


The background features a central illustration of a woman's face with her mouth open in a smile. Several hands are shown holding pink flowers around her face. There are also several decorative icons: blue and yellow stylized figures, and yellow and blue teardrop shapes. The overall color palette is soft, with pinks, blues, and yellows.

Seksualna Mapa Polki

Raport przygotowany na zlecenie


 GEDEON RICHTER POLSKA

Metodologia badania



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

Próba badawcza: W ramach badania przeprowadzono 1076 ankiet



Badana grupa: reprezentatywna grupa kobiet w wieku 18–69 lat (zgodna ze strukturą populacji dostarczaną przez GUS w ramach spisu powszechnego)


Struktura próby: kontrolowana ze względu na wiek, wykształcenie, wielkość miejscowości zamieszkania i region

Termin realizacji badania: lipiec 2023


Wstęp


R A P O R T

Seksualna Mapa Polki



Polki myślą o seksie nawet kilka razy w tygodniu, ale uprawiają go znacznie rzadziej, bo są zmęczone lub nieusatysfakcjonowane relacją z partnerem/partnerką. Aż 21% kobiet twierdzi, że łatwiej doświadcza ją orgazmu z samą sobą niż z partnerem, a kilka procent nie wie, czy kiedykolwiek miało orgazm.



The background of the entire page features a repeating pattern of stylized hands in shades of pink and light blue. Interspersed among the hands are various icons: a blue and yellow flame-like symbol, a pink flower, and a yellow teardrop. The overall aesthetic is soft and illustrative.

Aż 95% Polek jest aktywnych seksualnie, a 84% deklaruje, że ma obecnie jednego partnera. Polki w ciągu swojego życia mają średnio 4 partnerów seksualnych. Młode Polki zaczynają życie erotyczne wcześniej niż ich matki (średnio w wieku 17 lat), podczas gdy ich matki około 20. roku życia.

Seks to dla Polek najczęściej element budowania relacji z partnerem/partnerką, ale także przyjemność, poprawa nastroju czy rozładowanie napięcia/stresu. Młode kobiety, w przeciwieństwie do starszych, znacznie rzadziej patrzą na seks przez pryzmat prokreacji czy „obowiązku małżeńskiego”.

Polki oddają się cielesnym przyjemnościom średnio kilka razy w miesiącu, młodsze kobiety oraz panie w związkach z krótszym stażem – nawet kilka razy w tygodniu. Najchętniej kochają się w weekend. Za najlepszy dzień na seks 19% uznaje sobotni wieczór (piątkowy i niedzielny – 4%). W sypialni Polki pozostają tradycjonalistkami.

Choć większość (57%) przyznaje, że ma fantazje na temat seksu, to często się ich wstydzą. Preferują seks z grą wstępną, raczej w zaciszu swojej sypialni, po ciemku i bez gadżetów. Przyznają jednak, że taki seks nie spełnia ich pragnień erotycznych. **Aż 21% respondentek (szczególnie najmłodsze i najstarsze respondentki) twierdzi, że łatwiej doświadczają orgazmu z samą sobą niż z partnerem, a 8% przyznaje, że partner nie jest w stanie ich zaspokoić.**

Młode respondentki z większą otwartością niż starsze kobiety rozmawiają o potrzebach intymnych ze swoimi partnerami.

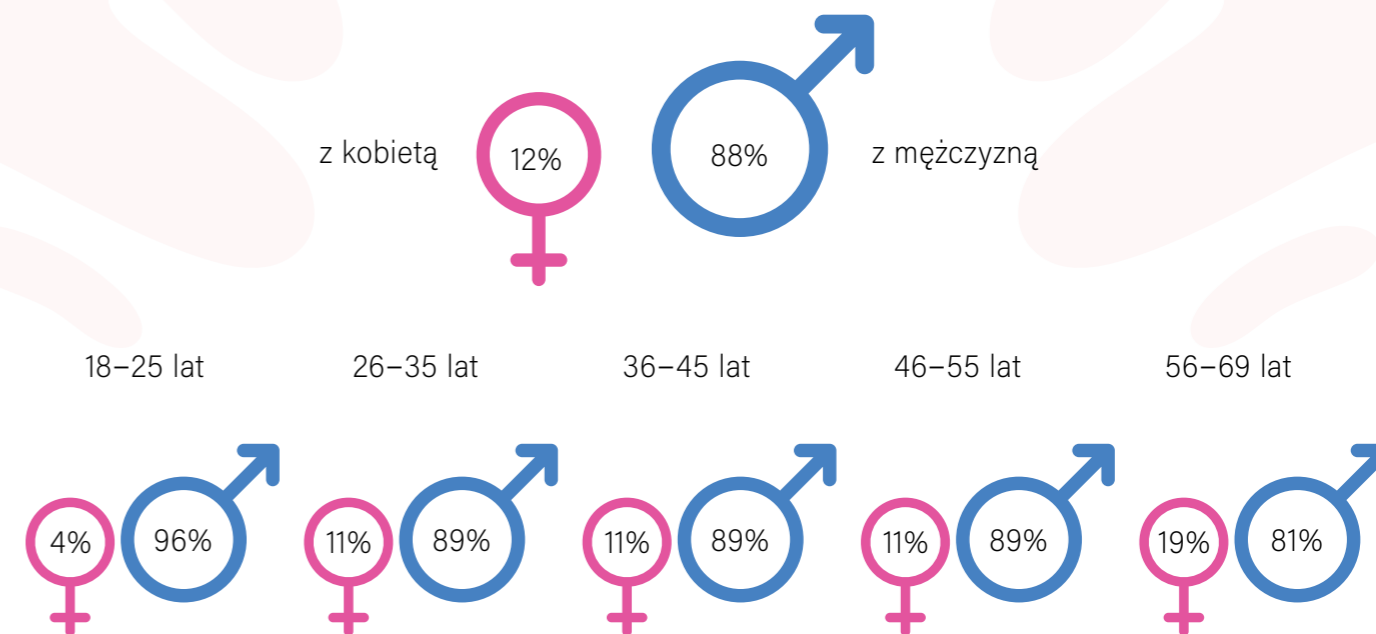
Polki zapytane o bariery, które stają na drodze do udanego seksu, najczęściej wskazują na zmęczenie (50%), złe samopoczucie (49%), problemy w związku (43%). Zniechęcająco działają też miesiączka (42%), stres (32%), poczucie bycia nieatrakcyjną (19%) i lęk przed ciążą (13%).

Polki w związkach

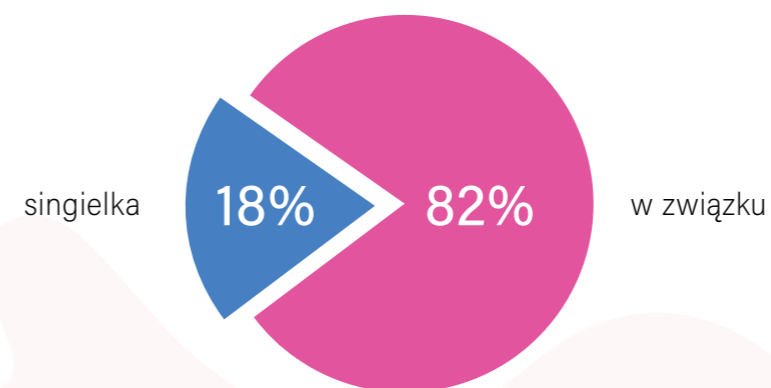
Obecnie 4 na 5 Polek biorących udział w badaniu deklaruje, że jest w związku. To mniej niż w poprzedniej edycji badania z 2019 r. Ponadto dla współczesnych Polek pojęcie „związek” nie zawsze oznacza związek z mężczyzną. Choć związki damsko-męskie ciągle zdecydowanie dominują (88%), to 12% respondentek deklaruje, że jest w związku z kobietą, podczas gdy w badaniu z 2019 r. ten odsetek był znacznie niższy – wynosił 8%. Najczęściej są to kobiety po 55. roku życia (co piąta kobieta z tej grupy wiekowej deklaruje, że tworzy związek jedнопłciowy, podczas gdy w najmłodszej grupie co 25.).

Wyniki badania pokazują, że Polki są raczej stałe w uczuciach. Niemal 2/3 związków trwa ponad 11 lat.

KOBIETY BĘDĄCE OBECNIE W ZWIĄZKU 18-69 LAT



KOBIETY 18-69 lat



	2019	2023
w związku	86%	82%
singielka	14%	18%

Jak często się kochamy?

Aż 95% Polek deklaruje, że są aktywne seksualnie. Najczęściej uprawiają seks kobiety przed 35. rokiem życia – kilka razy w tygodniu lub częściej. Aktywność seksualna wyraźnie zmniejsza się z wiekiem – 45% respondentek w grupie wiekowej 56–69 lat oraz 23% w grupie 46–55 lat uprawia seks raz w miesiącu lub rzadziej, podczas gdy w grupie najmłodszych kobiet (18–25 lat) taką odpowiedź wskazuje tylko 8% respondentek.

Jest jednak wyjątek od tej reguły. W każdej grupie wiekowej czynnikiem zwiększającym apetyt na seks jest nowy związek. Poznawanie partnera oraz budowanie relacji sprzyja częstym kontaktom seksualnym.

Częsty seks (kilka razy w tygodniu lub częściej) a staż w związku:

- do roku – 60%
- od roku do 2 lat – 51%
- od 3 do 5 lat – 46%

AKTYWNOŚĆ SEKSUALNA – CZĘSTOTLIWOŚĆ

KOBIETY, KTÓRE UPRAWIAŁY SEKS (18–69 LAT)



dla 19% sobota jest ulubionym dniem na uprawianie seksu, dla 4% piątek, a dla 4% niedziela



61% kobiet twierdzi, że dzień tygodnia nie ma znaczenia

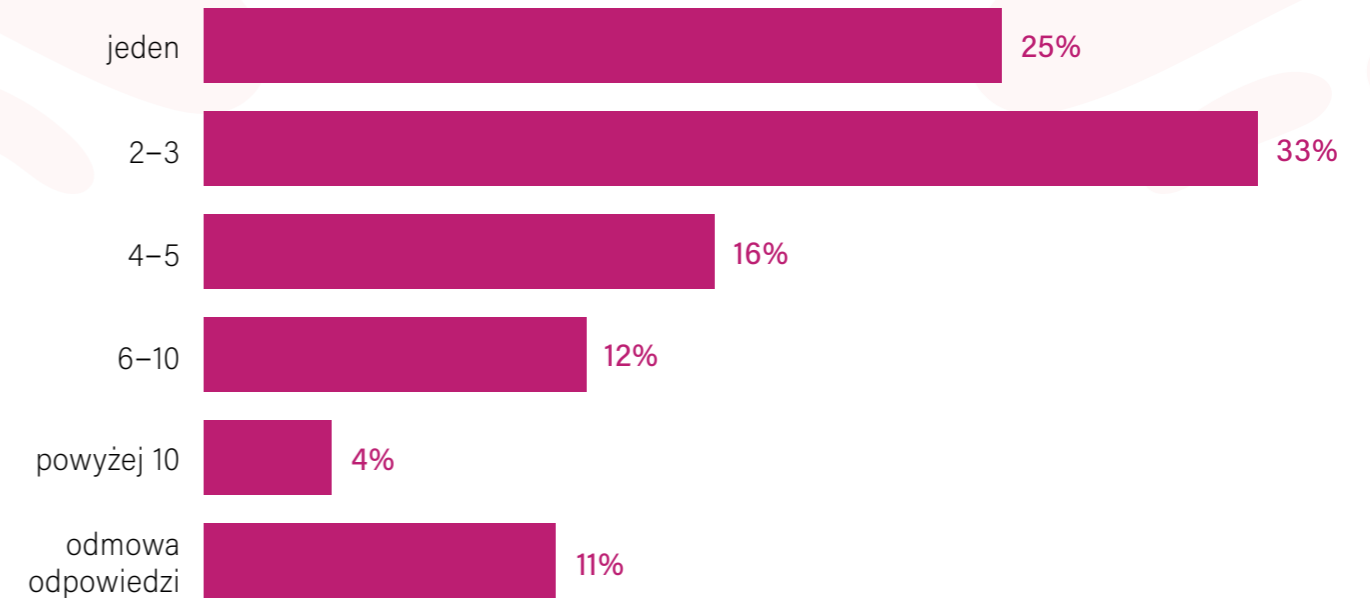


dla 55% wieczór jest ulubioną porą na uprawianie seksu

33% kobiet twierdzi, że pora dnia nie ma znaczenia

LICZBA PARTNERÓW SEKSUALNYCH

KOBIETY, KTÓRE UPRAWIAŁY SEKS 18-69 LAT



4

średnia liczba partnerów seksualnych do tej pory

wieś

miasto
do 49 tys. m.

miasto
od 50 do 199 tys. m.

miasto powyżej
200 tys. m.

3

4

4

5

Polki są monogamiczne. Zdecydowana większość (84%) deklaruje, że ma obecnie jednego partnera seksualnego.

Natomiast 15% nie ma partnera seksualnego (blisko połowę tej grupy stanowią kobiety dojrzałe powyżej 45. roku życia). Jako przyczynę braku partnera seksualnego Polki najczęściej wskazują potrzebę bycia w stałej relacji/związku oraz niechęć do uprawianiem seksu z przypadkowymi partnerami (48%). Co czwarta kobieta z tej grupy twierdzi, że nie spotkała odpowiedniej osoby lub nie czuje potrzeby posiadania partnera seksualnego, ponieważ nie ma ochoty na uprawianie seksu.

W ciągu swojego życia Polki deklarują uprawianie seksu ze średnio 4 partnerami seksualnymi (kobiety z największych miast – z 5, a mieszkanki wsi – z 3). Największy odsetek kobiet (33%) deklaruje, że dotychczas miały 2–3 partnerów, co czwarta miała jednego, a 4% – więcej niż 10 partnerów.

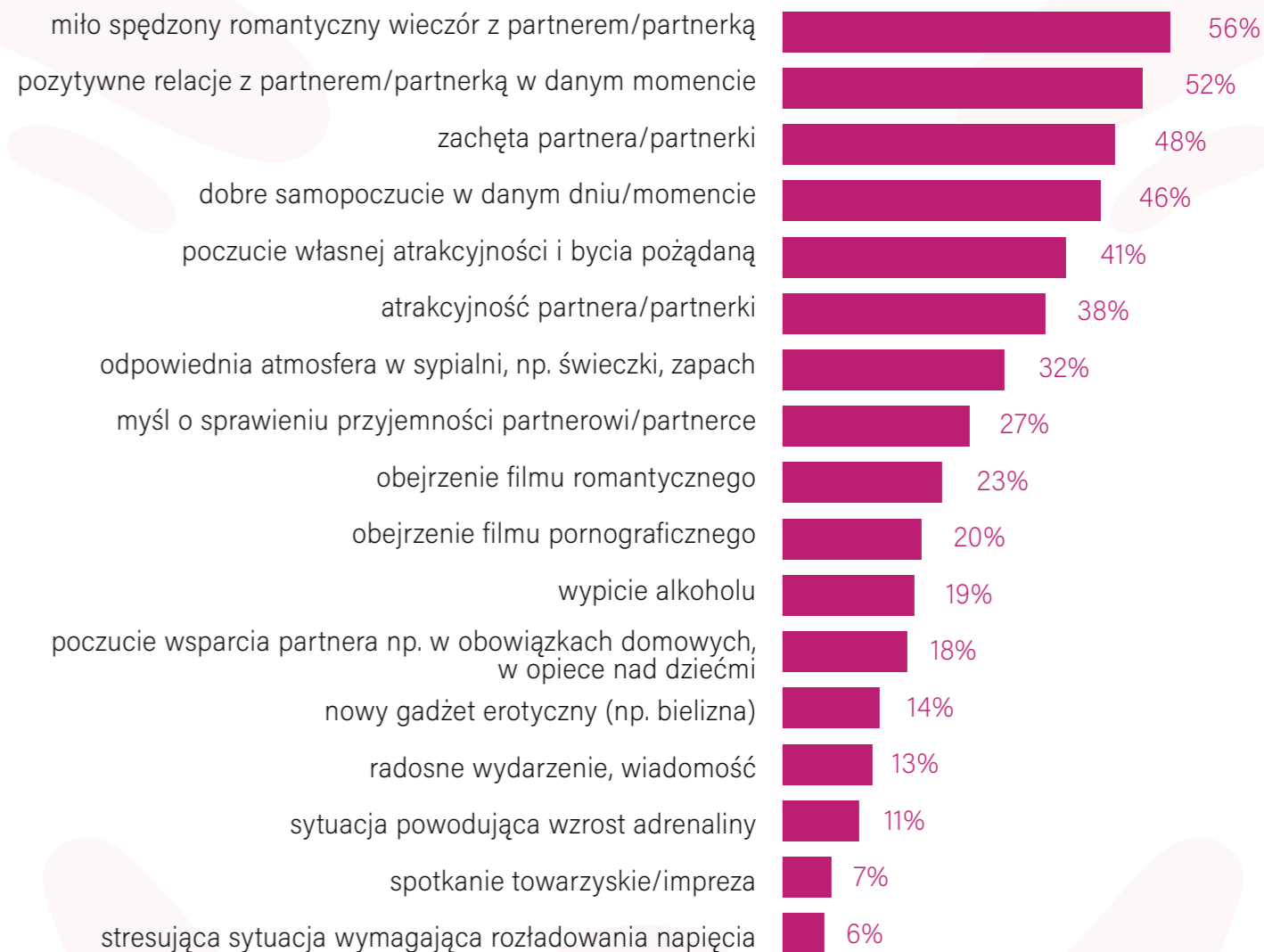
Często myślą o seksie, ale...

Niemal 4 na 10 Polek deklaruje, że ma ochotę na seks co najmniej kilka razy w tygodniu (częściej kobiety do 45. roku życia). Najskuteczniejszą zachętą do kontaktów intymnych są dla nich romantyczny wieczór z partnerem/partnerką (56%) i pozytywne relacje (52%).

Polki w miłosny nastrój wprawia poczucie własnej atrakcyjności (41%), odpowiednia atmosfera w sypialni (32%), obejrzenie filmu romantycznego (23%), nowy gadżet w sypialni (14%).

OCHOTĘ NA SEKS WYWOŁUJĄ... (wypowiedzi spontaniczne)

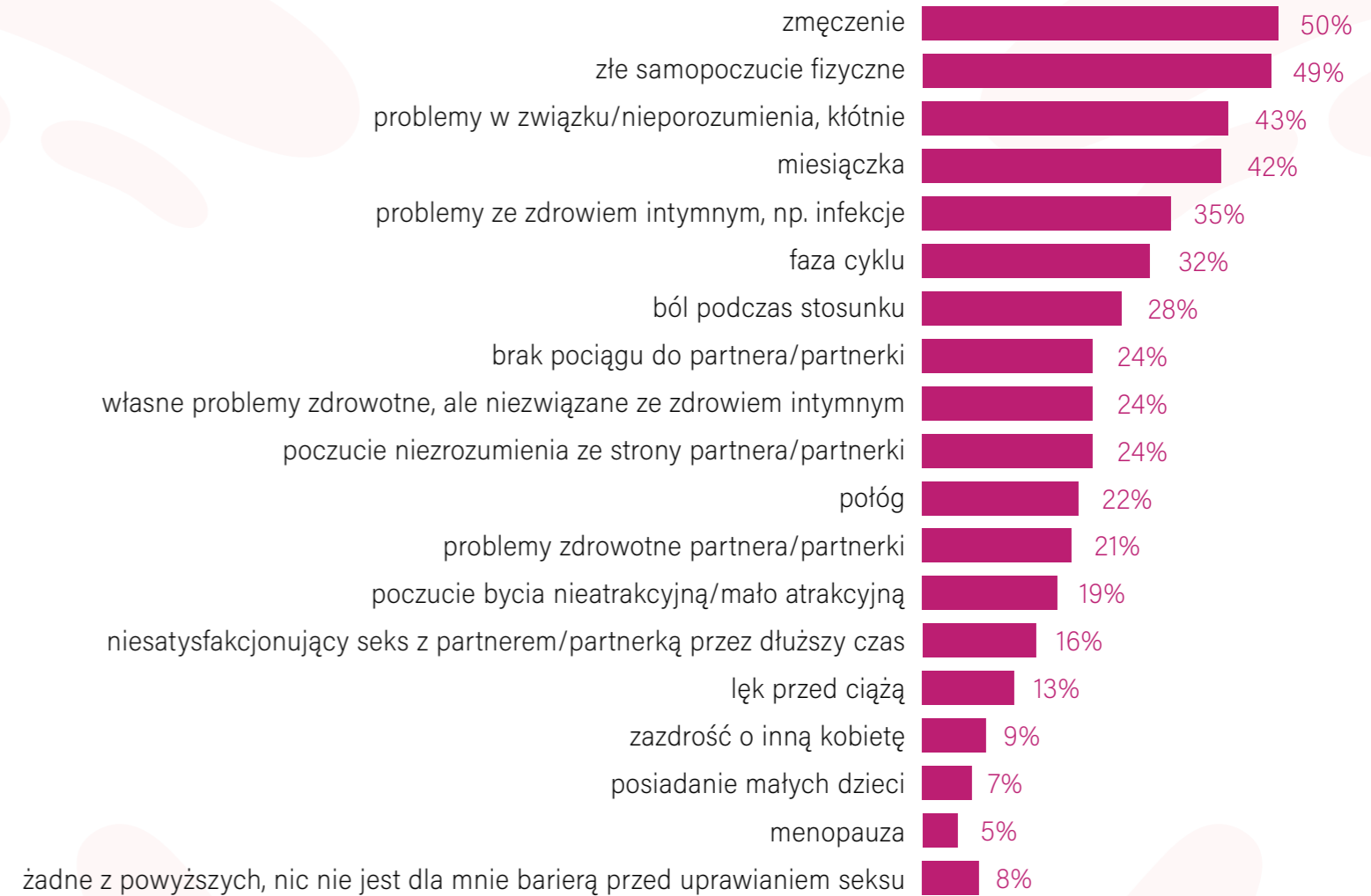
KOBIETY 18-69 lat



BARIERY UPRAWIANIA SEKSU

Natomiast tym, co je zniechęca do zbliżeń, są przede wszystkim zmęczenie (50%), złe samopoczucie (49%), a także problemy w związku (43%). Dla części kobiet barierą w uprawianiu seksu są miesiączka (42%), problemy ze zdrowiem intymnym (35%) oraz stres (32%). Aż 28% respondentek wskazało ból podczas stosunku, natomiast 24% zniechęca brak pożądania ze strony partnera/partnerki.

KOBIETY 18-69 lat



Osiąganie orgazmu



Polki, które nie są do końca usatysfakcjonowane jakością życia seksualnego z partnerem/partnerką, coraz częściej czerpią satysfakcję z masturbacji. Deklaruje ją większość badanych (58%).

Polki zazwyczaj sprawiają sobie przyjemność rzadziej niż raz w miesiącu (24%), masturbację przynajmniej kilka razy w tygodniu zgłasza jedynie 6% ankietowanych. Brak potrzeby masturbacji najczęściej wskazują najmłodsze respondentki (18–25 lat) oraz mieszkanki największych miast oraz te kobiety (17%), które mają poczucie, że partner zaspokaja ich potrzeby. 6% kobiet deklaruje, że nie praktykuje masturbacji z powodów religijnych.

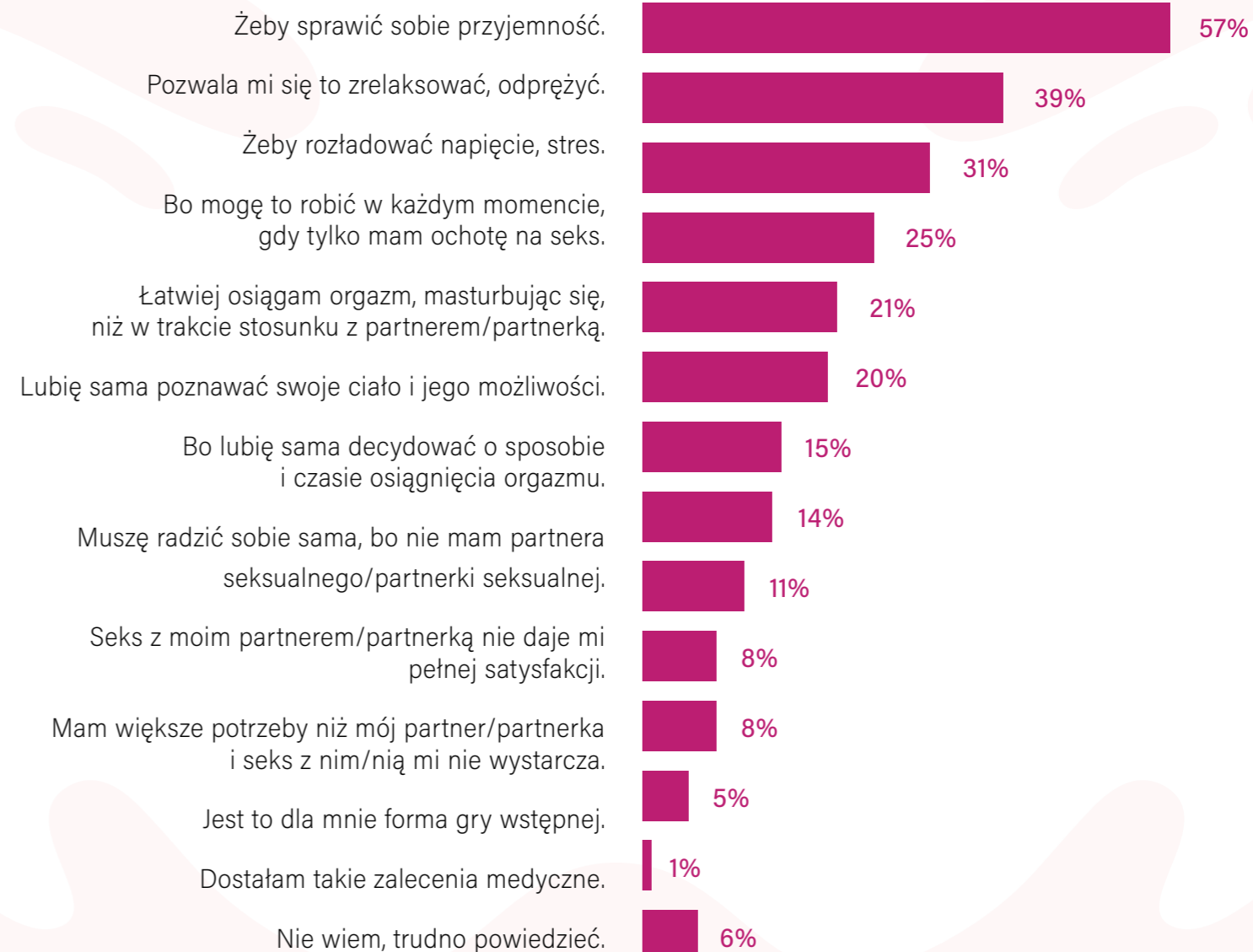
Niemal 1/3 Polek doświadcza orgazmu za każdym razem, gdy się masturbuje, natomiast podczas seksu z partnerem/partnerką tylko 17%.

Jednocześnie 16% Polek przyznaje, że nigdy nie doświadczyły orgazmu podczas masturbacji, a 5% nie udało się to podczas zbliżenia z partnerem/partnerką (najczęściej w najmłodszej grupie respondentek 18–25 lat).

Kilka procent respondentek (takie odpowiedzi zdarzają się zarówno w najmłodszej, jak i w najstarszej grupie badanych) nie wie, czy kiedykolwiek szczytowały, a kilkanaście procent odmawia odpowiedzi na to pytanie.



MASTURBUJĘ SIĘ...



Niezbyt szczerze i dość zachowawcze w sypialni

Seks dla zdecydowanej większości Polek jest elementem budowania relacji, żeby nie sprawiać przykrości partnerowi/partnerce oraz w trosce o to, by poczuł się spełniony/poczuła się spełniona 51% Polek udaje orgazm. Aż dla 15% udawanie orgazmu to strategia na zakończenie niesatysfakcjonującego jej zbliżenia. Tylko 37% kobiet deklaruje, że nigdy nie udawała w łóżku.

Część kobiet godzi się na seks, chociaż wcale nie mają na to ochoty, wyłącznie ze względu na partnera, aby nie poczuł się odrzucony albo urażony.

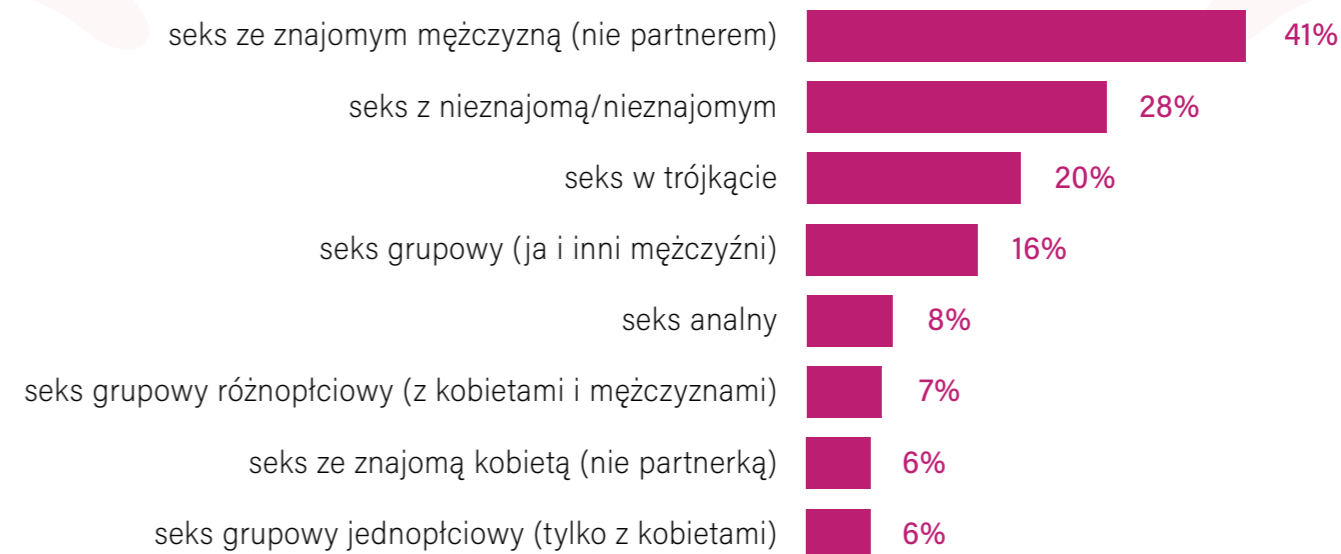
POWODY UDAWANIA ORGAZMU



Jednym ze sprawdzonych sposobów na podgrzanie temperatury w związku jest korzystanie z gadżetów erotycznych, które mogą wzmocnić pożądanie lub intensywność doznań. Okazuje się, że wśród Polek jest niewiele fanek tego typu urządzeń i środków. Korzystanie z zabawek erotycznych deklaruje 37% badanych. Najczęściej z gadżetów erotycznych korzystają kobiety w wieku 26–35 lat (52%), mieszkanki miast powyżej 200 tys. + (44%), z wykształceniem wyższym (44%).

Ciekawe jest to, że jeśli Polki z nich korzystają, to zazwyczaj z partnerem (15%) albo samodzielnie i z partnerem (15%). Erotyczne igraszki sam na sam ze sobą z wykorzystaniem gadżetów erotycznych zgłasza tylko 6% Polek.

RODZAJE FANTAZJI SEKSUALNYCH



Ulubione gadzety erotyczne Polek

Polki traktują z dużą rezerwą środki poprawiające ochotę na seks. Większość (63%) deklaruje, że nigdy z nich nie korzystała. Co dziesiąta respondentka wskazuje, że tego typu środki źle jej się kojarzą, zawstydzają ją lub wywołują obrzydzenie.

Choć większość Polek (57%) miewa fantazje erotyczne (częściej respondentki przed 45. rokiem życia, kobiety aktywne seksualnie i otwarte na korzystanie z gadżetów erotycznych, rzadziej panie w długoletnich związkach), to większość badanych (54%) uważa je za wstydlive i zachowuje to dla siebie. Tylko co piąta badana dzieli się swoimi fantazjami erotycznymi z partnerem i uważa, że wzajemne dzielenie się nimi pozytywnie wpływa na ich życie seksualne.

O czym fantazjują Polki? Bardzo rzadko o seksie grupowym czy analnym, raczej o seksie ze znajomym mężczyzną, który nie jest ich partnerem (41%), albo z nieznajomym (28%) lub w trójkącie (20%).

Blisko co 10. respondentka (8%) wstydzi się swoich fantazji erotycznych, a 6% uważa, że fantazjowanie erotyczne nie jest w porządku wobec jej partnera/partnerki.

ULUBIONE GADŻETY EROTYCZNE POLEK



Zbyt surowe dla siebie

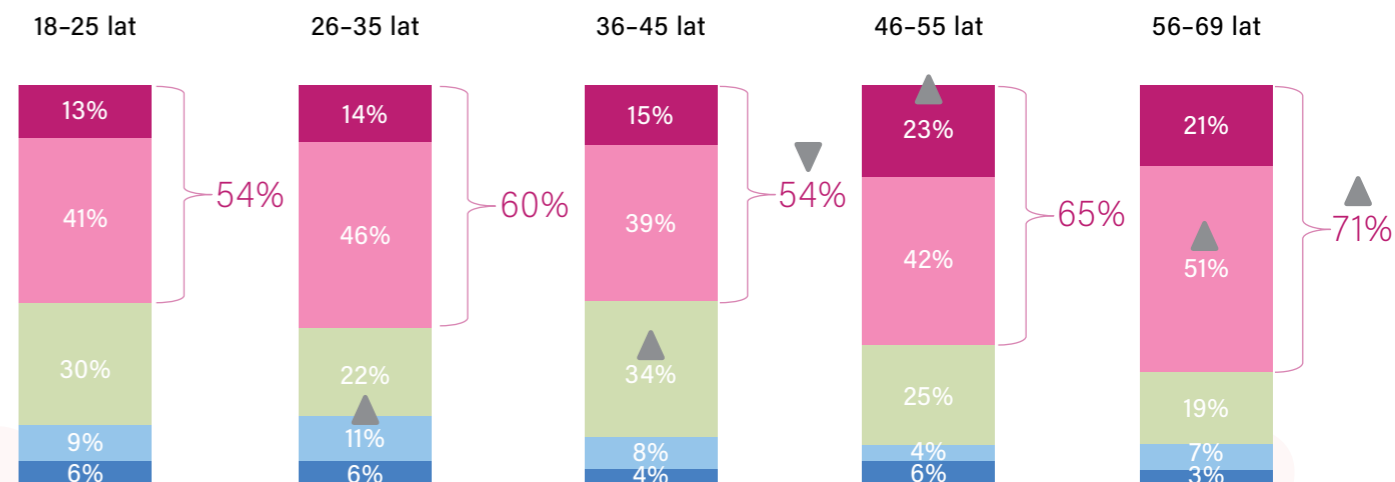
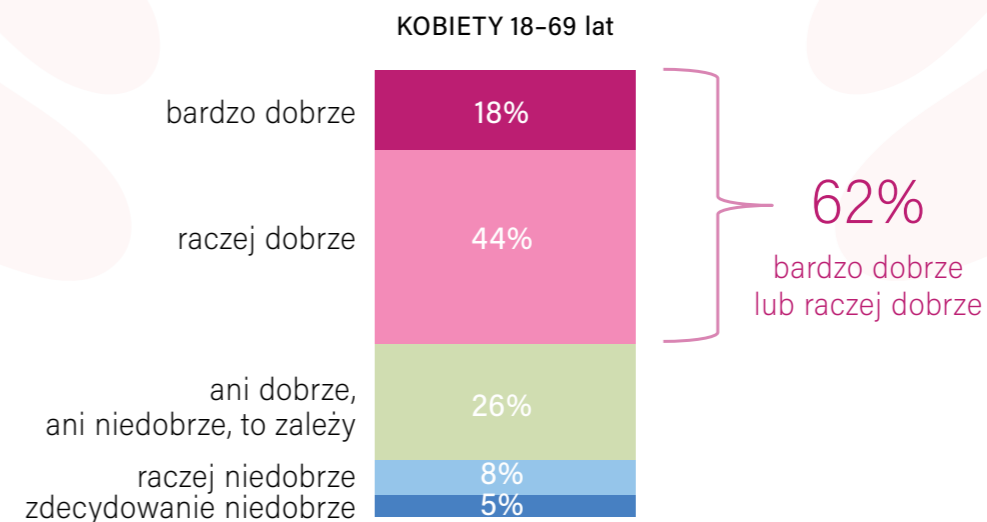
Polki mają dość krytyczny stosunek do siebie i swojego ciała, co niewątpliwie nie wpływa dobrze na ich relacje seksualne. Średnia ocena, jaką sobie wystawiają, to 6,7 w skali 0-10.

Tylko 18% badanych przyznaje, że czuje się w swoim ciele bardzo dobrze (częściej kobiety z najstarszej grupy wiekowej 56-69 lat). Może odczuwają mniejszą presję społeczną na bycie idealną niż młodsze kobiety, które są pod silnym wpływem mediów społecznościowych.

Neutralny stosunek do swojego ciała ma 26% badanych, a negatywny (raczej zły lub zdecydowanie zły) – 13%.

Co ciekawe, częściej zadowolone ze swojego ciała są respondenci będące w związku (64%) i te panie, które są w relacji z inną kobietą (76%). Natomiast gorzej oceniają siebie mieszkanki dużych miast.

SAMOPOCZUCIE W SWOIM CIELE



▲ Częściej dobrze czują się kobiety będące w związku (64%) i w związku z kobietą (76%).

▼ Rzadziej dobrze czują się mieszkanki największych miast (200 tys. + m.) (51%).

Stosunek do swojego ciała może się przekładać na jakość życia seksualnego. Aż 14% Polek przyznaje, że wstydzi się swojego ciała podczas zbliżeń intymnych. Najczęściej dotyczy to kobiet w wieku 26–35 lat (20%) oraz mieszkanek dużych miast (20%).

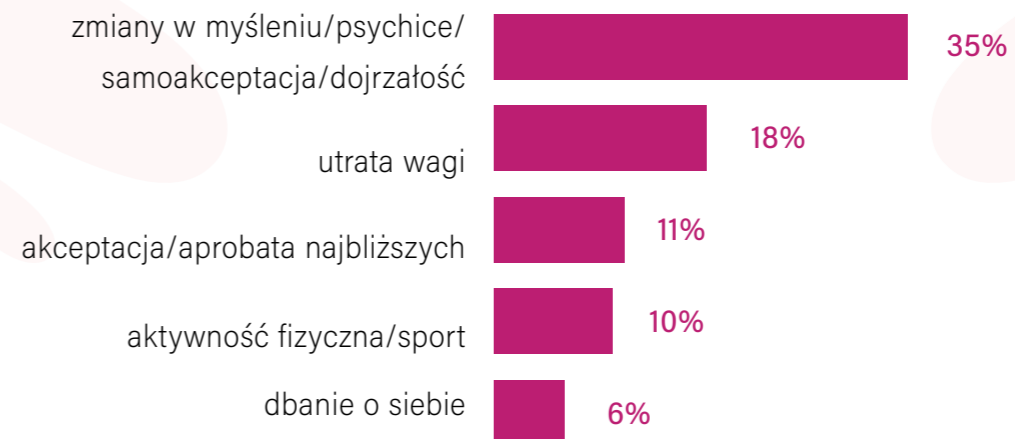
Warto podkreślić, że w porównaniu z badaniem z 2019 r. Polki częściej zauważają, że ich ciało zmieniło się pozytywnie w ciągu ostatnich 5 lat (obecnie 28%, w 2019 r. – 23%).

Najczęściej pozytywne zmiany dostrzegają młode kobiety, do 35. roku życia. Prawdopodobnie wynika to z większej samoakceptacji, która przychodzi z wiekiem, oraz mody na zdrowy styl życia.

Natomiast negatywna ocena swojego ciała wynika najczęściej ze wzrostu wagi, pogorszenia kondycji ciała i skóry, rzadziej ciąży/porodu czy pogorszenia stanu zdrowia.

ZMIANA OCENY SWOJEGO CIAŁA

POWODY POZYTYWNEJ ZMIANY TOP 5



POWODY NEGATYWNEJ ZMIANY TOP 5



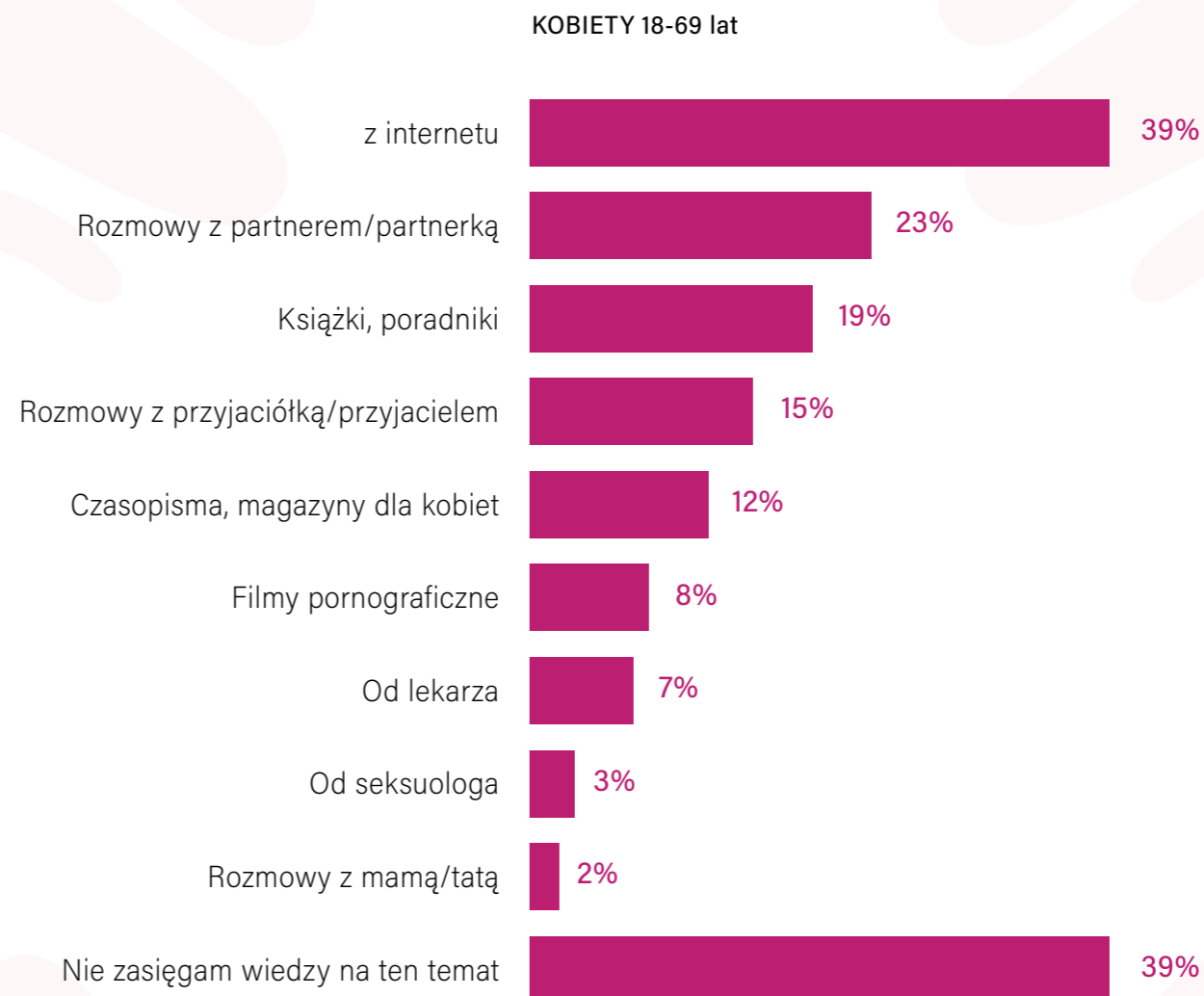
Zdrowie intymne Polek

Polki deklarują wysoką świadomość (61%) na temat zagadnień związanych ze zdrowiem intymnym. Tylko 7% badanych ocenia swoją wiedzę słabo. Jednak zdecydowana większość przyznaje, że wiedzę na temat seksu czerpią głównie z Internetu (zwłaszcza najmłodsze badane kobiety).

Natomiast starsze respondentki (56–69 lat) częściej niż młodsze preferują korzystać z książek i poradników czy czasopism dla kobiet.

Niepokojąco niski odsetek badanych wskazuje jako źródło wiedzy rozmowy z lekarzem (7%) lub seksuologiem (3%). Większość respondentek (szczególnie młode kobiety) twierdzi, że nie ma takich tematów, które wstydziłyby się poruszyć podczas rozmowy z lekarzem. Starsze kobiety przyznają natomiast, że nie są skłonne do rozmowy z ginekologiem o masturbacji, niesatysfakcjonującym seksie z partnerem czy niskim libido.

ŹRÓDŁA WIEDZY NA TEMAT SEKSU





Polki mają świadomość, że zdrowie intymne wymaga troski i regularnych badań profilaktycznych oraz wizyt u ginekologa. Niestety niepokojąco często znajomość teorii nie idzie w parze z praktyką. Co dziesiąta respondentka przyznaje, że nie chodzi do ginekologa. Niepokoi fakt, że 28% młodych kobiet z grupy 18–25 lat nie odwiedza tego specjalisty.

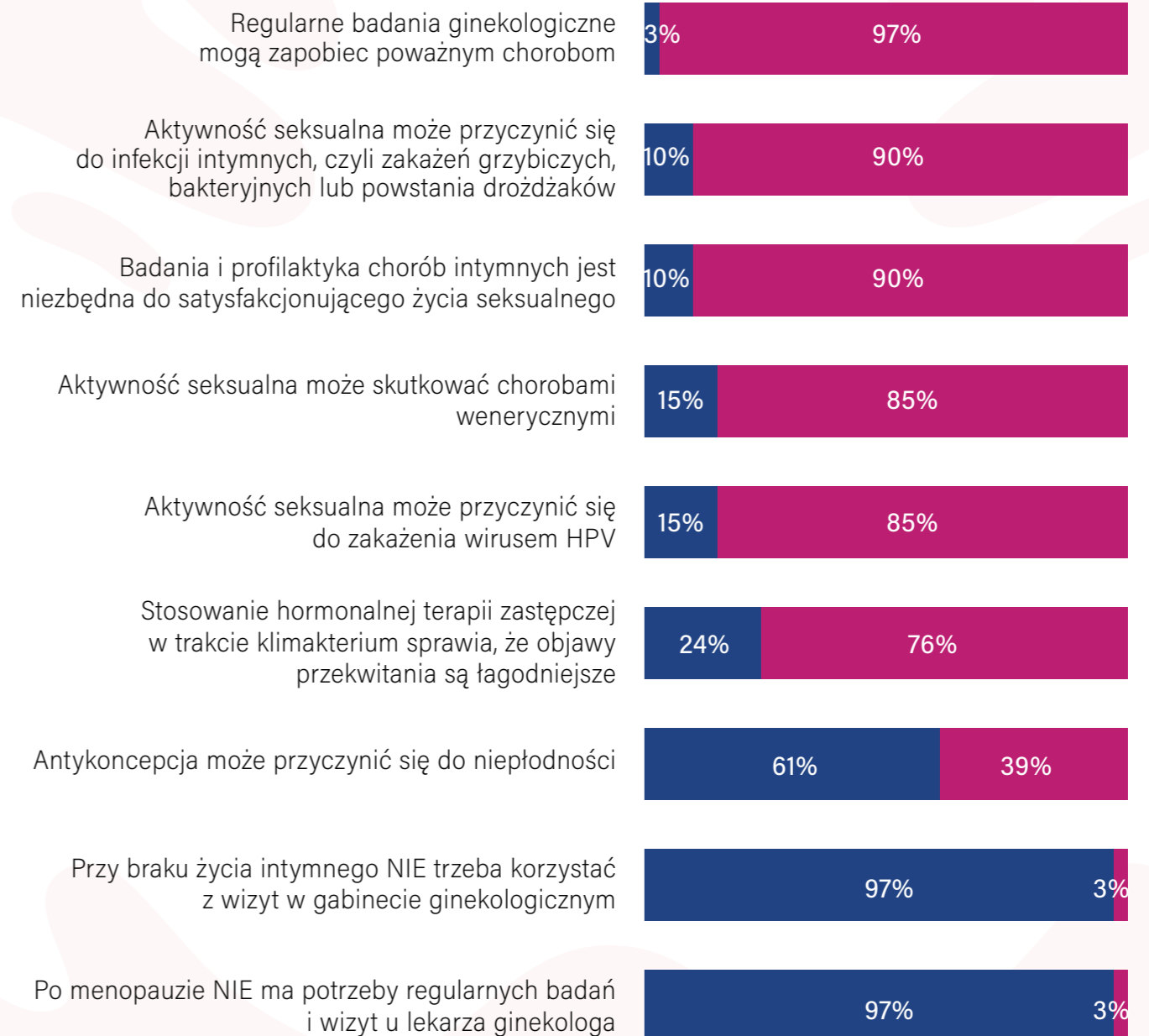
Odpowiedzi na bardziej szczegółowe pytania pokazują, że znajomość zagadnień związanych ze zdrowiem intymnym wśród Polek wcale nie jest tak wysoka, jak deklarują respondentki. Na przykład aż 39% badanych kobiet uważa, że pigułki antykoncepcyjne mogą się przyczynić do niepłodności. Inny przykład to brak świadomości na temat hormonalnej terapii menopauzy, szczególnie w odniesieniu do młodszych respondentek.




OPINIE NA TEMAT ŻYCIA SEKSUALNEGO

KOBIETY 18-69 lat

■ fałsz ■ prawda





To dowodzi, że wiedza zaczerpnięta z Internetu jest niewystarczająca. Nie uzupełniają jej ani edukacja seksualna, ani rozmowy z lekarzem ginekologiem. Wydaje się, że kobiety nie mają zaufania do swoich lekarzy, dlatego nie rozmawiają z nimi na tematy związane z seksem i ze zdrowiem seksualnym. Badanie pokazuje też wyraźnie, że atmosfera panująca w gabinetach lekarskich podczas wizyt nie sprzyja takim rozmowom. Ponad połowa Polek (52%) twierdzi, że doświadczyła złego traktowania podczas wizyty u ginekologa. Najczęściej chodziło o lekceważący komentarz ze strony lekarza w stylu: „Taka pani uroda”, „ Boli, bo musi boleć” oraz „Przejdzie po ciąży” albo zamiast odpowiedzi na zadawane lekarzowi pytania słyszały: „Czy kończyła pani studia medyczne?” lub „A skąd pani wie, że to źle?”.

Wyniki badania pokazują, że Polki potrzebują rzetelnej wiedzy na tematy związane ze zdrowiem intymnym, z antykoncepcją i profilaktyką. Internet z całą pewnością nie spełnia tej funkcji. Konieczne jest także podjęcie działań nakierowanych na poprawę komunikacji lekarzy ginekologów z pacjentkami oraz zadbanie o atmosferę, która sprzyja szczerym rozmowom na tematy związane ze zdrowiem seksualnym.

Raport na temat seksualności Polek powstał na podstawie badania, które przeprowadzono w lipcu 2023 roku przez Instytut Badań Pollster na zlecenie firmy Gedeon Richter Sp z o.o. Badanie zrealizowano metodą CAVI (ankieta internetowa). W badaniu wzięło udział 1076 Polek w wieku 18–69 lat, były wśród nich zarówno mieszkanki dużych i małych miast, jak i wsi. Dobór próby odzwierciedlał pod względem wieku, wykształcenia, wielkość miejscowości zamieszkania i regionu strukturę populacji według GUS.

Raport przygotowany na zlecenie



Partner medialny



Instytut badawczy

pollster



Specjalistyczna firma farmaceutyczna ukierunkowana na innowacje



Najbardziej znacząca farmaceutyczna baza badawcza
w regionie Europy Środkowo-Wschodniej

- ponad **1 200** pracowników R&D
- **9,4%** obrotu inwestycji w R&D

Jedna z najbogatszych ofert produktów
ginekologicznych na świecie

- **TOP 5** w obszarze zdrowia kobiet
(WHC) w Europie i Rosji
- **Lider** w produkcji hormonów w Europie

Gedeon Richter
w trosce o zdrowie kobiet



