

**CO GRYZIE
MĘŻCZYZN
W SYPIALNI**

O DOŚWIADCZANIU TRUDNOŚCI Z EREKCJĄ I ODWADZE ROZMOWY

RAPORT



CO DRUGI MĘŻCZYZNA

w wieku 20 – 50 doświadczył trudności z erekcją
w ciągu ostatnich 12 miesięcy

tylko 16% szuka profesjonalnej pomocy

NIEDOCENIANA SKALA PROBLEMU – TO NIE JEST TEMAT NISZOWY

Badanie pokazało, że problemy z erekcją to nie margines, ale doświadczenie większości mężczyzn w wieku 20-50 lat.

PROBLEM NIE JEST NIWIDOCZNY DLA PARTNEREK

85%

kobiet w wieku 20 – 50 uważa, że trudności z erekcją mogą dotyczyć mężczyzn w każdym wieku

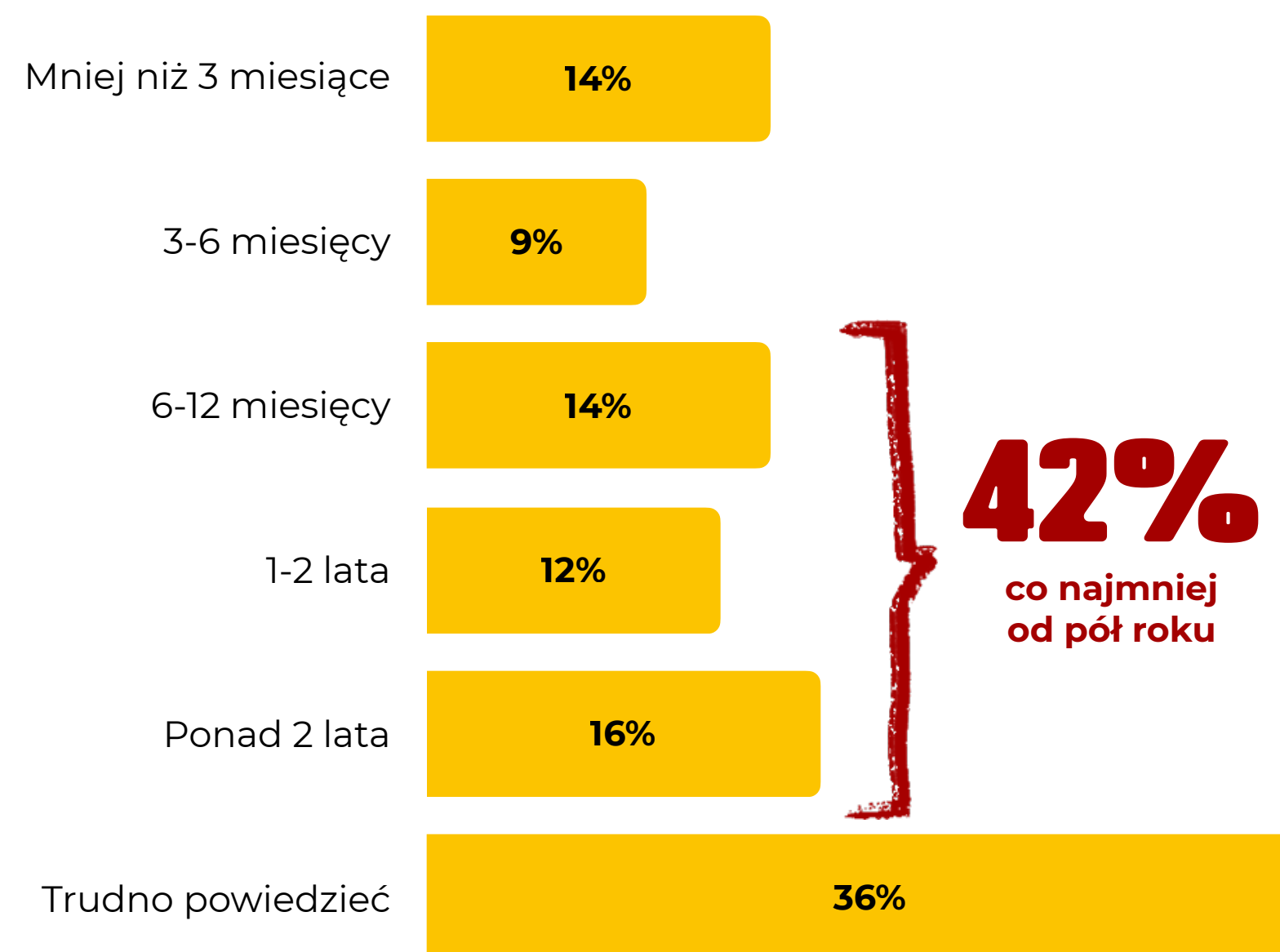
47%

aktywnych seksualnie kobiet w wieku 20 – 50 będących w relacji deklaruje, że ich partner doświadczył trudności z erekcją w ciągu ostatnich 12 miesięcy

22%

mężczyzn stosujących środki na potencję ukrywa to przed partnerką

Mężczyźni doświadczający trudności z erekcją zmagają się z nią:



CO GRYZIE
MĘŻCZYŹN
W SYPIALNI

maxigra®

SEXED
PL

57%

aktywnych seksualnie mężczyzn
(20-50 lat) doświadczyło trudności
w ostatnim roku

Bismillahirrahmanirrahim

Ipsos

TO JEST TEMAT TU I TERAZ

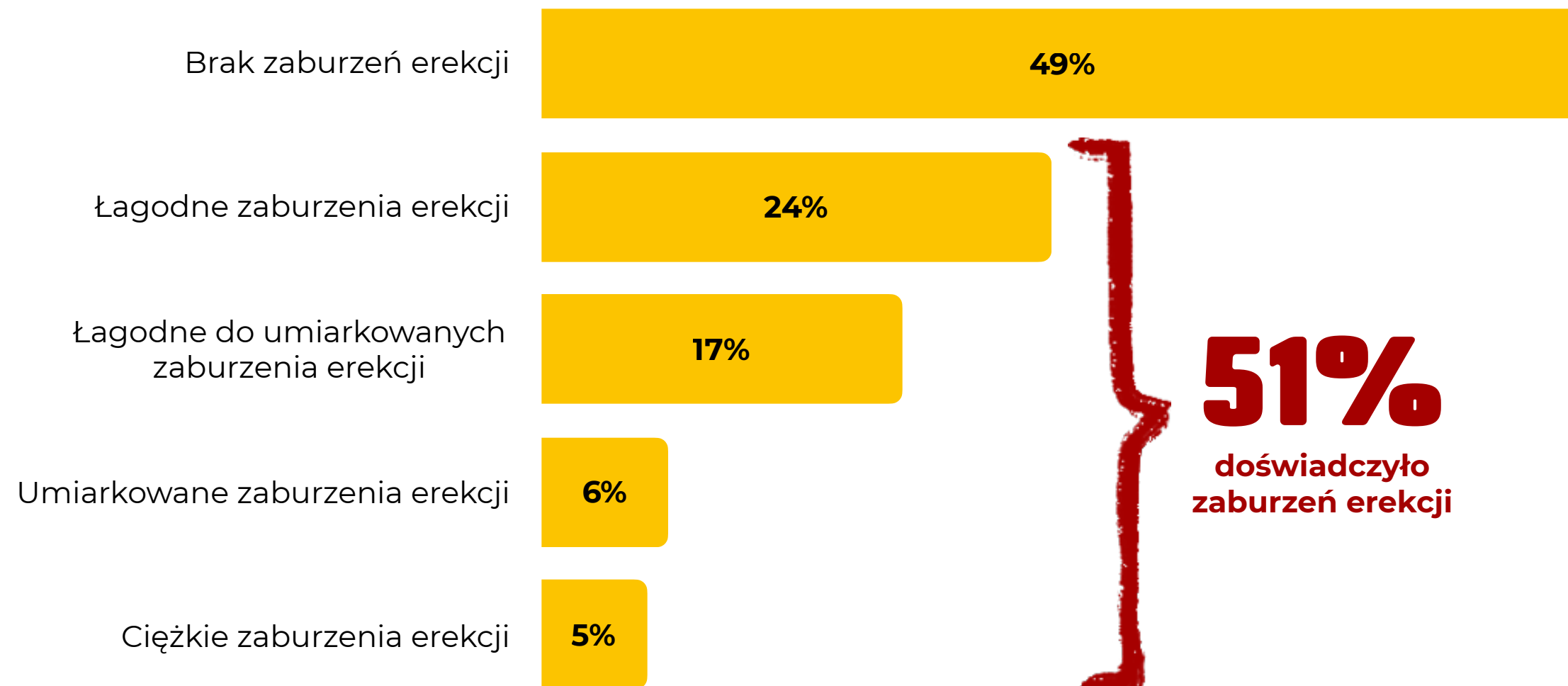
Skala doświadczenia trudności z erekcją w ciągu ostatnich 4 tygodni*

Samooceńca funkcji erekcji z ostatnich czterech tygodni pokazuje, że problemy z erekcją nie są rzadkie ani dawne. **Ponad połowa aktywnych seksualnie mężczyzn w wieku 20–50 lat doświadczyła w tym czasie zaburzeń** o różnym nasileniu – od łagodnych po ciężkie.

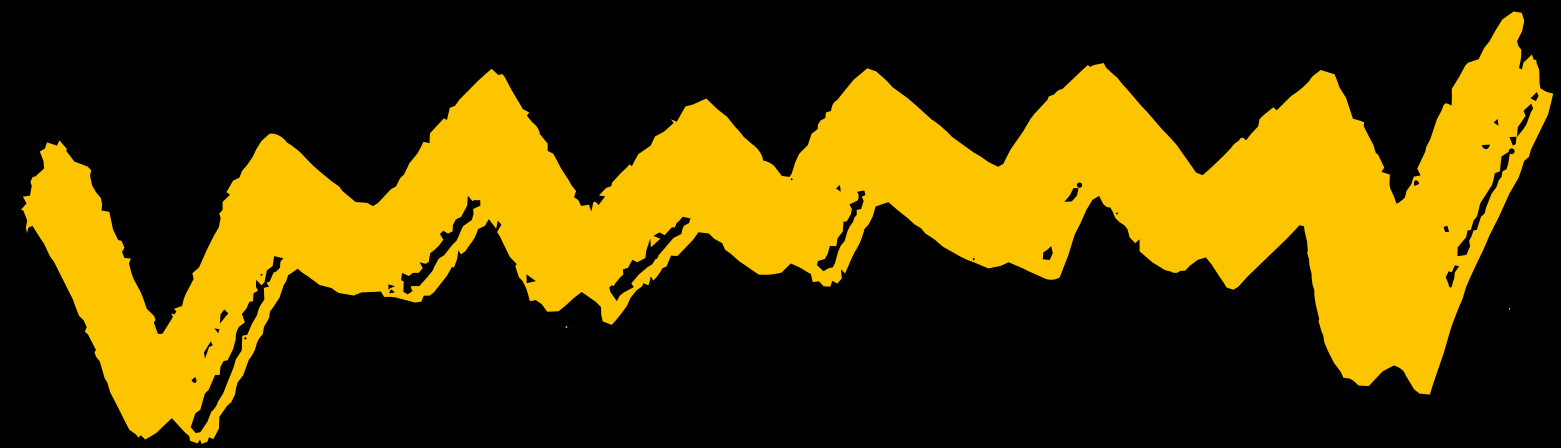
Spora część doświadczeń mieści się w kategorii łagodnych lub umiarkowanych zaburzeń. Jednak **4% mężczyzn doświadcza poważnych trudności z erekcją**.

*Skala IIEF-5

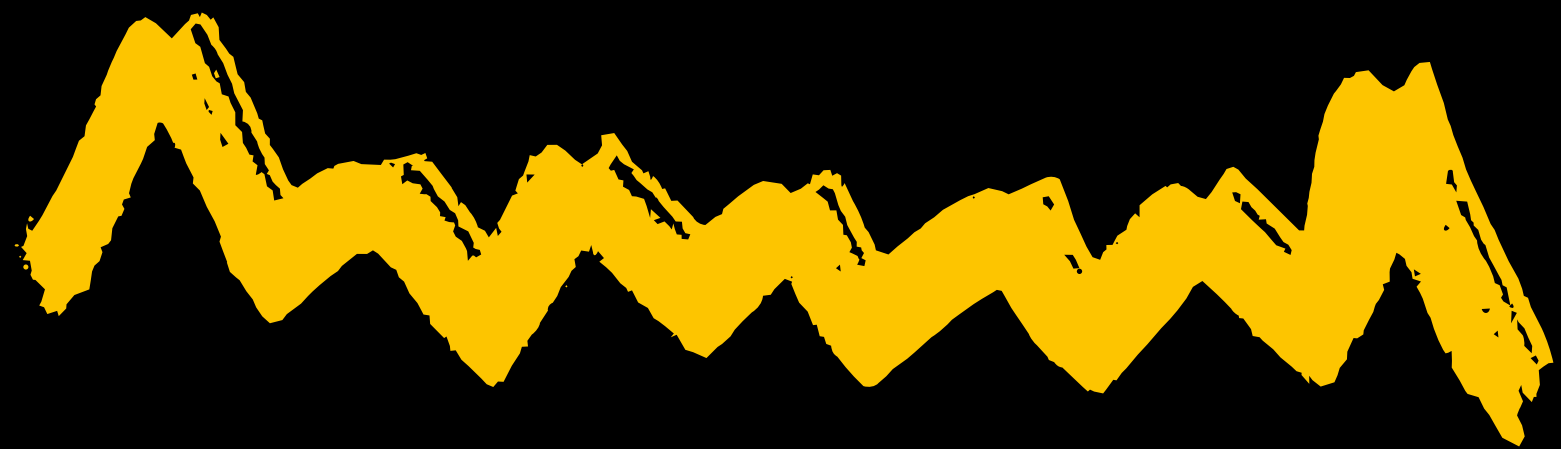
W badaniu posłużyliśmy się dodatkowo Międzynarodowym Indekssem Funkcji Erekcji (IIEF-5). Jest to krótki kwestionariusz, który pozwala mężczyznom na dokonanie samooceny swojej sprawności seksualnej w okresie ostatnich czterech tygodni. Suma punktów uzyskanych w odpowiedziach (w skali od 5 do 25) pozwala na klasyfikację ewentualnych trudności. Wynik na poziomie 21 punktów lub niższym wskazuje na występowanie zaburzeń erekcji o różnym nasileniu (od łagodnych po ciężkie).



*dotyczy tylko mężczyzn aktywnych seksualnie (n=741)



**WPŁYW NA ŻYCIE:
WIĘCEJ NIŻ SEKS**



maxigra®

SEXED
PL

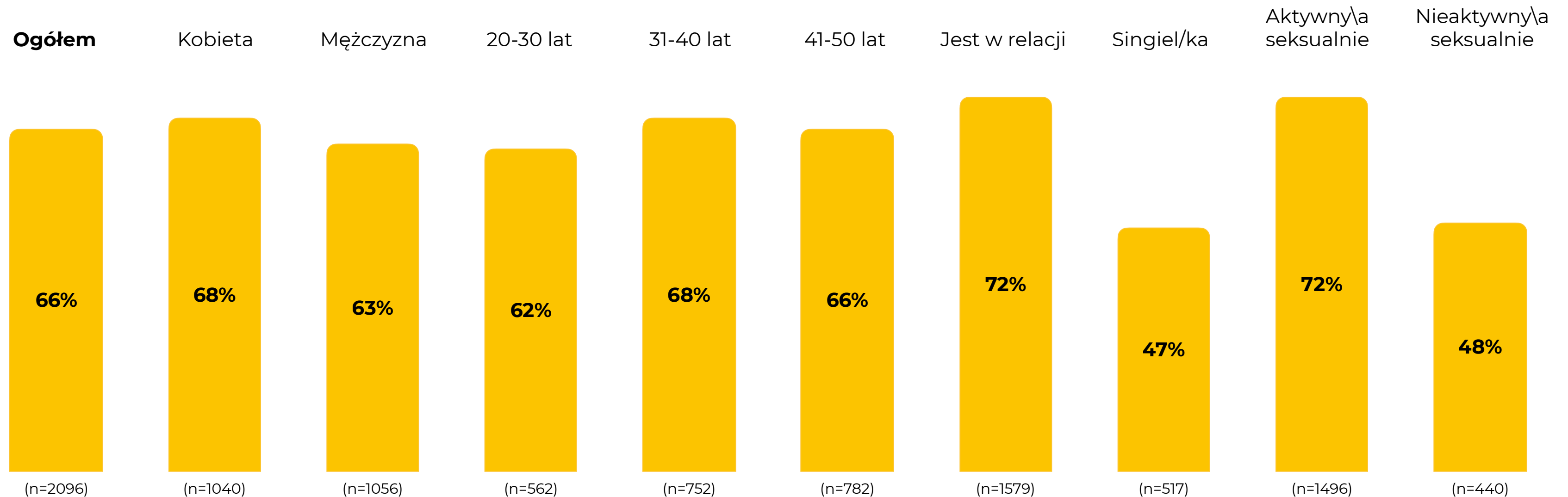
Ipsos

FUNDAMENTY ZADOWOLENIA POLEK I POLAKÓW – SEKS MA ZNACZENIE

- Ogólny **obraz satysfakcji życiowej** Polek i Polaków **jest pozytywny – dwie na trzy osoby** są zadowolone ze swojego życia.
- Analiza pokazuje, że **to nie płeć ani wiek najsilniej różnicują poziom zadowolenia**.

• **72% osób** będących w relacji (niekoniecznie w formalnym związku) **deklaruje, że jest zadowolona z życia**, podobnie osoby, które w ostatnim roku uprawiały seks.

• **Życie seksualne jest istotnym elementem dobrostanu.**



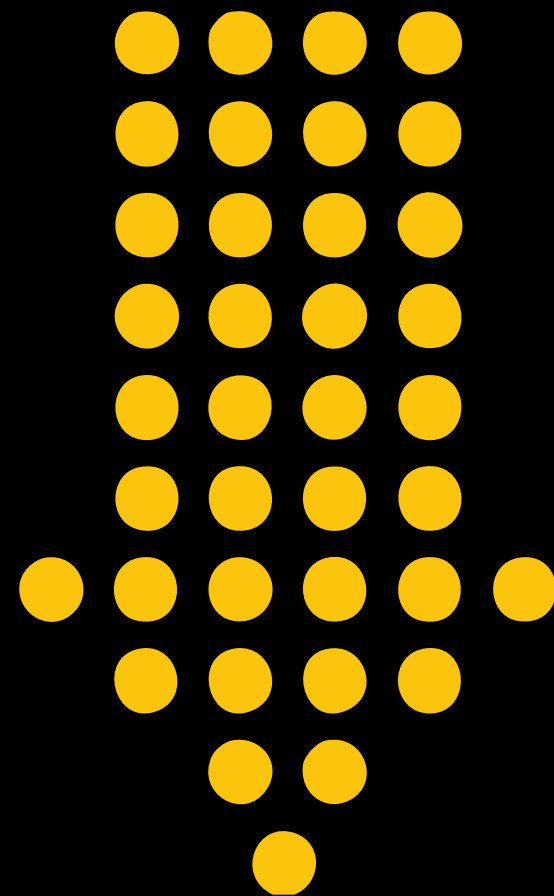
Pytanie: Czy ogólnie rzecz biorąc jesteś zadowolon(a)y ze swojego życia? (odpowiedzi: Bardzo zadowolon(a)y i Raczej zadowolon(a)y)

**CO GRYZIE
MĘŻCZYZN
W SYPIALNI**

maxigra®

SEXED
PL

ALE, GDY POJAWIAJĄ SIĘ TRUDNOŚCI Z EREKCJĄ



JAK TRUDNOŚCI Z EREKCJĄ NISZCZĄ MĘSKI ŚWIAT

Analiza zadowolenia z życia w kontekście problemów z erekcją ujawnia ważną różnicę w perspektywie kobiet i mężczyzn – **ciężar psychologiczny tego** problemu nie rozkłada się w związku symetrycznie.

MĘSKA PERSPEKTYWA: SPADEK ZADOWOLENIA

U mężczyzn doświadczanie trudności z erekcją współwystępuje z istotnie niższym ogólnym zadowoleniem z życia (66% vs 78%). Ta różnica wskazuje na **powiązanie problemu z całościową samooceną i dobrostanem mężczyzny.**

STABILNA SATYSFAKCJA PARTNEREK

Inaczej wygląda to z perspektywy ich partnerek. Zadowolenie z życia kobiet, których partnerzy zmagają się z problemami z erekcją, jest tylko nieznacznie niższe niż u kobiet w związkach bez tego problemu i różnica ta nie jest istotna statystycznie. Kobiety, choć są świadome problemu, **potrafią prawdopodobnie w znacznie większym stopniu oddzielić go od swojej ogólnej satysfakcji życiowej.**



Mężczyźni bez problemów z erekcją
(n=262)

78%

Mężczyźni z problemami z erekcją
(n=455)

66%

Kobiety, których partner
nie ma problemów z erekcją
(n=329)

77%

Kobiety, których partner
ma problemy z erekcją
(n=341)

74%

**Bardzo lub raczej zadowolony(a)
ze swojego życia**

*dotyczy tylko osób aktywnych seksualnie, a w przypadku kobiet – dodatkowo będących w relacji

Dla ponad połowy (**55%**) mężczyzn zmagających się z problemami erekcji **seks jest ważną sferą życia**, ale tylko niespełna **4 NA 10** (38%) jest z niego **zadowolonych**

RÓŻNE PERSPEKTYWY, WSPÓLNE WYZWANIE

psychologiczne konsekwencje

MĘŻCZYŻNA

Co 3. mężczyzna traci
pewność siebie –
najsilniejszy negatywny
wpływ

33%



Spadek oceny własnej
atrakcyjności

28%

Spadek ochoty na seks

28%

Spadek satysfakcji
z seksu

27%

Problem staje się
osobistym obciążeniem –
najmniej wpływa na
postrzeganie partnerki

16%

Trudności z erekcją uderzają
asymetrycznie. Mężczyźni internalizują
problem jako porażkę osobistą, podczas
gdy kobiety lokują go głównie w sferze
fizycznej bliskości.

Łatwo w tej sytuacji o rozminięcie się
doświadczeń i dialog – to problem
między partnerami.

KOBIETA

relacyjne konsekwencje



36%

Co 3. kobieta odczuwa
spadek satysfakcji z seksu –
najsilniejszy wpływ

29%

Spadek ochoty na seks

24%

Odbierają problem
osobiście – spadek
pewność siebie,

24%

Spadek własnej
atrakcyjności

15%

Zachowują dystans –
najmniej wpływa to na
postrzeganie partnera

TRUDNOŚCI Z EREKCJĄ ZMIENIAJĄ ZACHOWANIA INTYMNE MĘŻCZYŹN

Dla wielu mężczyzn trudności z erekcją (tj. uzyskaniem lub utrzymaniem wzwodu) to nie chwilowa niedyspozycja, lecz doświadczenie długotrwałe. Niemal co trzeci dotknięty problemem mężczyzna (28%) zmagają się z trudnościami od ponad roku, w tym 16% od ponad dwóch lat. To pokazuje, że **problem często staje się stałym elementem życia**, a nie pojedynczym, izolowanym zdarzeniem.

MA TO PRZEŁOŻENIE NA DECYZJE I ZACHOWANIA W RELACJI

43%

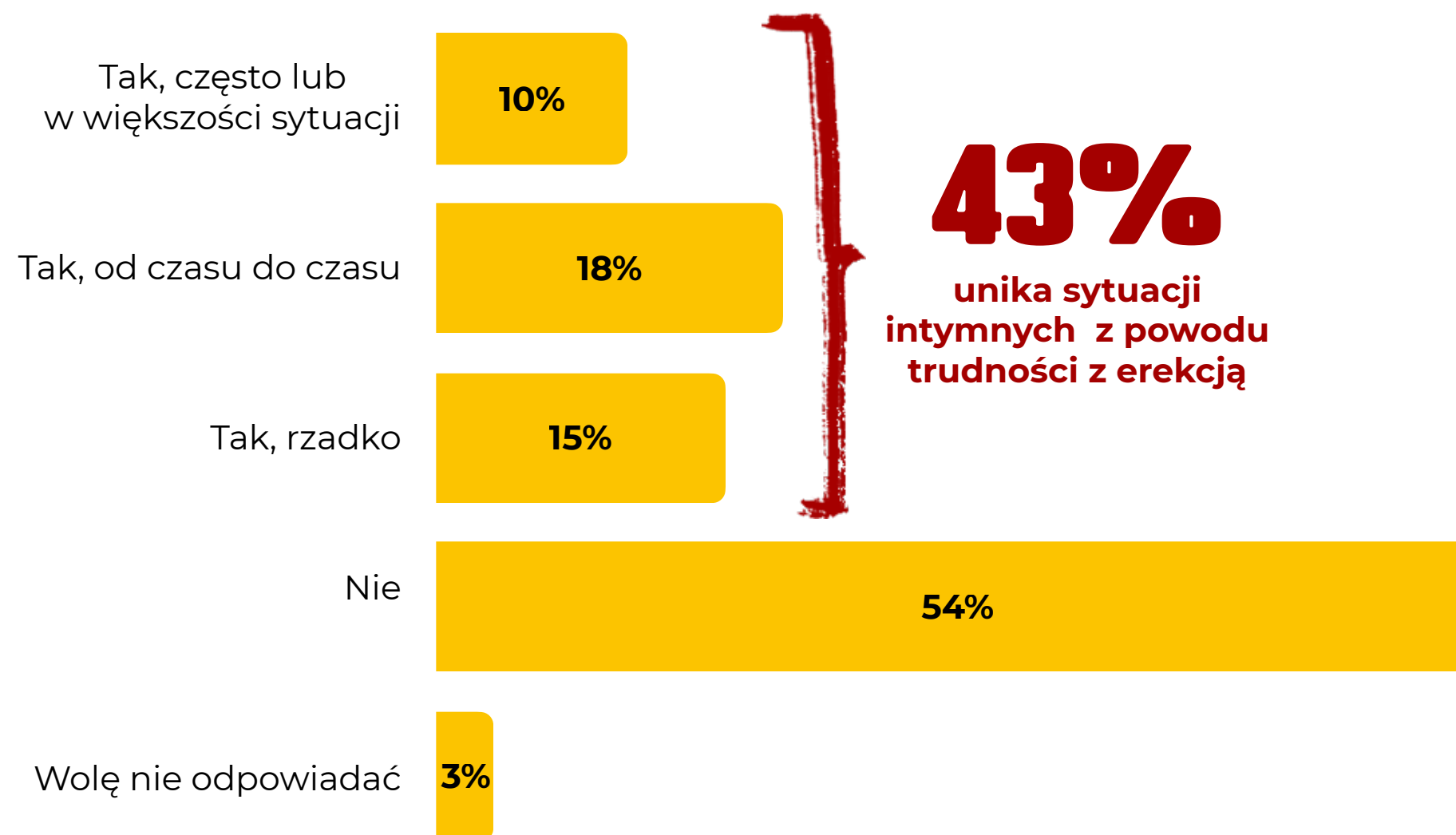
mężczyzn zmagających się z trudnościami przyznaje, że unika sytuacji intymnych z obawy przed kolejnym niepowodzeniem.

10%

Dla co dziesiątego z nich jest to już częsta lub niemal stała strategia.

O psychologicznym ciężarze problemu może świadczyć to, że co trzeci mężczyzna doświadczający trudności z erekcją (36%) nie jest w stanie określić, od jak dawna go doświadczają. Ta wysoka liczba odpowiedzi "trudno powiedzieć", w połączeniu z 43% mężczyzn stroniących od seksu, pokazuje, że **unikanie jest centralną strategią radzenia sobie z problemem**. Mężczyźni unikają zarówno konfrontacji z jego historią, jak i sytuacji, w której mógłby się on ponownie pojawić, co utrudnia znalezienie rozwiązania.

Unikanie sytuacji intymnych z powodu obaw przed trudnością z erekcją



Baza: 455 (mężczyźni aktywni seksualnie, którzy mają trudności z erekcją)

Pytanie: Czy zdarza Ci się unikać sytuacji intymnych z powodu obaw przed trudnościami z erekcją?

maxigra®

SEXED
PL



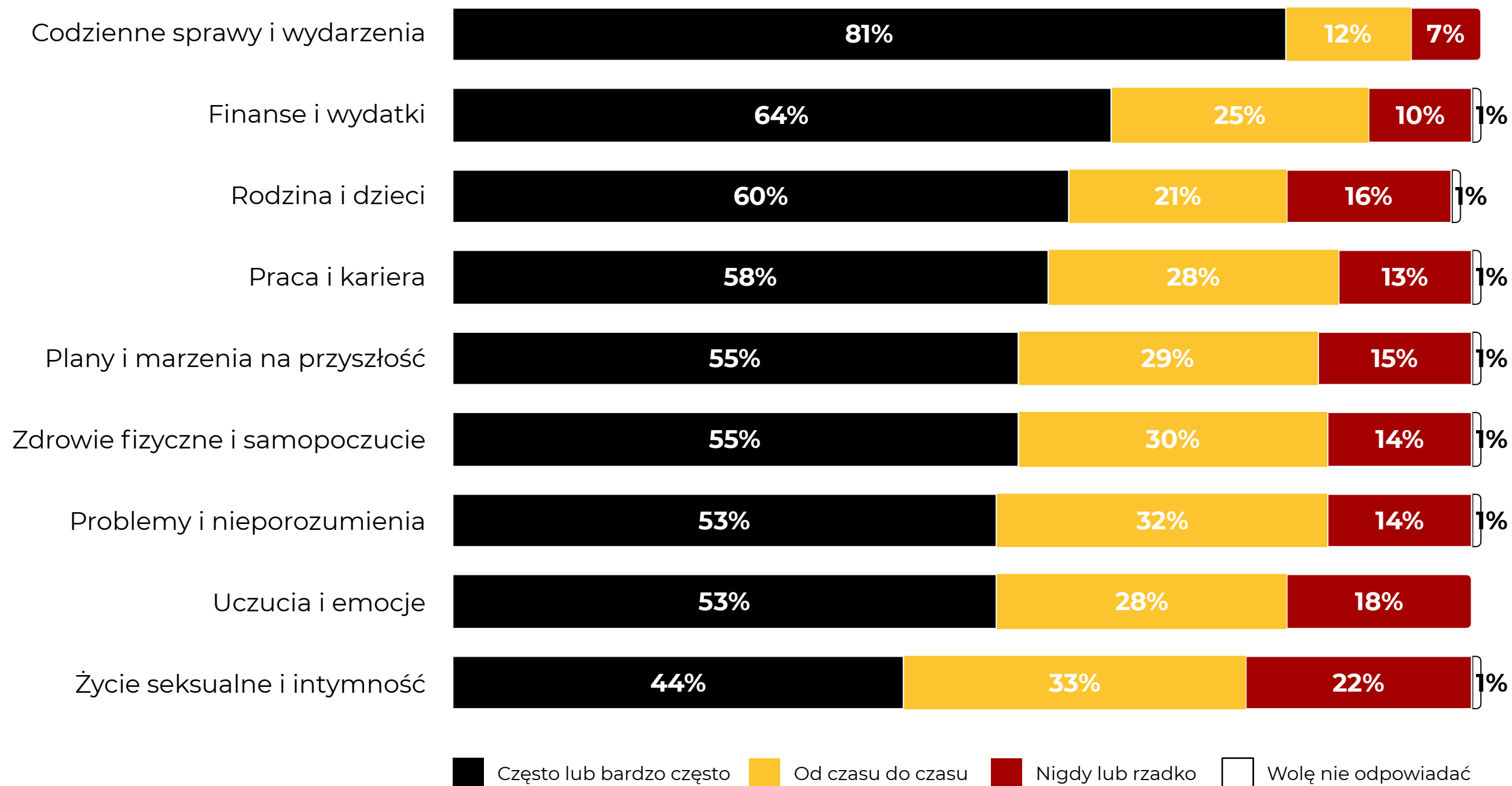
ANATOMIA MILCZENIA... I JEGO KONSEKWENCJE



SEKS I INTYMNOŚĆ – NAJRZADZIEJ PORUSZANY TEMAT W POLSKICH ZWIĄZKACH

Choć **seks i intymność** są kluczowymi elementami relacji, **regularne rozmowy** na ten temat prowadzi **mniej niż połowa badanych (44%), a co piąta osoba (22%)** praktycznie ich unika.

**MILCZENIE WOKÓŁ
TEJ SFERY SPRZYJA
NARASTANIU
NIEPOROZUMIEŃ,
TRUDNOŚCI
I POCZUCIA
OSAMOTNIENIA –
ZWŁASZCZA GDY
POJAWIAJĄ SIĘ
PROBLEMY,
O KTÓRYCH TRUDNO
ZACZAĆ MÓWIĆ.**



*dotyczy mężczyzn doświadczających trudności z erekcją w ciągu ostatnich 12 miesięcy

Baza: 1579 (osoby w relacji)

Pytanie: Jak często rozmawiasz z partnerem(ką) / osobą, z którą się spotykasz o następujących sprawach?

CO GRYZIE
MĘŻCZYŹN
W SYPIALNI

maxigra®

SEXED
PL

Rozmowa o problemach z erekcją
jest trudna, krępująca dla
24% kobiet i 40% mężczyzn

WSTYDLIWY TEMAT, KRĘPUJĄCA ROZMOWA

Fundamentem problemu komunikacyjnego jest powszechne przekonanie o jego wstydlivym charakterze.

**ZARÓWNO
KOBIECY (83%), JAK
I MĘŻCZYŹNI (76%)
SĄ ZGODNI, ŻE
TRUDNOŚCI Z EREKCJĄ
TO DLA MĘŻCZYŹN
TEMAT WSTYDLIWY.**

Ta wspólna świadomość jest punktem wyjścia dla dalszych postaw – obie strony wiedzą, że poruszają się po niezwykle wrażliwym gruncie, co wpływa na ich gotowość do podjęcia rozmowy.

Kluczowa różnica pojawia się na poziomie osobistego dyskomfortu.

- Podczas gdy dla kobiet rozmowa o problemach z erekcją jest krępująca tylko dla co czwartej z nich (**24%**)
- w przypadku mężczyzn odsetek ten rośnie do **40%**.

Ta asymetria jest sercem problemu: **mężczyźni są znacznie silniej i bardziej osobiście obciążeni wstydem, podczas gdy kobiety podchodzą do tematu z większym dystansem.**

Na tym tle rodzi się **dylemat inicjatywy.**

- Połowa kobiet (**50%**) uważa, że nie należy czekać na mężczyznę i można samemu poruszyć temat.
- Mężczyźni są w tej kwestii bardziej zachowawczy – zgadza się z tym **42%** z nich, a co czwarty (**23%**) jest zdania, że kobieta nie powinna wychodzić z taką inicjatywą.

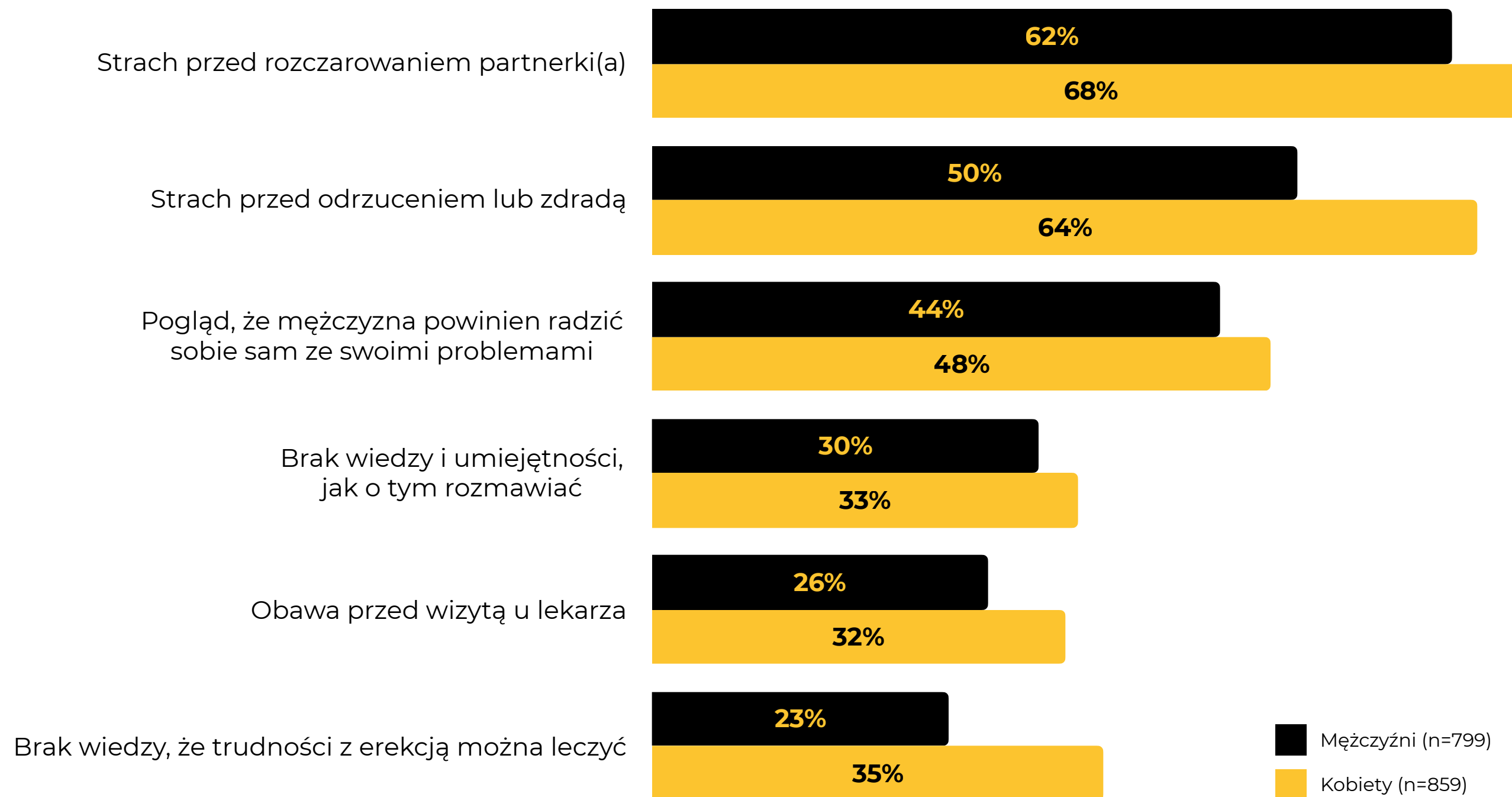


OBAWA PRZED ROZCZAROWANIEM PARTNERKI WYGRYWA Z PRESJĄ KULTUROWYCH STEREOTYPÓW

ZARÓWNO KOBIECY, JAK I MĘŻCZYŹNI SĄ ZGODNI CO DO ŹRÓDEŁ WSTYDU MĘŻCZYŹN.

- Nr 1 w ocenie obu płci, znajduje się **lęk przed rozczarowaniem partnerki**.
- Co ciekawe, to **kobiety w większym stopniu niż sami mężczyźni dostrzegają ciężar kulturowej presji**.
- Aż **64% kobiet (50% mężczyzn)** uważa, że wstyd wynika z przekonania, że **mężczyzna zawsze powinien być gotowy do seksu**.

Dlaczego mężczyźni wstydzą się mówić o trudnościach z erekcją?



Baza: Osoby, które uważają, że mężczyźni wstydzą się mówić o trudnościach z erekcją

Pytanie: Dlaczego Twoim zdaniem mężczyźni wstydzą się mówić o trudnościach z uzyskaniem lub utrzymaniem erekcji?

PROBLEMY Z EREKCJĄ NAPĘDZAJĄ SPIRALĘ NAPIĘCIA

Problemy z erekcją często uruchamiają **spiralę napięcia**, w której lęk przed kolejną nieudaną próbą zwiększa presję i paradoksalnie utrudnia spontaniczność w kolejnych sytuacjach intymnych.



Początkowo pojedyncza sytuacja = incydent, jednak towarzyszące jej emocje mogą wpływać na kolejne doświadczenia.

SCHEMAT MECHANIZMU: trudność w trakcie zbliżenia

- pojawia się zaskoczenie i napięcie
- uruchamia się myślenie o przyczynie (co jest ze mną nie tak?)
- pojawia się lęk przed oceną partnerki
- rośnie presja, aby tym razem wszystko się udało
- napięcie utrudnia spontaniczność i zwiększa ryzyko kolejnej trudności

W takiej sytuacji problem przestaje być wyłącznie fizjologiczny, a zaczyna mieć **silny komponent psychologiczny**. W kolejnych zbliżeniach napięcie może pojawiać się już na etapie oczekiwania na seks, zanim jeszcze dojdzie do samej sytuacji. **Rosnąca presja, koncentracja na kontroli i lęk przed kolejnym niepowodzeniem mogą same stać się barierą, utrudniającą zarówno bliskość, jak i znalezienie rozwiązania.**

**CO GRYZIE
MĘŻCZYZN
W SYPIALNI**

maxigra®

SEXED
PL

**Z CZASEM JEDNAK CORAZ
CZĘŚCIEJ BYŁEM ODRZUCANY.
I TO ZACZĘŁO... TA FRUSTRACJA
NARASTAŁA. PÓŹNIEJ NA
PRZYKŁAD NA DRUGI DZIEŃ
POTRAFIŁEM PRZYJŚĆ I SIĘ
PRZYCZEPIĆ DO CZEGOKOLWIEK.**

(MĘŻCZYZNA, 20-30 LAT)

KTO ZACZNIE ROZMOWĘ?

Choć partnerzy deklarują, że o problemach seksualnych warto rozmawiać, w praktyce rozmowa często nie następuje. Powstaje paradoks: obie strony widzą potrzebę dialogu, ale żadna nie chce zrobić pierwszego kroku. Mężczyzna obawia się oceny i utraty wizerunku sprawnego partnera. Partnerka powstrzymuje się, żeby go nie zranić i nie podważyć jego poczucia własnej wartości.

W efekcie pojawia się cisza ochronna – temat istnieje, ale pozostaje nienazwany.

KOBIETY STARAJĄ SIĘ CHRONIĆ RELACJĘ I POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA PARTNERA

Reakcja kobiet na trudności partnera



Baza: 341 (kobiety w relacji i aktywne seksualnie, których partner ma trudności z erekcją)

Pytanie: Jak zareagowałaś na trudności partnera?

MĘŻCZYŹNI CZUJĄ WSPARCIE

Reakcja partnerki/a w oczach mężczyzny



Baza: 455 (mężczyźni aktywni seksualnie, którzy mają trudności z erekcją)

Pytanie: Jak partner(ka) zareagował(a) na Twoje trudności?



REALITY CHECK

MITYCZNY LĘK PRZED ODRZUCENIEM

Dane dotyczące oceny reakcji podważają jeden z męskich lęków – obawę przed negatywną oceną i odrzuceniem. W sytuacji, gdy problem został już w jakiś sposób ujawniony,

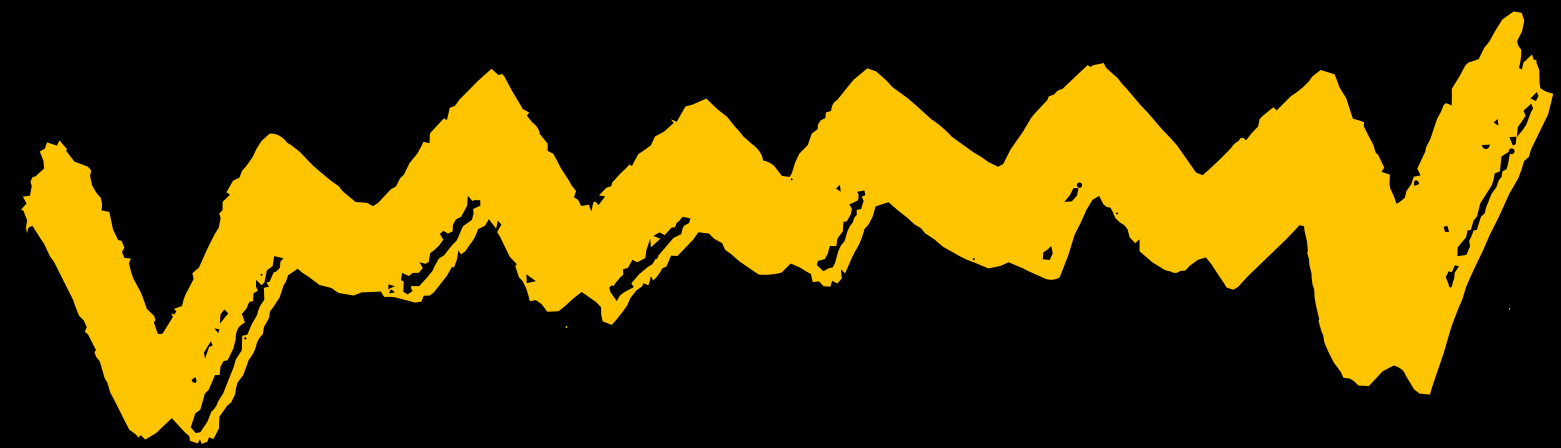
- **ponad połowa mężczyzn (51%) odebrała reakcję partnerki/a pozytywnie lub zdecydowanie pozytywnie.**
- Jedyne co dziesiąty **(10%) ocenił ją jako negatywną.** To pokazuje, że w realnej konfrontacji z problemem, rzeczywistość okazuje się znacznie bardziej wspierająca, niż sugerowałyby to męskie obawy.

CO WIDZĄ MĘŻCZYŹNI, A CO ROBIĄ KOBIECY?

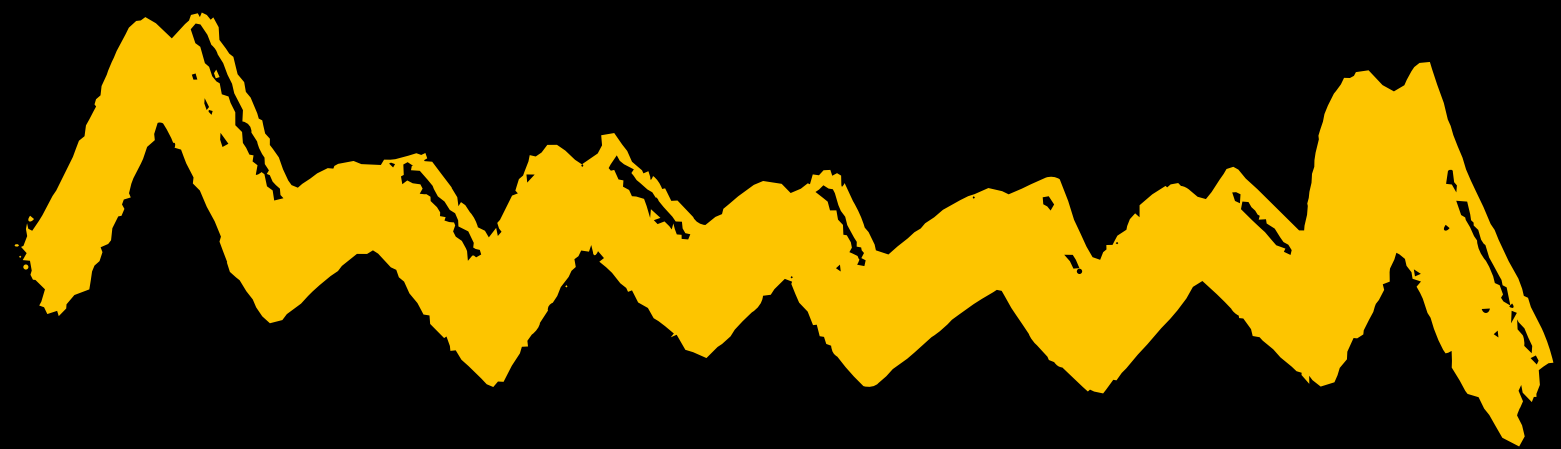
Na ogólnym poziomie możemy mówić o zgodności między tym, co mężczyźni raportują, a tym, co deklarują same kobiety.

Obie strony widzą dominację wsparcia nad krytyką.

Jednocześnie trzeba zauważyć, że gdy niemal połowa kobiet (45%) jest przekonana, że zareagowała w najbardziej wspierający sposób – *zapewniając partnera, że to nic złego i może się zdarzyć* – to jedynie co czwarty mężczyzna (28%) faktycznie odebrał taki komunikat. **W momencie stresu i poczucia porażki, mężczyzna może jednak patrzeć przez filtr własnej niepewności, nie usłyszeć słów,** a jedynie odczytać subtelne, często niezamierzone, sygnały niewerbalne, wynikające z niepewności i lęku partnerki.



DROGA NA SKRÓTY



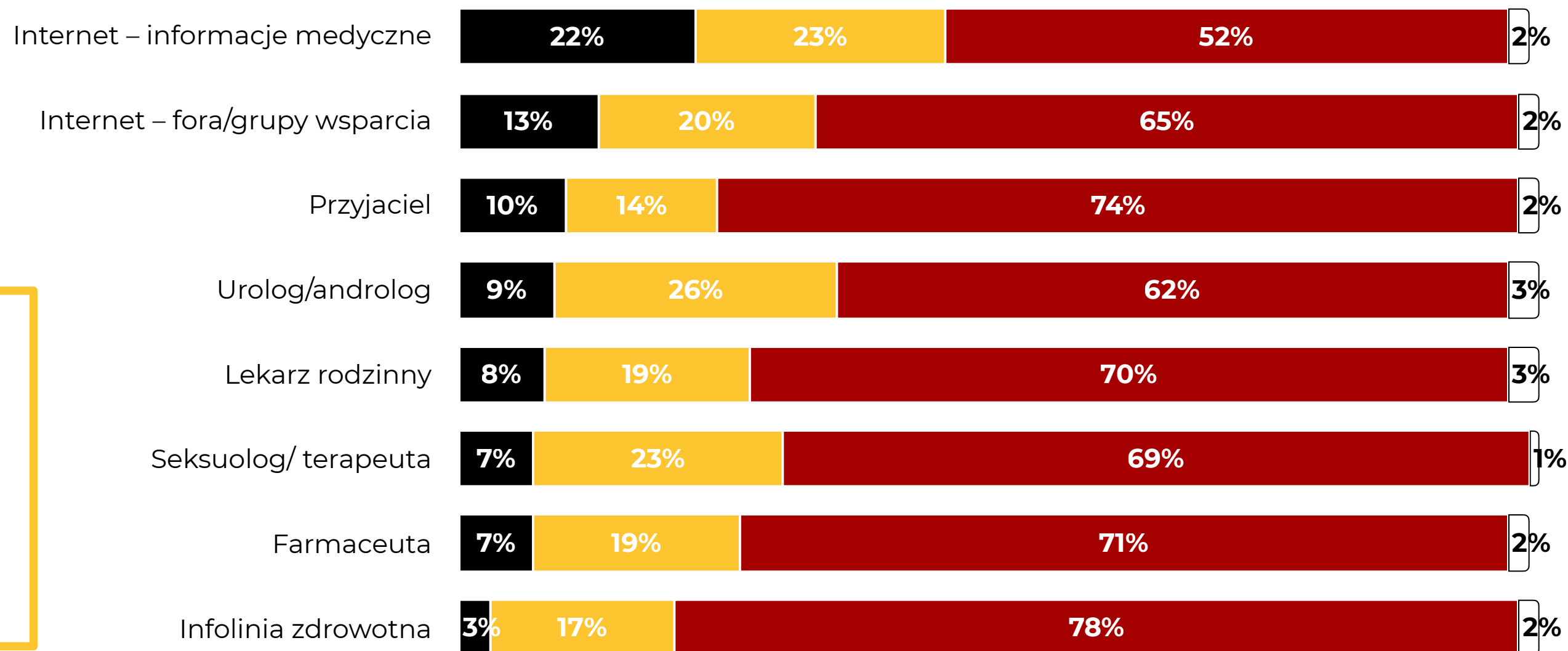
maxigra®



DR GOOGLE: INTERNET JAKO GŁÓWNY KANAL INFORMACJI

Doświadczający trudności mężczyźni, szukając pomocy lub wiedzy, **najczęściej decydują się na anonimowe poszukiwanie informacji w internecie (22%).**

Ta bezpieczna, pozbawiona wstydu przestrzeń jest wykorzystywana **PONAD DWUKROTNIĘ CZĘŚCIEJ NIŻ JAKAKOLWIEK FORMA BEZPOŚREDNIEGO KONTAKTU Z PROFESJONALISTĄ**, jak wizyta u urologa (9%) czy seksuologa (7%).



Często lub bardzo często
 Od czasu do czasu
 Nigdy lub rzadko
 Wolę nie odpowiadać

Baza: 455 (mężczyźni aktywni seksualnie, którzy mają trudności z erekcją)

Pytanie: Czy rozmawiałeś lub szukałeś pomocy w związku z trudnościami z erekcją?

DZIAŁANIE NIE ZAWSZE OZNACZA OTWARTOŚĆ

Tylko **4 na 10 mężczyzn, którzy doświadczają trudności z erekcją, stosuje środki wspomagające**. Wśród tych, którzy się na nie decydują, **najczęstszym wyborem są łatwo dostępne produkty bez recepty (32%)**, co potwierdza preferencję dla anonimowych rozwiązań, niewymagających wizyty u lekarza. **Leki na receptę stosuje zaledwie 9% mężczyzn z trudnościami z erekcją.**

Co piąty mężczyzna stosujący środki na potencję ukrywa to przed partnerką, a 17% zakłada, że partnerka się domyśla. To kolejny przejaw mechanizmu, zgodnie z którym działają mężczyźni: nawet gdy podejmują działanie, często towarzyszy temu milczenie i potrzeba zachowania kontroli nad informacją. Co trzeci rozmawiał na temat stosowania środków na potencję z partnerką.

“

**PO PROSTU KIEDYŚ RAZ GO
KUPIŁEM, ROZMAWIAŁEM O TYM
Z ŻONĄ. PO PROSTU SPRÓBOWAŁEM.
I DAŁO MI TO TĄ PEWNOŚĆ SIEBIE.**

(MĘŻCZYŻNA, 20-30 LAT)

Wiedza partnerki(a) o stosowanych środkach na potencję



Baza: 172 (mężczyźni aktywni seksualnie, którzy mają trudności z erekcją stosujący środki na potencję)

Pytanie: Czy stosujesz lub stosowałeś środki na potencję?; Czy Twoja partnerka/partner wie, że stosujesz te środki?



**PRZEŁAMAĆ
CISZĘ I IZOLACJĘ**



maxigra®

SEXED
PL

Ipsos

CO GRYZIE
MĘŻCZYŹN
W SYPIALNI



IZOLACJA NIE POMAGA

maxigra®

SEXED
PL

Problemy z erekcją, mimo że są doświadczeniem silnie relacyjnym, **pozostają często kwestią głęboko intymną i samotną.** Dla większości badanych jest to temat nierozdzielnie związany z poczuciem męskości i wstydem, co sprawia, że rzadko staje się on przedmiotem rozmów poza związkiem.

To drastycznie **ogranicza krąg potencjalnego wsparcia** i sprawia, że **gdy dialog w ogóle się pojawia, ciężar inicjatywy często spoczywa na partnerce.** To ona niejednokrotnie **musi przełamać mur milczenia** wzniesiony przez mężczyznę, który unika konfrontacji z problemem lub jak wynika z wywiadów – po prostu nie ma kompetencji, by zarządzić tak trudnym emocjonalnie wyzwaniem.

Wobec tych trudności, wielu mężczyzn wybiera pozornie bezpieczniejszą drogę: **INTERNETOWE ŹRÓDŁA INFORMACJI, KTÓRE STAJĄ SIĘ SUBSTYTUTEM ROZMOWY.**

Tę izolację najlepiej podkreśla fakt, że niektórzy badani z żalem i tęsknotą mówili o **braku przestrzeni na szczere, męskie rozmowy** w zaufaniu, gdzie mogliby bez obaw zwierzyć się, otrzymać wsparcie i polecić sobie skuteczne rozwiązania.

STRATEGIE (NIE)DZIAŁANIA

Badani stosują zarówno strategie aktywne, jak i unikowe. Część mężczyzn **racjonalizuje problem i przeczekuje**, traktując go jako przejściowy efekt stresu lub zmęczenia. Pojawia się także **strategia unikania rozmowy**, w której obie strony wiedzą o problemie, ale go nie nazywają. Rzadziej badani wybierają działanie, takie jak rozmowa z partnerką, wspólne szukanie rozwiązania czy konsultacja ze specjalistą.

MOŻNA WIĘC WSKAZAĆ PO DWA PODEJŚCIA W DWÓCH GŁÓWNYCH OBSZARACH:

- ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ **interpretacja/racjonalizacja:**
incydent lub problem
- ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ **zaangażowanie:**
kwestia indywidualna lub wspólna sprawa w związku

„

**ZBLIŻA CI SIĘ COŚ TAKIEGO,
ŻE OK, TO TERAZ PARTNERKA, CO ONA
BĘDZIE MYŚLAŁA I JAK BĘDZIE MYŚLAŁA.**

(MĘŻCZYZNA, 31-40 LAT)

„

**BO MIAŁEM TAKIE 2, CZY 3 SYTUACJE POD RZĄD,
ŻE NIE MOGŁEM SOBIE PORADZIĆ, I CHYBA
NAWET KOLEGA DAŁ MI JAKĄŚ TABLETKĘ...
I PAMIĘTAM, ŻE TO DOSYĆ FAJNIE ZADZIAŁAŁO
I CHYBA PO TYCH TRZECH NIEUDANYCH RAZACH
SKORZYSTAŁEM PARĘ RAZY.**

(MĘŻCZYZNA, 41-50 LAT)

„

**POMYŚLAŁEM SOBIE, ŻE TRZEBA COŚ
Z TYM ZROBIĆ... CZY NAJPROSTSZY SPOSÓB,
WSPOMÓC SIĘ TUTAJ FARMAKOLOGIĄ.**

(MĘŻCZYZNA, 41-50 LAT)

PUNKTY ZWROTNE: CO SKŁANIA DO DZIAŁANIA?

Przełamywanie barier jest raczej procesem niż spektakularnym wydarzeniem – pojedyncze incydenty zazwyczaj nie są traktowane jako problem. Dopiero ich kumulacja, szczególnie w niedługim czasie lub jako seria podobnych sytuacji, sprawia, że trudność zaczyna być zauważona i interpretowana jako coś więcej niż chwilowy spadek formy.

Momentem przełomowym często stają się okoliczności, w których problem zaczyna wpływać na relację – pojawia się napięcie, unikanie bliskości lub poczucie frustracji po jednej ze stron. W takich momentach trudność przestaje być postrzegana wyłącznie jako incydent, a zaczyna być traktowana jako coś, co wymaga reakcji lub poszukania rozwiązania.

Zdarzenie i reakcja na nie – mężczyzny oraz jego partnerki – często kierunkuje interpretacje i ewentualne dalsze działania. Wsparcie i spokojna reakcja partnerki mogą zmniejszyć napięcie i otworzyć przestrzeń do rozmowy, podczas gdy dystans lub frustracja mogą wzmacniać wstyd i skłaniać do ukrywania problemu.

PIERWSZA OTWARTA ROZMOWA o problemie w parze zazwyczaj jest ważnym doświadczeniem, bywa przełomowym. Dużo zależy od tego, czy po prostu jedna ze stron zdecyduje się ją zainicjować. **POTEM ROBI SIĘ ŁATWIEJ.**

ZANIM PADNĄ SŁOWA

Kobiety dowiadują się o problemach z erekcją partnera przede wszystkim bazując na własnej obserwacji

• podczas zbliżenia (34%)

• w rozmowie (33%).

Dla znaczącej grupy kobiet wiedza ta pochodzi z analizy niepokojących sygnałów:

- **napięcie i zdenerwowanie partnera (18%),**
- unikanie bliskości
- tłumaczone **stresem lub zmęczeniem (15%)**
- **rezygnacja ze zbliżeń (11%).**

Odkładanie rozmowy przenosi komunikację na poziom domysłów.

Jak kobiety odkrywają prawdę?

Zauważyłam trudności podczas zbliżenia

34%

Partner powiedział o tym wprost

33%

Czułam jego napięcie lub zdenerwowanie w sytuacjach intymnych

18%

Partner tłumaczył unikanie bliskości zmęczeniem lub stresem

15%

Partner częściej przerywał zbliżenia lub z nich rezygnował

11%

Widziałam, że używa środków wspomagających erekcję

5%

Inne

5%

Wolę nie odpowiadać

11%

Baza: 341 (kobiety w relacji i aktywne seksualnie, których partner ma trudności z erekcją)

Pytanie: W jaki sposób dowiedziałaś się lub domyśliłaś się, że partner ma problemy z erekcją (wzwodem)?

ROZMOWA O TRUDNOŚCIACH Z EREKCJĄ MIĘDZY PARTNERAMI

Analiza odpowiedzi na pytanie, **kto powinien inicjować rozmowę o problemach z erekcją**, pokazuje ważną różnicę między teorią a praktyką. Wśród tych, którzy nie doświadczają problemu aż **63% uważa, że to mężczyzna sam powinien poruszyć temat**, gdy będzie na to gotowy. Jednak wśród tych, którzy zmagają się z trudnościami, **odsetek zwolenników męskiej inicjatywy spada do 42%**. W zamian, **rośnie otwartość na pomoc z zewnątrz**.

Kto powinien zainicjować rozmowę o problemie?

Mężczyzna sam powinien poruszyć temat, gdy będzie gotowy

42%

63%

Lepiej, żeby partnerka delikatnie zapytała

24%

14%

Najlepiej rozmawiać o tym przy okazji wizyty u lekarza

16%

8%

Lepiej nie rozmawiać, tylko działać (np. kupić leki)

6%

2%

Najlepiej w ogóle o tym nie rozmawiać

2%

0%

Trudno powiedzieć

10%

13%

■ Mężczyźni, którzy mają problemy z erekcją (n=455)

■ Mężczyźni, którzy nie mają problemów z erekcją (n=262)

Baza: 455 (mężczyźni aktywni seksualnie, którzy mają trudności z erekcją); 262 (mężczyźni aktywni seksualnie, którzy nie mają trudności z erekcją)

Pytanie: Jak Twoim zdaniem powinna wyglądać rozmowa o trudnościach z erekcją między partnerami?

CO GRYZIE
MĘŻCZYZN
W SYPIALNI

maxigra®

SEXED
PL

**NIE BAĆ SIĘ SZUKAĆ
POMOCY, NIE BAĆ SIĘ
ZNAJDOWAĆ ROZWIĄZANIA,
NIE BAĆ SIĘ ROZMAWIAĆ
ZE SOBĄ, NIE BAĆ SIĘ MÓWIĆ
O SWOICH UCZUCIACH.**

(KOBIEȚA, 20-30 LAT)

**CO GRYZIE
MĘŻCZYŹN
W SYPIALNI**



ZACZNIJ ROZMOWĘ

maxigra®

SEXED
PL

“

**TO DLA MNIE TRUDNY TEMAT,
ALE CHCĘ BYĆ Z TOBĄ SZCZERY...**

“

**MYŚLĘ, ŻE POWINIENEM POROZMAWIAĆ
Z LEKARZEM. PÓJDZIESZ ZE MNĄ?**

“

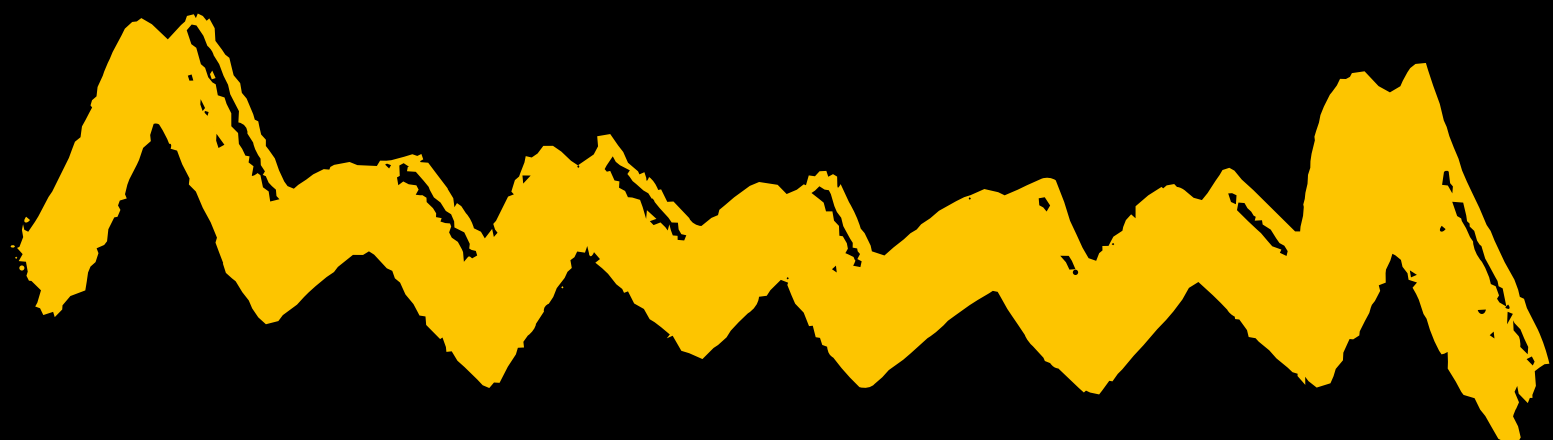
**WIESZ, ŻE MOŻESZ ZE MNĄ ROZMAWIAĆ
O WSZYSTKIM? JESTEM PO TWOJEJ STRONIE.**

“

**MOŻE WSPÓLNIE POSZUKAMY ROZWIĄZANIA?
NIE MUSISZ SIĘ Z TYM MIERZYĆ SAM.**



METODOLOGIA



moxigra®

SEXED
PL

SOCIAL LISTENING

Analiza wypowiedzi
dotyczących problemów
z erekcją z ostatniego roku
(1 marca 2025 – 28 lutego 2026)

Analiza jakościowa oparta o 303
wzmianki

WYWIADY INDYWIDUALNE

16 wywiadów indywidualnych online
dotyczących emocji i doświadczeń
związanych z występowaniem
problemów z erekcją w parze lub
stosowaniem środków na potencję.

Kobiety (N=6): po 2 w każdej grupie
wiekowej (20-30, 31-40, 41-50)

Mężczyźni (N=10): 20-30 lat (4 IDI), 31-40
lat (4 IDI), 41-50 lat (2 IDI)

BADANIE CAWI

Próba główna: N=2096, reprezentatywna
dla Polski, kobiety i mężczyźni w wieku
20-50 lat (kwoty krzyżowe: płeć x wiek),
kontrola: region, wielkość miejscowości

BOOSTER: N=489 mężczyzn (min 150
na grupę wiekową); obejmuje mężczyzn:

- z problemami stosujący: leki OTC / leki Rx / suplementy,
- z problemami niestosujący żadnych środków,
- bez problemów stosujący dla poprawy doznań.

**TU MOŻESZ ZADAĆ
PYTANIE ANONIMOWO,
NASZYM EKSPERTOM**



**MASZ PYTANIA
ODNOŚNIE RAPORTU?**

MAGDA STAWINOĞA

Project Manager
magda@sexed.pl
+48 794 211 291

