

# JAK KOCHAJĄ POLACY?

JAK KOCHAJĄ POLACY?  
CZYM JEST MIŁOŚĆ I JAKĄ ROLE  
W ŻYCIU PEŁNI?  
CO JEST WAŻNE W ZWIĄZKU  
I CO CZYNI GO UDANYM?

JAKICH KRYZYSÓW W ZWIĄZKACH  
DOŚWIADCZAMY I CZY POTRAFIMY  
JE PRZEZWYCIĘŻAĆ?  
JAK RADZIMY SOBIE  
ZE ZDRADĄ?

---

Zapraszamy  
do zapoznania się  
z wynikami badania

---

---

Badanie przeprowadzone  
na zlecenie serwisu  
randkowego Sympatia.pl

---

**DOWIEDZ SIĘ, JAK KOCHAJĄ POLACY!**

# INFORMACJE O ORGANIZATORZE I PARTNERACH

POMYSŁODAWCA BADANIA:



PARTNERZY:



# WSTĘP

**W trakcie badania "Jak kochają Polacy?" zadaliśmy wiele pytań dotyczących związków, miłości i doświadczeń. Tak powstał "miłosny portret Polaków", z którego dowiedzieliśmy się, czym jest dla nich miłość.**

O to, jak kochają, jak rozumieją miłość i jakie są lub były ich związki, zapytaliśmy singli oraz osoby żyjące w związkach (zarówno hetero jak i homoseksualnych).

Chcieliśmy dowiedzieć się, gdzie Polacy szukają miłości, jak budują swoje relacje, jak dbają o związki i wreszcie - czy i jak radzą sobie z problemami i kryzysami.

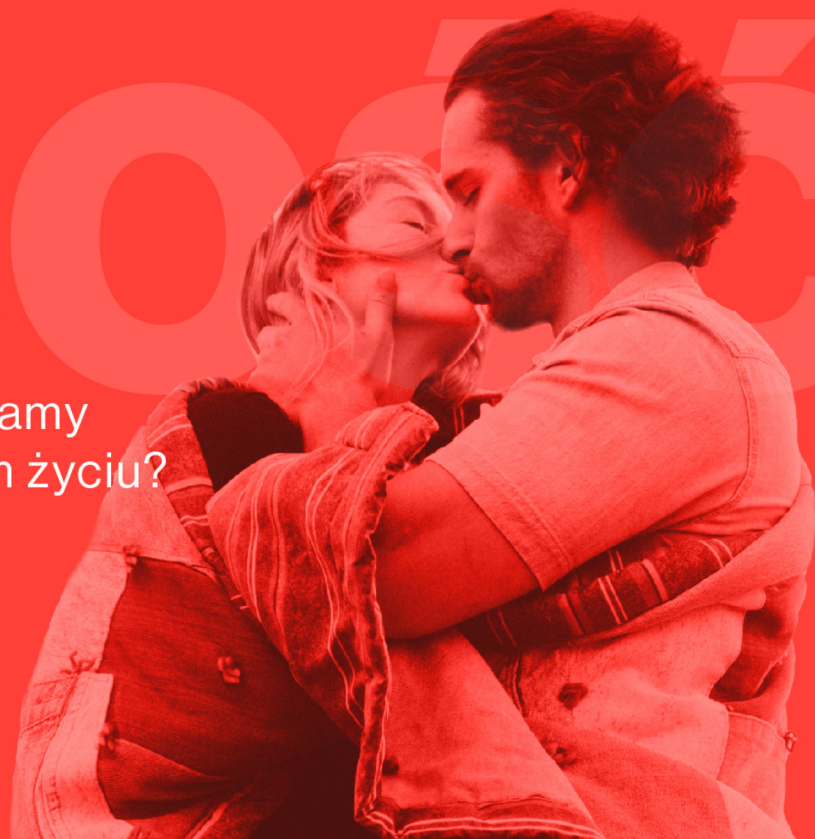
Szukaliśmy również odpowiedzi na pytanie, czy płeć, wiek, stan cywilny czy orientacja seksualna wpływają na podejście do miłości, na jakość związków i na radzenie sobie z trudnościami.

**Z badania "Jak kochają Polacy?" można dowiedzieć się m.in.:**

- czym jest miłość i jaką rolę pełni w naszym życiu;
- kogo szukamy i na jakie cechy potencjalnego partnera zwracamy największą uwagę;
- co jest dla nas ważne w związku i co czyni go udanym;
- czym jest partnerstwo i czy nasze związki są na nim oparte;
- jakich kryzysów w związkach doświadczamy i czy potrafimy je przezwyciężać;
- jak radzimy sobie ze zdradą;

# MIŁOŚĆ

Czym jest, jak ją odczuwamy  
i jaką rolę pełni w naszym życiu?



Polacy twierdzą, że miłość nadaje sens ich życiu, a życie w związku jest łatwiejsze. Nie miłość do dzieci lub ojczyzny, a miłość partnerska jest najważniejsza. Wierzymy w miłość na całe życie, twierdzimy, że miłość idealna istnieje naprawdę, a jako przykład często podajemy swoich dziadków. Uważamy, że miłość zmienia się wraz z wiekiem, a kobiety kochają inaczej.

**Miłość nadaje sens życiu** – tak twierdzi 90% Polaków. 76% jest zdania, że brak miłości sprawia, że czegoś im brakuje. 79% wierzy w miłość do całe życie, a tylko 28% nie wierzy w miłość od pierwszego wejrzenia.

**Prawdziwa miłość istnieje, ale trudno ją znaleźć.** 77% Polaków twierdzi, że prawdziwa miłość istnieje i doświadcza jej każdego dnia. 70% sądzi, że trudno znaleźć prawdziwą miłość, mimo tego uważa, że warto na nią czekać lub jej szukać.

**Kobiety kochają inaczej.** 84% Polaków wierzy, że kobiety i mężczyźni różnią się w podejściu do miłości.

*„Miłość kojarzy mi się ze  
wsparciem drugiej osoby  
i zaufaniem przede  
wszystkim. Wspieraniem  
się w złych i dobrych  
chwilach. Zwłaszcza tych  
złych, bo wtedy  
dowiadujemy się, czy  
możemy na kogoś polegać.”*

*[mężczyzna, związki  
hetero, 18-29 lat]*

**Kobiety odczuwają miłość w bardziej emocjonalny, "wylewny" sposób.** Lubią rozmawiać o uczuciach, potrzebują czułości, bliskości, miłość okazują nie tylko poprzez zachowania (dbanie o dom, partnera/-kę), ale też poprzez rozmowę.

**Mężczyźni podchodzą do miłości bardziej "zadaniowo", racjonalnie.** Zamiast rozmawiać o uczuciach, podejmują działania, które świadczą o ich zaangażowaniu. Uważają, że ich zadaniem jest dbanie o partnerkę, zapewnienie bezpieczeństwa, stanie zawsze po stronie partnerki.

Z badania wynika, że kobiety częściej deklarują, że "doświadczają miłości każdego dnia", częściej wierzą też w miłość na całe życie. Mężczyźni częściej są zdania, że związek można zbudować bez miłości, częściej doceniają też rolę namiętności i seksu w budowaniu relacji.

## Miłość nadaje sens życiu, a życie w związku jest łatwiejsze



**Miłość partnerska, a nie miłość do dzieci czy ojczyzny, jest najważniejsza w życiu Polaków.**

Nie miłość do dzieci lub wnuków (ważna dla 44%), czy też rodziców lub dziadków (22%), jest najważniejsza.

Najistotniejsza jest miłość partnerska, którą jako pierwszą wskazało 75% Polaków.

# ISTNIEJE WIELE RODZAJÓW MIŁOŚCI, JEDNAK DLA POLAKÓW:

NAJWAŻNIEJSZA JEST MIŁOŚĆ PARTNERSKA **75%**

## Znacznie mniej ważna jest miłość:

DO DZIECI/WNUKÓW **44%**  
DO RODZICÓW/DZIADKÓW **22%**  
MIŁOŚĆ DO BOGA **14%**  
DO PRZYRODY/ZWIERZĄT **7%**  
DO OJCZYZNY **4%**

### Miłość zmienia się wraz z wiekiem.

**20-latkom** – miłość kojarzy się im głównie z odczuwaniem emocji oraz aspektami fizycznymi (trzymanie się za ręce, przytulanie, pocałunki, seks). Miłość jest wtedy ulotna, można się z niej wycofać, ale jednocześnie daje siłę.

**30-latkowie** – wchodzą w etap wspólnych planów i nowych doświadczeń. W ich relacjach nadal pojawiają się silne emocje, ważne są też aspekty fizyczne, ale na pierwszy plan zaczynają wchodzić plany ułożenia sobie życia, związania się na stałe z partnerem/-ką.

**40-latkowie** – ich miłość jest dojrzała, aspekty fizyczne zaczynają schodzić na dalszy plan, ustępując miejsca trosce o drugą osobę, odpowiedzialności, ale i "zwykłej codzienności", mniejszemu natężeniu odczuwanych emocji.

**50- i 60-latkowie** – ich miłość jest spokojna i ustatkowana, pary w tym wieku mają więcej czasu dla siebie samych, ich dzieci są samodzielne.

*„Miłość dorasta razem z nami. O ile osoby młodsze (do 29 lat) definiują ją przez pryzmat silnych emocji (motyli w brzuchu), namiętności i radości z bycia razem, o tyle osoby z grupy 29-41 lat bardziej doceniają wypracowaną jakość relacji, komfort emocjonalny, małe przyjemności. Dlatego też ważne jest, aby okazywać sobie uczucia i dbać o codzienność.*

Joanna Godecka - terapeutka

*„Miłość stanowi wyzwanie, trzeba umieć wspierać, pomagać, oddać siebie drugiej osobie, osłonić własnym ciałem.*

*[mężczyzna, związki hetero, 41 lat +]*

*„Posiadanie wspólnych pasji, w moim przypadku podróże, które są bardzo ważne i ważne, aby druga połowa potrafiła je dzielić. Bezpieczeństwo. Czułość. Wsparcie, zaufanie, szczerość, opieka, motywacja, namiętność.*

*[mężczyzna, związki LGBT, 18-29 lat]*



# IDEAŁY I POSZUKIWANIA

Czym Polacy kierują się  
w wyborze partnera/ki?  
Jak i gdzie szukają miłości?



**Cechy charakteru, inteligencja i osobowość to najbardziej pożądane cechy. Nowych ludzi poznajemy u znajomych, rodziny lub w internecie.**

**Szukając partnera/-ki, Polacy zwracają przede wszystkim uwagę na cechy charakteru (92%)** – wśród nich szczególnie ważna jest dobroć, uczciwość i prawdomówność. Ważna jest również osobowość (89%) oraz inteligencja (82%).

Dużo mniej istotne okazały się wyznanie (39%), narodowość (34%), kolor skóry (29%) czy też zasobność portfela (ważna tylko dla 18% Polaków.)

**Polacy najczęściej poznają się u znajomych lub rodziny (25%), w internecie (18%), w pracy (14%) lub w szkole/na uczelni (10%).**

**Niemal 1/5 związków Polaków miała swój początek w internecie.** 50% singli – którzy są otwarci na nowy związek – szuka miłości w internecie.

*„Na początku musi być coś w danej osobie, co nas zainteresuje, zaintryguje. Może to być wygląd, jakaś cecha charakteru, urok osobisty. Coś, co sprawi, że będziemy czuć się dobrze w towarzystwie drugiej osoby.”*

*[kobieta, single,  
18-29 lat]*

## NA CO POLACY ZWRACAJĄ UWAGĘ, SZUKAJĄC PARTNERA/-KI?

„Poznanie połączone z zauroczeniem. Na tym etapie ważne było, żeby nie ukrywać swoich wad i słabości. Dzięki temu w "drugim" etapie, kiedy kurz odrobiny opadł, nie dochodziło do sytuacji, w których można było powiedzieć "jak się poznaliśmy, to taki nie byłś".

[mężczyzna, związki hetero, 30-40 lat]



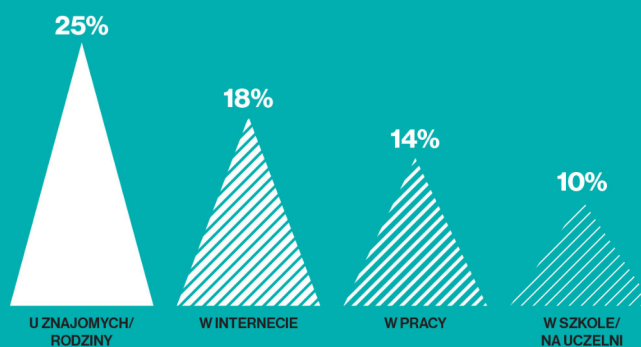
„Atrakcyjność interpersonalna jest bardzo szeroko rozumiana i z pewnością nie chodzi tu o sam wygląd, a przede wszystkim o cechy osobowości, charakter, sposób komunikacji i reagowania na różne sytuacje życiowe. Może mieć to związek z tym, że sama fizyczność postrzegana jest jako "powierzchowna", za którą nie stoją "prawdziwe informacje o danej osobie". Inteligencja, cechy osobowości i charakter w dużej mierze świadczą o tym, czy potencjalny partner będzie potrafił poradzić sobie z przeciwnościami losu, wykaże się przedsiębiorczością, aktywnością i będzie mógł być wsparciem.

Julita Czernecka - dr socjologii, UŁ

„W internecie można poszukać - tak znalazłam męża. Internet daje dużo różnych możliwości, rozmaite portale, fora to miejsca, gdzie siedzą tak samo fajni ludzie, jak spotykani na co dzień.

[kobieta, związki hetero, 41 lat +]

## GDZIE POLACY ZAWIERAJĄ ZNAJOMOŚCI?



**50% SINGLI**  
- KTÓRZY SĄ OTWARTY NA NOWY ZWIĄZEK - SZUKA MIŁOŚCI W INTERNECIE



„Internet dziś jest jednym z najpopularniejszych narzędzi do poszukiwania "drugiej połowy". Już dziś w Polsce istnieją pary z ponad 10-letnim stażem małżeńskim, które poznały się właśnie w sieci. Nikogo dziś nie dziwi taki sposób zawierania znajomości. Większość z nas chętnie sięga po to narzędzie, bo jest ono dedykowane poszukiwaniom partnera, oszczędza czas. Natomiast należy pamiętać, by jak najszybciej weryfikować znajomości z "sieci" w tak zwanym "realu", by minimalizować rozczarowania.

Julita Czernecka - dr socjologii, UŁ





# ZWIĄZKI

Jakie są związki Polaków?

Co jest ważne w związku i co czyni go udanym?

Nie tzw. "papier", lecz miłość, szacunek i zaufanie są fundamentem i spoiwem związku. Przeciętny Polak ma na swoim koncie maksymalnie dwie relacje i wie, że dobry związek wymaga nieustannej pracy. Namiętność i seks są ważne tylko dla mniej niż połowy badanych. Pojawienie się dzieci stanowi poważną próbę dla związku.

**86% Polaków twierdzi, że bez miłości nie można zbudować szczęśliwego związku**, za to jego sformalizowanie w żaden sposób nie wpływa na jego trwałość (70%).

**72% Polaków ma za sobą tylko 1-2 związki**, 14% było w 3-5 relacjach, a aż 13% do tej pory nie było w żadnym związku.

**Miłość (80%), szacunek (76%) i zaufanie (75%) to trzy filary udanego związku.** To one – zdaniem Polaków – budują szczęśliwy związek. Obowiązki, dom, budżet czy wyznaczenie znalazły się na odległym, dalszym planie.

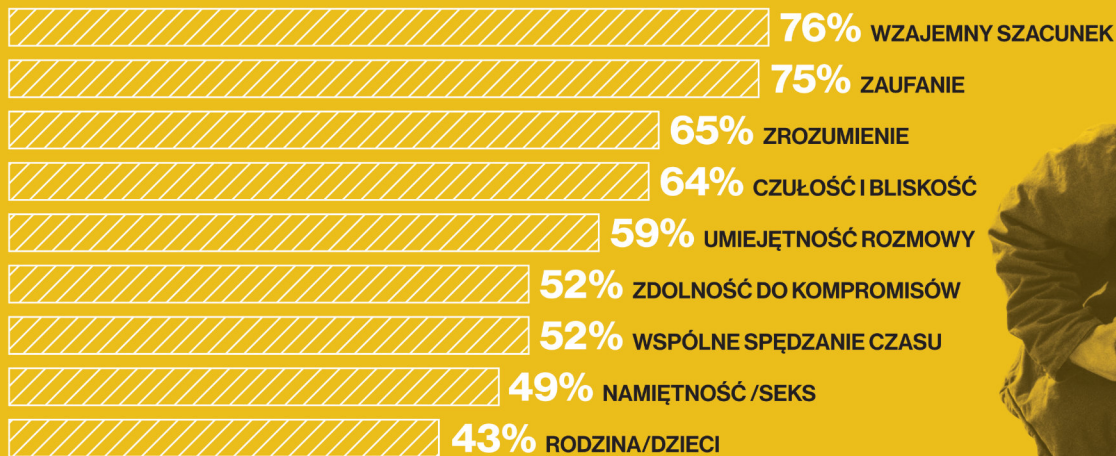
*„Miłość wystarczy, by związek trwał całe życie, ale musi to być też podparte wzajemną szczerością i ufnością.”*

*[mężczyzna, związki hetero, 41 lat +]*

# CO BUDUJE SZCZĘŚLIWY ZWIĄZEK?

MIŁOŚĆ – TAK TWIERDZI **80%** POLAKÓW

**Ta, choć najważniejsza, nie jest wystarczająca. Potrzebne są także:**



**Namiętność i seks**, choć nie znalazły się w gronie najważniejszych, są istotne dla 49% Polaków.

Nieco częściej te dwa czynniki wskazują mężczyźni i osoby żyjące w związkach heteroseksualnych. Ich rola w związku spada wraz z wiekiem.

**68% Polaków twierdzi, że seks bez miłości nie daje żadnej satysfakcji.**

„Uważam, że seks jest bardzo ważny, jeżeli nie układa nam się w łóżku, to przestaje nam się układać w życiu.

[kobieta, single,  
18-29 lat]

**Szczęśliwy związek wymaga pracy nad nim, zaangażowania, rozmowy, szacunku i zrozumienia**





**Polacy uważają, że każdy związek wymaga pracy nad nim, zaangażowania, rozmowy, szacunku i zrozumienia.**

**Według 92% Polaków** - aby związek był szczęśliwy - konieczna jest ciągła praca nad nim.

**Zdecydowana większość wierzy, że każda miłość skończy się,** jeśli nie wykażemy się zaangażowaniem i nie będziemy o nią dbać (87%).

*Mimo że miłość uważana jest za najsilniejsze spoiwo związku, dostrzegamy, że to nie wystarcza, aby relacja przerwała wyzwania, jakie przynosi życie. Szacunek i zaufanie, które rozpoczynają listę priorytetów szczęśliwego związku, mówią o naszych głębokich potrzebach. Myślę, że nieco idealizujemy związki rodziców i dziadków, a jednocześnie trochę przeceniamy niekorzystną dla miłości rolę, jaką odgrywa tak zwany współczesny świat z jego konsumpcyjnością. Warto pamiętać, że to my dokonujemy wyboru, jak chcemy żyć.*

**Joanna Godecka - terapeutka**

**Polacy są zdania, że posiadanie dzieci spaja związek (72%).** Jednocześnie 59% twierdzi, że posiadanie dziecka jest poważną próbą dla relacji.

**Dla 12% Polaków pojawienie się dziecka było początkiem kryzysu w związku,** a dla 14% z nich ta sytuacja zakończyła się rozstaniem lub separacją.

*„Miłość sama może nie wystarczyć, należy ją poprzeć czynami. Miłość jest głównym filarem związku, aby przeżyć z sobą do końca dni. Natomiast należy ją wspierać pomocną dłońią, troskliwością, szacunkiem jak i zarówno wyrozumiałością.”*

**[kobieta, związki hetero, 41 lat +]**

## CZY DZIECI SPAJAJĄ ZWIĄZKI?

**72%**  
POLAKÓW UWAŻA, ŻE TAK



### Jednocześnie:

**Dla 12% Polaków pojawienie się dziecka było początkiem kryzysu w związku**

**Dla 14% z nich ta sytuacja zakończyła się rozstaniem lub separacją**

**59% jest zdania, że posiadanie dziecka jest poważną próbą dla relacji**

# PARTNERSTWO I ROMANTYZM

Czy związki Polaków są oparte na partnerstwie?  
Czym jest partnerstwo, a czym romantyzm?



**Polacy partnerstwo rozumieją nie jako swobodę czy równy podział obowiązków, lecz jako wspólnotę, bycie zespołem, wspieranie się.**

85% Polaków uważa, że ich związek działa na zasadach partnerskich.

## **Partnerstwo jest:**

- wspólnym podejmowaniem decyzji (54%)
- "byciem zespołem", wspieraniem się w każdej sytuacji (47%)
- zaangażowaniem we wspólne życie (43%)
- odpowiedzialnością za drugą osobę (37%)
- podziałem obowiązków – niekoniecznie równym, ale odpowiadającym obu stronom (31%)

Tylko dla 15% Polaków partnerstwo jest dawaniem sobie swobody czy też równym podziałem obowiązków.

„Miłość dojrzała to wspólne życie, wspólne cele, patrzenie w przyszłość, wsparcie, partnerstwo.”

[kobieta, związki LGBT,  
18-29 lat]

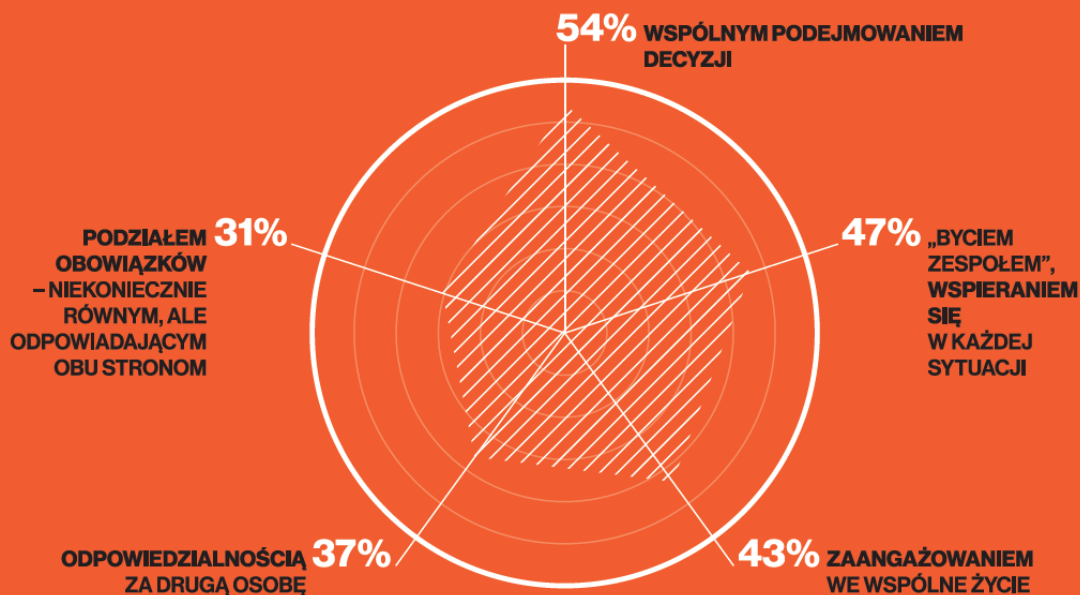
# PARTNERSTWO – CZYM JEST DLA POLAKÓW?



**85% Polaków** uważa, że ich związek jest oparty na partnerstwie



Tylko dla **15% Polaków** partnerstwo jest dawaniem sobie swobody czy też równym podziałem obowiązków



**Polacy są romantyczni** - 69% z nich przeżyło w ostatnim czasie romantyczne chwile.

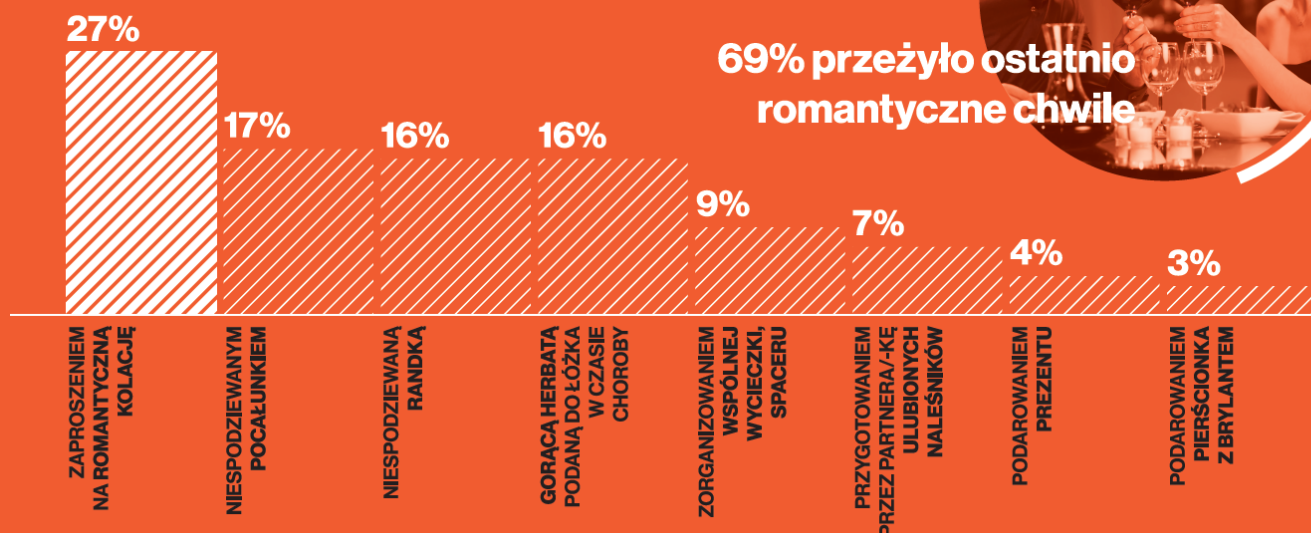
**Wśród najbardziej romantycznych zachowań Polacy wymieniają** kolację przy świecach (27%) i niespodziewany pocałunek (17%).

Ich wizja romantyzmu przypomina nieco filmowy scenariusz. Jak wynika z badania, **nieco bardziej romantyczne i emocjonalne są kobiety.**

„Romantyzm to pokazywanie w drobnych gestach, jak zależy nam na drugiej osobie.”

[kobieta, single, 18-29 lat]

## ROMANTYZM KOJARZY SIĘ POLAKOM Z:



**69% przeżyło ostatnio romantyczne chwile**





# KRYZYSY

Jak Polacy radzą sobie z kryzysami, jakich kryzysów doświadczyli i czy potrafią z nich wychodzić?



*„Na miłość pomiędzy dwojgiem ludzi niewątpliwie wpływają trudne chwile... Ale miłość, prawdziwa miłość, w moim przekonaniu może z tych trudnych chwil, często popełnionych błędów lub zranień, zrobić coś jeszcze piękniejszego niż było przed tymi chwilami, zamienić to w dobro...”*

*[kobieta, związki hetero, 18 – 29 lat]*

Kryzysy wśród par to „chleb powszedni” – aż 81% Polaków przeszło przez przynajmniej jeden kryzys w związku. Najczęstszą przyczyną kryzysów są problemy finansowe, ale to nie one są największym zagrożeniem dla związku. Trudniejsza do przejścia jest zdrada czy tzw. kryzys pierwszych lat relacji. Pojawienie się dzieci, problem z posiadaniem potomstwa czy też tzw. syndrom "pustego gniazda" rzadko stają się powodem powstawania kryzysów.

**Powstawaniu kryzysów sprzyja** brak czasu poświęconego budowie relacji, brak komunikacji i nieszczerłość partnerów. **Walce z kryzysami najbardziej pomaga** miłość, zaangażowanie, chęć rozwiązywania konfliktu, a także szczerza rozmowa.

**Trzema najczęstszymi kryzysami**, których doświadczają Polacy będący w związkach, jest **kryzys ekonomiczny**, kryzys tzw. **pierwszych lat trwania relacji** oraz **kryzys związany z "wypaleniem"**, znudzeniem.

## Trzy najczęstsze kryzysy, których doświadczają Polacy będący w związkach

**1/EKONOMICZNY**  
ZWIĄZANY Z TRUDNĄ SYTUACJĄ  
MATERIALNĄ/BEZROBOCIEM –  
DOŚWIADCZYŁO **28%** POLAKÓW



**70%** par wyszło z tego kryzysu dzięki:



dojrzałości obu stron (31%)  
odpowiedzialności (29%)  
upływowi czasu (28%)

dla **13%** par kryzys zakończył się  
rozstaniem lub separacją, a przeważało  
o tym:



„brak starań” (54%)  
charakter partnera/-ki (51%)  
brak zaangażowania (42%)

Kryzys dotyka częściej osoby ze stażem  
związku większym niż 20 lat (**35%**)

**2/„WYPALENIE”, ZNUDZENIE**  
ZWIĄZANY Z DŁUGOŚCIĄ TRWANIA  
ZWIĄZKU – DOŚWIADCZYŁO **22%**  
POLAKÓW



**46%** par pokonało kryzys dzięki:



zaangażowaniu (37%)  
rozmowie (34%)  
miłości (32%)

**26%** par nie udało się rozwiązać  
tego problemu



Dla blisko **1/3** kryzys skończył się  
separacją lub rozstaniem

**3/PIERWSZYCH LAT TRWANIA RELACJI**  
ZWIĄZANY Z TRUDNOŚCIAMI W TZW.  
„DOCIERANIU SIĘ” – DOŚWIADCZYŁO **21%**  
POLAKÓW



**74%** par pokonało ten kryzys dzięki:



dojrzałości (38%)  
miłości i rozmowie (36%)

**12%** par nie pokonało kryzysu,  
z czego ponad połowa (51%)  
zakończyła związek czasowo  
lub trwale



**81% Polaków przeżyło  
przynajmniej 1 kryzys w związku**

**Kryzys ekonomiczny** – doświadczyło go 28% Polaków. Pojawia się, gdy para zaczyna borykać się z trudnościami finansowymi, np. związanymi z utratą pracy. **Najczęściej dotyka pary z ponad 20-letnim stażem.**

**Kryzys ekonomiczny rzadko kończy się rozstaniem.** 70% par wychodzi z niego dzięki dojrzałości obu stron (31%), odpowiedzialności (29%) oraz upływowi czasu (28%). Tylko dla 13% par kryzys ten skutkuje rozstaniem lub separacją, a winny jest „brak starań” (54%), zły charakter partnera/-ki (51%), brak zaangażowania (42%).

**Kryzys związany z „wypaleniem”, znużeniem** – doświadczyło go 22% Polaków. Jest związany z długością trwania związku – pojawia się w relacjach z dłuższym stażem.

**46% par udało się wyjść z tego kryzysu obronną ręką** dzięki zaangażowaniu (37%), rozmowie (34%) i miłości (32%). Dla 26% Polaków kryzys ten okazał się zbyt trudny do pokonania i dla blisko 1/3 zakończył się separacją lub rozstaniem.

**Kryzys tzw. pierwszych lat trwania relacji** – doświadczyło go 21% Polaków. Jest związany z trudnościami w tzw. „docieraniu się” i pojawia się na początkowym etapie związku.

„Wydaje mi się, że są sytuacje, które wzmacniają związki. Jeśli drugiej osobie nie wychodzi np. nie może dostać pracy, to moim zadaniem jest wspierać taką osobę, pomagać jej finansowo. Jakież nieszczęśliwe zdarzenia wzmacniają związki.”

[kobieta, związki LGBT,  
41 lat +]

„Moim zdaniem kryzysy umacniają nas i związek, ale tego muszą chcieć obie strony jest przysłowie "co nas nie zabije to nas wzmocni"”

[kobieta, związki hetero, 30 – 40 lat]

Dzięki dojrzałości (38%), miłości i rozmowie (36%) **kryzys ten pokonało jednak, aż 74% par.**

**12% par nie pokonało kryzysu**, z czego ponad połowa (51%) zakończyła związek czasowo lub trwale.

**Z badania wynika, że powstawaniu kryzysów sprzyja** brak czasu poświęconego budowie relacji, brak komunikacji i nieszczerść partnerów.

**78% Polaków twierdzi, że każdy kryzys można pokonać dzięki MIŁOŚCI. W ich pokonywaniu pomaga także zaangażowanie, chęć rozwiązania problemu, rozmowa**

### Powstawaniu kryzysów sprzyja:



BRAK CZASU  
POŚWIĘCONEGO  
BUDOWIE RELACJI



BRAK  
KOMUNIKACJI



NIESZCZEROŚĆ  
PARTNERÓW



„Ścierały się u nas w związku dwa zupełnie przeciwstawne światopoglądy. Było to dla nas nie do pogodzenia w pewnym momencie, co gorsze, każdy z nas miał poczucie zranionej osoby, ja czułam, że on rani mnie i mnie nie rozumie, on tak samo...”

[kobieta, związki hetero, 18 – 29 lat]

**Miłość, zaangażowanie i chęć rozwiązywania konfliktu, a także szczerza rozmowa** – to w oczach Polaków – największy sprzymierzeńcy walki z problemami w związku.

Drobne sprzeczki, kłamstwa, złośliwości to bardzo częste zjawiska, które nie wpływają jednak na trwałość związku.

**Aż 74% par pokonało ten kryzys** dzięki dojrzałości (38%), miłości i rozmowie (36%). 12% par nie pokonało kryzysu, z czego ponad połowa (51%) czasowo lub trwale zakończyła relację.



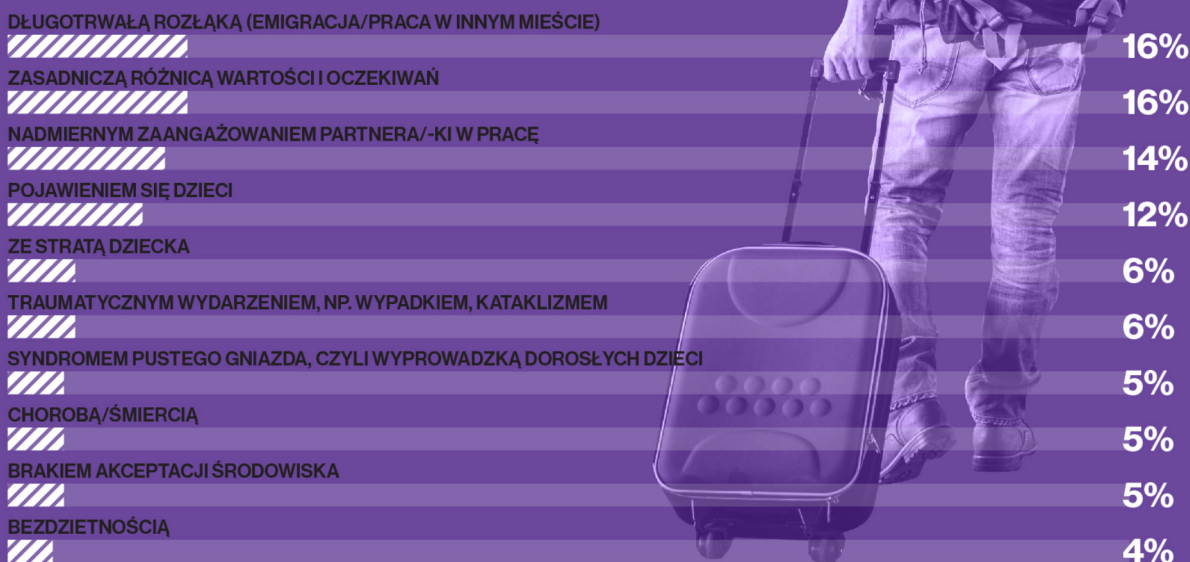
Najgorszą rzeczą w związku jest brak dla siebie czasu, rozmowy i szczerości w stosunku do siebie.

[kobieta, związki hetero, 30 – 40 lat]

**Drobne sprzeczki, kłamstwa i złośliwości – choć częste, to nie wpływają na trwałość związku!**

**Z badania wynika, że 21% Polaków sprzecza się ze sobą co najmniej kilka razy w tygodniu**, zaś 6% codziennie. Złośliwości ze strony partnera doświadcza minimum kilka razy w tygodniu 17% Polaków. Ciche dni – kilka razy w roku lub częściej – przeżywa aż 51% par, a 7% Polaków okłamuje swojego partnera przynajmniej kilka razy w tygodniu.

### POLACY DOŚWIADCZALI TAKŻE KRYZYSÓW ZWIĄZANYCH Z:



Miłość kończy się z różnych powodów, np. dlatego, że nie jest już tak, jak na początku, nie ma tych pierwszych objawów zakochania, wybuchu uczuć, wszystko się uspokaja, pojawia się rutyna, ludzie przestają się starać w związku.

[kobieta, single, 18-29 lat]

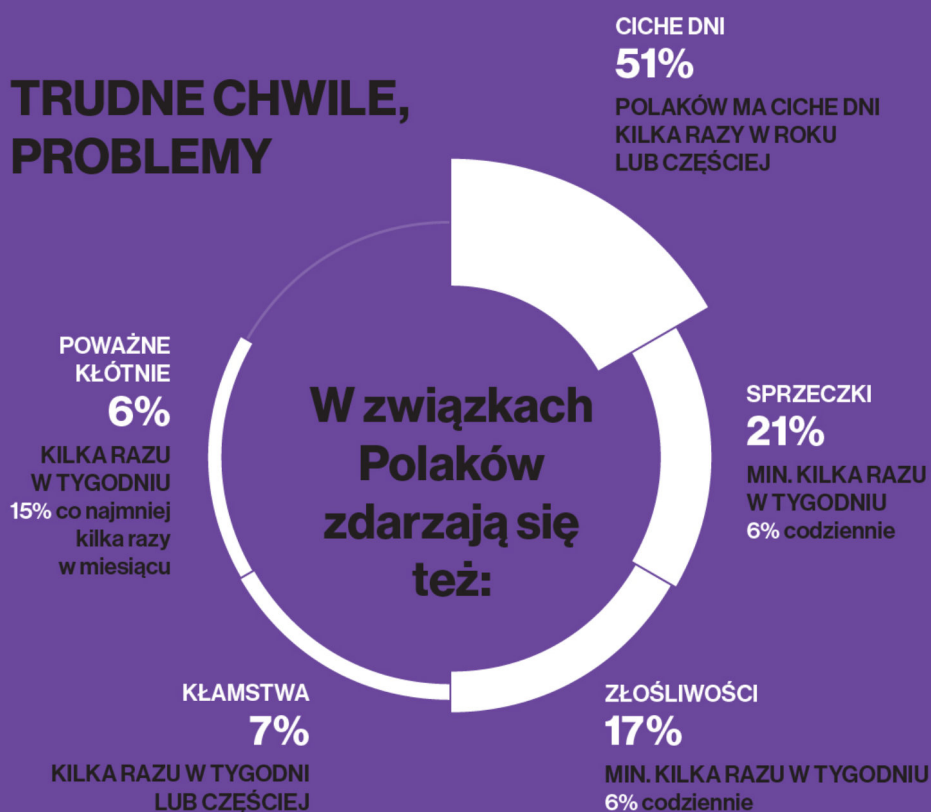
**W związkach Polaków dochodzi do przemocy – doświadczyła jej niemal 1/4 Polaków.** Ofiarami są częściej osoby z grupy LGBT oraz posiadające zawodowe wykształcenie.

**24% Polaków choć raz w związku doświadczyła drobnej przemocy fizycznej – częściej jej ofiarami były osoby żyjące w związkach homoseksualnych (36%).**

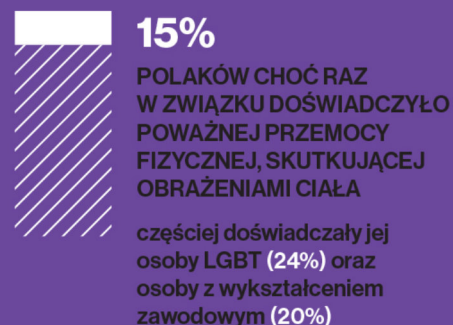
**15% Polaków choć raz w związku doświadczyło poważnej przemocy fizycznej, skutkującej obrażeniami ciała – częściej doświadczały jej osoby LGBT (24%) oraz osoby z wykształceniem zawodowym (20%).**



## TRUDNE CHWILE, PROBLEMY



## W związkach Polaków dochodzi też do przemocy



„To, że dochodzi do przemocy w związku, nie jest winą samej relacji, tylko osoby partnera, która nie radzi sobie z doświadczanym napięciem. Stoję na stanowisku, że miejscami faktycznie można sprowokować w kimś złość, ale nie przemoc. Przemoc jest wyborem, którego dokonujemy, bo nie radzimy sobie z własną frustracją. Słowne "bo ona mnie sprowokowała" jest zatem kompletnie nieuzasadnionym zrzucaniem winy na drugą osobę, która może zachowywać się, jak chce, ale dorosły człowiek dysponuje innymi narzędziami służącymi wymianie zdań - może się pokłócić, rozstać, asertywnie porozmawiać. Jest wiele możliwości wyjścia z konfliktu, a przemoc to najgorsze rozwiązanie z możliwych.

Katarzyna Kucewicz - psycholog

# ZDRADY

Czy umiemy wybaczać?  
Jak przejść przez zdradę?

*Doświadczylam w swoim związku zdrady, na początku było bardzo trudno, musiałam przejść bardzo trudny okres, tłumaczenia, wyjaśniania, przekonywania, wybaczenia, w ostateczności daliśmy sobie z partnerem tzw. drugą szansę, zaczęliśmy budować nasz związek na nowo, związek który ma solidne fundamenty, a nie stoi na kruchej skale piaskowej. To doświadczenie paradoksalnie nas do siebie jeszcze bardziej zbliżyło, ale trzeba było się nauczyć czegoś takiego jak wybaczenie.*

**[kobieta, związki hetero,  
41 lat +]**

**Związki Polaków najczęściej rozpadają się w wyniku zdrady. Doświadczyło jej 19% Polaków.**

Konsekwencją zdrady – poza rozstaniem – jest utrata zaufania i problem z ponownym zaufaniem obecnym/przyszłym partnerom/-kom.

Polacy zdradzają, ale potrafią też wybaczać. Częściej wybaczą mężczyźni i osoby żyjące w związkach homoseksualnych.

## Zdradzeni

**13% Polaków zostało zdradzonych przez partnera/-kę, 41% spośród nich wybaczyło zdradę, głównie dzięki rozmowie (40%), zaangażowaniu obu stron (38%), upływowi czasu, który leczy rany (30%)**

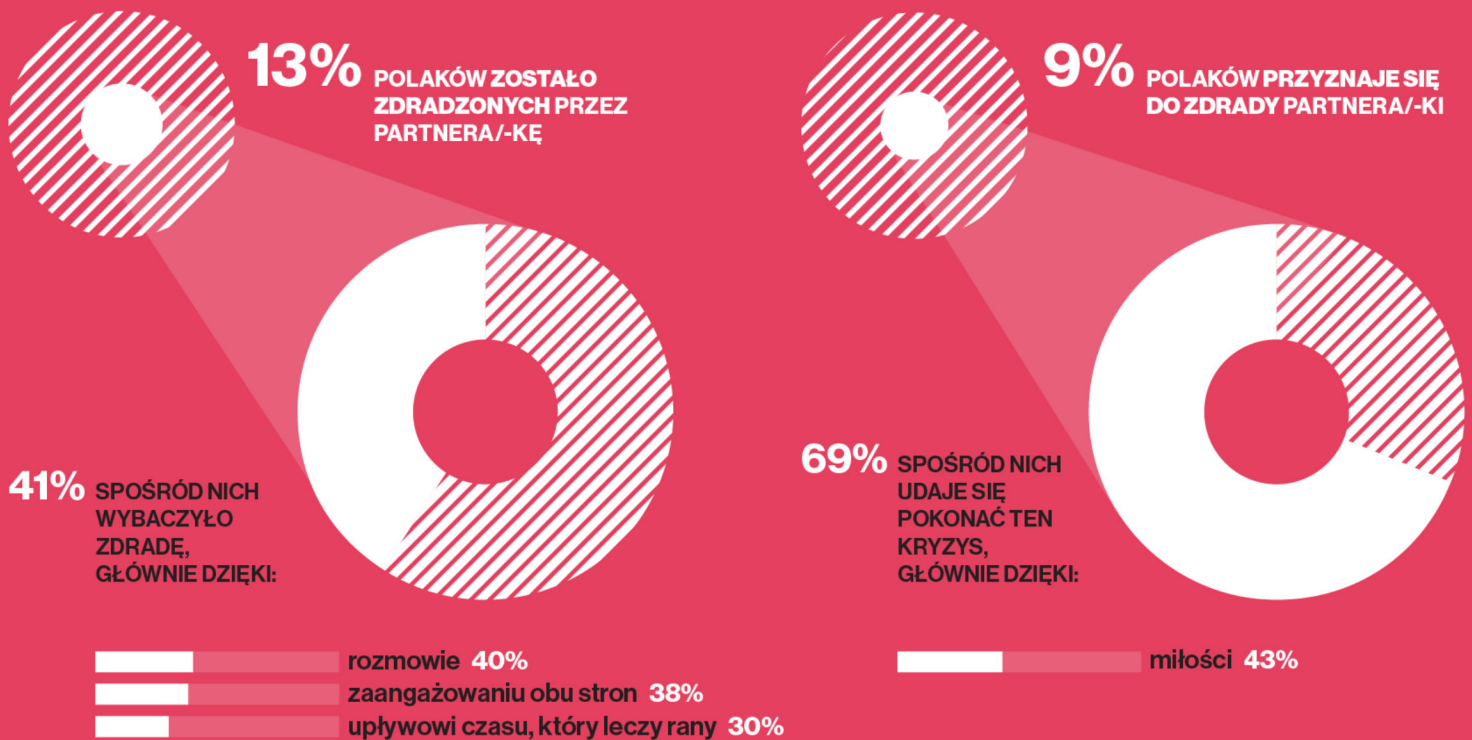
## Zdradzający

**9% Polaków przyznaje się do zdrady partnera/-ki. Większości (69%) udaje się pokonać ten kryzys – głównie dzięki miłości (43%).**

## Na pytanie: "Czy wybaczyłbyś/wybaczylabyś zdradę?"

**24% Polaków odpowiada "TAK".** Bardziej skłonne do wybaczenia są osoby homoseksualne (34%) i mężczyźni (28%).

**48% Polaków uważa, że „NIE”.** Mniej skłonne do wybaczenia są osoby niewierzące (59%), osoby młode – w wieku 25-34 (58%) oraz kobiety (53%).



## Na pytanie: "Czy Twój partner/-ka wybaczyłby/wybaczylaby Ci zdradę":

- **19% Polaków odpowiada TAK** – zdecydowanie częściej osoby homoseksualne (28%)
- **49% Polaków twierdzi, że NIE** – częściej kobiety (54%), osoby w wieku 25-34 (58%)

# EKSPERCI AKCJI



**dr Julita Czernecka** - opiekun merytoryczny badania. Socjolog, coach, trener, doktor nauk humanistycznych, autorka książek "Wielkomiejscy single" i "Single and Big City". Pracuje w Instytucie Socjologii Uniwersytetu Łódzkiego. Zajmuje się tematyką singli, związków i miłości.



**Katarzyna Kucewicz** - psycholog, pedagog, psychoterapeutka. Właścicielka Ośrodka Psychoterapii i Coachingu INNER GARDEN w Warszawie. Jej głównym obszarem pracy są relacje damsko-męskie i problemy w odnalezieniu właściwej relacji.



**Joanna Godecka** - terapeutka, coach, trenerka. Ekspert i doradca w sprawach relacji partnerskich. Autorka książek "Szczęście w miłości. Jak mądrze kochać i rozumieć siebie" i "Bądź pewna siebie". Członek Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów TSR.



**Agata Wilska** - psycholog, psychoterapeutka, publicystka. Prowadzi psychoterapię indywidualną oraz par. Jej misją jest szeroko rozumiana psychoedukacja. Wraz z mężem, psychologiem, realizuje projekt "Seans Psychologiczny", który ma na celu edukację psychologiczną poprzez kino.



# INFORMACJE O BADANIU

**Badanie jakościowe** – BBD, realizowane na platformie Recollective przez 7 dni, na grupie zróżnicowanej ze względu na bycie w związku i bycie singlem, płeć, wiek i orientację seksualną (n=42).

**Badania ilościowe** - CAWI, realizowane na panelu internetowym epanel.pl będącym własnością ARC Rynek i Opinia, na reprezentatywnej - ze względu na płeć, wiek, wykształcenie oraz wielkość miejscowości zamieszkania - grupie Polaków (N=1016 respondentów).

Badanie zostało zrealizowane na zlecenie serwisu Sympatia.pl przez ARC Rynek i Opinia.

**Zainteresowały Cię nasze badania? Chcesz otrzymać więcej danych?**

**Skontaktuj się z nami:**



Ewa.tryjaska@ringieraxelspringer.pl  
tel. 793-006-917

**POMYSŁODAWCA BADANIA:**



**PARTNER:**

