

Prof. UKSW, dr hab. Elżbieta Trzęsowska-Greszta

Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

Mgr Bartosz Szymczyk

Ośrodek Naukowo-Terapeutyczny Ogrody Zmian w Warszawie

Styl przywiązania a seksualność człowieka w świetle najnowszych badań

Wprowadzenie

Zachowania seksualne i ich ekspresja są z jednej strony wyrazem najbardziej podstawowych ludzkich potrzeb popędowych, uwarunkowanych ewolucyjnie, a z drugiej - w przypadku człowieka - aktywność seksualna często powiązana jest z aspektem tworzenia i utrzymywania relacji interpersonalnych, czasem erotycznych, niekiedy o charakterze długotrwałym i wyłącznościowym, a innym razem - krótkim i dynamicznym.

Związek między seksualnością człowieka a jego zdolnością do tworzenia, rozwijania i utrzymywania więzi z innymi jest na tyle istotny, że owa relacyjna umiejętność może mieć znaczący wpływ na ekspresję seksualności oraz satysfakcję z życia seksualnego. W prezentowanej pracy chcemy dokonać przeglądu wiedzy na temat związku między stylami przywiązania a seksualnością człowieka i jego predyspozycją do tworzenia i utrzymywania więzi uczuciowych. Predyspozycję tę dobrze opisuje teoria przywiązania, skupiająca się na procesach, które biorą udział w rozwoju bliskich uczuciowych więzi z innymi (Feeney i Noller, 2004). Z teorii przywiązania i badań wyłoniła się koncepcja Trójwymiarowego Modelu Relacji Erotycznej, opisującego wzajemne zależności między stylami przywiązania, opiekuńczością oraz seksualnością (Mikulincer i Shaver, 2007).

Badania nad stylami przywiązania i seksualnością są stosunkowo nowe. Dopiero w ostatniej dekadzie przeprowadzono pewną liczbę badań, które wykazały, że także w przypadku ekspresji i zachowań seksualnych można wykazać związki ze stylami przywiązania. Badano zależności między stylami przywiązania a takimi aspektami seksualności człowieka, jak: satysfakcja z seksu, wiek inicjacji seksualnej, częstość współżycia, liczba partnerów, stosowane techniki seksualne, stosowanie antykoncepcji, zdrady, stałość związku, ryzykowne zachowania seksualne oraz występowanie zaburzeń seksualnych (np. Impett i Peplau, 2002; Birnbaum i inni, 2006; Khoury i Findlay, 2014).

W prezentowanej pracy najpierw zaprezentujemy trójwymiarowy Model Relacji Erotycznej, która stanowi odpowiednie ramy teoretyczne dla zrozumienia relacyjnych aspektów funkcjonowania seksualnego człowieka. Następnie przedstawiamy przegląd badań, dotyczący związków między stylami przywiązania i różnymi aspektami seksualności. Na koniec dokonamy syntezy danych zebranych z przeglądu badań, w celu opracowania profili seksualności człowieka w zależności od stylu przywiązania.

1. Trójwymiarowy Model Relacji Erotycznej

Teoria przywiązania jest wspólnym dziełem Johna Bowlby'ego i Mary Ainsworth (Ainsworth i Bowlby, 1991), czerpiącym inspiracje z wielu źródeł poznania: etiologii, cybernetyki, psychologii rozwojowej i poznawczej oraz psychoanalizy. Teoretyczne prace Bowlby'ego i empiryczne dokonania Ainsworth zrewolucjonizowały myślenie naukowców na temat procesów odpowiedzialnych za tworzenie bliskich relacji: znaczenia przywiązania między dzieckiem i znaczącym dorosłym - opiekunem, a także rozpadu tego przywiązania w procesie separacji, deprywacji i żałoby oraz znaczenia ważnych osób, ich wrażliwości emocjonalnej i dostępności emocjonalnej dla tworzenia się bezpiecznego vs. pozabezpiecznego przywiązania (Bretherton, 1992). Z teorii przywiązania wyłonił się Trójwymiarowy Model Relacji Erotycznej (*Tripartite Model of Adult Romantic Attachment*), który zakłada istnienie trzech systemów behawioralnych, wzajemnie ze sobą powiązanych, które są niezbędne do optymalnego funkcjonowania związku. Tak więc, w funkcjonowaniu relacji erotycznej biorą udział następujące systemy zachowań: (1) System Przywiązania; (2) System Opiekuńczości i (3) System Seksualności. Wszystkie trzy systemy są ze sobą wzajemnie powiązane. Według twórców tego modelu, każdy system obejmuje repertuar zachowań, których zadaniem jest maksymalizacja przetrwania, adaptacji i reprodukcji w kontekście relacji społecznych (Shaver, Hazan i Bradshaw, 1988; Mikulincer i Shaver, 2007; Péloquin i inni, 2014).

1.1. System Przywiązania

System Przywiązania rozwija się w niemowlęctwie i dzieciństwie. Charakteryzuje poszukiwaniem bliskości z figurą przywiązania (zazwyczaj są to rodzice), którzy zapewniają komfort i bezpieczeństwo w trudnych lub przykrych sytuacjach. Dziecko nabywa poczucia bezpiecznego przywiązania (tj. poczucia własnej wartości, miłości i pozytywnych oczekiwań w stosunku do innych osób) w odpowiedzi na wrażliwe reagowanie i dostępność figury przywiązania. W przypadku niespójnych lub niewrażliwych odpowiedzi oraz niedostępności podstawowego opiekuna rozwija się pozabezpieczane przywiązanie i negatywna ocena samego siebie (poczucie bezwartościowości, lęk przed odrzuceniem) oraz tendencja do braku zaufania i unikanie innych osób. W następnych latach życia, obraz figur przywiązania jest wzmacniany, podtrzymywany i włączany do trwałych wewnętrznych modeli operacyjnych dotyczących siebie i innych (Bowlby, 1982). W okresie dorosłości modele te służą jako podstawa do postrzegania siebie i innych oraz do regulacji emocji i zachowań w obrębie związków erotycznych (Hazan i Shaver, 1987; Bretherton i Munholland, 2008).

W dorosłym życiu, pozabezpieczane przywiązanie przejawia się na dwóch stosunkowo ortogonalnych wymiarach: „lęku” i „unikaniu”. (Brennan, Clark, i Shaver,

1998). Pierwszy wymiar, „lęk” dotyczy stopnia w jakim jednostka lękowo antycypuje odrzucenie lub porzucenie przez partnera. Drugi wymiar, oznaczony jako „unikanie”, odzwierciedla stopień w jakim jednostka czuje się niekomfortowo z bliskością, unika emocjonalnej intymności i zależności w związku (Butzer i Campbell 2008). Osoby, które charakteryzują się wysokim poziomem unikania mają tendencję do tego, aby mniej inwestować w swoje relacje i dążą do psychologicznego i emocjonalnego uniezależnienia się od swoich partnerów (Hazan i Shaver, 1994). Przywiązanie lękowe jest związane z negatywnym obrazem samego siebie, natomiast przywiązanie unikające - z negatywnym obrazem innych. Ludzie różnią się pod względem stopnia lęku i unikania. Jednostki charakteryzujące się bezpiecznym stylem przywiązania (*secure attachment style*) mają niskie wyniki na obu tych wymiarach. Osoby tego typu posiadają pozytywny obraz siebie i innych oraz poczucie komfortu związanego z bliskością emocjonalną i zależnością w związku (Brennan, Clark, i Shaver, 1998; Butzer i Campbell 2008).

Mikulincer i Shaver (2007), twórcy Modelu Relacji Erotycznej, opisują sposób w jaki aktywuje się i funkcjonuje System Przywiązania. Zgodnie z tym modelem, podstawowa strategia systemu przywiązania dotyczy poszukiwania bliskości z osobami znaczącymi, tj. osobami, z najbliższego otoczenia, z którymi chcemy spędzać dużo czasu i na których, w razie potrzeby, moglibyśmy polegać. Jak wiadomo, bezpieczny styl przywiązania rozwija się, gdy osoby znaczące są dostępne emocjonalnie wrażliwe i uważne w stosunku do indywidualnych potrzeb danej osoby. W takim przypadku jednostka doświadcza poczucia bezpieczeństwa, co zachęca ją do tworzenia bliskich emocjonalnych więzi z innymi. Natomiast w przypadku, gdy osoby znaczące są uporczywie niedostępne, obojętne i niewrażliwe, oznacza to, że podstawowa strategia poszukiwania bliskości nie powiodła się, co prowadzi do wyboru innej strategii przywiązaniowej, by poradzić sobie ze skutkami braku poczucia bezpieczeństwa. Ta wtórna strategia dotyczy „hiperaktywacji” lub „dezaktywacji” systemu przywiązania.

Głównym celem „strategii hiperaktywacyjnej” jest uzyskanie przywiązania do i od osoby obojętnej. Strategia polega na zwróceniu uwagi na siebie i ma za zadanie zaspokoić potrzeby, zapewnić opiekę i wsparcie. Strategia ta jest najbardziej typowa dla osób, które charakteryzują się lękowym stylem przywiązania. Tak więc, osoby lękowo przywiązane wykonują usilne próby, by utrzymać bliskość z osobami znaczącymi, mimo ich obojętności oraz starannie monitorują relacje z innymi pod kątem deficytu lub osłabienia fizycznej lub emocjonalnej bliskości (Cassidy i Berlin, 1994; Simpson, Ickes i Grich, 1999).

Strategie dezaktywacji dotyczą zahamowań w poszukiwaniu bliskości w odpowiedzi na niedostępność osoby znaczącej, co jest najbardziej typowe dla osób które charakteryzują się unikającym stylem przywiązania. Tak więc, osoby z unikającym stylem przywiązania dążą do utrzymania niezależności i samodzielności, zaprzeczając jednocześnie potrzebom lub stanom emocjonalnym, które mogłyby aktywować system przywiązania (Mikulincer i Shaver 2007). Jednostki silnie unikające często nie pozwalają sobie samym na bliskość emocjonalną w stosunku do swoich partnerów, z którymi są w związku, jedynie w trudnej

sytuacji zwracają się do swoich partnerów o wsparcie (Simpson, Rholes, i Neligan, 1992; Butzer i Campbell 2008).

1.2. System Opiekuńczości

System Opiekuńczości jest uzupełnieniem w stosunku do Systemu Przywiązania. Zakłada się, że rozwinął się on w celu zwiększenia bezpieczeństwa i szansy przeżycia osób, potrzebujących czasowo ochrony czy wsparcia (takich jak dzieci lub partner) (Mikulincer i Shaver, 2007). System zachowań opiekuńczych rozwija się częściowo w wyniku wcześniejszych doświadczeń z pierwotnym obiektem przywiązania, a następnie - dalej w oparciu o kolejne doświadczenia społeczne.

W kontekście erotycznej relacji dorosłych, kiedy system przywiązania danej osoby jest aktywowany (w sytuacji zagrożenia dobrostanu lub poczucia bezpieczeństwa), System Opiekuńczości wobec partnera jest często aktywowany w odpowiedzi do potrzebę więzi, w celu złagodzenia stresu, czy przywrócenia jego poczucia bezpieczeństwa, a także w celu zaspokojenia wzbudzonej potrzeby opiekowania się innymi i samopotwierdzania się (Collins, Guichard, Ford, i Feeney, 2006). Oba systemy - przywiązania i opiekuńczy są niezbędne w obrębie relacji erotycznej dorosłych, ponieważ oboje partnerzy stale poruszają się pomiędzy potrzebą bezpieczeństwa i komfortu, a świadczeniem opieki swoim partnerem (Schachner, Shaver, i Mikulincer, 2003). Zachowania opiekuńcze opisywane są na czterech wymiarach: bliskości, wrażliwości, kontroli i kompulsywności. Bliskość oznacza skłonność jednostki do zaoferowania fizycznej i emocjonalnej bliskości, w celu uspokojenia partnera, który przeżywa stres, czy napięcie. Wrażliwość odnosi się do zdolności dostrzegania sygnałów, mówiących o tym, że partner potrzebuje pomocy. Kontrola odnosi się do skłonności do podejmowania zbyt dużej odpowiedzialności za błąd partnera, przy jednoczesnym ograniczaniu partnera w poszukiwaniu przez niego własnych rozwiązań. Kompulsywna opiekuńczość odnosi się do skłonności danej osoby do nadmiernego zaangażowania w życie partnera, w stosunku do jego rzeczywistego zapotrzebowania na pomoc (za: Péloquin i inni, 2014).

1.3. System Seksualności

System Seksualności jest trzecim - obok Systemu Przywiązania i Systemu Opiekuńczości, istotnym elementem relacji erotycznej. System Seksualności zawiera motywy angażowania się w interakcje seksualne oraz wyraża się w emocjach, pragnieniach i zachowaniach seksualnych (Birnbau, 2010). Ponieważ seksualność dotyczy głównie dorosłych, system ten rozwija się jako ostatni, zwykle na początku okresu dojrzewania, w wyniku doświadczeń i pod wpływem funkcjonowania systemów powstałych wcześniej, tj. przywiązania i sprawowania opieki (Mikulincer i Shaver, 2007). Jeśli jednostka doświadcza optymalnej seksualności w kontekście trwającego związku, doświadcza jednocześnie

poczucia bezpieczeństwa, opieki i zaspokojenia seksualnego, co daje maksymalizację korzyści, zarówno dla tej osoby, jak i jej partnera (Mikulincer i Shaver, 2007). System Seksualny ma zasadnicze znaczenie dla większości związków, przyczyniając się początkowo do powstawania wzajemnej atrakcyjności, przyciągania się i tworzenie więzi, a następnie do kontynuowania i rozwijania relacji oraz zwiększania jakości związku (Birnbaum, 2010). Według Byers, Demmons, i Lawrence'a (1998) subiektywna ocena pozytywnych i negatywnych aspektów własnej relacji seksualnej oraz poziom seksualnej satysfakcji może być rozpatrywany i analizowany jedynie pod względem jego integracji z funkcjonowaniem systemów przywiązania i opiekuńczych.

Trójwymiarowy Model Relacji Erotycznej implikuje, że istnieją różnice między osobami przywiązanymi bezpiecznie a pozabezpiecznie (lękowo lub unikająco) w doświadczaniu życia seksualnego. Z łatwością można stawiać hipotezy dotyczące związku między lękowym czy unikającym stylem przywiązania a specyficznymi zachowaniami seksualnymi, motywacją do ich podejmowania, satysfakcją seksualną czy znaczeniu jakie seksualności jest nadawane. Badania poniżej opisane potwierdzają istnienie pewnych powiązań między stylami przywiązania a szeroko rozumianą seksualnością.

2. Związki między stylami przywiązania i różnymi aspektami seksualności - przegląd badań

2.1. Związek między stylami przywiązania a satysfakcją seksualną

Osoby bezpiecznie przywiązane - ze względu na udane zastosowanie strategii pierwotnego przywiązania w poszukiwaniu bliskości, mają więcej pozytywnych doświadczeń seksualnych i więcej pozytywnej satysfakcji seksualnej w swoich związkach niż osoby z przywiązaniem pozabezpiecznym (Mikulincer i Shaver, 2007). Osoby bezpiecznie przywiązane czują się komfortowo ze swoją seksualnością, są otwarte na seksualne doświadczenia i eksperymenty oraz charakteryzują się różnorodnością seksualnych aktywności (Feeney i Noller, 2004). Ponadto, badania wskazują, że osoby bezpiecznie przywiązane są bardziej aktywne seksualnie z partnerami, z którymi są w relacji intymnej niż osoby, które charakteryzuje styl unikowy lub lękowy, a seks jest wspólnie przez partnerów inicjowany (Feeney, Noller i Patty, 1993; Brennan i Shaver, 1995).

Wśród kobiet satysfakcja seksualna i funkcjonowanie seksualne również powiązane są z przywiązaniem. W badaniach Stephensona i Meston (2011) dla 200 studentek poziom przywiązania lękowego okazał się moderatorem wpływu relacji między satysfakcją seksualną a kosztami aktywności seksualnej na funkcjonowanie seksualne (koszty aktywności to np. niebezpieczeństwo zajścia w ciążę, konieczność antykoncepcji). Wpływ ten był widoczny wyłącznie w grupie kobiet z niskim poziomem przywiązania lękowego. Przy wysokim poziomie przywiązania lękowego funkcjonowanie seksualne nie było powiązane z relacją między kosztami aktywności seksualnej a satysfakcją seksualną.

W innych badaniach, przywiązanie lękowe okazało się istotne w przeżywaniu seksualności przez kobiety pozostające w związkach i jednocześnie spełniające kryteria zaburzeń osobowości borderline (Bouchard, Godbout i Sabourin, 2009). Wysoki poziom lękowego przywiązania wzmacnia obecność w zaburzeniu osobowości borderline ogromną potrzebę bliskości, której towarzyszy wysoki poziom lęku przed odrzuceniem. Kobiety cierpiące z powodu tego zaburzenia częściej doświadczają negatywnych uczuć związanych z aktywnością seksualną, a szczególnie - czują się przymuszane do angażowania w aktywności seksualne.

Podobne wnioski płyną z badań dotyczących seksu bez zgody kobiety. Według Impett i Peplau (2002) styl przywiązania ma już na etapie rozpoczęcia współżycia – rozumianym tu nie jako inicjacja, ale zgoda na zbliżenie. Badaczki przyjrzały się stylom przywiązania, motywacjom i sposobom rozwiązania hipotetycznej sytuacji wymagającej podjęcia decyzji co do zgody na seks u 125 studentek pozostających w relacji z mężczyznami, które relacjonowały, że wcześniej zdarzyło im się zgodzić na seks mimo niechęci. Kobiety o lękowym stylu przywiązania, zgodnie z oczekiwaniami, najczęściej zgadzały się na niechciany seks w hipotetycznej sytuacji, a jako uzasadnienie podawały lęk o to, że w przypadku odmowy partner straci nimi zainteresowaniem. Z kolei wbrew przewidywaniom, kobiety o unikającym stylu przywiązania wcale nie były tą grupą badawczą, która najrzadziej godziła się na niechciany seks (kobiety o bezpiecznym stylu przywiązania były bardziej asertywne w mówieniu „nie” partnerowi). Pasywna zgoda unikających przywiązanych kobiet była wyrazem podporządkowania się żądaniom partnera i tłumaczona była jako spełnienie obowiązku wobec niego, który zwyczajnie wynika z pozostawiania w związku.

Badania pokazują na wzajemne zależności między seksualnością a jakością związku. Sprecher i Cate (2004) wykazali, że wyższe poziomy satysfakcji seksualnej są związane z lepszą jakością, stabilnością i trwałością związku. Natomiast badania analityczno-współczynnikowe pokazują, że seksualność jest istotnym (podstawowym) składnikiem pierwowzoru jakości kontaktów (Hassebrauck i Fehr, 2002). Birnbaum, Reis, Mikulincer, Gillath i Orpaz (2006) skonstatowali jednak, że istnieją kliniczne dowody sugerujące, że niektóre pary mogą być zadowolone ze swojej relacji w ogóle, ale nie zadowolone ze swojego pożycia seksualnego, i odwrotnie (Edwards i Booth, 1994; Kaplan, 1974). Dlatego związek między satysfakcją seksualną i małżeńską może być silniejszy dla niektórych jednostek, a słabszy - dla innych. Na przykład, ostatnie badania pokazują, że osób bardziej lękowo przywiązanych występuje częstsze wykorzystanie seksu, by podtrzymać intensywną bliskość i łagodzić obawy odrzucenia i opuszczenia (Tracy i inni, 2003), co skutkuje stosunkowo silnym powiązaniem między codziennymi seksualnymi doświadczeniami i kolejnymi interakcjami w relacjach. Jednakże osoby unikające nie wykazują tych zależności (Birnbaum i inni, 2006). Wyniki te sugerują, że osoby lękowo przywiązane mają tendencję do wykorzystywania seksualnych doświadczeń jako „barometru” jakości ich związku, podczas gdy osoby unikające – nie mają takich tendencji.

Ciekawe wnioski płyną także z badań dotyczących wpływu przywiązania lękowego i unikającego na komunikację dotyczącą obszaru seksualności w związku, a pośrednio także na satysfakcję z pożycia seksualnego (Khoury i Findlay, 2014). W badaniu tym 125 osób w wieku 18-65 wypełniało kwestionariusz internetowy dotyczący stylów przywiązania i satysfakcji z seksualności i intymności. Osoby charakteryzujące się lękowym przywiązaniem gorzej komunikowały się ze swoimi partnerami na temat seksualności (np. unikały rozmów o seksie, rozmawiały rzadko i mało) i relacjonowały mniejsze zadowolenie ze współżycia seksualnego. Co więcej, styl przywiązania lepiej tłumaczył te efekty niż np. ogólny poziom lęku jako cechy. Wpływ lękowego stylu przywiązania na satysfakcję szczególnie wyraźnie zaznaczał się w związkach dłuższych niż 9 miesięcy, co autorzy przypisują efektowi miesiąca miodowego.

2.2. Motywacja do podejmowania aktywności seksualnej

Osoby o różnych stylach przywiązania, a więc także różnych potrzebach wobec innych, charakteryzują się różnorodnością motywów podejmowania aktywności seksualnych. Z badań Schachner i Shavera (2004), w których 400 studentów wypełniało kwestionariusze stylów przywiązania i motywów podejmowania aktywności seksualnej, wynika, że osoby o lękowym stylu przywiązania częściej uprawiają seks po to, by zmniejszyć poczucie niepokoju oraz zwiększyć doświadczenie intensywnej intymności w związku. Natomiast studenci o unikającym stylu przywiązania częściej używali seksu do realizacji innych celów wykraczających poza budowanie bliskości czy redukcję niepokoju. Były to na przykład cele związane z oddziaływaniem społecznym: podniesieniem statusu w grupie, zwiększenie prestiżu wśród rówieśników. Motywacje te były szczególnym motorem napędowym dla przypadkowych relacji seksualnych bez tworzenia związku uczuciowego.

Stosunki seksualne osób lękowo przywiązanych są zorganizowane wokół hiperaktywacji ich systemu przywiązania, co powoduje że osoby te są chronicznie zależne od innych, by uzyskać potwierdzenie swojej wartości; ponadto znajdują się one w stanie permanentnego lęku, że zostaną opuszczone i odrzucone (Shaver i Hazan, 1988; Mikulincer i Shaver 2007). Na przykład, badania pokazują, że osoby lękowo przywiązane relacjonują, iż uprawiają seks, by zredukować brak poczucia bezpieczeństwa i stworzyć intensywną bliskość, jednocześnie mając poczucie niskiej skuteczności w seksualnych negocjacjach, mają obawy, że prośby skierowane o seksualną dyskusję, zrażą swoich partnerów (Feeney, Kelly, Gallois i inni; Birnbaum, 2007).

Nieco więcej wniosków na temat doświadczania współżycia oraz efektów współżycia na relację w parze podsuwają badania Birnbaum, Reisa, Mikulincera, Gillath i Orpaz (2006). W dwóch badaniach osoby badane wypełniały kwestionariusze stylów przywiązania oraz opisywały swoje doświadczenia seksualne. W pierwszym z nich, zgodnie z przewidywaniami, osoby charakteryzujące się lękowym stylem przywiązania przeżywały więcej ambiwalencji wobec stosunku seksualnego, natomiast osoby cechujące się unikającym

stylem przywiązania doświadczają więcej awersji na poziomie emocjonalnym i poznawczym, w odniesieniu do współżycia seksualnego. Ciekawa jest jednak analiza przeżyć osób badanych proponowana przez autorów. W przypadku osób silniej unikających awersja jest rozumiana jako odzwierciedlenie braku komfortu zaburzonego przez naturę stosunku seksualnego dotykającą aspektów nie tylko fizycznych, ale i relacyjnych. Stany emocjonalne osób unikających obejmowały takie uczucia jak osamotnienie i zawiedzenie. Intruzywne myśli dotyczyły powątpiewań dotyczących bycia kochanym, ale i istoty miłości, „łapania się” na braku pozytywnych odczuć w czasie stosunku i trudności w rozumieniu potrzeb partnera. W przypadku osób charakteryzujących się lękowym stylem unikania, ambiwalencja wobec seksu jest natomiast manifestacją ich trudności w sprośtaniu potrzebom z poziomu przywiązania. W opisie tych osób pojawiało się wahanie między przeżywanym lękiem o bycie kochanym a częstym doświadczeniem „odpuszczania sobie” czy seksualnego „oddania się chwili uniesienia”. Ujawniał się konflikt między poszukiwaniem własnego spełnienia i koncentracją na własnych potrzebach a pragnieniem zaangażowania emocjonalnego, ciepła i uważności ze strony partnera.

W drugim, bardzo ciekawym badaniu prowadzonym metodą dzienniczkową (Birnbbaum i in., 2006) i analizowanym za pomocą hierarchicznych modeli liniowych (HLM) 41 par początkowo badano pod względem stylu przywiązania, a następnie proszono o wypełnianie dzienniczka dotyczącego ich pożycia - zarówno seksualnego, jak i emocjonalnego. Okazało się, że pary, w których jeden z partnerów cechował się wyraźnie wyższym poziomem lękowego stylu przywiązania silniej przekładały tak pozytywne, jak i negatywne doświadczenia seksualne na relacje w związku. Z kolei jeśli partner lub partnerka cechował się wyraźnie wyższym poziomem unikającego stylu przywiązania, to w związku nie dochodziło do wyraźnego przekładania się relacji seksualnej na codzienne życie partnerów. Te dwie sfery funkcjonowania pozostawały bardziej niezależne, tak w przypadku powodzeń, jak i niepowodzeń w sferze seksualności.

Wyniki te były nieco odmienne, w zależności od płci badanych osób. Kobiety o lękowym stylu przywiązania przekładały na inne obszary relacji głównie jakościowe aspekty współżycia. Na przykład, kiedy doświadczają bliskości w trakcie stosunku, zaspokajało to ich przywiązaniową potrzebę bliskości w taki sposób, że następnego dnia doświadczają relacji nieseksualnej jako bliższej. Podobnie jest z negatywnym wpływem jakości doświadczenia seksualnego na aspekty relacyjne funkcjonowania pary. U mężczyzn o przywiązaniu lękowym, zgodnie z modelem ewolucyjnym (np. Buss, 2001) przekładane były nie tyle jakościowe aspekty pożycia seksualnego, a to - czy seks w ogóle miał miejsce czy nie.

2.3. Inicjacja seksualna i przypadkowe kontakty seksualne

Osoby unikające próbują dezaktywować (wyłączyć) ich system przywiązania na dwa główne sposoby w odniesieniu do zachowań seksualnych. Osoby unikające mogą spróbować

zdystansować się do większości seksualnych aktywności przez na przykład rozpoczęcie aktywności seksualnej w późniejszym wieku (Bogaert i Sadava, 2002). Po drugie, osoby unikające mogą angażować się w kontakty seksualne tylko w sytuacjach, kiedy intymność jest mało prawdopodobna. Na przykład, osoby unikające mają mniej restrykcyjne postawy wobec seksu, uprawiają seks, żeby zaimponować swojej grupie rówieśniczej (w przeciwieństwie do podejmowania zachowań seksualnych dla romantycznych celów) i mają większą liczbę przypadkowych i niezaangażowanych partnerów seksualnych. Ten wzór efektów (skutków) jest podobny, zarówno u kobiet jak i u mężczyzn, chociaż wydaje się być bardziej wyraźny u mężczyzn (Gentzler i Kerns, 2004; Schachner i Shaver, 2004).

Także badania Gentzler i Kerns (2004) z udziałem 328 studentów pokazują, że przywiązanie unikające sprzyja angażowaniu się w przypadkowe relacje seksualne (wyrażone jednak nie większą liczbą partnerów seksualnych a niższym udziałem partnerów seksualnych, z którymi pozostawało się w związku uczuciowym w ogólnej liczbie partnerów). Mediatorem tego efektu okazały się mniej restrykcyjne poglądy seksualne. Nie wiadomo jednak jaki jest kierunek związku między stylem przywiązania i poglądami dotyczącymi tego, co wolno a czego nie wolno w seksie. Przywiązanie lękowe natomiast sprzyjało uprawianiu seksu bez chęci, a jedynie „za zgodą” i generalnie bardziej negatywnym sposobom doświadczania seksualności. Tu mediatorem okazała się samoocena, a zgoda na niechciany seks była bardziej charakterystyczna dla unikowych mężczyzn niż kobiet.

2.4. Związki trwałe i niewierność w stałym związku

Ogromną wadą większości dotychczasowych badań dotyczących seksualności i przywiązania jest bazowanie na studentach jako grupie osób badanych. Implikuje to nadreprezentację związków krótkich, a zbyt małą reprezentację związków o dłuższym stażu. Wiek studencki jest wiekiem dużej dynamiki relacji, ponieważ to właśnie w tym wieku ludzie często dobierają się w pary, które w dalszym życiu wykazują znacznie większą stabilność relacyjną, niż w okresie studiów. Każde badanie z udziałem małżeństw, a nie jedynie par studenckich, jest więc bardzo cenne dla wiedzy o przywiązaniu.

Ciekawych danych dostarczają badania na dużej próbie (N=1713) osób pozostających w związkach małżeńskich (pierwszych lub kolejnych) przeprowadzone przez Khoshakhlaghego (2014). Osoby badane wypełniały internetowy kwestionariusz oceny jakości związku (RELATE). Wyniki pokazały, że styl lękowy okazał się trafnym predyktorem ($\beta = 0,06$, $p = 0,031$) wzrastającego pragnienia angażowania się w aktywności seksualne (w aktualnym stałym związku) oraz większej częstotliwości aktywności seksualnych ($\beta = 0,18$; $p < 0,001$). Styl lękowy korelował także z angażowaniem się w aktywności seksualne rzadziej niż to pożądane ($\rho = -0,08$; $p = 0,001$). Styl lękowy nie był jednak powiązany z liczbą partnerów poza małżeństwem, a inne style przywiązania nie okazały się być istotnie powiązane z aktywnością seksualną.

Teoria przywiązania dostarcza też narzędzi do prognozowania niewierności. Znow nadmienić trzeba, że większość badań dotyczących związku między stylami przywiązania a niewiernością obejmowała osoby nie pozostające w związkach małżeńskich. Trzy opublikowane dotąd przekrojowe raporty dotyczące niewierności opisują w sumie 10 badań opisujących rolę przywiązania. DeWall i współpracownicy (2011) opisali osiem badań, które wskazują, że unikowe przywiązanie, ale nie lękowe, było powiązane z (a) zwiększonym zainteresowaniem związkami poza aktualnym oraz (b) zdradami. Z kolei Bogaert i Sadava (2002) wykazali, że przywiązanie lękowe było dodatnio związane z niewiernością, szczególnie w przypadku kobiet. Badania, które przeprowadzili Allen i Baucom (2004) pokazały, że przywiązanie unikowe było dodatnio powiązane z liczbą związków poza parą wśród studentów, a przywiązanie lękowe - wśród studentek. W tym samym badaniu na poziomie trendu zaznaczył się związek między przywiązaniem unikającym, a liczbą partnerów poza parą wśród osób po ślubie.

Właśnie tej grupie, tj. małżonkom poświęcone zostały badania Russel, Baker i McNulty (2013). W dwóch podłużnych badaniach udział wzięło 207 par nowożeńców. Badania dotyczyły stylu przywiązania obojga partnerów. Jak wykazano, partnerzy w związku, gdzie występowała znacząca różnica poziomu stylu przywiązania lękowego (wysoki vs niski) byli bardziej skłonni do zdrady. Co więcej, w przeciwieństwie do wniosków z badań obejmujących pary nie będące w związku małżeńskim, charakteryzowanie się unikającym stylem przywiązania nie było związane z własną niewiernością, natomiast jeśli to partner charakteryzował się wysoce unikającym stylem przywiązania, to druga osoba w związku była istotnie mniej skłonna do zdrady niż jeżeli charakteryzowałby się niskim poziomem unikającego stylu przywiązania. Efekty te były widoczne także przy kontroli takich zmiennych jak satysfakcja małżeńska, częstotliwość zbliżeń seksualnych, czy cechy osobowości i nie były istotnie różnicowane przez płeć.

Badania te umożliwiają lepsze zrozumienie związku między przywiązaniem a zdradami małżeńskimi, a także pokazują, że badania dotyczące par nie związanych ślubem nie są dobrym źródłem wiedzy na temat osób żonatych i zamężnych.

2.5. Ryzykowne zachowania seksualne

Osoby charakteryzujące się pozabezpiecznym przywiązaniem (lękowym lub unikającym) mają częściej przypadkowych lub rozwiązłych partnerów seksualnych, tzw. przygodę seksualną „na jedna noc” lub seks poza związkiem niż osoby przywiązane bezpiecznie (Feeney i Noller, 2004; Bogaert i Sadava, 2002).

W związkach trwalszych ryzykowne zachowania seksualne nabierają nieco innego znaczenia i wiążą się raczej ze stosunkami bez zabezpieczenia. Akcent położony jest tu jednak nie tylko na kwestie ochrony przed chorobami (np. użycie prezerwatywy), ale także na zabezpieczenie przed niepożądaną ciążą. Właśnie tego aspektu ponoszenia ryzyka w stosunku seksualnym dotyczyły dziennikowe badania Strachman i Impett (2009).

Badaly one studentów starszych lat pozostających w dłuższych związkach. 75 osób badanych wypełniało kwestionariusz stylów przywiązania, a następnie codziennie przez 14 dni raportowało poziom satysfakcji ze związku oraz to, czy stosunki były zabezpieczone prezerwatywą, czy nie.

Osoby charakteryzujące się lękowym stylem przywiązania rzadziej używały prezerwatywy, a częstotliwość ta spadała jeszcze bardziej wtedy, kiedy odczuwały one szczególnie wzrost satysfakcji ze związku. Efekt ten pozostawał istotny niezależnie od innych kontrolowanych zmiennych takich jak płeć, stosowanie różnych form antykoncepcji, znajomość historii seksualnej aktualnego partnera, czy częstotliwość zbliżeń. Można więc powiedzieć, że partnerom o lękowym stylu przywiązania częściej zdarza się zapomnienie o stosowanej antykoncepcji, a dzieje się to szczególnie często wtedy, kiedy czują się blisko partnera w satysfakcjonującym związku.

2.6. Związek między stylami przywiązania i zaburzeniami seksualnymi

Teoria przywiązania stanowi także jedną z głównych perspektyw w rozumieniu powstawania zaburzeń preferencji seksualnych oraz rozumieniu zjawisk, takich jak przestępstwa seksualne i incest, czyli utrzymywanie relacji seksualnych kulturowo zabronionych, np. wewnątrz rodziny, kazirodznych, związanych z uwiedzeniem bliskiej zależnej osoby (Burk i Burkhart, 2003; Berner i Briken, 2012). Psychoanalityczne rozumienie teorii przywiązania wskazuje, że u osób charakteryzujących się zaburzeniem preferencji seksualnych (parafilie), a także u przestępców seksualnych następuje zaburzenie przywiązania na tyle silne, że wpływa ono w sposób znaczący na procesy samoregulacji. Zdezorganizowany styl przywiązania powoduje niemożność wykształcenia się lub internalizacji wewnętrznych sposobów samoregulacji i dlatego osoby te kierują się na zewnątrz. Jest to więc mechanizm podobny do acting-outu. W szczególności, przestępstwa seksualne, takie jak incest rozumiane są analitycznie jako zewnętrzne sposoby kontroli inter- i intrapersonalnej, które powstają w okresie dojrzewania w wyniku odpowiedzi na procesy, takie jak doświadczanie siebie, niepowodzenia w związkach z innymi, narastająca popędowość i dziecięce doświadczenia z seksualnością dorosłych.

3. Profile seksualności człowieka w zależności od stylu przywiązania

– synteza wyników badań

Powyższe badania pokazują, że style przywiązania mają różnego rodzaju wpływ na szeroko rozumianą seksualność. U osób, u których wykształcił się bezpieczny wzorzec przywiązania dominuje aktywność nakierowana na budowanie związków opartych o intymność, wierność i obopólną satysfakcję partnerów. Odzwierciedla się to na przykład w preferencji aktywności seksualnej w związkach, w których istnieje już pewien poziom zaangażowania uczuciowego. Wśród studentów mniej jest seksu przygodnego i ryzy-

kownych zachowań seksualnych, a motywacją dla aktywności seksualnej jest częściej wyrażanie miłości do partnera (Tracy, Shaver, Albino i Cooper, 2003).

Osoby o bezpiecznym stylu przywiązania bardziej pozytywnie myślą o seksie i przeżywają mniej lęku związanego z tą sferą funkcjonowania, a także doświadczają samego stosunku seksualnego, jako dającego pozytywne emocje i pełnego namiętności. Są w stanie bardziej doceniać życie seksualne i różne jego aspekty, czerpiąc radość i angażując się w zachowania eksploracyjne ze stałymi partnerami. Podsumowując, osoby o bezpiecznym stylu przywiązania odczuwają komfort związany ze swoją seksualnością i bliskością, co prawdopodobnie przyczynia się do większej stabilności ich związków oraz wyższej z nich satysfakcji.

Osoby, u których brak bezpiecznego stylu przywiązania w inny sposób doświadczają swojej seksualności. W przypadku stylu unikającego, głównym problemem staje się obecna w sferze seksualnej konieczność bliskości rozumianej zarówno jako bliskość fizyczna, jak i intymność w relacji z partnerem. Osoby o unikającym stylu przywiązania w obu tych obszarach poszukują raczej dystansu. Będą więc one starały się deaktywizować system przywiązania poprzez unikanie zbliżenia, bądź nie przywiązywanie wagi do własnej seksualności, albo za pomocą innych mechanizmów zbliżonych do odcięcia: angażując się w seks z przypadkowymi partnerami, tworząc krótkotrwałe relacje, unikając przeżywania nadmiaru emocji związanych z seksem. Osoby o stylu unikowym doświadczają zbliżenia jako mniej przyjemnego, a motywem podejmowania aktywności seksualnej nie jest ani bliskość ani przyjemność, a częściej motywy własne, takie jak zwiększenie prestiżu w np. grupie rówieśników na studiach, sprawowanie kontroli w związku. Seksualność osób o unikowym stylu przywiązania staje się więc paradoksalnie (mimo naturalnej dla seksu obecności bliskości) narzędziem dalszego dystansowania się i kontroli.

Osoby o lękowym stylu przywiązania z kolei używają seksualności jako obszaru poszukiwania niespełnionych pragnień relacyjnych, jak stwierdziliby psychoanalityczni wyznawcy teorii przywiązania, pochodzących z pierwotnych relacji z ważnymi innymi, w których liczą się miłość i bezpieczeństwo. By uniknąć odrzucenia, częściej angażują się w seks bez ochoty. Seks i zgoda na seks staje się więc narzędziem potwierdzającym przywiązanie i bliskość, nawet kosztem przeżywania mniejszej przyjemności ze stosunku seksualnego. Naturalnie, takie podejście do seksualności powoduje, że osoby o lękowym stylu przywiązania przeżywają więcej lęku wobec seksu, częściej doświadczają także zawodów seksualnych. Seksualność w związkach osób o lękowym stylu przywiązania wyraźniej przekłada się na inne aspekty relacji z partnerem. Lękowy styl przywiązania powoduje także większą skłonność do angażowania się w zachowania ryzykowne w obszarze seksualności, tak w krótko- jak i w długotrwałych związkach. Napięcie generowane przez lękowy styl przywiązania w długotrwałych związkach przyczynia się także do częstszych zrad.

Refleksje końcowe

Badania naukowe z dziedziny psychologii dotyczące seksualności człowieka nie są szczególnie popularne. Znakomita ich większość odwołuje się do teorii przywiązania, co pokazuje jak bardzo użyteczna jest ta teoria w rozumieniu intymnych potrzeb, pragnień, motywów i analizie ich behawioralnej ekspresji w relacji dwojga osób. Istnienie różnic między kobietami a mężczyznami w sposobie, w jaki wzorce przywiązaniowe wpływają na seksualność świadczy jednak o tym, że teoria przywiązania nie jest wystarczająca w tłumaczeniu zjawisk tak złożonych jak relacje intymne człowieka, a inne teorie (np. ewolucyjna, czy wpływu społecznego i ról społecznych przypisanych płci) są jej niezbędnym uzupełnieniem.

Ogromną wadą przeważającej większości cytowanych tu badań jest badana populacja. Z nielicznymi wyjątkami osobami badanymi byli studenci. Nie jest to wiek sprzyjający badaniu np. długotrwałych relacji w ciągu życia. Ponadto badania w większości bazują na samoopisie i deklarowanych odpowiedziach. Łatwo można sobie wyobrazić, że kiedy osoba o lęgowym stylu przywiązania ocenia satysfakcję ze swojej relacji seksualnej na 5 w siedmiostopniowej skali Likerta, to zapewne jest to „inne 5” niż dla osoby o unikającym stylu przywiązania. Seksualność nigdy nie była łatwym obszarem badań.

Podsumowując, niniejszy przegląd badań pokazuje, w jaki sposób style przywiązania mogą kształtować seksualność w wielu jej wymiarach. Uzmysławia to, jak szeroki jest wpływ wzorców przywiązaniowych na seksualność człowieka. Nie jest to zaskoczeniem dla osób znających teorię przywiązania. Jej główne założenia bowiem podpowiadają, że największy wpływ pierwotnych wzorców przywiązaniowych widoczny będzie tam, gdzie człowiek jest najbliżej intymnych potrzeb i pragnień wobec drugiej osoby. Dla osoby dorosłej seksualność to właśnie taki obszar.

Współczesne teorie dotyczące seksualności przekonują, że zachowania seksualne człowieka mogą przejawiać się w wielu rozmaitych formach (monogamia, stałe związki, niestałe związki, swingowanie, związki poligamiczne, białe związki, układy typu FWB, itd.). W tych teoriach zakłada się, że różnorodność ta mieści się w kategoriach normy seksualnej, o ile nie powoduje cierpienia zaangażowanych w relację osób i stanowi pewne spektrum wolnego wyboru dla niepatologicznej ekspresji seksualnej. Przedstawione wyżej badania i wnioski, uprawniają do przyjęcia założenia, że sposób w jaki dana osoba wchodzi w relację seksualną nie jest jej bezpośrednim wyborem z całej gamy dostępnych zachowań. Zarówno stosunek do seksualności, jak i specyficzne zachowania związane z seksualnością (takie jak na przykład podejmowanie przypadkowych kontaktów seksualnych, zdrady czy ryzykowne zachowania seksualne), mogą nie być w pełni autonomicznym wyborem, czy całkiem świadomym wyrazem odrzucania norm obyczajowych lub religijnych, lecz mogą wynikać z charakterystycznych dla tych osób stylów przywiązania i trudności tworzenia bliskich związków. Można postawić hipotezę, że style przywiązania mogą być kluczowe dla

przejawów ludzkiej seksualności. Weryfikacja tej hipotezy wymaga przeprowadzenia rzetelnych i szerokich badań.

Bibliografia:

- Ainsworth M.S. i Bowlby J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46, 333-341.
- Allen E.S. i Baucom D.H. (2004). Adult attachment and patterns of extradyadic involvement. *Family Process*, 43, 467-488.
- Berner W. i Briken P. (2012). Pleasure seeking and the aspect of longing for an object in perversion. A neuropsychanalytical perspective. *American Journal of Psychotherapy*, 66, 129-150.
- Birnbaum G.E. (2007). Attachment orientations, sexual functioning, and relationship satisfaction in a community sample of women. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24, 21-35.
- Birnbaum G.E. (2010). Bound to interact: The divergent goals and complex interplay of attachment and sex within romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27, 245-252.
- Birnbaum G.E., Reis H.T., Mikulincer M., Gillath O. i Orpaz A. (2006). When sex is more than just sex: Attachment orientations, sexual experience, and relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 929-943.
- Bogaert A.F. i Sadava S. (2002). Adult attachment and sexual behavior. *Personal Relationships*, 9, 191-204.
- Bouchard S., Godbout N. i Sabourin S. (2009). *Journal of Sex & Marital Therapy*, 35, 106-121.
- Bowlby J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52, 664-678.
- Brennan K.A., Clark C.L. i Shaver P.R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. [w:] J.A. Simpson i W.W. Rholes (red.), *Attachment theory and close relationships* (s. 46-76). New York: Guilford.
- Brennan K.A. i Shaver P.R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 267-283.
- Bretherton I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28, 759-775.
- Bretherton I. i Munholland K.A. (2008). Internal working models in attachment relationships: Elaborating a central construct in attachment theory. [w:] J. Cassidy i P.R. Shaver (red.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (s. 102-127). New York: Guilford.
- Burk L.R. i Burkhart B.R. (2003). Disorganized attachment as a diathesis for sexual deviance: Developmental experience and the motivation for sexual offending. *Aggression and Violent Behavior*, 5, 487-511.

- Buss D. (2001). *Psychologia ewolucyjna. Jak wytłumaczyć społeczne zachowania człowieka? Najnowsze koncepcje*. Gdańsk: GWP.
- Butzer B. i Campbell L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal Relationships*, 15, 141–154.
- Byers E.S., Demmons S. i Lawrence K. (1998). Sexual satisfaction within dating relationships: A test of the interpersonal exchange model of sexual satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15, 257–267.
- Cassidy J. i Berlin L.J. (1994). The insecure/ambivalent pattern of attachment: Theory and research. *Child Development*, 65, 971–981.
- Collins N.L., Guichard A.C., Ford M.B. i Feeney B.C. (2006). Responding to need in intimate relationships: Normative processes and individual differences. [w:] M. Mikulincer i G.S. Goodman (red.), *Dynamics of romantic love: Attachment, caregiving, and sex* (s. 149–189). New York: Guilford.
- DeWall C.N., Lambert N.M., Slotter E.B., Pond R.S., Deckman T., Finkel E.J., Luchies L.B.I Fincham F.D. (2011). So far away from one's partner, yet so close to romantic alternatives: Avoidant attachment, interest in alternatives, and infidelity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101, 1302–1316
- Edwards J.N. i Booth A. (1994). Sexuality, marriage, and well-being: The middle years. [w:] A.S. Rossi (red.), *Sexuality across the life course* (s. 233–259). Chicago: University of Chicago Press.
- Feeney J.A., Kelly L., Gallois C., Peterson C. i Terry D.J. (1999). Attachment style, assertive communication, and safer-sex behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 29, 1964–1983.
- Feeney J.A. i Noller P. (2004). Attachment and sexuality in close relationships. [w:] J.H. Harvey, A. Wenzel i S. Sprecher (red.), *The handbook of sexuality in close relationships* (s. 183–201). Mahwah, NJ: Erlbaum Associates.
- Feeney J.A., Noller P. i Patty J. (1993). Adolescents' interactions with the opposite sex: Influence of attachment style and gender. *Journal of Adolescence*, 16, 169–186.
- Gentzler A.L. i Kerns K.A. (2004). Associations between insecure attachment and sexual experiences. *Personal Relationships*, 11, 249–265.
- Hassebrauck M. i Fehr B. (2002). Dimensions of relationship quality. *Personal Relationships*, 9, 253–270.
- Hazan C. i Shaver P.R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511–524.
- Hazan C. i Shaver P.R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1–22.
- Impett E. i Peplau L. (2002). Why some women consent to unwanted sex with a dating partner: Insights from attachment theory. *Psychology of Women Quarterly*, 26, 360–370
- Kaplan H.S. (1974). *The new sex therapy: Active treatment of sexual dysfunctions*. Oxford, England: Brunner/Mazel.

- Khoshakhlagh S. (2014). Adult attachment as a predictor of intimate relationship sexual behavior. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 74.
- Khoury C.B. i Findlay B.M. (2014). What makes for good sex? The associations among attachment style, inhibited communication and sexual satisfaction. *Journal of Relationships Research*, 5, doi:10.1017/jrr.2014.7
- Mikulincer M. i Shaver P.R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.
- Péloquin K., Brassard A., Lafontaine M.F. i Shaver P.R. (2014). Sexuality examined through the lens of attachment theory: attachment, caregiving, and sexual satisfaction. *Journal of Sex Research*, 51, 561-576.
- Russell V.M., Baker L.R. i McNulty J.K. (2013). Attachment insecurity and infidelity in marriage: Do studies of dating relationships really inform us about marriage? *Journal of Family Psychology*, 27, 242–251
- Schachner D.A. i Shaver P.R. (2004). Attachment dimensions and sexual motives. *Personal Relationships*, 11, 179–195.
- Schachner D.A., Shaver P.R. i Mikulincer M. (2003). Adult attachment theory, psychodynamics, and couple relationships: An overview. [w:] S.M. Johnson i V.E. Whiffen (red.), *Attachment processes in couple and family therapy* (s. 18–42). New York: Guilford Press.
- Shaver P.R., Hazan C. i Bradshaw D. (1988). Love as attachment: The integration of three behavioral systems. [w:] R.J. Sternberg i M. Barnes (red.), *The psychology of love* (s. 68–99). New Haven, CT: Yale University Press.
- Simpson J.A., Ickes W. i Grich J. (1999). When accuracy hurts: Reactions of anxious-ambivalent dating partners to a relationship-threatening situation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 754–769.
- Simpson J.A., Rholes W.S. i Neligan J.S. (1992). Support seeking and support giving within couples in an anxiety-provoking situation: The role of attachment styles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 434–446.
- Sprecher S. i Cate R. (2004). Sexual satisfaction and sexual expression as predictors of relationship satisfaction and stability. [w:] J.H. Harvey, A. Wenzel i S. Sprecher (red.), *The handbook of sexuality in close relationships* (s. 235–256). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Stephenson K.R. i Meston C.M. (2011). The association between sexual costs and sexual satisfaction in women: An exploration of the Interpersonal Exchange Model of Sexual Satisfaction. *Canadian Journal of Human Sexuality*, 20, 31-40.
- Strachman A. i Impett E.A. (2009). Attachment orientations and daily condom use in dating relationships. *Journal of Sex Research*, 46, 1–11.
- Tracy J.L., Shaver P.R., Albino A.W. i Cooper M.L. (2003). Attachment styles and adolescent sexuality. [w:] P. Florsheim (red.), *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications* (s. 137–159). Mahwah, NJ: Erlbaum.