

Veilige hechtingsstijl

- De volwassene durft een diepe intieme binding aan te gaan met zijn of haar geliefde. Hij kan de partner liefhebben met open hart. Hij heeft beschikking over de hele reeks van gevoelens.
- Na een probleem in de relatie weet men weer terug te keren naar plezier in de relatie. Met wederzijdse afhankelijkheid in de relatie wordt respectvol omgegaan.
- Er is seksuele nieuwsgierigheid en ze zijn in staat hun seksualiteit tot uitdrukking te brengen in een intieme, seksuele relatie.
- Volgens Diamond and Blatt (2007) zijn er meer lichamelijke uitdrukkingen van genitaal spel.
- Ze blijken veiliger en met instemming van de partner te vrijen. Ze voelen zich vrijer om speels de partner te verkennen. Tevens zijn ze ook vrijer om te stoppen, de grenzen aan te geven als ze angst of andere negatieve gevoelens ervaren.
- Veilig gehechte adolescenten hebben minder “one-night stands” en richten zich meer op een intiem-seksuele relatie.
- Ze kunnen spontaan, opwindend, harmonisch, liefdevol en empathisch relateren (Holmes, 2010).

Onveilige hechtingsstijl

- Herhalen het oedipale conflict in de intiem-seksuele relatie.
- Doordat de separatie bij te snel of onvolledig is verlopen, heeft de volwassene moeite om autonoom in de relatie te kunnen zijn.
- Volgens Diamond and Blatt (2007) zijn er minder lichamelijke uitdrukkingen van genitaal spel.
- Er is minder seksuele nieuwsgierigheid en ze zijn minder in staat hun seksualiteit tot uitdrukking te brengen in een intiem-seksuele relatie.
- Ze zijn niet vrij om de ander te verkennen en kunnen moeilijk in hun speelsheid gaan. Tevens hebben ze moeite om hun eigen grens te bewaken als er negatieve gevoelens opkomen tijdens de seksuele uitwisseling.

- Onveilige gehechte adolescenten hebben vaker “one-night stands” en richten zich minder op een intiem-seksuele relatie. Tevens blijken ze vaker risicovolle relaties aan te gaan. Het lijkt erop dat ze proberen hun onveiligheid te helen in de relatie door met onveiligheid om te kunnen gaan, met alle risico’s van herhaling van trauma hierbij. Tevens speelt manipulatie zowel van zichzelf als van de ander hierin een rol (Ammaniti, 2003).
- Ook blijkt dat er meer onveilige seks wordt bedreven.

De onveilige hechtingsstijlen onderverdeeld:

Ambivalente / Gepreoccupeerde hechtingsstijl

- Ze geven aan verteerd te worden door twijfels over de betrokkenheid van hun liefdespartner – waarmee ze een vertrouwd gebrek aan aandacht voor hun eigen krachtige autonome verlangens ondersteunen.
- Als volwassene zie je dan vaak jaloezie en veel wantrouwen.
- Er is de neiging de partner te verstikken en neiging tot versmelting.
- In de relatie hebben ze veelal behoefte aan steun, acceptatie en goedkeuring van de partner. Er is veelal vertwijfeling en ze willen gerustgesteld worden door de partner tot het eindeloze toe (Holmes 2010).
- Seksueel gericht op het plezier van hun partner i.p.v. eigen plezier.

Vermijdende/ Gereserveerde hechtingsstijl

- In de relatie zal men afstand houden.
- Er is neiging tot mechanische seksuele uitwisseling, emotioneel, soms gewelddadig en onachtzaam.
- Ze willen deze seksuele uitwisseling niet al te vaak (Holmes 2010).
- Hij of zij zal niet bereid zijn om veel energie in de relatie te steken om de relatie te verdiepen. Het is, als het ware, een vorm van zelfbescherming om niet de pijn opnieuw te voelen.
- Ze zijn vooral met zichzelf bezig in de seksuele uitwisseling.

Gedesorganiseerde/Gedesoriënteerde hechtingsstijl

- Ze zijn erg afhankelijk van de ander, daar ze door hun relatie bevestiging zoeken voor hun eigen belangrijkheid (of zelfwaarde). Tezelfdertijd hebben ze negatieve verwachtingen van anderen, en zijn ze onderhevig aan het vermijden van nabijheid.
- De tegenstrijdige positie houden hen in een voortdurend conflict. Intern conflict met toenadering en verwijdering.
- Veelal een combinatie van bindingsangst met verlatingsangst.
- Ze ervaren veel problemen op relationeel gebied, patroon van aantrekken en afstoten.
- Ze hebben de neiging om met veel controlesystemen seksualiteit uit te wisselen. Daarbij is er neiging tot dissociëren en er is neiging tot zelfdestructiviteit (Holmes 2010).
- Ze raken in diepe verwarring als ze in de relatie geconfronteerd worden met ontrouw van de partner en scheiding.

Literatuur

Diamond, D, Blatt, S.J, Lichtenberg J.D. (2007). *Attachement & Sexuality*.
ISBN 0-88163-466-2

Holmes, J. (2010). *Exploring in Security*
ISBN 978-0-415-55415-2 London; Routledge

Dewitte, M. (2016). Een interpersoonlijk perspectief op seksualiteit: Over de rol van hechting en relaties. *Tijdschrift voor Seksuologie* 40 (1) 11-17.