-19 ha limitato le possibilità di avere rapporti sessuali con il proprio partner o con partner occasionali, rendendo le persone più propense all'uso della pornografia come alternativa più accessibile, economica e anonima (Mestre-Bach *et al.*, 2020). Dallo studio di Cascalheira *et al.* (2021) emerge che in un campione inglese di età compresa tra i 18 e i 32 anni, il 30,44% ha segnalato un aumento della masturbazione, associato ad un aumento delle fantasie sessuali e ad un maggior consumo di materiale pornografico. Nello specifico, il 19% ha segnalato un aumento dell'uso della pornografia, con una propensione maggiore per gli uomini (Cascalheira *et al.*, 2021). Le ragioni di questo cambiamento sono la noia, l'aumento del tempo libero, la mancanza di sesso nelle coppie e i fattori di stress legati alla pandemia.

Zanotti *et al.* (2020) hanno raccolto dati dal 9 gennaio al 25 maggio 2020 e hanno scoperto che Pornhub era il principale sito porno cercato nella barra di ricerca di Google durante il blocco, soprattutto nei paesi più restrittivi come l'Italia. Infatti, il picco di traffico italiano su Pornhub è stato registrato il 12 marzo, qualche giorno dopo l'annuncio del blocco. Anche in altre nazioni l'accesso a questo sito porno è stato maggiore rispetto

al periodo pre-pandemia, anche prima che Pornhub rendesse gratuito l'account premium (Zanotti *et al.*, 2020). La pandemia ha fatto nascere anche un nuovo tipo di porno: porno a tema coronavirus, che include attività sessuali con mascherine, guanti e tute ignifughe (Eleuteri & Terzitta, 2021).

Nonostante l'uso della pornografia sia stato consigliato durante il distanziamento sociale, non è da escludere che esso possa sfociare in una strategia disadattiva per far fronte a paura e sentimenti di impotenza causati dalla pandemia (Oliveira *et al.*, 2021), impattando negativamente sul benessere psicosociale e fisico dell'individuo.

1.2.2 Sexting

Oltre ad un maggior consumo di pornografia durante la pandemia, è stato riscontrato un aumento del sexting, ovvero un aumento dello scambio di messaggi, video e foto con contenuti sessualmente espliciti (Lehmiller *et al.*, 2020). Soprattutto per le coppie che vivevano a distanza, il sexting si è rivelato efficace per ridurre la distanza percepita e avere un proprio momento di intimità. Inoltre, è stato utile per alleviare il desiderio sessuale e la mancanza del proprio partner (Nessaibia, 2021) o per mantenere vivo il desiderio, per poterlo poi soddisfare a pandemia finita (Scott *et al.*, 2020). Invece, gli adulti single hanno dovuto sospendere il sesso occasionale a causa delle restrizioni, dovendo aumentare così l'uso del sexting con partner conosciuti in rete (Wignall *et al.*, 2021).

Andando ad indagare i motivi che hanno spinto al sexting, dallo studio di Lehmiller *et al.* (2020) emerge che il sexting sia stato utilizzato da coloro che percepivano un maggiore stress derivante dalla pandemia. Pertanto, il sexting potrebbe essere stato utilizzato come strumento di coping per ridurre le emozioni negative legate alla pandemia e mantenere i

contatti sociali (Bianchi *et al.*, 2021). Lazarus & Folkman (1984) definiscono il coping come il tentativo cognitivo e comportamentale di gestire i fattori di stress ambientale. Le strategie di coping possono essere focalizzate sul problema (*problem-focused*), orientate a risolvere il conflitto tra individuo e ambiente; o sulle emozioni (*emotion-focused*), orientate a gestire gli stati emotivi scaturiti dalla situazione. Inoltre, il coping può essere proattivo quindi orientato verso la fonte dello stress o orientato all'evitamento, che porta ad allontanarsi dai fattori di stress e dalle emozioni e pensieri correlati.

In un recente studio italiano, Bianchi *et al.*, (2021) hanno studiato la relazione tra stress correlato al covid-19, le strategie di coping e tre forme di sexting: sperimentale, rischioso ed emotivo. Il sexting è sperimentale quando i contenuti sessuali sono condivisi con un partner per esplorare la sessualità in una relazione di fiducia (Wolak *et al.*, 2012); è rischioso quando è correlato ad altri comportamenti disfunzionali come l'uso di sostanze, che riducono la percezione del rischio, oppure quando i contenuti sono condivisi con estranei (Morelli *et al.*, 2021); ed infine, si definisce sexting emotivo quando mira a ridurre i sentimenti negativi, in assenza di autoregolazione delle emozioni (Bianchi *et al.*, 2019). Lo studio di Bianchi *et al.* (2021) ha coinvolto giovani adulti di età compresa tra i 18 e i 29 anni, conviventi, non conviventi e single. I partecipanti che si trovavano in una relazione a distanza (42,4%) hanno riportato una frequenza maggiore di sexting sperimentale, percepito come unica modalità per mantenere l'intimità con il partner. Tale forma di sexting non è stata associata allo stress correlato alla pandemia, ma solo ad un coping adattivo orientato al supporto sociale. Invece, i partecipanti single (40,4%) hanno riportato una maggiore frequenza di sexting rischioso, ammettendo di aver fatto sexting con estranei o di averlo fatto sotto effetto di droghe e/o alcol. Tale forma è stata associata allo stress correlato al covid-19 e alle strategie di coping disadattive, orientate

all'evitamento del fattore di stress e non alla risoluzione dei problemi. Infine, i partecipanti che convivevano (16,7%) hanno riportato un basso livello di sexting emotivo, in quanto trascorrere del tempo con il proprio partner era un fattore protettivo della relazione, che forniva il supporto emotivo necessario per non dover ricorrere a comportamenti compensativi. Quest'ultima forma è stata associata allo stress correlato alla pandemia, ad una strategia di coping adattiva quando si ricercava il supporto sociale per contrastare lo stress, ma potrebbe anche essere associata ad un coping disadattivo, orientato all'evitamento (Bianchi *et al.*, 2021).

CAPITOLO 2

COME CONOSCERE UN POSSIBILE PARTNER DURANTE IL LOCKDOWN

2.1 Combattere la solitudine durante il lockdown

Durante la pandemia da Covid-19 la popolazione mondiale si è dovuta adattare al confinamento domestico e a un nuovo modo di vivere in continua evoluzione, che ha messo a dura prova gli aspetti sociali della vita quotidiana. I blocchi e il distanziamento sociale hanno contribuito ad aumentare l'isolamento e la solitudine, due fenomeni che hanno influito negativamente sulla salute e sul benessere fisico e mentale delle persone (Bastoni *et al.*, 2021). Sebbene l'isolamento, definito come una condizione di mancanza oggettiva di contatti sociali, sia concettualmente distinto dalla solitudine, ovvero la sensazione soggettiva (passeggera o duratura) che i propri bisogni sociali non siano soddisfatti dalla quantità o dalla qualità delle proprie relazioni sociali, questi due fenomeni appaiono fortemente interconnessi. Infatti, l'isolamento fisico e sociale può costituire un fattore di rischio che può a sua volta provocare un senso di solitudine (Holt-Lunstad, 2021). Questi fenomeni di isolamento e di solitudine hanno un impatto notevole sulla salute dell'individuo sia a breve che a lungo termine, in quanto contribuiscono allo sviluppo di disturbi depressivi, disturbi d'ansia e ideazione suicidaria, nonché a disturbi del sonno e dipendenze da uso di sostanze (Buetel *et al.*, 2021), malattie cardiovascolari, ictus, declino cognitivo (Williams, 2016) e aumento del rischio di mortalità.

Da diverse indagini nazionali e internazionali è emerso un aumento della solitudine del 20-30% durante la pandemia, a prescindere dall'età, dai livelli di reddito, dalle situazioni di vita e dal genere; nonostante ciò, i tassi più alti si sono riscontrati tra i più

giovani, tra coloro che hanno redditi più bassi e con malattie croniche (Hu e Gutman, 2021). È stato segnalato un rischio più elevato di solitudine anche nelle donne e nelle persone insoddisfatte dal contesto familiare, in chi aveva una percezione negativa di sé nell'invecchiamento, in coloro che hanno avuto meno contatti con i parenti, in chi ha percepito di essere un peso per la famiglia e per gli amici e in coloro che non avevano risorse per l'auto-intrattenimento e sono stati digitalmente esclusi (Losanda-Baltar *et al.*, 2021). Da uno studio recente (Sampogna *et al.*, 2021) volto ad indagare i livelli di solitudine in un campione di giovani adulti italiani di età compresa tra i 18 e i 34 anni durante il primo lockdown del 2020, sono emersi elevati livelli di solitudine. Inoltre, è stato riscontrato che la durata delle misure di contenimento ha influenzato la salute mentale e il benessere, in quanto i livelli di solitudine sono ulteriormente aumentati nelle ultime settimane. Al contrario, lavorare in smartworking, essere impiegati ed essere studenti erano associati a un minor rischio di solitudine durante la pandemia in quanto le lezioni e il lavoro hanno potuto aiutare i giovani adulti ad aumentare la propria rete sociale e a ridurre la disconnessione sociale (Sampogna *et al.*, 2021), usufruendo anche dell'uso della tecnologia.

È da considerare infatti il ruolo importante che la tecnologia ha giocato durante il distanziamento sociale, fornendo l'opportunità di connessione e di sostegno sociale in un contesto virtuale. La possibilità di mantenere il contatto con coloro che costituivano un supporto (ad esempio famiglia, amici, partner) ha aiutato a mediare i sentimenti di solitudine e a promuovere una maggiore resilienza (Bastoni *et al.*, 2021). Un'ulteriore ricerca volta a valutare l'impatto psicologico che i social networks hanno avuto durante il lockdown, condotta su un campione italiano di 400 persone di età compresa tra i 12 e

gli 80 anni, ha evidenziato che tali social sono stati uno strumento importante per affrontare il disagio causato dal Covid-19 (Di Nuovo e Patti,2020). La maggior parte dei partecipanti ha dichiarato che il tempo trascorso sulle piattaforme on-line è aumentato senza interferire negativamente sulla propria quotidianità, ma ha fornito un contributo positivo nel contrastare il senso di isolamento e il senso di solitudine, soprattutto in coloro che hanno sperimentato maggiori vissuti di ansia causati dal distanziamento. La tecnologia, ma in particolare i social networks, ha permesso alle persone di superare i limiti imposti, soprattutto di carattere spazio-temporale, consentendo la creazione e lo scambio di contenuti tra più utenti (Di Nuovo e Patti, 2020). Durante il lockdown sono aumentati gli utenti globali di Internet e i tempi di permanenza sui social network. In Italia, il 45% degli utenti afferma di aver aumentato l'uso dei social, mostrando particolare interesse per le videochiamate effettuate tramite Facebook, Instagram e Whatsapp (Di Nuovo e Patti, 2020). Per quanto riguarda Whatsapp si evidenzia soprattutto l'aumento del tempo speso sull'applicazione, salito a 55 minuti a persona al giorno. Per gli italiani, come per il resto della popolazione mondiale, la tecnologia è diventata il principale strumento per combattere la solitudine e l'isolamento. I social network hanno contribuito a diffondere messaggi di solidarietà e di sostegno reciproco, come la frase "tutto andrà bene" che ha dato speranza alle persone; inoltre, sono nate iniziative per divertirsi, tenersi compagnia durante le giornate trascorse in casa e sono state altrettanto numerose le proposte a favore delle persone sole o a rischio, come per esempio la divulgazione delle raccolte fondi. I social quindi hanno fatto da ponte tra le persone, assumendo un ulteriore significato basato sullo spirito di vicinanza e sull'importanza della comunità sociale.

Le ricerche, oltre ad aver dimostrato come l'uso di Internet sia positivamente correlato al coinvolgimento sociale (Hamburger e Ben-Artzi, 2000) hanno anche sottolineato la complessità del problema, dimostrando che, al contrario, può essere proprio l'uso di Internet a causare la solitudine: chi si sente solo usa le sue risorse per stare nel mondo virtuale piuttosto che costruire rapporti in presenza e questo causa più isolamento sociale (Kim et al., 2009; Biolcati e Cani, 2015). Dedicare la maggior parte del tempo e delle proprie energie all'uso dello smartphone o all'uso di altri mezzi di comunicazione, potrebbe avere un impatto negativo sulla sfera personale e relazionale di un individuo, arrivando ad una vera e propria dipendenza (Bevelacqua e Chiapasco, 2018). L'essere costantemente connessi potrebbe portare le persone ad estraniarsi dalla realtà che le circonda, poiché ogni momento libero della loro giornata è dedicato alle piattaforme digitali, a discapito di ciò che accade intorno a loro (Turkle, 2012) contribuendo sia all'abbassamento dei livelli di attenzione e concentrazione sia ad una distorsione dei rapporti sociali, favorendo la creazione di relazioni virtuali. Bauman (2002) ha parlato infatti di società "liquida", una società costruita su relazioni fugaci, veloci, prive di intimità, che tendono ad evitare la connessione affettiva tra le persone che di conseguenza investono meno nei rapporti umani, preferendo investire le proprie energie nella creazione di connessioni virtuali. Si potrebbe prendere come esempio una situazione sociale, che prevede la presenza di tante persone in uno stesso contesto: si potrebbe notare che la maggior parte di loro avrà in mano uno smartphone; esse si troveranno tutte insieme, magari una di fronte all'altra, ma in realtà sarà come se fossero sole, ritirate in un mondo virtuale (Di Nuovo e Patti, 2020).

Sebbene la ricerca abbia mostrato che i social network, in generale, tendono ad allontanare dall'ambiente relazionale e a favorire il ritiro in quello digitale, creando quindi

una forma di isolamento, tuttavia, durante i periodi di isolamento forzato i social network possono aiutare a creare e mantenere vive le relazioni tra le persone. Questi permettono così di sentirsi meno soli.

2.2 Distanziamento sociale e dating online

In questa cornice pandemica caratterizzata dall'isolamento forzato, i single sono stati tra coloro che hanno dovuto ricorrere a nuove modalità per mantenere i contatti e per incontrare i potenziali partner. Per quanto i fattori stressanti dovuti alla paura del contagio da un lato hanno potuto diminuire il desiderio di entrare in contatto con altre persone, dall'altro hanno incrementato il bisogno di legarsi emotivamente con qualcuno (Pennanen-lire *et al.*, 2020, Ibarra *et al.*, 2020). Infatti, gli esseri umani sono creature sociali e la mancanza di connessioni intime può essere dannosa per la salute mentale e fisica (Dockterman, 2020). Per questo le persone hanno dovuto trovare un'alternativa e le app di incontri sono state il modo più utile sia per mantenere il contatto sia per rallentare la diffusione del Covid-19 (Winking, 2021). I siti di matchmaking online e le app di dating sono stati progettati per permettere la comunicazione tra due persone che sono interessate a relazioni come l'amicizia, il sesso occasionale o l'amore romantico. Tramite pochi passaggi, permettono di ottenere un elenco di possibili partner che, tramite un algoritmo, vengono abbinati in base agli interessi in comune. La nascita dei siti d'incontro risale agli anni '90 con Kiss.com e altri siti come Match.com e E-Harmony. Tali tipologie di siti hanno riportato una crescita costante durante l'ultimo ventennio (Brainz, 2011), fino a trasformarsi in applicazioni disponibili direttamente sul proprio smartphone. Ciò ha reso ancora più immediata e semplice la possibilità di poter fare *swipe* e di mettere "*like*" a chi risulta più gradevole e/o interessante.

Grindr è stata la prima app creata nel 2009 da e per omosessuali; un'app che permetteva nuovi servizi agli utenti, come la geolocalizzazione di coloro che si trovavano più vicini (Kincaid, 2009). Tinder, un'app per eterosessuali, è nata invece nel 2011 e già nel 2014 la piattaforma ha registrato oltre un miliardo di utenti (Rao, 2011). Da allora, sono nate diverse app di dating che hanno impattato sulle relazioni, sugli appuntamenti e sulla vita sessuale: per la generazione dei Millennials (tra i 18 e i 28 anni) le app di dating rappresentano una precondizione per l'amore (Gebel, 2019).

Tinder, il 29 marzo 2020, durante il primo mese del lockdown, ha raggiunto il picco più alto di attività in un solo giorno, con più di 3 milioni di *swipe* (Brenda, 2021). Nel Regno Unito, le conversazioni giornaliere sono aumentate del 12% tra metà febbraio e fine marzo 2020 (Chisom, 2021). Tra marzo e maggio 2020, c'è stata una crescita di utenti anche per OKCupid e Bumble ha visto un incremento delle videochiamate del 70% (Herrera, 2021). Inoltre, le conversazioni svolte in queste app erano più durature del 32% durante il lockdown; questo può indicare che il loro utilizzo era finalizzato a rendere i contatti più significativi.

La pandemia ha però cambiato lo schema tipico dell'uso delle app di incontri: se prima questo era connettersi (dando ai single la possibilità di incontrarsi e valutare i possibili partner romantici), chiacchierare (testare l'affinità tramite la comunicazione) e poi incontrarsi nel mondo reale (Fridha e Octavianti, 2018), durante la pandemia questo non era più possibile. Molti utenti per paura del contagio non hanno accettato subito di vedersi e di infrangere così le norme anti-Covid. Prima di passare al contatto fisico con l'altra persona, hanno scelto di "incontrarsi" in videochiamata per approfondire la loro conoscenza, testare la chimica e la compatibilità. Anziché vedersi di persona, un appuntamento virtuale si poteva svolgere così: due persone si potevano incontrare

attraverso Match.com, poi uscire nell'universo online di Animal Crossing e poi mangiare un pasto ordinato a domicilio su Zoom (Brenda, 2021). Il primo incontro mediato da una telecamera permette di rompere il ghiaccio e di rendere l'appuntamento in presenza più rilassato e meno formale (Fiore, 2021).

Dalle ricerche più recenti è emerso che a febbraio 2021 le conversazioni su Tinder in Italia sono state addirittura più lunghe del 19% rispetto al 2020 (Fiore, 2021). Ciò potrebbe indicare che ad un anno dalla pandemia le persone hanno continuato a utilizzare le app di dating per stare connessi e per intraprendere nuove relazioni. I giovani italiani (con meno di 26 anni) hanno riportato di aggiornare più spesso la descrizione che accompagna il loro profilo, con l'intento di dare una presentazione di sé più vera e genuina e per rendere stimolante la conversazione futura. Tra gli utenti italiani di Tinder appartenenti alla Generazione Z, le parole più utilizzate nella bio sono state "GreenPass" e "vaccinato": parlare della propria salute e del concetto di sicurezza sanitaria ha dato modo ai futuri partner di vivere il momento dell'incontro più serenamente (Fiore, 2021).

2.3 Dating online e promozione della salute

Il distanziamento fisico e sociale ha inizialmente destato preoccupazione anche alle aziende di dating online, in quanto esse considerano la vicinanza geografica e la possibilità di spostamento come risorsa fondamentale per poter funzionare (Myles et al., 2021). Gli utenti, infatti si incontrano inizialmente online ma la possibilità di vedersi di persona è un importante argomento di vendita che queste app utilizzano per commercializzare i servizi che offrono. Di conseguenza, anche se le app di incontri hanno sperimentato un aumento dei download all'inizio della pandemia (Lehmiller *et al.*, 2020),

il distanziamento fisico avrebbe potuto diminuire il valore dei servizi di dating, rendendo difficile mantenere gli utenti.

Nonostante le app di incontri siano state da principio considerate come potenziali fattori di rischio per la salute e il benessere sessuale, a causa dell'aumento della promiscuità e delle infezioni sessualmente trasmissibili (IST) (Shapiro *et al.*, 2017, Mowlabocus *et al.*, 2016), nel contesto pandemico sono state presto identificate come strumenti per mitigare la diffusione del nuovo coronavirus e per proteggere la salute dei loro utenti (Holloway, 2014). Da marzo 2020 le aziende di dating online hanno iniziato quindi a comunicare con i loro utenti circa i rischi legati al nuovo coronavirus (Thompson *et al.*, 2019). Hanno per prima cosa utilizzato le funzioni pop-up per incentivare il loro pubblico ad essere responsabile invitandolo alla distanza fisica richiesta, a smettere di incontrarsi di persona e a limitare le attività sessuali o gli appuntamenti alle interazioni online (Myles *et al.*, 2021). Tinder, per esempio, ha postato lo slogan "*Mantenersi sicuri e sani aiuta a mantenere sicuri e sani anche tutti i membri della comunità*", mentre Grindr ha utilizzato lo slogan "*Isolati ma non soli*" (Myles *et al.*, 2021). Nel complesso, le comunicazioni in-app hanno consentito alle aziende di dating di reinterpretare la loro missione alla luce della pandemia da Covid-19, sfruttando i loro servizi per alleviare la solitudine dei loro utenti, facilitare il loro confinamento e, allo stesso tempo, prevenire potenziali trasmissioni. Le funzioni in-app sono state utilizzate quindi per promuovere la salute e condividere le linee guida ufficiali della sanità pubblica, dando consigli sull'igiene personale e reindirizzando i loro utenti a siti esterni di salute pubblica (come l'OMS).

Il contributo delle aziende di dating è stato quello di cercare di rendere le misure di distanziamento fisico significative e socialmente accettabili. Con l'importante vantaggio

che gli appuntamenti online non provocavano trasmissioni virali, al contrario degli incontri di persona, le app hanno evidenziato agli utenti come un “appuntamento virtuale” avrebbe potuto facilitare e accorciare le distanze in sicurezza (Duguay *et al.*, 2022). Tale idea che gli appuntamenti online siano ormai “sicuri” sovverte un decennio di critiche che sottolineano i presunti pericoli delle app di incontri, le quali sono sempre state accusate di incoraggiare comportamenti illegali come frode d’identità, aggressioni fisiche e sessuali (Kjellson, 2016) e di danneggiare la salute e la sicurezza dei loro utenti (Gollom, 2016, Turban, 2018). La pandemia ha quindi contribuito ad abbattere i pregiudizi nei confronti delle app di dating.

Per alleviare l’angoscia provocata dall’isolamento sociale, le app di incontri sono state presentate infatti come strumenti benefici che facilitavano le connessioni intime significative, sostenendo così la salute mentale ed emotiva delle persone single, specialmente quelle che vivevano da sole. Per esempio, le app per omosessuali, come Grindr, Hornet e Scruff hanno cercato di rendere sexy l’isolamento condividendo le foto erotiche di modelli costretti in casa (Myles *et al.*, 2021). Al contrario, le app che si rivolgono ad un pubblico prevalentemente eterosessuale (Match, OKCupid, Tinder e Plenty of Fish) hanno promosso post che dividevano una visione più romantica degli appuntamenti online, consigliando cene virtuali a lume di candela.

Le aziende hanno cercato di normalizzare la cultura degli appuntamenti online diffondendo la convinzione che sia socialmente accettabile per gli utenti incontrarsi con qualcuno online. Hanno fornito agli utenti consigli su tali appuntamenti virtuali: li hanno aiutati ad adattarsi a questa nuova forma di comunicazione interpersonale al fine di migliorare la qualità degli appuntamenti in videochiamata. Inoltre, per realizzare questi

primi appuntamenti online, le app di dating hanno introdotto nuove funzionalità video e audio che consentono agli utenti di andare oltre le normali chat.

Concludendo, se da una parte il COVID-19 ha avuto un impatto importante sulla costruzione di nuove relazioni e ha rallentato gli step necessari per creare un'intimità fisica, dall'altra ha dato del tempo per approfondire la conoscenza reciproca.

2.3.1 Nuove relazioni e percezione del rischio

Come detto precedentemente, i single si sono affidati molto di più al dating online per avere l'opportunità di intraprendere una relazione durante la pandemia. Uno dei cambiamenti nel modo di approcciare alla relazione è stato che prima di incontrarsi nel mondo reale, gli utenti delle app di dating hanno soppesato i rischi di esposizione al Covid-19 in base alla propria percezione del rischio sanitario (Dryhurst *et al.*, 2020; Wong e Jensen, 2020). La percezione del rischio sanitario varia a seconda dell'esperienza e della quantità di informazioni disponibili su ciò che accade (Beck, 1992; Slovic, 2000). La percezione del rischio è un costrutto complesso influenzato da come noi, come società, pensiamo che il rischio ci possa influenzare e dai modi in cui riceviamo informazioni sul rischio da parte delle istituzioni (Pietrocola *et al.*, 2021). Infatti, quando si presentano disastri naturali o epidemie, le persone hanno la tendenza ad affidarsi agli esperti per avere informazioni su come affrontare il rischio sanitario e su quali comportamenti protettivi devono mettere in atto. In tempi contemporanei però, Lupton (2006) sottolinea che gli individui mettono sempre più in discussione le informazioni ricevute, generando percezioni divergenti sul rischio.

Williams e Miller (2021) hanno indagato i modi in cui gli utenti delle app di dating hanno riconosciuto, gestito e negoziato la percezione del rischio durante la pandemia di

Covid-19. Lo studio si è basato su 31 interviste semi-strutturate somministrate durante i mesi di luglio, agosto e settembre del 2020 negli Stati Uniti. Dall'indagine è emerso che i *daters* (coloro che usano le app di dating) sono più propensi a impegnarsi in comportamenti "rischiosi" se percepiscono che i potenziali benefici sono numerosi per le loro relazioni sociali e romantiche nell'immediato e a lungo termine. Sebbene gli individui fossero consapevoli dei potenziali rischi per la salute associati al coronavirus, sono stati comunque disposti a rischiare se credevano che il possibile partner avesse la "compatibilità Covid". Sulla base di ciò che è emerso dalle interviste, si è definita la "compatibilità Covid" come un accordo implicito o esplicito su una serie di credenze e pratiche di comportamento sanitario, come indossare una maschera, il desiderio di mantenere una distanza di sicurezza, e il desiderio di visitare luoghi in cui vi sono restrizioni sociali. La "compatibilità Covid" si testava tramite la comunicazione implicita ed esplicita sui comportamenti sanitari che i *daters* mettevano in atto per minimizzare al meglio i rischi di contrarre il Covid. In base alla compatibilità, i possibili partner decidevano di incontrarsi anche infrangendo le norme vigenti durante la pandemia.

Sempre dallo studio di Williams e Miller (2021) è emerso che coloro che decidevano di vedersi rientravano in quattro categorie: "indifferenti al rischio", "valutazione preliminare del rischio", "negoziiazione attiva del rischio" e "avversione al rischio". I soggetti dello studio tendevano ad uscire con altri che seguivano i loro stessi schemi; infatti, una persona che faceva parte della categoria "indifferenti al rischio" non sarebbe potuta uscire con un persona che rientra nella categoria "avversione al rischio". Nel dettaglio: il 26% dei partecipanti che rientravano nella categoria "indifferenti al rischio" hanno dimostrato una preoccupazione minima o bassa per il rischio. Rispetto agli altri, essi si sono impegnati in comportamenti di appuntamento più rischiosi. Si sono incontrati

con quattro persone diverse in media, e spesso si sono tenuti per mano (63%), abbracciati (100%), baciati (88%), e hanno fatto sesso (75%) durante i loro appuntamenti. I partecipanti che rientravano in questo quadro hanno riferito una mancanza di preoccupazione per i protocolli di sicurezza e una generale mancanza di preoccupazione per la pandemia. Inoltre, nel tentativo di raggiungere la “compatibilità Covid”, hanno riferito di aver rinunciato ai protocolli di sicurezza al fine aumentare la possibilità di compatibilità o chimica. Coloro che rientravano nella categoria della “valutazione preliminare del rischio” (71%) hanno usato diversi approcci online per valutare il livello di rischio dei partner prima di vedersi di persona. Hanno usufruito delle videochiamate offerte dalle app di dating prima di pianificare un incontro, per poter determinare il livello di “compatibilità Covid”. Durante le interazioni hanno posto domande esplicite sui comportamenti quotidiani, per esempio chiedevano il tipo di lavoro svolto, con quante persone passavano il loro tempo, se indossavano la mascherina nella quotidianità. Quest’ultima informazione era considerata un indicatore chiave di mitigazione del rischio: infatti, non indossare la mascherina poteva precludere un appuntamento con le persone che rientravano in questa categoria. Coloro che hanno valutato il rischio si sono incontrati in media con tre persone diverse, hanno indossato regolarmente maschere (72%) e si sono tenuti spesso per mano (59%), abbracciati (86%), baciati (72%) e hanno fatto sesso (55%) quando si sono incontrati. Similmente a coloro che rientravano nella categoria della “valutazione preliminare del rischio”, l’81% di quelli che facevano parte della categoria “negoziazione attiva del rischio” cooperavano attivamente durante gli appuntamenti di persona per negoziare la “compatibilità Covid”. Questi si sono incontrati in media con tre persone diverse, hanno per lo più indossato maschere (81%) e si sono tenuti spesso per mano (54%), abbracciati (88%), baciati (77%) e hanno fatto sesso (58%)

durante gli appuntamenti, indicando che, sebbene abbiano tentato di aderire alle norme sulla salute, è risultato impossibile evitare completamente il rischio. Il loro approccio è stato più rilassato e hanno riferito la necessità di una certa creatività per pianificare i loro incontri. Infine, in completo contrasto con coloro che non si sono preoccupati del rischio, la categoria di “avversione al rischio” (13%) comprendeva gli utenti di app di dating che hanno fatto tutto il possibile per evitare il rischio di contrarre il COVID-19 durante gli appuntamenti. Essi si sono incontrati con un minor numero di persone diverse agli appuntamenti, hanno quasi sempre indossato le maschere (75%) e si sono impegnati in comportamenti di appuntamento meno a rischio (25% si sono tenuti per mano; 75% si sono abbracciati; 75% si sono baciati; e 25% hanno fatto sesso). Inoltre, la loro comunicazione era chiara e diretta sulla sicurezza e il rischio: questa era infatti la chiave per trovare e mantenere la “compatibilità Covid”. Davano molta importanza alla fiducia, infatti non uscivano con coloro di cui non si fidavano, al contrario di coloro che rientravano nelle altre categorie che potevano scegliere di incontrarsi con qualcuno di cui si fidavano poco, cercando sempre di rispettare i protocolli. Tuttavia, quando si tratta di rischio sanitario e considerando che la fiducia stessa è su un terreno instabile con qualcuno che si è appena incontrato (Couch e Liamputtong, 2007), una comunicazione chiara sulle aspettative di sicurezza può essere più fruttuosa e meno rischiosa in termini di mitigazione del rischio.

CAPITOLO 3

LA FORMAZIONE DELLA COPPIA

3.1 Neurobiologia dell'innamoramento

All'interno del panorama scientifico, diversi studi si sono focalizzati sugli aspetti neurobiologici sottostanti la fase dell'innamoramento e dell'amore romantico. Molti di questi si sono concentrati sull'identificazione dei neurotrasmettitori coinvolti in questa fase (dopamina, serotonina, ossitocina, vasopressina) e, attraverso l'utilizzo di tecniche di neuroimaging è stato possibile osservare l'attivazione, in relazione al sentimento romantico, di specifiche regioni cerebrali situate nella corteccia (l'insula mediale o mediana, il giro del cingolo anteriore e l'ippocampo) e nelle aree sottocorticali (parte dello striato e del nucleo accumbens). Tali aree, sono coinvolte nel sistema della ricompensa, infatti, in queste regioni sono presenti alte concentrazioni di dopamina, un neurotrasmettitore rilasciato dall'ipotalamo, che funge da ponte tra il sistema nervoso e il sistema endocrino ed è associato al desiderio, alla dipendenza e agli stati di euforia (Zeki, 2007; Zeki, 2010). Uno studio condotto dal gruppo di ricerca di Marazziti e colleghi (2017) ha confermato un incremento di dopamina negli innamorati che spiegherebbe alcune caratteristiche comportamentali come il senso di gioia ed euforia, aumento di energia e del desiderio di unione emotiva e sessuale tipiche di questo sentimento. Inoltre, nelle fasi iniziali dell'amore a tale aumento di dopamina corrisponde un decremento di serotonina, neuromediatore correlato all'appetito e all'umore (Zeki, 2007). Questo spiegherebbe perché in molti riferiscono di provare una diminuzione dello stimolo della fame quando si infatua di qualcuno (D'ambrosio, 2021). Tale decremento è risultato significativo nelle fasi dell'attrazione iniziale, momento in cui il pensiero è canalizzato

verso un'unica persona (Goodman, 1996). Marazziti e collaboratori (1999) hanno dimostrato che questa intrusività dei pensieri tipica della fase dell'innamoramento è paragonabile al pensiero "ossessivo" dei pazienti che soffrono di disturbo ossessivo compulsivo (DOC). Gli autori hanno riscontrato che la riduzione dei livelli di serotonina in persone innamorate è comparabile a quella rilevata in pazienti che soffrono di DOC. Inoltre, in entrambe le condizioni, sono state evidenziate alterazioni neurochimiche che coinvolgono il trasportatore 5-HT (o 5-idrossitriptamina), suggerendo quindi che innamoramento e DOC condividono cambiamenti nel sistema di produzione di serotonina.

Oltre alla dopamina e alla serotonina, in questa fase sono coinvolti anche altri neuromodulatori, tra cui l'ossitocina e la vasopressina. Durante le fasi romantiche e di accoppiamento è stato evidenziato un notevole incremento di queste sostanze che vengono prodotte nell'ipotalamo e successivamente rilasciate nell'ipofisi in momenti come il parto, l'orgasmo e l'allattamento al seno (Zeki, 2007). Inoltre, nella fase iniziale della relazione si assiste ad un incremento del cortisolo, ormone prodotto dall'asse ipotalamo-ipofisi-surrene, strettamente legato anche all'eccitazione e al desiderio sessuale (Loving *et al.*, 2009). Un meccanismo analogo è stato riscontrato anche nella produzione del testosterone, un ormone steroideo prodotto principalmente dalle cellule Leydig situate nei testicoli e in quantità inferiore dalle ovaie e dalla corteccia surrenale. I livelli di testosterone subiscono infatti variazioni a seconda della fase del legame di coppia (Eisenegger *et al.*, 2017). A riprova di ciò, Marazziti e Canale (2004) hanno condotto uno studio in cui sono state monitorate 12 persone in entrambi i sessi nei primi mesi della relazione. Confrontando questo campione con un gruppo di controllo composto da 24 partecipanti (single o in una relazione più duratura) è stato osservato come nella

fase dell'innamoramento si ha una riduzione dei livelli di testosterone negli uomini ed un aumento nelle donne. Inoltre, gli autori hanno constatato che queste differenze svaniscono dopo 12-24 mesi. Questa variazione a livello ormonale comporterebbe delle modifiche nello stile comportamentale di entrambi i sessi: nelle donne aumenterebbe la messa in atto di comportamenti più estroversi ed aggressivi, al contrario negli uomini attenuerebbe le caratteristiche comportamentali tipicamente più impetuose. Sembrerebbe quindi che la fase di innamoramento permetta di appianare temporaneamente le differenze di genere, attutendo alcune caratteristiche negli uomini e aumentando le stesse nelle donne.

3.2 Attaccamento e relazione di coppia

Per comprendere come la teoria dell'attaccamento sia stata applicata alle relazioni di coppia bisogna fare riferimento all'ipotesi di Bowlby (1979) secondo cui, durante l'arco della vita, gli individui stabiliscono quelli che lui stesso definisce come "legami d'attaccamento". Con legame di attaccamento si intende una particolare forma di legame affettivo caratterizzata dalla presenza di specifiche funzioni (Ainsworth, 1989; Bowlby, 1979). Tale legame, come altri legami affettivi, è emotivamente significativo e coinvolge una persona specifica, non sostituibile con altre. Le funzioni fondamentali dei legami di attaccamento sono quattro (Castellano *et al.*, 2010):

1. *Ricerca e mantenimento della prossimità*: la ricerca della vicinanza del proprio partner nella relazione sentimentale.
2. *Rifugio sicuro*: la relazione di coppia viene considerata tale nei momenti di disagio al fine di ricevere conforto.

3. *Protesta alla separazione*: in caso di separazione (duratura o momentanea), si attivano dei segnali, più o meno visibili, che esprimono la sofferenza per l'assenza del proprio partner.
4. *Base sicura*: la fiducia nella disponibilità e nella sensibilità del proprio partner permette di esplorare e compiere attività cognitive ed emotive rivolte verso il mondo esterno (Crowell *et al.*, 2003)

Nella relazione adulta la ricerca di vicinanza va intesa sia come vicinanza fisica sia come vicinanza emotiva, la quale sta ad indicare una sensazione di protezione e di sicurezza, soprattutto davanti a situazioni di disagio e di stress. Infatti, i legami di attaccamento adulto, così come quelli infantili sono intensamente connotati dal punto di vista emotivo e dipendono dalla qualità della relazione tra i partner coinvolti (Bowlby, 1988). In questo senso, si potrebbe affermare che uno dei ruoli più importanti dell'attaccamento è collegato alla capacità di regolazione delle emozioni che conferisce al partner un ruolo primario nel garantire un senso di benessere psicologico (Schoore, 2003, Velotti, 2009).

È necessario sottolineare che, secondo la letteratura, le funzioni sopracitate vengono espresse nelle relazioni sentimentali caratterizzate da impegno, da un coinvolgimento che dura nel tempo e non da un legame transitorio (Weiss 1982; Feeney 1999; Hazan e Zeifman 1999; Attili 2004). Ciò sta ad indicare che la fase dell'innamoramento non può essere considerata come legame d'attaccamento, poiché quest'ultimo è da considerarsi come qualcosa di diverso dall'attrazione che può portare due individui a dare inizio a una relazione. Dalla letteratura si evince infatti che il legame di attaccamento nelle relazioni di coppia si sviluppa attraverso una serie di sequenze ed è necessario che, nel corso della

relazione, le quattro funzioni sopracitate vengano trasferite progressivamente al partner (Weiss, 1991, Cassibba, 2003, Barone e Del Corno, 2007, Zeifman e Hazan, 2008).

Zeifman e Hazan (1997) hanno individuato quattro fasi lungo le quali si sviluppa il legame di attaccamento nella relazione di coppia, le quali risultano analoghe a quelle descritte da Bowlby (1982) per lo sviluppo dell'attaccamento nell'infanzia. La prima fase, definita di *Attrazione, Corteggiamento e Flirt* è caratterizzata da comportamenti, come il flirt, che non sono selettivamente indirizzati alla persona con cui si andrà a stringere il legame. In questa fase le due persone iniziano a ottenere informazioni l'una sull'altra e sviluppano delle inferenze per comprendere se continuare la frequentazione oppure no. L'aumento di ricerca di vicinanza al partner, inizialmente favorito dall'attrazione sessuale, potrebbe favorire un susseguirsi di interazioni che a loro volta potrebbero costituire la base per il legame di attaccamento. Sono principalmente attive le componenti del sistema motivazionale sessuale, piuttosto che del sistema di attaccamento. Pensare sempre più spesso al potenziale partner favorisce la progressione del rapporto verso la fase successiva, dove si osserva la costruzione del legame di attaccamento vero e proprio. Questa seconda fase è definita dell'*Innamoramento*, nella quale vi è una maggiore ricerca della vicinanza al partner. La fase dell'innamoramento è caratterizzata dalla spinta a trascorrere molto tempo insieme e questi momenti condivisi accrescono l'intimità, facilitano la rivelazione di informazioni personali e aumentano i sentimenti di fiducia reciproca, fino ad iniziare a considerare il partner come rifugio sicuro nei momenti di stress. La relazione diventa più intima, i comportamenti che promuovono il benessere reciproco aumentano e hanno scopi rassicuranti (ad es. tenersi per mano, abbracciarsi). Infatti, il partner tende ad essere preferito come fonte di conforto e di riduzione dell'ansia rispetto ad altri significativi. La terza fase, dell'*Amore*, segna un cambiamento qualitativo

nel rapporto di coppia, che inizia a funzionare come risorsa emotiva per i partner. In questa fase l'idealizzazione scompare, lasciando spazio ad una visione realistica del partner. Inoltre, alla ricerca di vicinanza fisica si unisce la ricerca dell'altro come "rifugio sicuro". Adesso il partner può rappresentare un rifugio sicuro anche in sua assenza, grazie alla formazione di rappresentazioni mentali stabili del partner e del suo ruolo regolativo sul proprio mondo emotivo (Avecedo et al., 2012). Dall'*Amore* si passa infine alla *Fase Postromantica*, la quale con la comparsa della "protesta da separazione" attribuisce al partner la funzione di "base sicura". In questo modo il legame è finalizzato al mantenimento e alla regolazione della vicinanza psichica ed emotiva, attribuendo al partner il ruolo di garantire il benessere psicologico. L'attribuzione al partner delle funzioni di rifugio sicuro e di base sicura, e la presenza di angoscia da separazione, fanno supporre che un legame di attaccamento vero e proprio si è stabilito nel rapporto di coppia (Zeifman e Hazan, 2008). Oltre allo sviluppo di forme di co-regolazione psicofisiologica associate al distress da separazione (Sbarra e Hazan, 2008), con il passare del tempo, si può verificare anche la formazione di una dimensione progettuale di coppia dove i due partner progressivamente si sentono pronti ad impegnarsi maggiormente, ad esempio con un'eventuale matrimonio, confidando sul ruolo di sostegno reciproco, o progettando di avere figli (Carli, 2009).

Sulla base di quanto appena riportato, la letteratura afferma che il tratto che accomuna il legame di attaccamento tra partner adulti e quello tra genitori e figli è che in condizioni di disagio e stress gli individui cercano la vicinanza della figura di attaccamento per ricevere conforto e rassicurazione (Ainsworth, 1985; Weiss, 1986). Gli aspetti invece che differenziano la relazione madre-bambino e la relazione di coppia si basano sul fatto che

le relazioni adulte sono influenzate dall'incontro delle strategie di regolazione delle emozioni derivanti dalla storia personale dei due partner e dal modo in cui i modelli operativi interni (MOI) di ognuno si incastrano con quelli dell'altro (Aufiero et al., 2015). Un'ulteriore differenza è riscontrabile dal fatto che la relazione di coppia è accompagnata dall'attrazione sessuale e dal rapporto sessuale (Tennov, 1979). Come detto in precedenza, il sistema sessuale infatti potrebbe essere un potente attivatore di comportamenti di ricerca di vicinanza, facilitando anche delle occasioni per la creazione di un legame affettivo più profondo ed intimo come quello di attaccamento (Hazan & Diamond, 2000).

CAPITOLO 4

LA RICERCA

4.1 Introduzione

La presente ricerca nasce dalla volontà di indagare la funzione della fase dell'innamoramento nella formazione della coppia. Tale fase, secondo Basson (2000) durerebbe all'incirca 6 mesi, in quanto il nostro organismo non riuscirebbe a reggere a lungo in uno stato di investimento emotivo e fisico così intenso. La fase dell'innamoramento è infatti caratterizzata da un forte senso di gioia, di euforia, di eccitazione, da un bisogno costante quasi ossessivo della presenza dell'altro, da uno stato di intensa energia, da un'iperattivazione fisiologica (aumentano i livelli di dopamina, noradrenalina e feniletilamina), da una costante ricerca di vicinanza dell'altro, ma anche dalla paura di perdere la persona amata. L'innamoramento ha quindi una funzione legata alla sopravvivenza in quanto permette di creare relazioni durature attraverso un intenso desiderio di unione emotiva e sessuale (Marazziti e Canale, 2004; Marazziti *et al.*, 2017). Un'altra caratteristica di questa fase è legata proprio al ruolo che il desiderio e la passione svolgono all'inizio di una relazione, i quali spingerebbero verso la ricerca di intimità e verso un'esclusività sessuale, che porterebbe a una crescita dell'impegno nei confronti della relazione (Fisher *et al.*, 1998; Zeifman e Hazan, 1997). Una delle autrici che sostengono la presenza di alti livelli di desiderio sessuale all'inizio di una relazione è Basson (2000), secondo la quale i partner sperimentano un desiderio sessuale intenso nelle prime fasi di una relazione. Sembrerebbe quindi che questo desiderio non solo sia maggiore all'inizio di una conoscenza, ma sia anche essenziale per garantire il consolidamento della coppia. Inoltre, sembrerebbe che la fase di innamoramento sia

caratterizzata da una diminuzione dell'attivazione di aree associate alle esperienze di paura e minaccia (come l'amigdala) e che la spinta sessuale delle nuove coppie sia abbastanza forte da attenuare la percezione di pericolo (Aron *et al.*, 2005). L'euforia e l'eccitazione determinate dalla produzione di sostanze legate al circuito della ricompensa, determinerebbero infatti la mancanza di attenzione alle conseguenze e l'attuazione di comportamenti pericolosi (Diamond & Dickenson, 2012)

Numerosi studi condotti durante il periodo pandemico hanno riportato quanto e come la pandemia abbia impattato negativamente su vari livelli della vita delle persone: psicologico, affettivo, economico e sociale (Eleuteri *et al.*, 2021). Sono stati ampiamente studiati anche i cambiamenti riguardanti la sessualità nelle coppie già formate, conviventi e non, e sui single, che hanno risentito delle restrizioni sociali e del forte stress psicologico associato (Masoudi *et al.*, 2021). Tuttavia, non risulta esserci letteratura specifica riguardante il tema delle coppie formatesi durante il periodo pandemico. Per tale motivo, il fine della presente ricerca è quello di indagare la presenza di eventuali cambiamenti nella modalità di costruzione della relazione e della sessualità di tali coppie, cercando di individuare le ragioni di tale cambiamento. In particolare, sono stati studiati i cambiamenti riguardanti le modalità di conoscenza del partner, le differenze nella formazione della relazione e nella sessualità rispetto a un periodo pre pandemico. Tali cambiamenti sono stati indagati tramite un'indagine esplorativa qualitativa, attraverso l'utilizzo di focus group. Questi ultimi sono stati rivolti solo al genere femminile, a partire dai 18 anni senza un limite d'età e senza distinzione di orientamento sessuale. La scelta del genere deriva dal fatto che generalmente le donne sono più propense a confrontarsi e a discutere su argomenti intimi.

Sulla base di quanto esposto sopra, ci si aspetta che le nuove coppie formatesi in pandemia, trovandosi nella fase iniziale della relazione, abbiano vissuto meglio la propria sessualità e che, spinte dalla voglia di stare con il proprio partner, non abbiano risentito della paura del contagio e di conseguenza non abbiano rispettato le restrizioni. Ci si aspetta una mancanza di conseguenze negative anche nella sfera sessuale in seguito al periodo pandemico.

4.2 Disegno di ricerca

La ricerca qui presentata è di tipo qualitativo e, come raccolta dati, utilizza il metodo dei focus group. I focus group sono una tecnica di ricerca fondata sul coinvolgimento partecipativo e sull'interazione sociale di un gruppo di persone (Migliardi, 2019; Morgan, 1998). Questi vengono spesso associati ad altre tecniche al fine di indagare temi complessi, ma possono produrre risultati validi e approfonditi anche senza la convalida da parte di metodologie quantitative (Morgan, 1997).

La durata della discussione può variare tra 1 e 2 ore e il numero di partecipanti può variare tra 6 e 10 (Morgan, 1998): gruppi poco numerosi facilitano l'esposizione del singolo partecipante, ma risultano più sensibili alle dinamiche personali; gruppi più numerosi, invece, tendono a diminuire la partecipazione dei partecipanti, che quindi si espongono di meno e delegano più facilmente la risposta agli altri componenti del gruppo (Latané *et al.*, 1979). Inoltre, è fondamentale creare gruppi il più possibile omogenei, al fine di facilitare l'apertura tra i membri e stimolare così la formazione di un clima amichevole (Morgan, 1998).

I vantaggi dell'utilizzo dei focus group risiedono soprattutto nei costi e tempi limitati, mentre il principale limite riguarda invece il potere influenzante del gruppo, che può

creare sentimenti di vergogna, orientando così la conversazione in modo che soddisfi gli standard socialmente attesi (Morgan, 1997).

I focus group sono gestiti da due professionisti che hanno compiti complementari, il conduttore e il co-conduttore. Il conduttore, o moderatore, propone un tema su cui verterà l'interazione tra i partecipanti, che viene portata avanti senza il suo intervento tranne nel caso in cui la conversazione si allontani troppo dal focus. Il suo ruolo è inoltre quello di creare un clima accogliente e non giudicante chiarendo in partenza l'assenza di risposte giuste o sbagliate.

Facendo riferimento alla ricerca qui descritta, i focus sono avvenuti tramite la piattaforma *Zoom Meetings* a causa del periodo pandemico. Non è stato quindi possibile rispettare la disposizione circolare classica che viene utilizzata in presenza. Questa modalità di incontro virtuale ha permesso alle partecipanti da un lato di sentirsi maggiormente a loro agio, trovandosi in un ambiente a loro familiare; dall'altro, alle volte, si sono presentate difficoltà nel trovare un luogo in cui venisse garantita la privacy, necessaria per i temi trattati. Un'ulteriore problematica è scaturita a causa dei problemi legati alla connessione internet che a loro volta provocano ritardo nei tempi di risposta e il conseguente rischio di sovrapposizione durante l'esposizione.

In tutto sono stati condotti 5 focus group, omogenei per età che sono stati creati sulla base delle risposte che le partecipanti hanno fornito durante la compilazione del questionario socio-anagrafico, somministrato nelle fasi iniziali della ricerca.

4.3 Partecipanti

Per la ricerca sono state reclutate 26 donne italiane che hanno intrapreso una relazione sentimentale a partire da marzo 2020 in poi, tramite la condivisione di un messaggio predefinito e di una locandina attraverso i social media. Su tale locandina era riportato il QRcode che dava accesso a un link nel quale i partecipanti potevano lasciare i propri dati al fine di essere ricontattati tramite mail. Una volta confermata la propria disponibilità a partecipare alla ricerca, veniva loro fornito il consenso informato e il questionario socio-anagrafico necessario per partecipare ai focus group.

Nella Tabella 1 sono riportati i dati sociodemografici delle partecipanti, di età compresa tra i 19 e i 35 anni ($M=23,76$ e $\text{gamma}:16$). Le partecipanti erano principalmente studentesse e provenivano da diverse regioni d'Italia ad eccezione di due che al momento dell'intervista si trovavano all'estero (Tabella 1).

Tabella 1. Dati sociodemografici delle partecipanti

	N
Età	
19-24	18
25-30	7
31-35	1
Provenienza	
Nord Italia	19
Sud Italia	5
Estero	2
Occupazione	

Studentessa	18
Lavoratrice in smartworking	1
Lavoratrice fuori casa	3
Lavoro misto (casa-fuori casa)	4 (di cui 1 nella sanità)
Inizio della relazione	
Marzo-Maggio 2020	10
Giugno-Agosto 2020	5
Settembre-Dicembre 2020	11
Orientamento sessuale	
Eterosessuale	18
Omosessuale	1
Principalmente eterosessuale	3
Bisessuali	4

4.4 Procedura

La presente ricerca ha ottenuto l'approvazione da parte del Comitato Etico della Ricerca Psicologica (Area 17) Dipartimento di Psicologia – Università di Padova (protocollo n.3594).

Successivamente alla compilazione del questionario socio-anagrafico, le partecipanti venivano ricontattate per confermare la data di partecipazione al focus-group. La partecipazione è stata volontaria e non era prevista alcuna ricompensa monetaria o di altro genere.

Il gruppo di ricerca era composto da 3 persone che hanno inizialmente costruito una griglia di conduzione, che fungesse da guida durante la conduzione dei focus. Tale griglia, ha permesso di mantenere una certa omogeneità di contenuto durante le discussioni, oltre a facilitare la conduzione del gruppo e la raccolta dati (Albanesi, 2004).

Sono stati selezionati tre temi principali:

1. Modalità di conoscenza e dinamiche relazionali
2. Cambiamenti percepiti a livello della sessualità
3. Motivazioni riguardanti i cambiamenti o i non cambiamenti percepiti

Come precedentemente accennato, tutti i focus sono stati svolti online e videoregistrati tramite l'applicazione Zoom Meetings. Tuttavia, il formato video è stato eliminato immediatamente dopo gli incontri ed è stata mantenuta solo la traccia audio, successivamente trascritta. Ogni focus ha avuto una durata da un minimo di 40 minuti a un massimo di 60 minuti ed è stato gestito da conduttrice e co-conduttrice. La conduttrice presentava la ricerca e introduceva i temi di discussione mentre alla co-conduttrice spettava il compito di controllare che la conduttrice non si dimenticasse tutti i temi da trattare e, nel caso, quello di approfondire o chiarire alcuni punti della discussione. All'inizio dell'incontro, le partecipanti sono state accolte e rassicurate dell'assenza di risposte giuste o sbagliate. Successivamente è stata introdotta la ricerca, assieme alle 'regole' di svolgimento della discussione (ad esempio la possibilità di intervenire alla discussione in qualsiasi momento senza dover rispettare turni di parola o richiedere il permesso). Le partecipanti sono state messe al corrente della registrazione della sessione, all'inizio della quale, hanno rinnovato a voce il loro consenso alla ricerca e, per preservare ulteriormente la loro privacy, sono state invitate a rinominarsi con nomi di fantasia.

A fine incontro, terminata la registrazione, è stato sempre riservato un momento per permettere alle partecipanti di porre eventuali domande. In fase di chiusura tutte le partecipanti hanno riferito di essersi ricredute riguardo all'attività svolta: la paura iniziale era quella di sentirsi inibite dall'imbarazzo; tuttavia, questo non è avvenuto ma anzi hanno riportato di aver provato sensazioni positive nel condividere la propria esperienza e nell'ascoltare quella delle altre partecipanti.

4.4.1 Griglia di osservazione

La griglia di osservazione, utile per la conduzione dei focus group, era così strutturata:

Tabella 2. Traccia del focus group

<p>1. Introduzione e presentazione</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Presentare sia il conduttore che il co-conduttore b. Illustrare brevemente come si svolgerà la sessione c. Mettere al corrente le partecipanti della videoregistrazione della sessione; spiegando che una volta terminato il focus group sarà mantenuta solo la traccia audio, utile ai fini della ricerca d. Chiedere alle partecipanti di rinnovare a voce il consenso alla ricerca
<p>2. Domande per la conduzione del focus group</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Il fatto che la vostra coppia si sia formata durante la pandemia ha comportato delle differenze rispetto a se si fosse formata in un periodo normale? (modalità di conoscenza, distanza mantenuta, paura del contagio, primi baci) b. Come avete vissuto la sessualità di coppia durante la pandemia? (primi contatti fisici con il partner, utilizzo della mascherina, contraccettivi, frequenza e tipi di rapporto sessuale) c. Se la situazione fosse stata diversa, quindi senza pandemia e senza lockdown, vi sareste comportate diversamente rispetto alla sessualità? (motivi dei cambiamenti e motivi dei non cambiamenti)

3. Conclusione del focus group

- a. Ringraziare tutte le partecipanti per il prezioso contributo
- b. Riservare un momento per permettere alle partecipanti di porre eventuali domande

4.5 Analisi dei dati

In questa ricerca è stata scelta una metodologia di tipo qualitativo attraverso l'analisi tematica (Brinkmann e Kvale, 2018; Flick, 2009; Cipolletta *et al.*, 2022). Lo strumento utilizzato è il software di analisi dei dati ATLAS.ti7. L'analisi tematica è un metodo per identificare, analizzare e riportare temi all'interno dei dati raccolti. Temi che verranno utilizzati per affrontare la ricerca o dire qualcosa su un problema. L'analisi tematica, quindi, interpreta e dona un senso alle esperienze e alla realtà che i partecipanti stanno vivendo, è quindi un metodo che funziona per riflettere la realtà (Braun e Clarke, 2006; Braun e Clarke, 2013).

È stato possibile svolgere l'analisi tematica solo dopo aver trascritto fedelmente i singoli focus group. La trascrizione degli stessi è stata successivamente riascoltata e corretta da un'altra persona del gruppo di ricerca, così che risultasse più accurata possibile.

Attraverso il software utilizzato sono state identificate le tematiche maggiormente significative (definite macro categorie) associando dei precisi segmenti di testo, di lunghezza variabile, a delle parole chiave. Questo tipo di analisi ha permesso di poter confrontare costantemente i testi oggetto d'indagine, così da identificare i codici in comune e aggiungerne ulteriori. Per costruire il sistema di codici è stata utilizzata una procedura di codifica di tipo *bottom-up*, ovvero si è partiti dal testo e dai dati e sulla base di questi è stata utilizzata l'opzione di codifica aperta (*open coding*), che ha permesso di

associare un'etichetta concettuale provvisoria al segmento di testo selezionato. Attraverso questa procedura è stato possibile accorpate in categorie e sotto-categorie i segmenti di testo con caratteristiche simili. L'impiego del software ATLAS.ti7 ha reso possibile analizzare accuratamente i vari focus group, facendo emergere tematiche rilevanti ai fini della ricerca, che verranno riportate nei risultati.

CAPITOLO 5

RISULTATI

Tramite l'analisi dei focus group sono state identificate cinque macrocategorie riguardanti i cambiamenti relazionali e sessuali riscontrati da donne italiane che hanno intrapreso una nuova relazione durante il lockdown. Gli stralci di testo dei focus group sono stati riportati in modo anonimo e ad ognuno di essi è stato associato un codice alfa numerico (es. P1). Nella Tabella 2 sono riportate in grassetto le macro categorie individuate e le relative sotto-tematiche.

Tabella 3. Macro categorie e sotto-tematiche

Impatto della pandemia sulle modalità di conoscenza e di incontro	N	%
Cambiamento di abitudini relazionali e sessuali	7	27,0
Conoscenza avvenuta durante il lockdown (separazione)_ crea aspettative e ansie legate all'aspetto fisico	3	11,5
Conoscenza avvenuta durante il lockdown (lockdown passato insieme) _ limitazioni sociali e intimità della relazione	4	15,3
Difficoltà causate dal secondo lockdown	10	38,5
Limitazioni sociali ed esclusività della relazione	24	92,3
Incertezza sul futuro della coppia e sulla relazione	9	34,6
Incidenza della paura del contagio sulla coppia	4	15,0
Modalità di conoscenza _ erasmus, studentato, festa	3	11,5
Modalità di conoscenza _ social network	4	15,3
Nessuna influenza della pandemia sulla formazione della coppia	15	57,7
Paura del contagio _ non limita la relazione	14	53,8
Paura del contagio _ aumenta l'uso della tecnologia per necessità	8	30,7

Paura del contagio_ nessuna, poca percezione del rischio	12	46,1
Paura del contagio_ uso DPI o tampone per vedersi	6	23,0
Conseguenze emotivo-relazionali del distanziamento		
Passaggio da un piano fisico a uno emotivo (rafforzamento del sentimento)	5	19,2
Momento di riflessione personale e relazionale sulla relazione e sul suo futuro	13	50,0
Sopravvivenza, voler mantenere la relazione	5	19,2
Ripercussioni negative sulla relazione date dall'umore_ dubbi, timori, apatia emotiva e sessuale	11	42,0
Conseguenze sulla sessualità		
(Contracezione)_ nessun cambiamento rispetto a pre- lockdown	7	27,0
(Tecnologia)_ utilizzo del sexting	10	38,5
(Tecnologia)_ no sexting	9	34,6
(Tecnologia)_ la fiducia nel partner supera la paura del revenge porn	5	19,2
Accelerazione dei rapporti sessuali e della loro frequenza	12	46,1
Aumento masturbazione e scoperta di sé	7	27,0
Fare sesso anche contro voglia per paura di nuove restrizioni	3	11,5
Nessuna influenza della pandemia sul rapporto sessuale	14	54,0
Fattori di rischio (sia emotivo-relazionali che sulla sessualità)		
Vivere a distanza (distanza fisica)	6	23,0
Sentirsi limitati e monotonia nella relazione	11	42,3
Stare tanto tempo insieme (casa) _ litigi, conflitto	4	15,3

Conoscenza limitata a causa delle restrizioni	2	7,7
Mancanza di privacy (vivere con altre persone)	2	7,7
Diminuzione del desiderio sessuale verso il partner	1	3,8
Fattori protettivi (sia emotivo-relazionali che sulla sessualità)		
Aumento della comunicazione_ confronto, apertura e fiducia	7	27,0
Accelerazione della relazione	6	23,0
Aumento dell'intimità	8	30,7
Aumento del desiderio sessuale	12	46,1
Facilitazioni_ tempo a casa insieme (es. condivisione di passioni)	9	34,6
Trasgredire le norme per potersi vedere	11	42,0

5.1 Impatto della pandemia sulle modalità di conoscenza e di incontro

Questa tematica fa riferimento all'influenza che il contesto pandemico ha avuto sulla formazione della coppia e sulle dinamiche relazionali e sessuali. Le partecipanti hanno iniziato a raccontare i loro vissuti riguardanti le modalità di conoscenza del partner rispetto ad un periodo pre pandemico. In particolare, i vissuti sono cambiati in base alle restrizioni vigenti nel momento della conoscenza (primo lockdown, periodo estivo, secondo lockdown). Alcune partecipanti hanno successivamente raccontato quanto e se la paura di essere contagiate o di contagiare i parenti abbia influito sui primi contatti fisici.

5.1.1 Cambiamento di abitudini e relazioni sessuali

Sette partecipanti (il 27,0%) hanno sottolineato come il lockdown improvviso abbia influito sulle consuete abitudini relazionali, soprattutto quanto il doversi sentire solo

tramite messaggi o chiamate ha fatto sì che, per tre partecipanti, la relazione non si basasse più sul piano fisico ma si spostasse su un piano più emotivo e complesso.

“Era una situazione clandestina. In seguito al lockdown non ci potevamo vedere, anche già dal primo nessuno poteva vedere nessuno, noi in più abitiamo in due regioni diverse; quindi, tutto all’improvviso dal vederci una due volte a settimana siamo passati a non vederci più. Questo ha fatto sì che la relazione da un piano prettamente fisico si spostasse ad un livello più emotivo e complesso.” (P2)

Una partecipante ha riportato che passare da una certa indipendenza al dover tornare a casa a causa delle restrizioni le ha fatto percepire un senso di oppressione a causa delle dinamiche familiari.

“Sono tornata a casa in famiglia, dove mi trovo benissimo, però passare dal vivere da sola a passare in una situazione di vita familiare con certi limiti e cose mi ha davvero appesantita.” (P2)

Ci sono stati cambiamenti anche nelle abitudini sessuali della coppia, una partecipante su 26 ha deciso, in accordo con il suo compagno, di astenersi dal sesso a tre (coinvolgendo un altro uomo) finché la situazione pandemica non fosse tornata alla normalità.

“In realtà durante l’estate c’è stato un episodio in cui abbiamo provato a coinvolgere un altro ragazzo in questo caso, con tutti i controlli. Però da lì in poi, a parte che l’esperienza in sé non è stata super bella per motivi che non c’entrano col covid o né con noi come coppia, devo dire che ho iniziato ad avere dei dubbi su quanto fosse opportuno fare queste cose quindi abbiamo comunemente deciso di dare una pausa a questo aspetto della nostra vita sessuale fino a quando la situazione non sarà normalizzata e sicura da tutti i punti di vista e per tutti, me lui e altre persone coinvolte.” (P2)

5.1.2 Conoscenza avvenuta durante il lockdown (separazione)_crea aspettative e ansie legate all’aspetto fisico

Per due partecipanti, la conoscenza del partner avvenuta durante il lockdown, tramite i vari mezzi di comunicazione, e l’attesa di incontrarlo ha fatto crescere in loro le aspettative verso l’altro.

“Anche a me personalmente era cresciuta molto anche l’aspettativa e l’attesa durante il lockdown in cui ci sentivamo soltanto via messaggio/videochiamata” (P6)

Al contrario, per due partecipanti conoscersi solo tramite messaggi ha aumentato l’ansia legata all’aspetto fisico.

“E poi anche per il mio aspetto perché durante il lockdown sono ingrassata e quindi poi anche lì ho detto “oh dio non mi vorrà più nessuno” quindi ero molto più insicura per questo e anche nell’ambito sessuale” (P25)

5.1.3 Conoscenza avvenuta durante il lockdown (lockdown passato insieme) _limitazioni sociali e intimità della relazione

Tra coloro che hanno potuto trascorre il lockdown insieme, il 15,4% delle partecipanti ha riportato che aver vissuto tra le mura domestiche per molto tempo ha reso la loro conoscenza molto più intima.

“Per me un po’, magari le coppie solitamente nella prima fase si conoscono al di fuori dell’ambiente domestico, noi in perfetto stile lesbiche subito a casa, ci siamo viste sostanzialmente solo a casa, poi era già una mia amica stretta quindi non so se le cose sarebbero andate in maniera diversa, probabilmente sì, sicuramente ho sentito l’impatto di conoscerci solo tra le mura domestiche” (P23)

“All’inizio della mia relazione, l’ho conosciuto questa estate quindi il covid c’era e non c’era, però poi anche noi ci siamo conosciuti tanto di più nelle mura domestiche, una conoscenza tanto intima proprio chiusi. Poi abbiamo iniziato ad uscire, andare a feste.” (P24)

5.1.4 Difficoltà causate dal secondo lockdown

Dieci partecipanti (38,5%), che hanno intrapreso una relazione durante l’estate o al termine di questa, hanno riscontrato maggiori fatiche nell’affrontare il secondo lockdown. Una tra queste partecipanti ha vissuto le nuove restrizioni come una prova per testare la genuinità dei propri sentimenti.

“È stato più difficile secondo me continuare dopo, una volta che avevamo appunto l'estate davanti a noi, con tutte le vacanze, con tutto quello che c'era da fare e poi di nuovo, il secondo lockdown è stato un po' difficile personalmente. È stata un po' una prova di quello che c'è stato, comunque che i sentimenti erano appunto genuini e tutto, però comunque pesante. Per me è stato più difficile il dopo ecco.” (P17)

“Non so se deve parlare qualcun altro ma, parlando, le altre ragazze mi hanno fatto venire in mente che effettivamente il secondo lockdown è stato forse, non so se per tutti, però essendo forse già provate da un po' di mesi, forse più pesante anche per me” (P16)

5.1.5 Limitazioni sociali ed esclusività della relazione

La maggior parte delle partecipanti (92,3%) ha risentito molto delle limitazioni sociali imposte dalla Stato. In generale, il non poter condividere con il proprio partner momenti di svago, come andare al cinema, fare una passeggiata, andare in vacanza, incontrare gli amici o i parenti ha scaturito in loro un senso di forte mancanza di libertà. Inoltre, 10 partecipanti si sono chieste quanto effettivamente queste limitazioni abbiano influito nel rendere esclusiva la loro relazione.

“Stiamo assieme da diversi mesi, ma non abbiamo fatto esperienze, non c'è diversificazione di trascorrimo di giornate.” (P7)

“E' più difficile potersi integrare bene con tutta la comitiva, conoscere gli amici, è una cosa che non si può fare e ad esempio anche a me manca questo aspetto.” (P13)

“Nella mia testa però non posso sapere se sarei giunta alla stessa conclusione in una situazione diversa o se è stato proprio solo il fatto di dover tagliare tutti gli altri contatti che mi ha portato ad avvicinarmi di più a lui e a decidere di diventare esclusiva. Ad oggi ne sono felice e speriamo che continui la mia gioia a riguardo, e sicuramente per me il covid ha influito molto su questo aspetto.” (P2)

5.1.6 Incertezza sul futuro della coppia e sulla relazione

Il cambiamento repentino di norme e restrizioni per prevenire il contagio da Covid-19, nel 34,6% dei partecipanti ha fatto nascere un senso di incertezza sul futuro della relazione, sulla paura di non potersi più vedere e si sono poste domande su quando avrebbero rivisto il loro partner prima che un nuovo decreto le bloccasse nuovamente.

“Invece adesso per vederci bisogna prendere l’aereo, quando è venuto a trovarmi rischiava di non venire perché dovevano chiudere la regione, la differenza sta là, ha preso i biglietti anche adesso ma non so se verrà o meno. C’è questa cosa costante del non sapere se ci vedremo, fino al giorno prima.” (P8)

“Forse l’unica cosa che potrebbe a livello emotivo aver cambiato un po' è che adesso c’è molta paura del domani se rimarremo a casa o no. Io non sono mai stata in una relazione morbosa o gelosa, per niente e nemmeno ora lo sono. Però in cuor mio c’è la paura di non potersi vedere più, soprattutto essendo abituati estremamente bene per come è la situazione attuale in Italia e nel mondo. Forse a livello emotivo si è formato di più questo attaccamento.” (P1)

“I lockdown successivi, parlo delle restrizioni vere e proprie, non le abbiamo vissute benissimo perché eravamo costretti a stare lontani e non essendo entrambi persone che amavano molto videochiamarsi, ma anche parlare al telefono, messaggiare, perché entrambi anche lavoriamo, diciamo che abbiamo vissuto entrambi male questo periodo perché era una costrizione non potersi vedere. Quindi pensare: <<chissà quando ci libereranno! Chissà quando potremmo ritornare a vederci!>>” (P20)

5.1.7 Incidenza della paura del contagio sulla coppia

In quattro casi, entrare in contatto con un positivo o vivere con la propria famiglia ha provocato un po' di timore sia di contrarre il virus sia di poterlo contagiare alle persone vicine.

“C’è stato un po’ un momento di crisi devo dire a metà/fine estate quando è saltato fuori che la sua ex compagna forse era positiva, per cui abbiamo fatto i tamponi e la trafila non è stata divertente però ne siamo usciti entrambi negativi.” (P2)

“Nel momento in cui ci hanno sbloccato c’è stato un po’ di timore all’inizio a vederci perché vivendo lontani ed in famiglia tutti e due, eravamo in nuclei abbastanza grandi che saremmo poi andati a toccare le nostre rispettive famiglie.” (P5)

5.1.8 Modalità di conoscenza_ erasmus, studentato, festa

Due partecipanti in Erasmus, una in Spagna e una in Francia, non hanno riportato nessun cambiamento nel modo in cui hanno conosciuto il loro partner; vivendo tutti insieme in uno studentato hanno avuto la possibilità di frequentarsi sempre senza limitazioni e senza timore del contagio.

“Per quanto mi riguarda, forse è un po’ diverso perché io ho conosciuto il mio attuale ragazzo in Erasmus, sono in Francia adesso e quindi diciamo che l’ho conosciuto a ottobre, mi pare, quindi abbiamo cominciato un po’ normale, così. Poi qui c’è stato il lockdown a novembre, ma abitiamo entrambi in una residenza quindi.” (P19)

Anche il periodo estivo, momento in cui le restrizioni erano quasi assenti, ha fatto sì che conoscere il proprio partner avvenisse in modo normale. Una partecipante ha infatti riportato di averlo conosciuto ad una festa.

“Nel mio caso invece non ho avuto questo tipo di esperienza perché non abbiamo fatto un periodo di lockdown reale e lungo separati, anzi da quando stiamo insieme siamo veramente quasi sempre insieme. Non abbiamo avuto poi alcuna remora, lì per lì sul momento vedevamo mille amici tutti insieme ovunque quindi non ci si è posti il problema della mascherina. Poi ci siamo conosciuti ad una festa, in un bar seduti dove parlavamo senza mascherina perché eravamo al tavolo, poi con tutto l’alcol ci siamo anche dimenticati della mascherina.” (P1)

5.1.9 Modalità di conoscenza_ social network

Durante il lockdown, il 15,3% delle partecipanti ha riportato di aver dovuto utilizzare i social network o le app di dating online per poter conoscere un possibile partner. Quattro di loro, infatti, hanno intrapreso la loro relazione proprio con questa modalità e due di loro hanno ammesso di non aver mai utilizzato queste app prima d'ora.

“Per quanto riguarda le modalità di conoscersi, sì assolutamente, Tinder, perché incontrarsi in un bar o altro è impossibile. Ci siamo conosciuti su Tinder, primo appuntamento in un parco, poi supermercato poi abbiamo cominciato ad andare nelle rispettive case e basta non siamo mai stati in un altro luogo pubblico, quindi sì decisamente diverso.” (P11)

“Ci siamo conosciuti su Tinder, e non mi è mai successo in passato di conoscere qualcuno su un'app e poi frequentarlo così assiduamente mentre in questo caso sì.” (P11)

5.1.10 Nessuna influenza della pandemia sulla formazione della coppia

Le partecipanti (53,8%) che non hanno risentito dell'influenza della pandemia sulla formazione della coppia hanno conosciuto il loro partner in un periodo in cui non vi erano delle ferree restrizioni, ovvero tra giugno e settembre. Il periodo estivo è stato vissuto come un ritorno alla normalità, dove erano concesse feste, viaggi e non era obbligatorio l'uso della mascherina.

“Nel mio caso onestamente non ha avuto molta influenza perché è capitato a fine estate, nel periodo in cui in realtà eravamo tutti in giro e si poteva stare in mezzo alla strada senza mascherine, si poteva bere anche senza mascherina, all'aperto fuori in piedi, quindi.” (P1)

“Perché anche la mia storia è iniziata a fine estate quindi nei primi due mesi in cui si poteva fare più o meno tutto prima del blocco di novembre. Quindi sono stati mesi in tempi abbastanza normali, abbiamo potuto spostarci: abbiamo fatto il primo weekend

anche fuori regione in trentino, dove abbiamo potuto vivere le nostre esperienze normalmente; quindi, anche nel mio caso i primi mesi non sono stati influenzati.” (P4)

5.1.11 Paura del contagio_ non limita la relazione

Inoltre, la paura del contagio non ha posto limiti alla relazione per 14 partecipanti. Dopo il lockdown hanno sentito la necessità di vivere la loro relazione normalmente anche rischiando di contrarre il virus. Cinque partecipanti hanno riportato che conoscere e avere chiari gli spostamenti e le frequentazioni del partner permetteva di incontrarsi con più tranquillità.

“È una cosa che tolgo dalla mente e non mi preoccupa più di tanto, se deve succedere succede nonostante quello che sto facendo, perché più di così non riesco a smettere di vivere normalmente. Questo minimo di normalità ho bisogno di mantenerlo” (P11)

“Cioè non c'è stata neanche diffidenza tra di noi perché comunque eravamo spesso insieme ma sapevamo anche le... cioè di solito, insomma, le persone con cui eravamo, e se qualcuno di noi magari aveva contatti con un contatto a rischio cioè, ce lo dicevamo subito insomma e tuttora in realtà se dovesse succedere; quindi, sì sempre molta chiarezza insomma su questo. Però non ci ha fermati insomma (ride).” (P7)

“Abbiamo passato il lockdown separati, ognuno a casa propria; quindi, ci siamo rivisti soltanto a giugno e quando l'ho rivisto non ho avuto paura del contagio” (P13)

5.1.12 Paura del contagio_ aumenta l'uso della tecnologia per necessità

Le restrizioni del primo e del secondo lockdown e l'incertezza sulla gravità della situazione pandemica hanno incrementato l'uso della tecnologia. Cinque partecipanti, che non erano solite basarsi sui messaggi per conoscere una persona, hanno dovuto utilizzare questi mezzi di comunicazione per avere un minimo di contatto con quest'ultima.

“È stato solo un incremento anzi di contatti telematici a riguardo dai messaggi alle videochiamate tutti i tipi di relazioni virtuali che si possono avere a riguardo.” (P2)

“Abbiamo iniziato a sentirci verso fine marzo e normalmente appunto io non sarei stata tanto a scrivere messaggi perché è una cosa che non mi trasmette molto e invece c'è stato questo lunghissimo periodo di 2/3 mesi in cui l'unico contatto era quello.” (P8)

“Io caratterialmente sono una persona che si basa poco sui messaggi e più sulla uscita diretta, di persona. Invece con il mio attuale ragazzo abbiamo iniziato a sentirci per forza via messaggio perché abbiamo iniziato a sentirci a fine marzo, quindi comunque in piena quarantena e per due mesi, fino a metà abbondante di maggio abbiamo dovuto obbligatoriamente sentirci per messaggio perché tra l’altro lui abita in un’altra regione e quindi non potevamo assolutamente neanche poterci vedere di nascosto eccetera.” (P6)

5.1.13 Paura del contagio_ nessuna, poca percezione del rischio

Il 19,2% delle partecipanti ha dichiarato di non avere paura di contrarre il covid o di poterlo trasmettere. Una partecipante ha proprio riportato una totale assenza di percezione del rischio. Inoltre, la paura del virus è quasi assente per le quattro partecipanti che hanno vissuto lontane dai propri familiari.

“Io anche condivido un po’ l’aspetto del non avere paura del covid e di questa assenza totale di percezione del rischio che da un lato mi spaventava anche perché dicevo: <<cavolo!>> cioè mi creava una specie di dissonanza perché vedevo quello che effettivamente succedeva nel mondo, vedevo come mi comportavo io, come riuscivo a gestirlo tranquillamente e dicevo: <<boh, caspita però, è la cosa da fare?>>. Però, poi nel senso cioè sul momento, queste ansie diciamo venivano un po’ messe da parte.” (P9)

“Nemmeno io avevo paura di contrarre il virus, perché vivo in uno studentato lontano dai genitori e dai nonni. E quindi sono solo circondata da persone della mia età.” (P15)

5.1.14 Paura del contagio_ uso DPI o tampone per vedersi

Per quanto riguarda l’uso di DPI, cinque partecipanti che si sono incontrate con il proprio partner dopo il lockdown non si sono poste il problema di indossare la mascherina o di mantenere la distanza di sicurezza.

“Per quanto riguarda la fisicità invece devo dire che io non ho percepito cambiamenti invece nel senso che quando dopo il lockdown, a maggio poi tutta l’estate ci siamo visti, non ci siamo fatti più problemi, senza mascherina, a baciarci, abbracciarci, toccatine e tutto quello che c’era da fare lo abbiamo fatto senza porci tanti problemi.” (P2)

Al contrario, una partecipante che lavorava nella sanità, quindi vivendo la pandemia da vicino, si è sentita più sicura di incontrare il proprio partner facendo dei tamponi periodici.

“E poi è coinciso anche che abbiamo cominciato a lavorare entrambi dopo esserci conosciuti, e per una questione di responsabilità perché io lavoro in ospedale, abbiamo iniziato a vedere meno persone per avere più certezze. Lui anche lavora facendo il tampone ogni tot per cui eravamo molto sicuri.” (P1)

Anche un'altra partecipante ha deciso di fare il tampone prima di baciare il proprio partner, per un senso di sicurezza e di protezione nei suoi confronti e nei confronti delle famiglie che vedevano spesso.

“Io sono tornata prima di fare il tampone io stavo con la mascherina proprio perché abbiamo delle famiglie per cui dobbiamo stare attenti; quindi, non ci siamo neanche potuti baciare dopo due mesi che non ci vedevamo, poi quando abbiamo fatto i tamponi la differenza c'era eccome.” (P14)

5.2 Conseguenze emotivo-relazionali del distanziamento

Questa tematica raccoglie le sensazioni provate durante l'isolamento sociale e la distanza dal proprio partner.

5.2.1 Passaggio da un piano fisico a uno emotivo (rafforzamento del sentimento)

L'11,5% delle partecipanti ha avuto l'impressione che la separazione dal proprio partner abbia permesso di rafforzare il sentimento.

“Quindi tutto all'improvviso dal vederci una due volte a settimana siamo passati a non vederci più. Questo ha fatto sì che la relazione da un piano prettamente fisico si spostasse ad un livello più emotivo e complesso.” (P2)

“Adesso sono innamorata completamente quindi lo voglio sempre qui con me; anche a causa del covid però e di dover rimanere separati, magari c'è questa sorta di rafforzamento del sentimento.” (P1)

5.2.2 Momento di riflessione personale e relazionale sulla relazione e sul suo futuro

Tredici partecipanti (50,0%) hanno percepito e vissuto l'isolamento e l'esperienza dalla pandemia con tutte le sue conseguenze, come un momento utile per riflettere su ciò che effettivamente volessero dalla relazione che stava nascendo e su cosa volessero cambiare nella sessualità di coppia. Due partecipanti, infatti, hanno riportato di aver raggiunto un nuovo stato di maturità e di consapevolezza di sé e del proprio vissuto relazionale.

“È un paradosso che io dica tanto, è stato un anno nefasto il 2020 ma mi ha portato diverse cose belle. Non è un anno che io voglia buttare nel cestino, anzi dal punto di vista sentimentale ho trovato qualcuno con cui sto davvero bene quindi sono speranzosa diciamo.” (P4)

“Io forse credo di averla vissuta forse addirittura meglio rispetto a una precedente relazione più che altro non so, anche perché tutto questo tempo, cioè tutto questo tempo è un mese senza contatto fisico, senza comunque vedere delle persone, cioè mi ha dato modo anche di riflettere su quello che effettivamente volevo, sulle condotte sessuali che avevo messo in pratica precedentemente; quindi, anche capire cosa effettivamente volessi cosa mi facesse bene e niente.” (P9)

“Nel senso che sempre il lockdown mi ha portato ad uno stato di maturità anche personale proprio diverso. Di conseguenza nella relazione come diceva anche (..), ti accorgi di certe cose che forse non faresti. Non è il covid, ma è più la situazione in cui sei più da solo con te stesso o hai modo di parlare più con calma di certi aspetti quindi cresci ed è quello che cambia. Però sei più tu, ovvio che poi la persona si riflette sulla relazione e la sessualità, ma non per il covid ma più per l'isolamento.” (P5)

“E poi penso che abbia avuto un impatto molto positivo il fatto che magari durante il primo lockdown magari ero un po' più stressata quindi mi sono avvicinata tanto alla filosofia del tantra, e quindi anche questo poi io mi sono un po' intrippata con tutti i libri, con tutta la sessualità tantrica e quindi anche questo ha avuto poi anche un grande impatto sulla relazione, soprattutto sulla sessualità e ci ha permesso proprio di indagare

proprio universi e mondi che prima dicevo: <<cavolo ma esiste sul serio questo?>> e quindi questo ha avuto un impatto positivo.” (P10)

5.2.3 Sopravvivenza, voler mantenere la relazione

Quando è stato chiesto alle partecipanti quali sono stati i motivi che le hanno portate a sperimentarsi di più con il proprio partner, come fare sexting o confidare i propri desideri, quattro di loro hanno riportato di aver sviluppato uno spirito di sopravvivenza. Il voler portare avanti la relazione, come riportato da una partecipante, ha fatto abbattere muri e paletti mentali che prima si erano autoimposte.

“Uno su tutti è lo spirito di sopravvivenza. In qualche modo bisognava andare avanti quindi accettare la situazione, interiorizzarla e adattarsi a quello che era. È così, o muoio o mi evolvo. Sopravvivenza a livello personale ovviamente. Voler mantenere quella relazione, quindi non dico la paura che potesse finire, però la preoccupazione di come potesse andare avanti. E poi comunque appunto il desiderio che c’era: a un certo punto dire chisseneffrega dei paradigmi e delle idee e ideologie che una persona fino a quel momento poteva aver avuto, che è tipo sexting non si fa perché, ma dire che è questo.” (P5)

“Secondo me, sono venuti giù tanti muri e paletti mentali che prima ci eravamo autoimposte. Ci siamo dette che tengo a questa persona e voglio portare avanti questa conoscenza quindi come posso fare? Come posso reinventare il modo di portare avanti una relazione? Poi il fatto che ci sia stata complicità è sicuramente la cosa fondamentale, il fatto che anche dall’altra parte ci sia stata la volontà di reinventarsi e sviluppare sta sorta di resilienza. Però penso che il motivo per cui siamo andate avanti è il motivo che porta avanti tutte le relazioni quindi il desiderio, il tenerci a vicenda e le solite cose.” (P3)

5.2.4 Ripercussioni negative sulla relazione date dall’umore_ dubbi, timori, apatia emotiva e sessuale

Il distanziamento sociale ha provocato una serie di ripercussioni negative a livello umorale nel 30,8% delle partecipanti. In particolare, due di queste hanno provato un forte senso di apatia sia a livello emotivo sia a livello sessuale. Una ha riportato che il disagio

provato a causa del suo aspetto fisico ha inibito il suo desiderio sessuale. Un'altra invece ha avuto bisogno di un contatto più affettivo che sessuale, dato da abbracci, baci o coccole.

“Più che altro per me è stata una cosa mentale il problema, durante il primo lockdown ho avuto una fase di apatia, non sentivo né caldo né freddo anche sulle cose ordinarie e anche nell'ambito sessuale era così. Non ne avevo necessità, cioè se lo facciamo bene se no amen. Però andando avanti è migliorata questa cosa, se all'inizio con me stessa mi sentivo a disagio col mio corpo quindi poi si riversava su quell'ambito lì.” (P25)

“Io questo momento di apatia l'ho vissuto da novembre a gennaio, in cui sono calati drasticamente i rapporti, però era dovuto un po' allo studio, io pensavo ad ammazzarmi almeno cinque volte al giorno, perché era pesante. Quindi cercavo più contatto affettivo che sessuale, mi servivano più abbracci, baci quello mi serviva tantissimo, l'approccio sessuale come ha detto (..) se accadeva bene se no non ero proprio ispiratissima.” (P26)

5.3 Conseguenze sulla sessualità

Questa tematica fa riferimento all'influenza che la pandemia ha avuto sulla sessualità del singolo e della coppia. Le partecipanti hanno raccontato la loro esperienza partendo dai primi approcci avuti con il partner o con la partner e hanno riportato differenze rispetto alle relazioni precedenti.

5.3.1 (Contracezione)_nessun cambiamento rispetto al pre- lockdown

Il 27% delle partecipanti ha riferito di non aver apportato modifiche alla contraccezione a causa della paura del contagio. Hanno continuato ad utilizzare o a non utilizzare i metodi contraccettivi come nel periodo pre pandemico.

“Contraccettivi, è importante assolutamente ma questo come stile generale mio e suo, quindi preservativo sempre” (P4)

“No per me non è cambiato nulla a quel livello, ovviamente protezioni sì sempre, sicuramente non ci mettiamo la mascherina per farlo.” (P12)

5.3.2 (Tecnologia)_ utilizzo del sexting

Durante il lockdown, dieci partecipanti hanno fatto uso del sexting per mantenere l'intimità con il proprio partner e sopperire alla distanza. Per due partecipanti è stata una nuova esperienza, infatti si sono sentite impacciate e imbarazzate ma allo stesso tempo divertite.

“Lì comunque sexting, e nudes eccetera ci sono stati per diciamo sopperire la distanza da parte di entrambi, questa è stata una cosa abbastanza spontanea, insomma che aiuta secondo me durante la distanza.” (P6)

“Durante i mesi di astinenza era necessario dover fare da noi e poi, per quanto riguarda invece con il mio partner in verità sì, abbiamo usato messaggi, messagistica, adesso non so se si dice sexting, che già il termine fa già un po' ridere. In verità è stato più che altro una prova, per me, io mai provato prima di allora e pure per lui, mi ha detto apertamente che era la prima volta che provava qualcosa del genere ed era giusto un po' così un po' per divertirsi un po' per continuare a stare in intimità e a far sapere che ci si stava pensando, ecco.” (P17)

5.3.3 (Tecnologia)_ no sexting

Al contrario, nove partecipanti non hanno utilizzato il sexting perché, essendo all'inizio della loro relazione, non si sentivano pronte per vivere virtualmente la sessualità.

“E per me durante il periodo di lockdown la relazione non era ancora iniziata, era ancora una frequentazione in cui non si sapeva bene cosa sarebbe successo quindi non c'è stato alcun contatto sessuale neanche online.” (P8)

“Di coppia io devo dire no, forse perché era proprio il primo periodo. Abbiamo cominciato ad uscire a settembre quindi forse non c'era ancora abbastanza intimità o non eravamo ancora abbastanza spigliati per avere un altro tipo di sessualità magari online, per messaggio o per chiamata quindi da quel punto di vista no. Poi dopo abbiamo ricominciato dopo il lockdown a vederci quindi non ne sentivamo il bisogno perché

vedendoci ogni weekend in settimana, non sentivamo magari anche il bisogno di vivere la sessualità anche per telefono e quindi da quel punto di vista no.” (P16)

5.3.4 (Tecnologia)_ la fiducia nel partner supera la paura del revenge porn

Tra coloro che hanno utilizzato il sexting, cinque di loro (19,2%) si sono sentite tranquille nello scambio di immagini a sfondo sessuale perché si fidavano del partner, a tal punto da non temere il revenge porn.

“La parola che mi viene in mente è sexting. Io non ero una grande fan e non lo sono tutt’ora, però in tempi di carestia bisogna fare quello che bisogna fare quindi devo dire che mi sono trovata anche io a fare questa pratica un po’ bizzarra che fa anche un po’ paura ma mi sentivo di potermi fidare abbastanza dell’altra persona tanto da poter condividere le mie immagini, ed era reciproca quindi un minimo di rete di sicurezza mi sentivo di averla.” (P2)

“Secondo me entrambe nel senso che se avessi potuto vederlo sempre non avrei sentito la necessità di mandarle e riceverle ma allo stesso modo probabilmente mi sento anche probabilmente molto a mio agio io con il ragazzo con cui sto adesso per cui riesco effettivamente insomma a mandarle fidandomi e sentendomi tranquilla, ecco.” (P6)

5.3.5 Accelerazione dei rapporti sessuali e della loro frequenza

In generale, per quanto riguarda i rapporti sessuali, il 46,1% delle partecipanti ha riscontrato una notevole accelerazione e un aumento della loro frequenza rispetto al periodo pre pandemico. Per alcune partecipanti, l’accelerazione è una conseguenza delle aspettative nate durante il distanziamento sociale. Per altre invece il vedersi subito e sempre a casa ha portato un’accelerazione e un aumento.

“Nel momento in cui ci siamo visti, perché ho percepito un’accelerazione rispetto a quella che forse sarebbe stata la normalità, nel senso che si era creata un’aspettativa e un’attesa molto grande e quindi secondo me questo, cioè ho notato che il lanciarmi nel contatto sessuale è stato un po’ più veloce rispetto a quello che avrei fatto normalmente o alle mie aspettative di una tempistica ideale di una relazione.” (P8)

“La cosa diversa è che abbiamo fatto sesso subito, già dal secondo appuntamento ero a casa sua sul suo letto, perché non ci sono bar non c’è niente.” (P11)

5.3.6 Aumento masturbazione e scoperta di sé

Sette partecipanti hanno raccontato che il periodo di astinenza dato dal distanziamento sociale ha permesso loro di scoprire meglio il proprio corpo tramite la masturbazione.

“Poi sessualità vissuta io da sola, durante il mio periodo di astinenza, devo dire sì, perché uno o due mesi son stati [NON DICE Più NULLA] ...poi si è anche in fibrillazione perché si esce con una persona, una cosa e l’altra, tutto troncato sul nascere, una cosa un po’; quindi auto sessualità sì, però per telefono con il mio partner no.” (P16)

5.3.7 Fare sesso anche contro voglia per paura di nuove restrizioni

L’incertezza e la paura che nuove restrizioni avrebbero impedito di vedere il proprio partner ha fatto nascere in tre partecipanti l’esigenza di dover approfittare di ogni momento disponibile per avere rapporti sessuali con il proprio partner o la propria partner, anche contro voglia. Una partecipante ha parlato di una componente di incertezza che provoca una sensazione di urgenza nella relazione con la partner.

“Se parliamo di pensieri e paranoie, intanto sono stra-d’accordo con quello che ha detto (...), nel senso che anche a me capita che dico: <<ok, domani potrebbero fare un nuovo lockdown totale>>. Quindi anche se non ho troppissima voglia dico: <<ok, magari poi non ci vediamo per due mesi>> e lì è brutto essersi visti l’ultima volta senza aver fatto nulla. La cosa è stata complicata ancora di più dal fatto che ci sono i giorni in cui ho il ciclo, magari in quei giorni ci possiamo vedere ma magari non ha troppa voglia o i giorni dopo non ci possiamo vedere e quindi.” (P25)

“Non è che sto con lei per baciarla, mi piace come persona quindi anche se chiacchieriamo e basta a me fa piacere, però c’era questa sensazione un po’ di urgenza. se non abbiamo ora questo contatto fisico, di cui magari non avevo nemmeno io così tanta voglia perché può capitare, se non lo abbiamo ora, quando potremmo riaverlo? Ed è brutto avere un po’ questa urgenza e secondo me questo in un tempo normale non ci sarebbe stato perché in tempi normali non si pone questa esigenza se non per spostamenti

vari, che nel nostro caso sarebbero successi comunque, ma sai quando iniziano e sai quando finiscono. Invece è questa componente di incertezza che secondo me non giova alla salute della coppia e alla persone che interagiscono, in generale.” (P23)

5.3.8 Nessuna influenza della pandemia sul rapporto sessuale

Nel complesso, la maggior parte delle partecipanti (54,0%) hanno vissuto il rapporto sessuale positivamente con il proprio partner.

“Quando c’è stata la possibilità di farlo è stato bellissimo poterlo fare e non mi sono posta limitazioni.” (P2)

“Io, come ho detto prima, dal punto di vista della sessualità per niente, devo dire. Non credo che sarebbe andata diversamente se non ci fosse stato il covid” (P24)

5.4 Fattori di rischio (sia emotivo-relazionali sia sulla sessualità)

In questa tematica sono stati raggruppati i motivi che hanno contribuito a frenare la sessualità e che hanno causato difficoltà nelle dinamiche di coppia.

5.4.1 Vivere a distanza (distanza fisica)

Il 23,0% delle partecipanti ha raccontato di come la distanza fisica, data dal lockdown o dal vivere in città diverse, abbia portato ad una totale assenza del rapporto sessuale e come questo abbia rallentato la loro relazione.

“La cosa diciamo più difficile, per quanto riguarda un po’ la sessualità nel mio caso è stato proprio passare del tempo separati per il fatto più che altro che il mio ragazzo non voleva fare sexting, non voleva, non lo so, foto o cose così. Quindi diciamo che passare da un momento, in cui vivevamo insieme in cui effettivamente la frequenza aumenta a un altro momento successivo in cui c’è proprio una totale assenza della vita sessuale diciamo che è stato un po’ duro, cioè almeno per come l’ho percepita io.” (P9)

“Però io mi sono spostata per motivi di studio in un’altra città, per cui anche questo ha contribuito ancora di più a rendere le cose complesse e comunque a rallentare le cose.” (P3)

5.4.2 Sentirsi limitati e monotonia nella relazione

Coloro che hanno potuto vivere la loro relazione tra le mura domestiche, quindi che hanno condiviso molto tempo insieme al loro partner, a lungo andare hanno sperimentato un senso di monotonia. Come hanno riportato sei partecipanti che avrebbero voluto vivere la relazione anche in altri contesti sociali, per conoscersi anche in relazione ad altri.

“Devo dire che il problema principale sia la monotonia, il non poter fare altro se non stare a casa. Appena cerchi di fare un programma, bam! Zona rossa! Bam! Non puoi uscire dal comune! Quindi direi sì, la monotonia.” (P21)

Una partecipante riporta che questa staticità ha reso monotona una relazione che avrebbe potuto essere maggiormente dinamica.

“Dall'altra parte però c'è l'aspetto della monotonia, che ovviamente non ci sarebbe se ci fosse l'opportunità di fare più cose. Quindi si passa sempre molto tempo a casa, esci, magari vai a fare solo delle passeggiate perché magari i locali sono chiusi, i ristoranti sono chiusi; oppure dipende, magari in zona rossa non puoi nemmeno più uscire. Quindi, da una parte diventi magari più intimo prima e magari dall'altra sicuramente, parlo per me non so per voi, comunque una relazione che magari potrebbe essere anche più viva e più vivace proprio a livello di cose da fare insieme, che ti permettono anche di conoscerti in diversi contesti ecco e invece magari è un pochino più monotona, data proprio dalla situazione che c'è.” (P16)

“Queste sono le limitazioni forti che sento, a me piace stare in casa però siamo tipi entrambi abbastanza dinamici quindi ci piace stare in movimento e viaggiare. Dopo un po' in casa ti rompi anche, quindi quello lo soffriamo entrambi ma non possiamo farci molto. A parte queste limitazioni sul nostro stile di vita, dal punto di vista della relazione non ha causato grandi problemi.” (P5)

“dopo un po' ti guardi in faccia e dici parli di tre mesi a questa parte di stare chiusi in casa, sarebbe bello fare esperienze di vita, ma anche solo andare a Milano a bere qualcosa, questa cosa è mancata, abbiamo fatto pochissime cose, è un casino andare a Bergamo.” (P26)

5.4.3 Stare tanto tempo insieme (casa)_ litigi, conflitto

Le partecipanti (15,4%) che hanno trascorso molto tempo con il proprio partner a casa, hanno raccontato come, dopo qualche mese di convivenza, sono nate discussioni, litigi, e scontri. Secondo due di loro, stare sempre insieme e soprattutto il non avere una valvola di sfogo al di fuori delle mura domestiche (come fare sport o vedere gli amici) ha contribuito a creare queste dinamiche conflittuali.

“E invece ora, che ci sono mille restrizioni anzi, la situazione sembra sempre peggiorare, comunque siamo io e lui e questa cosa sì all’inizio magari fa piacere per alcuni mesi, ci stai volentieri anche perché magari noi stiamo molto molto insieme o io da lui o lui a casa mia, praticamente siamo sempre insieme, e questa cosa io credo, adesso non è una certezza, però io penso che influisca anche negativamente il fatto di stare sempre insieme solo io e lui ci porta anche tanto a litigare di più a scontrarci o comunque a creare malumore nella coppia. Mentre invece in una situazione normale, quando io magari posso uscire con le mie amiche lui può andare a calcio o a vedere i suoi amici così, abbiamo un po' di svago in più che ci fa stare meglio all'interno della nostra coppia.”
(P18)

“È vero, io concordo totalmente con quello che ha detto Alessia perché secondo me comunque vivere una persona sempre e solo in un determinato contesto, al di fuori di un contesto sociale un po' è vero, come dicevamo prima, che non ti fa conoscere tutti gli aspetti di una persona perché non vedi mai la persona in un altro contesto dove non ci sono mai altre persone, altri amici e quindi comunque la vedi sempre da sola, tu e lui e basta, e un po' forse ogni tanto. All'inizio sicuramente fa tanto piacere, legghi molto, però poi dopo un pochino mancano le valvole di sfogo, quindi, va a peggiorare la relazione, a volte, perché comunque un po' ti dà noia, poi stai sempre solo con quella persona non hai altri sfoghi con altre persone, non riesci a vedere i tuoi amici, le tue amiche.” (P16)

5.4.4 Conoscenza limitata a causa delle restrizioni

Due partecipanti hanno spiegato quanto l'utilizzo dei mezzi di comunicazione e l'impossibilità di decidere quando e come potersi vedere ha reso limitante la conoscenza del proprio partner.

“La situazione è stata per quel che mi riguarda parecchio limitante perché ho trovato che la conoscenza procede in maniera molto più lenta rispetto a sé ci fosse stata una situazione normale. Perché comunque si fatica tanto a conoscere una persona a queste condizioni perché sono limitate le occasioni in cui ti puoi vedere, limitati i modi. Considerato a parte qualche volta in estate, non si può fare niente; anche considerato che il ragazzo con cui sto, siamo cresciuti nella stessa città.” (P3)

“Abbiamo comunque dovuto per un lungo periodo sentirci solo per messaggio, cosa che all’inizio andava bene ovviamente, poi dopo un po’ diventa comunque limitante, quando si crea abbastanza quella confidenza che vorresti poi portare avanti anche di persona. Quindi ci siamo un po’ sentiti costretti, dopo il primo periodo, a limitarci ai messaggi.” (P6)

5.4.5 Mancanza di privacy (vivere con altre persone)

Due partecipanti, che non avevano una casa propria hanno spiegato di non aver notato differenze nei rapporti proprio per mancanza di privacy, data dal vivere con familiari oppure con altri coinquilini.

“Io non ho notato differenze nella frequenza, perché non viviamo assieme; quindi, non ci vediamo tutti i giorni, alla settimana ci vediamo due o tre volte e anche quelle volte viviamo in case numerose; quindi, tutto il tempo che stiamo assieme non è detto che siamo da soli quindi magari si creano circostanze che ci portano a fare sesso ma magari stiamo con gli altri coinquilini, quindi tutto nella norma, non ho notato un aumento.” (P3)

“Poi andando avanti sono diminuite le restrizioni, il carico di studio, quindi poi quest’apatia dipendente dal covid ha dato una botta su quel punto di vista. Però ora mi ritengo soddisfatta anche perché non ci stiamo fregando molto delle restrizioni quindi ci vediamo. Potendosi vedere solo in casa, io vivo con i miei che sono sempre in casa, lei vivendo a Bergamo rimane a dormire, lei vivendo con la madre e la sorella rompipalle, la privacy non c’era. Non avendo una casa propria.” (P26)

5.4.6 Diminuzione del desiderio sessuale verso il partner

Solo una partecipante ha riportato di aver provato un calo del desiderio nei confronti del proprio partner, al contrario di lui che invece avrebbe voluto una maggiore frequenza di rapporti sessuali.

“Anche per me è stato come per te, solo che sono io quella che ha meno desiderio di lui.” (P11)

5.5 Fattori protettivi (sia emotivo-relazionali sia sulla sessualità)

In questa tematica sono stati raggruppati i motivi che hanno contribuito a migliorare la relazione con il proprio partner.

5.5.1 Aumento della comunicazione_ confronto, apertura e fiducia

Per quanto riguarda le conseguenze positive del lockdown sulle dinamiche relazionali, sette partecipanti (27,0%) hanno raccontato che il contesto pandemico, il trascorrere tanto tempo solo con il partner o con la partner e il sentirsi assiduamente nei momenti di lontananza hanno permesso un confronto aperto e diretto sulle proprie emozioni, sensazioni, difficoltà, ma anche sui propri sentimenti. Tutto ciò ha avuto un riscontro positivo sul rafforzamento del legame che si stava creando e sull'aumento di fiducia reciproco.

“Il covid ci ha permesso di affrontarla più serenamente perché ha tolto le pare mentali. Se c'è una cosa su cui ha influito è stato proprio il discorso mentale: quello che ti chiedo e quello che mi dai. Se prima ero più raffinata adesso siamo molto più aperti.” (P5)

“Però forse essendoci stata una pausa dal mondo io ho potuto analizzare questi aspetti, non da sola ovviamente perché lei ha avuto un ruolo importantissimo nel farmi vedere le cose in modo diverso, mi sono fidata perché lei mi ha dato fiducia però per me è stato un momento di rivoluzione nella mia vita.” (P23)

“Quindi poi abbiamo passato tutto il primo lockdown, quasi tre mesi, a sentirci regolarmente ogni giorno, inizialmente per messaggio, anche un po' in modo leggero perché dicevo: <<ma sì dai, tanto non ho niente da fare, vediamo un pochettino dove va>>. Poi abbiamo cominciato a fare facetime, comunque a parlare fino a tardi la sera, comunque abbiamo iniziato a condividere anche delle cose importanti, tutto. Quindi, è diventato chiaro che poi c'era del sentimento di fondo.” (P17)

5.5.2 Accelerazione della relazione

Il contesto pandemico, oltre ad aver accelerato i rapporti sessuali, ha portato anche ad un'accelerazione delle tappe che normalmente le nuove relazioni seguono, come il primo appuntamento, il primo bacio, le prime uscite e poi con il passare del tempo le presentazioni ufficiali in famiglia. Sei partecipanti (23,0%) hanno raccontato come tutto ciò è stato accelerato e, come riportato da una partecipante, ha portato a bruciare tante tappe. Questo cambiamento però non è stato vissuto negativamente.

“Da un lato forse si diventa intimi e familiari molto prima perché si passa molto più tempo a casa fin dall'inizio perché si è costretti, comunque c'è il coprifuoco più altre cose e si passa molto più tempo a casa; quindi, da una parte subentrano quelle abitudini che di solito invece subentrano con il tempo; invece, subentrano fin dall'inizio o comunque dopo qualche settimana o dopo un mese.” (P16)

“Io ero in Spagna in quel periodo, lui è spagnolo, il fatto di essere così distanti e di sapere che poi comunque io sarei dovuta tornare in Italia, chissà dopo quanto tempo sarei potuta tornare in Spagna ha fatto accelerare un po' tutto il processo; quindi, cioè sento che abbiamo bruciato davvero tantissime tappe. Accelerato tantissimo tutto. Da un lato è qualcosa di positivo perché ti permette di vivere più intensamente la relazione, però dall'altro spaventa anche un po'.” (P9)

5.5.2 Aumento dell'intimità

Il 27,0% delle partecipanti ha spiegato di aver vissuto positivamente un aumento di intimità con il proprio partner dato dal condividere momenti di vita quotidiana insieme, come cucinare, guardare la tv ma anche avere rapporti sessuali in qualsiasi momento.

“Io come ho detto un po’ prima penso la causa più grande del cambiamento, cioè il fattore che ha influito di più sia stato il fatto di passare tanto tempo in casa. Cioè penso che tutti i cambiamenti che ho nominato, cioè che il fattore più grande sia stato quello, più che altro proprio per il fatto che la quotidianità si basava attorno alle attività in casa e quindi l’intimità che si è creata insomma è molto diversa rispetto a un’intimità che si può creare magari quando vai al bar e stai fuori con gli amici. E l’ho vissuta comunque come una cosa positiva.” (P8)

Una partecipante ha anche raccontato come il ricavarsi dei momenti durante la giornata per sentirsi con il proprio partner ha contribuito a mantenere l’intimità nella coppia.

“L’unica differenza, ho notato che non ho mai avuto esperienze di questo tipo; anche nei mesi di lockdown provare a stare insieme senza stare insieme; quindi, trovare modi per avere dei momenti, non voglio dire momenti di intimità online, però comunque ritagliarsi dei momenti in cui si sapeva che almeno un’ora al giorno si stava al telefono. So che non è strettamente sessuale come cosa, però è una cosa che mantiene l’intimità nella coppia o, per lo meno, nella mia coppia l’ha mantenuta.” (P4)

5.5.3 Aumento del desiderio sessuale

Nel complesso, il 46,0% delle partecipanti ha raccontato di aver vissuto positivamente l’aumento del desiderio sessuale. Alcune hanno riportato un aumento del desiderio sia durante il lockdown sia quando hanno avuto modo di frequentare il partner.

“Desiderio in meglio nel senso di più e più liberamente. Nel senso che se mi va te lo dico. In lockdown te lo dicevo via Whatsapp, mentre ora che ci vediamo e stiamo anche insieme da più tempo perché sono passati otto mesi, c’è molta più apertura a livello di comunicazione, desiderio e sentimento.” (P5)

“La differenza che vedo io è che quando stiamo assieme, però perché io non ci sto a casa con lui, c’è molto più desiderio, perché anche in pubblico con questa situazione ancora meno fai certe cose. Hai più desiderio magari, perché c’è più intimità nel privato.” (P8)

5.5.4 Facilitazioni_ tempo a casa insieme (es. condivisione di passioni)

Per quanto riguarda ciò che ha facilitato il mantenimento della relazione, quattro partecipanti che hanno trascorso il tempo a casa con il proprio partner hanno vissuto questo periodo come positivo sia a livello sessuale sia a livello di rafforzamento del legame. Invece, due partecipanti hanno spiegato che condividere le stesse passioni, come lo sport, ha facilitato il mantenimento della relazione perché con questa motivazione hanno potuto incontrarsi anche durante le restrizioni sociali.

“E l’ho vissuta comunque come una cosa positiva però penso appunto che abbia spinto molto sull’aspetto sessuale il fatto di essere comunque sempre con il letto a fianco, cioè che le attività fossero o cucinare, o guardare un film o stare a letto ha influito molto.” (P8)

“Non c’è stata nessuna limitazione se non per il fatto che non potevamo vederci noi per impegni; per cui eravamo già abituati, in più siamo entrambi atleti quindi abbiamo una situazione un po' più privilegiata e riusciamo ad andare in giro e facendo lo stesso sport con la stessa squadra a vederci comunque in ogni situazione.” (P5)

5.5.5 Trasgredire le norme per potersi vedere

Per quanto riguarda la spinta a voler stare con il proprio partner nonostante i divieti e l'aumento dei contagi, il 42,3% ha ammesso di aver infranto le regole pur di trascorrere del tempo insieme al proprio partner. Nello specifico, quando si potevano vedere solo i congiunti, tre partecipanti hanno finto di avere una relazione stabile da diverso tempo.

“E poi ci siamo visti illegalmente, qui lo dico senza timore di scontri; appena è diventato possibile vedere familiari/ congiunti, tra cui c'erano pure le coppie a lungo termine. Quindi diciamo che abbiamo finto di essere insieme da tanto tempo.” (P17)

“Io e il mio ragazzo andiamo a feste private in casa, proprio perché stiamo cercando quella normalità, pur sapendo che siamo a rischio di denuncia e multa.” (P15)

“Più che altro che l’ho vissuta anche a novembre, quando c’è stato quel lockdown, quella zona rossa importante che non si sapeva se avessimo potuto fare un po' le furbate, così, sarei stata brava perché non ero andata ma poi me ne sono sbattuta

perché ho detto: <<sentì! Io non è che posso vivere una relazione a distanza anche quando ce l'ho a mezzora da casa!>>. Cioè vedo lei, vedo due miei amici e basta, proprio per evitare di! Sono stata un po' egoista perché ho detto: <<non ho voglia di vivermi una relazione in cui finalmente sono felice, sono contenta e tutto, senza poterla vedere>>. Se no a questo punto mi iscrivevo a Tinder col pacchetto premium e stavo a parlare con mille persone." (P26)

CAPITOLO 6

DISCUSSIONE

Alla luce dei risultati presentati nel capitolo precedente, verrà qui discusso quanto emerso nel corso della ricerca. Sono stati studiati, tramite il metodo dei focus group, i cambiamenti riguardanti le modalità di conoscenza del partner, le differenze nella formazione della relazione e nella sessualità rispetto a un periodo pre pandemico. Nello specifico, la presente ricerca nasce dalla volontà di indagare la funzione della fase dell'innamoramento nella formazione della coppia: è stato ipotizzato infatti che le partecipanti, trovandosi all'inizio della loro relazione, fossero più soggette a sperimentare gli effetti legati alla fase dell'innamoramento e che quindi queste non avrebbero risentito della paura del contagio. Secondo tale ipotesi, dunque, lo stato di euforia e di eccitazione tipico di questa fase, avrebbe permesso alle coppie di superare gli ostacoli dovuti alle restrizioni (Basson, 2000). Di conseguenza, è stato ipotizzato anche che le partecipanti non avrebbero riportato conseguenze negative nella sfera sessuale a causa del periodo pandemico.

6.1 Formazione della relazione

Da diversi studi è emerso che la pandemia di Covid-19 ha avuto un forte impatto su vari livelli della vita delle persone: psicologico, affettivo, economico e sociale (Brooks et al., 2020, Eleuteri et al., 2021). Inevitabilmente, tutta la popolazione ha dovuto attenersi alle normative vigenti e, di conseguenza, apportare dei cambiamenti al proprio stile di vita per evitare la diffusione del contagio. Dalle narrazioni delle partecipanti ai focus group è infatti emerso come l'improvviso lockdown le abbia private delle libertà sociali, personali e di sviluppo professionale. Essendo principalmente studentesse universitarie

alcune sono dovute tornare o sono dovute restare nella loro città natale, altre invece sono rimaste bloccate nella città in cui svolgevano l'Erasmus. Una partecipante ha esplicitamente riportato che passare da una certa indipendenza al dover tornare a casa le ha fatto percepire un senso di oppressione dato dalle dinamiche familiari. Questo è in linea con uno studio condotto dall'Università di Bologna (2020) i cui dati hanno evidenziato che due studenti su tre sono tornati nel proprio comune di residenza durante il lockdown e hanno vissuto un disagio organizzativo non esperito da quelli che risiedevano già nella loro famiglia d'origine o dai pendolari: hanno dovuto ritrovare un equilibrio tra le loro esigenze universitarie, come dover studiare e seguire le lezioni online, e le abitudini familiari alle quali si sono dovuti riadattare.

Uno degli obiettivi della ricerca era quello di esplorare se i vissuti delle partecipanti sarebbero cambiati in base alle restrizioni vigenti nel momento della conoscenza (primo lockdown, periodo estivo, secondo lockdown). Dai risultati è emerso che, durante l'isolamento forzato, il 15,3% delle partecipanti ha conosciuto il proprio partner tramite un'app di dating online. Inoltre, due partecipanti hanno raccontato di non aver mai utilizzato queste app prima della pandemia. Sembra quindi che l'isolamento non sia riuscito a reprimere il bisogno di connessione con l'altro a livello affettivo e abbia spinto le persone a cercare un contatto tramite il web (Mestre-Bach *et al.* 2020) come emerge dalla letteratura: durante la pandemia le app di dating online abbiano registrato un aumento di iscrizioni (Chisom, 2020).

Più della metà delle partecipanti ha invece riferito di non aver risentito dell'influenza della pandemia al momento della formazione della coppia in quanto la conoscenza con il partner è avvenuta in un periodo in cui non vi erano delle ferree restrizioni, ovvero tra giugno e settembre. Il periodo estivo è stato infatti vissuto come un ritorno alla normalità,

perché il DPCM emesso dal Governo ad agosto 2020 permetteva lo svolgimento di attività sportive, l'accesso ai parchi, la riapertura di centri ludici, bar e discoteche. A riprova di questo, le partecipanti hanno riportato frasi come: “Essendo iniziata a fine estate si poteva fare più o meno tutto prima del blocco di novembre”.

Tuttavia, nella sottocategoria “Difficoltà causate dal secondo lockdown” sono state riportate le esperienze di 10 partecipanti che, nonostante abbiano intrapreso la relazione durante l'estate, hanno poi riscontrato maggiori difficoltà nell'affrontare il secondo lockdown caratterizzato da nuove chiusure, spostamenti limitati e coprifuoco.

Un dato rilevante emerso dai risultati è che tutte le partecipanti concordano nell'aver risentito delle limitazioni sociali imposte dallo Stato sulla loro relazione, sia durante il primo lockdown sia durante il secondo, iniziato a novembre 2020. In generale, l'impossibilità di condividere con il proprio partner momenti di svago ha generato in loro un senso di forte mancanza di libertà e la sensazione di non vivere la relazione appieno. Dieci delle partecipanti si sono inoltre chieste quanto effettivamente queste limitazioni abbiano influito nel rendere esclusiva la loro relazione, ponendosi domande come “Dover limitare i contatti sociali, mi ha portato ad avvicinarmi di più a lui e a decidere di diventare esclusiva?”. Le limitazioni sociali e l'incertezza sul futuro, nata dal cambiamento repentino di norme e restrizioni, hanno infatti generato nelle partecipanti un senso di incertezza anche sul futuro della coppia e la paura di non potersi più vedere ha portato ad un aumento della ricerca di vicinanza del proprio partner e a creare quindi un legame più intenso. La letteratura afferma che in condizioni di disagio e stress gli individui cercano la vicinanza della figura di attaccamento per ricevere conforto e rassicurazione e, inoltre, la fase dell'innamoramento è caratterizzata da una costante ricerca di vicinanza dell'altro,

ma anche dalla paura di perdere la persona amata (Ainsworth, 1985; Weiss, 1986; Marazziti e Canale, 2004).

6.2 Conseguenze del distanziamento sociale

Dai focus group sono emerse anche le conseguenze che il distanziamento sociale ha avuto sulle nuove coppie. Tali conseguenze contribuiscono ad affermare l'ipotesi di partenza secondo cui la pandemia ha influenzato positivamente sia gli aspetti relazioni sia la vita sessuale delle coppie. La metà delle partecipanti alla ricerca ha vissuto l'isolamento come un momento utile per riflettere su ciò che effettivamente volevano dalla relazione che stava nascendo e su cosa volevano cambiare nella sessualità di coppia. È emerso come il fatto di trascorrere tanto tempo lontane dal partner abbia permesso loro di raggiungere un nuovo stato di maturità e di consapevolezza di sé e del proprio vissuto relazionale. Una partecipante, ad esempio, ha riportato una frase come: "Il 2020 è stato un anno nefasto ma mi ha portato diverse cose belle, come la persona con cui sto". Questo tipo di affermazione nell'analisi tematica è categorizzata come la capacità di trovare un "rivestimento d'argento", ovvero la capacità di far fronte alle vicende della vita trovando delle risorse nuove che la persona non pensava di avere (Holland *et al.*, 2006). È noto, infatti, che le relazioni intime di buona qualità sono in grado di garantire conforto, sicurezza e supporto e possono generare uno stato di benessere fisico ed emotivo (Pietromonaco *et al.*, 2013).

È da ricordare anche come i lockdown e il distanziamento sociale abbiano contribuito ad aumentare l'isolamento e il senso di solitudine, due fenomeni che hanno influito negativamente sulla salute e sul benessere fisico e mentale delle persone (Bastoni *et al.*,

2021). Dai risultati della ricerca è emerso infatti che due partecipanti hanno avuto ripercussioni negative sul loro livello d'umore durante il distanziamento: in particolare hanno raccontato di aver provato un senso di apatia a livello sessuale, mostrando il bisogno di una vicinanza emotiva più che fisica. In quanto appunto la vicinanza emotiva aiuta a limitare gli effetti negativi dello stress, trasmettendo una sensazione di protezione e di sicurezza, soprattutto davanti a situazioni di disagio (Castellano et al., 2010).

6.3 Cambiamenti nell'attività sessuale

Un ulteriore obiettivo della presente ricerca era quello di verificare se la pandemia avesse influito sulla sessualità delle nuove coppie. Come nel caso della formazione della coppia, anche nell'ambito della sessualità non sono emersi peggioramenti rispetto ad un periodo pre pandemico, in quanto la maggior parte delle partecipanti ha riportato di aver vissuto il rapporto sessuale senza farsi influenzare dalla paura del contagio. Alcune partecipanti hanno raccontato che il fatto di stare lontani durante il lockdown ha fatto accrescere la voglia di vivere la relazione nel modo più normale possibile sotto tutti i punti di vista, anche rischiando di contrarre il virus. È inoltre emerso che solo una minoranza ha avuto timore del contagio, ma ciò non ha impedito di frequentare il proprio partner.

Se da una parte la sfera sessuale non è stata influenzata dalla pandemia, dall'altra parte c'è chi ha addirittura riportato un'accelerazione nelle tempistiche dei rapporti sessuali e/o un incremento della frequenza degli stessi rispetto al periodo pre pandemico. Nello specifico, per alcune partecipanti tale aumento è dipeso dalla maggiore quantità di tempo trascorso insieme in casa; per altre invece è stato una conseguenza delle aspettative nate durante il distanziamento sociale. Le aspettative maturate durante i periodi di lontananza potrebbero aver determinato un incremento del desiderio e di conseguenza del numero

dei rapporti (Birnbaum, 2018). Quindi si può presumere che l'aumento della frequenza sia dovuto a un maggiore bisogno di intimità e rassicurazione o anche semplicemente dal fatto di passare più tempo insieme, per chi ha avuto la possibilità di vedersi o convivere durante il lockdown (Arafat *et al.*, 2020). Dalle narrazioni delle partecipanti è infatti emerso che la paura che nuove restrizioni impedissero di vedere il proprio partner, ha fatto emergere l'esigenza di dover approfittare di ogni momento disponibile per avere rapporti sessuali, anche contro voglia. Come se la componente di incertezza provocasse una sensazione di urgenza nel vivere la relazione.

6. 4 Fattori che hanno influenzato la relazione e la sessualità

Dai risultati della presente ricerca sono emersi alcuni fattori che hanno frenato la relazione e di conseguenza la sessualità, ma non sono sufficienti per confutare le ipotesi iniziali, in quanto riportati da una minoranza di partecipanti. Il primo tra questi è riportato nella sotto tematica “Vivere a distanza (distanza fisica)”, in cui sono raccolte le narrazioni di sei partecipanti che hanno sperimentato una totale assenza del rapporto sessuale a causa del lockdown in quanto i partner vivevano in città diverse. Al contrario, coloro che hanno potuto vivere la loro relazione tra le mura domestiche, quindi che hanno condiviso molto tempo insieme al loro partner, a lungo andare hanno sperimentato un senso di monotonia. Le partecipanti hanno riportato frasi come “Il problema principale è la monotonia, il non poter fare altro se non stare a casa” oppure “fare cose insieme permette di conoscerti in diversi contesti invece così è un pochino più monotona”. Questo indica che avrebbero voluto vivere la relazione anche in altri contesti sociali, per conoscersi anche in relazione ad altri. Una partecipante riporta infatti che questa staticità ha reso monotona una

relazione che avrebbe potuto essere maggiormente dinamica, riportando la frase: “la monotonia non ci sarebbe se ci fosse l’opportunità di fare più cose”.

L’aver trascorso tanto tempo insieme a casa a causa delle restrizioni ha avuto anche un’altra conseguenza negativa, ovvero la nascita di conflitti e litigi. Quattro partecipanti hanno infatti raccontato come, dopo qualche mese di convivenza, siano nate discussioni, litigi, e scontri. Secondo due di loro, stare sempre insieme e soprattutto il fatto di non avere una valvola di sfogo al di fuori delle mura domestiche (come fare sport o vedere gli amici) ha contribuito a creare queste dinamiche conflittuali. Un riscontro simile è emerso anche in altri studi sulle coppie già formate prima della pandemia: il confinamento obbligatorio e la convivenza forzata 24 ore su 24 hanno contribuito alla creazione di nuovi conflitti o riattivato problematiche già presenti in precedenza, che si celavano dietro la frenesia quotidiana e l’iperattività sociale (Luetke *et al.*, 2020).

Per quanto riguarda invece i fattori protettivi che hanno migliorato le dinamiche relazionali, 7 partecipanti hanno raccontato che il contesto pandemico, il trascorrere tanto tempo solo con il partner o con la partner e il sentirsi assiduamente nei momenti di lontananza hanno permesso un confronto aperto e diretto sulle proprie emozioni, sensazioni, difficoltà, ma anche sui propri sentimenti. Tutto ciò ha avuto un riscontro positivo sul rafforzamento del legame che si stava creando e sull’aumento di fiducia reciproco. La letteratura dimostra infatti che percepire il partner responsivo nei confronti dei propri bisogni costituisce un fattore protettivo e permette di mantenere una buona qualità della relazione (Balzarini *et al.*, 2020). In letteratura è riportato anche che durante la fase dell’innamoramento, i momenti condivisi con il partner facilitano la rivelazione di informazioni personali e aumentano i sentimenti di fiducia reciproca, fino ad iniziare a

considerare il partner come rifugio sicuro e ciò contribuisce anche ad una crescita della relazione (Castellano *et al.*, 2010; Feeney e Collins, 2015).

Facendo riferimento all'ipotesi iniziale, in cui si ipotizzava una mancanza di effetti negativi sulla sessualità, si può effettivamente affermare che si sono verificati maggiori cambiamenti positivi rispetto ai peggioramenti nelle coppie formatesi in pandemia. Dai risultati della ricerca è emerso infatti che la maggior parte delle partecipanti ha riportato un aumento del desiderio sessuale rispetto a prima della pandemia. Tale aumento è stato notato sia durante il lockdown, ovvero quando si sentivano con il partner solo telefonicamente, sia quando hanno avuto la possibilità di frequentare il partner. Per alcune partecipanti questo notevole aumento di desiderio è stato alimentato dall'attesa di vedere il proprio partner, infatti, sono state riportate frasi tipo "la negazione del desiderio ampliava ancora di più la voglia". Una partecipante ha anche sottolineato che nonostante la distanza abbia aumentato i livelli di desiderio, successivamente la possibilità di vedersi ha soddisfatto e di conseguenza attenuato il desiderio. I risultati della presente ricerca sul desiderio sono in linea con quelli dello studio italiano di Cito *et al.*, (2020) e con quelli dello studio spagnolo di Ballester-Arnal *et al.*, (2020) che hanno riportato un incremento del desiderio sessuale durante il lockdown.

Un ulteriore fattore che va a confermare l'ipotesi iniziale, secondo cui si sono verificati cambiamenti positivi nelle dinamiche relazionali e sessuali delle nuove coppie è il rapido sviluppo dell'intimità, riportato da quasi la metà delle partecipanti. Queste hanno spiegato di aver vissuto positivamente tale rapidità nella costruzione dell'intimità con il proprio partner, dovuta alla condivisione di momenti di vita quotidiana, come cucinare, guardare la tv ma anche il poter avere rapporti sessuali in qualsiasi momento. Inoltre, coloro che

hanno vissuto un incremento dell'intimità sessuale con il proprio partner, hanno anche riportato una maggiore intensità nell'aspetto emotivo. Questa rapidità e intensità verificatasi sia a livello emotivo sia a livello sessuale potrebbe essere spiegata dal fatto che la vicinanza emotiva aumenta il desiderio sessuale nei confronti del partner o della partner (Zeifman e Hazan, 2008).

Un altro obiettivo dello studio era quello di verificare se lo stato di euforia e di eccitazione, tipico della fase dell'innamoramento, avrebbe portato le partecipanti a superare gli ostacoli dovuti alle restrizioni pur di stare con il proprio amato. Dalle narrazioni riportate nella sotto tematica "trasgredire le norme per potersi vedere" è emerso proprio che la spinta a voler trascorrere del tempo con il proprio partner, nonostante i divieti e l'aumento dei contagi, le ha portate a infrangere le regole. Alcune partecipanti hanno raccontato ad esempio che, quando a causa delle restrizioni era possibile frequentare solo i congiunti, hanno finto di avere una relazione stabile da diverso tempo. Le partecipanti hanno riportato frasi come: "Ci siamo visti illegalmente senza timori" oppure "Me ne sono sbattuta e ho finto che eravamo congiunti". Si può quindi affermare che questi risultati sono in linea con l'ipotesi di partenza, secondo cui le partecipanti non avrebbero risentito delle restrizioni.

In conclusione, i risultati confermano le ipotesi esplorative, secondo cui, nella fase dell'innamoramento, la sessualità non verrebbe influenzata da condizioni di pericolo e di stress, ma bensì verrebbe preservata in quanto necessaria ai fini della formazione della coppia (Birnbaum *et al.*, 2011). Nella presente ricerca è emerso inoltre che la maggior parte delle partecipanti ha sperimentato un miglioramento sia a livello sessuale sia a livello relazionale. È possibile che l'intenso stato di euforia e il maggior desiderio

sessuale, caratteristico della fase iniziale della relazione, abbiano portato le partecipanti a non curarsi della situazione pandemica (Basson, 2000).

6.5 Limiti della ricerca

La seguente ricerca presenta diversi limiti. Innanzitutto, la numerosità del campione è molto esigua, è bene però ricordare che l'obiettivo degli studi qualitativi non è quello di generalizzare i risultati ottenuti all'intera popolazione, ma quello di esplorare l'esperienza delle persone da un punto di vista soggettivo.

Il campione di riferimento, inoltre, è formato da donne di età compresa tra i 19 e i 35 anni ed è necessario considerare la possibilità che la loro giovane età possa contribuire a spiegare il generale buon mantenimento della vita sessuale, la violazione delle restrizioni, gli stati d'animo positivi e la mancanza di timore del contagio.

Il presente studio inoltre è di tipo retrospettivo, cioè fa riferimento a periodi di tempo passati. Le risposte, quindi, potrebbero non essere del tutto accurate, e potrebbero anche essere state influenzate dallo stato della coppia al momento della partecipazione.

Inoltre, considerando nello specifico la metodologia utilizzata, cioè i focus group, è necessario considerare il rischio connesso a tale metodo, cioè che si presenti il problema della desiderabilità sociale, in particolare per argomenti sensibili come la sessualità. I focus tendevano infatti a essere omogenei per riflessioni e argomenti discussi, ma va comunque sottolineato che la minoranza che riportava difficoltà causate dalla pandemia è stata rispettata dal gruppo e ciò ha permesso anche un loro coinvolgimento.

Un altro limite di questa ricerca riguarda le modalità di conduzione. I focus group, infatti, sono stati condotti in via telematica tramite la piattaforma Zoom. Come riportato nei capitoli precedenti, questa modalità ha avuto dei vantaggi come degli svantaggi: gli

incontri a distanza risultano infatti più impersonali e rendono più difficoltoso l'instaurarsi di un clima confidenziale.

BIBLIOGRAFIA

Acevedo, B. P., Aron, A., Fisher, H. E., & Brown, L. L. (2012). Neural correlates of longterm intense romantic love. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 7, 145–159.

Albanesi, C. (2004). *I Focus Group*. Roma: Carocci.

Ainsworth, M. D. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44, 709–716.

Amerio A, Lugo A, Bosetti C, Fanucchi T, Gorini G, *et al.* (2021). Italians Do It Less. COVID-19 Lockdown Impact on Sexual Activity: Evidence From a Large Representative Sample of Italian Adults. *J Epidemiol.* 5;31(12):648-652.

Arafat, S. Y., Mohamed, A. A., Kar, S. K., Sharma, P., & Kabir, R. (2020). Does COVID-19 pandemic affect sexual behaviour? A cross-sectional, cross-national online survey. *Psychiatry research*.

*Aron, A., Fisher, H., Mashek, D. J., Strong, G., Li, H., & Brown, L. L. (2005). Reward, motivation, and emotion systems associated with early-stage intense romantic love. *Journal of neurophysiology*, 94(1), 327-337.

*Awan, H. A., Aamir, A., Diwan, M. N., Ullah, I., *et al.* (2021). Internet and Pornography Use During the COVID-19 Pandemic: Presumed Impact and What Can Be Done. *Frontiers in Psychiatry*, 12.

Basson, R. (2000). The female sexual response: A different model. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 26(1), 51-65.

Ballester-Arnal, R., Nebot-Garcia, J. E., Ruiz-Palomino, E., Giménez-García, C., &

Gil-Llario, M. D. (2020). “INSIDE” Project on Sexual Health in Spain: Sexual Life During the Lockdown Caused by COVID-19. *Sexuality Research and Social Policy*, 1-19.

Balzarini, R. N., Muise, A., Zoppolat, G., Di Bartolomeo, A., Rodrigues, *et al.* (2020). Love in the time of COVID: perceived partner responsiveness buffers people from lower relationship quality associated with COVID-related stressors.

Bauman Z. (2002). *Modernità liquida*. Laterza: Sagittari Laterza

Barone L. e Del Corno F. (2007) *La valutazione dell’attaccamento adulto*. I questionari autosomministrati, Milano, Cortina.

Bastoni, S., Wrede, C., Ammar, A., Braakman-Jansen, A., Sanderman, R., *et al.* (2021). Psychosocial Effects and Use of Communication Technologies during Home Confinement in the First Wave of the COVID-19 Pandemic in Italy and The Netherlands. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2619.

*Beck, U (1992). *Risk society: Towards a new modernity*: Sage Publications.

*Beutel, M.E., Hettich, N., Ernst, M. *et al.* (2021) Mental health and loneliness in the German general population during the COVID-19 pandemic compared to a representative pre-pandemic assessment. *Sci Rep* 11, 14946

Bevelacqua J., Chiapasco E. (2018). Dipendenze comportamentali: quando il gioco diventa patologico. *Educare.it*, n. 3, 27-30

Bianchi D, Morelli M, Baiocco R, Chirumbolo A. (2019) Individual differences and developmental trends in sexting motivations. *Current Psychology*.

Bianchi D, Baiocco R, Lonigro A, Pompili S, Zammuto M, *et al.* (2021) Love in Quarantine: Sexting, Stress, and Coping During the COVID-19 Lockdown. *Sex Res Social Policy*. 23:1-14.

Birnbaum, G. E., Mizrahi, M., Kaplan, A., Kadosh, D., Kariv, D., Tabib, D., Burban, D. (2017). Sex unleashes your tongue: Sexual priming motivates self-disclosure to a new acquaintance and interest in future interactions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43, 706-715.

Birnbaum, G. E. (2018). The fragile spell of desire: A functional perspective on changes in sexual desire across relationship development. *Personality and Social Psychology Review*, 22(2), 101-127.

Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss*, Vol. I. New York: Basic Books

Bowlby, J. (1988) *A Secure Base*. Parent-Child Attachment and Healthy Human Development, New York, Basic Books; trad. it. *Una base sicura*, Milano, Cortina, 1989.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101

Braun, V., & Clarke, V. (2013). *Successful qualitative research: A practical guide for beginners*. London, UK: SAGE.

Brinkmann, S., & Kvale, S. (2018). *Doing Interviews*, SAGE

*Brody S e Nicholson S (2013). Immature psychological defense mechanisms are associated with women's greater desire for and actual engaging in masturbation, *Sexual and Relationship Therapy*, 28:4, 419-430

Brooks, S.K.; Webster, R.K.; Smith, L.E.; Woodland, L.; Wessely, S.; et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *Lancet* 395, 912–920.

Carli, L., Cavanna, D., & Zavattini G.C., (2009). *Psicologia delle relazioni di coppia. Modelli teorici e intervento clinico*. Bologna: Il Mulino.

*Cassibba R. (2003). *Attaccamenti multipli*. Milano, Unicopli

Castellano R, Velotti P e Zavattini G.C (2010). Cosa ci fa restare insieme? Attaccamento ed esiti della relazione di coppia. Bologna: Il Mulino, pp. 8-50

Cascalheira CJ, McCormack M, Portch E, Wignall L. (2021) Changes in Sexual Fantasy and Solitary Sexual Practice During Social Lockdown Among Young Adults in the UK. *Sex Med.* 9(3):100342.

Chisom, O. B. (2021). Effects of Modern Dating Applications on Healthy Offline Intimate Relationships during the COVID-19 Pandemic: A Review of the Tinder Dating Application. *Advances in Journalism and Communication*, 9(01), 12.

Cipolletta, S., Entilli, L., & Filisetti, S. (2022). Uncertainty, shock and anger: Recent loss experiences of first-wave COVID-19 pandemic in Italy. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 1–15. <https://doi.org/10.1002/casp.2604>

Cito, G., Micelli, E., Cocci, A., Polloni, G., Russo, G. I., et al. (2021). The Impact of the COVID-19 Quarantine on Sexual Life in Italy. *Urology*, 147, 37–42.

Coombe, J., Kong, F. Y. S., Bittleston, H., Williams, H., Tomnay, J., Vaisey, A., ... & Hocking, J. S. (2020). Love during lockdown: findings from an online survey examining the impact of COVID-19 on the sexual health of people living in Australia. *Sexually transmitted infections*.

Coombe, J., Kong, F. Y. S., Bittleston, H., Williams, H., *et al.* (2021). Love during lockdown: Findings from an online survey examining the impact of COVID-19 on the sexual health of people living in Australia. *Sexually Transmitted Infections*, 97(5), 357–362.

Cooper C.L. (1998) The changing nature of work [1], *Community, Work & Family*, 1:3, 313-317

Costantini, E., Trama, F., Villari, D., Maruccia, S., Li Marzi, V., Natale, F., ... & Illiano, E. (2021). The Impact of Lockdown on Couples' Sex Lives. *Journal of clinical medicine*, 10(7), 1414.

*Couch, D., Liamputtong, P., Pitts, M. (2012). What are the real and perceived risks and dangers of online dating? Perspectives from online daters: health risks in the media. *Health, Risk & Society*, 14(7–8), 697–714.

*Crowell J.A., Treboux D., Pan E., Gao Y., Fyffe C. e Waters E.(2003). Assessing secure base behaviour in adulthood: Development of a measure, links to adult attachment representations, and relations to couples' communication and reports of relationships, in «*Developmental Psychology*», 38, pp. 679-693.

D'ambrosio, F. (2021). *Il cervello innamorato: Cosa succede nel cervello quando amiamo - Medical Group Italia*.

De Rose, A. F., Chierigo, F., Ambrosini, F., Mantica, G., Borghesi, M., *et al.* (2021). Sexuality during COVID lockdown: a cross-sectional Italian study among hospital workers and their relatives. *Int. J. Impot. Res.* 33, 131–136.

Delfino, M., Guida, M., Patri, A., Spirito, L., Gallo, L., & Fabbrocini, G. (2020). SARS-CoV-2 possible contamination of genital area: Implications for sexual and vertical transmission routes. *Journal of the European Academy of Dermatology and Venereology*, 34(8), e364–e365.

Diamond, L. M., & Dickenson, J. A. (2012). The neuroimaging of love and desire: review and future directions. *Clinical neuropsychiatry*, 9(1).

Döring, N. (2020). How is the COVID-19 pandemic affecting our sexualities? An overview of the current media narratives and research hypotheses. *Archives of sexual behavior*, 49(8), 2765-2778.

*Dryhurst, S., Schneider, C. R., Kerr, J., Freeman, A. L., Recchia, G., Van Der Bles, A. M., Van Der Linden, S. (2020). Risk perceptions of COVID-19 around the world. *Journal of Risk Research*, 23(7–8), 994–1006.

Duguay, S., Dietzel, C., & Myles, D. (2022). The year of the “virtual date”: Reimagining dating app affordances during the COVID-19 pandemic. *New Media & Society*, 14614448211072256.

*Eisenegger, C., Kumsta, R., Naef, M., Gromoll, J., & Heinrichs, M. (2017). Testosterone and androgen receptor gene polymorphism are associated with confidence and competitiveness in men. *Hormones and Behavior*, 92, 93–102.

Eleuteri, S., Alessi, F., Petruccelli, F., & Saladino, V. (2022). The Global Impact of the COVID-19 Pandemic on Individuals' and Couples' Sexuality. *Frontiers in psychology*, 12, 798260.

Eleuteri, S., & Terzitta, G. (2021). Sexuality during the COVID-19 pandemic: The importance of Internet. *Sexologies*, 30(1), e55–e60.

*Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015). Thriving through relationships. *Current Opinion in Psychology*, 1, 22-28.

Feng YJ, Fan YJ, Su ZZ, Li BB, Li B, *et al.* (2021) Correlation of Sexual Behavior Change, Family Function, and Male-Female Intimacy Among Adults Aged 18-44 Years During COVID-19 Epidemic. *Sex Med.* 9(1):100301

Fuchs A, Matonóg A, Pilarska J, Sieradzka P, Szul M, Czuba B, *et al.* (2020) The Impact of COVID-19 on Female Sexual Health. *nt J Environ Res Public Health.* 17(19):7152.

Giarni A. (2021). COVID-19 et sexualités: l'émergence d'un nouveau paradigme des sexualités. *Sexologies.* 30:1–7.

Goodman, C. S. (1996). Mechanisms and Molecules that Control Growth Cone Guidance. *Annual Review of Neuroscience,* 19(1), 341–377.

Hamburger, Y. A., & Ben-Artzi, E. (2000). The relationship between extraversion and neuroticism and the different uses of the Internet. *Computers in Human Behavior,* 16(4), 441–449.

Hazan, C., & Zeifman, D. (1999). Pair bonds as attachments: Evaluating the evidence. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 336–354). The Guilford Press.

Hazan, C., & Diamond, L. M. (2000). The place of attachment in human mating. *Review of General Psychology,* 4(2), 186-204.

Holloway IW, Rice E, Gibbs J, Winetrobe H, Dunlap S and Rhoades H (2014) Acceptability of smartphone application-based HIV prevention among young men who have sex with men. *AIDS and Behavior* 18(2): 285-296.

Hu, Y., & Gutman, L. M. (2021). The trajectory of loneliness in UK young adults during the summer to winter months of COVID-19. *Psychiatry Research,* 303, 114064. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114064>

Ibarra, F. P., Mehrad, M., Mauro, M. D., Godoy, M. F. P., *et al.* (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on the sexual behavior of the population. The vision of the east and the west. *International braz j urol*, 46, 104-112.

Jacob, L., Smith, L., Butler, L., Barnett, Y., Grabovac, I., *et al.* (2020). Challenges in the practice of sexual medicine in the time of COVID-19 in the United Kingdom. *The journal of sexual medicine*, 17(7), 1229-1236.

Karagöz MA, Gül A, Borg C, Erihan İB, Uslu M, Ezer M, *et al.* (2020). Influence of COVID-19 pandemic on sexuality: a cross-sectional study among couples in Turkey. *Int J Impot Res*. 16:1–9.

*Kim, D., Kim, C. H., Moon, J. I., Chung, Y. G., Chang, M. Y., Han, B. S., Ko, S., Yang, E., Cha, K. Y., Lanza, R., & Kim, K. S. (2009). Generation of human induced pluripotent stem cells by direct delivery of reprogramming proteins. *Cell stem cell*, 4(6), 472–476

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). Coping and Adaptation. In: Gentry, W.D., *Handbook of Behavioral Medicine*. New York: The Guilford Press. 282-325.

Lehmiller, J. J., Garcia, J. R., Gesselman, A. N., and Mark, K. P. (2020). Less sex, but more sexual diversity: changes in sexual behavior during the COVID-19 coronavirus pandemic. *Leisure Sci*. 43, 295–304.

Li, G., Tang, D., Song, B., Wang, C., Qunshan, S., Xu, C., ... & Cao, Y. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on partner relationships and sexual and reproductive health: cross-sectional, online survey study. *Journal of medical Internet research*, 22(8), e20961.

Lopes, G. P., Vale, F. B. C., Vieira, I., da Silva Filho, A. L., Abuhid, C., & Geber, S. (2020). COVID-19 and sexuality: reinventing intimacy. *Archives of Sexual Behavior*,

49(8), 2735-2738.

Losada-Baltar, A., Jiménez-Gonzalo, L., Gallego-Alberto, L., Pedroso-Chaparro, M. D. S., Fernandes-Pires, J., & Márquez-González, M. (2021). «We Are Staying at Home.» Association of Self-perceptions of Aging, Personal and Family Resources, and Loneliness With Psychological Distress During the Lock-Down Period of COVID-19. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 76(2), e10–e16. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa048>

Loving, T. J., Crockett, E. E., & Paxson, A. A. (2009). Passionate love and relationship thinkers: Experimental evidence for acute cortisol elevations in women. *Psychoneuroendocrinology*, 34(6), 939–946.

Luetke, M., Hensel, D., Herbenick, D., and Rosenberg, M. (2020). Romantic relationship conflict due to the COVID-19 pandemic and changes in intimate and sexual behaviors in a nationally representative sample of American adults. *J. Sex Marital Ther.* 46, 747–762.

*Lupton, D. (2006). Sociology and risk. Beyond the risk society: Critical reflections on risk and human security (pp. 11–24).

Mahanty C, Kumar R, Mishra BK (2020). Analyses the effects of COVID-19 outbreak on human sexual behaviour using ordinary least-squares based multivariate logistic regression. *Qual Quant.* 1–21.

Marazziti, D., Akiskal, H. S., Rossi, A., & Cassano, G. B. (1999). Alteration of the platelet serotonin transporter in romantic love. *Psychological medicine*, 29(3), 741-745.

Marazziti, D., & Canale, D. (2004). Hormonal changes when falling in love. *Psychoneuroendocrinology*, 29(7), 931-936.

Mestre-Bach, G., Blycker, G., and Potenza, M. (2020). Pornography use in the setting of the COVID-19 pandemic. *J. Behav. Addict.* 9, 181–183.

Mollaioli, D., Sansone, A., Ciocca, G., Limoncin, E., Colonnello, E., *et al.* (2021). Benefits of sexual activity on psychological, relational, and sexual health during the COVID-19 breakout. *J. Sex. Med.* 18, 35–49.

Morelli M, Urbini F, Bianchi D, Baiocco R, Cattelino E, *et al.* (2021) The relationship between dark triad personality traits and sexting behaviors among adolescents and young adults across 11 countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* 18(5):2526.

*Morgan, D. L., & Krueger, R. A. (1998). *The focus group guidebook.* Sage.

*Mowlabocus S, Haslop C and Dasgupta R (2016) From scene to screen: The challenges and opportunities that digital platforms pose for HIV prevention work with MSM. *Social Media+ Society* 2(4): 1-8.

Nessaibia, I., Sagese, R., Atwood, L., Bouslama, Z., Cocci, L., Merad, T., & Tahraoui, A. (2021). The way COVID-19 transforms our sexual lives. *International Journal of Impotence Research,* 1–3.

Oliveira, A., & Janssen, M.-L. (2021). Introduction: Special section ‘female clients of commercial sex’. *Sexualities,* 24(4), 517–526.

Omar SS, Dawood W, Eid N, Eldeeb D, Munir A, Arafat W. (2021). Psychological and Sexual Health During the COVID-19 Pandemic in Egypt: Are Women Suffering More? *Sex Med.* 9(1):100295.

Pennanen-lire, C., Prereira-Lourenço, M., Padoa, A., Ribeirinho, A., Samico, A., Gressler, M., ... & Girard, A. (2021). Sexual health implications of COVID-19 pandemic. *Sexual medicine reviews,* 9(1), 3.

*Pietrocola, M., Rodrigues, E., Bercot, F., Schnorr, S. (2021). Risk society and science education. *Science & Education*, 30(2), 209–233.

Pietromonaco, P. R., Uchino, B., & Dunkel Schetter, C. (2013). Close relationship processes and health: implications of attachment theory for health and disease. *Health Psychology*, 32(5), 499.

Pietromonaco, P. R., & Overall, N. C. (2020). Applying relationship science to evaluate how the COVID-19 pandemic may impact couples' relationships. *American Psychologist*.

Portland State University, & Winking, A. (2021). Online Dating Habits amid Covid-19. *Anthos*, 10(1). <https://doi.org/10.15760/anthos.2021.10.1.12>

Rodrigues DL, Lehmilller JJ. (2021) COVID-19 and Sexual Desire: Perceived Fear Is Associated with Enhanced Relationship Functioning. *J Sex Res.* 25:1-10

Salari, N., Hosseini-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., *et al.*, (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Globalization and Health*, 16(1), 57.

Sampogna, G., Del Vecchio, V., Giallonardo, V., Luciano, M., Albert, U., *et al.* (2021). What Is the Role of Resilience and Coping Strategies on the Mental Health of the General Population during the COVID-19 Pandemic? Results from the Italian Multicentric COMET Study. *Brain Sciences*, 11(9),

Sanchez, T. H., Zlotorzynska, M., Rai, M., and Baral, S. D. (2020). Characterizing the impact of COVID-19 on men who have sex with men across the United States in April, 2020. *AIDS Behav.* 24, 2024–2032.

Sbarra, D. A., & Hazan, C. (2008). Coregulation, dysregulation, self-regulation: an integrative analysis and empirical agenda for understanding adult attachment, separation, loss and recovery. *Personality and Social Psychology Review*, 12, 141-167.

Schiavi MC, Spina V, Zullo MA, Colagiovanni V, Luffarelli P, *et al.* (2020). Love in the time of COVID-19: sexual function and quality of life analysis during the social distancing measures in a group of Italian reproductive-age women. *J Sex Med*. 17:1407–1413.

Schröder, J., Bruns, E., Schoon, W., Briken, P., & Schöttle, D. (2021). Veränderungen sexueller Interessen und Erfahrungen während der COVID-19 Pandemie Eine qualitative Inhaltsanalyse. *Psychotherapeut*, 66(3), 233–239.

*Schore, A. (2003). *Affect regulation in the repair of the self*, New York, Norton; trad. it. La regolazione degli affetti e la riparazione del sé, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 2008.

Scott, D. A., McCormick, K., Smith, K., Budlong, E., & Vitonis, A. (2020). The prevalence, risks and associations of problematic cell phone use and sexting on mental health. *Mental Health and Social Inclusion*, 25(1), 52–62. <https://doi.org/10.1108/MHSI-08-2020-0053>

*Shapiro GK, Tatar O, Sutton A, Fisher W, Naz A, Perez S and Rosberger Z (2017) Correlates of Tinder use and risky sexual behaviours in young adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 20(12): 727-734.

*Slovic, P. (Ed), (2000). Risk, society, and policy series. The perception of risk. *Earthscan Publications*.

Tennov, D. (1998). Love and limerence: The experience of being in love. *Scarborough House*.

Thompson R, Joy P, Numer M and Holmes D (2019) Gay men's sexual health

promotion in virtual space: Exploring stakeholders' attitudes and approaches to outreach on mobile apps in Nova Scotia. *The International Journal of Community Diversity* 18(3-4): 17-29.

Velotti, P. (2009). *Regolazione emotiva, attaccamento romantico e funzionamento coniugale*, tesi di dottorato non pubblicata, Roma, Università «La Sapienza».

Weiss, R.S (1991) The attachment bond in childhood and adulthood, in C.M. Parkes, J. Stevenson-Hinde e P. Marris (a cura di), *Attachment across Life Cycle*, London-London, *New York, Tavistock* pp. 63-74.

Weiss R. (1982): "Attachment in adult life". In: Parkes C.M., Stevenson Hinde J. (a cura di): *The place of attachment in human behavior*. Routledge, London.

Wiederhold, B. K. (2021). How COVID Has Changed Online Dating—And What Lies Ahead. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(7), 435–436. <https://doi.org/10.1089/cyber.2021.29219.editorial>

Wignall, L., Portch, E., McCormack, M., Owens, R., Cascalheira, C. J., Attard-Johnson, J., et al. (2021). Changes in sexual desire and behaviors among UK young adults during social lockdown due to COVID-19. *J. Sex Res.* 58, 976–985.

Williams, R. B. (2016). Loneliness and social isolation and increased risk of coronary heart disease and stroke: Clinical implications. *Heart*, 102(24), 2016–2016.

Winking, A. (2021). Online Dating Habits amid Covid-19. *Anthós*, 10(1). <https://doi.org/10.15760/anthos.2021.10.1.12>

Wolak, J., Finkelhor, D., & Mitchell, K. J. (2012). How often are teens arrested for sexting? Data from a national sample of police cases. *Pediatrics*, 129(1), 4–12.

Wong, C. M. L., Jensen, O. (2020). The paradox of trust: perceived risk and public

compliance during the COVID-19 pandemic in Singapore. *Journal of Risk Research*, 23(7-8), 1021-1030.

World Health Organization (2006). *Defining sexual health: Report of a technical consultation on sexual health*. Geneva: *World Health Organization*.

Yuksel, B., and Ozgor, F. (2020). Effect of the COVID-19 pandemic on female sexual behavior. *Int. J. Gynecol. Obstetr.* 150, 98–102.

Zattoni, F., Gül, M., Soligo, M., Morlacco, A., Motterle, G., Collavino, J., et al. (2020). The impact of COVID-19 pandemic on pornography habits: a global analysis of google trends. *Int. J. Impot. Res.* 1–8

Zeki, S. (2007). The neurobiology of love. *FEBS Letters*, 581(14), 2575–2579.

Zeki, S., & Romaya, J. P. (2010). The Brain Reaction to Viewing Faces of Opposite- and Same-Sex Romantic Partners. *PLOS ONE*, 5(12), e15802. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0015802>

Zeifman, D., & Hazan, C. (1997). A process model of adult attachment formation. In S. Duck (Ed.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (pp. 179-195). Hoboken, NJ: John Wiley.

Zeifman, D. & Hazan, C. (2008). Pair bonds as attachments: Reevaluating the evidence. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed.; pp. 436-455). New York: Guilford Press.

SITOGRAFIA

NYC Health (2021). *Safer Sex and COVID-19*.

https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/imm/covid-sex_guidance.pdf

Dockterman, E. (2020). The Coronavirus Is Changing How We Date. Experts Think the Shifts May Be Permanent. *TIME*. <https://time.com/5819187/dating-coronavirus/>

FISP. (2022). Effetti psicologici dei social networks durante l'isolamento sociale. (s.d.). da <https://www.fisppsicologia.it/effetti-psicologici-dei-social-networks-durante-l%E2%80%99isolamento-sociale>

*Gollom, M (2016) Blame Tinder, Grindr for the rise in sexually transmitted diseases? Not so fast. *CBC News*. Available at:

<https://www.cbc.ca/news/health/tinder-grindr-alberta-stioutbreak>

Herrera S. Bumble's CEO criticizes treatment of female business founders. (2021) <https://www.wsj.com/articles/bumble-ceo-female-founders>

*Kjellson, L (2016) Tinder and Grindr linked to more than 500 crimes, figures show. *The Telegraph*. Available at:

<https://www.telegraph.co.uk/news/2016/12/31/tindergrindr-linked-500-crimes>

Piro, P. (s.d.). *Insieme ma soli di Sherry Turkle, un libro chiave sul meccanismo dell'auto inganno*. Recuperato 13 marzo 2022, da https://www.academia.edu/1467956/Insieme_ma_soli_di_Sherry_Turkle_un_libro_chiave_sul_meccanismo_dell_auto_inganno

*Turban, J (2018) We need to talk about how Grindr is affecting gay men's mental health. Available at:

<https://www.vox.com/science-and-health/2018/4/4/17177058/grindrgay-men-mental-health-psychiatrist>

State of Mind. <https://www.stateofmind.it/2015/11/scelta-partner-attacc>