

# Spis treści

## **PODZIĘKOWANIA 13**

## **WPROWADZENIE 17**

**Cel książki 18**

**Struktura książki 19**

## **1. SEKS 21**

### **Mit #1**

#### **Mężczyźni mają większe libido od kobiet 22**

Tłumienie kobiecej seksualności 22

Wątpliwy charakter danych samoopisowych 25

Ciemna strona monogamii 27

Wnioski 29

### **Mit #2**

#### **Niezobowiązujące przygody erotyczne w czasach studenckich są szkodliwe dla kobiet 30**

Powszechność seksu w college'u 32

Co jest złego w tym, że kobiety szukają erotycznych przygód? 35

Co dobrego dla kobiet wynika z erotycznych przygód? 37

Wnioski 38

### **Mit #3**

#### **Wszystkie małżeństwa są konsumowane 38**

Przyczyny istnienia nieskonsumowanych małżeństw 41

Wnioski 43

**Mit #4**

**Wszystkie małżeństwa są aktywne seksualnie 44**

- Pożądanie 45
  - Podniecenie i orgazm* 48
  - Spełnienie* 48
- Wnioski 49

**2. ATRAKCYJNOŚĆ I ZALOTY 51**

**Mit #5**

**Gładka gadka jest najlepszym sposobem na podryw 52**

- Pierwszy krok 53

**Mit bonusowy**

**Kobiety powinny odgrywać „trudne do zdobycia” 55**

- Wyzwania towarzyszące inicjowaniu kontaktu 57
  - Niewerbalne składowe „bajery”* 58
  - „Bajer” werbalny* 60
- Gładka gadka to nie wszystko 62
  - Efekt ekspozycji 62
  - Wpływ bliskości 63
  - Efekt gafy 63
- Wnioski 64

**Mit #6**

**Przeciwieństwa się przyciągają 64**

- Argumenty za homogamią 65
  - Podobieństwo jako predyktor jakości związku 66
- Brak poparcia dla heterogamii 67
- Dlaczego mit o heterogamii trzyma się mocno 68
- Wnioski 69

**Mit #7**

**Ludzie wiedzą, czego szukają u partnera 70**

- Co ludzie mówią na temat cech, które chcą widzieć u swojego partnera? 70
- Porównanie preferencji deklarowanych i utajonych 73
- Wnioski 75

### **3. RANDKOWANIE ONLINE 77**

#### **Mit #8**

#### **Dostęp do niezliczonego wyboru internetowych profili potencjalnych partnerów zwiększa szanse na znalezienie Pana Właściwego lub Pani Odpowiedniej 78**

Ludzie nie są w stanie wykorzystać informacji z internetowych profili do określenia, która osoba byłaby dobrym wyborem 79

Porównywanie ze sobą profili zamieszczanych w sieci zdaje się zakłócać rozwój satysfakcjonujących bliskich związków 81

Wybór kogoś z ogromnej puli potencjalnych partnerów może być problematyczny na cztery sposoby 82

Wnioski 85

#### **Mit #9**

#### **Spotkanie potencjalnego partnera elektronicznie przed spotkaniem się z nim twarzą w twarz zmniejsza szanse na dobry związek 85**

Czy za pośrednictwem CMC może wykształcić się bliskość? 86

Czy korzyści CMC utrzymują się, kiedy pary przechodzą od wyłącznej CMC do komunikacji twarzą w twarz? 90

Czy CMC może być sensownym substytutem osobistych kontaktów? 92

Wnioski 92

#### **Mit #10**

#### **Pary „dobierane” przez internetowe serwisy randkowe mają większe szanse na satysfakcjonującą relację 93**

Czy osobowość partnerów pozwala przewidzieć udane związki? 94

Czy podobieństwo i komplementarność osobowości pary pozwala przewidywać udany związek? 97

Wnioski 98

### **4. ZWIĄZKI JEDNOPŁCIOWE 99**

#### **Mit #11**

#### **Płeć, która przyciąga ludzi, jest czymś stałym (albo: płeć, która przyciąga ludzi, jest czymś płynnym) 101**

Definicje i kontekst kulturowy	101
Rozważania kulturowe i polityczne	103
Badania Meredith Chivers i jej zespołu	104
Wnioski	108

### **Mit #12**

#### **Związki osób tej samej płci i związki osób płci przeciwnych się nie różnią 109**

Podobieństwa między związkami jedno- i dwupłciowymi	109
Różnice między związkami jedno- i dwupłciowymi	110
Stres i wsparcie	111
Aktywność seksualna i satysfakcja	111
Rozpad związku	113
Podobieństwa – nowe spojrzenie	113
Wnioski	114

### **Mit #13**

#### **Dzieci wychowywane przez pary dwupłciowe są w lepszej sytuacji niż te wychowywane w związkach jedнопłciowych 114**

Wadliwe badanie (Regnerus, 2012a)	115
Metodologiczne problemy badania	117
Zgoda między przedstawicielami nauk społecznych	119
Dlaczego to jest ważne	120
Wnioski	120

## **5. PRZEWIDYWANIE POWODZENIA I PORAŻKI W ZWIĄZKACH 123**

### **Mit #14**

#### **Wspólne mieszkanie przed małżeństwem jest dobrym sposobem na sprawdzenie, czy jesteś z właściwą osobą 125**

Skutki wspólnego zamieszkania przed ślubem	127
Wpływ kohabitacji na rozpad związku	127
Wpływ kohabitacji na jakość związku	127
Wpływ kohabitacji na dzieci	128
Zrozumienie efektu kohabitacji	129
Hipoteza „odsiewania”	129
Hipoteza selekcji	129
Hipoteza przyczynowości	130
Hipoteza inercji	130
Wnioski	131

**Mit #15****Doradztwo przedmażeńskie - czy programy edukacji na temat związków przeciwdziałają kłótniom i rozwodom 132**

- Małżeństwo i edukacja o związkach we Wspólnocie Oneidy 133
- Definicje trzech rodzajów interwencji 135
- Szeroko zakrojone doradztwo przedmażeńskie i programy edukacji par zapobiegają nieporozumieniom i rozwodom 137
- Ale szkolenie par z zakresu różnych umiejętności przecież nie szkodzi, nieprawdaż? 139
- Wnioski 141

**Mit #16****Dobra komunikacja jest kluczem do szczęśliwego związku 141**

- Predyktory proksymalne kontra dystalne 142
- Teoria społecznego uczenia się 143
- Więcej o komunikacji w bliskich związkach 145
  - Skupienie na aspektach komunikacji silnie związanych z dysfunkcją 146
  - Łączenie utrzymującej się wrażliwości z komunikacją 146
  - Połączenie kontekstu i komunikacji 147
- Wnioski 147

**Mit #17****Kluczem do udanego związku jest wiedza, jak rozwiązywać pojawiające się w nim problemy 147**

- Dowody, że rozwiązywanie problemów nie jest kluczem do szczęśliwego małżeństwa 149
  - Wyrażanie afektu jako predyktor zmian satysfakcji ze związku 151
  - Umiejętności rozwiązywania problemów jako predyktor zmian satysfakcji ze związku 151
  - Interakcja między umiejętnościami rozwiązywania problemów a wyrażanym afektem jako predyktor zmiany satysfakcji ze związku 152
- Dobrze, co zatem robić, jeśli nie próbować rozwiązywać problemów w związku? 153
- Wnioski 155

**Mit #18**

**Posiadanie dzieci zbliża pary do siebie 155**

- Wpływ posiadania dzieci na satysfakcję z małżeństwa 156
- Wpływ posiadania dzieci na rozwody 157
- Kiedy dzieci wylatują z gniazda 158
- Wpływ posiadania dzieci na pary bez ślubu 158
- Przyczyny efektu przejścia do fazy rodzicielstwa 159
- Różnice między płciami pod względem efektu przejścia do fazy rodzicielstwa 160
- Wnioski 161

**Mit #19**

**Stres jest zły dla związków 163**

- Skutki pracy 164
- Skutki trudnej sytuacji finansowej 165
- Skutki stresu rodzicielskiego 166
- Jak stres może być korzystny dla bliskich związków? 167
- Wnioski 169

**Mit #20**

**Wspieranie partnera poprawi wasz związek 169**

- Dowody, że wspieranie partnera jest dobre 170
- Badania sugerujące, że wspieranie partnera jest złe 171
  - Kapitalizacja 174
- Postrzegana dostępność potencjalnego wsparcia *versus* wsparcie rzeczywiście otrzymane 177
- Wnioski 177

**6. RÓŻNICE, NIEPOROZUMIENIA I ROZPAD ZWIĄZKU 179**

**Mit #21**

**Mężczyźni są z Marsa, kobiety są z Wenus 180**

- O pomiarze różnic między populacjami czy grupami 182
- Różnice i podobieństwa między płciami 185
- Rola męskości i kobiecości 187
- Wnioski 188

**Mit #22**

**Wyłącznie mężczyźni są sprawcami przemocy w bliskich związkach 188**

- Dwa rodzaje przemocy ze strony partnerów 190
  - Sytuacyjna przemoc partnerska 190

Intymny terroryzm 190

Interwencje w przemoc domowej 191

Wnioski 194

### **Mit #23**

#### **Terapia małżeńska nie działa 195**

Krótką historią terapii małżeńskiej – czy ona w ogóle działa? 195

Pomiar efektów terapii 197

Czy terapia małżeńska działa, a jeśli tak, to które podejście sprawdza się najlepiej? 198

Wnioski 199

### **Mit #24**

#### **Pierwsza rana jest najgłębsza 200**

Podmit I: Psychologiczne szkody nastoletnich związków i rozstań są dotkliwe 201

Podmit II: Przyszłe bliskie związki mogą ucierpieć z powodu nastoletnich miłości 203

Podmit III: Skutki pierwszego zerwania są najbardziej niszczące 204

Wnioski 206

### **Mit #25**

#### **Wszystko będzie lepsze, kiedy się rozwiedziesz 207**

#### **Mit bonusowy: Odsetek rozwodów rośnie 207**

Dzieci i rozwód 210

Wnioski 212

#### **Zakończenie 213**

#### **Przypisy 215**

#### **Literatura cytowana 217**

#### **Indeks osób 270**

#### **Indeks rzeczowy 287**

#### **O Autorze 290**