



# Style przywiązania, obraz ciała oraz komunikacja seksualna jako predyktory satysfakcji seksualnej u młodych mężczyzn. Model mediacji seryjnej

Attachment styles, body image and sexual communication as predictors of sexual satisfaction in young men: A serial mediation model

<https://doi.org/10.34766/07w5bz10>

Piotr Nowicki <sup>a</sup> ✉

<sup>a</sup> Piotr Nowicki, <https://orcid.org/0000-0001-6661-4724>, Wydział Nauk o Człowieku, Uniwersytet Vizja w Warszawie

✉ Autor korespondujący: [p.nowicki@vizja.pl](mailto:p.nowicki@vizja.pl)

**Abstrakt:** Celem niniejszego badania było zidentyfikowanie psychologicznych mechanizmów, które pośredniczą w relacji między stylem przywiązania a satysfakcją seksualną u młodych mężczyzn pozostających w związkach romantycznych. Na podstawie przeglądu literatury przyjęto model mediacji seryjnej, w którym obraz ciała oraz komunikacja seksualna pełnią rolę mediatorów. W badaniu wzięło udział 187 heteroseksualnych mężczyzn w wieku od 19 do 32 lat ( $M = 26$ ;  $SD = 7,26$ ). Zastosowano standaryzowane narzędzia psychometryczne mierzące styl przywiązania, postawy wobec ciała, skuteczność komunikacji seksualnej oraz poziom satysfakcji seksualnej. Wyniki ujawniły, że bezpieczny styl przywiązania był pozytywnie związany z satysfakcją seksualną, a efekt ten był w pełni mediowany przez bardziej pozytywny obraz ciała oraz wyższą skuteczność komunikacji seksualnej. Dla stylu lękowo-ambiwalentnego wykazano pełną mediację szeregową – osoby z wysokim poziomem lęku przywiązaniowego częściej przejawiały negatywny obraz ciała, co obniżało ich otwartość w komunikacji seksualnej i przekładało się na niższą satysfakcję seksualną. W przypadku unikającego stylu przywiązania stwierdzono częściową mediację: negatywny wpływ tego stylu na satysfakcję seksualną był wyjaśniany przede wszystkim przez obniżoną skuteczność komunikacji seksualnej, przy słabszym, lecz istotnym związku z obrazem ciała. Uzyskane wyniki podkreślają znaczenie złożonych mechanizmów psychologicznych łączących wczesne wzorce przywiązania z jakością funkcjonowania seksualnego. Wskazują również na istotną rolę interwencji terapeutycznych ukierunkowanych na wzmacnianie pozytywnego obrazu ciała oraz rozwijanie kompetencji komunikacyjnych u mężczyzn z pozabezpiecznym stylem przywiązania.

**Słowa kluczowe:** style przywiązania, obraz ciała, komunikacja seksualna, satysfakcja seksualna

**Abstract:** The aim of the present study was to identify the psychological mechanisms that mediate the relationship between attachment style and sexual satisfaction among young men in romantic relationships. Based on a review of the literature, a serial mediation model was proposed in which body image and sexual communication serve as mediators. The study included 187 men aged between 19 and 32 years ( $M = 26$ ;  $SD = 7.26$ ). Standardized psychometric instruments were used to assess attachment style, body image attitudes, sexual communication self-efficacy, and overall sexual satisfaction. Results revealed that secure attachment was positively associated with sexual satisfaction, and this effect was fully mediated by a more positive body image and higher sexual communication efficacy. For the anxious-ambivalent attachment style, a full serial mediation was observed: individuals with high attachment anxiety tended to exhibit a more negative body image, which reduced their openness in sexual communication and, in turn, was linked to lower sexual satisfaction. In the case of avoidant attachment, a partial mediation was identified: the negative impact of avoidant attachment on sexual satisfaction was primarily explained by reduced sexual communication efficacy, with a weaker but still significant link to body image. These findings highlight the importance of complex psychological mechanisms that connect early attachment patterns with the quality of adult sexual functioning. The results also point to the relevance of therapeutic interventions aimed at enhancing body image and developing sexual communication skills among men with insecure attachment styles.

**Keywords:** attachment styles, body image, sexual communication, sexual satisfaction

## Wprowadzenie

Jakość życia seksualnego stanowi istotny komponent ogólnego dobrostanu psychicznego i fizycznego człowieka, a także kluczowy czynnik wpływający na stabilność i trwałość relacji romantycznych

(Gómez-López i in., 2019). Współczesne badania nad intymnością i relacjami wskazują, że satysfakcja seksualna odgrywa ważną rolę nie tylko w subiektywnym poczuciu spełnienia człowieka, ale również

w jakości więzi partnerskiej, poziomie zaangażowania, bliskości emocjonalnej oraz częstości zbliżeń (Yech i in., 2006). Osoby deklarujące wysoki poziom satysfakcji seksualnej częściej oceniają swoją relację jako satysfakcjonującą, charakteryzującą się większym poziomem empatii, zaufania i wzajemnego wsparcia (Alsop i in., 2021; Zhang i in., 2022). Dodatkowo, satysfakcja seksualna wiąże się z ogólnym zdrowiem psychicznym – obniżonym poziomem stresu, większym poczuciem własnej wartości i lepszą regulacją emocji (Carcedo i in., 2020; Fischer i in., 2022; Zayed i in., 2020).

Satysfakcja seksualna definiowana jest najczęściej jako subiektywna ocena własnego życia seksualnego, uwzględniająca zarówno aspekty emocjonalne, jak i fizyczne (Sánchez-Fuentes i in., 2014). Może ona obejmować takie elementy jak przyjemność z kontaktów seksualnych, poczucie spełnienia, zgodność z partnerem/partnerką w zakresie potrzeb i preferencji, a także poziom komunikacji i intymności (Barker, 2005; Shahhosseini i in., 2014). Pascoal i in. (2014) wskazują, że satysfakcja seksualna to pozytywna ocena własnego doświadczenia seksualnego, wynikająca z porównania oczekiwań i rzeczywistego doświadczenia seksualnego. Jest to więc konstrukcja wielowymiarowa, kształtowana przez czynniki indywidualne, jak i relacyjne. Współcześnie, w dobie coraz większej otwartości społecznej na tematykę seksualności, rośnie również zainteresowanie psychologicznymi uwarunkowaniami udanego życia intymnego. Pomimo tego, wiele aspektów wpływających na satysfakcję seksualną wciąż pozostaje niedostatecznie zbadanych – szczególnie w kontekście ich wzajemnych powiązań i mechanizmów pośredniczących.

Jednym z kluczowych czynników determinujących jakość relacji intymnych, w tym również życia seksualnego, jest styl przywiązania – psychologiczna dyspozycja kształtowana we wczesnym dzieciństwie, która wpływa na sposób postrzegania siebie i innych w bliskich relacjach (Mikulincer, Shaver, 2019). Teoria przywiązania zakłada, że doświadczenia w relacjach z opiekunami formują wewnętrzne modele robocze, które determinują oczekiwania wobec relacji interpersonalnych w dorosłości. Wyróżnia się przede wszystkim styl bezpieczny, lękowo-am-

biwalentny oraz unikający (Thompson, Simpson, 2019). Osoby z bezpiecznym stylem przywiązania wykazują większą otwartość na intymność, lepsze umiejętności komunikacyjne oraz zdolność do regulacji emocji – co przekłada się również na wyższy poziom satysfakcji seksualnej (Gagné i in., 2021). Z kolei osoby z lękowym stylem przywiązania często doświadczają silnej potrzeby bliskości przy jednoczesnym lęku przed odrzuceniem, co może skutkować nadmiernym koncentrowaniem się na seksualności jako źródle potwierdzenia własnej wartości (Lafortun i in., 2021; Santona i in., 2022). Osoby z unikającym stylem przywiązania natomiast częściej dystansują się emocjonalnie i fizycznie, przejawiają tendencję do unikania kontaktów seksualnych lub braku zaangażowania w relacyjne aspekty seksualności (Constant i in., 2021).

Drugim istotnym czynnikiem psychologicznym wpływającym na funkcjonowanie seksualne jest obraz ciała, czyli subiektywna ocena własnego wyglądu fizycznego, obejmująca zarówno komponent poznawczy, emocjonalny, jak i behawioralny (Cash, 2002; Pujols i in., 2010). Pozytywny obraz ciała wiąże się z wyższym poziomem samoakceptacji, pewnością siebie i otwartością na ekspresję seksualną. W przeciwieństwie do tego, negatywny obraz ciała może prowadzić do poczucia wstydu, obniżonej samooceny oraz unikania bliskości fizycznej, utrudniając budowanie satysfakcjonujących relacji intymnych (Wiseman i Moradi, 2010). Obraz ciała nie funkcjonuje jednak w oderwaniu od innych czynników osobowościowych – istotną rolę w jego kształtowaniu odgrywają wzorce przywiązania. Badania wskazują, że osoby o bezpiecznym stylu przywiązania częściej wykazują wyższy poziom akceptacji własnego ciała, lepsze ugruntowanie poczucia własnej wartości oraz większą odporność na presję społeczną dotyczącą wyglądu fizycznego (Laporta-Herrero i in., 2022). Z kolei osoby z lękowym stylem przywiązania są bardziej podatne na negatywne oceny własnego ciała, silniej reagują na odrzucenie oraz częściej odczuwają niezadowolenie z wyglądu, które może prowadzić do obniżonego komfortu w kontaktach seksualnych. Styl unikający natomiast wiąże się z tendencją do dystansowania się od własnych emocji i doznań cielesnych, co może skutkować obojętnością lub

niechęcią wobec cielesności jako źródła bliskości i intymności (Bonev, Matanova, 2021; Cash i in., 2004). Tym samym obraz ciała może stanowić ważne ogniwo pośredniczące między stylem przywiązania a jakością funkcjonowania seksualnego w relacji.

Komunikacja seksualna, rozumiana jako zdolność do otwartego i autentycznego wyrażania potrzeb, granic, pragnień oraz emocji związanych z intymnością, stanowi jeden z kluczowych czynników wpływających na jakość życia seksualnego w bliskich relacjach (Widman i in., 2021; Mallory, 2022). Obejmuje ona zarówno rozmowy dotyczące preferencji seksualnych, częstotliwości kontaktów, jak i obaw, lęków czy fantazji seksualnych. Sprawna komunikacja w tym obszarze sprzyja lepszemu zrozumieniu partnera, większej responsywności na jego potrzeby oraz budowaniu atmosfery wzajemnego zaufania i bezpieczeństwa emocjonalnego (Noar i in., 2006; Moazami in., 2023). Wyróżnia się zazwyczaj dwa podstawowe typy komunikacji seksualnej: komunikację instrumentalną oraz komunikację ekspresyjną (afektywną). Komunikacja instrumentalna odnosi się do konkretnych, funkcjonalnych aspektów życia seksualnego – takich jak preferencje dotyczące technik, czasu, częstotliwości czy zabezpieczeń. Jest ona bardziej zadaniowa i skoncentrowana na aspektach fizycznych. Z kolei komunikacja emocjonalna dotyczy wyrażania uczuć związanych z seksualnością – takich jak pragnienie, wstyd, radość, obawy czy potrzeba bliskości (Gauvi, Merwin, 2022; Rancourt i in., 2016). Zarówno komunikacja instrumentalna, jak i ekspresyjna są istotnie powiązane z poziomem satysfakcji seksualnej, jednak każda z nich wpływa na niego poprzez nieco inne mechanizmy. Komunikacja instrumentalna sprzyja lepszemu dopasowaniu seksualnemu i redukcji frustracji, natomiast komunikacja ekspresyjna pogłębia więź emocjonalną i poczucie bezpieczeństwa w relacji. Niedobór którejkolwiek z tych form komunikacji może prowadzić do obniżenia satysfakcji seksualnej, niezrozumienia potrzeb partnera oraz narastania napięć w relacji (Séguin, 2024).

Na jakość komunikacji seksualnej może wpływać styl przywiązania. Osoby o lękowym stylu przywiązania często przejawiają silną potrzebę aprobaty

i potwierdzenia własnej wartości przez partnera, a jednocześnie odczuwają lęk przed odrzuceniem (Li i Chan., 2012). W kontekście seksualności może to prowadzić do zahamowania w swobodnym wyrażaniu własnych preferencji i pragnień. Ujawnianie potrzeb seksualnych bywa postrzegane jako ryzykowne, ze względu na potencjalną dezaprobatę partnera, interpretowaną jako zagrożenie dla więzi emocjonalnej (Barnes i in., 2017; Davis i in., 2006). Z drugiej strony, osoby o unikającym stylu przywiązania wykazują tendencję do dystansowania się od nadmiernej bliskości emocjonalnej. Taki dystans przejawia się również w sferze seksualnej – pojawia się trudność w otwartej, intymnej komunikacji, a rozmowy na temat potrzeb seksualnych bywają unikane (McNeil i in., 2018).

Pomimo rosnącego zainteresowania psychologicznymi aspektami seksualności, większość dotychczasowych badań koncentrowała się na analizie pojedynczych zmiennych wpływających na satysfakcję seksualną, takich jak styl przywiązania, obraz ciała czy komunikacja seksualna. Niewiele prac ujmuje te czynniki w ramach złożonych modeli wyjaśniających, uwzględniających zarówno bezpośrednie, jak i pośrednie mechanizmy oddziaływania. Dlatego też celem niniejszego badania jest empiryczne przetestowanie modelu mediacji seryjnej, w którym styl przywiązania wpływa na satysfakcję seksualną poprzez obraz ciała oraz komunikację seksualną – w określonej kolejności. Przyjęto założenie, że osoby o bezpiecznym stylu przywiązania będą charakteryzować się bardziej pozytywnym obrazem własnego ciała, sprzyjającym większej otwartości w rozmowach o seksualności, a w konsekwencji wyższemu poziomowi satysfakcji seksualnej. Z drugiej strony, osoby o niepewnym stylu przywiązania – zarówno lękowym, jak i unikającym – mogą doświadczać trudności w akceptacji własnego ciała oraz w swobodnym wyrażaniu potrzeb seksualnych, co potencjalnie prowadzi do niższego poziomu satysfakcji seksualnej. Analiza takiego modelu pozwala na uchwycenie złożonych zależności psychologicznych i zidentyfikowanie mechanizmów pośredniczących w relacji między wzorcami przywiązania a funkcjonowaniem seksualnym w bliskich związkach.

### Hipotezy badawcze:

- H1.** Styl przywiązania jest istotnie związany z poziomem satysfakcji seksualnej u młodych mężczyzn pozostających w romantycznych związkach. Osoby o bezpiecznym stylu przywiązania będą doświadczać wyższej satysfakcji seksualnej niż osoby o stylach lękowym i unikającym.
- H2.** Związek między stylem przywiązania a satysfakcją seksualną jest pośredniczony przez obraz ciała. Bezpieczny styl przywiązania będzie związany z bardziej pozytywnym obrazem ciała, który z kolei będzie predyktorem wyższej satysfakcji seksualnej.
- H3.** Związek między obrazem ciała a satysfakcją seksualną jest pośredniczony przez komunikację seksualną. Osoby o bardziej pozytywnym obrazie ciała będą wykazywać wyższy poziom otwartości w komunikacji seksualnej, co przełoży się na wyższą satysfakcję seksualną.
- H4.** W badanym modelu występuje istotny efekt mediacji szeregowej:  
*Styl przywiązania → Obraz ciała → Komunikacja seksualna → Satysfakcja seksualna.*

Wpływ stylu przywiązania na satysfakcję seksualną jest w pełni lub częściowo pośredniczony przez obraz ciała oraz komunikację seksualną.

## 1. Metodologia

### 1.1. Procedura oraz uczestnicy badania

Badanie miało charakter ilościowy, przekrojowy i anonimowy, a jego celem było zbadanie zależności pomiędzy stylem przywiązania, obrazem ciała, komunikacją seksualną a satysfakcją seksualną u mężczyzn. Zgoda na udział w badaniu była uzyskiwana online, po zapoznaniu uczestników z formularzem informacji dla uczestnika badania. Uczestnicy zostali poinformowani o dobrowolności udziału, możliwości wycofania się na każdym etapie oraz o poufności uzyskanych danych. Kwestionariusze udostępniono w formie ankiety online stworzonej w programie Google Forms, a przeciętny czas wypełnienia wynosił

około 15-20 minut. W ankiecie zastosowano randomizację kolejności narzędzi, aby zminimalizować efekt kolejności. W pierwszej części znajdowały się pytania socjodemograficzne (m.in. wiek, długość związku, poziom wykształcenia), a następnie kolejno prezentowano uczestnikom cztery narzędzia psychometryczne: Kwestionariusz Stylów Przywiązania (KSP), Kwestionariusz Postaw Wobec Ciała (BAT), Skalę Skuteczności Komunikacji Seksualnej (SCSES) oraz Skalę Satysfakcji Seksualnej (SSS).

W badaniu wzięło udział 187 mężczyzn w wieku od 19 do 33 lat ( $M = 26$ ;  $SD = 7,26$ ), którzy w momencie badania pozostawali w związkach romantycznych trwających co najmniej 3 miesiące. Większość badanych posiadała wykształcenie wyższe (53,2%) lub średnie (37,8%), a 9% miało wykształcenie zawodowe lub podstawowe. Próbę stanowiły jedynie osoby heteroseksualne. Średni deklarowany czas trwania relacji wynosił 4,2 roku ( $SD = 2,8$ ).

### 1.2. Narzędzia

#### 1.2.1. Style przywiązania

Do pomiaru stylów przywiązania zastosowano Kwestionariusz Stylów Przywiązania (KSP) opracowany przez Ploę (2008), będący narzędziem przeznaczonym do diagnozy wzorców przywiązania u osób dorosłych w kontekście relacji romantycznych. Konstrukcja kwestionariusza oparta jest na założeniach teorii przywiązania sformułowanej przez Bowlby'ego (1969) i rozwiniętej w obszarze dorosłych związków romantycznych przez Hazana i Shavera (1987). Narzędzie umożliwia klasyfikację jednostki do jednego z trzech głównych stylów przywiązania: bezpiecznego, unikającego oraz lękowo-ambiwalentnego. Kwestionariusz składa się z 24 pozycji diagnostycznych, które przyporządkowane są do trzech odrębnych skal odpowiadających wymienionym stylom przywiązania. Przykładowe itemy obejmują treści związane z komfortem w relacjach emocjonalnych, potrzebą bliskości oraz tendencjami do unikania zależności. Uczestnicy dokonują samooceny, udzielając odpowiedzi na 7-punktowej skali Likerta (od 1 – *zdecydowanie nie zgadzam się* do 7 – *zdecydowanie się zgadzam*).

Surowe wyniki z poszczególnych skal przekształcone są następnie na wyniki stenowe, co umożliwia standaryzowaną interpretację poziomu nasilenia danego stylu przywiązania. Narzędzie charakteryzuje się wysoką rzetelnością psychometryczną. Współczynniki  $\alpha$  Cronbacha dla poszczególnych skal wynoszą: 0,85 dla stylu bezpiecznego, 0,78 dla stylu lękowo-ambiwalentnego oraz 0,79 dla stylu unikającego, co świadczy o bardzo dobrej wewnętrznej spójności poszczególnych wymiarów. Kwestionariusz KSP znajduje szerokie zastosowanie w badaniach nad związkami intymnymi, komunikacją oraz funkcjonowaniem emocjonalnym osób dorosłych.

### **1.2.2. Obraz ciała**

Do pomiaru postaw wobec własnego ciała zastosowano Kwestionariusz Postaw Wobec Ciała (Body Attitude Test- BAT) autorstwa Ben-Tovima i Walkera (1991), w polskiej adaptacji Brytek-Matery i Probst (2014). Kwestionariusz został opracowany pierwotnie z myślą o osobach z zaburzeniami odżywiania, jednak z powodzeniem wykorzystywany jest również w populacjach nieklinicznych, w celu oceny subiektywnego postrzegania własnego ciała oraz poznawczo-emocjonalnych postaw wobec wyglądu fizycznego. Narzędzie składa się z 20 pozycji, które obejmują trzy podstawowe wymiary konstruktów: Emocjonalne oddzielenie od ciała – trudności w akceptacji własnej cielesności oraz dystans emocjonalny wobec swojego ciała, ogólne niezadowolenie z wyglądu – negatywna ocena własnego wyglądu, często powiązana z emocjami takimi jak wstyd, frustracja czy niechęć wobec ciała, przecenianie rozmiarów ciała – tendencja do postrzegania siebie jako osoby większej, niż wynika to z rzeczywistości. Uczestnicy oceniają zgodność z poszczególnymi stwierdzeniami na 6-punktowej skali Likerta, gdzie 0 oznacza *nigdy*, a 5 – *zawsze*. Wyższe wyniki świadczą o silniejszych negatywnych postawach wobec ciała. Kwestionariusz cechuje się dobrymi właściwościami psychometrycznymi i był wykorzystywany w licznych badaniach nad obrazem ciała oraz jego związkami z funkcjonowaniem emocjonalnym i relacyjnym. W niniejszym bada-

niu uwzględniono wyłącznie podskalę ogólnego niezadowolenia z wyglądu, uznawaną za najbliższą związaną z ogólną satysfakcją z własnego ciała i jego akceptacją w kontekście bliskości fizycznej.

### **1.2.3. Komunikacja seksualna**

Do oceny przekonania badanych o własnej skuteczności w zakresie komunikowania tematów związanych z seksualnością zastosowano Kwestionariusz Skuteczności Komunikacji Seksualnej (Sexual Communication Self-Efficacy Scale – SCSES; Quinn-Nilas i in., 2016), w polskiej adaptacji dokonanej przez Liberacką-Dwojak i Wiłkość-Dębczyńską (2024). Narzędzie zostało opracowane pierwotnie z myślą o młodzieży, jednak jego trafność i rzetelność zostały potwierdzone również w badaniach z udziałem osób dorosłych, co umożliwia jego szerokie zastosowanie w populacji ogólnej. Kwestionariusz składa się z 20 pozycji, ocenianych na 4-punktowej skali Likerta (od 1 – *zupełnie niepewny/a* do 4 – *bardzo pewny/a*), które mierzą poziom poczucia własnej skuteczności w zakresie pięciu aspektów komunikacji seksualnej w relacjach intymnych: 1) Komunikacja dotycząca antykoncepcji – ocena pewności w prowadzeniu rozmów na temat metod zapobiegania ciąży, planowania rodziny oraz podejmowania decyzji o wyborze lub zmianie środków antykoncepcyjnych. 2) Wyrażanie negatywnych komunikatów seksualnych – zdolność do komunikowania braku zainteresowania danymi zachowaniami seksualnymi, wyrażania dyskomfortu lub niezadowolenia z doświadczeń seksualnych. 3) Wyrażanie pozytywnych komunikatów seksualnych – pewność w wyrażaniu własnych pragnień, preferencji oraz w udzielaniu pozytywnej informacji zwrotnej dotyczącej życia seksualnego. 4) Rozmowy na temat historii seksualnej – poziom komfortu w mówieniu o wcześniejszych doświadczeniach seksualnych, w tym o poprzednich partnerach, testach na obecność chorób przenoszonych drogą płciową oraz innych informacjach mających wpływ na aktualne zdrowie seksualne. 5) Negocjowanie użycia prezerwatywy – pewność siebie w podejmowaniu rozmów na temat zabezpieczenia, inicjowaniu tematu stosowania prezerwatywy, radzeniu sobie z oporem partnera oraz promowaniu bezpiecznych praktyk seksualnych.

Wyższe wyniki świadczą o większej skuteczności komunikacyjnej w obszarze seksualności, co w badaniach wiązano z wyższym poziomem satysfakcji z relacji, lepszym zdrowiem seksualnym oraz wyższym poziomem dobrostanu psychicznego i emocjonalnego. W niniejszym badaniu wykorzystano polską wersję narzędzia, która charakteryzuje się bardzo wysoką rzetelnością. Współczynnik  $\alpha$  Cronbacha dla całej skali wyniósł 0,81.

#### 1.2.4. Satysfakcja seksualna

W celu oceny poziomu satysfakcji seksualnej zastosowano Kwestionariusz Satysfakcji Seksualnej (Sexual Satisfaction Scale SSS-W) autorstwa Meston i Trapnella (2005), w polskiej adaptacji wykonanej przez Janowskiego i Czyżykowską (2013). Choć narzędzie zostało pierwotnie opracowane z myślą o kobietach, polska wersja kwestionariusza została z powodzeniem zastosowana również w badaniach z udziałem mężczyzn, co świadczy o jego uniwersalności i możliwości stosowania w populacji ogólnej. Kwestionariusz składa się z 30 pozycji, ocenianych na 5-punktowej skali Likerta, w której 1 oznacza *zdecydowanie się nie zgadzam*, a 5 – *zdecydowanie się zgadzam*. Wyższe wyniki oznaczają wyższy poziom ogólnej satysfakcji seksualnej. Narzędzie obejmuje pięć wymiarów funkcjonowania seksualnego w kontekście relacyjnym i emocjonalnym: 1) Zadowolenie – ogólny poziom przyjemności i emocjonalnego spełnienia wynikającego z aktywności seksualnej. 2) Komunikacja – otwartość i gotowość do wyrażania potrzeb, pragnień oraz preferencji seksualnych w relacji. 3) Kompatybilność – subiektywne poczucie zgodności seksualnej z partnerem, zarówno na poziomie fizycznym, jak i emocjonalnym. 4) Zmartwienia relacyjne – wpływ jakości relacji partnerskiej oraz dynamiki emocjonalnej na doświadczenie satysfakcji seksualnej. 5) Dyskomfort osobisty – poziom indywidualnego napięcia, niezadowolenia lub niepokoju związanego z własnym życiem seksualnym. Kwestionariusz został pozytywnie oceniony pod względem trafności i rzetelności psychometrycznej. W niniejszym badaniu współczynnik  $\alpha$  Cronbacha dla całej skali wyniósł 0,86.

## 2. Analiza Danych

Wszystkie analizy statystyczne zostaną przeprowadzone z wykorzystaniem programu IBM SPSS Statistics (wersja 26) oraz makra PROCESS v4.2 autorstwa Hayes’a (2013). Do testowania modelu mediacji seryjnej zastosowany zostanie model 6 w makrze PROCESS, który umożliwia jednocześnie uwzględnienie dwóch mediatorów występujących w określonej sekwencji. Styl przywiązania będzie traktowany jako zmienna niezależna (X), obraz ciała jako pierwszy mediator (M1), komunikacja seksualna jako drugi mediator (M2), a satysfakcja seksualna jako zmienna zależna (Y). W celu oceny efektów pośrednich zostanie zastosowana procedura bootstrappingu z 5000 replikacji próby (Hayes, Rockwood, 2020). Efekty pośrednie uznane zostaną za istotne statystycznie, jeśli przedział ufności (95% CI) dla danego efektu nie będzie zawierał zera. Analiza uwzględni trzy ścieżki pośrednie:

- a. efekt pośredni 1: styl przywiązania → obraz ciała → satysfakcja seksualna,
- b. efekt pośredni 2: styl przywiązania → komunikacja seksualna → satysfakcja seksualna,
- c. efekt pośredni 3 (seryjny): styl przywiązania → obraz ciała → komunikacja seksualna → satysfakcja seksualna.

Dodatkowo zostanie obliczony efekt bezpośredni oraz całkowity efekt stylu przywiązania na satysfakcję seksualną. W celu oceny podstawowych zależności pomiędzy zmiennymi obliczone zostaną korelacje Pearsona, a następnie przeprowadzona zostanie analiza regresji z mediacją. Przed przystąpieniem do właściwych analiz zostanie przeprowadzona ocena jakości danych – w tym analiza braków danych, rozkładów zmiennych, wartości odstających oraz testy normalności. W przypadku istotnych odchyień od rozkładu normalnego zostaną zastosowane odpowiednie transformacje lub metody odporne na założenia parametryczne.

### 3. Wyniki

#### 3.1. Analiza zależności pomiędzy zmiennymi

Analiza korelacji Pearsona ujawniła szereg istotnych zależności pomiędzy badanymi zmiennymi psychologicznymi. Styl bezpieczny korelował dodatnio zarówno z komunikacją seksualną ( $r = 0,31$ ;  $p < .01$ ), jak i z satysfakcją seksualną ( $r = 0,41$ ;  $p < .001$ ), a także negatywnie z negatywnym obrazem ciała ( $r = -0,36$ ;  $p < .05$ ). Styl lękowy wykazywał dodatnią korelację z negatywnym obrazem ciała ( $r = 0,42$ ;

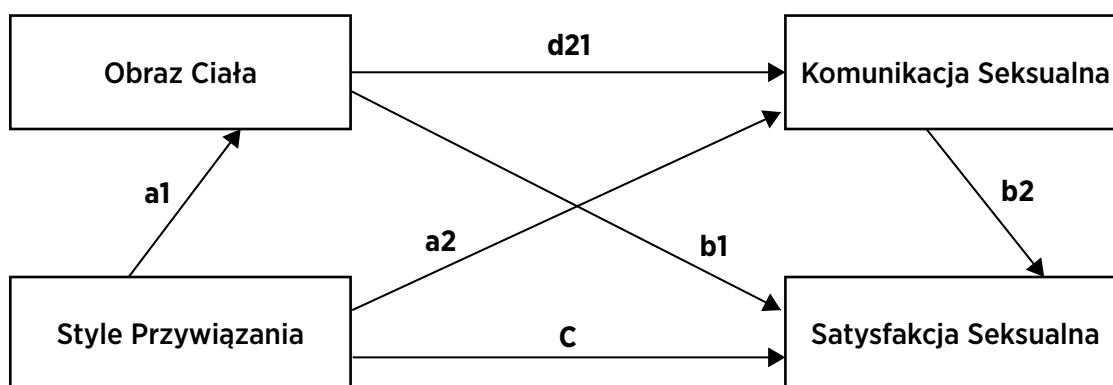
$p < .001$ ), oraz ujemne związki z komunikacją seksualną ( $r = -0,34$ ;  $p < .05$ ) i satysfakcją seksualną ( $r = -0,34$ ;  $p < .01$ ). Styl unikający korelował negatywnie z komunikacją seksualną ( $r = -0,35$ ;  $p < .01$ ) oraz z satysfakcją seksualną ( $r = -0,26$ ;  $p < .01$ ), a także dodatnio z negatywnym obrazem ciała ( $r = 0,19$ ;  $p < .05$ ). Negatywny obraz ciała istotnie korelował ujemnie z komunikacją seksualną ( $r = -0,27$ ;  $p < .05$ ) oraz satysfakcją seksualną ( $r = -0,19$ ;  $p < .05$ ). Z kolei komunikacja seksualna była istotnie dodatnio powiązana z satysfakcją seksualną ( $r = 0,29$ ;  $p < .01$ ).

Tabela 1. Średnie, odchylenia standardowe, test Shapiro-Wilka oraz korelacje Pearsona pomiędzy badanymi zmiennymi

|                            | <i>M</i> | <i>SD</i> | 1       | 2       | 3       | 4      | 5      | 6 | <i>W</i> | <i>P</i> |
|----------------------------|----------|-----------|---------|---------|---------|--------|--------|---|----------|----------|
| Styl bezpieczny            | 23,26    | 4,23      | -       |         |         |        |        |   | 96       | 0,52     |
| Styl lękowy                | 26,32    | 8,02      | -0,12   | -       |         |        |        |   | 96       | 0,46     |
| 3. Styl unikający          | 23,53    | 4,92      | -0,23** | 0,22*   | -       |        |        |   | 97       | 0,25     |
| 4. Obraz ciała (Negatywny) | 12,24    | 4,98      | -0,36*  | 0,42*** | 0,19*   | -      |        |   | 96       | 0,35     |
| 5. Komunikacja seksualna   | 26,16    | 6,96      | 0,31**  | -0,35*  | -0,34** | -0,27* | -      |   | 99       | 0,97     |
| 6. Satysfakcja seksualna   | 42,23    | 8,06      | 0,41*** | -0,34** | -0,26** | -0,19* | 0,29** | - | 98       | 0,55     |

1. Styl bezpieczny, 2. Styl lękowy, 3. Styl unikający, 4. Obraz ciała (negatywny), 5. Komunikacja seksualna 6. Satysfakcja seksualna. *M*- średnia, *SD*-odchylenie standardowe, \*\*\* $p < .001$ .

Rysunek 1. Teoretyczny model mediacji seryjnej, w którym obraz ciała i komunikacja seksualna pośredniczą w związku między stylem przywiązania a satysfakcją seksualną



(**c**) Efekt bezpośredni wpływu stylu przywiązania na satysfakcję seksualną (przed uwzględnieniem mediatorów). (**a<sub>1</sub>**, **b<sub>1</sub>**) Efekt pośredni wpływu stylu przywiązania na satysfakcję seksualną za pośrednictwem obrazu ciała. (**a<sub>2</sub>**, **b<sub>2</sub>**) Efekt pośredni wpływu stylu przywiązania na satysfakcję seksualną za pośrednictwem komunikacji seksualnej. (**a<sub>1</sub>**, **d<sub>21</sub>**, **b<sub>2</sub>**) Efekt pośredni w modelu mediacji seryjnej, w którym styl przywiązania wpływa na obraz ciała, który z kolei wpływa na komunikację seksualną, a ta na satysfakcję seksualną. (**c'**) Efekt bezpośredni stylu przywiązania na satysfakcję seksualną po uwzględnieniu obu mediatorów, czyli obrazu ciała i komunikacji seksualnej.

### 3.2. Analiza Mediacji

#### 3.2.1. Styl bezpieczny jako zmienna niezależna

Model mediacji seryjnej z bezpiecznym stylem przywiązania jako zmienną niezależną, obrazem ciała (M1) oraz komunikacją seksualną (M2) jako mediatorami i satysfakcją seksualną jako zmienną zależną, okazał się istotny statystycznie,  $F(3, 246) = 42,31$ ;  $p < .001$ , wyjaśniając 38% wariancji satysfakcji seksualnej ( $R^2 = 0,38$ ). Całkowity efekt bezpiecznego stylu przywiązania na satysfakcję seksualną był istotny ( $c = 0,41$ ;  $SE = 0,08$ ;  $t = 5,12$ ;  $p < .001$ ). Styl bezpieczny istotnie przewidywał bardziej pozytywny obraz ciała ( $a_1 = 0,36$ ;  $SE = 0,07$ ;  $t = 5,29$ ;  $p < .001$ ), który dodatnio wpływał na komunikację seksualną ( $d_{21} = 0,31$ ;  $SE = 0,06$ ;  $t = 5,17$ ;  $p < .001$ ). Zarówno obraz ciała ( $b_1 = 0,18$ ;  $SE = 0,06$ ;  $t = 3,33$ ;  $p = .001$ ), jak i komunikacja seksualna ( $b_2 = 0,36$ ;  $SE = 0,05$ ;  $t = 6,80$ ;  $p < .001$ ) istotnie przewidywały satysfakcję seksualną. Po uwzględnieniu mediatorów bezpośredni wpływ bezpiecznego stylu przestał być istotny ( $c' = 0,11$ ;  $SE = 0,07$ ;  $t = 1,57$ ;  $p = .118$ ), co wskazuje na pełną mediację. Efekt pośredni w ścieżce szeregowej (bezpieczny styl  $\rightarrow$  obraz ciała  $\rightarrow$  komunikacja seksualna  $\rightarrow$  satysfakcja seksualna) był istotny ( $b = 0,044$ ; 95% CI [0,023; 0,068]).

#### 3.2.2. Styl lękowy jako zmienna niezależna

Model z lękowym stylem przywiązania jako zmienną niezależną, obrazem ciała i komunikacją seksualną jako mediatorami, był istotny,  $F(3, 246) = 44,88$ ;  $p < .001$ , wyjaśniając 41% wariancji satysfakcji seksualnej ( $R^2 = 0,41$ ). Całkowity efekt stylu lękowego na satysfakcję seksualną był istotny i negatywny ( $c = -0,47$ ;  $SE = 0,07$ ;  $t = -6,71$ ;  $p < .001$ ). Styl lękowy istotnie przewidywał bardziej negatywny obraz ciała ( $a_1 = -0,40$ ;  $SE = 0,06$ ;  $t = -6,62$ ;  $p < .001$ ), a obraz ciała negatywnie wpływał na komunikację seksualną ( $d_{21} = 0,28$ ;  $SE = 0,05$ ;  $t = 5,60$ ;  $p < .001$ ). Zarówno obraz ciała ( $b_1 = 0,19$ ;  $SE = 0,05$ ;  $t = 3,56$ ;  $p < .001$ ), jak i komunikacja seksualna ( $b_2 = 0,36$ ;  $SE = 0,05$ ;  $t = 7,45$ ;  $p < .001$ ) były pozytywnie związane z satysfakcją seksualną. Po włączeniu mediato-

rów bezpośredni wpływ lękowego stylu przestał być istotny ( $c' = -0,09$ ;  $SE = 0,06$ ;  $t = -1,52$ ;  $p = .130$ ), co wskazuje na pełną mediację seryjną. Efekt pośredni przez obraz ciała i komunikację seksualną był istotny ( $b = -0,051$ ; 95% CI [-0,084; -0,027]).

#### 3.2.3. Styl unikający jako zmienna niezależna

Trzeci model z unikającym stylem przywiązania jako zmienną niezależną, obrazem ciała i komunikacją seksualną jako mediatorami, był również istotny,  $F(3, 246) = 39,72$ ;  $p = .001$ , wyjaśniając 31% wariancji satysfakcji seksualnej ( $R^2 = 0,31$ ). Całkowity efekt unikowego stylu przywiązania był istotny ( $c = -0,43$ ;  $SE = 0,07$ ;  $t = -6,14$ ;  $p < .001$ ). Styl unikający istotnie przewidywał bardziej negatywny obraz ciała ( $a_1 = -0,13$ ;  $SE = 0,07$ ;  $t = -3,34$ ;  $p = .001$ ), który wpływał na niższą skuteczność komunikacji seksualnej ( $d_{21} = 0,26$ ;  $SE = 0,05$ ;  $t = 5,20$ ;  $p < .001$ ). Komunikacja seksualna była pozytywnie związana z satysfakcją seksualną ( $b_2 = 0,36$ ;  $SE = 0,05$ ;  $t = 7,20$ ;  $p < .001$ ), a obraz ciała również wykazywał istotny związek ( $b_1 = 0,17$ ;  $SE = 0,06$ ;  $t = 2,83$ ;  $p = .005$ ). Po uwzględnieniu mediatorów bezpośredni efekt unikowego stylu zmniejszył się, ale pozostał istotny ( $c' = -0,19$ ;  $SE = 0,06$ ;  $t = -3,17$ ;  $p = .002$ ), co wskazuje na częściową mediację. Efekt pośredni przez obraz ciała i komunikację seksualną był istotny ( $b = -0,027$ ; 95% CI [-0,049; -0,013]).

## 4. Dyskusja

Celem niniejszego badania było przetestowanie modelu mediacji seryjnej, w którym styl przywiązania wpływa na poziom satysfakcji seksualnej u mężczyzn poprzez dwa psychologiczne mechanizmy pośredniczące – obraz ciała oraz komunikację seksualną. Uzyskane wyniki dostarczyły wsparcia dla przyjętego modelu, ujawniając, że relacja między przywiązaniem a satysfakcją seksualną jest bardziej złożona niż sugerują proste zależności korelacyjne. Co istotne, potwierdzono, że efekty pośrednie różnią się w zależności od rodzaju stylu przywiązania, co stanowi istotny wkład w rozwój badań nad psychologicznymi predyktorami życia intymnego u mężczyzn.

Zgodnie z oczekiwaniami, bezpieczny styl przywiązania był istotnie związany z wyższym poziomem satysfakcji seksualnej, a relacja ta była częściowo wyjaśniana przez bardziej pozytywny obraz ciała oraz większą skuteczność komunikacyjną w obszarze seksualności. Oznacza to, że osoby bezpiecznie przywiązane nie tylko doświadczają większej bliskości emocjonalnej w relacjach, ale również wykazują większe kompetencje w zakresie autorefleksji cielesnej i ekspresji seksualnej, co przekłada się na bardziej satysfakcjonujące życie intymne. Wyniki te są spójne z wcześniejszymi ustaleniami Mikulincera i Shavera (2019), którzy wskazują, że bezpieczne przywiązanie sprzyja rozwojowi stabilnego poczucia własnej wartości oraz zdolności do regulacji emocji w kontekście relacyjnym. Osoby te są bardziej skłonne do otwartego komunikowania swoich potrzeb, potrafią tworzyć relacje oparte na zaufaniu i wzajemności, a ich doświadczenia cielesne – również w kontekście seksualnym – są postrzegane jako pozytywne i wspierające. Pozytywny obraz ciała u osób bezpiecznie przywiązanych może wynikać z faktu, że ich relacje z ważnymi osobami znaczącymi w dzieciństwie były na ogół wspierające, akceptujące i nienaruszające integralności cielesnej (Homan i in., 2018). W dorosłości przekłada się to na większy komfort z własną cielesnością, wyższy poziom samoakceptacji oraz mniejsze podatności na wpływy społeczne związane z normami wyglądu fizycznego (Jun i in., 2011). Taka postawa sprzyja większej otwartości na bliskość fizyczną i seksualną, bez poczucia wstydu czy zagrożenia. Dodatkowo, wysoka skuteczność w zakresie komunikacji seksualnej obserwowana u osób z bezpiecznym przywiązaniem stanowi istotny zasób relacyjny, pozwalający na efektywne negocjowanie granic, wyrażanie pragnień oraz dostrajanie się do potrzeb partnera.

W przypadku stylów niepewnych, uzyskano zróżnicowane wyniki, potwierdzające, że ścieżki psychologiczne prowadzące od przywiązania do satysfakcji seksualnej różnią się w zależności od dominujących mechanizmów obronnych i regulacyjnych. Dla lękowo-ambiwalentnego stylu przywiązania kluczową rolę odegrał obraz ciała – osoby o wysokim poziomie lęku przywiązaniowego częściej doświadczwały niezadowolenia z wyglądu, co negatywnie wpływało na ich

komfort psychoseksualny i otwartość w komunikacji seksualnej. Oznacza to, że sam styl lękowo-ambiwalentny nie był bezpośrednio związany z satysfakcją seksualną, lecz jego wpływ manifestował się poprzez obniżone zadowolenie z własnego ciała, która z kolei negatywnie oddziaływała na zdolność do otwartego wyrażania potrzeb i granic seksualnych. Zgodnie z teorią przywiązania, osoby lękowo przywiązane silnie koncentrują się na potrzebie bycia akceptowanym, przy jednoczesnym braku stabilnego poczucia własnej wartości (Pascoal i in., 2022). Negatywny obraz ciała może stanowić przejaw tej niestabilności i podatności na autoregulację przez pryzmat relacji. Związek negatywnego obrazu ciała z gorszą skutecznością w zakresie komunikacji seksualnej można wyjaśnić tym, że osoby z negatywnym obrazem ciała często doświadczają wstydu związanego z własnym wyglądem, zwłaszcza w sytuacjach intymnych, które wiążą się z fizyczną nagością lub bliskością. Ten wstyd może prowadzić do unikania sytuacji seksualnych lub ograniczania kontaktu fizycznego, ale również do niechęci do mówienia o seksie – ponieważ sam temat może wywoływać dyskomfort. Badania pokazują, że osoby, które czują się źle ze swoim ciałem, mają większą trudność w inicjowaniu rozmów o potrzebach seksualnych i preferencjach (Wu, Zheng, 2021). Co więcej, negatywny obraz ciała jest silnie związany z niższym poczuciem własnej wartości i obniżoną pewnością siebie – również w kontekście relacyjnym i seksualnym (Toussi, Shareh, 2019). Osoby o niskim poziomie akceptacji ciała mogą nie czuć się „godne” przyjemności, troski czy uwagi partnera, co ogranicza ich zdolność do asertywnego komunikowania potrzeb, granic czy oczekiwań seksualnych. Brakuje im przekonania, że ich potrzeby są ważne i że mogą być pozytywnie przyjęte. Odkrycie pełnej mediacji seryjnej dla stylu lękowego wzmacnia teoretyczne podstawy modelu i podkreśla znaczenie pracy z obrazem ciała i kompetencjami komunikacyjnymi w kontekście interwencji psychoterapeutycznych kierowanych do mężczyzn z wysokim poziomem lęku przywiązaniowego.

W przypadku unikającego stylu przywiązania, wyniki również potwierdziły istnienie istotnego związku z niższą jakością komunikacji seksualnej, przy czym – zgodnie z założeniami teoretycznymi –

mechanizm ten różnił się od obserwowanego u osób o stylu lękowym. Osoby o wysokim poziomie unikania bliskości wykazują tendencję do dystansowania się zarówno od emocjonalnej, jak i fizycznej bliskości z partnerem. Dążenie do niezależności, samowystarczalność oraz trudność w regulowaniu i wyrażaniu emocji powodują, że rozmowy na temat potrzeb seksualnych, granic czy preferencji są przez te osoby często pomijane, unika się ich lub traktuje jako zbędne. Komunikacja seksualna – szczególnie w jej ekspresyjnym wymiarze – może być przez osoby unikowe postrzegana jako zagrażająca, ponieważ wymaga emocjonalnego zaangażowania i odsłonięcia, co stoi w sprzeczności z ich dominującymi strategiami unikania zależności i kontrolowania bliskości w relacji (Brassard i in., 2015; Wu & Zheng, 2021). Brak otwartości na dialog seksualny niekoniecznie wynika z braku potrzeb, lecz z trudności w ich identyfikowaniu i komunikowaniu – osoby unikowe często tłumią własne pragnienia lub bagatelizują znaczenie seksualności jako wymiaru relacji, co skutkuje ograniczoną responsywnością wobec partnera. Co szczególnie istotne, w przypadku unikowego stylu przywiązania zaobserwowano pełną mediację pomiędzy przywiązaniem a satysfakcją seksualną przez komunikację seksualną. Oznacza to, że sam poziom unikania bliskości nie był bezpośrednio związany z poziomem satysfakcji seksualnej, natomiast jego wpływ ujawniał się wyłącznie pośrednio – poprzez obniżoną skuteczność komunikacji seksualnej. Wynik ten potwierdza, że dla osób z unikowym stylem przywiązania główną barierą w doświadczaniu satysfakcjonującego życia seksualnego jest brak otwartości i zdolności do wyrażania ich w relacji. W przypadku unikowego stylu przywiązania, oprócz zaobserwowanej pełnej mediacji przez komunikację seksualną, wyniki badania ujawniły również istotny związek z bardziej negatywnym obrazem ciała. Choć związek ten był słabszy niż w przypadku stylu lękowego, jego obecność sugeruje, że osoby z unikającym stylem przywiązania – mimo pozornej samowystarczalności i dystansu emocjonalnego –

również mogą doświadczać trudności w akceptacji własnej cielesności. Może to wynikać z tłumionego dyskomfortu wobec ciała, które postrzegane jest jako źródło zależności, wstydu lub potencjalnej oceny w kontekście relacyjnym.

Zgodnie z wcześniejszymi badaniami, osoby z unikającym stylem przywiązania często przyjmują postawę odłączania się od doznań cielesnych, nie dlatego, że pozytywnie je oceniają, ale dlatego, że są one emocjonalnie trudne lub zagrażające (Cash i in., 2004; Mili, Raakhee, 2015). Obniżone zadowolenie z własnego ciała może więc nie być u nich jawna czy uświadomiona, ale funkcjonować jako wewnętrzne źródło napięcia, które ogranicza ekspresję seksualną i pogłębia trudności komunikacyjne. Tym samym, u osób z unikającym stylem przywiązania obraz ciała i komunikacja seksualna mogą wspólnie tworzyć mechanizm obniżający satysfakcję seksualną, przy czym to komunikacja seksualna wydaje się pełnić silniejszą rolę pośredniczącą. Osoby te, z jednej strony, odczuwają niezadowolenie z własnego ciała, a z drugiej – unikają rozmów o seksualności, przez co nie są w stanie efektywnie budować relacyjnej i seksualnej bliskości.

Wyniki badania potwierdzają zatem, że obraz ciała i komunikacja seksualna pełnią rolę kluczowych mechanizmów psychologicznych pośredniczących między przywiązaniem a seksualnością, jednak ich znaczenie różni się w zależności od charakterystyki indywidualnej jednostki. Uzyskane wyniki mają istotne implikacje praktyczne. Zrozumienie, w jaki sposób style przywiązania wpływają na życie seksualne poprzez obraz ciała i komunikację, może stanowić podstawę dla interwencji psychoterapeutycznych i edukacyjnych programów z zakresu zdrowia seksualnego. W szczególności wskazane byłoby wspieranie mężczyzn z niepewnym stylem przywiązania w rozwijaniu kompetencji w zakresie komunikacji seksualnej oraz budowaniu pozytywnej relacji z własnym ciałem. Praca nad tymi aspektami może przyczynić się do poprawy jakości życia seksualnego, relacyjnego i ogólnego dobrostanu psychicznego.

## Bibliografia

- Allsop, D.B., Leavitt, C.E., Saxey, M.T., Lawlor, J.M., Yorgason, J.B., & James, S.L. (2021). How empathy moderates associations between sexual and relational satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 47(6), 545-557. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2021.1922563>
- Barker, M. (2005). This is my partner, and this is my... partner's partner: Constructing a polyamorous identity in a monogamous world. *Journal of Constructivist Psychology*, 18(1), 75-88. <https://doi.org/10.1080/10720530590523107>
- Barnes, A., Dodson, M., Wood, B., Thomas, H., & Kimberly, C. (2017). The effect of attachment styles on positive communication and sexual satisfaction in relationships. *Journal of Positive Sexuality*, 3(2), 27-31.
- Ben-Tovim, D.I., & Walker, M.K. (1991). The development of the Ben-Tovim Walker Body Attitudes Questionnaire (BAQ), a new measure of women's attitudes towards their own bodies. *Psychological Medicine*, 21(3), 775-784.
- Bonev, N., & Matanova, V. (2021). Adult attachment representations and body image. *Frontiers in Psychology*, 12, 724329. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.724329>
- Brytek-Matera, A., & Probst, M. (2014). Psychometric properties of the Polish version of the Body Attitude Test. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 1, 39-46.
- Carcedo, R.J., Fernández-Rouco, N., Fernández-Fuertes, A.A., & Martínez-Álvarez, J.L. (2020). Association between sexual satisfaction and depression and anxiety in adolescents and young adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 841. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030841>
- Cash, T.F. (2002). The situational inventory of body-image dysphoria: Psychometric evidence and development of a short form. *International Journal of Eating Disorders*, 32(3), 362-366. <https://doi.org/10.1002/eat.10100>
- Cash, T.F., Theriault, J., & Annis, N.M. (2004). Body image in an interpersonal context: Adult attachment, fear of intimacy and social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 89-103. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.1.89.26987>
- Constant, E., Christophe, V., Bodenmann, G., & Nandrin, J.L. (2021). Attachment orientation and relational intimacy: The mediating role of emotional competences. *Current Psychology*, 40, 1374-1385. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0062-x>
- Davis, D., Shaver, P.R., Widaman, K.F., Vernon, M.L., Follette, W.C., & Beitz, K. (2006). "I can't get no satisfaction": Insecure attachment, inhibited sexual communication, and sexual dissatisfaction. *Personal Relationships*, 13(4), 465-483. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2006.00130.x>
- Fischer, V.J., Andersson, G., Billieux, J., & Vögele, C. (2022). The relationship between emotion regulation and sexual function and satisfaction: A scoping review. *Sexual medicine reviews*, 10(2), 195-208. <https://doi.org/10.1016/j.sxmr.2021.11.004>
- Gagné, A.L., Brassard, A., Bécotte, K., Lessard, I., Lafontaine, M.F., & Péloquin, K. (2021). Associations between romantic attachment and sexual satisfaction through intimacy and couple support among pregnant couples. *European Review of Applied Psychology*, 71(3), 100622. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2020.100622>
- Gauvin, S.E. M., & Merwin, K.E. (2022). Sexual communication among sexual and gender/sex diverse folks: An overview of what we know and suggestions for where to go. *Current Sexual Health Reports*, 14(2), 47-62. <https://doi.org/10.1007/s11930-022-00328-9>
- Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-being and romantic relationships: A systematic review in adolescence and emerging adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), 2415. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132415>
- Hayes, A.F., & Rockwood, N.J. (2020). Conditional process analysis: Concepts, computation, and advances in the modeling of the contingencies of mechanisms. *American Behavioral Scientist*, 64(1), 19-54. <https://doi.org/10.1177/0002764219859633>
- Jun, E.Y., Kim, S., Chang, S.B., Oh, K., Kang, H.S., & Kang, S.S. (2011). The effect of a sexual life reframing program on marital intimacy, body image, and sexual function among breast cancer survivors. *Cancer nursing*, 34(2), 142-149. <https://doi.org/10.1097/NCC.0b013e3181fab7a>
- Homan, K.J., Wild, S., Dillon, K.R., & Shimrock, R. (2018). "Don't bring me down" Effects of priming secure and anxious attachment on body image. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(7), 936-955. <https://doi.org/10.1177/0265407517701298>
- Lafortune, D., Girard, M., Bolduc, R., Boislard, M.A., & Godbout, N. (2022). Insecure attachment and sexual satisfaction: A path analysis model integrating sexual mindfulness, sexual anxiety, and sexual self-esteem. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 48(6), 535-551. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2021.2011808>
- Laporta-Herrero, I., Jáuregui-Lobera, I., Serrano-Troncoso, E., García-Argibay, M., Cortijo-Alcarria, M.C., & Santed-Germán, M.A. (2022). Attachment, body appreciation, and body image quality of life in adolescents with eating disorders. *Eating Disorders*, 30(2), 168-181. <https://doi.org/10.1080/10640266.2020.1763112>
- Liberacka-Dwojak, M., & Wilkość-Dębczyńska, M. (2024). A development and validation of the Polish version of Sexual Communication Self-Efficacy Scale in women. *Psychology & Sexuality*, 15(2), 206-215. <https://doi.org/10.1080/19419899.2023.2243633>
- Li, T., & Chan, D.K. S. (2012). How anxious and avoidant attachment affect romantic relationship quality differently: A meta-analytic review. *European Journal of Social Psychology*, 42(4), 406-419. <https://doi.org/10.1002/ejsp.1842>
- Mallory, A.B. (2022). Dimensions of couples' sexual communication, relationship satisfaction, and sexual satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 36(3), 358. <https://doi.org/10.1037/fam0000946>
- Mar Sánchez-Fuentes del, M., Santos-Iglesias, P., & Sierra, J.C. (2014). A systematic review of sexual satisfaction. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 14(1), 67-75. [https://doi.org/10.1016/S1697-2600\(14\)70038-9](https://doi.org/10.1016/S1697-2600(14)70038-9)
- McNeil, J., Rehman, U.S., & Fallis, E. (2018). The influence of attachment styles on sexual communication behavior. *The Journal of Sex Research*, 55(2), 191-201. <https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1318817>
- Meltzer, A.L., & McNulty, J.K. (2010). Body image and marital satisfaction: Evidence for the mediating role of sexual frequency and sexual satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 24(2), 156. <https://doi.org/10.1037/a0019063>
- Mili, M., & Raakhee, A.S. (2015). The relationship between body esteem, attachment anxiety and attachment avoidance among young adults. *SIS Journal of Projective Psychology & Mental Health*, 22(2), 119.
- Mikulincer, M., & Shaver, P.R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 25, 6-10. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.006>

- Moazami, S., Ashley, M., Czechowski, K., Courtice, E.L., & Shaugnessy, K. (2023). The Sexual Communication Scale (SeCS). *The Journal of Sex Research*, 60(1), 71-90. <https://doi.org/10.1080/00224499.2022.2129558>
- Najjaran Toussi, H., & Shareh, H. (2019). Changes in the indices of body image concern, sexual self-esteem and sexual body image in females undergoing cosmetic rhinoplasty: A single-group trial. *Aesthetic Plastic Surgery*, 43, 771-779. <https://doi.org/10.1007/s00266-019-01336-2>
- Pascoal, P.M., Narciso, I.D. S.B., & Pereira, N.M. (2014). What is sexual satisfaction? Thematic analysis of lay people's definitions. *Journal of Sex Research*, 51(1), 22-30. <https://doi.org/10.1080/00224499.2013.815149>
- Plopa, M. (2008). *Wiązy w małżeństwie i rodzinie. Metody badań*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Pujols, Y., Meston, C.M., & Seal, B.N. (2010). The association between sexual satisfaction and body image in women. *The Journal of Sexual Medicine*, 7(2, Part 2), 905-916. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2009.01604.x>
- Quinn-Nilas, C., Milhausen, R.R., Breuer, R., Bailey, J., Pavlou, M., DiClemente, R.J., & Wingood, G.M. (2016). Validation of the sexual communication self-efficacy scale. *Health Education & Behavior*, 43(2), 165-171. <https://doi.org/10.1177/109019811555989>
- Rancourt, K.M., Rosen, N.O., Bergeron, S., & Nealis, L.J. (2016). Talking about sex when sex is painful: Dyadic sexual communication is associated with women's pain, and couples' sexual and psychological outcomes in provoked vestibulodynia. *Archives of Sexual Behavior*, 45, 1933-1944. <https://doi.org/10.1007/s10508-015-0670-6>
- Santona, A., Milesi, A., Tognasso, G., Gorla, L., & Parolin, L. (2022). Anxiety in attachment and sexual relationships in adolescence: A moderated mediation model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 4181. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074181>
- Séguin, L.J. (2024). "I've learned to convert my sensations into sounds": Understanding during-sex sexual communication. *The Journal of Sex Research*, 61(2), 169-183. <https://doi.org/10.1080/00224499.2022.2134284>
- Shahhosseini, Z., Gardeshi, Z.H., Pourasghar, M., & Salehi, F. (2014). A review of affecting factors on sexual satisfaction in women. *Materia Socio-Medica*, 26(6), 378. <https://doi.org/10.5455/msm.2014.26.378-381>
- Shaver, P., & Hazan, C. (1987). Being lonely, falling in love. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2(2), 105.
- Shaver, P.R., & Mikulincer, M. (2012). Adult attachment and sexuality. *The Wiley-Blackwell Handbook of Couples and Family Relationships*, 159-174. <https://doi.org/10.1002/9781444354119>
- Thompson, R.A., Simpson, J.A., & Berlin, L.J. (2022). Taking perspective on attachment theory and research: Nine fundamental questions. *Attachment & Human Development*, 24(5), 543-560. <https://doi.org/10.1080/14616734.2022.2030132>
- Widman, L., Maheux, A.J., Craig, E., Evans-Paulson, R., & Choukas-Bradley, S. (2022). Sexual communication between adolescent partners: A scoping review and directions for future research. *The Journal of Sex Research*, 59(8), 984-999. <https://doi.org/10.1080/00224499.2022.2099787>
- Wiseman, M.C., & Moradi, B. (2010). Body image and eating disorder symptoms in sexual minority men: A test and extension of objectification theory. *Journal of Counseling Psychology*, 57(2), 154. <https://doi.org/10.1037/a0018937>
- Wu, T., & Zheng, Y. (2021). Effect of sexual esteem and sexual communication on the relationship between body image and sexual function in Chinese heterosexual women. *The Journal of Sexual Medicine*, 18(3), 474-486. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2020.12.006>
- Yeh, H.C., Lorenz, F.O., Wickrama, K.A. S., Conger, R.D., & Elder Jr, G.H. (2006). Relationships among sexual satisfaction, marital quality, and marital instability at midlife. *Journal of Family Psychology*, 20(2), 339. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.20.2.339>
- Zayed, A.A., & El-Hadidy, M.A. (2020). Sexual satisfaction and self-esteem in women with primary infertility. *Middle East Fertility Society Journal*, 25, 1-5. <https://doi.org/10.1186/s43043-020-00024-5>
- Zhang, Y., Zhao, J., Jiang, N., Wang, T., Cao, H., Wang, Q., ... & Yu, J. (2022). Effects of stigma on the relationship between perceived social support and sexual satisfaction among breast cancer survivors. *The Journal of Sexual Medicine*, 19(6), 1002-1011. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2022.03.617>