



UNIVERSITÀ DELLA  
VALLE D'AOSTA  
UNIVERSITÉ DE LA  
VALLÉE D'AOSTE

**DIPARTIMENTO DI SCIENZE UMANE E SOCIALI**  
**CORSO DI LAUREA IN SCIENZE E TECNICHE PSICOLOGICHE**

*ANNO ACCADEMICO 2023/2024*

**TESI DI LAUREA**  
**LA RELAZIONE FRA STILI DI ATTACCAMENTO E SESSUALITA'**

**RELATORE**

Prof. Martin Dodman

**LAUREANDA:**

Hiba Achchab

21D03337

## INDICE

INTRODUZIONE .....	p.3
<b>CAPITOLO 1: ATTACCAMENTO, EMOZIONE E RELAZIONE .....</b>	<b>p.5</b>
1.1 Definizione della teoria sull'attaccamento.....	p.5
1.2 Lo sviluppo emotivo del bambino .....	p.8
1.3 La <i>strange situation</i> .....	p.11
<b>CAPITOLO 2: SESSUALITA' E SALUTE .....</b>	<b>p.15</b>
2.1 Cambiamenti di prospettiva sulla sessualità .....	p.16
2.2 L'educazione alla sessualità .....	p.21
<b>CAPITOLO 3: COME GLI STILI DI ATTACCAMENTI INFLUENZANO LA SESSUALITA' .....</b>	<b>p.25</b>
3.1 Relazione e stili di attaccamento .....	p.26
3.2 Sessualità e stili di attaccamento .....	p.27
3.3 Vivere la sessualità in modo consapevole .....	p.31
<b>CONCLUSIONI .....</b>	<b>p.34</b>
<b>BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>p.36</b>

## INTRODUZIONE

Il motivo per cui ho deciso di trattare questo argomento nella mia tesi è perché inconsapevolmente o consapevolmente tocca ognuno di noi.

A partire dai primi giorni di vita la nostra sopravvivenza dipende dalle modalità con cui entriamo in contatto con i cosiddetti “caregiver”.

Quando veniamo al mondo, l’attaccamento è il primo mezzo che ci permette di esplorare quel mondo. In poche parole, lo facciamo attraverso gli occhi di qualcun’altro; guardiamo le cose mediante il genitore che diventa lo specchio delle nostre emozioni e di noi stessi.

L’obiettivo di questa tesi è esplorare la relazione che esiste tra l’attaccamento e la sessualità. Paradossalmente possono sembrare due tematiche così sconnesse tra di loro in quanto l’attaccamento si sviluppa a partire dalla relazione con il caregiver mentre la sessualità nella sua complessità è un atto finalizzato al piacere e al benessere, nonché alla riproduzione.

Cercherò di esplorare quanto l’attaccamento può creare delle radici solide nell’individuo che oltre a influenzare profondamente il nostro essere, il gestire le nostre emozioni ha un impatto sul nostro corpo e dunque anche sulla nostra esperienza sessuale.

Nel primo capitolo tratto la teoria dell’attaccamento definendone il costrutto ed esplorando le teorie che hanno cercato di analizzare e sperimentare su questo meccanismo innato e intrinseco sia sull’uomo che sull’animale.

Nel secondo capitolo mi concentro sulla sessualità, tenendo un occhio sull’evoluzione del concetto di “sesso”, con in particolare uno sguardo realistico su come la cultura e la religione hanno influenzato la libertà di esprimere la sessualità. Un altro tema a cui ho voluto dare spazio è il concetto di educazione sessuale e su quanto può essere uno strumento valido per “educarci” a esprimere la nostra sessualità al fine di raggiungere un benessere sessuale.

Nell’ultimo capitolo, mi addentro nel cuore della relazione tra stili di attaccamento e sessualità. Esaminando quanto emerge da alcune ricerche

su questo tema, il mio obiettivo è di indagare l'impatto dei diversi stili di attaccamento sul modo di vivere ed esprimere la propria sessualità.

## **CAPITOLO UNO: ATTACCAMENTO, EMOZIONE E RELAZIONE**

Secondo Bowlby (1977), “anche se particolarmente evidente nella prima infanzia, il comportamento di attaccamento caratterizza l’essere umano dalla culla alla tomba”. La teoria dell’attaccamento costituisce il costrutto fondamentale di questa tesi. È stata elaborata da John Bowlby tra gli anni Sessanta e gli anni Ottanta del Novecento. Questa teoria sostiene che ogni essere umano possiede una predisposizione innata a sviluppare relazioni di attaccamento con le figure primarie genitoriali. In altre parole, egli ipotizzò l’esistenza di un sistema autonomo e motivazionale. L’obiettivo di questo meccanismo intrinseco non si ferma all’unico scopo di assicurare il nutrimento di cui il bambino necessita per sopravvivere, ma ha anche la funzione di permettere al bambino di costruire relazioni al fine di assicurargli una sicurezza emotiva.

Inoltre, per Bowlby questa ricerca di vicinanza consente al bambino di gettare delle basi nella capacità di regolare e ridurre in particolari le emozioni negative (ansia, tristezza e rabbia) che nell’età adulta si traduce nella capacità di regolazione delle proprie emozioni. Secondo Bowlby (1973:

prendere in braccio il proprio piccolo che piange è la risposta più adeguata, da parte della madre, ad un segnale di disagio del bambino, ed esso non si configura come un rinforzo né come un comportamento che condiziona il piccolo rendendolo “viziato” come asseriscono i comportamentismi e i teorici dell’apprendimento sociale (pp 259-260).

### **1.1 Definizione della teoria sull’attaccamento**

Basandosi sulla teoria cognitiva dell’informazione, Bowlby (1973) sviluppa il concetto di modello operativo interno.

Ogni individuo costruisce modelli operativi del mondo e di sé stesso in esso, con l’aiuto dei quali percepisce gli avvenimenti, prevede il futuro e costruisce i suoi programmi. Nel modello operativo del mondo che ognuno si costruisce,

una caratteristica chiave è la nozione che abbiamo di chi siano le figure di attaccamento, di dove possano essere trovate e di come ci si può aspettare che rispondano. Similmente, nel modello operativo di sé stessi che ognuno di noi si costruisce, una caratteristica chiave è la nostra nozione di quanto accettabili o inaccettabili noi siamo agli occhi delle nostre figure di attaccamento (pp. 259-260).

Questa definizione mette in evidenza come i modelli operativi interni sono rappresentazioni mentali di sé stessi, delle proprie figure di riferimento e dell'ambiente, nonché delle relazioni che li uniscono. Secondo Bowlby queste rappresentazioni si formano nei primissimi anni di vita, rimangono più o meno stabili nel tempo e sono utilizzate per interagire con il mondo esterno. Le esperienze passate, soprattutto quelle legate ai pericoli, possono così essere mantenute nel tempo, influenzando il nostro modo di osservare la realtà, generando aspettative e fungendo da guida per influenzare i comportamenti futuri. Bowlby credeva che i modelli rappresentativi interni non dipendessero esclusivamente da un caregiver ma sono "multipli", poiché collegati a diverse relazioni (madre, padre, nonni, fratelli, altri adulti) e caratterizzati da specifiche funzioni cognitive. Egli intuì che l'attaccamento riveste un ruolo centrale nelle relazioni tra gli esseri umani, dalla nascita alla morte. Inoltre, dimostrò come lo sviluppo armonioso della personalità di un individuo dipenda principalmente da un adeguato attaccamento alla figura materna o un suo sostituto.

Bowlby può essere considerato il padre della teoria sull'attaccamento, ma la stessa teoria deve molto anche agli studi elaborati dalla psicologa Mary Ainsworth, la quale pone lo spazio al bisogno del bambino nel sentirsi sicuro di poter tornare "sapendo per certo che sarà il benvenuto, nutrito sul piano fisico ed emotivo, confortato se triste, rassicurato se spaventato" (1998 p.10). Ainsworth sosteneva la critica a Freud riguardo alle motivazioni che portano gli esseri umani a sviluppare legami significativi. Nel suo modello pulsionale, Freud afferma che il bambino avanza dalla fase orale a quella anale per giungere a quella genitale e l'attaccamento non

è altro che un mezzo attraverso il quale raggiungere questo soddisfacimento di pulsioni primarie. Per Ainsworth, il bambino ricerca quella che possiamo definire una “base sicura”, dunque, insieme a Bowlby, rifiuta l’ipotesi di Freud per cui il legame che unisce il bambino alla madre è la libido.

Gli studi di Bowlby attingono a e approfondiscono molte altre teorie sull’attaccamento. In particolare, egli prende come punto di riferimento un celebre esperimento di Harry Harlow, basato sulle conseguenze della deprivazione materna nei macachi, studiata durante un’osservazione in laboratorio. Harlow et al. (1965) hanno dimostrato come i piccoli macachi, simili agli esseri umani in quanto dimostrano già dai primi giorni di nascita segnali di vicinanza affettiva come allattamento, ricerca del contatto e prossimità fisica, se separati dalla madre vengano immediatamente attratti dai pezzi di stoffa messi nelle gabbie per renderle più confortevoli. Quando i panni vengono rimossi per essere lavati, i macachi manifestano proteste, diventano irritabili e possono mostrare comportamenti violenti. Inoltre, se nella gabbia viene inserito un oggetto, anche un semplice cono di rete metallica, i cuccioli mostrano uno sviluppo migliore rispetto a quelli cresciuti in una gabbia priva di stimoli.

Il fenomeno dell’attaccamento che osserviamo nel contesto umano è stato studiato tramite la lente dell’approccio etnologico da Renè Spitz. Egli condusse delle osservazioni in orfanotrofi su bambini deprivati precocemente di cure materne e notò che questi bambini, nonostante ricevessero cibo e protezione, erano carenti di attenzione e affetto, e per questo motivo sviluppavano una sindrome che nel 1946 si definì “Ospedalismo”. Questa sindrome aveva una ripercussione sul loro benessere a partire da una perdita di interesse nei confronti dell’ambiente esterno circostante, isolamento, chiusura in sé stessi, e in altri casi anche perdita dell’appetito (Libonati, Russiello, 2006).

Anche gli esperimenti di Konrad Lorenz nel campo dell’etiologia hanno significativamente contribuito alla comprensione dei legami precoci negli

animali, specialmente attraverso la scoperta della risposta di "seguire" negli anatrocchi, osservata inizialmente da Bowlby nel 1951. Lorenz dimostrò che in alcune specie è possibile instaurare un legame duraturo con una figura materna tramite un processo noto come imprinting. Questo fenomeno induce i piccoli anatrocchi a seguire la figura materna; in sua assenza, tuttavia, l'imprinting può essere diretto verso oggetti, suoni o persone. Lorenz stesso divenne l'oggetto di imprinting per gli anatrocchi, come riportato da Vianello (2009). È importante sottolineare che questo legame si sviluppa indipendentemente dal nutrimento, poiché i piccoli uccelli si procuravano il cibo autonomamente, senza riceverlo dai genitori. Tale scoperta rafforzò ulteriormente la teoria dell'attaccamento di Bowlby, contrastando le ipotesi psicoanalitiche prevalenti all'epoca.

Un'altra dimensione dell'attaccamento, individuata da Ainsworth (Ainsworth et al., 1969) e Bowlby (1988) e valorizzata solo di recente (Grossmann et al., 1999), riguarda lo sviluppo della capacità di esplorazione. Questa funzione è una conseguenza naturale dell'effetto di base sicura. Le caratteristiche e la qualità dell'attaccamento non emergono solo nelle situazioni di pericolo e paura, ma anche in contesti in cui l'individuo può esprimere sicurezza, fiducia, curiosità e interesse nell'esplorazione dell'ambiente e nelle nuove esperienze. Questa dimensione è particolarmente rilevante per valutare l'attaccamento nella tarda infanzia e nella preadolescenza. Inoltre, lo sviluppo di un ambiente sicuro durante l'infanzia può portare a una solida autostima nell'età adulta, sia verso sé stessi sia nelle relazioni interpersonali.

## **1.2 Lo sviluppo emotivo del bambino**

Secondo Winnicott, un bambino non può esistere da solo, ma è sempre parte di un rapporto (Winnicott et al. 1964). I bambini hanno bisogno di una figura di caregiver, ma questa figura non deve essere perfetta, contrariamente a quanto suggerito dalla società moderna con il suo ideale di madre "perfetta". Egli introdusse il concetto di "madre sufficientemente buona" per descrivere un comportamento adattivo che risponde ai bisogni del bambino, ma che allo stesso tempo dosa



opportunamente il livello di frustrazione che il bambino sperimenta. Questo approccio permette al bambino di progredire gradualmente lungo il proprio percorso di sviluppo, promuovendo l'autonomia e la capacità di affrontare le difficoltà della vita (Winnicott, 1953).

Inoltre, Winnicott (1965) sosteneva che una madre "sufficientemente buona" non si preoccupa di soddisfare ogni bisogno del bambino in modo perfetto, ma piuttosto permette al bambino di sperimentare e superare piccole frustrazioni. Questo processo è essenziale per lo sviluppo dell'indipendenza e della resilienza. Inoltre, questo modello contrasta con l'ideale irrealistico di perfezione spesso promosso dai media e dalla cultura contemporanea, che può portare a sentimenti di inadeguatezza sia nei genitori sia nei figli (Winnicott, 1986).

La teoria di Winnicott ha avuto un impatto significativo sulla comprensione della relazione genitore-figlio e sullo sviluppo infantile, sottolineando l'importanza di un equilibrio tra sostegno e sfida per il sano sviluppo emotivo e psicologico del bambino. Nel corso di questo sviluppo, la fusione iniziale tra madre e bambino inizia a dissolversi, permettendo al bambino di riconoscere l'esistenza di un mondo esterno. Durante i primi anni di vita, quando il bambino vive uno stato simbiotico di unicità con la madre, "il bambino non esiste" (Winnicott, 1961). Con la crescita, inizia a emergere la separatezza fisica e psichica, caratteristica che persisterà per tutta la vita.

Questo processo di separazione implica il riconoscimento dei propri confini e di quelli degli altri, nonché la consapevolezza del proprio sé come unico. Si sviluppa così la consapevolezza di "Io sono Io" e la conferma reciproca che "Sì, tu sei tu" (Viorst, 2014). Separarsi significa diventare indipendenti e definire il proprio essere. Essere genitori comporta, pertanto, il compito di promuovere e sostenere lo sviluppo fisico, emotivo e mentale del bambino (De Carli et al., 2018). Le prime relazioni sono fondamentali per la costruzione di mappe interiori di sé e del mondo, che plasmano il senso di sé del bambino.

Durante la transizione dalla fusione alla separatezza, emerge il concetto di oggetto transizionale (Winnicott, 1953). Gli oggetti transizionali, come

giochi o coperte, aiutano il bambino a gestire la separazione dalla madre, offrendo una via di mezzo tra la presenza materna e la sua totale assenza. Questi oggetti forniscono un senso di sicurezza e comfort simile a quello dell'abbraccio di una figura di caregiver, creando un'area intermedia in cui si intrecciano la realtà interna e quella esterna del bambino.

L'uso dell'oggetto transizionale rappresenta per Winnicott il primo uso di un simbolo e la prima esperienza di gioco. Il gioco si svolge in quest'area transizionale, dove il soggettivo e l'oggettivo si fondono. Questo spazio nasce dalla fiducia tra il bambino e la madre e genera l'idea del "magico". Attraverso il gioco, il bambino utilizza oggetti e fenomeni esterni al servizio di elementi derivanti dalla sua realtà interna. Winnicott (1971) sostiene che il gioco è un'esperienza creativa che consente al soggetto di esprimere il potenziale della propria personalità e di scoprire sé stesso, grazie alla sospensione del giudizio di verità sul mondo. In questo spazio potenziale tra il sé individuale e l'ambiente, il gioco presenta le seguenti caratteristiche:

- partecipazione assorbente in uno stato di quasi isolamento;
- manipolazione di fenomeni esterni al servizio del gioco;
- fiducia nell'ambiente e capacità di stare soli;
- coinvolgimento del corpo nella manipolazione degli oggetti;
- soddisfazione derivante dall'attività ludica.

Nel contesto della crescita, Winnicott (1975) considera la crescita come una forza motrice e motivante che inizia fin dall'inizio della vita. La definizione di sé è vista come un progresso biologicamente determinato e anteriore alla nascita, che include l'evoluzione della persona, della psiche-soma, della personalità, della mente, della socializzazione e dell'adattamento ambientale. La teoria dello sviluppo emotivo si concentra sull'evoluzione del sé, inteso come identità personale. Inizialmente, il bambino possiede un "sé centrale primario", che rappresenta il potenziale innato di sperimentare la continuità dell'essere e sviluppare uno schema corporeo, evolvendo poi nel "nucleo del sé" (o "vero sé potenziale"). Con l'esperienza e un ambiente favorevole, emerge

il mondo interno del bambino, e la personalità matura si struttura come segue:

- al centro, il sé centrale;
- alla base, l'io, che difende il sé e organizza le strutture psichiche.

L'io ha il compito cruciale di elaborare mentalmente gli eventi sensoriali e motori, che definiscono la realtà psichica personale e l'unità del sé. Il legame tra mente e corpo consente al sé di emergere insieme a un'organizzazione mentale basata su dati sensoriali-motori (Winnicott, 1975). L'integrazione dell'io facilitata dall'esperienza della continuità e dalla percezione che nulla andrà mai perso e consente al bambino di sentirsi completo.

Inoltre, Winnicott (1971) distingue tra "vero sé" e "falso sé". Il vero sé è caratterizzato da gesti spontanei e creativi, mentre il falso sé emerge come una difesa in risposta a un ambiente inadeguato. Il falso sé si sviluppa quando la madre non riesce a comprendere e rispondere ai bisogni del bambino e invece impone le proprie aspettative. Il bambino sviluppa così un falso sé come meccanismo di adattamento e protezione, creando rapporti che sembrano reali ma che sono in realtà distaccati dal vero sé. Il falso sé nasce come risposta a un ambiente che non si adatta ai bisogni del bambino, portando alla creazione di una realtà apparentemente autentica ma fondamentalmente insoddisfacente. Questo può manifestarsi attraverso irrequietezza generale o disturbi dell'alimentazione e può ripetersi in modi diversi in altre fasi dello sviluppo. Comunque, ogni individuo possiede, in misura variabile, un falso sé, poiché senza di esso saremmo eccessivamente vulnerabili di fronte agli altri (Gentile, 2017).

### **1.3 La *strange situation***

La *strange situation* è un protocollo di osservazione sviluppato da Ainsworth per studiare i diversi stili di attaccamento nei bambini (Ainsworth et al., 1978). Questo metodo prevede una serie di episodi osservativi di venti minuti, durante i quali il bambino, la madre e un estraneo interagiscono in una stanza appositamente progettata. Le osservazioni si concentrano sui comportamenti e le reazioni emotive del

bambino in tre situazioni chiave: in presenza della madre, durante la sua separazione e infine con l'estraneo.

Dallo studio della *strange situation* sono emersi diversi stili di attaccamento, inizialmente identificati come sicuro, insicuro ansioso-ambivalente e insicuro evitante. Successivamente, Main e Solomon (1990) hanno introdotto un quarto stile: l'attaccamento disorganizzato.

**Stile Sicuro.** I bambini con uno stile di attaccamento sicuro mostrano fiducia nella disponibilità e nel supporto della figura di attaccamento, sia in condizioni normali che in situazioni di pericolo. Questo stile favorisce una esplorazione sicura del mondo circostante, poiché il bambino percepisce la figura di attaccamento come sensibile, affidabile e pronta a offrire protezione quando necessario. I tratti caratteristici di questo stile includono: sicurezza nell'esplorazione, convinzione di essere amabile, capacità di tollerare separazioni prolungate, assenza di paura dell'abbandono e fiducia nelle proprie capacità e in quelle degli altri. Le emozioni predominanti in questo stile sono la gioia e la sicurezza (Ainsworth et al., 1978).

**Stile Insicuro Evitante.** Questo stile di attaccamento si manifesta quando il bambino percepisce che le richieste di aiuto non solo non verranno soddisfatte, ma potrebbero anche essere rifiutate. Di conseguenza, il bambino sviluppa un forte senso di autosufficienza emotiva, spesso a scapito del sostegno esterno, e potrebbe costruire un falso sé per fronteggiare il rifiuto. I tratti distintivi includono: insicurezza nell'esplorazione, convinzione di non essere amato, percezione del distacco come inevitabile, evitamento delle relazioni per paura di rifiuto, e apparente fiducia esclusiva in sé. Le emozioni predominanti sono la tristezza e il dolore (Ainsworth et al., 1978; Main & Solomon, 1990).

**Stile Insicuro Ansioso-Ambivalente.** I bambini con uno stile di attaccamento ansioso-ambivalente sono incerti riguardo alla disponibilità della figura di attaccamento. Questa incertezza li porta a esplorare il mondo in modo ansioso e a provare angoscia durante la separazione.

Questo stile si sviluppa in presenza di una figura di attaccamento che è disponibile solo in modo intermittente e può utilizzare minacce di abbandono come mezzo coercitivo. I tratti principali di questo stile includono: insicurezza nell'esplorazione, convinzione di non essere amabile, incapacità di tollerare distacchi prolungati, ansia di abbandono e scarsa fiducia nelle proprie capacità e in quelle degli altri (Ainsworth et al., 1978; Main & Solomon, 1990).

**Stile Disorganizzato/Disorientato:** Identificato da Main e Solomon (1990), questo stile di attaccamento è caratterizzato da comportamenti disorientati e disorganizzati, come ansia intensa, pianto, movimenti stereotipati, e atteggiamenti simili a trance. Alcuni bambini con attaccamento disorganizzato si avvicinano alla figura di attaccamento con la testa girata, evitando il contatto visivo. Questo stile riflette una relazione di attaccamento incoerente e può derivare da esperienze traumatiche o da ambiguità nella figura di attaccamento (Main & Solomon, 1990).

Tutti i bambini sviluppano uno stile di attaccamento entro i primi otto mesi di vita, con una strutturazione più definita entro il secondo anno (Ainsworth et al., 1978). L'angoscia da separazione è un indicatore chiave della formazione di un legame di attaccamento. È possibile che si sviluppino attaccamenti multipli, e tali legami possono variare nel corso dello sviluppo. Il passaggio dall'attaccamento genitoriale a quello tra pari non è completamente definito, ma durante l'adolescenza si verifica un periodo di transizione, in cui l'adolescente tende a distanziarsi intenzionalmente dalla relazione con i genitori e a costruire nuove relazioni con i coetanei, sia amicali che amorose (Hazan & Shaver, 1987).

Queste relazioni si costruiscono attorno a nuove figure di attaccamento che sono parte del gruppo di pari, mentori, insegnanti e altri, e forniscono un supporto reciproco nella condivisione e l'esplorazione di interessi simili. Inoltre, si incontrano persone con cui si stabilisce un attaccamento romantico, basato sulla sessualità affettiva (Heard et al.,

2009). Il prossimo capitolo esaminerà l'importanza della sessualità nella vita e all'interno delle relazioni delle persone.

## CAPITOLO DUE: SESSUALITA' E SALUTE

Oltre a essere una componente dell'attaccamento romantico, l'espressione della propria sessualità è oggi considerata un elemento molto importante per il raggiungimento del benessere personale. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) afferma che la salute consiste in “uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente nell'assenza di malattia o infermità” e che la salute sessuale è un aspetto fondamentale della salute complessiva. La sessualità è definita come:

...a central aspect of being human throughout life encompasses sex, gender identities and roles, sexual orientation, eroticism, pleasure, intimacy and reproduction. Sexuality is experienced and expressed in thoughts, fantasies, desires, beliefs, attitudes, values, behaviours, practices, roles and relationships. While sexuality can include all of these dimensions, not all of them are always experienced or expressed. Sexuality is influenced by the interaction of biological, psychological, social, economic, political, cultural, legal, historical, religious and spiritual factors (WHO, 2006, para 3).

Questa definizione mette in evidenza come la sessualità sia un aspetto fondamentale per il raggiungimento di uno stato di salute nell'individuo e quanti fattori possono facilitare o compromettere questo. Allo stesso tempo, la sessualità è un tema molto complesso e spesso oggetto di analisi contrastanti, opinioni divergenti e posizioni difficilmente conciliabili.

Nel corso dei secoli, il tema della sessualità ha subito profondi pregiudizi, stigma e tabù. Inoltre, la salute sessuale è stata storicamente esaminata prevalentemente attraverso i rischi e nelle conseguenze negative ad essa associati. Tematiche quali le infezioni trasmesse sessualmente (IST), l'HIV/AIDS, le gravidanze indesiderate, la coercizione sessuale e la violenza sessuale hanno dominato per lungo tempo l'attenzione degli studiosi e dei professionisti del settore della salute pubblica.

Tuttavia, negli ultimi decenni si è assistito a un significativo mutamento di prospettiva. Un numero crescente di ricercatori e professionisti provenienti da discipline diverse, ha iniziato a esplorare gli aspetti positivi della sessualità, contribuendo alla formazione di un discorso emergente che enfatizza i benefici associati a una salute sessuale positiva (Gruskin et al., 2019; Starrs et al., 2018).

## **2.1 Cambiamenti di prospettiva sulla sessualità**

L'evoluzione delle idee sulla sessualità è stata soggetta a profondi mutamenti nel corso dei secoli. La storia della sessualità rispecchia il modo in cui l'essere umano è inserito in un contesto che è condizionato da diversi livelli che si intersecano e influenzano la vita di ogni individuo: il livello biologico, quello psicologico e quello socioculturale. Il livello biologico riguarda il fatto che, in quanto membri della specie *homo sapiens*, anche oggi noi condividiamo lo stesso corpo, dunque pulsioni e istinti, con i nostri antenati da 200 mila anni. Il livello psicologico è il modo soggettivo attraverso cui costruiamo una visione del mondo e di noi stessi, mentre in quello socioculturale l'individuo è inserito in un gruppo con cui condivide le scelte e le motivazioni che guidano il comportamento e il modo di pensare. Solo considerando insieme tutti e tre i livelli possiamo cercare di capire la sessualità in tutta la sua complessità.

Un primo modello religioso della sessualità molto antico è la cultura matriarcale che risale a tempi molto antichi (periodo Neolitico dal 7000 al 3500 a. C) in cui la figura della donna veniva venerata perché portatrice di vita, ma anche di morte. La sessualità non era oggetto di tabù ma spesso avvenivano riti orgiastici con l'obiettivo di onorare la Grande Madre e favorire la fertilità del suolo. Successivamente, si sviluppa un cambiamento di prospettiva verso una cultura patriarcale dove si passa dalla credenza che la donna fosse portatrice di vita a una maggiore conoscenza delle funzioni degli organi genitali del maschio e della femmina nel compiersi di un rapporto sessuale e l'idea che sia la figura maschile a svolgere un ruolo determinante nella procreazione.



Nell'antica Grecia la sessualità veniva vissuta diversamente sulla base dell'appartenenza di genere, in quanto gli uomini erano liberi di esprimerla mentre le donne ostacolate in quanto la loro sessualità poteva essere espressa solamente con lo scopo di procreare figli legittimi. La loro vita doveva essere unicamente devota alla cura della sfera domestica e cura dei figli. Nel Demostene di Contro Neera è specificato che “teniamo le amanti per amore del piacere, le concubine per la quotidiana cura della nostra persona, ma le mogli perché ci partoriscono figli legittimi e ci siano fedeli custodi di casa e famiglia” (59, 122). Dunque, già dall'antica Grecia, la sessualità della donna veniva stigmatizzata e limitata rispetto a quella maschile. Per un uomo di classe elevata era la norma intraprendere delle relazioni fuori dal matrimonio, mentre le donne venivano severamente condannate. Nella letteratura classica, vediamo l'esempio della fedeltà di Penelope, rappresentata come il prototipo di donna ideale. Rifiuta i moltissimi pretendenti per attendere con fedeltà vent'anni il ritorno di Ulisse dalla spedizione contro Troia. La fedeltà di Penelope è un elemento essenziale che viene celebrata nell'libro finale dell'*Odissea*, prettamente caratteristico della cultura greca.

Nello sviluppo del pensiero dell'etica occidentale, è chiaro che la religione cristiana ha esercitato un'influenza molto forte sugli atteggiamenti nei confronti della sessualità. Il cristianesimo non nega la sessualità come parte della natura umana ma ne riconosce essenzialmente solo la strumentalità, ovvero che ha come unico fine quello della procreazione. Dunque, la Chiesa giudica negativamente l'espressione libera della sessualità al di fuori del contesto matrimoniale, ma secondo il filosofo Foucault questo meccanismo ha comunque origini più antiche. Infatti, Foucault ci ricorda come “la costituzione di un codice sessuale, organizzato attorno al matrimonio e alla procreazione, è stato in gran parte iniziato prima del cristianesimo, fuori di esso, accanto a esso” (Foucault et al., 1976). Secondo Foucault attraverso il matrimonio la Chiesa ha rappresentato non solo il matrimonio come atto con l'obbiettivo della riproduzione ma l'instaurarsi di una riproduzione simbolica del legame tra Cristo e la Chiesa.

Questa visione si avvicina a ciò che sostiene Tommaso D'Aquino quando afferma che:

secondo l'ordine della ragione, non è peccato che l'uomo si serva di determinate cose per il loro fine, nella misura e nell'ordine conveniente, purché il fine sia qualcosa di veramente buono. Ma come è un vero bene la conservazione della vita fisica di un individuo, così è un bene superiore la conservazione della specie umana. [...] Perciò come si può usare dei cibi senza peccato, se si fa nella misura che si richiede alla salute del corpo; così anche l'uso dei piaceri venerei può essere senza peccato, se si fa nella debita maniera, come è richiesto dal fine della generazione umana (Tommaso D'Aquino, *in Somma Teologica*, 2009, para 81-82)

Dunque, Tommaso D'Aquino riconosce che la sessualità sia un atto disposto da Dio ma non è "peccaminosa" se compiuta all'interno di un legame matrimoniale e con il fine di procreare.

Foucault (2013) giunge a paragonare la sessualità a "un dispositivo di potere", termine che ritroviamo nell'opera *La volontà di sapere*, che è apparso per disciplinare il corpo in modo sia individuale ma anche sociale. Siamo stati abituati alla sessualità come una repressione che ci porta a parlarne sentendoci in profonda rottura in un momento storico che ci dipinge come sbagliati. Questa visione giudicante e limitante della sessualità, nella storia ha dominato la cultura occidentale e la religione del cristianesimo.

Non tutte le religioni condividono la stessa visione della sessualità. Il buddismo, a differenza dell'etica occidentale, non impone delle modalità di condotta che determinano sensi di colpa o senso di vergogna in caso in cui non vengano rispettate le norme di comportamento ma si basa sulla valutazione di ciò che noi stessi consideriamo costruttivi e distruttivi e che di conseguenza determina la nostra felicità o infelicità. Possiamo dedurre come la religione buddista condivida un'immagine dalla sessualità più libera di esprimersi affinché si raggiunga il benessere dell'individuo

attraverso l'espressione della propria sessualità in modo personale, autentico e consapevole.

Per quanto ci sia una forte distanza temporale tra l'epoca contemporanea e l'antica Grecia ci sono vari elementi di somiglianza per quanto riguarda il ruolo sociale e culturale della donna che sono radicati ancora oggi. Dove, solamente negli ultimi decenni la donna sta rivendicando una propria emancipazione femminile, sia per quanto riguarda il suo ruolo sociale e culturale e per quanto riguarda la sua sessualità. Ne consegue una concezione diversa di "famiglia" che tutt'oggi può assumere sfumature molto diverse. Come afferma lo psichiatra e sessuologo Willy Pasini:

Per secoli il termine coppia è stato identificato col termine famiglia. Uomo e donna si univano solo una volta sposati. A partire da circa sessant'anni fa però un nuovo modello di coppia ha cominciato ad avanzare; l'emancipazione femminile, la libertà e l'autonomia hanno portato la donna ad avere una concezione diversa dell'intimità e a viverla in maniera più estroversa. Si parla di una vera e propria democratizzazione del desiderio: oggi il piacere femminile è considerato alla pari di quello maschile. La donna non è più oggetto di desiderio maschile ma soggetto dello stesso (Pasini, 1995)

Oggi il piacere sessuale è ritenuto il motore principale del comportamento sessuale e considerato come un elemento importante di benessere (World Association for Sexual Health – WAS -, 2008, 2014). Nella letteratura il termine benessere è spesso utilizzato come sinonimo di termini come "soddisfazione", "felicità" e "qualità della vita" (Greaves et al., 2017).

Inoltre, è anche riconosciuto che i diritti sessuali, in quanto diritti umani fondamentali, costituiscono una componente essenziale per lo sviluppo umano. Secondo il Global Advisory Board for Sexual Health and Wellbeing (GAB, 2016):

Sexual pleasure is the physical and/or psychological satisfaction and enjoyment derived from solitary or shared erotic experiences, including thoughts, dreams and autoeroticism. Self-determination, consent, safety, privacy, confidence and the ability to communicate and negotiate sexual relations are key enabling factors for pleasure to contribute to sexual health and wellbeing. Sexual pleasure should be exercised within the context of sexual rights, particularly the rights to equality and non-discrimination, autonomy and bodily integrity, the right to the highest attainable standard of health and freedom of expression. The experiences of human sexual pleasure are diverse and sexual rights ensure that pleasure is a positive experience for all concerned and not obtained by violating other people's human rights and wellbeing (GAB, 2016).

Questa definizione collega esplicitamente il piacere sessuale all'autodeterminazione, il consenso, la sicurezza, la privacy, la fiducia, la comunicazione, e la capacità di negoziare un'intesa con il proprio partner (Gruskin et al., 2019). Allo stesso tempo, il piacere sessuale può essere vissuto in modo diverso in ogni contesto personale (Escoffier, 2017; Giami, 2015; Moser & Kleinplatz, 2006; Stoller, 2018). Quindi, il piacere sessuale è eterogeneo e le esperienze correlate possono differire nella loro significatività e importanza nel corso della vita (Fortenberry, 2013), in base a fattori come l'età, il genere, l'identità sessuale, i desideri, le capacità, la salute in generale e le esperienze pregresse.

Tuttora oggi a livello globale, e anche in molte società occidentali, esistono degli ostacoli molto importanti alla incorporazione del piacere sessuale nella prospettiva più diffusa sul benessere e la salute. Il costrutto socioculturale di controllo della sessualità, del desiderio sessuale, della passione e del piacere, che storicamente è stato visto come minacce alla società (Foucault, 1990) è presente anche in versioni rinnovate, in particolare nei modi in cui si verifica il piacere sessuale rimane censurato, regolato, controllato e oppressi nel nome della religione, della medicina, e

della protezione (WAS, 2008; Wellings et al., 2013). Ciò include, in particolare, la condanna, o almeno una valutazione negativa, del sesso fuori del matrimonio, che va oltre lo scopo della procreazione, e oltre l'orientamento e il comportamento sessuale eteronormativo (Coleman & Bockting, 2013; Foucault, 1990), così come per la sessualità delle persone disabili, dei transgender e le persone intersessuali, o la legittimità di alcune pratiche sessuali, come la masturbazione, il sadomasochismo e l'interesse sessuale feticistico (Vita, 2019). Oggi molti ricercatori sostengono la necessità di promuovere il rispetto per la diversità nella sessualità per ottenere livelli migliori di benessere e salute.

Un altro ostacolo importante è il modo in cui il piacere sessuale è profondamente strutturato e influenzato dalla disuguaglianza di genere. Una mancanza di attenzione al piacere sessuale femminile è ancora molto diffusa e spesso le ragazze e le donne di tutte le età mancano le informazioni, gli strumenti o l'agenzia per parlare di e negoziare con il partner il proprio piacere (Allen & Carmody, 2012). Rimane molto comune un doppio standard sessuale per cui le donne sono giudicate più severamente per vari tipi di comportamenti sessuali e desideri rispetto agli uomini (Allison & Risman, 2013).

Per affrontare e superare questi ostacoli al riconoscimento dell'importanza della sessualità nella promozione del benessere e della salute, occorre promuovere una educazione alla sessualità trasversale a tutte le agenzie formative della società.

## **2.2 L'educazione alla sessualità**

Negli ultimi decenni, la pubblicazione di numerosi studi e documenti internazionali (WHO, 2006, IPPF, 2010, UN, 2015, UNESCO, 2018) ha cominciato a diffondere la consapevolezza della necessità di una educazione alla sessualità per tutte le età, anche a partire dall'età precoce. Come sostengono Del Re e Bazzo (1997):

Molti autori hanno sottolineato in modo efficace quanto il “non fare” e “il metodo del silenzio” esponano i bambini e i ragazzi a paure, sensi di colpa, eccessi fantastici e

comportamentali, che rischiano di contribuire negativamente allo sviluppo della personalità (

Nel 2010, lo Special Rapporteur on the Right to Education dell'ONU ha affermato che “l'educazione sessuale dovrebbe essere considerata un diritto chiaramente collegato ad altri diritti secondo il principio dell'interdipendenza e dell'indivisibilità dei diritti umani” (UN, 2010, p.7). Secondo l'International Plant Parenthood Federation (IPPF), l'educazione alla sessualità costituisce un diritto che deve essere riconosciuto anche ai più giovani, di modo che possano avere informazioni sulla loro sessualità e sulla loro salute sessuale e costruire le conoscenze necessarie da permettere loro di fare scelte consapevoli e rispettose nei confronti di se stessi e gli altri (IPPF, 2010). Per il Consiglio d'Europa (2020), “l'educazione alla sessualità protegge l'infanzia e aiuta la costruzione di una società più sicura e inclusiva” (para. 3).

Questa prospettiva richiede necessariamente delle azioni incisive all'interno di un quadro di riferimento politico:

With challenges and resistance to sexuality education increasing, what is most needed is strong political leadership to remind society that access to comprehensive sexuality education is a human right and that it is for the benefit of all. Sexuality education is about knowing one's rights and respecting other people's rights, about protecting one's health, and about adopting a positive attitude towards sexuality and relationships. It is also about acquiring valuable life skills, such as self-confidence, critical thinking and the capacity to make informed decisions. There is obviously nothing wrong with this (Council of Europe, 2020, para. 5).

L'UNESCO (2018) ha anche stilato una guida tecnica internazionale per affrontare il tema dell'educazione sessuale, elaborando un programma specifico che si adatta ad ogni fascia di età e sostenendo che:

L'educazione sessuale insegna ai bambini e ai giovani le conoscenze, le competenze, i comportamenti e i valori che li aiutano a tutelare la propria salute, a mantenere relazioni

sociali e sessuali rispettare, a fare scelte responsabile e a comprendere e tutelare i diritti degli altri” (p.16).

Nel 2010, l’OMS ha pubblicato *Standards in Sexuality Education in Europe*, in cui propone un approccio comprensivo ai contenuti da trattare nell’educazione alla sessualità e la sua importanza nella costruzione della salute e delle relazioni interpersonali sane. Vengono identificate sei fasce di età (0-4, 4-6, 6-9, 9-12, 12-15, 15-in su) in cui:

per tutte le fasce di età gli argomenti sono stati riassunti in temi generali: “Il corpo umano e lo sviluppo umano”, “Fertilità e riproduzione”, “Sessualità”, “Emozioni”, “Relazioni e stili di vita”, “Sessualità, salute e benessere”, “Sessualità e diritti” e “Le determinanti sociali e culturali della sessualità”. Questi temi sono stati scelti perché sono rilevanti per il processo dinamico dello sviluppo sessuale fisico, sociale ed emotivo dei giovani. È importante notare che tutti gli argomenti dovrebbero essere affrontati in modo appropriato all’età e allo sviluppo. Ad esempio, nella fascia di età (0-4), le bambine e i bambini dovrebbero acquisire l’atteggiamento di “rispettare la parità di genere”. Questo sembra inverosimile per questo giovane gruppo di età, ma ciò che si intende è lo sviluppo di un atteggiamento basato su un’idea di uguaglianza. [...] In una fase iniziale vengono introdotte le basi di un determinato argomento, mentre in fasi successive di sviluppo gli argomenti ricorrono e saranno consolidati (pp. 35-36).

In documenti di questo tipo, le agenzie formative, scuole e famiglie comprese, sono concepite innanzitutto come ambienti per la promozione della salute delle persone e le persone che si occupano dell’educazione alla sessualità e come facilitatori che agiscono per aiutare ognuno di qualsiasi età a sviluppare in modo aperto e sereno la propria sessualità. In modo particolare, si enfatizza l’importanza di lavorare anche con bambini in età precoce (WHO, 2010; Rutgers, 2018, 2021), in modo da andare oltre un presunto loro status di esseri umani innocenti incapaci di diventare

creatori attivi della loro sessualità e delle loro relazioni interpersonali con crescente consapevolezza.

Questo può essere un veicolo molto importante per un cambiamento psicologico e sociale, di idee e comportamenti sia da parte degli individui che la collettività, e di decostruzione di stereotipi e promozione di uguaglianza di genere. A questo scopo, si sottolinea sempre l'importanza della collaborazione fra agenzie formative come la scuola e la famiglia.

Come afferma il Council of Europe (2020):

vale la pena sottolineare che l'educazione sessuale nelle scuole è un complemento e non un sostituto di quanto può essere condiviso dai genitori a casa. Tuttavia, non può essere lasciato interamente alle famiglie. In quale altro campo della scienza abbandoneremmo l'educazione dei nostri figli esclusivamente a Internet o alle famiglie? (para. 2).

Chiaramente, a questo proposito, diventa centrale il tema degli stili di attaccamento e la sessualità all'interno della cornice di riferimento della famiglia e delle relazioni interpersonali.



### **CAPITOLO 3: COME GLI STILI DI ATTACCAMENTI INFLUENZANO LA SESSUALITA'**

Secondo Attili:

ci sono tanti modi di amare, tante maniere di esprimere l'attaccamento ad una persona specifica. Modi contorti, complicati, modi che possono perfino creare disagio in chi è l'oggetto di questo affetto. Modi che producono dolore, anziché felicità, in chi ama. Attili et al., (2004)

Molti studi dimostrano l'importanza delle relazioni romantiche e sessuali per la qualità della vita sia delle donne che degli uomini (Hooghe, 2012) e come queste possono essere fonte di felicità o di dolore. Alcuni studiosi hanno sottolineato la necessità di comprendere meglio i meccanismi attraverso i quali può essere promossa l'espressione della propria sessualità in modo da potenziare le relazioni (Birditt & Antonucci, 2007). A questo proposito la teoria dell'attaccamento è stata esaminata per il ruolo che può svolgere nello sviluppo delle relazioni romantiche (Allen & Baucom, 2004; Dewitte, 2012; Gentzler e Kerns, 2004; Stefanou & McCabe, 2012). Inoltre, alcuni studiosi affermano che la sessualità sia un elemento fondamentale di questo sviluppo e che dipende dal proprio tipo di attaccamento (Mikulincer & Shaver, 2016).

Allo stesso tempo il rapporto fra attaccamento, emozione e sessualità è stato oggetto di molti studi (riferimenti). Ci sono due motivi principali per cui l'attaccamento ha un ruolo centrale nella regolazione delle emozioni. La prima motivazione è quella per cui attraverso il tipo di \attaccamento che il bambino sviluppa mediante l'interazione con il caregiver, vengono esperite le sensazioni corporee che si producono e interiorizzati i significati di alcuni momenti di intensa emotività. Queste prime strutture antiche di gestione emotiva sviluppate con il caregiver saranno un mezzo di confronto con quelle successive. Di conseguenza, l'esperienza effettivamente vissuta durante lo sviluppo della sessualità umana è strettamente interconnessa con le dinamiche psicologiche che riguardano l'attaccamento all'interno di un contesto sociale e culturale.

Dunque, l'attaccamento pone la base per la costruzione di future relazioni

interpersonali. Se si tratta di relazioni amorose, ogni partner rappresenta una figura di attaccamento. Come affermano Zeifman e Hazan (2008), ci sono molte somiglianze nella natura del legame di coppia degli adulti e delle relazioni tra il genitore e bambino, per quanto riguarda i tipi di contatto fisico che caratterizzano e anche il rilascio dell'ormone ossitocina che si pensa promuova il legame. D'altronde, i legami di coppia sono generalmente caratterizzati da mantenimento della prossimità, un posto sicuro in momenti difficili e di bisogno, e di disagio dovuto alla separazione, entrambi elementi fondanti dello sviluppo del legame tra il genitore e il bambino. Di conseguenza, si può ipotizzare che il partner nell'età adulta sostituisce il genitore in queste funzioni (Zeifman e Hazan, 2008).

### **3.1 Relazione e stili di attaccamento**

Molti studiosi sostengono che un attaccamento sicuro rispetto a un attaccamento insicuro sia associato a più relazioni intime soddisfacenti ed equilibrate (Feeney, 2008; Mikulincer, Florian, Cowan, e Cowan, 2002; Mikulincer & Shaver, 2007). Diverse ricerche dimostrano come per lo più i partner delle persone con attaccamento sicuro tendono ad essere più soddisfatti della loro relazione rispetto a quelli delle persone con attaccamento insicuro (Carnelley, Pietromonaco e Jaffe, 1996; Kane et al., 2007; Mikulincer et al., 2002).

Allo stesso tempo è stato dimostrato che esiste una correlazione tra un attaccamento insicuro e il livello di soddisfazione sessuale, dimostrando che uno specifico pattern di pensieri negativi mina la capacità di godere della propria sessualità serenamente. È più facile avere una relazione intima con qualcuno che non ha paura di poter essere “abbandonato”, come invece succede a una persona ansiosa, o con qualcuno che non si sente imbarazzato a costruire una relazione di intimità come una persona evitante. Non sorprende che, le relazioni delle persone insicure hanno quindi maggiori probabilità di interrompersi, al contrario diversi studi dimostrano che soggetti con attaccamento sicuro hanno maggiori probabilità di avere relazioni stabili nel tempo (Kirkpatrick & Hazan, 1994). Le relazioni delle persone con un attaccamento ansioso e di conseguenza dei pattern di pensieri e comportamenti negativi che sono alla base

dell'ansia, spesso, per esempio, richiedono una forte vicinanza per mantenere l'intimità. Mentre quando le persone dimostrano un attaccamento evitante si ha paura della vicinanza per proteggersi da un eventuale rifiuto. Si ipotizza che questo possa derivare da una situazione in cui il bambino che ricerca ma non ottiene la vicinanza emotiva del caregiver interiorizza il meccanismo della lontananza per evitare il dolore del rifiuto. Dunque, si può dedurre come gli individui con un attaccamento ansioso o evitante potrebbero evitare le relazioni per paura dell'abbandono e avere la tendenza a sviluppare relazioni di dipendenza per soddisfare un bisogno di fondersi con l'altro.

Gli individui con attaccamento ansioso sono anche caratterizzati da una risposta iperattivante alle minacce, tra cui anche le minacce relazionali. Questa risposta iperattivante include una preoccupazione per la potenziale perdita delle figure di attaccamento importanti. L'elevata ipervigilanza nel contesto relazionale porta a giudicare come minacciose situazioni che in realtà non lo sono. Infatti, l'ipervigilanza è una delle caratteristiche dei bambini che hanno instaurato un attaccamento ansioso con il caregiver. Se si considera l'esempio del bambino che invece di giocare serenamente si mette a controllare gli altri con uno sguardo vigilante, si può osservare come per salvaguardarsi da possibili situazioni di pericolo il bambino ha bisogno di tenere il controllo della situazione.

In conclusione, si può constatare come le relazioni delle persone altamente ansiose tendono ad essere cariche di insicurezza, gelosia e conflitto (Campbell, Simpson, Boldry e Kashy, 2005; Collins e Read, 1990; Hazan e Shaver, 1987; Levy e Davis, 1988; Simpson, Rholes e Phillips, 1996). Coloro che soffrono di ansia elevata dimostrano anche uno stile di comportamento compulsivo ma insensibile (Kunze & Shaver, 1994) e sono persone che si impegnano troppo presto in una relazione che porta alla frustrazione quando il partner non ricambia (Morgan & Shaver, 1999).

### **3.2 sessualità e stili di attaccamento**

Per quanto riguarda, la vita sessuale delle persone con stili di attaccamento

ansioso ed evitante, le ricerche dimostrano che si sentono ambivalenti riguardo alle loro esperienze sessuali, all'uso di contraccettivi e al consenso a sesso indesiderato (Birnbaum, Reis, Mikulincer, Gillath e Orpaz, 2006; Bogaert e Sadava, 2002; Impett & Peplau, 2002). Secondo Zapf et al. (2008), individui adulti con stile di attaccamento ansioso presentano le seguenti caratteristiche:

[un] forte desiderio di unione, maggiori insicurezze, eternizzazione del comportamento di gelosia, attrazione sessuale estrema, innamorarsi facilmente, sentirsi sottovalutati e incompresi, difficoltà a impegnarsi nelle relazioni, eccessivamente espressivi, vedere sé stessi come caloroso, anche se gli amici non sono d'accordo, dominante, con una minore attrattiva percepita da sé, primo rapporto più precoce, più partner sessuali, maggiore infedeltà, bassa autostima, emozioni labili, appiccicoso nelle relazioni, uso di più sostituti fantasia (p. 162).

Gli individui ansiosi sembrano considerare il sesso un indice dello stato del loro fidanzamento con la persona con cui instaurano rapporti sessuali. La ricerca con gli adolescenti ha dimostrato che gli individui ansiosi si impegnano principalmente nel sesso con l'obiettivo di compiacere i propri partner per ricevere approvazione da parte del partner. I partner più sicuri identificano una maggiore vicinanza come motivo principale per il sesso. Inoltre, gli individui ansiosi desiderano colmare il bisogno di rassicurazione, approvazione e accettazione addirittura opprimendo l'espressione della propria esigenza in favore della difesa verso quelle dei loro partner. Possiamo vedere come le ricerche dimostrano che la motivazione sessuale di molti individui è fortemente alimentata da bisogno di approvazione e rassicurazione. I partner con attaccamento ansioso generalmente danno più peso agli eventi relazionali quotidiani e sono più sensibili a qualsiasi segnale che implichi cambiamenti nella percezione del rifiuto o del supporto (Camp-Bell, Simpson, Boldry, e Kashy, 2005; Fraley & Shaver, 2000).

L'ansia e l'evitamento sono correlati a una maggiore ansia e preoccupazione

durante il sesso (Birnbaum et al., 2003) e all'incapacità di comunicare i propri bisogni sessuali al proprio partner (Davis & Follette, 2000). Gli adulti evitanti dimostrano motivazioni di auto-esaltazione e fanno sesso per inserirsi nel gruppo o per potersene vantare (Davis et al., 2004; Schachner & Shaver, 2004). Per quanto riguarda le sensazioni di efficacia e fiducia, alti livelli di ansia e di evitamento sono associati a più basse percezioni dell'attrattiva fisica e dell'autostima sessuale e a maggiori percezioni che il sesso sia controllato dall'altro partner o da fattori situazionali (Bogaert & Sadava, 2002; Feeney et al., 2000; Shafer, 2001).

La preoccupazione durante il sesso e l'incapacità di esprimere i propri bisogni è anche negativamente correlata alla soddisfazione sessuale o generale della relazione (Davis & Follette, 2000; Davis et al., 2001). I rischi possono essere l'esperienza della coercizione sessuale (Davis et al., 2001), sesso rischioso (Feeney et al., 1999), gravidanza indesiderata (Davis et al., 2001) e insoddisfazione per il sesso (Davis et al., 2001; Feeney e Noller, 2004).

Busby et al., (2020) hanno indagato la correlazione tra i diversi stili di attaccamento e la qualità delle relazioni romantiche, considerando anche variabili legate alla sessualità, come l'età del primo rapporto e il numero di partner sessuali, occasionali e non, dei soggetti). È stato affrontato uno studio su un campione canadese di 116 coppie con un'età compresa tra i 21 e 72 anni. Emerge come le persone con attaccamento evitante descrivono la vita sessuale come un'esperienza negativa e insoddisfacente (Birnbaum, 2007; Butzer & Campbell, 2008), ma è più probabile che abbiano sesso occasionale o non emotivo rispetto a quelli con basso evitamento (Cooper et al., 2004; Williams, 2004; Stephan & Bachman, 1999). Si è visto come un elevato bisogno di autosufficienza e distanza è alla base di molti di questi modelli e può causare problemi relazionali (Feeney, 1999).

Busby et al., (2020) riportano un altro studio in cui campione era composto da due gruppi di soggetti: il primo gruppo, contava 4834 partecipanti di un'età compresa tra i 30 e i 37 anni, ed è stato analizzato per comprendere le influenze dell'attaccamento infantile sui primi rapporti sessuali e sul numero

dei partner; il secondo gruppo, composto da 2106 coppie sposate, è stato preso in esame per comprendere l'influenza degli stili di attaccamento di entrambi i componenti della coppia sulla soddisfazione relazionale e sessuale. I risultati hanno mostrato che nel primo gruppo lo stile di attaccamento insicuro (sia ansioso che evitante) in età precoce era positivamente correlato con il numero di partner sessuali occasionali e con la preferenza per la vita da single nei soggetti maschili e femminili. Nel secondo gruppo, gli stili di attaccamento erano significativamente associati alla soddisfazione relazionale e sessuale della coppia indipendentemente dal genere (Busby et al., 2020).

Lo studio ha quindi sottolineato non solo che lo stile di attaccamento ansioso ed evitante può avere ripercussioni su alcuni comportamenti sessuali come abbiamo dimostrato nel corso della tesi, ma anche come l'età del primo rapporto e il numero di partner sessuali, ma che influisce anche sulla possibilità di essere coinvolti in relazioni romantiche stabili o, al contrario, sul desiderio di rimanere single (Busby et al., 2020). Nei giovani adulti, l'attaccamento evitante si è visto come sia associato a una minore frequenza di rapporti sessuali ma a una tendenza a soddisfarsi attraverso la masturbazione solitaria ((Bogaert & Sadava, 2002). Per esempio, nei giovani adulti, l'attaccamento evitante sembra essere associato a una minore frequenza di rapporti sessuali e a una maggiore masturbazione solitaria (Bogaert & Sadava, 2002). Nelle relazioni di coppia, è stato riportato che gli uomini e le donne con attaccamento evitante svolgono attività sessuali in modo meno frequente. Anzi, il loro obiettivo è proprio quello di evitarlo. (Brassard, Shaver, & Lussier, 2007). Gli evitanti hanno anche atteggiamenti più positivi verso il sesso occasionale senza la necessità di costruire emozioni e intimità. Preferiscono le cosiddette "storie di una notte" (Stephan & Bachman, 1999), tendono a dividere il sesso dall'amore e dall'impegno, e generalmente prediligono relazioni a breve termine (Gillath & Schachner, 2006).

Negli uomini, l'ansia e l'evitamento sembrano rendere più probabile nelle relazioni sessuali l'uso della forza fisica e di strategie coercitive (Smallbone & Dadds, 2000). L'insicurezza si traduce in difficoltà nell'articolare i bisogni di

amore e di attenzione; quindi, il comportamento sessuale esigente può essere una forma di comportamento di "protesta" innescato dalle paure dell'attaccamento e usato come un tentativo di affrontare le paure di attaccamento attraverso la coercizione e il controllo.

In generale, gli stili di attaccamento sono associati a motivazioni diverse per impegnarsi nel sesso. I partner insicuri hanno anche maggiori probabilità di riportare problemi nella comunicazione sessuale (Davis et al., 2006). L'insicurezza è associata a maggiori preoccupazioni per le prestazioni sessuali e a una minore disponibilità a sperimentare sessualmente all'interno di una relazione romantica (Birnbaum et al., 2006; Hazan, Zeifman, & Middleton, 1994). L'esperienza clinica riportata da Birnbaum et al. (2006) dimostra che i partner con attaccamento ansioso sono ipersensibili a qualsiasi apparente mancanza di desiderio sessuale, eccitazione, orgasmo o soddisfazione nei loro partner, prendendola come segno di imminente abbandono, e che questi partner fanno molto affidamento sul sesso per soddisfare i loro bisogni di attaccamento. Fare sesso ha un impatto sulla valutazione della qualità del rapporto tra i partner altamente ansiosi, ma non tra i partner più sicuri. Tuttavia, negli uomini ansiosi il solo fare sesso sembrava migliorare la loro visione della relazione. Nelle donne, la qualità dell'incontro sessuale era invece importante. I loro sentimenti su di esso dovevano essere positivi perché questo accadesse. Questi dati sembrano riflettere il perenne dialogo tra partner maschi e femmine in difficoltà, dove le donne vogliono sentirsi vicine e poi fare l'amore per esprimere questi sentimenti di vicinanza, mentre gli uomini vogliono fare l'amore affermando che l'atto sessuale stesso creerà sentimenti di connessione e vicinanza.

### **3.3 Vivere la sessualità in modo consapevole**

Questa tesi si basa sulla constatazione di come la sessualità delle persone sia profondamente strutturata dalle loro esperienze infantili e dal rapporto instaurato con il caregiver. Diventare consapevoli dei pattern di comportamenti e pensieri negativi che possono caratterizzare il loro modo di vivere la sessualità può anche essere molto utile per comprendere anche le loro relazioni interpersonali in generale.

Alcuni approcci specifici alla promozione di questa consapevolezza si basano sulle tecniche della mindfulness e prevedono una serie di esercizi che aiutano la persona nel raggiungere una consapevolezza del proprio corpo e del proprio presente, percepire i pensieri che attraversano la mente e toccano il corpo, e viceversa sentire le sensazioni che provengono dal corpo. Questa tecnica permette una connessione con noi stessi e può essere utile nella vita sessuale. Un gruppo di ricercatori proveniente dall'Università dello Utah (Leavitt et al., 2020) riportano i risultati degli incontri che hanno proposto allo scopo di promuovere il benessere sessuale e relazionale in cinque coppie di relazioni stabili. Il corso prevedeva in un primo momento di focalizzarsi su come applicare i principi della mindfulness durante l'attività sessuale, e in un secondo momento concentrarsi su alcuni esercizi di coppia da svolgere durante la sessione. Veniva poi richiesto di applicare alcuni esercizi svolti in queste sessioni di allenamento, nella propria intimità domestica. In seguito a delle settimane di esercizi, i partecipanti hanno confessato di aver osservato miglioramenti nella propria intimità domestica, con un maggior senso di intimità e connessione con il partner a consapevolezza sembra associarsi a effetti positivi sulla salute e sul benessere generale.

Più in generale, in campo psicologico, comprendere meglio i meccanismi connessi agli stili di attaccamento che stanno alla base della soddisfazione o all'insoddisfazione sessuale, può essere molto importante per promuovere la salute sessuale nonché trattare in modo più efficace e possibilmente anche prevenire problemi. Per esempio, contribuire a promuovere relazioni sicure e fiduciose per i pazienti in un contesto clinico potrebbero aumentare le loro possibilità di migliorare la comunicazione sessuale e di conseguenza la loro soddisfazione e benessere.

Secondo Goldsmith et al. (2016), informazioni sulle differenze di stile di attaccamento in relazione alla comunicazione sessuale, agli stereotipi e ruoli di genere e la soddisfazione sessuale individuale possono essere utili per personalizzare le terapie a soggetti che soffrono di difficoltà sessuali e relazionali. Per esempio, valutare e trattare questi fattori nei clienti che presentano difficoltà sessuali può aiutare a capire come affrontano la loro relazione in generale, oltre a come comunicano sessualmente con il loro



partner oppure quanto rigorosamente aderiscono ai copioni sessuali basati sul genere.

Gli autori ritengono che informazioni di questo tipo potrebbero aiutare i professionisti a individuare i comportamenti problematici in queste aree e anche aiutare i loro pazienti a diventare più consapevoli. Alcuni possono trarre beneficio da una maggiore consapevolezza del proprio stile di attaccamento e come questo influenza la comunicazione sessuale, gli stereotipi di genere che mettono in pratica nella loro sessualità, e i loro livelli di soddisfazione sessuale.

## CONCLUSIONI

In questa tesi, attraverso un'analisi delle diverse teorie dell'attaccamento, ho cercato di creare una panoramica di quanto possa essere complessa la relazione che instauriamo nei primi anni di vita con il caregiver e quanto possa segnare profondamente la nostra esistenza, in quanto tocca ogni parte di noi. Utilizzando le teorie riguardanti l'attaccamento ho sottolineato l'importanza di una relazione sana, dove nel caregiver ritroviamo un posto sicuro in cui ci sentiamo protetti e in cui le nostre emozioni hanno spazio di venire espresse, accolte e rielaborate, dove la relazione non deve essere perfetta ma "sufficientemente buona" (Winnicott 1965.).

Questa prima relazione crea la base per strutturare le nostre relazioni successive e condizionare profondamente il modo in cui viviamo la nostra sessualità. Ho cercato di definire il costrutto di sessualità e di indagarne la storia, l'evoluzione culturale religiosa sottolineando come spesso sia stata giudicata e deprivata perché "impura" e "peccaminosa". Quando al contrario, se espressa nell'amore per sé e nel rispetto degli altri, qualsiasi possa essere l'orientamento sessuale, rappresenta fonte di benessere sia fisico che mentale.

In particolar modo, la storia dimostra che le donne hanno subito una privazione della loro libera espressione della sessualità. Così anche la sessualità delle persone disabili, dei transgender e delle persone intersessuali, o la legittimità di alcune pratiche sessuali.

Come sostenuto in questa tesi, la promozione del benessere sessuale partendo dall'educazione sessuale, per ogni fascia di età, sia nella sfera familiare che è in quella scolastica, è essenziale per lo sviluppo di comportamenti e valori che aiutano a tutelare la propria sessualità e quella degli altri. Molti ricercatori ci dimostrano come l'espressione sessuale sia fortemente condizionata dalle relazioni di attaccamento, evidenziando le profonde differenze tra un attaccamento sicuro, insicuro ambivalente ed evitante per quanto riguarda i bisogni, le ansie, e la capacità di esprimersi nel congiungersi fisicamente ed emotivamente con altre persone.

Inoltre, le ricerche più recenti ci dimostrano che costruire consapevolezza

rispetto a questi meccanismi che sono radicati in noi a causa dell'attaccamento può contribuire a migliorare la nostra salute sessuale. Per questo motivo, coltivare quella che viene definita la “mindfulness sessuale”, non solo attraverso le tecniche della mindfulness, ma anche nell'opera di professionisti in campo psicologico, può contribuire a riconnetterci a noi stessi per riconoscere e migliorare i meccanismi disfunzionali, al fine di promuovere relazioni armoniose e un benessere fisico e mentale

## BIBLIOGRAFIA

Attili, G. (2004) "Attaccamento e amore. Cosa si nasconde dietro la scelta del partner?" "Bologna: Il Mulino.

Birnbaum GE, Reis HT, Mikulincer M, Gillath O, Orpaz A. When sex is more than just sex: attachment orientations, sexual experience, and relationship quality. *J Pers Soc Psychol.* 2006  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17059311/>

Boncinelli V., Rossetto M., & Veglia F. (2018). Sessuologia clinica. Modelli di intervento, diagnosi e terapie integrate. Erickson

Bowlby, J. (1977). "Attaccamento e perdita. Vol. 1: L'attaccamento". Milano: Raffaello Cortina Editore.

Bowlby, J. (1973). "Attaccamento e perdita. Vol. 2: La separazione, ansia e rabbia". Milano: Raffaello Cortina Editore.

Brotto, L. & Goldmeier, D. (2015). Mindfulness Interventions for Treating Sexual Dysfunctions: The Gentle Science of Finding Focus in a Multitask World. *The Journal of Sexual Medicine*  
[https://www.researchgate.net/publication/281145481\\_Mindfulness\\_Interventions\\_for\\_Treating\\_Sexual\\_Dysfunctions\\_The\\_Gentle\\_Science\\_of\\_Finding\\_Focus\\_in\\_a\\_Multitask\\_World](https://www.researchgate.net/publication/281145481_Mindfulness_Interventions_for_Treating_Sexual_Dysfunctions_The_Gentle_Science_of_Finding_Focus_in_a_Multitask_World)

Butzer, B. & Campbell, L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Journal of International Association for Relationship Research.*

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1475-6811.2007.00189.x>

Cacioppo S., Bianchi-Demicheli F., Frum C., Pfaus J. G., & Lewis J. W. (2012). The common neural bases between sexual desire and love: a multilevel kernel density fMRI analysis. *The journal of sexual medicine*, 9(4), 1048–1054. <https://doi.org/10.1111/j.1743-6109.2012.02651.x>

Chelom E. L., Whiting, J. B. & Hawkins, A.J. (2020): The Sexual Mindfulness Project: An Initial Presentation of the Sexual and Relational Associations of Sexual Mindfulness. *Journal of Couple & Relationship Therapy*  
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15332691.2020.1757547>

- Eagle, M.N. (2007) Implicazioni cliniche della teoria dell'attaccamento. *PSICOTERAPIA E SCIENZE UMANE* 1/2007, pp 7-38,  
[https://www.francoangeli.it/riviste/Scheda\\_rivista.aspx?IDArticolo=29439](https://www.francoangeli.it/riviste/Scheda_rivista.aspx?IDArticolo=29439)
- Global Advisory Board for Sexual Health and Wellbeing (GAB). (2016). Working Definition of Sexuality. <https://www.gab-shw.org/our-work/working-definition-of-sexual-pleasure/>
- Heiman, J.R., Long, J.S., Smith, S.N., Fisher, W.A., Sand, M.S., & Rosen, R.C. (2011) Sexual satisfaction and relationship happiness in midlife and older couples in five countries. *Archive of Sexual Behavior*.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21267644/>
- Laschinger, B., Purnell, C., Schwartz, J., White, K., & Wingfield, R. (2004). Sexuality and attachment from a clinical point of view. *Attachment & Human Development*, 6(2), 151–164.  
<https://doi.org/10.1080/14616730410001688194>
- Luxmoore, N. (2012). *Adolescenti con il cuore a mille. Come capire le emozioni dei propri figli*. Edizioni Erickson.
- Pasini, W. (1995) *A cosa serve la coppia?* Arnoldo Mondadori Editore  
<https://www.psicopolis.com/psicopedia/boxpdf/A%20che%20cosa%20serve%20la%20coppia.pdf>
- Tommaso D'Aquino (1958) *Somma teologica* Adriano Salani  
[https://www.documentacatholicaomnia.eu/03d/1225-1274,\\_Thomas\\_Aquinas,\\_Summa\\_Theologiae\\_\(p\\_Centi\\_Curante\),\\_IT.pdf](https://www.documentacatholicaomnia.eu/03d/1225-1274,_Thomas_Aquinas,_Summa_Theologiae_(p_Centi_Curante),_IT.pdf)
- UNESCO (2018). International technical guidance on sexuality education.  
<https://www.unaids.org/en/resources/documents/2018/international-technical-guidance-on-sexuality-education>
- WHO (2006). Defining sexual health: Report of a technical consultation on sexual health, 28–31 January 2002. Geneva, World Health Organization