

Een kritische blik op de hechtingstheorie: Naar een meer diverse, dynamische, dyadische en positieve visie op hechting en seks

Marieke Dewitte

Department of Clinical Psychological Science, Universiteit Maastricht

Samenvatting

In dit theoretisch en beschouwend overzicht sta ik stil bij een aantal knelpunten die mogelijks interfereren met de validiteit van de hechtingstheorie als verklaringsmodel voor seksuele responsen in een partnerrelatie en doe ik een aantal suggesties om het perspectief op hechting en seks te wijzigen. Onderzoek tot nu toe gaat nog te veel uit van een statische, veralgemenende en eenzijdige focus op individuele verschillen in hechtingsoriëntatie waardoor belangrijke variabelen onderbelicht worden en er te weinig diversiteit is in uitkomstmaten en doelgroepen. Ook het dynamische karakter van hechting als emotieregulatie-systeem kreeg nog maar weinig aandacht waardoor een aantal theoretische, methodologische en klinische vragen onbeantwoord bleven. Hechtingsoriëntaties ontwikkelen zich in interactie met specifieke hechtingsfiguren en zijn bovendien context-afhankelijk en dus veranderbaar. Dit impliceert dat onderzoek zich meer zou moeten richten op de dyadische wisselwerking tussen de hechtingsoriëntaties van beide partners en een meer positieve visie uitdragen met als focus veilige hechting, veerkracht en beschermende factoren, die de negatieve effecten van onveilige hechting kunnen tegengaan. Ik hoop met dit overzicht aan te tonen waarom een meer diverse, dynamische, dyadische en positieve visie op hechting nodig is om seksualiteit tussen partners beter te begrijpen.

Ondanks maatschappelijke verschuivingen waarbij de koppeling tussen seks en liefde onder druk lijkt te staan en het toegenomen inzicht dat een sterke affectieve band tussen partners geen bescherming lijkt te bieden tegen de daling van het seksueel verlangen over de jaren heen (Mark & Laslo, 2018), blijven seks en relaties onlosmakelijk met elkaar verbonden. Deze link zit nu eenmaal sterk verankerd in onze evolutionaire voorgeschiedenis. Door de verlengde kwetsbaarheid en hulpeloosheid van een kind (in vergelijking met veel andere zoogdieren) heeft er zich een hechtingsmechanisme ontwikkeld waardoor seksuele partners verbonden blijven zodat ze samen voor hun nakomelingen kunnen zorgen en aldus de overlevingskansen van het kind vergroten (Fletcher, Simpson, Campbell, & Overall, 2015). Hechting is echter meer dan de lijm die seksuele partners samenhoudt en speelt niet alleen een rol in het begin van een relatie. Ook in latere relatiestadia draagt hechting bij tot het reguleren van emoties en gedrag tussen partners, waarbij seks een faciliterende en stabiliserende functie kan hebben die partners ertoe motiveert om verder te investeren in hun relatie (Mark & Laslo, 2018; Sprecher & Regan, 1998; Sprecher & Cate,

2004). Bovendien lijkt een sterke en veilige hechtingsband te compenseren voor seksuele problemen in de loop van een relatie, net zoals bevredigende seks kan compenseren voor relationele problemen, vooral wanneer de onzekerheid hoog is zoals in het begin van een relatie (Birnbäum & Gillath, 2006; Birnbäum & Reis, 20019). Dat seks en hechting elkaar faciliteren blijkt uit het feit dat we bij voorkeur seks hebben in een intieme privésfeer, dat we vaak samen slapen na seks en voor velen de missionarishouding - die *face-to-face* contact toelaat - deel uitmaakt van hun standaardrepertoire (Birnbäum & Reis, 2019). Anderzijds kunnen negatieve hechtingservaringen ook inhiberend werken ten aanzien van seksuele responsen (en vice versa). De wisselwerking tussen hechting en seks kan dus zowel een positieve als negatieve uitkomst hebben. Daar ga ik in volgende paragrafen dieper op in.

Wat verklaart nu eigenlijk het succes van de hechtingstheorie als heuristisch model om de seksuele beleving en het seksueel gedrag tussen partners te begrijpen? Het is immers merkwaardig dat het relatieveld een breed aanbod aan theorieën kent, maar het de hechtingstheorie is die zo dominant en wijdverspreid toegepast wordt, ook buiten seksuele fenomenen om. Wellicht is het diens evolutionaire en ontwikkelingspsychologische grondslag, waardoor de hechtingstheorie zodanig omvattend is dat deze in staat is om een grote verscheidenheid aan seksuele fenomenen te verklaren. Dit draagt echter het

risico met zich mee dat de theorie niet langer falsifieerbaar is. Wanneer de reikwijdte van een theorie zo breed is dat zowat alle gedragingen van de mens teruggevoerd kunnen worden naar diens hechtingsgeschiedenis, dan dreigt hechting een paraplu-term te worden die zonder veel theoretische grondslag toegepast wordt. Niet alleen op theoretisch, maar ook op empirisch vlak kunnen een aantal bedenkingen en kanttekeningen gemaakt worden. Meer bepaald is onze huidige kennis over de link tussen seks en hechting enigszins vertekend door éénzijdige theoretische uitgangspunten en methodologische vertekeningen waardoor veel vragen onbeantwoord blijven. In wat volgt, bespreek ik een aantal knelpunten die een mogelijke bedreiging vormen voor de validiteit van de hechtingstheorie voor het verklaren van seksuele responsen in wisselwerking met relationele factoren. Daarnaast doe ik een aantal suggesties om een meer diverse, dynamische, dyadische en positieve kijk op hechting, seks en relaties te promoten.

De nadruk op individuele verschillen in hechtingsoriëntatie

Binnen de seksuologie kent de 'individuele verschillen'-component van de hechtingstheorie de grootste aantrekkingskracht. Er werd meermaals aangetoond dat seksuele responsen variëren naargelang de hechtingsoriëntatie (Mikulincer & Shaver, 2007). Het basisidee van de hechtingstheorie is dat ervaringen met primaire zorgverleners en andere belangrijke personen doorheen het leven opgeslagen worden in cognitieve schema's die onze gevoelens en gedrag in relaties zullen beïnvloeden, alsook seksueel gedrag (Hazan, & Shaver, 1987; Shaver & Mikulincer, 2006). Die verschillende relatie-ervaringen geven aanleiding tot het ontwikkelen van verschillende hechtingsoriëntaties, waarbij men een onderscheid maakt tussen positieve ervaringen die resulteren in veilige hechting en negatieve ervaringen die resulteren in angstige of vermijdende hechting. In een eerder artikel in dit tijdschrift heb ik uitgebreid beschreven hoe een veilige, angstige en vermijdende hechting zich manifesteren op relationeel en seksueel vlak (Dewitte, 2016, alsook Dewitte, 2018). Terwijl veilige hechting gekenmerkt wordt door een balans tussen afstand en nabijheid en een positieve seksualiteitsbeleving, is seks voor angstig gehechte individuen primair gericht op het bevredigen van hun hechtingsbehoefte, wat wellicht gedreven is door hun diepgewortelde verlatingsangst. Hoewel iemand met een vermijdende hechting gelijkaardige seksuele problemen kent als iemand met een angstige hechting, lijkt de onderliggende drijfveer fundamenteel anders, namelijk bindingsangst en nood aan onafhankelijkheid. De ontkoppeling versus fusie tussen seks en liefde is wellicht het belangrijkste punt waarop vermijdende en angstige hechting verschillen wat betreft seksualiteit.

De link tussen seks en hechting: Theoretische vragen, empirische tekortkomingen en klinische implicaties

Eénzijdige focus in onderzoek

Er is een ruime literatuur waarin hechting in verband gebracht wordt met een variëteit aan seksuele variabelen, denk maar aan emoties tijdens seks, seksuele communicatie, seksueel gedrag, seksuele angst, prestatiedruk en seksuele motieven (Dang, Northey, Dunkley, Rigby, & Gorzalka, 2018; Dewitte, 2012, 2016, 2018; Bennett, Lopresti, & Denes, 2019; Mikulincer & Shaver, 2007). Dit zijn stuk voor stuk belangrijke determinanten van seksueel functioneren, die de associatie tussen onveilige hechting en seksuele problemen kunnen modereren of mediëren. Piekeren tijdens seks, verminderde aandacht voor seksuele prikkels door preoccupatie met seksuele prestatie, gebrek aan seksuele assertiviteit en open communicatie alsook het engageren in seksueel gedrag uit onzekerheid of angst voor verlaten kunnen rechtsreeks aanleiding geven tot verminderde seksuele functie en ontevredenheid (Dewitte, 2012, 2018; Stefanou & McCabe, 2012). Het valt op dat, ondanks de variatie aan seksuele determinanten, de uitkomstvariabelen van het onderzoek naar seks en hechting tot nu toe éénzijdig en breed gericht zijn op satisfactie en functie, waardoor vele aspecten van de seksuele beleving onderbelicht worden (Stefanou & McCabe, 2012). Daarnaast lijkt de klemtoon van onderzoek vooral te liggen op (de preventie van) seksuele problemen eerder dan preventie van seksueel risicogedrag. Toch is er de laatste jaren meer onderzoek gebeurd naar de link tussen hechting en veilig vrijen, condoomgebruik en kwetsbaarheid voor of gebruik van seksuele dwang, ook in de context van nieuwe maatschappelijke fenomenen zoals sexting of overmatig internetgebruik voor seks (Dewitte, 2018). Daaruit blijkt dat het zenden van sexy foto's en berichten als strategie gebruikt kan worden door angstig gehechte individuen om continue nabijheid ten aanzien van hun partner te bekomen of hun partner te plezieren, terwijl vermijdend gehechte individuen sexting inzetten om hun seksuele noden te bevredigen zonder al teveel nabijheid (MacDaniel, & Drouin, 2015). Overmatig gebruik van internet zou eveneens die functie vervullen voor vermijdend gehechte individuen. Zo zou cybersex compenseren voor hun angst voor *face-to-face* interacties, met als risico dat ze daardoor niet de sociale vaardigheden ontwikkelen die nodig zijn in offline relaties met een seksuele partner (Stavropoulos, Mastrotheodoros, Burleigh, Papadopoulos, & Gomez, 2018). Ook hyperseksualiteit, een fenomeen met een toenemende maatschappelijke impact, kan vanuit een hechtingsperspectief benaderd worden. Onveilige hechting blijkt geen noodzakelijke voorwaarde voor het ontwikkelen van hyperseksueel gedrag, maar kan wel een risico vormen omwille van de verhoogde kans op relationele problemen door onveilige hechting. Relationele stress en sociale isolatie kan iemand ertoe motiveren om troost, stimulatie of (valse) verbondenheid te zoeken in hyperseksueel gedrag (Gilliland, Blue Star, Hansen, Carpenter, 2014). Anderzijds kan ook hyperseksualiteit zelf aanleiding geven tot relationele problemen. Meer nog, de gevoelens van wantrouwen, schaamte,

kwaadheid en bedrog die vaak gepaard gaan met hyperseksueel gedrag kunnen ervaren worden als een hechtingstrauma (Love et al., 2016). Hechting en hyperseksualiteit lijken dus complementair en zelf-bekrachtigend.

De nood aan meer diversiteit in onderzoek naar seks en hechting

Naast een te generieke focus op een beperkt aantal uitkomstvariabelen, kent het onderzoek naar de link tussen seks en hechting een algemeen gebrek aan diversiteit. Zoals in veel seksonderzoek wordt de link tussen hechting en seks vooral bestudeerd in heteroseksuele, blanke en studenten-steekproeven, wat de generaliseerbaarheid en reikwijdte van de conclusies ernstig beperkt (Fraleley, 2019; Mark, Vowels, & Murray, 2018). Onderzoek bij mensen met een niet-heteroseksuele oriëntatie is vaak te eenzijdig gericht op preventie van SOA's en condoomgebruik bij mannen die seks hebben met mannen, terwijl het minstens even interessant is om de impact van hechting op seksuele beleving, het *coming-out* proces en de impact van minderheidsstress op seksuele beleving te bestuderen. Hechtingsnoden kunnen meer uitgesproken zijn bij mensen uit seksuele minderheidsgroepen door verhoogde stress als gevolg van sociale stigma's. Bovendien kan verwerping door belangrijke anderen (bv. de ouders) de seksuele identiteitsvorming en het *coming-out* proces ernstig verstoren, waardoor zich ook hier een onveilige hechting of zelfs een hechtingstrauma kan installeren (Cook & Calebs, 2016).

Meer diversiteit betekent ook meer onderzoek naar alternatieve relatievormen, zoals de impact van hechting op seks in gearrangeerde huwelijken, *casual* seks of zelfs consensuele non-monogamie (CNM) (Fraleley, 2019). Het is plausibel om te veronderstellen dat hechtingsoriëntatie een rol speelt bij het exploreren van alternatieve relatievormen. Onveilige hechting waarbij angst voor verlaten of angst voor nabijheid op de voorgrond staan, lijkt daarom geen goede basis voor seksuele exploratie met meerdere partners. Dit vraagt immers een veilige basis en een nodige dosis zelfaanvaarding en wederzijds vertrouwen in de ander (Selterman, Gesselman, & Moors, 2019). Ook *casual* seks, en dan vooral de mate waarin men dit als een positieve ervaring beleeft, vraagt een zekere vorm van veiligheid. Uit onderzoek blijkt dat mensen met een onveilige hechting minder seksueel plezier, minder positieve emoties en meer negatieve emoties ervaren tijdens en na *casual* seks in vergelijking met veilig gehechte individuen (Segovia, Maxwell, DiLorenzo, & MacDonald, 2019). Dit blijkt ook nog eens te verschillen naargelang het type *casual* seks - zo zijn er *one-night stands*, *booty calls*, *fuck buddies* en *friends with benefits* - waarbij vooral de mate van nabijheid doorslaggevend is. Op basis van de theorie zouden we veronderstellen dat vermijdend gehechte individuen meer plezier halen uit de minst intieme seksuele interacties en angstig gehechte individuen meer plezier beleven tijdens de meer intieme vormen van *casual* seks. Uit eerste gegevens blijkt echter dat angstig gehechte individuen

meer negatieve uitkomsten rapporteren in elke vorm van *casual* seks en een voorkeur hebben voor seks in een vaste relatie, wellicht door hun overmatige nood aan geruststelling tijdens seks (Segovia et al., 2019). Mensen met een overwegend vermijdende hechtingsoriëntatie daarentegen beleefden meer seksueel plezier aan *casual* seks in vergelijking met seks in een vaste relatie en rapporteren meer fysiek plezier en positieve emoties tijdens seks met een *fuck buddy* en dus niet tijdens *one-night-stands*. Wellicht halen vermijdend gehechte individuen meer voordeel uit gelegenheidsseks met een matig niveau van intimiteit omdat deze tegemoet komt aan hun minimale nood aan nabijheid terwijl er voldoende interpersoonlijke afstand blijft.

De kern van hechting onderbelicht

Ondanks het toenemend aantal studies naar de link tussen seks en hechting, is het opmerkelijk dat een aantal kernconcepten van de hechtingstheorie tot nu toe vrijwel buiten beschouwing gebleven zijn in de seksuologie. Het uitgangspunt van de hechtingstheorie is dat vroege hechtingservaringen opgeslagen worden in cognitieve schema's die bepalen of men zichzelf al dan niet de moeite waard vindt om graag gezien te worden en of anderen betrouwbaar en beschikbaar zijn wanneer men hen nodig heeft (Bowlby, 1969, 1982). Deze zelf- en ander-schema's liggen aan de grondslag van latere hechtingsrelaties omdat ze onze gevoelens, gedachten en gedrag ten aanzien van (potentiële) relatie-partners kleuren. Theoretisch gezien kan men dus veronderstellen dat het zelfconcept en de perceptie van partner responsiviteit een groot deel van de variantie in seksuele responsen binnen koppels kunnen verklaren. Er is evidentie dat '*perceived partner responsiveness*' - het gevoel dat de partner hem/haar begrijpt, valideert en aanvaardt voor wie men is (Reis, Clark, & Holmes, 2004) - het verband tussen relatietevredenheid en seksuele tevredenheid medieert (Gadassi, Bar-Nahum, Newhouse, Anderson, Heiman, Rafaeli, & Janssen, 2016), maar een systematische onderzoeklijn naar de rol van *perceived partner responsiveness* voor het verklaren van seksuele functie, seksuele beleving en afstemming van seksuele responsen tussen partners ontbreekt (Birnbau, Reis, Mizrahi, Kanat-Maymon, Sass, & Graovski-Milner, 2016). Dit onderzoek is nochtans nuttig om de basisgedachte van *Emotionally-Focused Therapy* (zie onder), namelijk dat *perceived partner responsiveness* als een signaal van veiligheid en verbondenheid fungeert en aldus seksuele angsten kan verlichten, empirisch te valideren. Hetzelfde geldt voor het zelf-concept, zeker wat betreft de rol van het seksuele zelf (Cyranski, Aarestad, & Andersen, 1999). Er is nog maar weinig onderzoek naar de impact van hechting op het seksueel zelfbeeld, genitaal zelfbeeld en de algemene lichaamsperceptie en hoe dit seksuele problemen kan helpen verklaren.

Klinische implicaties

Hoewel de meeste gegevens over de link tussen seks

en hechting correlatieel van aard zijn en dus geen causale uitspraken toelaten, lijkt het logisch om hechting als meest distale factor te beschouwen en vooral in te zetten op de impact van hechting op determinanten van seksueel functioneren. Het exploreren van iemands hechtingsgeschiedenis en het behandelen van onveilige hechtingsschema's is dan ook een belangrijk aangrijpingspunt om (de lijdenslast van) seksuele problemen te verminderen (Penne & Borms, 2019). Dit is de primaire insteek van *Emotionally-Focused Therapy* (EFT), een steeds populairder wordende behandelvorm die de hechtingstheorie als basis heeft en seksuele (en relationele) problemen conceptualiseert als een uiting van onderliggende hechtingsproblemen (Johnson, 2004, 2008). In een eerder artikel in dit tijdschrift werd beschreven hoe EFT ingezet kan worden in sekstherapie door de angst voor verlies van verbondenheid en het herstellen van veilige hechting centraal te stellen (Penne & Borms, 2019). Werken aan een beter seksleven impliceert dan ook werken aan een veilige hechtingsband. Hoewel deze visie ingaat tegen andere denkwijzen die veronderstellen dat een veilige hechtingsband net geen garantie biedt op een bevredigend seksleven (in tegendeel zelfs) (Perel, 2007; Schnarch, 2009), biedt EFT een aantal waardevolle aanknopingspunten voor behandeling. Zo zet EFT in op het versterken van verbondenheid en het verminderen van conflict door partners meer responsief te maken voor de emotionele en seksuele noden van de ander. Echter, zoals doorgaans het geval is in de seksuologie, zijn er (nog) geen gedegen effectiviteitsstudies die de werkzaamheid van EFT aantonen en mist dit kader een zekere concreetheid, vooral wat betreft de vertaling naar seksuologische vraagstukken (Love, Moore, Stanish, 2016). Uit een eerste follow-up studie blijkt dat EFT bijdraagt tot het verbeteren van seksuele functie en satisfactie door het verminderen van vermijdende hechting (Wiebe, Elliott, Johnson, Burgess Moser, Dalglish, Lafontaine, & Tasca, 2019). Door de sterke nadruk op interafhankelijkheid en emotionele responsiviteit - de kernproblemen van vermijdende hechting - lijkt vooral deze hechtingsoriëntatie voordeel te halen uit de therapie. Er is echter meer gecontroleerd onderzoek nodig om de effectiviteit van EFT aan te tonen. Bovendien is er ook evidentie dat de link tussen seks en hechting bidirectioneel is, wat impliceert dat seks ook een bufferende werking kan hebben ten aanzien van de negatieve impact van onveilige hechting op relationele en andere uitkomstmaten (Stephenson, & Meston, 2010; Witherow, Chandraiah, Seals, Sarver, Parisi, Bugar, 2017). Positieve seksuele ervaringen met een partner die veiligheid biedt of rekening houdt met de ander zijn/haar nood aan autonomie kunnen onderliggende angsten afzwakken en aldus de hechtingsband tussen partners versterken. In plaats van te focussen op de onderliggende hechtingsproblematiek kan het dus ook nuttig zijn om seksuele problemen rechtstreeks aanpakken om van daaruit de hechting te versterken. Deze aanpak verdient meer aandacht in onderzoek en behandeling. De focus op seksu-

ele interacties om de emotionele band tussen partners te verbeteren sluit ook aan bij het social exchange model dat seksuele tevredenheid operationaliseert als een balans tussen seksuele kosten en baten (Sprecher, 1998). De intimiteit en verbondenheid die gepaard gaan met seksuele activiteit fungeren daarbij als een seksuele en relationele beloning die de kost van seksuele en relationele stress reduceert en aldus de negatieve effecten van onveilige hechting kan tegengaan.

Een dynamische visie op hechting: Van stabiele trek naar dynamische interactie

Wanneer we de literatuur rond hechtingsoriëntatie en hechtingsstrategieën beschouwen, valt het op dat er heel statische en weinig genuanceerde predicties gemaakt worden. Positieve hechtingservaringen liggen aan de basis van veilige hechting wat gepaard gaat met meer adaptieve uitkomsten, negatieve ervaringen leiden tot onveiligheid en dus relationele en seksuele problemen. Deze statische visie gaat in tegen de idee dat hechting in essentie te maken heeft met emotieregulatie, wat per definitie een dynamisch en niet-lineair proces is (Gross, 2015; Mikulincer & Shaver, 2003). De hechtingstheorie (Bowlby, 1969) benadrukt reeds van bij oorsprong de emotieregulerende functie van hechtingsgedrag en stelt dat het hechtingsysteem geactiveerd wordt bij (perceptie van) dreiging en primair gericht is op het reguleren van onveiligheidsgevoelens door nabijheid te zoeken ten aanzien van een belangrijke ander. Dit impliceert dat het hechtingsysteem verschillende componenten, processen en emotionele circuits omvat die elkaar faciliteren of tegenwerken, afhankelijk van de context en het specifieke moment in het regulatieproces. Een dergelijke dynamische visie maakt het moeilijker om predicties te maken omdat we rekening dienen te houden met context en ontwikkeling.

Hechtingsoriëntaties zijn wel degelijk context-gevoelig. We dienen dus niet enkel te focussen op variabiliteit tussen personen, maar ook binnen een persoon. De context bepaalt of men al dan niet in een veilige of onveilige hechtingsoriëntatie blijft hangen (Arriaga, Kumashiro, Simpson, & Overall, 2018). Doorheen het leven gaat men meerdere hechtingsrelaties aan die een corrigerende of net schadelijke invloed kunnen hebben ten aanzien van vroege hechtingsschema's. Concreet betekent dit dat een hechtingsoriëntatie geen stabiele persoonlijkheidstrekk is, maar een veranderbare en specifieke relatie-variabele (Fraley, Roisman, Booth-LaForce, Owen, & Holland, 2013, Fraley, 2019). Hoewel vroege schema's over zichzelf en anderen nooit helemaal overschreven worden, kunnen er zich nieuwe schema's ontwikkelen die geactiveerd zullen worden in bepaalde contexten en aldus gevoelens en gedrag in die situaties en relaties zullen bepalen (Fraley, 2002). Dat de correlatie tussen hechting als kind en hechting als volwassene minder sterk is dan zou verwacht worden op basis van het schema-idee, toont aan dat vroege ervaringen geen vaststaande determinanten zijn, maar een aanzet vor-

men tot optimale of suboptimale ontwikkeling (Chopik, Edelstein, & Fraley, 2013; Fraley, 2019; Fraley, et al., 2013; Waters, Merrick, Treboux, Crowel, & Albersheim, 2000). Uiteindelijk zal de context en de flexibiliteit waarmee men van hechtingsstrategie verandert, bepalen of een hechtingsoriëntatie al dan niet adaptief is. Angst voor verlaten en afwijzing zijn immers vrij normaal aan het begin van een relatie of in stressvolle periodes, net zoals het normaal is om afstand te nemen wanneer men zich gekwetst voelt bijvoorbeeld na ontrouw (Warach & Josephs, 2019). Ook mensen met een overwegend veilige hechtingsoriëntatie zullen van tijd tot tijd op een vastklampende of vermijdende manier reageren wanneer de partner als onbeschikbaar gepercipieerd wordt, net zoals mensen met een overwegend onveilige hechtingsstijl momenten van nabijheid, verbondenheid en veiligheid met hun partner zullen ervaren (Pietromonaco & Barrett, 2000). Alleen wanneer bepaalde hechtingsstrategieën als habituele copingstrategie ingezet worden, ongeacht context en telkens met grote intensiteit, kan dit aanleiding geven tot psychische en sociale moeilijkheden. Misschien is het net dat wat differentieert tussen veilige en onveilige hechting: de flexibiliteit waarmee men wisselt tussen hechtingsstrategieën naargelang de veranderingen in relatiecontext (Pietromonaco & Barrett, 2000; Zimmerman, 1999). Dit roept meteen de vraag op of er ook een *triggering point* is waarop we kunnen bepalen of een hechtingsoriëntatie adaptief of maladaptief is en of er een moment is in de cyclus van onveiligheid waarop we kunnen ingrijpen om aldus de ontwikkeling van psychopathologie en disfunctioneren te doorbreken of voorkomen. Gezien hechtingsstrategieën vooral geactiveerd worden bij dreiging, zou het plausibel zijn te veronderstellen dat de link tussen seks en hechting meer uitgesproken zal zijn in fasen waar de onzekerheid en dreiging hoog is, bijvoorbeeld in de beginstadiën van de relatie, en tijdens en na ontrouw, levensstressoren of ziekte. Dat de link tussen seks en hechting dus niet altijd even sterk is, volgt logisch uit de dynamische visie op hechting.

In lijn met het diathese-stress model (Zubin & String, 1977) zou men kunnen stellen dat onveilige hechting een kwetsbaarheidsfactor vormt die al dan niet tot uitputting komt afhankelijk van de context. Of onveilige hechtingsschema's een groter risico vormen op relationele en seksuele problemen hangt dus af van de context en de specifieke dyadische interactie met de partner die dit schema al dan niet bevestigt (Kobak & Bosmans, 2019). Deze variabiliteit en flexibiliteit biedt perspectieven voor behandeling en vormt meteen het uitgangspunt van "*security-based priming*" (Gillath, & Karantzas, 2019). Door op zoek te gaan naar veilige hechtingsinteracties en momenten waarop men zich wel gewaardeerd voelde, kunnen nieuwe schema's ontwikkeld worden. Ook de therapeutische relatie zelf kan als model voor veiligheid fungeren. De therapie is er dan ook op gericht om te leren deze veilige schema's gepast in te zetten in plaats van automatisch te reageren op basis van oude kwet-

suren (Slade & Holmes, 2019). Het is daarbij belangrijk om niet alleen aandacht te besteden aan vroegere hechtingservaringen, maar ook voldoende stil te staan bij de huidige hechtingservaringen en hoe deze interageren met eerdere hechtingservaringen.

Deze paradigmatische shift van een stabiel trek model naar een dynamisch interactioneel model heeft een aantal belangrijke implicaties voor onderzoek en behandeling (Kobak & Bosmans, 2019). Wanneer we ervan uitgaan dat hechtingsoriëntaties veranderbaar zijn, kunnen we ons afvragen of die verandering geïnduceerd verloopt. Zal de ontwikkeling van een veilige hechting ten aanzien van één bepaalde hechtingsfiguur transfereren naar andere hechtingsrelaties? Wat is hierin de rol van genetica en epigenetica? Welke processen dragen bij tot veranderbaarheid versus stabiliteit? Hechtingsoriëntaties zouden meer stabiel zijn in volwassen steekproeven en langdurige relaties in vergelijking met adolescentie steekproeven (Fraley & Roisman, 2019). Dit zou kunnen te maken hebben met het feit dat socialisatie een belangrijke rol speelt in vroege fasen van het leven, terwijl persoon-gedreven processen belangrijker worden later in het leven. Met ouder worden zal men steeds vaker relatiecontexten selecteren die congruent zijn met bestaande hechtingsschema's. De vraag stelt zich dan welke processen deze zelf-selectieve cirkel kunnen doorbreken. Er is meer onderzoek nodig naar mogelijke contextvariabelen waardoor mensen veilig of onveilig gehecht blijven en contextvariabelen waardoor ze veranderen, eerder dan uit te gaan van een stabiele en lineaire hechtingsoriëntatie.

De mogelijkheid tot meerdere hechtingsfiguren roept ook de vraag op of er een hiërarchie van hechtingsfiguren bestaat, waarin aan sommigen meer hechtingsfuncties toegeschreven worden dan aan anderen (Baldwin, Keelan, Fehr, Enns, & Koh-Rangarajoo, 1996; Collins & Read, 1999; Fraley, 2019; Rowe & Carnelley, 2005). Daarnaast dienen we te onderzoeken of het ontwikkelen van een nieuwe hechtingsrelatie bestaande relaties zal gaan afzwakken. Om hier meer duidelijkheid over te krijgen, hebben we een éénduidige en concrete definitie nodig van wat een hechtingsrelatie is. Aangezien de (gepercipieerde) beschikbaarheid van een hechtingsfiguur aan de basis ligt van een veilige versus onveilige hechtingsoriëntatie, is het cruciaal om te bepalen wie voldoet aan de definitie van een hechtingsfiguur. Hoewel er drie duidelijke functies toegeschreven worden aan een hechtingsfiguur - namelijk degene tot wie we het meest nabijheid zoeken, degene die een veilige haven biedt in geval van dreiging en stress, en degene die een veilige basis vormt en op wie we altijd kunnen rekenen - is er nog steeds geen consensus over het tijdsverloop van een hechtingsrelatie (Hazan & Shaver, 1994; Hazan & Zeifman, 1994). Algemeen wordt aangenomen dat het gemiddeld twee jaar duurt voor iemand de drie belangrijke functies van een hechtingsfiguur zal vervullen (Hazan & Shaver 1994). Toch lijkt het moeilijk om hier uniforme conclusies over te maken omdat we niet kunnen

uitgaan van statische en lineaire assumpties. Rekening houdend met het dynamische en context-afhankelijke karakter van hechting, zijn er genoeg situaties te bedenken waarin hechtingsrelaties zich sneller of trager zullen installeren. Men zou zich kunnen afvragen of het überhaupt uitmaakt of de relatie in kwestie al dan niet voldoet aan de vooropgestelde criteria.

Het bepalen van de hechtingsfiguur blijkt vooral belangrijk te zijn voor het bepalen van de hechtingsoriëntatie. Deze wordt meestal gemeten aan de hand van een vragenlijst, bijvoorbeeld de *Experiences in Close Relationships Questionnaire* (Fraley, Waller, & Brennan, 2000) die de onderliggende dimensies van angst en vermindering meet aan de hand van een aantal items over angst en verlating versus nabijheid, (on)afhankelijkheid en zelfonthulling. Wanneer we hechting als een specifieke relatie-variabele beschouwen, dan dienen we telkens te specificeren op welke hechtingsfiguur de items betrekking hebben. Dit brengt me meteen bij een belangrijk probleem in het huidig hechtingsonderzoek. Er is nogal wat variatie in de manier waarop hechting gemeten wordt. Terwijl sommige vragenlijsten uitgaan van een categoriale visie (veilige, angstige, vermijdende en gedesorgeriseerde hechtingsstijlen) of hechting als algemene persoonlijkheidstrek meten (dus over relaties heen), zijn er andere vragenlijsten die hechting als dimensioneel (scores op de onderliggende dimensies van angst en vermindering) en relatie-specifiek construct beschouwen. Hoewel de laatste visie steeds meer aanhang vindt, zorgt de diversiteit in meetmethoden ervoor dat het moeilijk is om de resultaten van verschillende studies rechtsreeks te vergelijken en solide conclusies te trekken over de impact van hechting op belangrijke uitkomstvariabelen zoals bijvoorbeeld relaties en seks. Onderzoek heeft nochtans aangetoond dat de relatie-specifieke en dimensioneel gemeten hechtingsoriëntatie meer voorspellende waarde heeft dan de algemeen gemeten hechtingsstijl, omdat deze laatste impliceert dat mensen hun hechtingsemoties en gedrag dienen te generaliseren over verschillende relaties heen (Collins & Read 1994; Treboux, Crowell, & Waters, 2004). De kans op sociaal wenselijke antwoorden zou daarbij groter kunnen zijn.

Een laatste belangrijke implicatie van de dynamische visie op hechting is dat de verschillen tussen de hechtingsoriëntaties minder absoluut zijn dan voorspeld zou worden op basis van de theorie. Het hangt af van de situationele en relationele context en het specifieke proces dat beschouwd wordt. Uit vele studies blijkt dat een angstige en vermijdende hechting gelijkaardige effecten hebben, wat niet zo verwonderlijk is gezien ze dezelfde cognitieve en emotionele basis hebben, namelijk het gebrek aan vertrouwen in de ander en de angst voor kwetsing en verlies van verbondenheid (Dewitte, 2012, 2018). Angst en vermindering kunnen beschouwd worden als twee verschillende strategieën - vechten versus vluchten - om met eenzelfde onderliggende onzekerheid om te gaan. Er wordt dan ook gesteld dat het

onderscheid tussen veilig en onveilig meer relevant is om te bestuderen dan het differentiëren tussen de onveilige hechtingsoriëntaties onderling (Waters & Roisman, 2019). De variabelen waarop de grootste verschillen gevonden worden tussen angst en vermindering hebben betrekking op angstige emoties en nabijheidszoekend gedrag. Het valt niet uit te sluiten dat dit deels een artefact is van de meetmethode. De hechtingsdimensies worden gemeten op basis van een vragenlijst die afgeleid werd van de hechtingstheorie en dus op zichzelf vertekend is door theoretische predicties. Aangezien de items die peilen naar de angstige dimensie vooral gericht zijn op het bevragen van angst voor verlating en de items die betrekking hebben op de vermijdende dimensie vooral gericht zijn op gedrag, is het logisch dat de sterkste correlaties gevonden worden ten aanzien van die specifieke processen. Er is dus sprake van een zekere cirkelredenering. Het is problematisch dat de validiteit van een vragenlijst bepaald wordt op basis van diens mogelijkheid om de theoretische predicties te confirmeren terwijl de theorie zelf de primaire inspiratiebron vormde voor de constructie van de vragenlijstitems. Om deze methodologische *loop* te doorbreken is het belangrijk om meerdere aspecten van hechting te meten en multi-methodisch in te zetten. Het gebruik van fysiologische meetmethoden in plaats van zelfrapportage kan hierbij nuttig zijn. Toegepast op onderzoek naar de link tussen seks en hechting, zou het interessant zijn om meer aandacht te besteden aan de rol van hechting met betrekking tot subjectieve en vooral genitale opwindning. Ook op hormonaal vlak is er een duidelijke link tussen seks en hechting via oxytocine, dat zowel tijdens seksuele activiteit als tijdens hechtings-gerelateerde gedragingen vrijkomt (Carmichael, Warburton, Dixen, & Davidson, 1994; Carter, 1992, 1998). De impact van oxytocine is tot nu toe vooral theoretisch uitgewerkt, maar kent nog maar weinig empirische toepassingen in het onderzoek naar seks en hechting. Meer recente inzichten geven aan dat vooral de interactie tussen oxytocine en vasopressine bepalend is in (al dan niet hechtingsgerelateerd) seksueel gedrag (Carter, 2017). Hoewel er meer systematisch onderzoek nodig is naar de neurologische basis van de link tussen hechting en seks, blijkt dat prosociaal, relationeel en seksueel gedrag geen uniek neuronaal systeem kent. Er zijn verschillende gebieden betrokken die te maken hebben met sociale herkenning, beloning, motivatie, geheugen, en angst-reductie (Carter, 2017).

Een dyadische visie op hechting: Wisselwerking tussen partners

Als we uitgaan van hechting als een specifieke relatie-variabele eerder dan een persoonlijkheidstrek, dan dienen we de impact van hechting ook in een dyadische context te bestuderen. Het meeste onderzoek tot nu toe neemt een individuele focus en richt zich op de hechtingsoriëntatie van één of beide partners voor het verklaren van individuele kenmerken of processen. Zelfs wanneer beide partners geïncludeerd worden in onderzoek en

de vraagstelling gericht is op relatie-uitkomsten, blijft het design vaak individueel bepaald omdat de hechtingsoriëntaties van beide partners meestal apart beschouwd worden. En dit terwijl het net interessant is om de wisselwerking tussen beide hechtingsoriëntaties te bestuderen. Het is plausibel dat seksuele en relationele problemen niet zozeer het resultaat zijn van individuele hechtingsoriëntaties, maar voortkomen uit het feit dat de hechtingsemoties en gedragingen van beide partners niet convergeren of elkaar net complementeren. Partners met angstige en vermijdende hechtingschema's bijvoorbeeld bevestigen elkaars onderliggende angsten en geraken daardoor verstrikt in een destructieve en zelfbevestigende cyclus van wantrouwen en conflict. Hoe meer de partner met een angstige hechtingsoriëntatie eist en toenadering zoekt, hoe meer de partner met een vermijdende hechting afstand neemt, wat dan weer de trigger vormt voor de angstige partner om nog meer te gaan vastklampen. Het gebeurt niet zelden dat partners deze strijd verplaatsen naar het seksueel domein waardoor ze intimiteit afwijzen of net seks gaan afdwingen om onderliggende hechtingsangsten te compenseren (Dewitte, 2012, 2014; Mikulincer & Shaver, 2007). Aangezien veilige en onveilige hechtingsemoties primair bepaald worden door de (gepercipieerde) beschikbaarheid en responsiviteit van de partner, is het dus belangrijk om niet alleen de eigen hechtingsoriëntatie, maar ook die van de partner mee te nemen (Arriaga et al, 2018).

Het idee dat hechtingsresponsen dynamisch en wederkerig zijn, heeft belangrijke implicaties voor onderzoek naar de link tussen seks en hechting. We kunnen er immers vanuit gaan dat de hechtingsoriëntatie van de ene partner de seksuele responsen van de andere partner zal moduleren, wat dan weer de seksuele responsen van de andere partner zal beïnvloeden. De obsessieve, opdringerige en afhankelijke seksuele stijl van angstig gehechte individuen kan ervoor zorgen dat het seksueel verlangen en de seksuele opwindning van de andere partner zal afzwakken, zeker wanneer deze partner meer vermijdend georiënteerd is, wat dan de angstige partner bevestigt in zijn/haar idee dat de partner niet langer van hem/haar houdt. Een dyadisch perspectief op seks en hechting impliceert dus meer dan het verklaren van seksuele fenomenen vanuit hun onderliggende relatiedynamiek. Het is een belangrijke taak voor toekomstig onderzoek om de dynamische interactie tussen de hechtingsoriëntaties van beide partners en diens impact op seksuele beleving en gedrag in kaart te brengen. Het includeren van beide partner responsen laat ook toe om de mate van convergentie tussen reëel partner gedrag en de perceptie of inschatting van partner gedrag en emoties te onderzoeken. Aangezien hechtingsstrategieën primair bepaald worden door de *perceptie* van partner-responsiviteit, is er meer onderzoek nodig naar hoe deze perceptie en eventuele inschattingfouten (i.e., overschatting en onderschatting van emoties en gedrag) het eigen functioneren alsook het relatie-klimaat beïnvloeden.

Wanneer we hechting beschouwen vanuit een emotieregulatie perspectief, dienen we ook hier het dyadische en wederkerige karakter van hechtingsreponsen tussen partners in rekening te brengen. Emotieregulatie verwijst niet alleen naar hoe individuen hun eigen emoties reguleren, maar ook hoe individuen beïnvloed worden door en invloed hebben op de emoties van anderen (Butler & Randall, 2013; Gross, 2015; Zaki & Williams, 2013). Dit is vooral het geval bij het reguleren van seksuele emoties, wat meestal plaatsvindt in een systemische interactie tussen partners. Dit impliceert dat emotieregulatie geen individueel maar een dyadisch proces is waarbij men de partner gebruikt als meest efficiënte route om emoties te reguleren (Zaki & Williams, 2013). Dit idee van coregulatie biedt veel perspectieven voor toekomstig onderzoek naar de wisselwerking tussen seks en hechting omdat het verklaart waarom we (doorgaans) verlangen naar seks met een specifieke partner eerder dan seks met eender wie (Sbarra & Hazan, 1998). Coregulatie zou verankerd zijn in neurologische en hormonale structuren. Vooral oxytocine en dopamine dragen bij tot het ontwikkelen en versterken van een geconditioneerde link tussen de fysiologische beloningssystemen van beide partners waarbij elke partner zowel zijn/haar eigen (seksuele) emoties als de emoties van de partner reguleert (Carter, 1992, 1998; Diamond, 2003; Fisher, 1998). Bovendien zorgt oxytocine ervoor dat positieve seksuele ervaringen met een partner gelinkt worden aan die specifieke persoon waardoor het verlangen zich steeds meer op die ene persoon zal gaan richten (Carter, 1992; Fisher, 1998). Deze biologische interafhankelijkheid bevordert ook de psychologische en relationele afhankelijkheid tussen partners en toont aan dat seks een belangrijke rol speelt in het ontwikkelen van een coregulatieband tussen partners (Sbarra & Hazan, 2008). De idee van interpersoonlijke emotieregulatie sluit aan bij recente ontwikkelingen in het emotievelde waarin men steeds meer uitgaat van een contextuele en sociale visie op emoties (Gross, 2015; Zaki & Williams, 2013). Het is een uitdaging voor toekomstig onderzoek om het individueel perspectief op hechtingsemoties los te laten en meer in te zetten op de interactie tussen en relatieve invloed van zelfregulatie en dyadische regulatie in de context van hechting en dit toe te passen op relationele en seksuele uitkomstvariabelen.

Het dyadisch perceptief heeft ook klinische implicaties, want de therapeutische relatie kan evenzeer beschouwd worden als een hechtingsrelatie (Slade & Holmes, 2019). Daarom dienen we rekening te houden met het feit dat de hechtingsoriëntaties van therapeut en cliënt met elkaar kunnen interageren, wat kan bijdragen tot therapeutisch succes of falen. Aangezien de therapeutische relatie een centrale rol speelt in het promoten van verandering, is het belangrijk om de hechtingsdynamieken die zich afspelen in de therapiekamer voldoende te herkennen opdat de therapie kan ingezet worden om deze dynamieken te veranderen. De vermijdende cliënt zal de therapeut op afstand houden, terwijl de angstige

cliënt zich zeer afhankelijk zal opstellen en extreme eisen stellen. Het is de taak van de therapeut om te herkennen hoe het hechtingsgedrag van de cliënt interageert met de eigen hechtingsbehoefte aan waardering en nabijheid en om deze interactie om te buigen door voldoende emotionele veiligheid te bieden zodat er een veilige basis ontstaat om te exploreren en te oefenen met nieuwe interactiepatronen (Penne & Borms, 2019).

Een positieve visie op hechting: Veilige hechting en veerkracht

Een laatste kanttekening bij het huidig onderzoek naar hechting is de sterke focus op onveilige hechting en diens impact op individueel, seksueel en relationeel disfunctioneren. Veilige hechting wordt als *default* beschouwd en dus vaak als controle-conditie ingezet, zonder veel aandacht voor de cognitieve, emotionele en gedragsmatige kenmerken van een veilige hechtingsoriëntatie. Het is nochtans belangrijk om niet alleen onderzoek te doen naar hechtingsdynamieken tijdens stress en dreiging, maar ook na te gaan hoe hechting zich manifesteert in tijden van optimaal functioneren. In de context van veilige hechting worden nogal generalistische conclusies gemaakt waarbij het lijkt alsof iemand met een veilige hechting gevrijwaard blijft van relationele en seksuele problemen. Dit vertaalt zich ook in de beschrijving van het *secure base script*, wat als een algemene en stabiele mentale representatie beschouwd wordt en dus de nodige specificiteit mist om meer genuanceerde predicties te maken (Waters & Roisman, 2019). Ook partners met een veilige hechting kunnen periodes van seksueel disfunctioneren ervaren, al is de kans groter dat deze gepaard gaan met minder lijdensdruk, ze minder geneigd zijn om de problemen toe te schrijven aan relationele onzekerheden, en ze op een meer functionele en probleemoplossende manier omgaan met de problemen (Dewitte, 2018; Selterman et al, 2019). Er is echter meer systematisch onderzoek nodig naar de impact van veilige hechting op coping met seksuele problemen. Aangezien veilige hechting gekenmerkt wordt door vertrouwen in zichzelf en anderen, kan er verondersteld worden dat mensen met een veilige hechtingsoriëntatie meer nieuwsgierig zijn en dus meer openstaan voor exploratie, ook op seksueel vlak (Seltermans et al, 2019). Er is echter nog maar weinig geweten over de hechtingsgeschiedenis van partners die engageren in BDSM, swinging of andere minder traditionele seksuele interacties. Meer inzicht in de relationele en seksuele kenmerken van veilige hechting is niet alleen belangrijk om het *secure base script* beter te beschrijven, maar kan ook handvaten bieden om de cyclus van onveilige hechting te doorbreken (Waters & Roisman, 2019). Zoals eerder aangegeven kan het visualiseren van veilige hechtingsinteracties de negatieve effecten van onveilige hechting op relationele en seksuele uitkomsten tegengaan (Gillath, & Karantzas, 2019).

Vanuit deze meer dynamische en positieve visie op hechting, is het ook belangrijk om meer aandacht te

besteden aan situaties waarin negatieve hechtingservaringen geen aanleiding geven tot disfunctioneren als gevolg van diepgewortelde onveilige hechtingschema's (Kobak & Bosmans, 2019). Er wordt in verhouding veel aandacht besteed aan de link tussen hechting en (de gevolgen van) seksueel misbruik in de kindertijd en dit wat betreft een variëteit aan seksuele uitkomsten zoals seksuele disfuncties, seksuele angsten, seksuele compulsiviteit, en seksuele vermijding (Barazzone, Santos, McGowan, Donaghay-Spire, 2019). Seksueel misbruik is een dusdanig groot hechtingstrauma, waarbij kernschema's over zichzelf en anderen aangetast worden, dat men in een permanente staat van dreiging en vigilantie verkeert. Er wordt dan ook verondersteld dat het hechtingstelsel chronisch geactiveerd of gedeactiveerd wordt, waardoor seksueel gedrag primair gemotiveerd wordt door de nood aan geruststelling, bescherming of interpersoonlijke afstand en niet door persoonlijke noden zoals seksuele exploratie en plezier. De onderliggende hechtingsoriëntatie kan bepalen of PTSD-symptomen zich al dan niet manifesteren. Het is echter nog onduidelijk of onveilige hechtingschema's zich vormen als gevolg van het trauma of dat het trauma reeds bestaande onveilige schema's versterkt. Nochtans gaat een traumatische voorgeschiedenis niet altijd gepaard met relationele en seksuele moeilijkheden. Het is net interessant om te bestuderen waarom sommige mensen die een hechtingstrauma meegemaakt hebben, zoals seksueel misbruik in de kindertijd, geen onveilige hechting ontwikkelen of wel een onveilige hechtingsbasis hebben maar zonder gevolgen voor hun relationeel en seksueel functioneren (Lafrenaye-Dugas, Godbout, & Hébert, 2018). Hierbij aansluitend wil ik het *Attachment Security Enhancement Model* kort aanhalen dat ontwikkeld is op basis van de idee dat bepaalde relationele contexten een chronische vorm van hechtingsveiligheid kunnen promoten (Arriaga et al, 2018). Een dergelijke visie zou ons meer inzicht verschaffen over veerkracht en beschermende factoren in de context van onveilige hechting en dus rechtstreekse aanknopingspunten bieden voor behandeling (Kobak & Bosmans, 2019).

Conclusie

De hechtingstheorie kent een solide theoretische basis en heeft doorheen de jaren de nodige empirische ondersteuning verzameld. Dit verklaart wellicht het succes van deze theorie als verklarend kader voor het begrijpen van een veelheid aan relationele variabelen, en meer recent ook seksuele variabelen. De link tussen seks en hechting is evolutionair en zelfs neurologisch verankerd, waardoor het opmerkelijk is dat het onderzoek naar seks en hechting pas laat op gang kwam. Dit heeft wellicht te maken met de segregatie van relatie- en seksonderzoek, die zich jarenlang los van elkaar ontwikkeld hebben. Het omvattende karakter van de hechtingstheorie brengt echter ook een aantal risico's met zich mee omdat men verleid wordt tot het maken van statische en generieke predicties met een te éénzijdige focus. Hoewel het

onderzoek sterk geëvolueerd is en verdergaat dan het louter vaststellen van de link tussen seks en hechting, is onderzoek naar mogelijke moderatoren en mediators toch enigszins beperkt. Belangrijke variabelen zoals het zelfconcept en de perceptie van partner responsiviteit hebben wellicht grote heuristische waarde voor het verklaren van seksuele responsen in een partnerrelatie, maar kregen nog maar weinig aandacht tot nu toe. Ook de uitkomstvariabelen en steekproeven kenmerken zich door een gebrek aan diversiteit. Daarnaast heeft onderzoek tot nu toe te weinig rekening gehouden met de dynamische en context-afhankelijke basis van hechting als een emotieregulatie-systeem. De *shift* van een stabiel trek model naar een dynamisch interactioneel model roept een aantal belangrijke theoretische, methodologische en klinische vragen op die in verder onderzoek getoetst dienen te worden. Een belangrijke implicatie van de dynamische visie is dat hechting een dyadisch concept is dat gekenmerkt wordt door interafhankelijkheid en wisselwerking tussen partners. Het is dus cruciaal om de hechtingsoriëntatie van beide partners en hun onderlinge interactie in kaart te brengen wanneer we de seksuele dynamieken in een relatie-context willen begrijpen. Tot slot impliceert de dynamische visie op hechting ook dat hechtingsoriëntaties niet stabiel zijn, maar context-afhankelijk en dus veranderbaar. Met het oog op het optimaliseren van behandeling, is het belangrijk om een meer positieve visie op hechting na te streven door de onderliggende mechanismen van veilige hechting nader te bestuderen en meer aandacht te hebben voor veerkracht en beschermende factoren die de cascade van onveilige hechting kunnen doorbreken of zelfs voorkomen. Een meer diverse, dynamische, dyadische en positieve visie op hechting sluit beter aan bij de uitdagingen van huidig en toekomstig seksonderzoek.

Literatuur

- Arriaga, X. B., Kumashiro, M., Simpson, J. A., & Overall, N. C. (2018). Revisiting working models across time: Relationship situations that enhance attachment security. *Personality and Social Psychology Review*, 22, 71-96.
- Baldwin, M. W., Keelan, J. P. R., Fehr, B., Enns, V., & Koh-Rangarajoo, E. (1996). Social-cognitive conceptualization of attachment working models: Availability and accessibility effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 94-104.
- Barazzone, N., Santos, I., McGowan, J., Donaghay-Spire, E. (2019). The links between adult attachment and post-traumatic stress: A systematic review. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 92, 131-147
- Bennett, M., LoPresti, B.J., & Denes, A. (2019). Exploring trait affectionate communication and post sex communication as mediators of the association between attachment and sexual satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 151, 109505.
- Birnbaum G. E., & Gillath, O. (2006). Measuring subgoals of the sexual behavioral system: what is sex good for? *Journal of Social and Personal Relationships*, 23, 675-701.
- Birnbaum, G. E., Reis, H. T. (2019). Evolved to be connected: the dynamics of attachment and sex over the course of romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 25, 11-15.
- Birnbaum, G. E., Reis, H. T., Mizrahi, M., Kanat-Maymon, Y., Sass, O., & Graovs-ki-Milner, C. (2016). Intimately connected: The importance of partner responsiveness for experiencing sexual desire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111, 530-546.
- Bowlby, J. (1969/1982). Attachment and loss: Vol.1. Attachment. New York: Basic Books.
- Butler, E. A., & Randall, A. K. (2013). Emotional coregulation in close relationships. *Emotion Review*, 5, 202-210.
- Carnelley, K. B., & Rowe, A. C. (2007). Repeated priming of attachment security influences immediate and later views of self and relationships. *Personal Relationships*, 14, 307-320.
- Carter, C.S. (1992). Oxytocin and sexual behavior. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 16, 131-144.
- Carter, C. S. (1998). Neuroendocrine perspectives on social attachment and love. *Psychoneuroendocrinology*, 23, 779-818.
- Carter, S. C. (2017). The oxytocin-vasopressin pathway in the context of love and fear. *Frontiers in Endocrinology*, 8, 356 .
- Carmichael, M.S., Warburton, V.L., Dixen, J., & Davidson, J.M. (1994). Relationships among cardiovascular, muscular, and oxytocin responses during human sexual activity. *Archives of Sexual Behavior*, 23, 59-79.
- Chopik, W. J., Edelstein, R. S., Fraley, R. C. (2013). From the cradle to the grave: age differences in attachment from early adulthood to old age. *Journal of Personality*, 81, 171-83.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1994). Cognitive representations of attachment: the structure and function of working models. In K. Bartholomew & D; Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships: Attachment processes in adulthood* (Vol.5, pp. 53-92). London: Jessica Kingsley.
- Cook, S. H., & Calebs, B. J. (2016). The integrated attachment and sexual minority stress model: Understanding the role of adult attachment in the health and well-being of sexual minority men. *Behavioral Medicine*, 42, 164-173.
- Cyranowski, J. M., Aarestad, S. L., & Andersen, B. L. (1999). The role of sexual self-schema in a diathesis-stress model of sexual dysfunction. *Applied & Preventive Psychology*, 8, 217-228.
- Dang, S. S., Northey, N., Dunkley, C. R., Rigby, R. A., & Gorzalka, B. B. (2018). Sexual anxiety and sexual beliefs as mediators of the association between attachment orientation with sexual functioning and distress in university men and women. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 27, 21-33.
- Dewitte, M. (2012). Different perspectives on the sex-attachment link: Towards an emotion regulation account. *Annual Review of Sex Research*, 49, 105-124.
- Dewitte, M. (2014). On the interpersonal dynamics in sexuality. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 40, 209-232.
- Dewitte, M. (2016). Een interpersoonlijk perspectief op seksualiteit: Over de rol van hechting en relaties. *Tijdschrift voor Seksuologie*, 40, 1.
- Dewitte, M. (2018). Een interpersoonlijk perspectief op seksualiteit: Over relaties en seks. In Gijs, L., Dewitte, M., Georgadis, J., Enzlin, P., Kreukels, B., Meuleman, E. (Red.), *Handboek voor Seksuologie* (pp. 127 – 145). Utrecht: Bohn Stafleu Van Loghum.
- Diamond, L.M. (2003). What does sexual orientation orient? A biobehavioral model distinguishing romantic love and sexual desire. *Psychological Review*, 110, 173-192.
- Fisher, H.E. (1998). Lust, attraction, and attachment in mammalian reproduction. *Human Nature*, 9, 23-52.
- Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., Campbell, L., & Overall, N.C. (2015). Pairbonding, romantic love, and evolution: the curious case of Homo sapiens. *Personality and Psychological Science*, 10, 20-36.
- Fraley, C. R. (2019). Attachment in adulthood: Recent developments, emerging debates, and future directions. *Annual Review of Psychology*, 70, 401-422.
- Fraley, C. R. & Roisman, G. I. (2019). The development of adult attachment styles: four lessons. *Current Opinion in Psychology*, 25, 26-30.
- Fraley, R. C., Roisman, G. I., Booth-LaForce, C., Owen, M.T., Holland, A.S.

- (2013). Interpersonal and genetic origins of adult attachment styles: a longitudinal study from infancy to early adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104, 817–838.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350–365.
- Gadassi, R., Bar-Nahum, L.E., Newhouse, S., Anderson, R., Heiman, J. R., Rafeali, E., & Janssen, E. (2016). Perceived partner responsiveness mediates the association between sexual and marital satisfaction: A daily diary study in newlywed couples. *Archives of Sexual Behavior*, 45, 109–120.
- Gillath, O., & Karantzias, G. (2019). Attachment security priming: a systematic review. *Current Opinion in Psychology*, 25, 86–95.
- Gillath, O., Selcuk, E., & Shaver, P.R. (2008). Moving toward a secure attachment style: Can repeated security priming help? *Social and Personality Psychology Compass*, 2, 1651–1666.
- Gilliland R., Blue Star, J., Hansen, B., Carpenter, B. (2014). Relationship Attachment Styles in a Sample of Hypersexual Patients. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 41, 581–592.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26, 1–26.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511–524.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1–22.
- Hazan, C., & Zeifman, D. (1994). Sex and the psychological tether. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Advances in Personal Relationships* (Volume 5) (pp. 17–52). London: Jessica Kingsley.
- Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused marital therapy: Creating connection* (2nd ed.). New York, NY: Brunner/Routledge.
- Johnson, S.M. (2008). Emotionally focused couples therapy. In A.S. Gurman (Ed.), *Clinical handbook of couple therapy* (4th ed., pp. 1071–137). New York, NY: Guilford Press.
- Kobak R., & Bosmans, G. (2019). Attachment and psychopathology: A dynamic model of the insecure cycle. *Current Opinion in Psychology*, 25, 76–80.
- Lafrenaye-Dugas, A-J., Godbout, N., & Hébert, M. (2018). Cumulative childhood trauma and therapeutic alliance: The moderator role of attachment in adult patients consulting in sex therapy. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 44, 667–678.
- Little, K.C., McNulty, J.K., & Russel, M.V. (2010). Sex buffers intimates against the negative implications of attachment insecurity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36, 484–498.
- Love, H. A., Moore, R. M., & Stanish, N. A. (2016). Emotionally focused therapy for couples recovering from sexual addiction. *Sexual and Relationship Therapy*, 31, 176–189.
- Mark, K. P., & Lasslo, J. A. (2018). Maintaining sexual desire in long-term relationships: A systematic review and conceptual model. *The Journal of Sex Research*, 55, 563–581
- Mark, K. P., Vowels, L. M., & Murray, S. H. (2018). The impact of attachment style on sexual satisfaction and sexual desire in a sexually diverse sample. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 44, 5, 450–458.
- MacDaniel, B. T., & Drouin, M. (2015). Sexting among married couples: Who is doing it, and are they more satisfied? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 11, 628–634.
- Mikulincer, M., & Shaver, P.R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioural system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 35, 53–152.
- Penne, I., & Borms, R. (2019). Het bevorderen van intimiteit in sekstherapie: een kwestie van zoeken naar verbinding of differentiatie? *Tijdschrift voor Seksuologie*, 43, 144–154.
- Perel, E. (2007). *Mating in captivity: Unlocking erotic intelligence*. New York: Harper Collins
- Reis, H. T., Clark, M. S., Holmes, J. G. (2004). Perceived partner responsiveness as an organizing construct in the study of intimacy and closeness. In Mashek, D., Aron, A. (Eds.), *The handbook of closeness and intimacy* (pp. 201–225). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Rowe, A. C., & Carnelley, K. B. (2005). Preliminary support for the use of a hierarchical mapping technique to examine attachment networks. *Personal Relationships*, 12, 499–519
- Sbarra, D.A., & Hazan, C (2008). Coregulation, dysregulation, self-regulation: An integrative analysis and empirical agenda for understanding adult attachment, separation, loss, and recovery. *Personality and Social Psychology Review*, 12, 141–167.
- Schnarch, D. (2009). *Intimacy & desire: Awaken the passion in your relationship*. Beaufort Books.
- Schneider, M.E., & Katz, J. (2017). Adult attachment and heterosexual college women's hookup behaviors: Mediating effects of sexual motives. *Sex Roles*, 77, 419–429.
- Segovia, A.N., Maxwell, J.A., DiLorenzo, M.G., & MacDonald, G. (2019). No strings attached? How attachment orientation relates to the varieties of casual sexual relationships. *Personality and Individual Differences*, 151, 109455.
- Selterman, D., Gesselman, A. N., & Moors, A.C. (2019). Sexuality through the lens of secure base dynamics: Individual differences in sex exploration. *Personality and Individual Differences*, 147, 229–236.
- Shaver, P.R., & Mikulincer, M. (2006). A behavioral systems approach to romantic love relationships: Attachment, caregiving, and sex. In R.J. Sternberg & K. Weis (Eds.), *The new psychology of love* (pp. 35–64). New York: Guilford Press.
- Slade, A., & Holmes, J. (2019). Attachment and psychotherapy. *Current Opinion in Psychology*, 25, 152–156.
- Sprecher, S. (1998). Social exchange theories and sexuality. *Journal of Sex Research*, 35, 32–43.
- Sprecher, S., & Cate, R.M. (2004). Sexual satisfaction and sexual expression as predictors of relationship satisfaction and stability. In J.H. Harvey, A. Wenzel, & S. Sprecher (Eds.), *Handbook of sexuality in close relationships* (pp. 235–256). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Sprecher, S., & Regan, P.C. (1998). Passionate and companionate love in courting and young married couples. *Sociological Inquiry*, 68, 163–185.
- Stefanou, C., & McCabe, M. P. (2012). Adult attachment and sexual functioning. *Journal of Sexual Medicine*, 9, 2499– 2507.
- Stephenson, K. R., & Meston, C. M. (2010). When are sexual difficulties distressing for women? The selective protective value of intimate relationships. *Journal of Sexual Medicine*, 7, 3683–94.
- Stavropoulos, V., Mastrotheodoros, M., Burleigh, T. L., Papadopoulos, N., & Gomez, R. (2018). Avoidant romantic attachment in adolescence: Gender, excessive internet use and romantic relationship engagement effects. *Plos One*.
- Treboux, D., Crowell, J. A., & Waters, E. (2004). When “new” meets “old”: Configurations of adult attachment representations and their implications for marital functioning. *Developmental Psychology*, 40, 295–314
- Warach, B., & Josephs, L. (2019). The aftershocks of infidelity: a review of infidelity-based attachment trauma. *Sexual and Relationship Therapy*.
- Waters, E., Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J., & Albersheim, L. (2000). Attachment Security in Infancy and Early Adulthood: A Twenty-Year Longitudinal Study. *Child Development*, 71, 684–689.
- Waters, T. E. A., & Roisman, G. I. (2019). The secure base script concept: an overview. *Current Opinion in Psychology*, 25, 162–166.
- Wiebe, S. A., Elliott, C., Johnson, S. M., Burgess Moser, M., Dalgleish, T. L., Lafontaine, M-F., & Tasca, G. A. (2019). Attachment change in emotionally focused couple therapy and sexual satisfaction outcomes in a two-year follow-up study. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 18, 1–21.
- Witherow, M. P., Chandiraiah, S., Seals, S.R., Sarver, DE., Parisi, K. E., Bugan, A.

- (2017). Relational intimacy mediates sexual outcomes associated with impaired sexual function: examination in a clinical sample. *Journal of Sexual Medicine*, 14, 843-851.
- Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13, 803-810.
- Zimmerman, P. (1999). Structure and functions of internal working models of attachment and their role for emotion regulation. *Attachment and Human Development*, 1, 291-306.
- Zubin, J & Spring, B (1977). Vulnerability - A new view of schizophrenia. *Journal of Abnormal Psychology*, 86, 103-126.

Summary

A critical view on attachment theory: Towards a more diverse, dynamical, dyadic, and positive perspective on attachment and sex

In this theoretical paper, I will discuss several difficulties that may interfere with the validity of attachment theory as explanatory framework for understanding sexual responding in a couple relationship and I will make some suggestions that promote another perspective on sex and attachment. Research so far has taken an overly static, general, and uniform approach to individual differences in attachment orientation, as a result of which important variables are underexposed and little diversity exists in outcome variables and samples. Also the dynamic nature of attachment as an emotion regulation system has been neglected so far, which implies that many theoretical, empirical, and clinical questions remain unanswered. Attachment orientations develop in interaction with specific attachment figures and are context-dependent, hence changeable. This implies that research should focus more on the dyadic interaction between the attachment orientations of both partners and adhere to a more positive view on attachment that is directed towards secure attachment, resilience, and protective factors that may buffer the negative effects of insecure attachment. I hope this overview indicates the importance of a more diverse, dynamic, dyadic and positive on attachment to understand sexuality between partners.

Keywords: attachment, sexuality, partner relations, emotion regulation

Trefwoorden: hechting, seksualiteit, partnerrelaties, emotieregulatie