

**Seksuele Communicatie en Tevredenheid: De Rol van de Vervulling van de Behoefte aan
Verbondenheid**

Isis de Gucht

Studentnummer: s3649075

Afdeling Psychologie, Rijksuniversiteit Groningen

PSB3A-BT15: Bachelor These

Begeleider: dr. Dick Barelds

Tweede beoordelaar: prof. dr. Marijn van Dijk

In samenwerking met: Michelle Bischoff, Sanne Dikkema, Rianna Kisjes, Rose Munnik en

Nikita Wesselink

Juli 2022

Een scriptie is een proeve van bekwaamheid voor studenten. De goedkeuring van de scriptie is het bewijs dat de student over voldoende onderzoeks- en rapportagevaardigheden beschikt om af te studeren, maar biedt geen garantie voor de kwaliteit van het onderzoek en de resultaten van het onderzoek als zodanig, en de scriptie is daarom niet per se geschikt als academische bron om naar te verwijzen. Als u meer wilt weten over het in deze scriptie besproken onderzoek en de daarop gebaseerde publicaties waarnaar u zou kunnen verwijzen, neem dan contact op met de genoemde begeleider.

Sexual Communication and Satisfaction: The Role of Satisfaction of the Need for Relatedness

Abstract

Research has been done on the fulfilment of the three basic psychological needs according to Basic Psychological Needs Theory within partner relationships. This thesis specifically looked at a potential mediating effect of satisfaction of the need for relatedness in the relationship between sexual communication and sexual satisfaction in intimate relationships. We examined a sample of adults in a committed relationship ($N = 121$). It was expected that there would be a positive association between sexual communication and sexual satisfaction and that this relationship was mediated by satisfaction of the need for relatedness. Strong relationships were found between all three variables, but relatedness did not act as a mediator in this research model.

Keywords: sexual communication, sexual satisfaction, relatedness, Basic Psychological Needs Theory

Samenvatting

Er is onderzoek gedaan naar de vervulling van de drie basisbehoeften volgens de Basic Psychological Needs Theory binnen partnerrelaties. In deze these is specifiek gekeken naar een potentieel mediërend effect van de vervulling van de behoefte aan verbondenheid in de relatie tussen seksuele communicatie en seksuele tevredenheid in partnerrelaties. Het onderzoek is gedaan aan de hand van een steekproef van volwassenen in een vaste relatie ($N = 121$). Verwacht werd dat er een positief verband tussen seksuele communicatie en seksuele tevredenheid was en dat deze door vervulling van de behoefte aan verbondenheid gemedieerd werd. Er zijn sterke verbanden gevonden tussen alle drie de variabelen, maar verbondenheid werkte niet als mediator in dit onderzoekmodel.

Trefwoorden: seksuele communicatie, seksuele tevredenheid, verbondenheid, Basic Psychological Needs Theory

Seksuele Communicatie en Tevredenheid: De Rol van de Vervulling van de Behoeftte aan Verbondenheid

“Communication is key” – je hoort het regelmatig, maar sommige dingen zijn makkelijker gezegd dan gedaan. Goede communicatie blijkt keer op keer een struikelpunt te zijn binnen partnerrelaties, zeker wanneer het gaat over het bespreken van seks (Mallory, 2022). Maar weinig partners weten van elkaar wat de ander fijn vindt of juist niet fijn vindt in bed (Harper, 2007). Ondanks dat er al vaak is bewezen dat seksuele expressie van groot belang is binnen romantische relaties, wordt er naar verhouding weinig aandacht aan besteed, in vergelijking met andere onderzochte onderwerpen die zouden moeten bijdragen aan een goede relatietevredenheid (Mark, 2013). Zo zijn er bijvoorbeeld veel theorieën ontwikkeld die veronderstellen dat relaties een zeer bewust proces zijn waarin mensen constant overwegingen maken over het hebben van een relatie en het wel of niet blijven bij hun partner (Buckingham et al., 2019). Ook wordt er veel gekeken naar andere vormen van communicatie binnen de relatie (McSpadden, 2021) en is er veel onderzoek verricht naar compatibiliteit van partners op diverse vlakken (Leslie & Morgan, 2011).

Sinds de jaren '60 is seks in het algemeen gelukkig al een veel bespreekbaarder onderwerp geworden, maar deze nieuwe openheid richt zich nog erg op het individu (Morrow, 2013). Daarnaast is deze beweging ook meer gericht op het “nee” durven te zeggen en het aangeven van grenzen (Evans, 2015). Alhoewel dit al mooie en grote stappen op zichzelf zijn, missen er in deze golf van de seksuele revolutie uit de vorige eeuw nog een aantal grote aspecten van seks, namelijk: je doet het vaak samen en het kan ook leuk zijn. Het is van belang om meer nadruk te gaan leggen op de communicatie over seks binnen romantische relaties. Vaak leidt het niet communiceren over seks tot misinterpretaties die leiden tot frustraties, die vervolgens weer leiden tot een verlies in seksuele interesse. Dit wordt een vicieuze cirkel waar stellen vaak lastig zelf weer uitkomen (Hiller, 2006). Daarom wordt er in

deze bachelor these het verband tussen communicatie over seks en seksuele tevredenheid onderzocht. Daarnaast wordt er gekeken wat de rol van de vervulling van de behoefte aan verbondenheid in die relatie bijdraagt.

Seksuele Communicatie

Seksuele communicatie binnen relaties wordt in deze these gezien als alle momenten waarop partners fysieke intimiteit met elkaar bespreken. Niet iedereen heeft penis-in-vagina seks, daarom is het belangrijk om het bij het koppel zelf te leggen wat zij definiëren als seks. Uit verschillende klinische onderzoeken is naar voren gekomen dat seksuele communicatie samenhangt met meerdere aspecten die bijdragen aan seksueel welzijn (Mallory, 2022). Onder seksueel welzijn valt seksueel verlangen, seksuele opwinding, weinig tot geen pijn en algemeen seksueel functioneren: dit zijn alle sub-thema's die bijdragen aan het seksueel welzijn. Hierbij blijkt echter wel dat de kwaliteit van seksuele communicatie van meer effect is dan de frequentie waarmee het gebeurt. Het is lastig om variabelen te vinden die de kwaliteit van seksuele communicatie goed kunnen voorspellen. Wanneer er wordt gesproken over de kwaliteit van communicatie in het algemeen, wordt er vooral naar verwezen dat het belangrijk is om je gehoord te voelen, echt te luisteren naar de ander en directe stappen te nemen die volgen uit het gesprek (Van Veen, 2022). Bij communiceren over seks lijken dezelfde variabelen van belang te zijn. De Dyadic Sexual Communication Scale (Catania, 1998) die in deze these is gebruikt om de kwaliteit van seksuele communicatie binnen relaties te meten, hanteert dezelfde criteria.

Seksuele Communicatie en Seksuele Tevredenheid

Hiervoor is al kort beschreven dat seksuele communicatie vaak bijdraagt aan een beter seksueel welzijn binnen relaties. Seksuele tevredenheid verwijst naar een algemene positieve beoordeling van de kwaliteit van iemands seksleven (Holmberg & Blais, 2009). Componenten die kunnen bijdragen aan deze positieve beoordeling verwijzen vooral naar communicatie. Zo

zou comfortabel kunnen praten over seksuele behoeftes en verlangens een goede voorspeller zijn van een hoge seksuele tevredenheid binnen de relatie (Mallory, 2022). Verschillende onderzoeken verwijzen er ook naar dat de relatie status van invloed is op de seksuele tevredenheid. Zo zouden mensen in een vaste relatie een hogere seksuele tevredenheid hebben dan mensen in een meer vrijblijvende relatie, zoals *friends with benefits*. Maar Birnie-Porter en Hunt (2015) geven terecht aan dat dit misschien meer te maken heeft met de hechtingsstijlen van mensen die in een vaste relatie zitten tegenover mensen die deze toewijding niet aangaan. Mensen met een veilige of angstig ambivalente hechting staan, ondanks zeer verschillende redenen, vaak open voor hun partner, zijn bereid om met ze te binden en openlijk te communiceren. Zij zullen waarschijnlijk dan ook meer moeite doen en tijd investeren in het onderhouden van hun relatie en de seksuele tevredenheid. In tegenstelling tot mensen met een vermijdende of gedesorganiseerde/gedesoriënteerde hechting, die zich niet comfortabel voelen bij intimiteit en hun partners vaker op een afstand zullen houden – wat niet bevorderend werkt voor een kwalitatief hoogstaande relatie (Wierenga, 2021).

Roels (2020) onderzocht hoe seksuele communicatie en seksuele frequentie bijdroegen aan seksuele bevrediging en relatietevredenheid (onder relatietevredenheid viel o.a. seksuele tevredenheid). Hieruit bleek dat alhoewel beiden positief samenhangen met seksuele bevrediging, enkel seksuele communicatie een goede voorspeller was voor relatietevredenheid. Seksuele communicatie zou dus een goede voorspeller kunnen zijn voor algemene seksuele tevredenheid binnen de relatie. Alhoewel dit logisch klinkt, hebben partners minder frequent gesprekken over hun gemeenschappelijke seksleven dan gehoopt (Widman et al., 2013). Dit komt waarschijnlijk doordat veel mensen het oncomfortabel vinden om zoiets intiems als seks te bespreken, zelf als het met degene is met wie je het uitvoert (Rehman, 2019). Het kan echter natuurlijker en makkelijker aanvoelen als je het

gevoel hebt dat je dichtbij je (gespreks)partner staat, het ervaren van een gevoel van verbondenheid. De verwachting van deze bachelor these is dus dat communicatie over seks samenhangt met tevredenheid over seks. Hierbij wordt een mogelijke mediator van dat verband onderzocht, de vervulling van de behoefte aan verbondenheid.

Vervulling van de Behoefte aan Verbondenheid

De zelfdeterminatietheorie (ZDT) is een macrotheorie over menselijke motivatie (Deci & Ryan, 2000). Deze ZDT bestaat uit zes mini-theorieën, waaronder de Basic Psychological Needs Theory. Volgens deze theorie zijn er drie basisbehoeften die moeten worden vervuld om een hoge mate van welzijn in een bepaalde situatie te realiseren: de behoefte aan autonomie, de behoefte aan competentie en de behoefte aan verbondenheid (Vansteenkiste et al., 2020). De vervulling aan de behoefte van autonomie verwijst naar de wens om uit eigen reden te handelen, zelfstandige keuzes te maken en psychologische vrijheid te hebben. De vervulling van de behoefte aan competentie verwijst naar de wens om doelen en gewilde resultaten te behalen, voldoende uitdagingen te hebben en zelf- en externe waardering voor deze zaken te krijgen (Wörtler et al., 2019). De vervulling van de behoefte aan verbondenheid verwijst naar het ervaren van een gevoel van intimiteit, gehechtheid, nabijheid en thuishoren met anderen (Kluwer et al., 2019). Bij onderzoek naar de vervulling van de basisbehoeften binnen relaties en het verband daarvan met relatietevredenheid, blijkt de vervulling van de behoefte aan verbondenheid de beste voorspeller hiervoor te zijn (Patrick et al., 2007). De vervulling van de behoefte aan verbondenheid blijkt ook een belangrijke variabele te zijn in het gemak waarmee algemene communicatie kan verlopen (Weinstein, 2022). Er wordt echter niet duidelijk gespecificeerd of dit verband door kan worden getrokken naar alle vormen van communicatie of dat de vervulling van de behoefte aan verbondenheid bij seksuele communicatie wellicht een minder significante bijdrage levert.

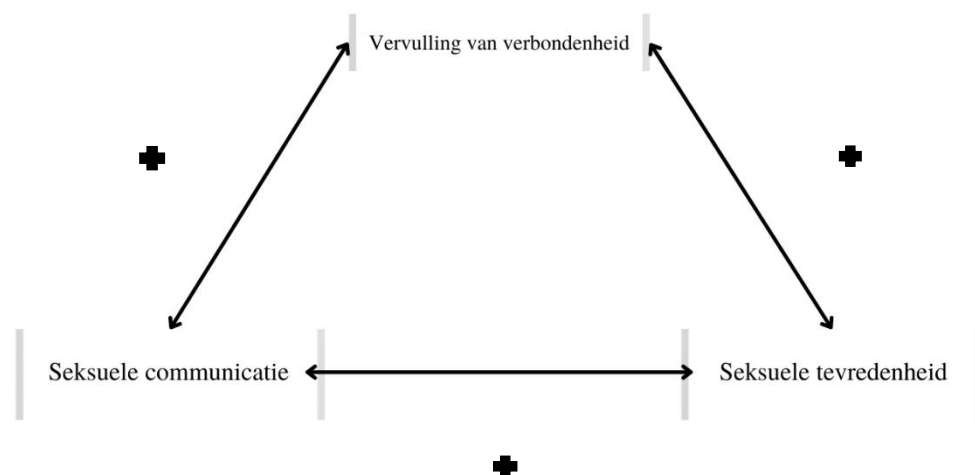
Er is ook een verband gevonden tussen de vervulling van de behoefte aan verbondenheid en seksuele tevredenheid (Jenkins, 2004). Zo is uit deze vinding de *Pre-exposure prophylaxis* (PrEP) ontstaan. Dit is een hiv-preventie beleid dat pleit voor een gezondere seksuele aanpak in risicogroepen. Zij proberen door middel van toenemende emotionele intimiteit, nabijheid en verbondenheid de seksuele tevredenheid te verhogen (Curley, 2022). Het onderzoek van Jenkins (2004) en het preventiebeleid van Curley (2022) beredeneren dat partners waarbij er vervulling is van de behoefte aan verbondenheid beter op elkaar ingespeeld zijn, meer aandacht en zorg geven aan de ander en meer voldoening halen uit de ervaringen in bed. Dit zijn allen zaken die kunnen bijdragen aan een hogere seksuele tevredenheid.

Met het theoretische kader dat boven is geschetst zou er gekeken kunnen worden of er een mediërend effect door middel van de behoefte aan de vervulling van verbondenheid bestaat tussen seksuele communicatie en seksuele tevredenheid. Aan de ene kant valt de beargumenteren dat partners die meer openheid en minder schaamte naar elkaar vertonen door het frequent voeren van gesprekken over hun seksleven, zich door deze blootstelling naar elkaar toe zich meer verbonden gaan voelen. Aan de andere kant valt te beredeneren hoe partners die zich verbonden met elkaar voelen een groter gevoel van intimiteit ervaren tijdens de seks, meer waarde hechten aan die momenten en daardoor een hogere seksuele tevredenheid ervaren dan bedpartners waarbij deze basisbehoefte niet vervuld is. Gezien de wisselwerking tussen de vervulling van de behoefte aan verbondenheid, seksuele communicatie en seksuele tevredenheid, is het van belang om te onderzoeken of de vervulling van de behoefte aan verbondenheid wellicht (gedeeltelijk) zou kunnen verklaren waarom seksuele communicatie en seksuele tevredenheid met elkaar samenhangen.

Het Huidige Onderzoek

In deze bachelor scriptie wordt er onderzoek gedaan naar de variabelen seksuele communicatie, seksuele tevredenheid en de vervulling van de behoefte aan verbondenheid. Hierbij wordt vooral gekeken of er sprake is van een mediërend effect door de vervulling van de behoefte aan verbondenheid op het verband tussen communicatie over seks en seksuele tevredenheid. Er is in verschillende onderzoeken al aangetoond dat deze drie variabelen met elkaar in verband staan, maar nog niet eerder is de vervulling van de behoefte aan verbondenheid als mediator onderzocht. De centrale hypothesen in deze bachelor these zijn:

1. Seksuele communicatie hangt positief samen met seksuele tevredenheid.
2. Het positieve verband tussen seksuele communicatie en seksuele tevredenheid wordt gemedieerd door de vervulling van de behoefte aan verbondenheid.



Methode

Proefpersonen en Procedure

Dit onderzoek is deel van een bachelor these voor de opleiding Psychologie aan de Rijksuniversiteit Groningen. Er heeft gezamenlijke informatieverzameling plaatsgevonden door middel van een vragenlijst op het online softwareprogramma Qualtrics. Dit onderzoek is goedgekeurd door de Ethische Commissie Psychologie van de Rijksuniversiteit Groningen gebaseerd op de Nationale Ethische Code voor Onderzoek met menselijke deelnemers voordat

de vragenlijst werd rondgestuurd. Participanten werden aan het begin van de vragenlijst geïnformeerd over het onderwerp en doel van het onderzoek. De volgorde waarin de vragen werden gepresenteerd was voor iedereen gelijk. De vragenlijst is rondgestuurd en gedeeld via de sociale mediakanalen van de groepsleden van de bachelor these. Daarnaast hebben de groepsleden ook aan directe vrienden en familie gevraagd om deel te nemen aan het onderzoek. Participanten hebben de vragenlijst ingevuld op vrijwillige basis en zonder vergoeding.

Er deden 220 mensen mee aan ons cross-sectionele, kwantitatieve onderzoek. Voorwaardes voor deelname aan het onderzoek waren het hebben van een partnerrelatie en meerderjarig zijn. Van de 220 participanten zijn de mensen verwijderd die geen informed consent hebben gegeven ($N = 7$), minderjarig waren ($N = 2$), geen relatie hadden ($N = 16$) en aangaven het onderzoek niet eerlijk te hebben ingevuld ($N = 2$). Daarnaast is er een persoon verwijderd die aangaf dat zijn gegevens beter niet konden worden gebruikt voor onderzoek. Tenslotte zijn er 71 mensen verwijderd omdat zij meer dan 10% van de vragen niet hadden ingevuld. Hierdoor bleven er uiteindelijk 121 mensen over. De gemiddelde leeftijd van de participanten was 32.76 jaar met $sd = 14.47$ jaar. Van de participanten was 22.6% man en 77.4% vrouw. Er is ook gevraagd naar de seksuele voorkeur: 90.7% was heteroseksueel, 4.8% was biseksueel en 4.5% identificeerde zich met een andere seksuele geaardheid dan hetero-, homo- of biseksueel. De meesten beschreven hun huidige relatie als serieus maar niet samenwonend en waren gemiddeld 8.97 jaar samen met $sd = 11.38$ jaar.

Instrumenten

Communicatie over seks

Om te meten hoe communicatie over seks binnen de relatie is, is de *Dyadic Sexual Communication Scale* (DSC) gebruikt (Zacchilli, 2007) ($labda2 = 0.897$). De vragenlijst is van het Engels naar het Nederlands vertaald door twee leden uit de bachelor these groep. Hij

bestaat uit dertien items die beantwoord moeten worden aan de hand van een 5-punts Likertschaal. Een aantal voorbeeld items zijn: item 1: 'Mijn partner reageert zelden als ik over ons seksleven wil praten.' En item 11: 'Mijn partner en ik kunnen meestal kalm over ons seksleven praten.'

Relatietevredenheid

Om de relatietevredenheid van de participanten te meten, is gebruik gemaakt van de Nederlandse Relatievragenlijst (NRV; Barelds, Luteijn & Arrindell, 2003). De NRV bevat 40 stellingen en wordt beantwoord door middel van een 4-punts Likertschaal. Een voorbeeld van een gebruikte stelling: 'Mijn partner en ik gebruiken elkaar volledig.' De aanwezige antwoordmogelijkheden zijn: (1) 'Niet mee eens', (2) 'Beetje mee eens', (3) 'Redelijk mee eens' en (4) 'Mee eens'. Een hoge antwoordscore wijst op een hoge relatietevredenheid. De betrouwbaarheid van deze vragenlijst is $\lambda^2 = 0.913$

Behoeftbevrediging

Behoeftbevrediging van de psychologische basisbehoeften in de partnerrelatie werd gemeten met de *Need Satisfaction Scale (NSS) Relationship Domain* (La Guardia & Ryan, 2000), vertaald naar het Nederlands door leden uit de bachelor these groep. Deze vragenlijst bestaat uit negen items en heeft een 7-punts Likertschaal (1 = sterk mee oneens, tot en met 7 = sterk mee eens). Een voorbeeldvraag is: 'In de relatie met mijn partner voel ik mij vrij om te zijn wie ik ben.' Een hogere score betekent een betere bevrediging van de psychologische basisbehoefte in de partnerrelatie. Uit de betrouwbaarheidsanalyse kwam voor verbondenheid $\lambda^2 = 0.904$.

Resultaten

Beschrijvende Statistieken

In tabel 1 worden de gemiddelden, standaarddeviaties en Pearson-correlaties weergegeven van de onafhankelijke, afhankelijke en mediator variabelen van dit onderzoek.

De richtlijnen van Cohen's (1988) zijn gebruikt om de sterkte van de correlaties te interpreteren. Hier wordt $0.10 \leq r \leq 0.30$ gezien als een lage correlatie, $0.30 \leq r \leq 0.50$ als een gemiddelde correlatie en alles boven 0.50 als een hoge correlatie. Tussen alle variabelen is een hoge positieve significante correlatie gevonden. Verbondenheid en seksuele tevredenheid hadden de kleinste correlatie met $r = 0.53$ en $p = <.001$, gevolgd door seksuele tevredenheid en seksuele communicatie ($r = 0.623$, $p = <.001$). De hoogste correlatie is gevonden tussen seksuele communicatie en verbondenheid ($r = 0.643$, $p = <.001$). Dit betekent dat de eerste opgestelde hypothese wordt ondersteund: communicatie over seks hangt positief samen met seksuele tevredenheid.

Het Mediërende Effect van de Vervulling van de Behoeftte aan Verbondenheid

Om de tweede hypothese (het positieve verband tussen seksuele communicatie en seksuele tevredenheid wordt gemedieerd door de vervulling van de behoefte aan verbondenheid) te toetsen is in SPSS de macro PROCESS v3.4 gebruikt. Om te spreken van een mediator effect moet er gekeken worden naar de 95%-betrouwbaarheidsinterval van het indirecte effect uit deze analyse. Het interval loopt van -1.264 tot 0.345. Aangezien dit betrouwbaarheidsinterval de 0 bevat, is het niet significant en kan er niet gesproken worden van een mediator-effect (Hayes & Rockwood, 2017). Het totale effect van het model met alle drie de variabelen meegenomen is 0.948, hierbij zijn het directe en indirecte effect bij elkaar opgeteld (Agler & De Boeck, 2017). Het indirecte effect van seksuele communicatie op seksuele tevredenheid is .179, dit is het deel van het verband tussen seksuele communicatie en seksuele tevredenheid dat verklaard wordt door de vervulling aan de behoefte van verbondenheid. Het totale effect tussen seksuele communicatie en seksuele tevredenheid is .770. Het totale effect tussen deze twee variabelen toont aan wat het effect is van seksuele communicatie op seksuele tevredenheid na correctie van de mediator de vervulling van de behoefte aan verbondenheid.

Discussie

In deze bachelor these is onderzocht hoe de vervulling van de behoefte aan verbondenheid, seksuele communicatie en seksuele tevredenheid met elkaar in verband staan binnen romantische relaties. Specifieker is onderzocht of de vervulling van de behoefte aan verbondenheid een mediërend effect heeft op het verband tussen communicatie over seks en seksuele tevredenheid. Hiervoor is er literatuuronderzoek gedaan en is de data van een rondgestuurde vragenlijst geanalyseerd.

De verwachtingen waren dat er een positief verband tussen communicatie over seks en seksuele tevredenheid zou zijn en dat de vervulling van de behoefte aan verbondenheid een mediërende rol zou hebben in dit verband. De gedachtegang hierachter was dat partners die veel en/of goed communiceren over hun seksleven een beter seksleven hebben, doordat grenzen duidelijk worden aangegeven en er openlijk wordt besproken wat beiden fijn vinden in bed (Mallory, 2022). Echter zouden partners die dit goed met elkaar communiceren ook een hogere verbondenheid kunnen voelen binnen hun relatie, waardoor de vervulling van de behoefte aan verbondenheid (gedeeltelijk) zou kunnen verklaren waarom seksuele communicatie en seksuele tevredenheid met elkaar samenhangen (Jenkins, 2004). Ondanks de sterke verbanden tussen de drie variabelen, kon er geen mediërend effect worden gevonden van de vervulling van de behoefte aan verbondenheid in de relatie tussen communicatie over seks en seksuele tevredenheid. Wel werd er een duidelijk positief verband gevonden tussen communicatie over seks en seksuele tevredenheid. Ondanks dat er geen sprake was van mediatie, had de vervulling aan de behoefte van verbondenheid binnen partnerrelaties wel hoge correlaties met seksuele communicatie en tevredenheid op zichzelf. Het is dus mogelijk dat de variabelen seksuele communicatie en verbondenheid los van elkaar invloed hebben op seksuele tevredenheid. Echter maakt de hoge correlatie tussen seksuele communicatie en verbondenheid dit niet een volledig bevredigend antwoord. Zoals tijdens de introductie al is

aangekaart, blijkt communicatie over seks een grote voorspellende factor te zijn in hoe de seksuele tevredenheid binnen de relatie wordt aanschouwd. Los van het feit dat het dus bevorderend voor de relatie kan zijn, zou het ook een mooi begin kunnen zijn van een meer sekspositieve kijk. Zoals ook al eerder benoemd in deze bachelor these, is huidige openlijkheid over seks vooral gericht op grenzen aangeven, vertellen over nare ervaringen om daders van grensoverschrijdend gedrag verantwoordelijk te stellen en meer zaken die de gevaarlijke, negatieve kanten van seks benadrukken (Evans, 2015). Door meer nadruk te leggen op dit onderwerp, door bijvoorbeeld meer onderzoek te doen naar positieve gespreksvoeringen over seksuele wensen, zou de positievere kijk op seks weer wat meer zijn kop op kunnen steken.

Sterktes en Beperkingen

Zover ons bekend is, is dit het eerste onderzoek dat het verband tussen seksuele communicatie, seksuele tevredenheid en vervulling van de behoefte aan verbondenheid in kaart probeert te brengen. Naast dat dit onderzoek dus een unieke bijdrage zal zijn aan het onderzoeksveld, heeft het ook een aantal andere sterkte punten. Zo hebben alle instrumenten die zijn gebruikt een hoge betrouwbaarheid, zijn er hoge en significante verbanden gevonden tussen alle drie de onderzochte variabelen en door de nauwe samenwerking die heeft plaatsgevonden tussen de leden uit de bachelor these groep was er sprake van peer examination wat positief heeft bijgedragen aan de betrouwbaarheid van het onderzoek.

Een kanttekening van dit onderzoek is dat de steekproef ($N = 121$) niet erg groot is en het dus lastig is om generaliserende uitspraken te doen over de populatie volwassenen in een partnerrelatie. Daarnaast hebben de leden van deze bachelor these het onderzoek gedeeld op hun sociale mediakanalen en directe vrienden en familie gevraagd om de enquête in te vullen. Er is daarom sprake van een gelegenheidssteekproef waarmee generaliseren naar de onderzochte populatie wederom lastig wordt. Deze beperkingen zouden in een toekomstig

onderzoek voorkomen kunnen worden door andere, meer externe kanalen te gebruiken om aan participanten te komen die de vragenlijst willen invullen. Hiermee zou er geen sprake meer zijn van een gemak steekproef en heeft het hopelijk door het gebruik van diverse kanalen een bredere reik, waardoor de steekproef groot genoeg is om met meer zekerheid meer diverse relaties, leeftijden, levensomstandigheden, seksualiteiten, etc. te bevatten om met meer zekerheid generaliserende uitspraken te doen. Een ander punt is dat er gebruik is gemaakt van single source data, wat impliceert dat de beoordeling van de partner die de vragenlijst heeft ingevuld mist. Ten slotte zou er bij dit onderzoek sprake kunnen zijn van een halo-effect: mensen die tevreden zijn over hun relatie, zijn dat vervolgens ook sneller over hun seksuele communicatie, seksleven en de mate waarin hun behoefte aan verbondenheid wordt vervuld.

Vervolgonderzoek

Toekomstig onderzoek zou zich kunnen richten op een dieper gaande onderzoek met een methode waarin beide partners de vragenlijst invullen en deze door middel van een anonieme koppelcode met elkaar vergelijken. Hierdoor zou er gekeken kunnen worden of partners over het algemeen hetzelfde naar hun relatie kijken en zou de data-analyse gecorrigeerd kunnen worden voor stellen waar tussen partners grote discrepanties zijn, waar een iemand uit de relatie zich bijvoorbeeld veel meer verbonden voelt dan zijn of haar partner. Nog interessanter zou dan zijn om juist deze stellen uit te nodigen voor een diepte interview om te kijken waar de onenigheden vandaan komen. Ook zou er verder gekeken kunnen worden naar de verschillende manieren waarop de drie hoofdvariabelen van dit onderzoek met elkaar in verband staan. Wellicht dat er wederom interviews zouden kunnen worden gehouden waaruit duidelijk wordt of partners beredeneren dat de seksuele communicatie goed gaat vanwege de vervulling van de behoefte aan verbondenheid of dat er ze meer vervulling van de behoefte aan verbondenheid ervaren doordat ze frequent praten over hun seksleven.

Het is vooral te hopen dat meer onderzoek in dit veld het belang van seksuele communicatie binnen relaties naar voren kan brengen, waardoor de positieve kant van seks meer tot zijn recht komt. Dit onderzoek heeft geprobeerd hier al een stap in de goede richting te zetten door aan te tonen dat kwalitatief goede gesprekken over je seksleven en voldoende verbondenheid ervaren met je partner, bijdragen aan een hogere seksuele tevredenheid.

Referenties

- Agler, R., & De Boeck, P. (2017). On the Interpretation and Use of Mediation: Multiple Perspectives on Mediation Analysis. *Frontiers in Psychology*, 8.
- Barelds, D. P. H., Luteijn, F., & Arrindell, W. (2003). *Handleiding Nederlandse Relatievragenlijst*. Swets & Zeitlinger
- Birnie-Porter, C., & Hunt, M. (2015). Does relationship status matter for sexual satisfaction? The roles of intimacy and attachment avoidance in sexual satisfaction across five types of ongoing sexual relationships. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 24(2), 174 – 183.
- Buckingham, J. T., Yamkovenko, B., Boring, B. L., Andrade, F. C., & Iafolla, C. (2019). The Relationship Evaluation Process scale: A multidimensional measure of how people assess the quality of their romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(11 – 12), 3673 – 3694.
- Catatnia, J. A. (1998). *Dyadic Sexual Communication Scale*. In C. M. Davis, W. L. Yarber, R. Bauserman, G. Schreer, & S. L. Davis (Eds.), *Handbook of sexuality-related measures*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications. (pp. 129 – 131).
- Cohen, J. W. (1988). *Statistical power analysis for the behavioural sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associations.
- Curley, C. M., Rosen, A. O., Mistler, C. B., & Eaton, L. A. (2022). Pleasure and prep: A systematic review of studies examining pleasure, sexual satisfaction, and prep. *Journal of Sex Research*.
- Evans, S. M. (2015). Women's Liberation: Seeing the Revolution Clearly. *Feminist Studies*, 41(1), 138.

- Harper, M. S., & Welsh, D. P. (2007). Keeping quiet: Self-silencing and its association with relational and individual functioning among adolescent romantic couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(1), 99 – 116.
- Hayes, A. F., & Rockwood, N. J. (2017). Regression-based statistical mediation and moderation analysis in clinical research: Observations, recommendations, and implementation. *Behaviour Research and Therapy*, 98, (39 – 57).
- Hiller, J. (2006). Loss of sexual interest and negative states of mind. In J. Hiller, H. Woord, & W. Bolton (Eds.), *Seks, mind, and emotion: Innovation in Psychological Theory and Practice*. (pp. 273 – 286). Karnac Books.
- Holmberg, D., & Blair, K. L. (2009). Sexual desire, communication, satisfaction, and preferences of men and women in same-sex versus mixed-sex relationships. *Journal of Sex Research*, 46(1), 57 – 66.
- Jenkins, S. S. (2004). Gender and self-determination in sexual motivation [ProQuest Information & Learning]. In *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering* (Vol. 64, Issue 12-B, p. 6330).
- Kluwer, E. S., Karremans, J. C., Riedijk, L., & Knee, C. R. (2019). Autonomy in Relatedness: How Need Fulfillment Interacts in Close Relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(4), 603 – 616.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 367–384.
- Leslie, B., & Morgan, M. (2011). Soulmates, compatibility and intimacy: Allied discursive resources in the struggle for relationship satisfaction in the new millennium. *New ideas in Psychology*, 29(1), 10 – 23.

- Mark, K. P., & Jozkowski, K. N. (2013). The mediating role of sexual and nonsexual communication between relationships and sexual satisfaction in a sample of college-age heterosexual couples. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 39(5), 410 – 427.
- Mallory, A. B. (2022). Dimensions of couples' sexual communication, relationship satisfaction, and sexual satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 36(3), 358 – 371.
- McSpadden, E. M. (2021). Perceptions of text messaging on relationship satisfaction levels: Moderated by attachment style [ProQuest Information & Learning]. In *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering* (Vol. 82, Issue 6 – B).
- Morrow, K. (2013). Seks and the student boy: Knowledge, equality, and the sexual revolution, 1960 to 1973 [ProQuest Information & Learning]. In *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences* (Vol. 73, Issue 10-A(E)).
- Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social psychology*, 92(3), 434 – 457.
- Rehman, U. S., Balan, D., Sutherland, S., & McNeil, J. (2019). Understanding barriers to sexual communication. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(9), 2605 – 2623.
- Roels, R., & Janssen, E. (2020). Sexual and relationship satisfaction in young, heterosexual couples: The role of sexual frequency and sexual communication. *Journal of Sexual Medicine*, 17(9), 1643 – 1652.
- Siegel, A. F. (2016). *Practical Business Statistics* (Sixth Edition). Elsevier Gezondheidszorg

- Van Veen, A. (2022, 21 februari). *Communicatie: beter leren communiceren en luisteren*. MD assessment coaching training. Geraadpleegd op 28 mei 2022, van <https://md-act.nl/communicatie/communicatie-beter-leren-communiceren-en-luisteren/>
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion*, 44(1), 1 – 31.
- Weinstein, N., Itzchakov, G., & Legate, N. (2022). The motivational value of listening during intimate and difficult conversations. *Social and Personality Psychology Compass*, 16(2).
- Widman, L., Choukas-Bradley, S., Helms, S. W., Golin, C. E., & Prinstein, M. J. (2013). Sexual Communication Between Early Adolescents and Their Dating Partners, Parents, and Best Friends. *The Journal of Sex Research*, 51(7), 731 – 741.
- Wierenga, E. (2021, 2 december). *Ontdek hoe jouw hechtingsstijl jouw relaties beïnvloedt*. Psyned. Geraadpleegd op 17 juni 2022, van <https://www.psyned.nl/blog/ontdek-hoe-jouw-hechtingsstijl-jouw-relaties-beïnvloedt/>
- Wörtler, B., Van Yperen, N.W., & Barelds, D. P. H. (2019). Do individual differences in need strength moderate the relations between basic psychological need satisfaction and organizational citizenship behavior? *Motivation and Emotion*, 44(2), 315 – 328.
- Zacchilli, T. L. (2007). *The Relationship Between Conflict and Communication, Sex, Relationship Satisfaction, and other Relational Variables in Dating Relationships*. A Dissertation in EXPERIMENTAL PSYCHOLOGY. Texas Tech University.

Tabel 1*Beschrijvende statistieken seksuele communicatie, seksuele tevredenheid en verbondenheid*

	Mean	Standard deviation	Seksuele communicatie	Seksuele tevredenheid	Verbondenheid
Seksuele communicatie	4.108	0.661	1		
Seksuele tevredenheid	3.179	0.812	.623*	1	
Verbondenheid	3.428	0.517	.643*	.532*	1

* $p < .01$