

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

[zapisz się](#)

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

O związkach i życiu seksualnym Polaków w czasie pandemii

W okresie pandemii zwiększyło się zainteresowanie pornografią w sieci, a w związkach Polaków więcej jest konfliktów i przemocy domowej, w tym - seksualnej. Izolacja społeczna

jest często testem na przetrwanie w związku - twierdzi w rozmowie z PAP pedagog, seksuolog i doradca rodzinny prof. Zbigniew Izdebski.

Dotychczas największą trudnością w relacjach seksualnych Polaków był stres i zmęczenie. Wprowadzona w związku z pandemią koronawirusa izolacja sprawiła, że ludzie przebywają ze sobą dłużej, mogą więcej rozmawiać i częściej uprawiać seks. Nie zawsze jednak są w stanie z tego korzystać, z wielu powodów - zauważa prof. Zbigniew Izdebski, kierownik Katedry Biomedycznych Podstaw Rozwoju i Seksuologii Uniwersytetu Warszawskiego oraz Katedry Humanizacji Medycyny i Seksuologii Uniwersytetu Zielonogórskiego.

Jak ocenił, izolacja społeczna to ogromny test na przetrwanie w związku - szczególnie wtedy, gdy już wcześniej wystąpiły w nim problemy. Dotyczy to zarówno związków toksycznych, jak i tzw. "nijakich". „Więcej osób może się zdecydować na rozstanie. Nie dogadują się, co jeszcze bardziej się uwidoczniło w czasie izolacji, lub czują się samotni, choć są razem" - przestrzega.

Z dotychczasowych badań prof. Izdebskiego wynika, że 10 proc. Polek i Polaków żyje w tzw. związkach równoległych. Interesuje go to, jak po epidemii będzie wyglądała dynamika tych relacji, ponieważ - jak mówi - niektórzy dotąd wytrzymywali w związkach tylko dlatego, że mieli drugiego partnerkę bądź partnera.

W domu częściej przebywają nie tylko rodzice, ale także ich dzieci, co może być utrudnieniem dla życia intymnego. Pojawiają się zatem konflikty w związkach, jak i w kontaktach z dziećmi.

"Jak pokazują badania, polska rodzina w ostatnich latach proces wychowania w znacznym stopniu przerzuciła na szkołę. Izolacja sprawiła, że przebywamy ze sobą dłużej, ale to nie jest przyjazny moment na wychowywanie dzieci i wprowadzanie pewnych rygorów. Z tego wynikają dodatkowe napięcia w relacjach z dziećmi. Nie można tak po prostu trzasnąć drzwiami i wyjść z domu - tłumaczy prof. Izdebski.

Jak podkreśla, w domu trzeba zadbać o poczucie intymności - np. nie należy wchodzić do pokoju nastolatka bez pukania. "Również dzieci powinny pukać, gdy wchodzi do pokoju rodziców. Unikamy w ten sposób niepotrzebnych konfliktów. Każdemu potrzebna jest własna przestrzeń, szczególnie teraz, w okresie izolacji" - podkreśla.

Czy należy oczekiwać, że w związku z epidemią i koniecznością pozostawania w domu przybędzie ciąż? „Niekoniecznie, ponieważ istnieje realna obawa przed zakażeniem koronawirusem i jego skutkami, jak również przed utratą pracy. Nie wiemy też, jak Polacy radzą sobie ze środkami antykoncepcyjnymi w okresie izolacji społecznej" - odpowiada prof. Izdebski.

Specjalista nie obawia się o tzw. singli: "Niektóre osoby żyjące w pojedynkę wcale nie muszą mocno odczuwać skutków izolacji społecznej, bo w samotności jest im często dobrze, a w nawiązywaniu kontaktów z innymi osobami pomaga internet, w tym portale randkowe".

Jak dodaje, wzrosła też liczba osób umawiających się w sieci, które ostatnio zaczynają się spotykać także w realu, bo stopniowo słabnie związany z pandemią lęk przed zarażeniem.

Jego zdaniem w najbliższym czasie zwiększy się zapotrzebowanie na pomoc ze strony psychiatrów, psychologów i psychoterapeutów, co już jest widoczne. Choć - przyznaje - niektóre osoby dobrze sobie radzą z pracą zdalną, szczególnie w korporacjach, i nie jest ona dla nich tak mocno obciążająca, jak bezpośrednia praca w biurze.

Prof. Zbigniew Izdebski jest autorem wielu raportów na temat zachowań seksualnych Polaków.

Kolejne takie opracowanie pt. "Zdrowie i życie seksualne Polek i Polaków w wieku 18-49 lat w 2017 roku. Studium badawcze na tle przemian od 1997 roku" ukaże się pod koniec czerwca 2020 r. Obecnie prof. Izdebski realizuje projekt badawczy, dotyczący zdrowia seksualnego i relacji w związkach w czasie koronawirusa.

"Nie mamy jeszcze wyników badań sondażowych, możemy na razie mówić jedynie o pewnych spostrzeżeniach wynikających z praktyki seksuologów i psychologów. Wiele z nich jest niepokojących" - zastrzega prof. Izdebski.

Z dotychczasowych obserwacji wynika, że wzrosło zainteresowanie pornografią w sieci. Nie jest to jeszcze powód do niepokoju - zależy, jak jest ona wykorzystywana i czemu służy. "W okresie pandemii koronawirusa dla niektórych osób to może być jedna z nielicznych przyjemności. Czasami jest inspiracją na ożywienie kontaktów seksualnych w związku. W niektórych przypadkach może jednak dochodzić do znudzenia pornografią, którą zazwyczaj oglądali, i zaczynają poszukiwać nowych wrażeń - wchodzą na strony, o których wcześniej nawet nie pomyśleli" - mówi.

Prof. Izdebski przypomina, że można się uzależnić od pornografii, choć może do tego dojść nie tylko w czasie pandemii. "Uzależnić się można od wielu innych rzeczy, na przykład od używek. Pandemia nie jest do tego potrzebna" - zauważa.

Poważniejszym problemem - twierdzi specjalista - jest problem przemocy domowej, który także występuje w okresie pandemii. Dotyczy on nie tylko przemocy fizycznej i psychicznej, ale również seksualnej, chodzi m.in. o gwałt małżeński. Trzeba jednak pamiętać, że w czasie izolacji społecznej, dłuższego przebywania razem, może dochodzić także do innych zdarzeń wbrew woli ofiary, dotyczących także innych domowników, na przykład rodzeństwa.

„Niebezpieczeństwo polega na tym, że takie sytuacje nie muszą się skończyć wraz z ustaniem pandemii. Mam nadzieję, że wiele na ten temat dowiemy się z naszych badań” - podkreśla prof. Izdebski.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29627.html>



09-04-2026

[Światło uwięzione w ultracienkiej siatce](#)

Ten wynik otwiera drogę do nowych, płaskich elementów fotonicznych.



09-04-2026

Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu

Będzie można regenerować kości i stawy



09-04-2026

WAT z nowymi pracowniami dla Instytutu Radioelektroniki

Otrzymał nowy budynek z pracowniami i aulą dla studentów.



09-04-2026

Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki

Dwie trzecie z nich wyciąga inne wnioski.



09-04-2026

Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego

Bakterie rozprzestrzeniają się nie tylko w szpitalach.



09-04-2026

Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p

Przydatnym w leczeniu wielu schorzeń, jak choroby nowotworowe i autoimmunologiczne.



09-04-2026

Bez podstawowej wiedzy o roślinach

Wprowadzamy coraz więcej gatunków obcych inwazyjnych.



30-03-2026

Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.

Informacje dnia: [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki](#) [Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#) [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki](#) [Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#)

Partnerzy