



GEDEON RICHTER POLSKA

anatomia relacji

o związkach
twarzą w twarz

metODOLOGIA

Metoda badawcza: CAWI – ankieta internetowa - zrealizowana na panelu badawczym reaktoropinii.pl należącym do Instytutu Badań Pollster.

Próba badawcza: w ramach badania przeprowadzono 1082 ankiety.

Badana grupa: Polacy będący w związkach, w wieku 18–69 lat.

Struktura próby: odzwierciedla strukturę populacji Polaków w wieku 18–69 lat, pozostających w związkach, z uwzględnieniem takich kryteriów jak: płeć, wiek, poziom wykształcenia, region zamieszkania oraz wielkość miejscowości.

Termin realizacji badania: kwiecień 2025

anatomia relacji



o związkach twarzą w twarz

Związki są ważnym elementem naszego życia. Dla wielu z nas to nieodłączna część codzienności, a nierzadko motywacja, bo mamy kogoś, o kogo warto dbać. Niejednokrotnie jesteśmy skłonni poświęcić wiele, by uszczęśliwić drugą osobę. Zdarza się jednak, że tkwimy w relacjach trudnych – pełnych napięć, kłótni, kryzysów i wzajemnych oskarżeń. Jedno jest pewne – każda relacja międzyludzka niesie za sobą wachlarz emocji – zarówno tych dobrych, jak i trudnych. Firma farmaceutyczna Gedeon Richter Polska postanowiła przyrzeć się bliżej temu, w jaki sposób Polacy funkcjonują w związkach. Czy tworzą „zdrowe” relacje? Czy dbają o siebie nawzajem? Jak często się kłócą? Co jest najczęstszym powodem konfliktów i wreszcie: czy nasze wyobrażenia o związku pokrywają się z rzeczywistością. Jacy jesteśmy dla siebie naprawdę?

Tak nam się żyje w parach

Przede wszystkim, na podstawie opublikowanego raportu możemy stwierdzić, że Polacy należą do długodystansowców. **Średni czas trwania związku wynosi 19 lat.** Jedna czwarta ankietowanych pozostaje w relacjach trwających 10–19 lat, a 22% jest z partnerem od co najmniej 30 lat. Większość badanych (68%) żyje w monogamii, a 65% jest w małżeństwach. Co dziesiąta osoba jest w związku jedнопłciowym, a długość tych relacji jest zbliżona do heteroseksualnych. Tylko 1% badanych deklaruje, że utrzymuje stały kontakt z partnerem „na odległość”.

Duży wpływ na nasze zachowanie w parach i nasze podejście do relacji ma jednak staż związku. Im jest on krótszy (0–3 lata) tym więcej osób mieszka osobno (36%). Co ciekawe średnia zadowolenia z życia w takich parach jest niższa niż wśród ogółu badanych – wynosi 7,2 na skali 10-stopniowej (w porównaniu do 7,6 dla ogółu badanych). To też osoby, które częściej używają Internetu do nawiązywania relacji (44%) i aplikacji randkowych (28%). Tylko 15% ankietowanych z tej grupy poznało się przez znajomych. Im dłuższy staż związku, tym więcej osób zawdzięcza „sparowanie” się dzięki osobom trzecim, a rzadziej wskazuje aplikacje randkowe. Wśród par z 4–9-letnim stażem w związkach formalnych pozostaje 11%, a 42% już jest po ślubie. W tej grupie średnio co trzecia osoba (35%) ma za sobą dwa związki. Wśród par z 10–19-letnim stażem – 74% to małżeństwa a aż 40% z nich miało tylko dwie relacje. W przypadku tych, którzy żyją ze sobą 20–29 lat aż 50% pozostaje w swojej pierwszej relacji w życiu. W raporcie nie zapomniano o parach z najdłuższym stażem, czyli minimum 30 letnim. Wśród nich aż 97% to małżeństwa, a dla 89% relacja ta jest pierwszą i jedyną, jaką mieli. Co więcej, to właśnie wśród tych długodystansowców zadowolenie z życia jest najwyższe (7,9/10)! Romantycznie?

Oczekiwania vs. rzeczywistość

Kiedy myślimy o idealnych parach, oczami wyobraźni widzimy miłość jak z filmu. Ale czy naprawdę? Raport **Anatomia relacji. O związkach twarzą w twarz** jasno określa nasze pragnienia i konfrontuje je z prawdziwym życiem. I tu poniekąd potwierdza się, że jednak mamy romantyczną duszę. **Aż 83% dorosłych Polaków w związkach wierzy, że możliwa jest relacja na całe życie!** Zaledwie 23% uważa, że związek może być przeszkodą w realizacji osobistych marzeń. Według ankietowanych idealna relacja opiera się na zaufaniu, szczerości, uczciwości i wzajemnym wsparciu (85%). Dla zdecydowanej większości niezbędnym elementem jest umiejętność rozmowy (81%) i rozwiązywania problemów (81%), a także wzajemne porozumienie (80%). Co ciekawe, **zgodność polityczna (20%) i tożsamość zainteresowań (34%) nie są kluczowe**, ale już zgodność wyznawanych wartości i celów (58%) i spędzanie czasu razem (65%) mają znaczenie. Przeważnie nasze wyobrażenia są podobne, ale pewne kwestie zmieniają się w zależności od stażu związku. Wśród par do 3 lat częściej niż u pozostałych liczy się bliskość fizyczna (83%) i wspólne spędzanie czasu (73%). W relacjach trwających 4–9 lat większe znaczenie zyskują wsparcie w obowiązkach (76%), satysfakcjonujący seks (63%) i wspólne zainteresowania (44%). Aż 92% par z 20–29-letnim stażem bardziej niż pozostali ceni lojalność. Natomiast ankietowani rekordziści, którzy mają za sobą minimum 30 lat pożycia, ogólnie wskazują mniej elementów idealnego związku. W tej grupie rzadziej za kluczowe uznawane są: umiejętność komunikacji (73%), bliskość emocjonalna (68%), okazywanie uczuć (64%), dbałość o drobne gesty (60%), wspólne spędzanie czasu (56%) oraz podobne zainteresowania (25%).

Z raportu wynika, że kobiety mają wyższe oczekiwania wobec relacji partnerskich niż mężczyźni. Co istotne, mimo tych różnic, większość Polaków deklaruje zadowolenie ze swojego związku. Dobrą oznaką jest także fakt, że **głównym powodem wejścia w związek była miłość (60%)**, a także potrzeba stabilizacji (35%) i chęć założenia rodziny (29%). Dla par ze stażem trwającym nie dłużej niż 10 lat ważna była z kolei emocjonalna bliskość (46% w relacjach 4–9 lat), a dla starszych – mniej istotna (20% w związkach 20–29-letnich, 19% w 30+). Ucieczka przed samotnością skłoniła do związku tylko 18% badanych, a względy praktyczne jak kredyt na mieszkanie (1%), zapewnienie drugiego rodzica dla swojego dziecka (1%), czy stabilizacja finansowa (4%) odgrywają marginalne znaczenie.

Raport **Anatomia relacji. O związkach twarzą w twarz** pokazuje, że Polacy oceniają swoje relacje dość pozytywnie. Aż 80% czuje się w nich bezpiecznie, **blisko 3 na 4 czuje się kochanych (77%) i wspieranych przez partnera/kę (72%)**. Większość czuje się także ważna (67%), spełniona (65%) i rozumiana (63%). Jednak blisko co dziesiąta osoba nie doświadcza tych emocji. Zdecydowanie trudniejszą kwestią dla Polaków jest komplementowanie drugiej osoby. Tylko 51% czuje się doceniana w ten sposób, w szczególności kobietom brakuje takiej formy docenienia (19%).

Porozmawiamy...

Komunikacja w związkach to kolejna, ważna sekcja zawarta w raporcie. Choć **80% badanych deklaruje, że może otwarcie rozmawiać z partnerem**, a niewiele mniej twierdzi, że na bieżąco rozwiązuje problemy (76%), rzeczywistość bywa bardziej złożona. **Prawie połowa miewa „ciche dni” (48%)**, 40% unika trudnych rozmów, a co trzeci badany ma trudność z wyrażaniem emocji (36%), co pokazuje, że komunikacja w związku bywa wyzwaniem. Podobnie jest z okazywaniem uczuć przez czułe gesty, m.in. przytulanie czy całowanie. Z jednej strony większość badanych (blisko 3/4) zapewnia, że przynajmniej raz w tygodniu, a nawet kilka stara się wyrażać emocje w ten sposób. Z drugiej strony, według ankietowanych, troska o związek poprzez drobne gesty to jeden z aspektów, w którym oczekiwania rozmiągają się z rzeczywistością.

Nieodłącznym elementem każdego związku wydają się kłótnie, ale co ciekawe, według raportu, **co dziesiąta para nie miewa nawet sprzeczek (11%)!** 47% ankietowanych kłóci się raz w miesiącu a nawet rzadziej, a 23% – minimum raz w tygodniu. **Główne powody nieporozumień to „drobiazgi” (55%), finanse (25%), obowiązki domowe (24%) i relacje z rodziną (20%).** I to również jest uzależnione od stażu związku. W parach, które są ze sobą najkrócej, częściej przyczyną kłótni jest wspólna przyszłość i zazdrość. Sprzeczek o relacje z rodziną, obowiązki domowe i wychowanie dzieci są domeną związków ze średnim stażem (te dwie ostatnie kwestie stanowią też „punkt zapalny” głównie dla kobiet). Długodystansowcy częściej niż pozostałe pary kłócą się o sprawy związane ze zdrowiem.

Niezależnie od przyczyny, warto jest się pogodzić... I tu ankietowani nie wskazują uniwersalnego sposobu na porozumienie się. Co trzecia osoba twierdzi, że i tak w końcu rozwiązują problem (33%). Ten sam odsetek deklaruje, że stara się spokojnie porozmawiać. Próba komunikacji dotyczy zwłaszcza par o najkrótszym stażu, a zdecydowanie rzadziej pojawia się u związków 30-letnich. Pozostałe 33% przyznaje, że w zasadzie czeka, aż „emocje opadną” i złość „minie z czasem”.

Kłótnie, sprzeczeki, ciche dni... Nie zawsze każda awantura kończy się szczęśliwie, ale może skończyć się poważnym kryzysem, czego doświadczyła ponad połowa ankietowanych (54%). Głównym powodem takiego stanu jest brak wsparcia (27%), różnice w wartościach (25%) lub wypalenie emocjonalne (24%). Najczęściej rozwiązaniem zaistniałej sytuacji są szczere rozmowy (46%), jednak ich skuteczność maleje z długością związku. Budujące jest jednak, że **po takim kryzysie połowa osób uważa, że relacja się wzmocniła (52%)**. Dość pozytywnie oceniamy także terapię par – 20% uważa ją za niezbędną, a 47% za pomocną w poprawie relacji. Jednak osoby w związkach 30+ lat często odrzucają tę metodę, uważając ją za wyrzucanie pieniędzy (34%).

Zdrowie idzie w parze!

Gedeon Richter od lat dba o zdrowie Polaków, dlatego w raporcie nie mogło zabraknąć tej istotnej sekcji. Raport pokazuje, że bycie w związku wychodzi nam na dobre! Tylko 9% nie dbają w żaden sposób o zdrowie drugiej osoby. Z kolei aż 2 na 3 osoby w związkach dba o zdrowy styl życia, co dotyczy szczególnie par z najmłodszym stażem. Większość uważa także, że **łatwiej dbać o kondycję fizyczną we dwoje (80%)**, a wspólne uprawianie sportu (np. spacer, jazda na rowerach) wpływa na bliskość relacji (57%). **Partnerzy w większości przypadków wiedzą o swoich wzajemnych problemach zdrowotnych (88%),** poza tym często **przypominają sobie wzajemnie o badaniach profilaktycznych (72%) i razem omawiają wizyty lekarskie (75%).** Warto zwrócić uwagę, że dla niemal co czwartego Polaka będącego w związku (24%) zdrowie psychiczne pozostaje tematem tabu. Najbardziej budujący jest jednak fakt, że aż 91% ankietowanych zapewnia, że zaopiekowałaby się partnerem w przypadku poważnej choroby, a 85% czuje wsparcie swojej drugiej połówki w takiej sytuacji. Pod lupę w raporcie wzięto także zdrowie intymne, które zdaniem ankietowanych jest wspólną sprawą pary (86%). Tu jednak pojawia się pewna sprzeczność, bo zaledwie 17% deklaruje, że ma za sobą badania na choroby przenoszone drogą płciową przed rozpoczęciem współżycia, za to częściej robią to osoby w parach homoseksualnych.

Pora na zbliżenie

W raporcie nie mogło zabraknąć pytań o seks. Z danych wynika, że przed wejściem w związek Polacy deklarują **średnio 5 partnerów/ek seksualnych**. Oczywiście jest to zależne od stażu relacji, bo młodsze pary mają w tej kwestii większe doświadczenie niż długodystansowcy. Wśród osób z 30-letnim stażem tylko 32% przyznaje się do wcześniejszych zbliżeń. Co ciekawe Polacy są generalnie **zadowoleni ze swojego życia erotycznego – średnia ocena wynosi 7,4 na 10**. Ma jednak to związek z częstotliwością intymnych zbliżeń. Niemal 2/3 najbardziej usatysfakcjonowanych uprawia seks co najmniej raz w tygodniu, a wśród mniej zadowolonych tylko co dziesiąta osoba może pochwalić się takim wynikiem. Z kolei aż co czwarta osoba deklaruje, że w ogóle przestała uprawiać seks z partnerem/ką (26%). Częstotliwość zbliżeń jest też ściśle związana z długością związku. Wśród najstarszych stażem minimum raz w tygodniu kocha się 29% badanych. **Najczęstszą barierą wśród wszystkich ankietowanych jest zmęczenie (29%).** Badani najczęściej dbają o pożądanie w związku poprzez dbałość o relację emocjonalną (26%), czas tylko we dwoje (26%), a także o satysfakcję i orgazm partnera/ki (23%).

A jak jest u par jedнопłciowych?

Część raportu zajmują też badania dotyczące par homoseksualnych. W tych związkach zadowolenie z życia oraz związku jest nieco niższe niż w heteroseksualnych (7,5 vs. 8,1). W związkach tych częściej liczy się zgodność wartości, wspólne zainteresowania i stabilność finansowa. Częściej ukrywają wydatki (40% vs. 26%) i mają tajne konta (30% vs. 18%). Związki homoseksualne charakteryzują się także większą potrzebą niezależności (55% vs. 38%) i akceptacją sekretów (60% vs. 45%). Inaczej też postrzegają pojęcie zdrady. Rzadziej uznaje się za nią erotyczną korespondencję (41% vs. 54%) czy pocałunek (38% vs. 50%). Stosunek seksualny z inną osobą to zdrada dla 73% homoseksualnych par, a dla 87% heteroseksualnych. Niemal 43% osób doświadczyło zdrady. Częściej sprawdzają telefony partnerów (26% vs. 11%). Osoby w parach homoseksualnych są bardziej otwarte na rolę AI w związkach, ale też częściej obawiają się, że może zagrozić ich relacjom (23% vs. 13%).

Raport **Anatomia relacji. O związkach twarzą w twarz** to nie tylko zbiór liczb i statystyk, lecz prawdziwy i unikalny portret związków w Polsce. Pokazuje, jak się kochamy, nierzadko raniemy, ale też jak próbujemy się nawzajem zrozumieć i naprawiać to, co się psuje. Poniżej publikujemy pytania, które większość z nas ma w głowie, ale rzadko ma odwagę wypowiedzieć je na głos. Wreszcie zostały zadane wprost, a reprezentatywna grupa udzieliła na nie odpowiedzi. Pora na lekturę jedyną w swoim rodzaju.

ogólne informacje o związkach



JAK WYGLĄDAJĄ ZWIĄZKI W POLSCE?

Raport **Anatomia relacji. O związkach twarzą w twarz** powstał w oparciu o ankiety przeprowadzone wśród 1082 osób w wieku 18–69 lat. Wśród deklarujących, że są obecnie w związku widać nadreprezentację kobiet. Blisko co dziesiąta osoba jest w relacji homoseksualnej, a 9 na 10 w relacji heteroseksualnej. Dzięki badaniu możemy dowiedzieć się też, że **średni staż związku wśród ankietowanych wynosi 19 lat**. Kobiety pozostają w relacjach średnio przez 17 lat, a mężczyźni – 22 lata. 13% badanych jest w związkach krótszych niż 3 lata, co piąta osoba pozostaje w relacji trwającej 4–9 lat, co czwarta – 10–19 lat. Najdłuższym, co najmniej 30-letnim stażem może z kolei pochwalić się 22% ankietowanych.

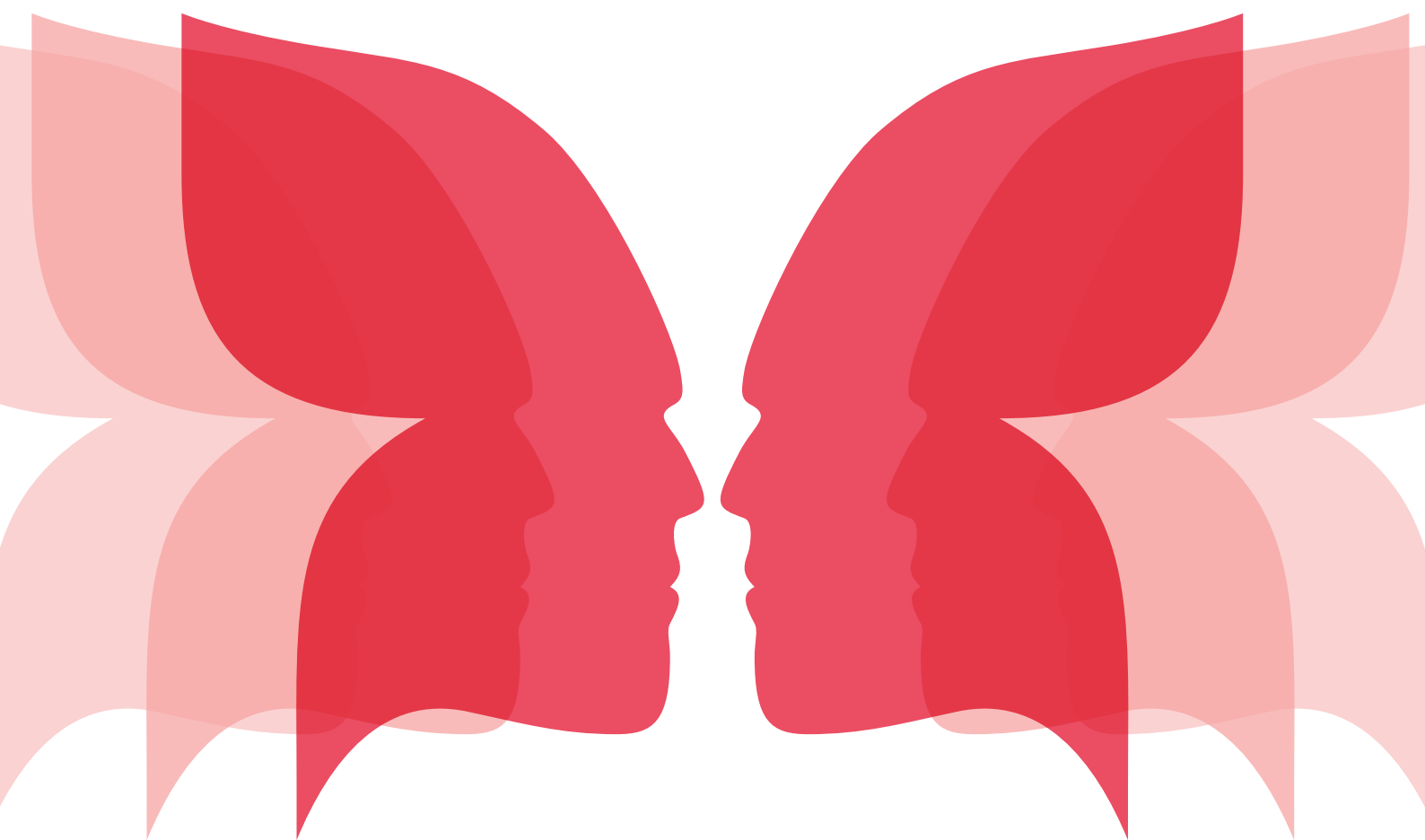
Prawie 2 na 3 badanych żyje w małżeństwie, a odsetek ten rośnie wraz z długością trwania relacji. Wśród par z maksymalnie 3-letnim stażem tylko 7% jest po ślubie, podczas gdy w związkach minimum trzydziestoletnich – niemal wszyscy. Wśród osób będących ze sobą od 10 do 19 lat związki małżeńskie tworzą 3 osoby na 4. Z kolei w przypadku grupy ze stażem 4–9 lat częściej występują inne formy relacji: partnerstwo, narzeczeństwo lub wspólne zamieszkiwanie. Ponad 1/3 par z najkrótszym stażem (do 3 lat) nie mieszka razem, a 1/4 dzieli wspólne gospodarstwo domowe. Co dziesiąta osoba z tej grupy jest w związku na odległość, a podobny odsetek planuje ślub.

A jakie Polacy mają doświadczenie w relacjach? Z raportu wynika, że **im dłuższy staż związku, tym częściej jest on tym pierwszym w życiu**. Tę zależność potwierdziło aż 9 na 10 ankietowanych, którzy są z drugą osobą od ponad 30 lat, oraz co drugi ankietowany w relacji 20–29 letniej. W związkach krótszych niż 9 lat badani częściej wskazują, że wcześniej byli w co najmniej 4 relacjach.

Wyniki tej części raportu są szczególnie interesujące, gdy uwzględnimy podział według płci. **Aż połowa mężczyzn twierdzi, że obecny związek jest ich pierwszym, podczas gdy wśród kobiet jest to tylko 1/3.** Z badań wynika, że panie częściej mają za sobą 2–3 relacje. Nie zauważono natomiast istotnych różnic w liczbie wcześniejszych związków między osobami hetero- i homoseksualnymi.

W raporcie uwzględniono także **poziom zadowolenia z życia Polaków, którzy są w związkach. Co ciekawe, jest on dość wysoki – wynosi średnio 7,6 na 10.** Najmniej zadowoleni są ci z najkrótszym stażem (do 3 lat – ocena: 7,2), a najbardziej – osoby w związkach trwających co najmniej 30 lat (ocena: 7,9). Kobiety i mężczyźni oceniają swoje życie podobnie, jednak panowie częściej wybierają najwyższe oceny (7–10).

rozpoczynanie i kończenie relacji



BO TO SIĘ ZWYKLE TAK ZACZYNA...

Wśród ankietowanych pojawili się zarówno ci, którzy są w związkach około trzyletnich, jak i trzydziestoletnich. Dlatego w raporcie nie mogło zabraknąć pytań o sposób poznania swojej drugiej połówki. Okazuje się, że **najczęściej „swatką” są wspólni znajomi**. W ten właśnie sposób poznał się co czwarty badany. Prawie połowa wskazuje także, że tak spotkała również wcześniejszych partnerów. Co dziesiąty ankietowany (11%) poznał obecną drugą połówkę na imprezie lub w klubie, niewiele więcej (12%) – w pracy. Ze względu na rozwój nowych technologii coraz więcej osób korzysta z aplikacji randkowych. 7% badanych poznało partnera w ten właśnie sposób oraz dzięki mediom społecznościowym lub aplikacjom. W przypadku poprzednich relacji, poza znajomymi, najczęstsze miejsca poznania to imprezy, szkoła, praca i Internet.

...a czasem kończy.

Wiadomo, że nie każdy związek potrafi rozkwitnąć na wiele lat. Gdy więc pojawia się chęć zerwania, mamy do wyboru różne opcje. **Większość badanych deklaruje, że kończyła relacje twarzą w twarz, ale znacznie rzadziej taką formę przypisują swoim byłym partnerom**. Nie zawsze jednak finał wygląda w tak „elegancki” sposób. Osoby w związkach 4–9-letnich częściej doświadczyły zerwania przez SMS, a w parach z najkrótszym stażem (do 3 lat) popularną metodą były komunikatory internetowe. Co ciekawe, w tej ostatniej grupie aż 1/4 osób doświadczyło ghostingu, czyli urwania kontaktu z drugą osobą, bez żadnego wyjaśnienia. Jednak tylko 12% przyznaje się, że sami go zastosowali. Z tej części raportu możemy dowiedzieć się także, że kobiety i mężczyźni różnią się w sposobach kończenia relacji. Otóż wyniki raportu pokazują, że panowie częściej byli zostawiani podczas rozmowy twarzą w twarz (59%), zaś panie rzadziej doświadczały takiego rozstania (34%). Kobiety za to częściej kończą związki SMS-em – zarówno jako nadawczynie (18%), jak i odbiorczynie (23%). W przypadku mężczyzn tak rozstaje się zaledwie 11%. Przedstawicielki płci pięknej częściej twierdzą także, że to one zrywały relacje, a nie partnerzy.

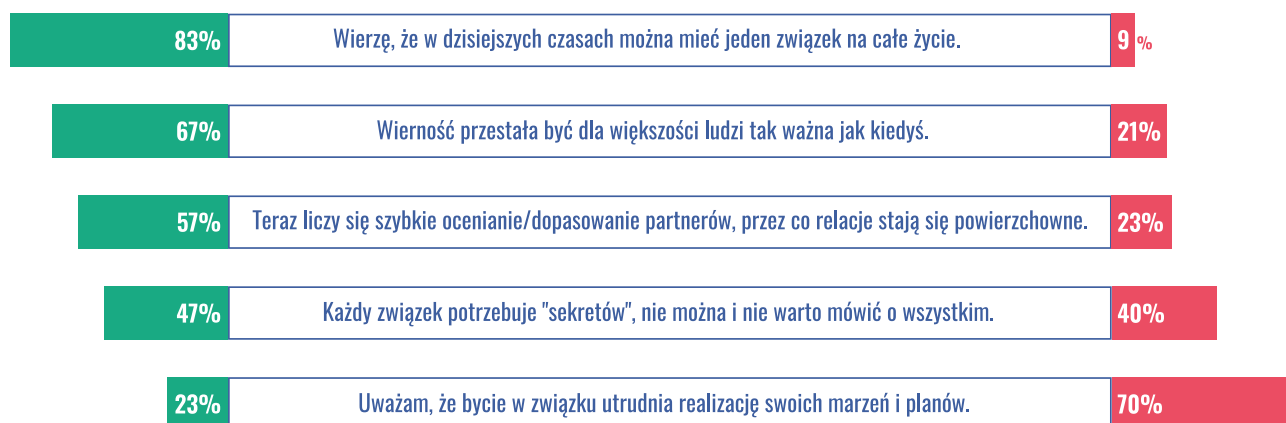
OGÓLNE OPINIE na temat związków



czy możliwa jest miłość na całe życie?

Chociaż niektórym ta opcja wydaje się zbyt górnolotna, raport pokazuje co innego. **Większość Polaków w związkach (83%) – niezależnie od stażu, płci czy orientacji – wierzy, że dziś możliwa jest relacja na całe życie.** Jednocześnie 2 na 3 osoby twierdzą, że wierność nie ma już dziś takiego znaczenia jak kiedyś. Ponad połowa badanych sądzi, że współczesne relacje są spłycone przez szybkie ocenianie i dopasowywanie partnerów – to stwierdzenie dotyczy głównie mężczyzn i osób w związkach do 3 lat. Z kolei tylko co czwarta osoba uważa, że związek przeszkadza w realizacji marzeń. Najczęściej tak twierdzą osoby w relacjach 4–9-letnich (28%), rzadziej – te z ponad 30-letnim stażem (15%). A czy w związku trzeba mówić o wszystkim? Na ten temat zdania są podzielone. Niemal połowa badanych uważa, że związek potrzebuje „sekretów”, choć podobna liczba jest zdania, że w relacji nie wolno niczego zatajać. Co ciekawe, potrzebę zachowania prywatności częściej dostrzegają osoby w związkach homoseksualnych.

■ ZGADZAM SIĘ (ZDECYDOWANIE + RACZEJ) ■ NIE ZGADZAM SIĘ (W OGÓLE + RACZEJ)



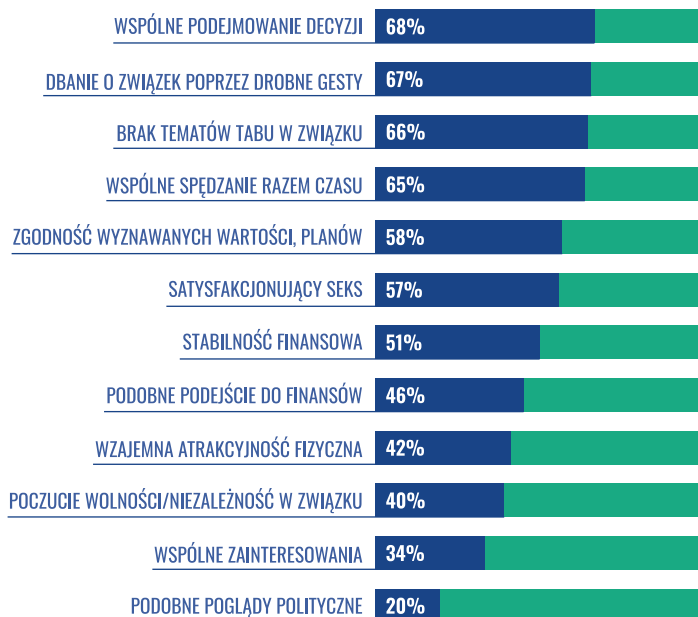
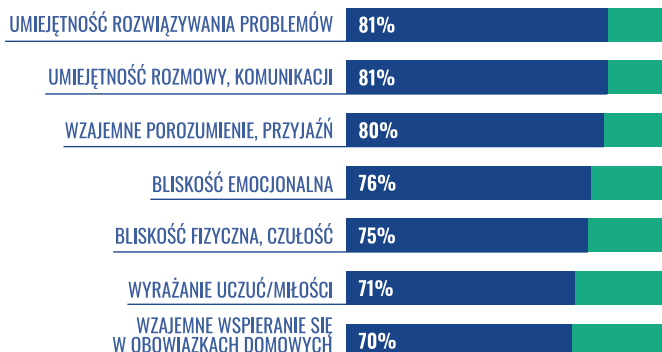
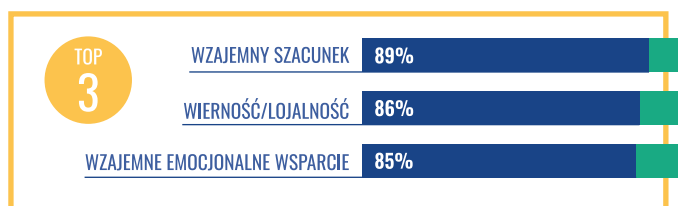
związek idealny



IDEALNY ZWIĄZEK OCZAMI POLAKÓW

Jaki on w zasadzie powinien być? Tej kwestii nie mogło zabraknąć w prezentowanym raporcie. Dla większości badanych **związek doskonały powinien charakteryzować się przede wszystkim wzajemnym zaufaniem (41%) oraz szczerością i uczciwością (28%)**. Co czwarty badany wymienia szacunek jako kluczową wartość, a co piąty – miłość. Dla 15% kluczowe są empatia i wsparcie w trudnych chwilach (po 15%), a dla niewiele mniejszej grupy – dobra komunikacja (12%). **Co ciekawe, o dochowaniu wierności wspomina zaledwie 1 na 10 osób!** Ankietowanych poproszono również o wskazanie cech idealnego związku. Spośród kilkunastu z nich najczęściej wybierane to: **szacunek (89%), lojalność (86%) i emocjonalne wsparcie (85%)**. Z kolei na końcu listy znalazły się: **podobne poglądy polityczne (20%)**, wspólne zainteresowania (34%). Te wyniki nieco różnią się jednak w przypadku podziału na konkretne grupy. Otóż dla osób w związkach do 3 lat częściej istotna jest bliskość fizyczna i czułość (83%) i wspólne spędzanie czasu (73%). W parach 4–9-letnich bardziej liczy się codzienne wsparcie w obowiązkach domowych (76%) i udany seks (63%). Z kolei ankietowani z ponad 30-letnim stażem rzadziej kładą nacisk na komunikację (73%), emocjonalną bliskość (68%), czy wyrażanie uczuć (64%). Warto też wspomnieć, że kobiety częściej niż mężczyźni wskazują większą liczbę cech jako niezbędnych – od szacunku, lojalności i wsparcia, po bliskość, rozmowę, wspólne wartości i... poczucie niezależności. W związkach homoseksualnych szczególne znaczenie mają: zgodność wartości i celów, wspólne pasje, stabilność finansowa oraz niezależność w relacji.

CECHY WAŻNE DLA UDANEGO ZWIĄZKU TO...

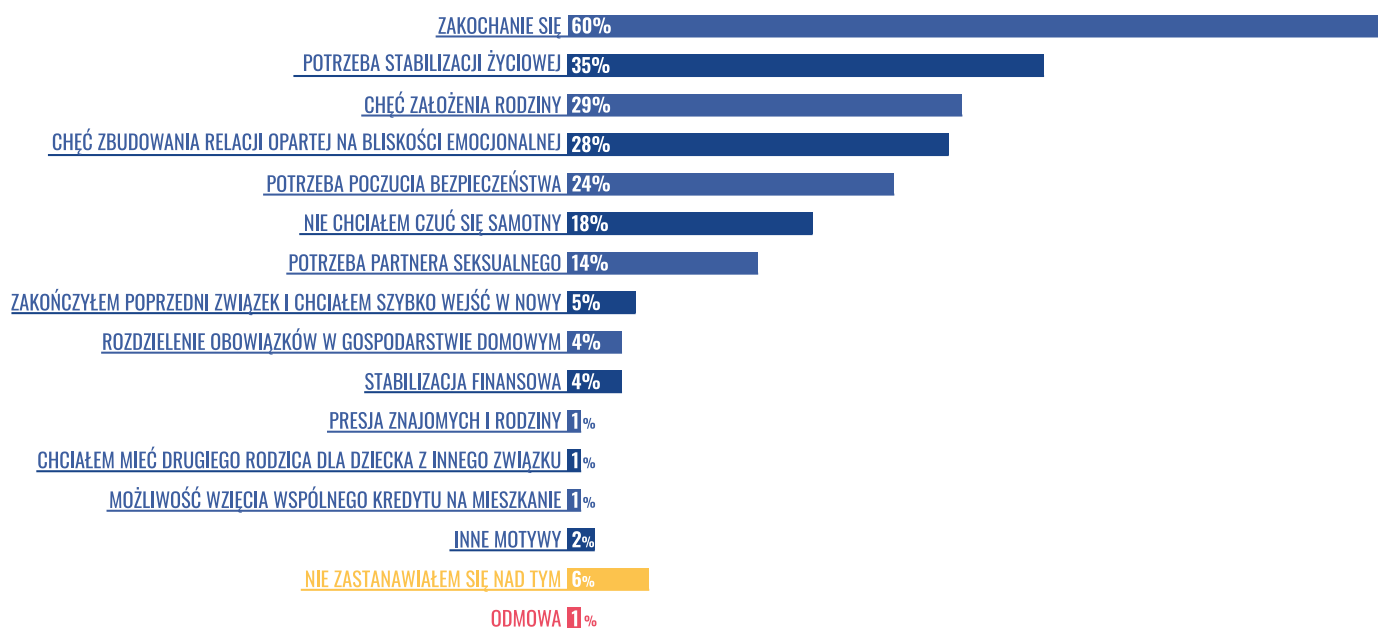


obecny związek



PO CO NAM W OGÓLE TE RELACJE?

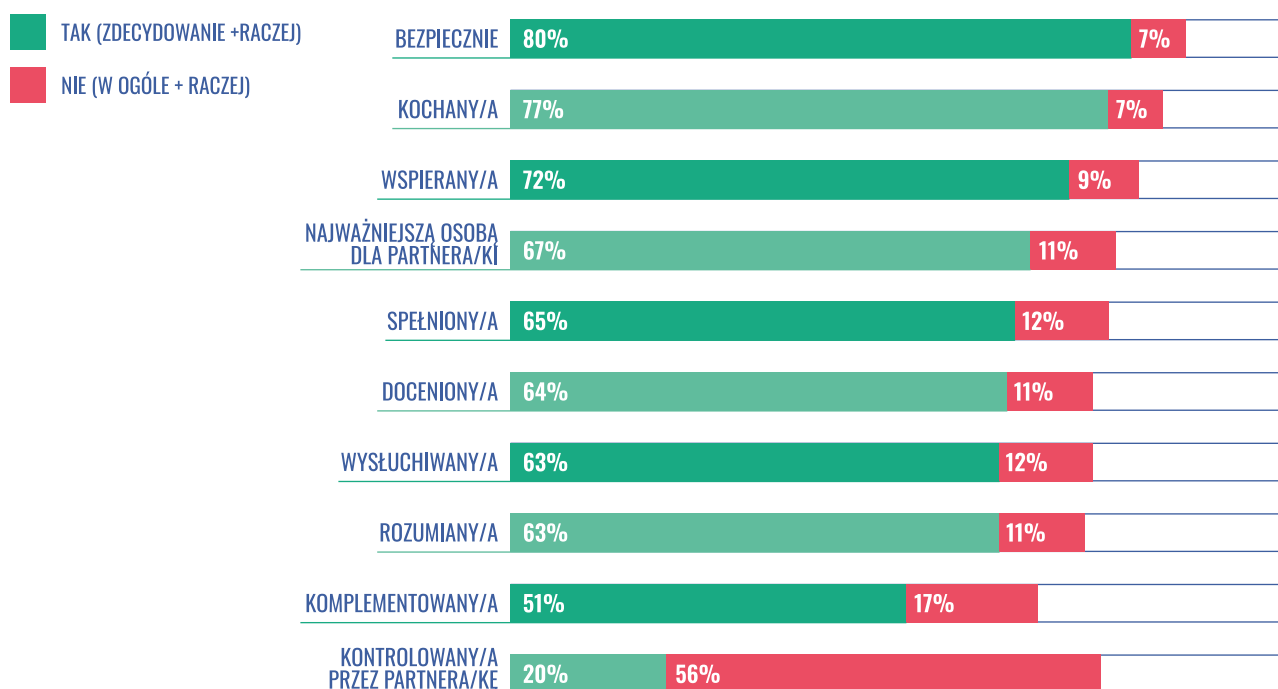
Motywacje wejścia w związek są tak samo różne, jak osoby, które się w niego angażują. Tu jednak po raz kolejny z raportu wynika, że my, Polacy mamy romantyczną duszę! **Aż 2/3 ankieterów przyznało, że powodem zapoczątkowania relacji było zakochanie.** Ponad 1/3 wskazała potrzebę stabilizacji i ułożenia sobie życia. Z kolei blisko co trzecia osoba – chęć założenia rodziny i posiadania dzieci lub potrzebę bliskiej relacji emocjonalnej. Staż związku ankieterów jak zwykle miał znaczenie. Osoby w związkach krótszych niż 9 lat częściej kierowały się pragnieniem bliskości, rzadziej natomiast chęcią posiadania dzieci. Ta zaś była częstszą motywacją u par z 20–29-letnim stażem. W przypadku relacji do 3 lat częstymi powodami były samotność, potrzeba bezpieczeństwa oraz poszukiwanie partnera seksualnego. **Marginalne znaczenie w każdej grupie miały z kolei motywacje praktyczne, takie jak presja otoczenia, wspólny kredyt czy potrzeba drugiego rodzica dla dziecka z innego związku.** Nasze motywacje wejścia w relację różnią się w zależności od płci. Mężczyźni częściej niż kobiety wchodziłi w związki z potrzeby założenia rodziny, z powodu samotności oraz potrzeby partnerki/a seksualnej. Osoby w związkach heteroseksualnych kierowały się głównie chęcią stabilizacji, budowy rodziny i potrzebą bezpieczeństwa. Z kolei te w relacjach jedнопłciowych częściej deklarowały, że weszły w nowy związek tuż po zakończeniu poprzedniego.



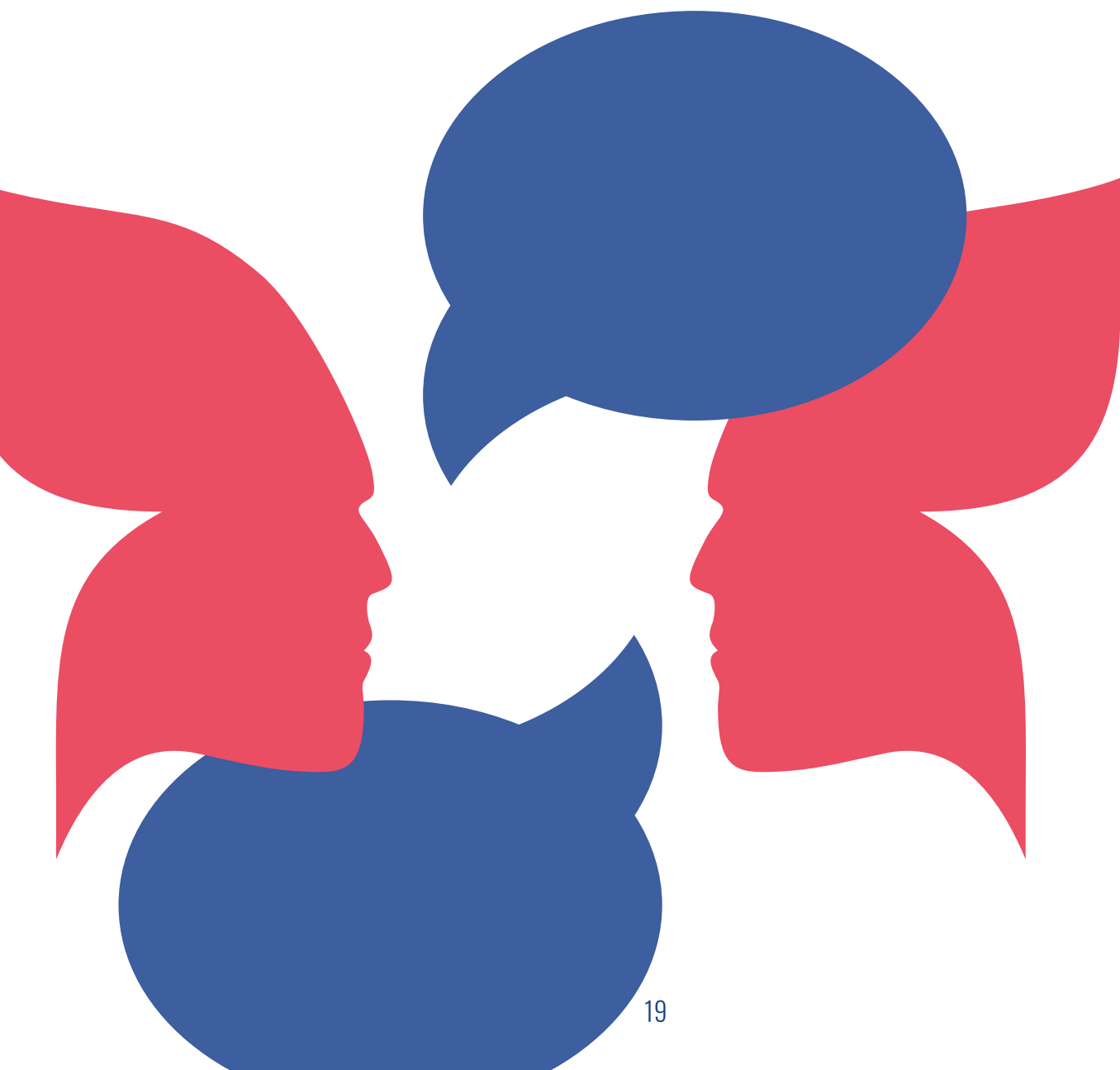
między ideałem a rzeczywistością

Warto zauważyć, że z raportu wyłania się wysoki poziom satysfakcji ze związków Polaków – **średnia ocena to aż 8 na 10!** Większość badanych deklaruje duże zadowolenie, niezależnie od płci i stażu. Osoby w związkach homoseksualnych oceniają swoje związki nieco niżej niż heteroseksualne. Największe zadowolenie dotyczy wierności, szacunku, porozumienia i emocjonalnego wsparcia. Najrzadziej cieszy nas podobieństwo poglądów politycznych czy wspólnych zainteresowań. Osoby w relacjach do 3 lat częściej doceniają w swoim związku bliskość, komunikację i sferę intymną. Z kolei pary z 10–19-letnim stażem rzadziej deklarują satysfakcję z kluczowych aspektów relacji. Mężczyźni częściej niż kobiety są zadowoleni z codziennego wsparcia, seksu i wspólnych wartości. W związkach heteroseksualnych bardziej satysfakcjonuje wierność (65%), a w jedнопłciowych – niezależność (55%) i wspólne pasje (44%). Zestawienie cech idealnego związku z tymi, które badani dostrzegają w swoich relacjach pokazuje, że ogólnie **związki Polaków najczęściej spełniają oczekiwania w zakresie wierności, szacunku, porozumienia i wsparcia emocjonalnego**. Największe rozbieżności między oczekiwaniami a rzeczywistością dotyczą rozwiązywania konfliktów, drobnych gestów i braku tematów tabu. Większość badanych czuje się kochana, bezpieczna i wspierana, choć 1 na 5 doświadcza kontroli ze strony partnera. Prawie połowa słyszy komplementy, ale 17% czuje się w tym aspekcie zaniedbana.

W ZWIĄZKU CZUJĘ SIĘ...



komunikacja w związku



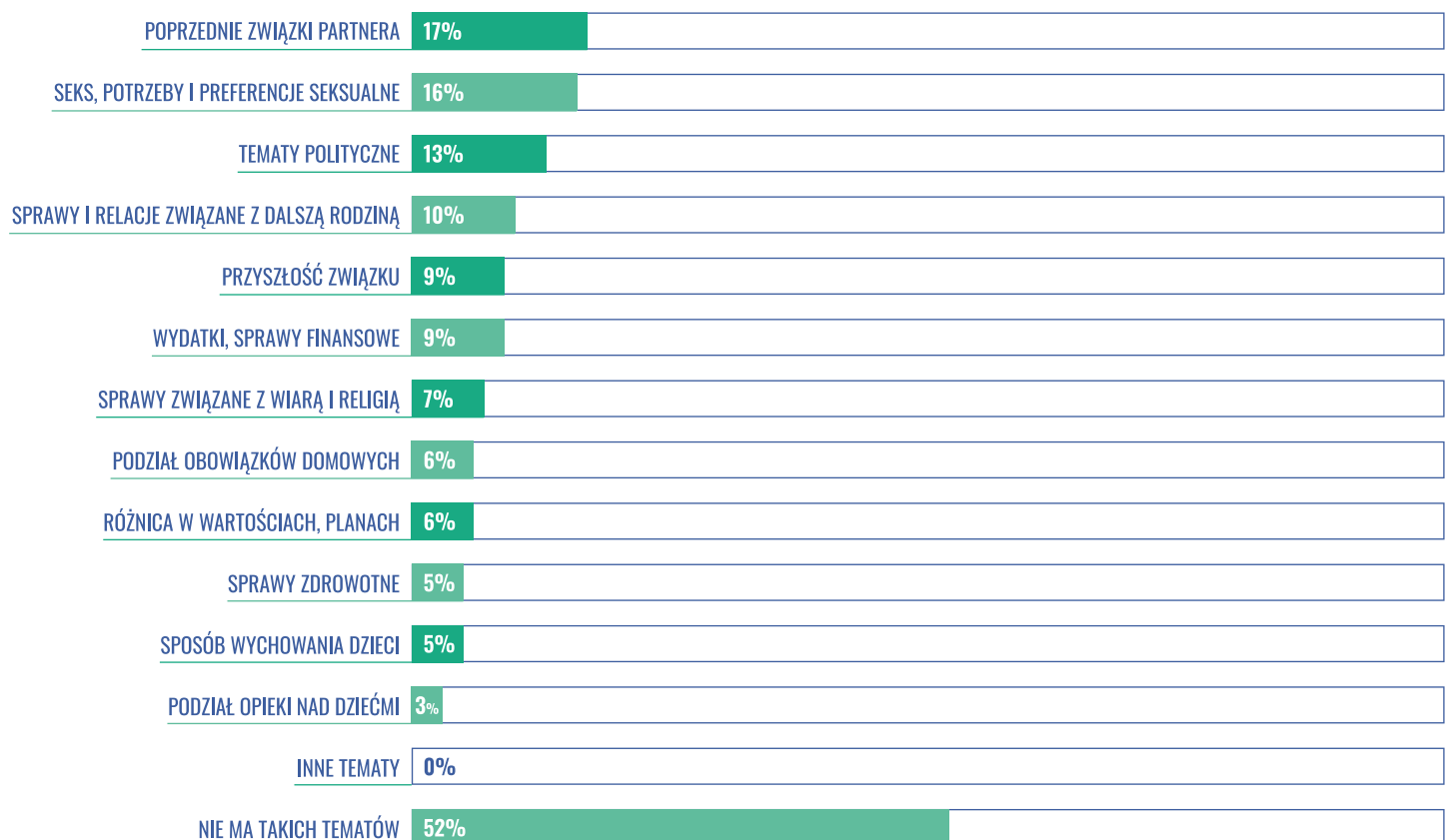
SZTUKA KOMUNIKACJI

Ile razy byliśmy świadkami tego, że dwie pozornie idealnie stworzone dla siebie osoby nie potrafią się dogadać? Sposób w jaki się porozumiewamy ma kluczowe znaczenie dla przyszłości, co potwierdzają wyniki raportu. Polacy w tej kwestii wypadają nie najgorzej. Aż **13/4 badanych deklaruje, że regularnie rozmawia z partnerem o bieżących sprawach, a niemal wszyscy czują, że mogą poruszyć każdy temat**. Z drugiej strony blisko połowa (48%) przyznaje, że zdarza im się milczeć lub unikać trudnych rozmów, z kolei 40% często wycofuje się, gdy atmosfera robi się zbyt napięta. Ponadto 1/3 ma trudności z określeniem swoich uczuć i ich wyrażaniem. W badaniu zapytano także ankietowanych o to, czy czują presję dbania o swoją atrakcyjność, żeby podobać się swojej drugiej połówce. I tu ponad 40% badanych w związkach o najkrótszym stażu odpowiedziało twierdząco. Z kolei w relacjach trwających 4–9 lat nierzadko dochodzi do sprawdzania telefonu partnera bez jego wiedzy, a najczęściej dzieje się to w przypadku par homoseksualnych. Co ciekawe na podstawie raportu można wysnuć wniosek, że ogólnie **mężczyźni częściej niż kobiety deklarują otwartą komunikację i rozwiązywanie problemów na bieżąco**. Jednak to bardziej oni czują się kontrolowani przez swoją drugą połówkę.

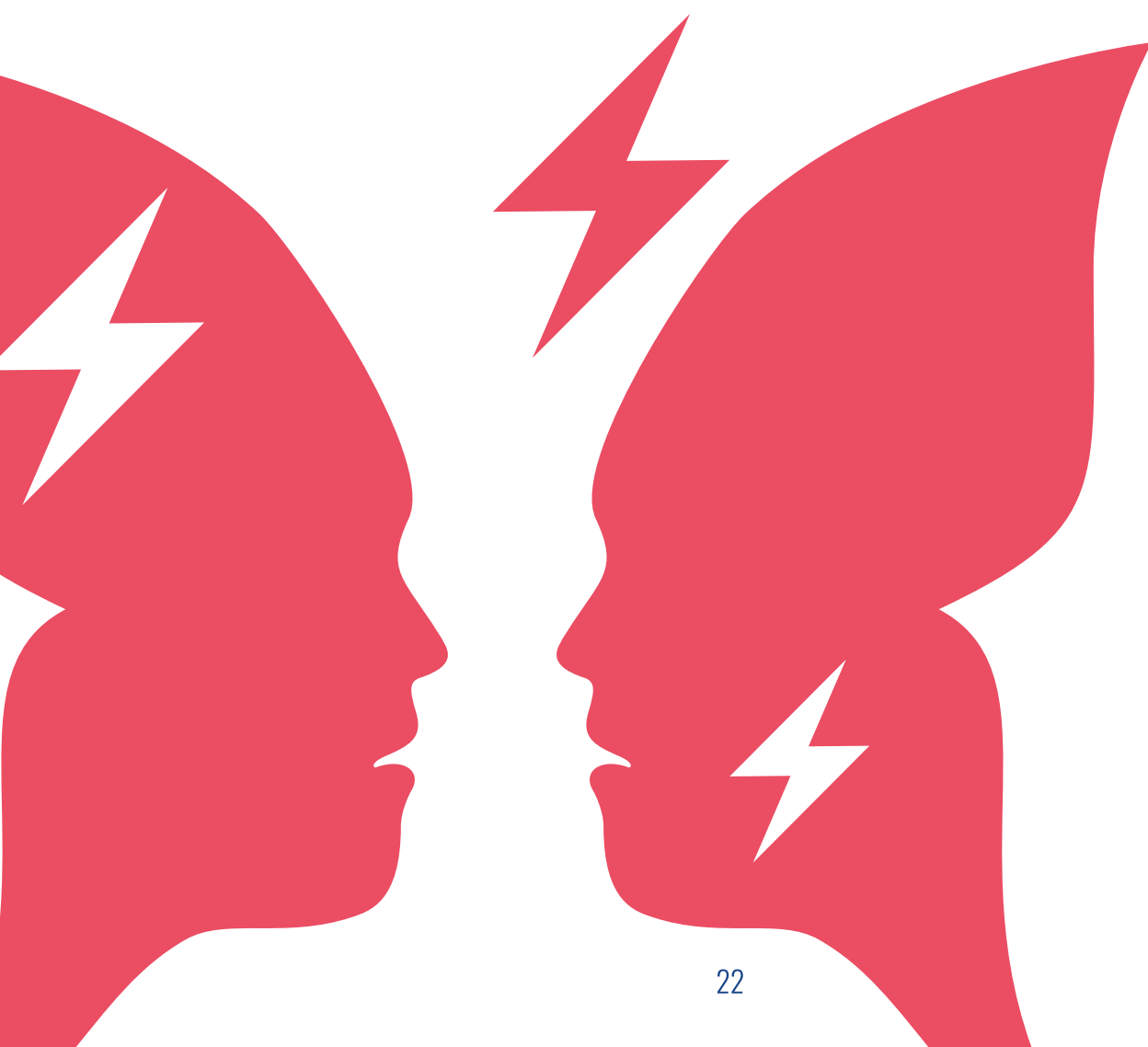


Komunikacja to nie tylko rozmowa, ale także wzajemna czułość. Dlatego w raporcie ankietowanych zapytano o różne sposoby okazywania uczuć. W tej kwestii jesteśmy dość zgodni, bo najczęściej jest to przytulanie, pocałunki oraz czułe gesty, które codziennie stosuje 1/3 badanych. **28% wypowiada słowo „kocham” codziennie do swojej drugiej połówki. Natomiast w związkach co dziesiątej osoby ten magiczny wyraz praktycznie nie występuje.** Zgodnie z panującymi stereotypami, czułość częściej okazują pary z krótszym stażem (do 9 lat), zwłaszcza te do 3 lat, bo przesyłają sobie miłe wiadomości lub piszą liściki. W związkach 10–19-letnich pojawiają się czułe SMS-y, a tego typu forma komunikacji najrzadziej dotyczy par z ponad 30-letnim stażem. W kwestii podziału płci to mężczyźni częściej niż kobiety deklarują regularne okazywanie uczuć w formie słów, gestów czy wiadomości. Czułość w formie pisemnej istotnie częściej pojawia się w związkach jedнопłciowych.

Jeśli mowa o komunikowaniu się, w raporcie nie mogło zabraknąć także pytania o tematy tabu. W tym przypadku aż połowa ankietowanych twierdzi, że w ich związkach takowe nie istnieją. Jeśli się pojawiają, najczęściej dotyczą byłych partnerów, seksu i polityki. W związkach z krótszym stażem tematy tabu częściej dotyczą przyszłości relacji, w najdłuższych (30 lat lub więcej) rzadziej są to poprzednie związki, podział obowiązków domowych, czy sposób wychowywania dzieci. **Kobiety zdecydowanie częściej niż mężczyźni wskazują, że w ich związkach unika się rozmów o relacjach z dalszą rodziną, taką jak teściowie czy rodzeństwo.** Z kolei w kwestii tematów tabu między parami hetero- i jedнопłciowymi nie ma istotnych różnic.



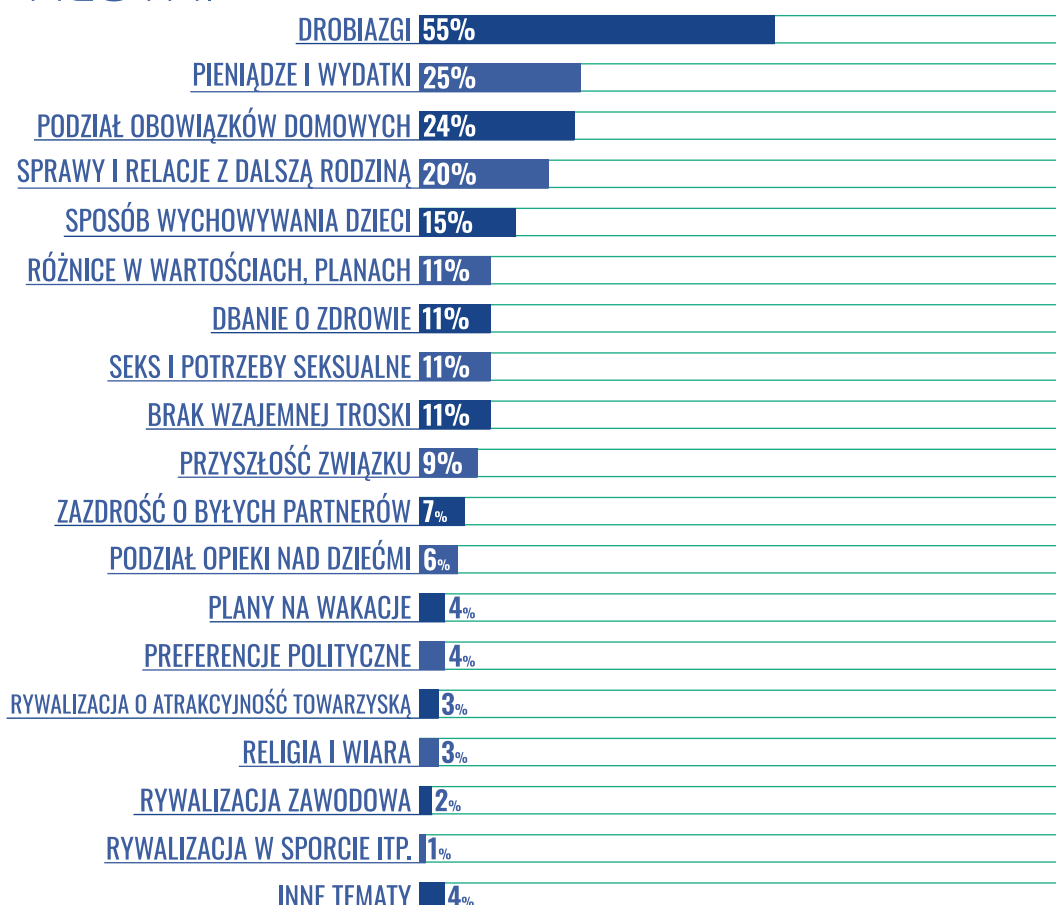
KONFLIKTY I KRYZYSY



OD ROZMOWY... DO KONFLIKTU, CZYLI O CO SIĘ KŁÓCIMO W ZWIĄZKACH?

Istnieją narody, dla których konkretna wymiana zdań to podstawa relacji – i do takich z pewnością należą Włosi. Chociaż Polacy wydają się mniej wybuchowi, badania pokazują, że kłótnie nie dotyczą zaledwie co dziesiątej ankietowanej osoby! Z pozostałych danych wynika, że u blisko 1/4 badanych tego typu sytuacje pojawiają się minimum raz w tygodniu, a w przypadku 19% – 2–3 razy w miesiącu. Z raportu wynika, że konflikty najczęściej pojawiają się w związkach trwających od 4 do 9 lat. Kobiety częściej niż mężczyźni przyznają, że codziennie kłócą się z partnerem, a **większość sporów dotyczy „drobiazgów” (55%)**. W zależności od długości relacji, tematy konfliktów się zmieniają: do 3 lat częściej powodem do awantur jest przyszłość związku, a w związkach 10–19-letnich – dzieci i obowiązki domowe. Pary z najdłuższym stażem (30 lat+) częściej niż pozostali spierają się o „drobiazgi” (63%), a także sprawy związane ze zdrowiem (18%).

Tematy kłótni



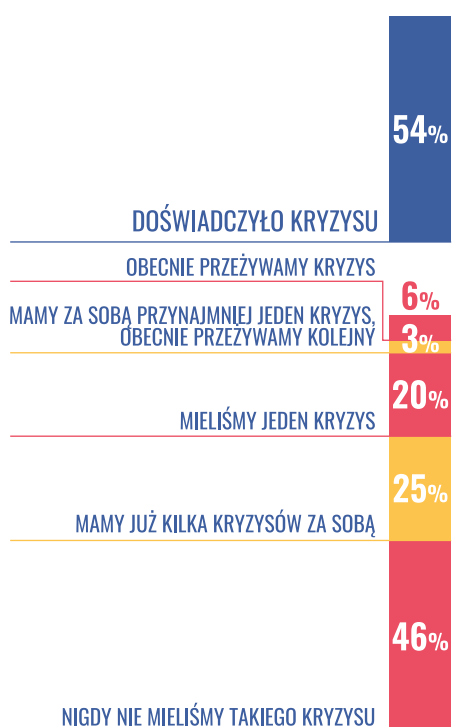
A PO NOCY PRZYCHODZI DZIEŃ, A PO BURZY SPOKÓJ...

W przypadku Polaków najczęściej przewijają się trzy strategie na załagodzenie konfliktu. 33% przyznaje, że się kłóci, ale rozwiązuje problem, tyleż samo uważa, że „złość minie z czasem”, ostatnią dominującą metodą jest z kolei spokojna rozmowa. **48% badanych po prostu czeka aż „ciche dni” miną, choć w krótszych związkach ta strategia pojawia się rzadziej.** W relacjach do 3 lat częściej podejmuje się rozmowę (57%), zaś w przypadku par ze stażem trzydziestoletnim to zdecydowanie mniej powszechna metoda (24%). Co ciekawe, w związkach jedнопłciowych częściej niż w relacjach heteroseksualnych napięcie rozładowuje... awantura (18% vs. 8%). **Jeśli chodzi z kolei o sposoby na pogodzenie się – aż 1/4 ankietowanych przyznaje, że nie robi nic, tylko po prostu przechodzi do „porządku dziennego”** – jest to widoczne zwłaszcza w związkach trwających ponad 30 lat (41%). Dla par, które jednak usiłują się pogodzić, najlepszym wyborem są szczerza rozmowa i przeprosiny (36%), a także przytulanie i okazywanie czułości (35%). Wśród najmłodszych stażem częściej niż u pozostałych grup pojawia się „seks na zgodę” (29%) oraz przeprosiny w mailu czy przez SMS (18%). W związkach minimum 30 letnich pokłóćci chętniej siadają do wspólnego posiłku (23%). Z raportu wynika też, że pary jedнопłciowe w ramach przeprosin częściej dają sobie nawzajem drobne prezenty niż pary heteroseksualne (10% vs. 3%).

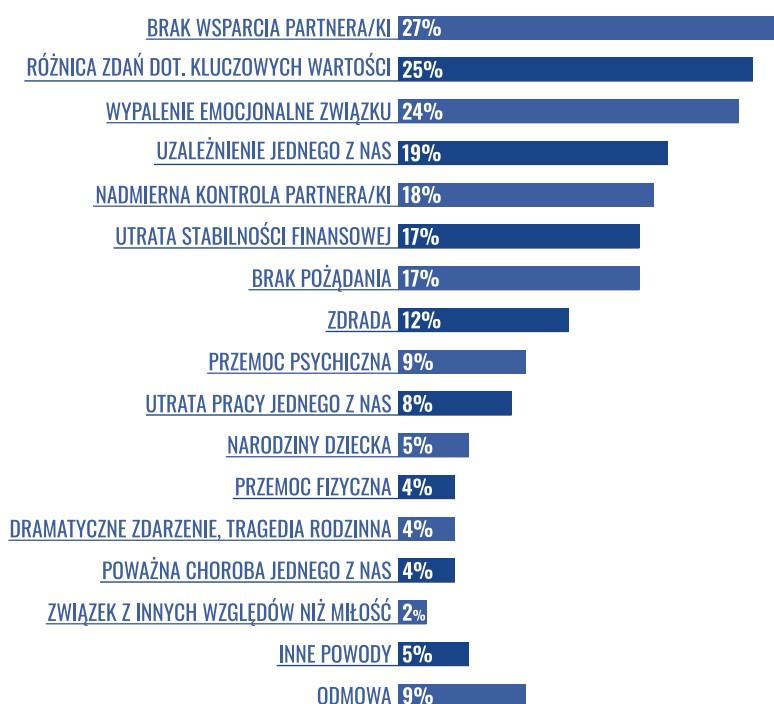
uwaga, mamy Problem!

Nie każda kłótnia jest błahostką, a bywa, że przeradza się w poważny kryzys. Na podstawie raportu można jednak stwierdzić, że Polacy są prawdziwymi szczęściarzami, bo blisko połowa badanych (46%) deklaruje, że nigdy takowego nie doświadczyła. Najczęściej twierdzą tak pary z najdłuższym stażem, najrzadziej te z relacji trwających 4–9 lat. Kobiety częściej niż mężczyźni deklarowały, że aktualnie przeżywają poważny kryzys w swoim związku. **Główne powody to brak wsparcia (27%), różnice zdań, co do kluczowych wartości (25%) i wypalenie emocjonalne (24%).** Zasmucający jest fakt, że aż 19% badanych jako powód kryzysu wskazuje na uzależnienie partnera (np. od alkoholu) – częściej takiej odpowiedzi udzielały kobiety i pary z 10–19-letnim stażem. Najradsze przyczyny to choroba (4%), przemoc (4%), narodziny dziecka (5%), czy związek bez miłości (2%).

CZĘSTOTLIWOŚĆ

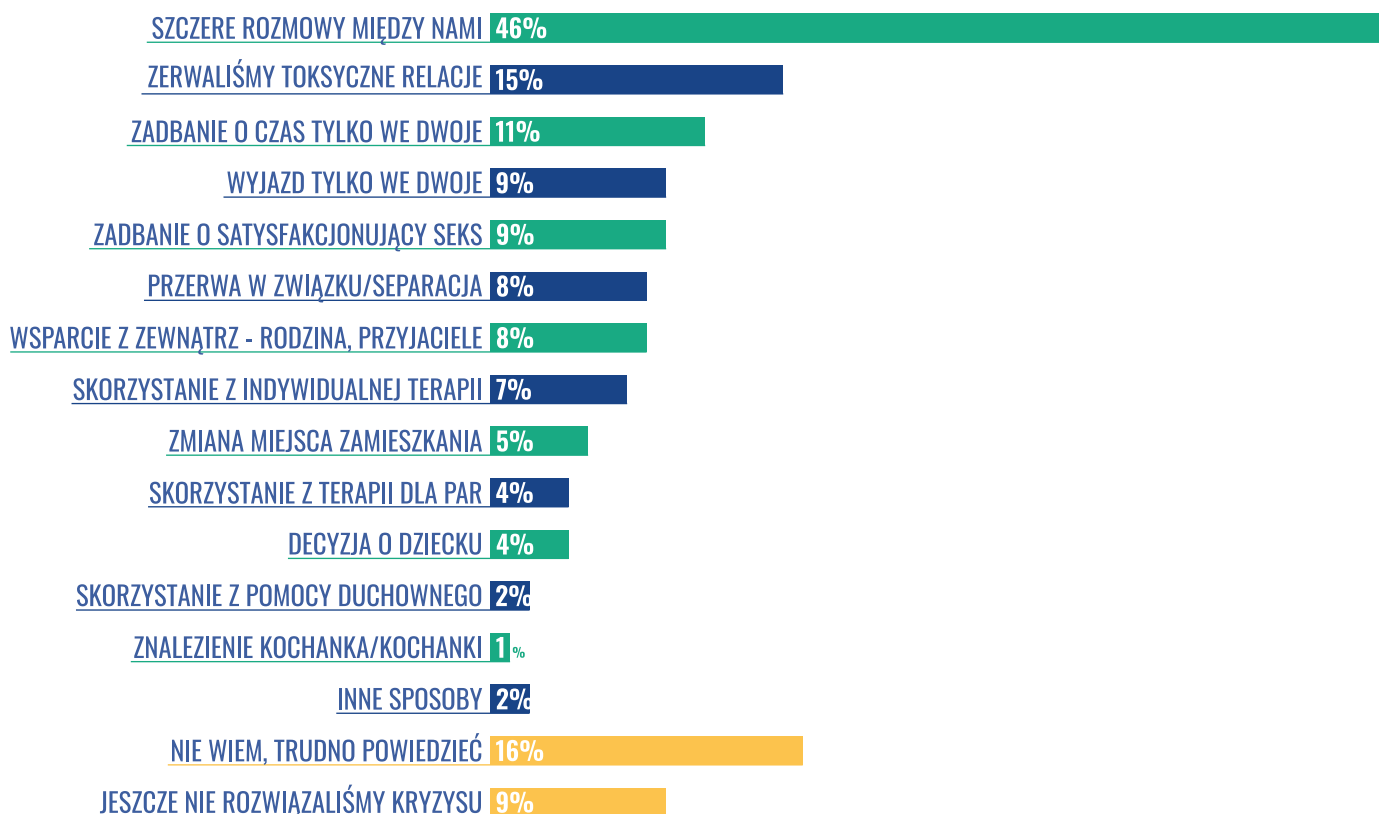


POWODY



Kryzysy najczęściej próbuje się przezwyciężać szczerymi rozmowami – tak odpowiedziało 46% badanych, choć im dłuższy staż, tym rzadziej. Kobiетom częściej pomaga wspólnie spędzony czas, mężczyznom – udane życie seksualne. **Budujący jest fakt, że blisko połowa badanych uważa, że kryzys wzmocnił ich związek (52%), co piąty nie zauważył zmian, a tylko 13% odczuło osłabienie relacji.** Młodsze pary częściej dostrzegają poprawę, starsze – brak zmian. Mężczyźni częściej niż kobiety uważają, że kryzys nie wpłynął na związek. Nie odnotowano różnic między parami hetero i jedнопłciowymi.

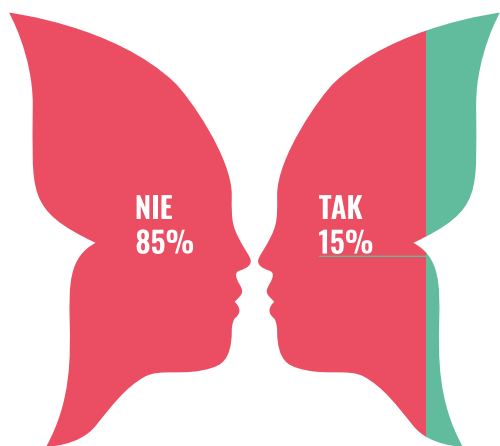
SPOSOBY ROZWIĄZYWANIA KRYZYSÓW



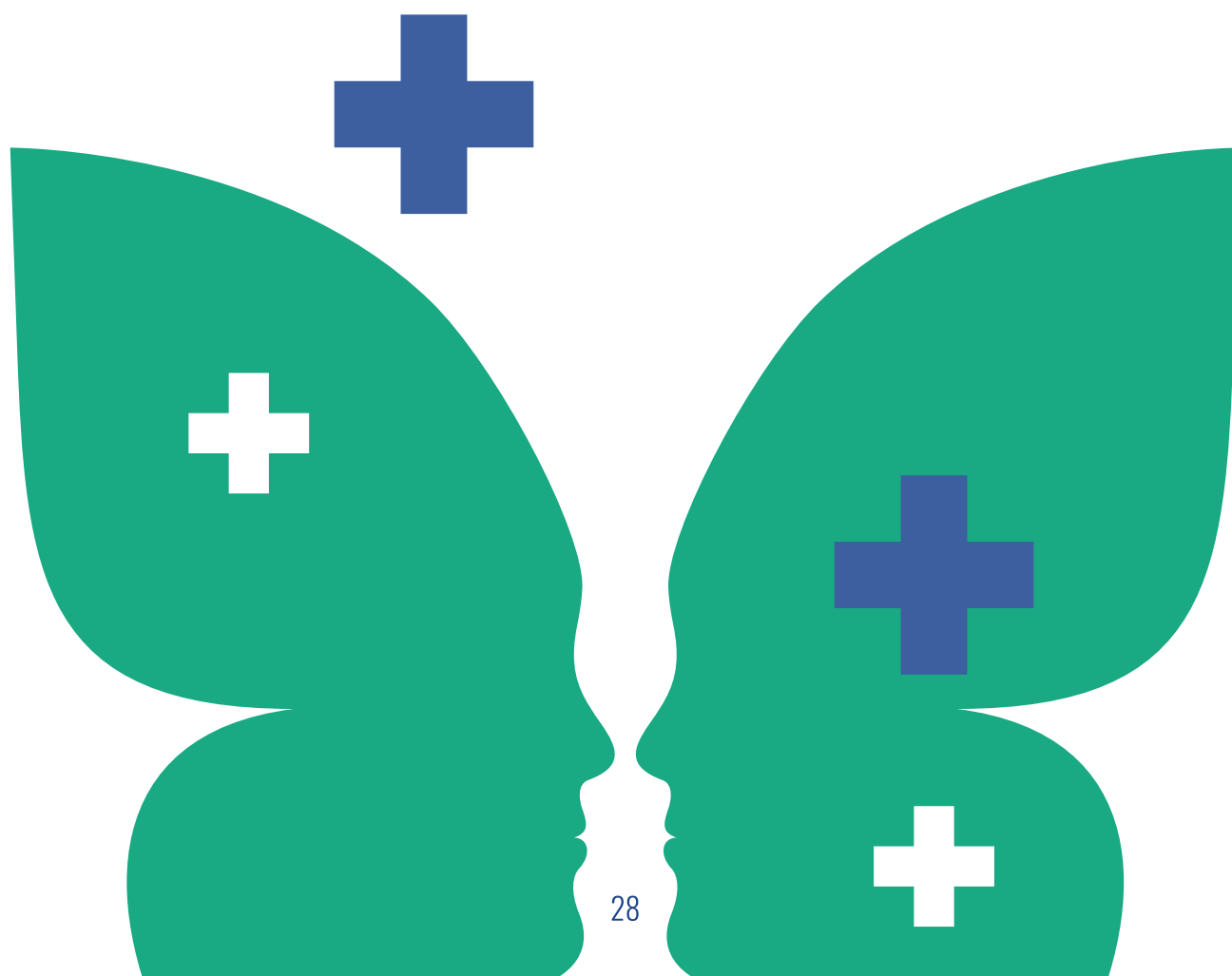
Warto zauważyć, że zdrowie psychiczne zaczyna być dla nas niezwykle istotne. Z pomocy psychoterapeuty korzysta 15% osób w związkach. Najczęściej są to osoby w relacjach do 3 lat, najrzadziej w związkach 30+. Choć terapia par to wciąż rzadkość (4%), w raporcie nie zabrakło danych na ten temat. **Co piąta osoba w związku uważa terapię par za świetne rozwiązanie w kryzysie, a niemal połowa widzi w niej pomocne narzędzie, choć nie cudowny lek.** Zdecydowanie rzadziej entuzjazm ten podzielają ci w związkach o najdłuższym stażu (30+), bo częściej uznają terapię za stratę pieniędzy. Z kolei kobiety częściej niż mężczyźni dostrzegają wartość terapii dla par, natomiast osoby w związkach jedнопłciowych rzadziej wierzą, że może ona realnie poprawić relację (36% vs. 49%).

KORZYSTANIE Z PSYCHOTERAPEUTY

OPINIA NA TEMAT TERAPII PAR



zdrowie w związku

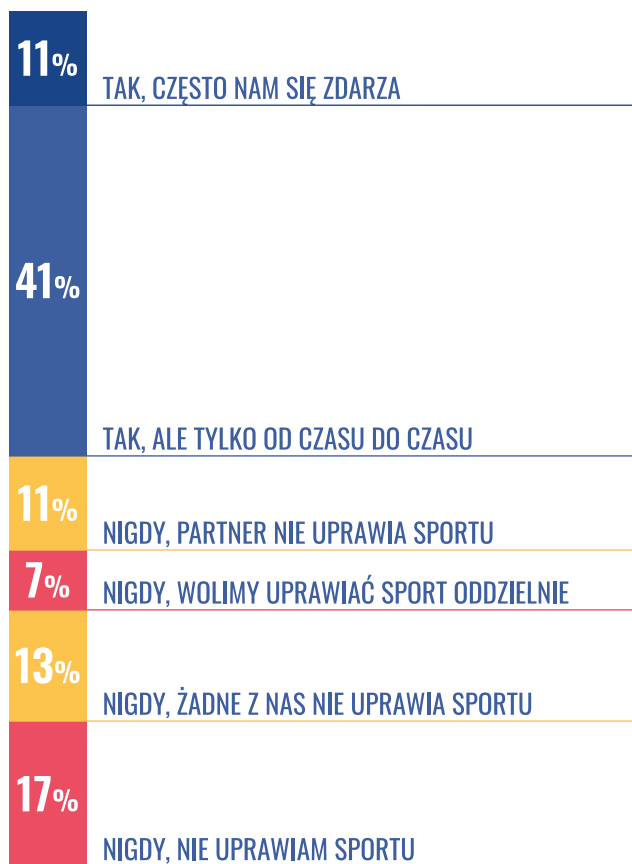


ZDROWIE IDZIE W PARZE

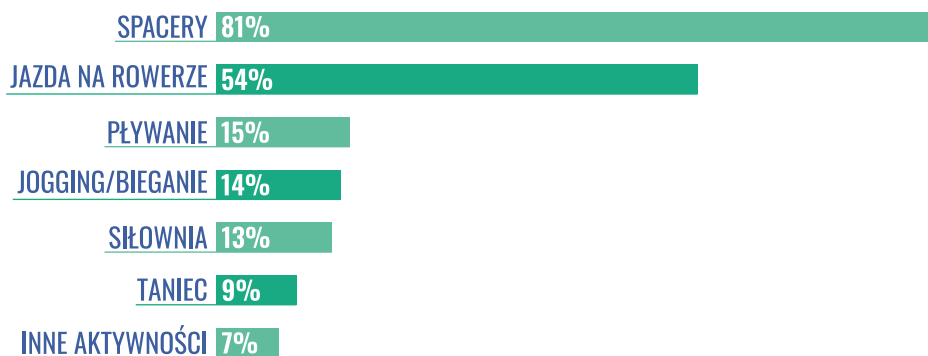
Troska o drugą osobę to nie tylko frazes, ale ma też realny wpływ na naszą wzajemną kondycję. Otóż z badań wynika, że **67% osób będących w związkach wspólnie dba o zdrowy styl życia**. Najczęściej taka deklaracja pada z ust badanych, będących w relacjach z najkrótszym stażem (70%). Natomiast wśród długodystansowców aż 63% przyznaje, że chciałoby dbać o zdrowie, ale nie zawsze im to wychodzi. Podejście do zdrowego stylu życia jest podobne w parach hetero- i homoseksualnych. Różnice występują między płciami – **mężczyźni częściej deklarują wspólne dbanie o zdrowie, a kobiety rzadziej (17% vs. 10%)**.

Bycie w dobrej kondycji bezsprzecznie wiąże się także z aktywnością fizyczną. Dlatego ankietowanym zadano również pytania dotyczące tej kwestii. **Jak się okazuje, nawet 52% osób w związkach uprawia sport ze swoją drugą połówką przynajmniej od czasu do czasu**. Najczęstszą wspólną aktywnością fizyczną par są spacery – wybiera je 4 na 5 osób ćwiczących z partnerem/ką, szczególnie w związkach trwających 20–29 lat. Niezależnie od długości relacji dużą popularnością cieszy się jazda na rowerze (54%). Wspólna aktywność fizyczna maleje wraz z długością stażu związku, a pary z ponad 20-letnim stażem ćwiczą najrzadziej. Osoby w związkach ponad 30-letnich częściej przyznają, że w ogóle nie uprawiają sportu (20%). Z kolei panie rzadziej niż panowie deklarują wspólne ćwiczenia (46% vs. 59%), a nawet co piąta kobieta przyznaje, że w ogóle nie uprawia sportu, podczas gdy wśród mężczyzn tylko co dziesiąty. Wyraźna różnica jest też widoczna wśród par jedнопłciowych – częściej przyznają, że nie uprawiają sportu, niż osoby w związkach heteroseksualnych (29% vs. 16%). Z kolei w kwestii zdrowego odżywiania 1/3 Polaków deklaruje, że wspólnie z partnerem dba o tę kwestię – częściej mężczyźni i osoby z 30-letnim stażem relacji. Panowie przyznają, że to głównie partnerka troszczy się o dietę, a oni nie, co pokrywa się z deklaracjami ich partnerek.

wspólne uprawianie sportu



rodzaje aktywności



Trudne sprawy

Dbanie o zdrowie to nie tylko wspólne uprawianie sportu i zwracanie uwagi na dietę. To także poczucie odpowiedzialności za drugą osobę. Jak pokazują badania **aż 9 na 10 osób w związkach deklaruje, że w razie choroby zaopiekowałoby się partnerem lub partnerką – najczęściej w relacjach trwających ponad 30 lat (95%!).** W długodystansowych relacjach rzadziej zdarza się także, by jedna ze stron odmawiała leczenia mimo prośb (31%). Z kolei kobiety częściej niż mężczyźni doświadczają takiej sytuacji (42% vs. 33%). Mniej pewni wsparcia partnera w razie choroby są badani z relacji trwających 10–19 lat oraz – ponownie – kobiety. Co ciekawe, to mężczyźni częściej niż kobiety dostrzegają, że wspólne dbanie o zdrowie i sport zbliża ich do partnera. **Budujący jest fakt, że większość osób w związkach wspiera swoją drugą połówkę w chorobie (47%), dba o jego/jej zdrowe odżywianie (43%) oraz przypomina o wizytach lekarskich (41%).** Co piąty Polak w związku dba, by druga strona nie piła zbyt dużo alkoholu, przy czym istotnie częściej dbają o to kobiety. Niestety z badań wynika, że aż 24% unika rozmów o zdrowiu psychicznym. Słabo wypada także kwestia wykonywania badań na choroby weneryczne przed rozpoczęciem współżycia (17%) – częściej wykonują je osoby z krótkim stażem relacji (30%).

wzajemna wiedza i komunikacja o zdrowiu

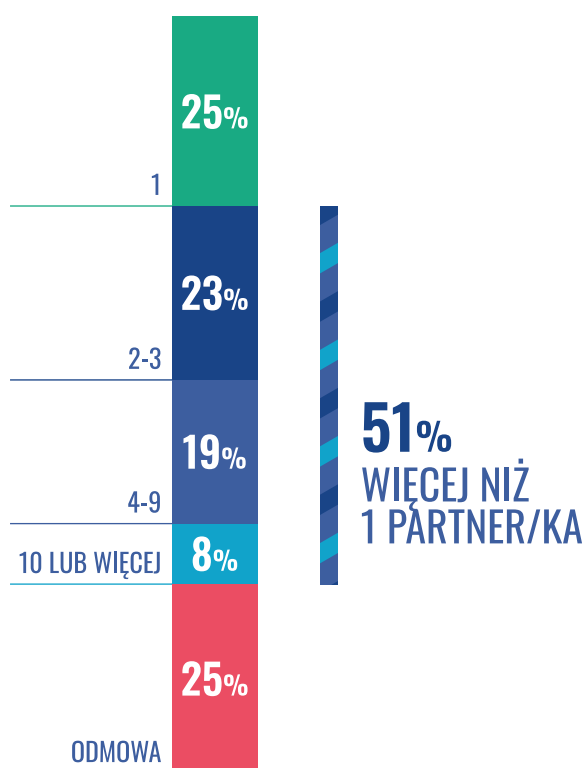


seks w związku



BLISKO, JESZCZE BLIŻEJ...

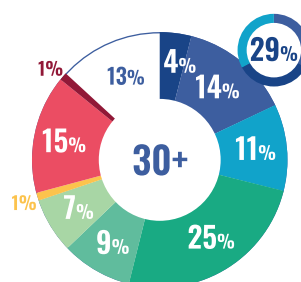
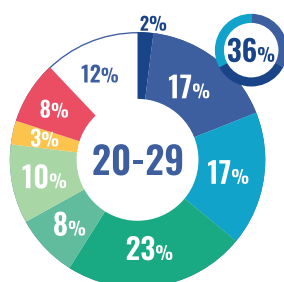
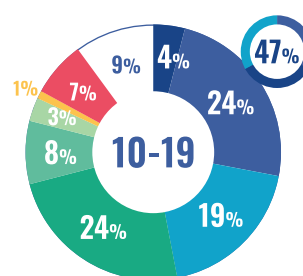
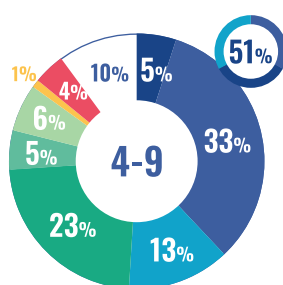
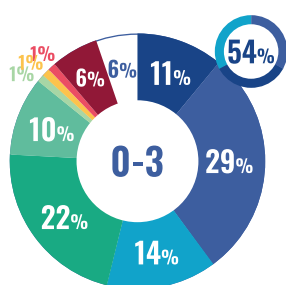
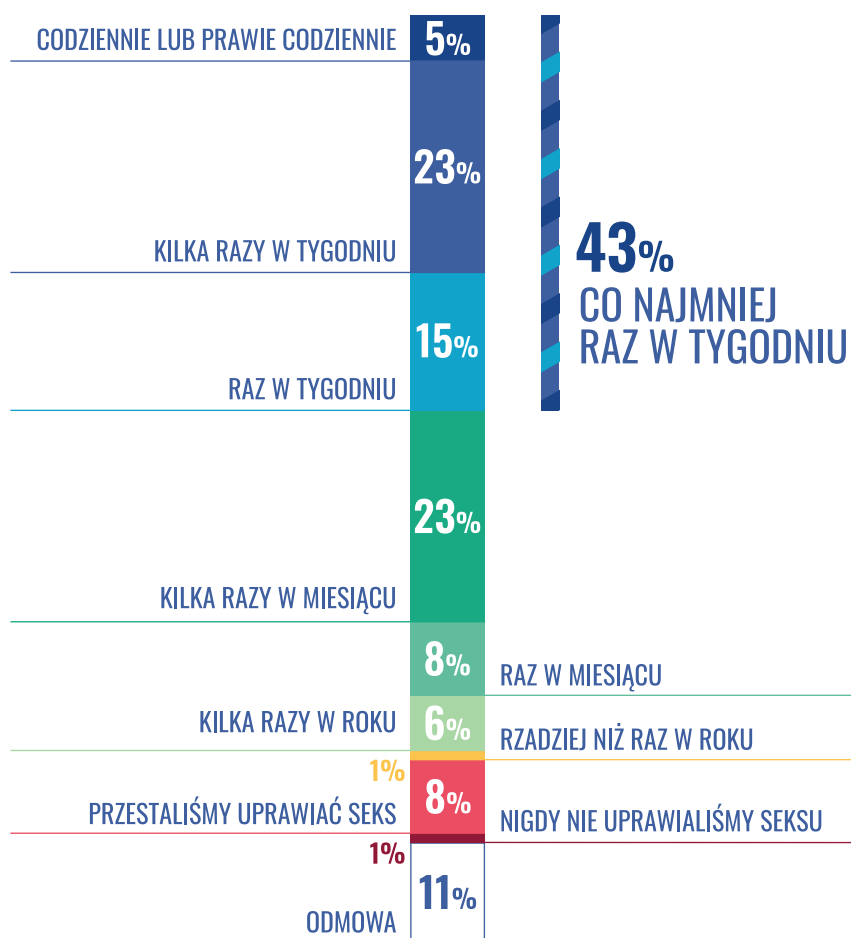
Chociaż z badań wynika, że seks nie jest najważniejszy w związku, niewątpliwie bez tego elementu nie można się obyć. Badanym zadano więc szczegółowe pytania dotyczące ich intymnego pożycia. **Okazuje się, że połowa Polaków w związkach miała więcej niż jednego partnera seksualnego – średnio pięciu. Z drugiej strony aż 1/4 deklaruje, że tak blisko była tylko z jedną osobą w życiu.** Ten fakt dotyczy ponad jednej trzeciej badanych, którzy są w związkach z najdłuższym stażem (30+). Przedstawiciele tej właśnie grupy najczęściej nie chcieli udzielić informacji na ten temat. Najbardziej otwarcie o swoim doświadczeniu seksualnym mówią osoby w związkach do 3 lat oraz tych trwających 10–19 lat. **Najwięcej partnerów – średnio siedmiu – deklarują osoby z relacji 4–9 letnich.** Mężczyźni w związkach przyznają się do większej liczby partnerek niż kobiety (średnio 7 wobec 4), a także częściej mają ich na koncie 10 lub więcej. Osoby w parach jednopłciowych rzadziej chcą ujawniać liczbę partnerów – aż 1/3 nie odpowiada na to pytanie – ale wśród tych, którzy to robią, średnia wynosi 6 (w związkach heteroseksualnych – 5).



A JAK TO JEST W OBECNYM ZWIĄZKU?

Większość Polaków w związkach deklaruje monogamię, czyli wyłącznie intymną wobec jednej osoby (68%). Co czwarty badany unika odpowiedzi lub ma trudność z określeniem charakteru relacji. Związki otwarte, poliamoryczne i platoniczne są rzadkie (stanowią od 2% do 4%). Mężczyźni częściej niż kobiety wypowiadają się otwarcie na ten temat. Osoby w związkach jedнопłciowych częściej mają trudność z jednoznacznym określeniem relacji, co skutkuje niższym odsetkiem deklaracji monogamii niż wśród par heteroseksualnych (56% vs. 69%). W raporcie nie mogło także zabraknąć kwestii satysfakcji z życia seksualnego. **Polacy w związkach zazwyczaj oceniają je wysoko – średnio na 7,4 w skali 10-stopniowej.** Stosunkowo najwyższa średnia ocena występuje w młodych związkach – ze stażem do 3 lat (7,7), najniższa zaś w relacjach z najdłuższym – co najmniej 30-letnim – stażem (7,1). Poziom satysfakcji może wiązać się częstotliwością uprawiania seksu. Najbardziej zadowoleni najczęściej współżyją co najmniej raz w tygodniu. Umiarkowanie usatysfakcjonowanym częściej niż pozostałym zdarza się kilka zbliżeń w miesiącu. Wśród osób niezadowolonych zdarzają się one jeszcze rzadziej – blisko 1/3 współżyje raz w miesiącu lub rzadziej, a co czwarta deklaruje całkowity brak seksu. Z badań wynika, że tylko **43% Polaków w związkach współżyje co najmniej raz w tygodniu, w tym tylko 5% codziennie.** Blisko co dziesiąty badany pozostający w związku twierdzi, że przestał uprawiać seks ze swoją „drugą połówką”. Największy odsetek takich osób jest w parach minimum 30-letnich, ale zdarzają się takie już w związkach 4–9 letnich. Częstotliwość uprawiania seksu spada z czasem – w pierwszych 9 latach ponad połowa kocha się częściej niż raz w tygodniu, w związkach 20-letnich i starszych już tylko co trzeci.

częstotliwość uprawiania seksu



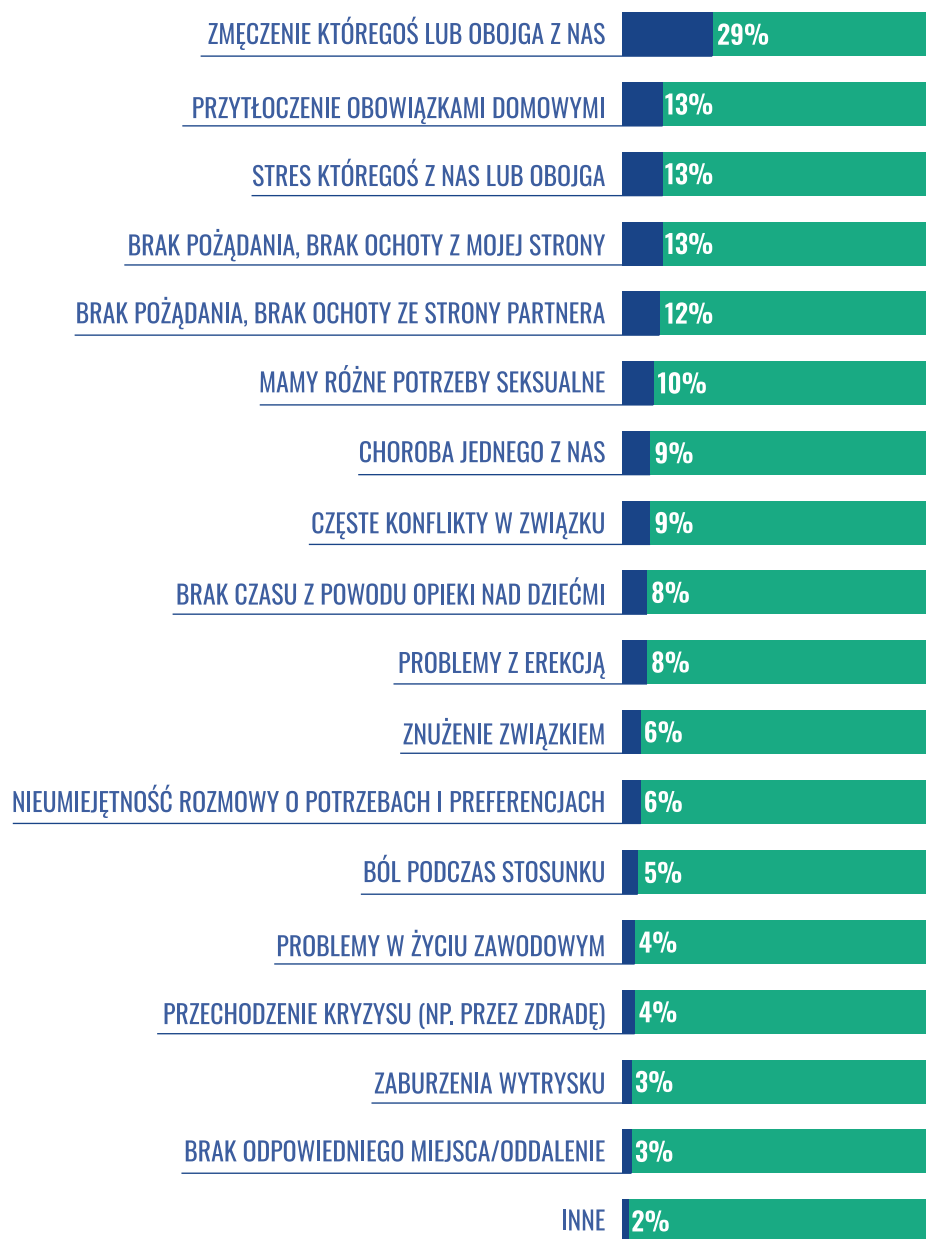
STAŻ W ZWIĄZKU

SEKS BEZ PRZESZKÓD

Ponad 1/4 Polaków w związkach nie dostrzega żadnych barier w życiu erotycznym. Gdy jednak się pojawiają, **najczęściej przeszkodą jest zmęczenie – deklaruje je blisko co trzeci badany (29%)**, szczególnie w związkach 10–19-letnich. W tej grupie częściej pojawiają się też obowiązki domowe, brak czasu przez dzieci i stres. W parach do 3 lat barierą częściej bywa stres, a w związkach 4–9-letnich – ból podczas seksu (8%). **W parach ze stażem powyżej 30 lat częstszą przeszkodą niż w pozostałych grupach są problemy z erekcją, które deklaruje 16% z nich.** Kobiety częściej wskazują zmęczenie, obowiązki i brak pożądania, mężczyźni – brak pożądania partnerki/a i różnice w potrzebach.

A w jaki sposób Polacy dbają o namiętność w związku? Najczęściej poprzez troskę o relację emocjonalną z partnerem/ką oraz czas spędzany we dwoje (26%). Ankietowani deklarują także, że starają się dbać o przyjemność seksualną swojej drugiej połówki (23%). Blisko co piąta osoba pozostająca w związku rozmawia o swoich intymnych potrzebach, niewiele mniej dba o nastrój w sypialni (15%), ale też eksperymentuje z różnymi technikami oraz dba o kondycję (14%) i atrakcyjność fizyczną (13%). Wszystkie wymienione wyżej działania istotnie częściej stosują osoby w najmłodszych stażem parach, maksymalnie 3-letnich. **Częściej też chodzą ze swoją „drugą połówką” na randki oraz dzielą się fantazjami seksualnymi.** To właśnie przedstawiciele tej grupy częściej decydują się m.in. na BDSM, odgrywanie ról i przebieranki. **Blisko co szоста osoba deklaruje, że w ogóle nie dba o pożądanie w związku, istotnie częściej są to osoby w parach ponad 30-letnich.** Co dziesiąty zaś twierdzi, że nie ma potrzeby podsycania, gdyż poziom namiętności w ich związku jest zadowalający.

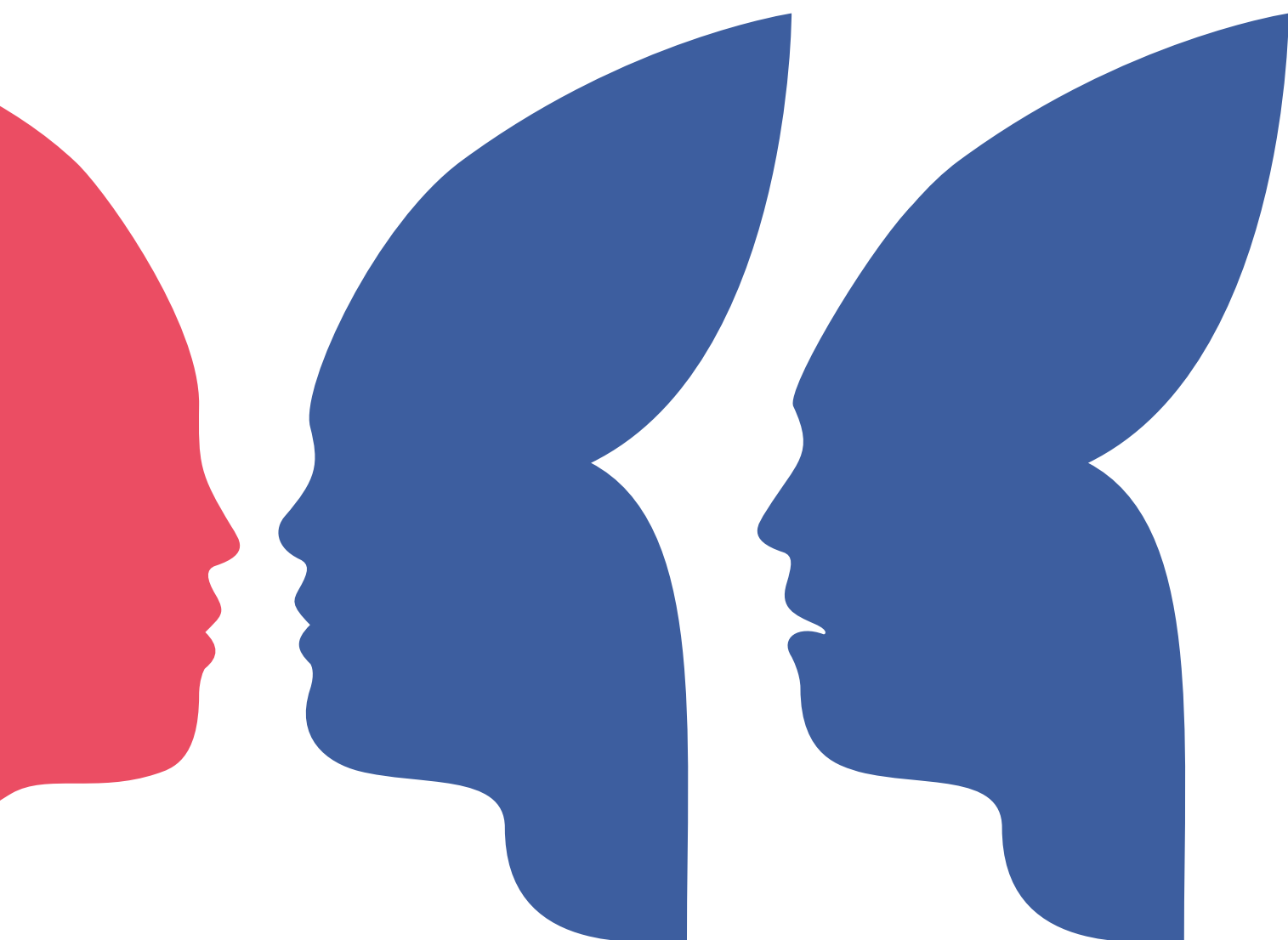
Barier w życiu seksualnym związku



OBECNIE NIE MAMY BARIER W ŻYCIU EROTYCZNYM 28%

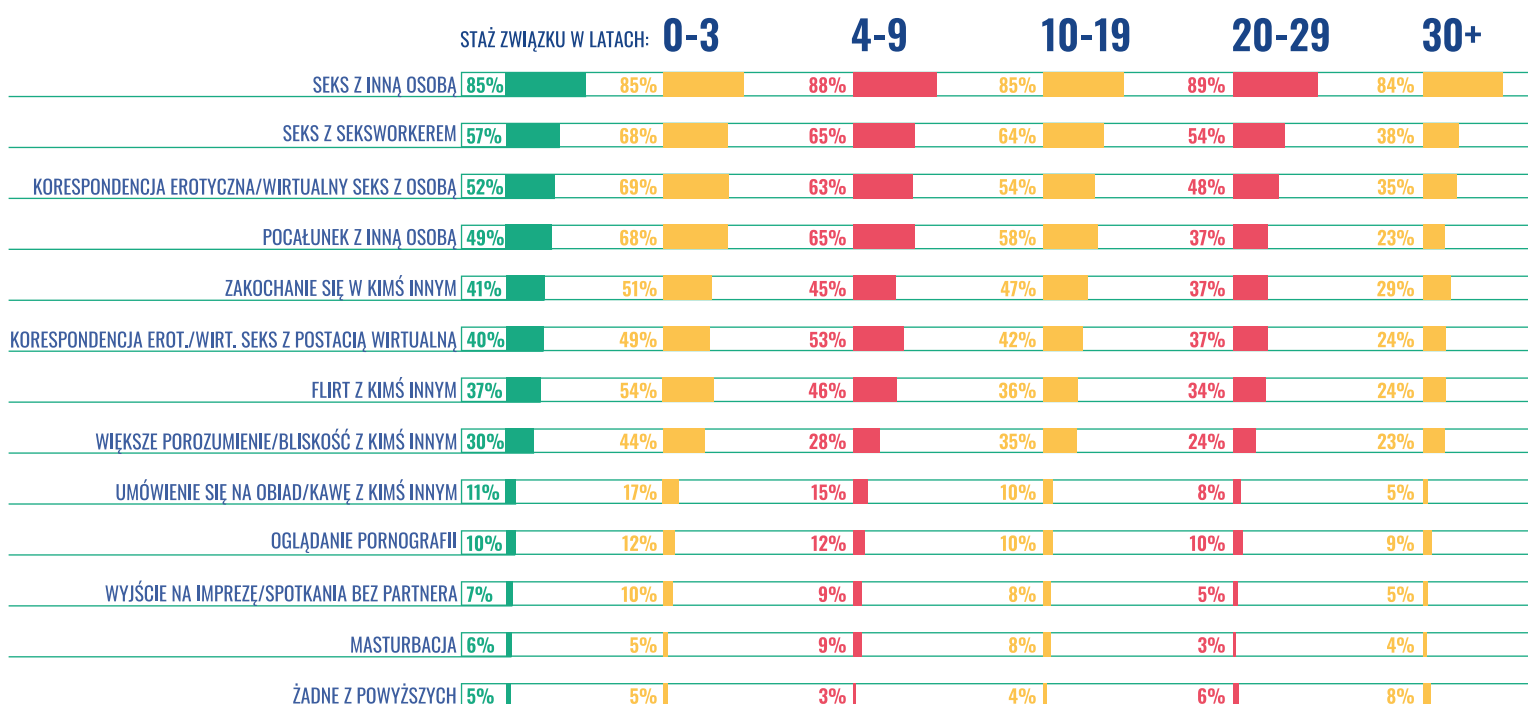
ODMOWA 8%

zdrady w związku



Porady na zdrady

Dla niektórych „skok w bok” jest niewybaczalny, inni są w stanie dać sobie drugą szansę. Ale w zasadzie – co już nazywamy zdradą? Wśród najczęściej udzielanych odpowiedzi **według większości osób w związkach jest to seks z inną osobą (85%), seksworkerem/ką (57%), korespondencja erotyczna i wirtualny seks (52%) oraz pocałunek (49%)**. Masturbacja czy samotne wyjście na imprezę rzadziej uznawane są za zdradę, podobnie oglądanie pornografii przez jedno z partnerów (tylko przez 10% badanych). Osoby w związkach 30-letnich i dłuższych mają łagodniejsze podejście do zdrady. Kobiety częściej niż mężczyźni traktują różne zachowania jako zdradę, a w parach homoseksualnych podejście jest mniej rygorystyczne. **Z badań wynika także, że 61% Polaków nie doświadczyło zdrady, z kolei 20% zostało zdradzonych**. Co ósma osoba podejrzewa o to swoją drugą połówkę, a tyle samo osób przyznaje się do zdrady ze swojej strony. Kobiety częściej deklarują, że były zdradzone, mężczyźni – że zdradzili. Częściej dotyczy to osób w związkach jedнопłciowych niż heteroseksualnych (30% vs. 19%).



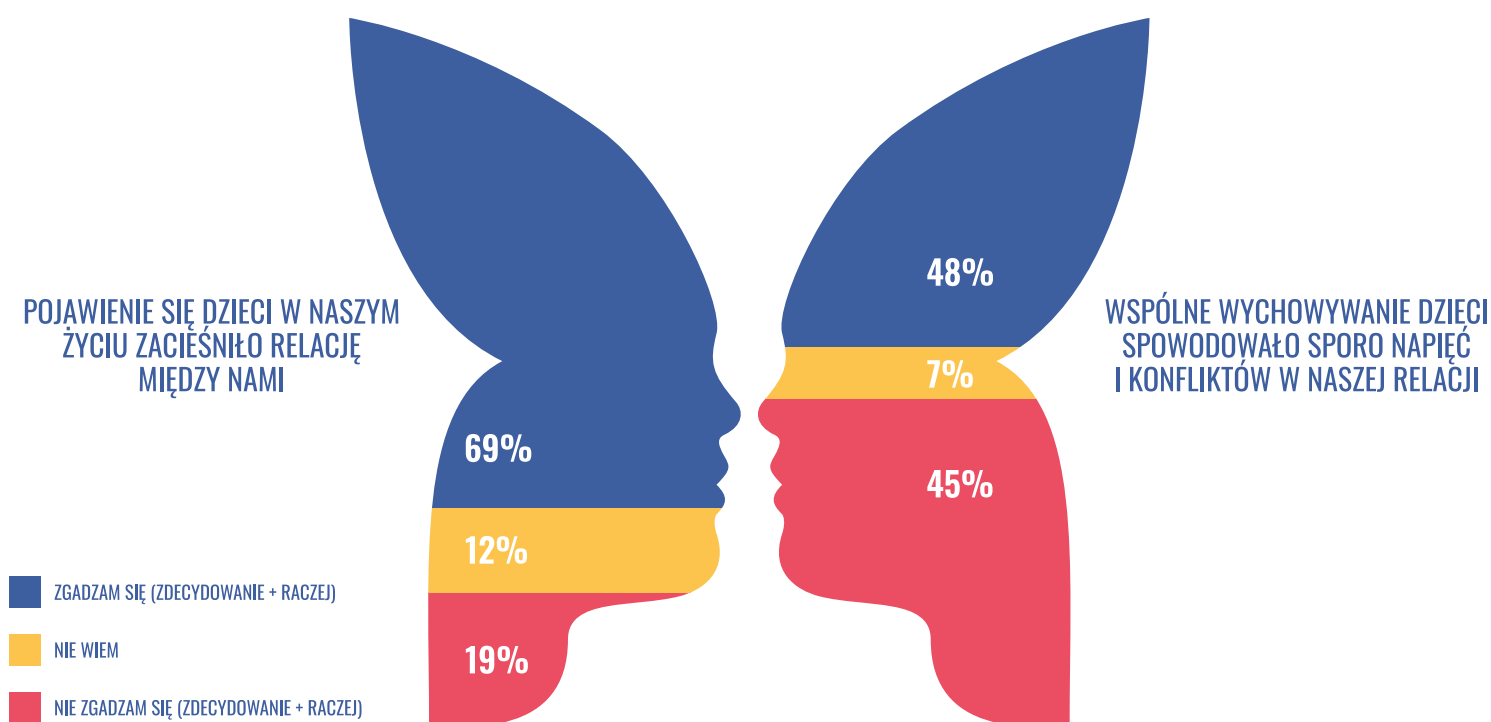
DZIECI W RELACJACH



RODZICIELSTWO a relacja Partnerska

Połowa Polaków w związkach wychowuje dzieci – wspólne, własne lub swojej drugiej połówki. Blisko 90% opiekuje się dziećmi z obecnego związku. Co dziesiąta osoba, częściej mężczyzna, wychowuje dzieci partnera/ki z poprzedniej relacji. W związkach do 3 lat mniej niż połowa ma wspólne dzieci, za to co trzeci opiekuje się dziećmi z poprzednich związków. **Parom z 10–29-letnim stażem częściej towarzyszy wychowywanie wspólnego potomstwa.** W związkach jedнопłciowych blisko połowa ma pod opieką dzieci – głównie z obecnej relacji – co może świadczyć o wspólnym traktowaniu rodzicielstwa niezależnie od biologicznego pochodzenia. **Większość badanych twierdzi, że pojawienie się dzieci wzmocniło ich związek.** Jednocześnie niemal połowa przyznaje, że wspólne rodzicielstwo bywa też źródłem napięć. Pozytywne skutki częściej dostrzegają mężczyźni i osoby z dłuższym stażem, podczas gdy kobiety i pary z 4–9-letnim stażem częściej mówią o konfliktach.

DZIECI - JAK WPŁYWAJĄ NA ZWIĄZKI?



Praca zawodowa a związek

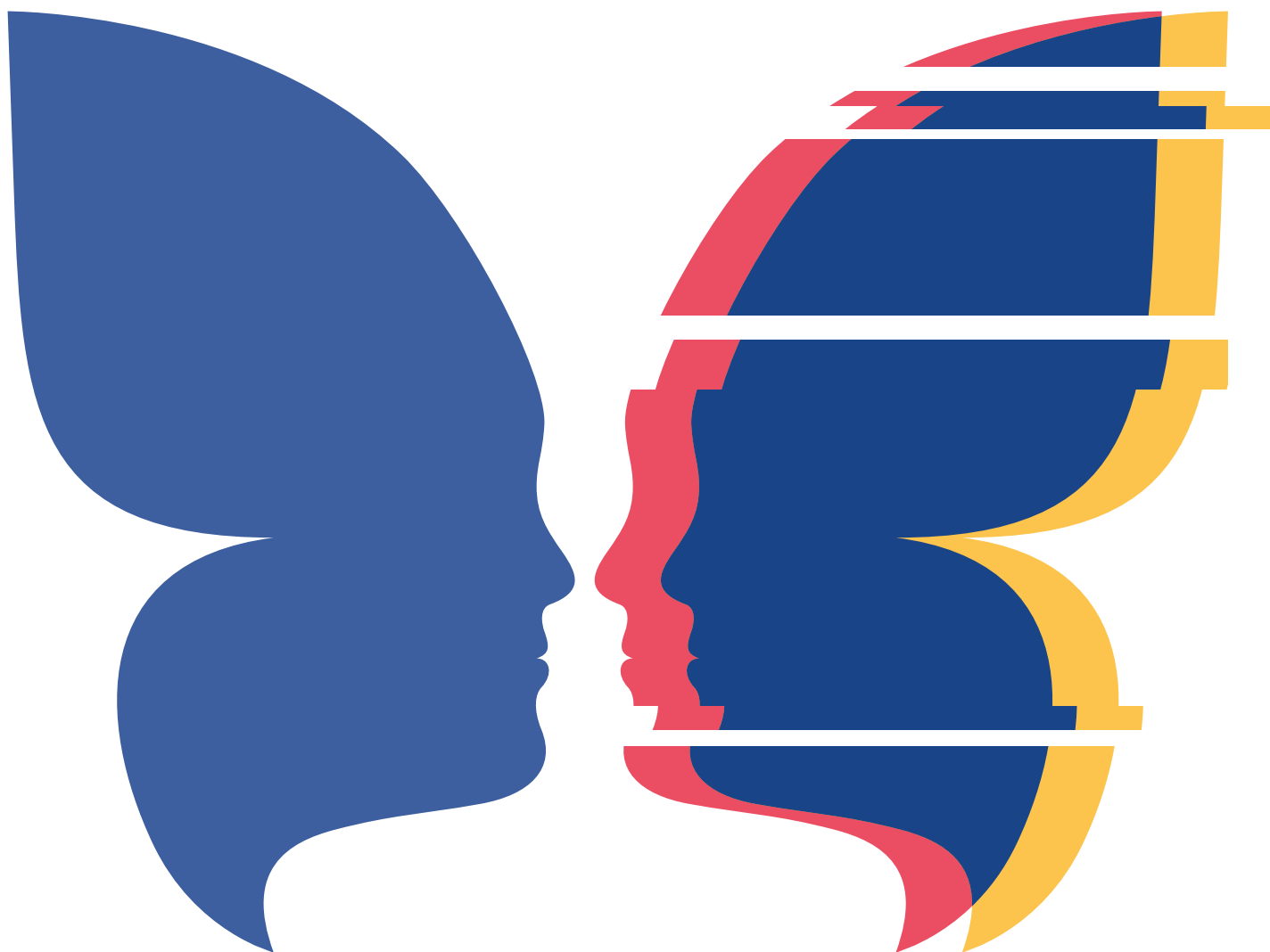


JAK WPŁYWA NA NAS PRACA?

Wspólne życie to nie tylko uczucia, ale też codzienne wyzwania związane z obowiązkami zawodowymi, finansami i równowagą między bliskością a niezależnością. Większość Polaków w związkach czuje wsparcie partnera w rozwoju osobistym, szczególnie osoby w relacjach do 3 lat. Jednocześnie **co trzeci przyznaje, że stres zawodowy jednej ze stron negatywnie wpływa na atmosferę w domu (najczęściej w związkach trwających 4–19 lat)**. Co piąty narzeka z kolei, że przez nadmiar pracy partner/ka zaniedbuje relacje. Niemal tyle samo osób ma trudności z utrzymaniem równowagi między życiem zawodowym a prywatnym. Z badania wynika, że mężczyźni bardziej czują wsparcie w rozwoju, ale też częściej przyznają się do zaniedbywania związku kosztem pracy. **Blisko 1/4 ankietowanych Polaków czuje się finansowo zależna od swojej drugiej połówki – częściej są to kobiety niż mężczyźni (28% vs. 16%)**. Wspólny budżet ma niespełna połowa par; brak wspólnej kasy częściej występuje w związkach do 9 lat, ale także u co trzeciej pary z 20-letnim stażem. Nadmierną kontrolę wydatków odczuwa co szósta osoba. **Ponad 1/4 ukrywa część zakupów, a 20% ma „tajne pieniądze” lub konto**. Kobiety z kolei częściej ukrywają wydatki i czują się zależne finansowo. W związkach jedнопłciowych częściej występuje ukrywanie wydatków, tajne konta, konflikty o różnice w zarobkach i rywalizacja zawodowa.



TECHNOLOGIE I SZTUCZNA INTELIGENCJA



ZWIĄZKI W ERZE CYFROWEJ - JAK WPŁYWAJĄ NA NAS NOWOCZESNE TECHNOLOGIE?

Media społecznościowe, aplikacje randkowe, strony oferujące treści erotyczne, sztuczna inteligencja. Żyjemy w czasach, w których korzystanie z zaawansowanych technologii stało się naszą codziennością. Ankietowanych zapytano więc także i o te kwestie. **Okazuje się, że 32% Polaków będących w związku przyznaje, iż korzystało ze stron internetowych zawierających treści pornograficzne (41% w relacjach 4–9-letnich).** Ta kwestia zdecydowanie bardziej dotyczy mężczyzn, którzy częściej od kobiet zaglądają na tego typu witryny (47% vs. 20%). Niemal 1/3 ma poczucie, że jego druga połówka spędza więcej czasu ze smartfonem niż z nimi, z kolei głównie o media społecznościowe zdarzają się co piątej parze. Z kolei 14% osób obawia się, że rozwój sztucznej inteligencji może zagrozić kiedyś ich związkowi (np. druga połówka zakocha się w postaci z AI). Osoby w parach jedнопłciowych mają większy lęk o zagrożenie ze strony sztucznej inteligencji (23% vs. 13% w związkach heteroseksualnych). Zdecydowana większość Polaków w związkach (87%) deklaruje, że nie sięga po sztuczną inteligencję w celu randkowania, flirtu czy zaspokajania potrzeb seksualnych. **9% badanych przyznało się prowadzenia seks-korespondencji z osobą znaną wyłącznie online – najczęściej w parach do 3 lat (19%).** Osoby w związkach 4–9-letnich częściej niż inne korzystają z erotycznych treści lub interakcji generowanych przez AI, jednak wciąż jest to niski odsetek wynoszący 6%. Takie aktywności są też częstsze wśród mężczyzn niż kobiet. Badani dostrzegają korzyści płynące z nowoczesnych technologii, ale mają też obawy dotyczące ich wpływu na relacje. 72% osób w związkach uważa, że komunikatory ułatwiają utrzymanie relacji na odległość, jednak niewiele mniej, bo **65% badanych sądzi, że technologie mogą spłycać więzi międzyludzkie, bo mniej czasu spędzamy ze sobą na żywo.** Niecała połowa obawia się wpływu AI na relacje, a 1 na 5 pozytywnie ocenia możliwość jej wsparcia w rozwiązywaniu konfliktów, zwłaszcza w parach 4–9-letnich. Mężczyźni częściej wyrażają obawy o utrudnienie interakcji na żywo oraz są bardziej sceptyczni wobec aplikacji randkowych. Pary jedнопłciowe częściej dostrzegają pozytywną rolę technologii w relacjach, uważając AI za dobrego słuchacza i doradcę w codziennych konfliktach.

relacje i ai



PODSUMOWANIE

Raport *Anatomia relacji. O związkach twarzą w twarz* to z pewnością zróżnicowana i niezbyt oczywista analiza relacji w Polsce. Wyłania się z niego jednak dość budujący wniosek, bo z badań wynika, że Polacy w większości są zadowoleni ze swoich związków. Wybieramy monogamię oraz relacje długoterminowe, a na ogół czujemy się kochani i wspierani. Warto jednak zauważyć, że codzienne życie w parach nie jest wolne od trudnych wyzwań. Polacy miewają problemy komunikacyjne, przeżywają „ciche dni”, kłócą się o drobiazgi, obowiązki domowe czy pieniądze, ale potrafią także się pogodzić. Dla większości z nas relacja nie jest przeszkodą, lecz przestrzenią rozwoju. Wyraźnie widać, że bycie w parze sprzyja naszemu zdrowiu, a związek opiera się na wzajemnej trosce. W raporcie przedstawiono opinie Polaków z uwzględnieniem płci, orientacji seksualnej oraz stażu związku. Mimo pewnych różnic, wszyscy – niezależnie od tych czynników – pragniemy miłości i zrozumienia. Oto portret nas samych, jakiego do tej pory w Polsce nie mieliśmy.



RAPORT PRZYGOTOWANY NA ZLECENIE



GEDEON RICHTER POLSKA

PARTNER MEDIALNY



INSTYTUT BADAWCZY

pollster

