

Ewa Włodarczyk, Jolanta Chanduszko-Salska  
Zakład Psychologii Zdrowia, Instytut Psychologii Uniwersytetu Łódzkiego

## Związki *Friends with Benefits* — przegląd badań

### *Friends with Benefits Relationships* — review of research

#### Abstract

*Friends with Benefits Relationship* is defined as relationship between cross-sex friends who engage in sexual activity on repeated occasions, without romantic commitment. These relationships are considered as a novelty among other human relationships and have been in the centre of scholars attention for about 10 years. Nevertheless, the phenomenon still arouses many questions and doubts and requires further exploration. The aim of this article is to present a review of existing research, focused on the most commonly investigated aspects of *Friends with Benefits Relationships*, such as: prevalence, motives, expectations and characteristics of its participants, advantages, disadvantages and consequences as well as rules, communication and sex differences. The limitations of existing research and directions for future research suggested by their authors are also presented.

**Psychiatry 2014; 11, 1: 34–42**

**key words:** *Friends with Benefits, friendship, interpersonal relations, sexual partners*

#### Wstęp

Związki *Friends with Benefits* (*Friends with Benefits Relationships*), w dosłownym tłumaczeniu „przyjaciele z korzyścią/bonusem” to rodzaj relacji, który zyskuje sobie ostatnio coraz większą popularność, budząc rosnące zainteresowanie badaczy [1–3].

*Friends with Benefits Relationship* definiuje się jako związek, w którym przyjaciele utrzymują ze sobą powtarzalne kontakty seksualne (od pocałunków po stosunek płciowy), nie określając jednak tego związku jako romantycznego [1]. Mówi się o nim jako o związku-hybrydzie, jako że zawiera pewne cechy przyjaźni (psychiczna bliskość, wzajemne wsparcie, zaufanie) oraz związku romantycznego (powtarzalne kontakty seksualne), a dodatkowo należy do kategorii przygodnego seksu (*casual sex*) [4, 5]. Co istotne, to właśnie przyjaźń jest osią relacji, a kontakty seksualne — odwołując się do samej nazwy „*Friends with Benefits*” — są jedynie dodatkową korzyścią [2, 6]. Ta cecha różnicuje związki *Friends with Benefits* od przypadkowego seksu czy poliamorii i choć dopuszczalna jest możliwość posiadania jednocześnie

innych partnerów, to badania pokazują, że w przypadku aż około 60–76% tych związków jedynym partnerem jest przyjaciel [2, 7].

Samo zjawisko „przyjaźni z bonusem” wbrew pozorom nie jest zupełną nowością — w takich kategoriach należy postrzegać raczej zainteresowanie nim i prace na jego temat. Tego typu związki istniały bowiem na pewno już w latach 80. XX wieku (np. *flowers* — gdzie partnerzy są jednocześnie przyjaciółmi i kochankami) [8], a uważa się, że wyewoluowały z tzw. kultury *hook-up*, liczącej sobie w Stanach Zjednoczonych około 10 lat, która utożsamiana jest z dominacją przygodnych kontaktów seksualnych w dziedzinie relacji międzyludzkich [9, 10]. Kluczową rolę w jej powstaniu odegrała rewolucja seksualna lat 70. i 80. XX wieku oraz wpływ ruchu feministycznego promujące liberalizm, wolność seksualną, równe prawa dla obu płci [9, 10].

Badania dotyczące *Friends with Benefits Relationships* — pochodzące przede wszystkim ze Stanów Zjednoczonych — trwają od około dekady [11–13]. Koncentrują się one wokół analizy różnych aspektów tych związków — seksualności, komunikacji, zasad nimi rządzących, ale i opisu doświadczeń ich uczestników przy zastosowaniu zarówno metod ilościowych, jak i jakościowych. Podkreśla się jednak, że mimo coraz intensywniejszej

**Adres do korespondencji:**  
dr Jolanta Chanduszko-Salska  
Zakład Psychologii Zdrowia, Instytut Psychologii UŁ  
ul. Smugowa 10/12, 91–433 Łódź  
tel.: 42 665 55 14, e-mail: jolachan@op.pl

eksploracji, wątpliwości nadal dominują nad jednoznaczными i rzetelnymi ustaleniami, czego wyrazem jest choćby brak spójnej terminologii czy sprzeczności w rezultatach badań [11, 12, 14]. W Polsce poza artykułami o charakterze popularnonaukowym czy wzmiankami na portalach internetowych brakuje na razie pogłębionych analiz naukowych omawianego zjawiska [6, 15].

Celem niniejszego artykułu jest dokonanie przeglądu istniejących badań z zakresu *Friends with Benefits Relationships* pod kątem próby wyodrębnienia pewnych wspólnych, najczęściej podejmowanych przez ich autorów wątków. Praca ma również wskazać ograniczenia dotychczasowych badań oraz kierunki dalszych poszukiwań sugerowane przez ich autorów.

### Co mówią liczby? Skala zjawiska

Dane na temat rozpowszechnienia *Friends with Benefits Relationships* pochodzą głównie z badań przeprowadzonych wśród studentów amerykańskich college'ów. Wynika to z faktu, iż uczelniane kampusy uważane są za środowisko, w którym te związki są szczególnie popularne i uważane wręcz za nieodłączną część studentckiego życia (*college/university life*) [12]. Szacuje się, że od 50–60% studentów amerykańskich uczelni było w przynajmniej jednym związku *Friends with Benefits* w dotychczasowym życiu i dane te można uznać za wiarygodne, gdyż takie wyniki uzyskano w wielu niezależnych badaniach [1, 4, 11, 16, 17]. Ich ograniczeniem jest jednak to, że koncentrują się na grupie studentów, a więc nie dają wglądu w rozpowszechnienie „przyjaźni z bonusem” w innych grupach wiekowych.

W Polsce pierwsze doniesienia na temat *Friends with Benefits Relationships* pojawiły się w 2009 roku w prasie popularnej [6, 15]. Zgodnie wskazywały, że zjawisko to jest w naszym kraju niemal nieobecne, bądź, że jego skala jest znikoma i szacowana co najwyżej w promilach [6, 15]. Trudno się jednak z tym stanowiskiem do końca zgodzić. Nasilone obecnie migracje ludzi (motywowane np. poszukiwaniem pracy czy chęcią kształcenia się poza granicami kraju), których naturalną konsekwencją jest kontakt z odmiennymi kulturami, sprzyjają przenoszeniu różnorodnych wzorców kulturowych — także tych dotyczących relacji międzyludzkich. Jeśli dodać do tego coraz większą obecność *Friends with Benefits Relationships* w mediach (filmy, np. „*Friends with Benefits*”, seriale — „*Jak poznałem waszą matkę*”, „*Czysta krew*”, programy telewizyjne, np. „*True life*” w MTV), uświadamiającą obecność tego rodzaju związków, to można przypuszczać, że ich rozpowszechnienie w Polsce może okazać się znacznie większe. Zagadnienie rozpowszechnienia *Friends with Benefits Relationships* oraz znajomości tego terminu w naszym kraju jest obecnie przedmiotem badań auterek niniejszego artykułu.

### Kto wybiera związki *Friends with Benefits*?

#### Próba charakterystyki uczestników

W pracach wielu autorów podejmuje się próbę scharakteryzowania osób zaangażowanych w związki *Friends with Benefits* [13, 16–18]. Wadą dotychczasowych analiz jest uwzględnienie w nich przede wszystkim studentów, choć w przypadku tej grupy uzyskane wyniki tworzą spójny i szczegółowy portret uczestników „przyjaźni z bonusem”. Biorąc pod uwagę dane demograficzne okazuje się, że w ten rodzaj relacji częściej angażują się mężczyźni [3, 11, 16, 19, 20]. Z kolei z badań McGinty i wsp. [17] wynika, że „przyjaciele z bonusem” zamieszkują przede wszystkim duże miasta i rzadko uczęszczają do kościoła, co nie dziwi, biorąc pod uwagę, iż zarówno środowiska małomiasteczkowe, jak i kościelne promują wartości tradycyjne, również w sferze seksualności.

Doniesienia naukowe informują, że omawiane zjawisko nie ogranicza się jedynie do środowiska studentów, ale jest obecne także w pokoleniu 30-latków, przede wszystkim singli zamieszkujących duże miasta, skupionych na karierze zawodowej i osiągnięciu wysokiej pozycji materialnej [15, 16, 18]. Badania przeprowadzone przez Lehmillera i wsp. [5] dowodzą, że w ten rodzaj relacji angażują się nawet osoby do 65. roku życia, zaś Gusarova i wsp. [13] czy Levine i Mongeau [18] wskazują, że dotyczy to także nastolatków. Naturalnie, w przypadku każdej z tych grup wiekowych specyfika omawianych związków jest nieco odmienna i pełnią one w życiu ich uczestników inną rolę. Dla nastolatków „przyjaźń z bonusem” bywa źródłem pierwszych doświadczeń seksualnych czy związków z płcią przeciwną. Gdy mowa o studentach, *Friends with Benefits Relationships* wpisują się w obszar eksperymentowania w sferze seksualnej i związków międzyludzkich, a nabyte w ten sposób doświadczenia pozwalają budować wiedzę odnośnie do oczekiwania co do przyszłych relacji [11, 19]. Pokoleniu 30-letnich singli skupionych na karierze zawodowej związki te zapewniają możliwość zaspokojenia potrzeb seksualnych bez utraty niezależności i konieczności inwestowania tak dużej ilości czasu i zaangażowania co tradycyjny związek romantyczny [18]. Z kolei w przypadku osób starszych — zwłaszcza samotnych — można przypuszczać, że pozwalają owej samotności uniknąć, nie wymagając jednocześnie składania poważnych deklaracji i wchodzenia w oficjalny związek, który w takim wieku nierzadko oznacza życiową rewolucję.

Badania Puentes i wsp. [16], w których wzięło udział aż 1013 osób, pokazują, że związki *Friends with Benefits* wybierają hedoniści skupieni na osiągnięciu seksualnej przyjemności oraz — w przeciwieństwie do osób samotnych czy posiadających jednego stałego partnera — osoby preferujące niezobowiązujące randki. Zdaniem badaczy, uczestnikom tych związków obce jest romantyczne podejście do miłości

(stąd określenie *nonromatics*), co znajduje wyraz w przekonaniu, że seks nie musi iść w parze z uczuciami. Osoby zaangażowane w „przyjaźń z bonusem” wierzą także, że zakochiwać można się wiele razy oraz kwestionują pogląd, zgodnie z którym prawdziwa miłość zdarza się tylko raz i pozwala pokonać wszelkie przeszkody. Jest to bliskie ujmowaniu miłości jako gry i zabawy [6].

Dlaczego „przyjaźń z bonusem”? Motywy uczestników Najogólniejszym ujęciem motywów skłaniających do angażowania się w „przyjaźń z bonusem” jest propozycja Lehmillera i wsp. [5], wyróżniająca dwie ich grupy: motywy seksualne i emocjonalne. W przeprowadzonych przez autorów badaniach 60% osób powoływało się na motywy seksualne, 35% na motywy emocjonalne w inicjowaniu związku *Friends with Benefits*, zaś 77% wskazało na udział jednego bądź obydwu z wymienionych motywów. Niewątpliwie, słabą stroną tej pracy jest skupienie się wyłącznie na dwóch rodzajach motywów. Należy tu też uwzględnić ograniczenia typowe dla badań prowadzonych drogą internetową. Ważną zaletą jest jednak uwzględnienie w badaniu nie tylko studentów, ale osób w zróżnicowanym wieku (18–65 lat).

Znacznie bardziej złożony i znajdujący potwierdzenie w pracach innych autorów obraz powodów, dla których ludzie angażują się w „przyjaźń z bonusem”, wyłania się z badań przeprowadzonych przez Hughes i wsp. [1]. Należy jednak wziąć pod uwagę małą liczebność i reprezentatywność grupy badanej, jako że składała się ona z samych studentów.

Odpowiedzi uczestników pozwoliły na stworzenie pięciu kategorii motywów:

- *relationship avoidance*, czyli unikanie związku, który łączy się z głębokim emocjonalnym zaangażowaniem (wskazany przez 40% osób badanych),
- *wanted FWBR*, czyli pragnienie wejścia w związek *Friends with Benefits* ze względu na jego charakter i specyfikę, na przykład brak wyłączności (28%),
- *sex*, czyli pragnienie kontaktów seksualnych z przyjaciółką/przyjacielem (17%),
- *relationship simplicity*, czyli chęć funkcjonowania w związku mniej skomplikowanym niż tradycyjny związek romantyczny (17%),
- *emotional connection*, czyli pragnienie zbliżenia się do przyjaciela i pogłębienia więzi emocjonalnej (11%).

Większość badań z zakresu *Friends with Benefits Relationships* nawiązuje do kategorii wyodrębnionych przez Hughes i wsp. [1]. Najczęściej deklarowanymi motywami są: unikanie zobowiązań i zaangażowania typowych dla tradycyjnego związku romantycznego oraz motywy seksualne [4, 13, 19, 21]. Niezwykle cenne informacje wnoszą badania Karlsen i Traen [21] przeprowadzone wśród 12 kobiet metodą półstrukturalizowanych wywiadów.

Mimo małej liczebności grupy badanej ukazują różnorodność przyczyn poszukiwania przez kobiety związków pozbawionych emocjonalnego zaangażowania. Należą do nich na przykład brak czasu na poważne związki wymuszony koncentracją na pracy zawodowej, ale i szerokie spektrum negatywnych doświadczeń wyniesionych z poprzednich związków. Przykładami mogą być: zdrada, trudne rozstania, trudności w funkcjonowaniu w związkach miłosnych, ale i traumatyczne przeżycia jak przemoc psychiczna czy fizyczna ze strony partnera. Można przypuszczać, że istotne są także doświadczenia wyniesione z rodziny pochodzenia jak na przykład rozpad związku rodziców, który może prowadzić do powstania uogólnionego przekonania o nietrwałości związków miłosnych. Konsekwencją wymienionych doświadczeń są problemy z osiągnięciem poczucia bezpieczeństwa w związkach, co z kolei owocuje trudnościami w emocjonalnym zaangażowaniu się w przyszłe relacje [21]. W takiej sytuacji „przyjaźń z bonusem” jako relacja przelotna i niewymagająca dużej emocjonalnej inwestycji wydaje się idealną alternatywą.

Badacze podkreślają, że obok możliwości zaspokojenia potrzeb seksualnych bez zobowiązań ważny jest fakt, że partnerem seksualnym jest zaufana osoba, co daje poczucie bezpieczeństwa [4, 21]. Uczestniczki badań Karlsen i Traen [21] ceniły sobie fakt, że w przeciwieństwie do seksu z przypadkowym partnerem seksualnym przyjaciel to osoba, która zna ich ciało i upodobania. To z kolei — jak deklarowały — zapewnia poczucie akceptacji i pozwala otworzyć się na nabywanie nowych doświadczeń seksualnych i eksperymentowanie w tym zakresie.

Listę omawianych motywów uzupełniają prace Gusarovej i wsp. [13] oraz Bisson i Levine’a [4], gdzie mniej istotne okazały się: poszukiwanie wygody, jaką oferuje „przyjaźń z bonusem”, chęć pozostania singlem czy pragnienie zbliżenia do przyjaciela. Z kolei w badaniu Reis i wsp. [19] uczestnictwo w związkach *Friends with Benefits* uzasadniane było także poszukiwaniem zabawy i spontaniczności oraz faktem, że związki te są mniej stresujące i łatwiejsze do utrzymania niż tradycyjne związki romantyczne.

### Co by było gdyby...? Oczekiwania co do przyszłości związku i jego przemiany

Większość autorów podejmujących tematykę „przyjaźni z bonusem”, pytając o oczekiwania co do przyszłego kształtu związku i jego faktyczne losy wyróżnia 4 rodzaje statusu relacji. Są to: a) kontynuacja związku *Friends with Benefits*, b) zaprzestanie kontaktów seksualnych i powrót do przyjaźni, c) całkowite zerwanie znajomości oraz d) wejście przyjaciół w związek romantyczny [2, 4, 5, 19, 21]. Wyniki badań Hughes i wsp. [1] zaowocowały wzbo-

gacieniem powyższej listy o dwie dodatkowe kategorie: *moved emotionally forward* (zbliżenie się do przyjaciela) oraz *worse* (pogorszenie jakości związku), zaś przejście do związku romantycznego określają jako *moved relationally forward*.

Omówione niżej prace, których przedmiotem są oczekiwania co do dalszych losów związku, okazały się niezwykle wartościowe, bowiem dowiodły, że oczekiwania osób zaangażowanych w „przyjaźń z bonusem” i ich faktyczne doświadczenia znacznie się rozmiągają. Wyniki badań VanderDrift i wsp. [2] oraz Lehmilla i wsp. [5] pokazują, że najbardziej pożądane kierunki rozwoju związku to jego kontynuacja bądź ewolucja w kierunku związku romantycznego — każdą z opcji wybrało 34–39% badanych osób. Rezultaty te zaskakują, gdy weźmie się pod uwagę fakt, że już sama definicja „przyjaźni z bonusem” wyklucza romantyczne zaangażowanie. Paradoksalnie okazuje się, że seks bez zobowiązań, czyniący związki *Friends with Benefits* tak atrakcyjnymi, z czasem rodzi bliskość. Ta zaś powoduje pojawienie się zaangażowania, a konieczność poradzenia sobie z nim okazuje się jednym z najtrudniejszych dla przyjaciół wyzwiań [18]. Wejście w związek romantyczny to dominujące pragnienie kobiet [5, 13, 20], zaś braku zmiany statusu związku częściej chcą mężczyźni [5]. Stworzenie związku romantycznego jest jednak najrzadszym scenariuszem — jak wykazali Hughes i wsp. [1], Bisson i Levine [4] czy Reis i wsp. [19] udaje się to zaledwie 4–10% osób zaangażowanych w „przyjaźń z bonusem”. Co więcej — jak pokazują wyniki badań Owena i Finchama [20] — osoby, które stworzyły związek romantyczny na bazie wcześniejszej ze sobą relacji *Friends with Benefits* deklarują niższy poziom satysfakcji ze związku.

Pragnienie całkowitego zerwania znajomości oczekiwane jest najrzadziej — zgłasza je około 6% uczestników związków *Friends with Benefits* [2, 5], lecz rezultaty prac Hughes i wsp. [1] oraz Bisson i Levine’a [4] dowodzą, że w rzeczywistości kończy się tak około 25% z nich. Najczęściej — jak wykazali ci sami autorzy [1, 4] — partnerzy decydują się na zaprzestanie kontaktów seksualnych i powrót do przyjaźni (36–38% osób), a w dalszej kolejności na kontynuację związku *Friends with Benefits* (28–30%).

Na pytanie o plany zaangażowania się w przyszłości w „przyjaźń z bonusem” około 30% osób badanych przez Weaver i wsp. [12] odpowiedziało twierdząco, 30% przecząco, zaś tyle samo nie miało pewności. Zaznaczyć jednak należy, że grupa badana liczyła zaledwie 26 osób. Z kolei w badaniach Gusarovej i wsp. [13] przeprowadzonych w grupie 281 osób i — co ważne — zróżnicowanej wiekowo (18–40 lat) — 40% osób zadeklarowało niechęć do angażowania się w przyszłości w te związki, 35%

powtórzyłoby takie doświadczenie, a 24% uzależniło to od określonych okoliczności.

### „Za” czy „przeciw”? Zalety i wady związków *Friends with Benefits*

Punktem wspólnym wielu prac z zakresu „przyjaźni z bonusem” jest poszukiwanie jej pozytywnych i negatywnych aspektów. Z prac różnych autorów wyłania się szczegółowy obraz i jednych, i drugich. Do badań z tego zakresu należy jednak podchodzić z pewną ostrożnością, gdyż w literaturze przedmiotu — zwłaszcza w starszych pracach — zauważyć można tendencję do koncentracji przede wszystkim na wadach związków *Friends with Benefits*, co może prowadzić do błędnej, bo w przeważającym stopniu negatywnej oceny tego rodzaju relacji. Stosunkowo świeżym trendem — któremu należy poświęcić równie dużo uwagi — jest akcentowanie także zalet związków *Friends with Benefits*. Dopiero uwzględnienie wyników badań dotyczących zarówno złych stron, jak i korzyści „przyjaźni z bonusem” daje zatem jej kompletny obraz. W wielu badaniach [4, 11, 12] wśród wad związków *Friends with Benefits* pierwsze miejsce konsekwentnie zajmuje możliwość pojawienia się romantycznych uczuć do przyjaciółki/przyjaciela, które nie zostają odwzajemnione. Dobrze obrazują to rezultaty uzyskane przez Bisson i Levine’a [4], gdzie ta wada była wskazaniem aż 42,4% osób. Na drugim miejscu plasuje się ryzyko zniszczenia przyjaźni [4, 12, 18, 19]. Zdaniem osób badanych przez Bisson i Levine’a [4] oraz Reis i wsp. [19] niekorzystne są także towarzyszące omawianym związkom negatywne emocje (zazdrość, zranione uczucia) oraz negatywne konsekwencje seksu (niechciana ciąża, ryzyko zarażenia się chorobami przenoszonymi drogą płciową).

Na niejednoznaczność związku wynikającą między innymi z braku jasnych zasad, otwartej komunikacji oraz poczucie niezręczności i napięcie między przyjaciółmi skarżyli się uczestnicy badań Weaver i wsp. [12]. Paradoksalnie brak zobowiązań i zaangażowania wpisany w naturę *Friends with Benefits Relationships* uznawany za główną zaletę tego rodzaju związków spostrzegany jest przez ich uczestników, także jako ich wada [4, 18]. Jak widać, motywem przewodnim w pracach dotyczących wad związków *Friends with Benefits* są komplikacje przyjaźni wywołane podjęciem kontaktów seksualnych przez przyjaciół, które przybierają odmienną postać, przejawiając się na omówione wyżej sposoby [4]. W takiej sytuacji nie dziwi fakt, że aż 36–38% osób zaangażowanych w te związki decyduje się na zaprzestanie aktywności seksualnej i powrót wyłącznie do przyjaźni [1, 4]. Skondensowana charakterystyka zalet związków *Friends with Benefits* znajduje się z kolei w podsumowaniu badań Weaver i wsp. [12], w których posłużono się metodą

pół-strukturalizowanych wywiadów będących źródłem bardzo cennych danych jakościowych. Zdaniem tych autorów omawiane związki łączą najlepsze cechy przygodnego seksu (zabawa, swoboda) z najlepszymi cechami związku romantycznego (seks, towarzystwo), omijając jednocześnie jego negatywne aspekty (zobowiązania, zmartwienia, komplikacje). Trzeba mieć tu jednak znowu na uwadze małą liczebność grupy badanej (26 osób). Podobne wnioski płyną jednak także z badań Bisson i Levine'a [4] — najważniejsze korzyści „przyjaźni z bonusem” to seks z zaufaną osobą, pozbawiony zobowiązań i konieczności rezygnowania z wolności i niezależności związanej z byciem singlem.

Brak zobowiązań i zaangażowania oraz możliwość uprawiania seksu zajmują naczelną rolę na liście zalet związków *Friends with Benefits* wyłonionych w toku badań [4, 12, 19]. Osoby biorące w nich udział za korzystny uznały również fakt, że partnerem jest zaufana osoba [4, 12, 18, 19]. Wpływa to na spostrzeganie związku jako bezpiecznego, co odnosi się zarówno do bezpieczeństwa kontaktów seksualnych, jaki mniejszego ryzyka emocjonalnego skrzywdzenia [12, 18].

Wywiady przeprowadzone przez Weaver i wsp. [12] z osobami zaangażowanymi w „przyjaźń z bonusem” zaowocowały poszerzeniem listy jej korzystnych stron. Znalazły się wśród nich: zwiększenie pewności siebie przez wzmocnienie poczucia własnej atrakcyjności, możliwość nabywania nowych doświadczeń, poczucie wolności i kontroli, zmniejszenie poczucia samotności, zyskanie towarzystwa. Uczestnicy badań Reis i wsp. [19] docenili z kolei możliwość odreagowania stresu, a Bisson i Levine'a [4] — pogłębienie bliskości z przyjacielem. Jako pozytywna została oceniona też wygoda kontaktów seksualnych, gdzie przyjaciel postrzegany jest jako „koło ratunkowe” w przypadku braku partnera seksualnego (*sexual plan B/back-up plan*) [12, 18].

Spektrum zalet związków *Friends with Benefits* jest więc bardzo szerokie, a zdobyte dzięki uczestnictwu w nich doświadczenia są niewątpliwie cenną lekcją, z której można czerpać, angażując się w kolejne relacje. Z badań Weaver i wsp. [12] wynika, że 85% studentów zaangażowanych w związek *Friends with Benefits* ocenia je pozytywnie jako stosowne do ich wieku i etapu życia, na którym się znajdują, argumentując, że czas studiów to okres eksperymentowania. Generalizację tych wniosków ogranicza jednak fakt, iż w badaniach wzięło udział zaledwie 26 osób. Bardzo podobne stanowisko bazujące na wynikach badań przeprowadzonych w grupie 183 osób zajmują Reis i wsp. [19], którzy czas intensywnego zaangażowania się studentów w „przyjaźń z bonusem” traktują wręcz jako swego rodzaju etap przejściowy, przygotowujący do wejścia w okres dorosłości.

Często pojawiającym się w pracach z zakresu związków *Friends with Benefits* wątkiem, nierozdzielnie związanym z aspektem ich wad i zalet, jest prośba o ustosunkowanie się osób badanych wobec tego rodzaju relacji. Rezultaty uzyskane przez Mongeau i wsp. [11] pokazują, że osoby, które były lub są w takich związkach, oceniają je bardziej pozytywnie niż osoby niemające takich doświadczeń. Jako wsparcie posłużyć mogą badania Bisson i Levine'a [4], gdzie około 80% osób, które kiedykolwiek były zaangażowane w „przyjaźń z bonusem”, wierzyło, że można pozostać przyjaciółmi po seksie, zaś aż 67, 3% osób niemających takich doświadczeń kwestionowało to przekonanie. Generalnie większość studentów (88% w badaniach Reis i wsp. [19] 62% Bisson i Levine'a [4]) jest jednak skłonna wierzyć, że przyjaźń i seks można pogodzić.

### Jak się nie pogubić? Zasady i komunikacja w związkach *Friends with Benefits*

*Friends with Benefits Relationships* cechuje wysoki poziom niepewności i niejednoznaczności oraz brak jasnego skryptu [1, 18, 19]. Wynika to w znacznej mierze z faktu, że są związkiem łączącym w sobie pewne elementy różnych relacji — seksualnej bliskości związku romantycznego i psychologicznej bliskości przyjaźni [4, 5]. Dlatego też zdaniem wielu autorów [4, 12, 19, 22] tak pożądane i istotne stają się tu: otwarta komunikacja oraz jasne zasady, które mają za zadanie ową niepewność zredukować.

W tym kontekście zaskoczenie wywołują naukowe doniesienia pokazujące, że przyjaciele rzadko jawnie ustalają obowiązujące w związku reguły i mają one najczęściej charakter ukryty, domniemany [4, 12, 19, 21]. Aż 73% uczestników badań Bisson i Levine'a [4] nie podjęło negocjacji na temat głównych reguł związku.

Naturalnie, są osoby, które już na początku trwania relacji wypracowują zasady nią rządzące, a próby usystematyzowania tych reguł podjęło się wielu autorów [1, 12, 21]. Przedstawione niżej wyniki różnych prac cechują się dużą szczegółowością, co daje dobry wgląd w rzeczywiste funkcjonowanie osób zaangażowanych w „przyjaźń z bonusem”.

Hughes i wsp. [1] na bazie odpowiedzi 143 studentów wyróżnili 7 kategorii zasad:

- *emotional rules* — zasady dotyczące emocji, na przykład brak zazdrości, zakaz żywienia romantycznych uczuć do przyjaciela (56% osób badanych);
- *communication rules* — ustalenia dotyczące komunikacji, na przykład kontaktu telefonicznego, szerokości, poruszanych w rozmowie tematów (41%);
- *sex rules* — zasady regulujące sferę seksualną, na przykład kwestia zabezpieczania się, wierności, częstości kontaktów seksualnych (33%);

- *friendship rules* — zasady regulujące sferę przyjaźni (23%);
- *secrecy rules* — zasady dotyczące dyskrecji, na przykład czy ujawniać związek osobom trzecim (22%);
- *permanence rules* — reguły odnoszące się do tymczasowego charakteru związku (17%);
- *negotiate rules* — uzgodnienia regulujące funkcjonowanie związku już na początku jego trwania (8%).

Podobny obraz wyłania się z prac Weaver [12] czy Karlsen i Traen [21], które z jednej strony ze względu na zastosowanie wywiadów jako metody badawczej bardziej wnikliwie ilustrują omawiane zagadnienie w porównaniu z metodami ilościowymi. Z drugiej jednak strony trzeba pamiętać, iż w obu przypadkach liczebność badanych grup była mała (26 w pierwszym z przytoczonych badań, 12 w drugim), a uczestniczkami badań Karlsen i Traen [21] były wyłącznie kobiety, co ogranicza uogólnianie wniosków płynących z tych analiz. Najmocniej akcentowanymi regułami były te odnoszące się do braku wyłączności seksualnej, braku zazdrości, kwestii dyskrecji, bezpieczeństwa kontaktów seksualnych, niedopuszczania zachowań typowych dla związku romantycznego (publiczne okazywanie uczuć, nocowanie u siebie). W miejscach publicznych obowiązuje więc najczęściej skrypt typowy dla przyjaźni, zaś w sferze prywatnej konieczne jest zachowanie równowagi między skryptem przyjaźni i tradycyjnego związku romantycznego [21].

Otwarta komunikacja, podobnie jak jasno zdefiniowane zasady, najlepiej zabezpiecza przed negatywnymi skutkami związku [12]. Mimo to w „przyjaźni z bonusem” najczęściej nie jest ona bezpośrednia i opiera się na sygnałach niewerbalnych, domysłach czy „czytaniu między wierszami” [4, 12, 19, 21]. W badaniach Bisson i Levine’a [4] mimo zgłaszanych przez połowę osób wątpliwości dotyczących statusu związku, jego przyszłości, zasad jego utrzymywania, około 85% z nich nie podjęło rozmowy na wymienione tematy. Nieliczni, którzy się na nią zdecydowali, użyli poczucia humoru lub przeprowadzili ją po pierwszym kontakcie seksualnym. Bez wątplenia brak czytelnych zasad oraz bezpośredniej komunikacji, nasilając poziom niepewności i niejednoznaczności związku, może narażać zarówno samych partnerów, jak i ich relację na ryzyko negatywnych konsekwencji [18].

### **Czy na pewno „z korzyścią”? Konsekwencje związków *Friends with Benefits***

Podobnie jak w przypadku omówionych wcześniej wad i zalet związków *Friends with Benefits* wielu autorów stereotypowo skupia się na poszukiwaniu potencjalnych niebezpieczeństw z nimi związanych [20]. Wydaje się to częściowo uzasadnione, biorąc pod uwagę omówione wcześniej liczne złe strony tego rodzaju relacji. Ich analiza, uwzględniająca

między innymi możliwe negatywne konsekwencje *Friends with Benefits Relationships*, jest przedmiotem innego artykułu autorek niniejszej pracy [23]. I w tym przypadku należy jedna rozważnie analizować literaturę przedmiotu, biorąc pod uwagę nie tylko wyniki badań przemawiające na rzecz negatywnych konsekwencji uczestnictwa w „przyjaźni z bonusem”, ale także rezultaty przeciwnie.

Badacze argumentują, że związki *Friends with Benefits* cechuje wysoki stopień niepewności i niejednoznaczności [4, 19], wynikający między innymi z takich ich wad, jak: brak jasnych zasad, brak otwartej komunikacji między partnerami [3, 4, 12, 19, 21], co może skutkować psychologicznym dystresem [20]. Co więcej, jak przypuszczają niektórzy z nich [24], bliskość fizyczna pozbawiona emocjonalnego zaangażowania może prowadzić do obniżenia poczucia własnej wartości, wywołać poczucie bycia wykorzystanym, co zagraża psychologicznemu dobrostanowi. „Przyjaźni z bonusem” może towarzyszyć także wiele negatywnych emocji, jak poczucie niepewności, niezręczności, złość, poczucie winy, zazdrość [3]. Z drugiej jednak strony, obok licznych badań eksponujących niebezpieczeństwa i negatywne konsekwencje funkcjonowania w związkach *Friends with Benefits*, coraz częściej można zaobserwować doniesienia, wskazujące na obecność pozytywnych konsekwencji. „Przyjaźni z bonusem” może wiązać się z takimi pozytywnymi emocjami i zjawiskami, jak poczucie szczęścia, bycia pożądanym, potrzebnym czy wzrost poczucia własnej wartości, co potwierdzają osoby w nią zaangażowane [3]. Co więcej, badania Owena i Finchama [20] przeprowadzone w grupie aż 889 osób (choć wyłącznie studentów) pokazują, że *Friends with Benefits Relationships* związane są z większą liczbą pozytywnych niż negatywnych reakcji emocjonalnych. Zaskakujące — w świetle wcześniej przytoczonych zagrożeń, jakie może nieść bycie uczestnikiem omawianych związków — są wnioski płynące z badań Eisenberg i wsp. [24]. Autorzy wykazali bowiem brak różnic w psychologicznym dobrostanie (mierzonym m.in. zadowoleniem z ciała, poczuciem własnej wartości czy objawami depresji) między osobami w związkach opartych na seksie bez zobowiązań i w związkach romantycznych. Do tych rezultatów można podchodzić z dużym zaufaniem, jako że badania miały charakter podłużny, a grupa badana była bardzo liczna (1311 osoby).

*Friends with Benefits Relationships* mają także określone skutki zdrowotne. Wiążą się z podwyższonym ryzykiem zarażenia się chorobami przenoszonymi drogą płciową, gdyż nie obowiązuje w nich wyłączność seksualna [2, 5, 12]. Mimo to — jak pokazuje wielu autorów — większość osób zaangażowanych w „przyjaźni z bonusem” uważa, że owe ryzyko jest minimalne [2, 12, 19, 21]. Co więcej, jako że przyjaciel jest znaną i obdarzaną zaufaniem osobą, to

postrzega się go jako bezpiecznego partnera seksualnego, co często — jak udowodnili VanderDrift i wsp. [2] oraz Weaver i wsp. [12] — prowadzi do rezygnacji z używania prezerwatyw. W pierwszym z przytoczonych badań [2] nawet wiedza o tym, że przyjaciel/przyjaciółka posiada innych partnerów seksualnych, nie skłaniała do zastosowania tego rodzaju zabezpieczenia. W świetle uzyskanych rezultatów postulowana przez badaczy konieczność wdrożenia programów edukacyjnych i podjęcia działań interwencyjnych w omawianym obszarze wydaje się całkowicie uzasadniona [5, 20, 21].

### **Czy płeć ma znaczenie? Aspekty związków *Friends with Benefits* różnicujące kobiety i mężczyzn**

Doświadczenia mężczyzn i kobiet zaangażowanych w związki *Friends with Benefits* różnią się pod wieloma względami, a problematyka ta jest podejmowana w wielu badaniach. Podczas analizy ich rezultatów warto zachować pewną dozę krytycyzmu, gdyż ich autorzy nierzadko wydają się nadmiernie akcentować różnice międzypłciowe, kierując się stereotypami dotyczącymi ról kobiecych i męskich. Nie znaczy to, iż omawiane różnice między kobietami i mężczyznami nie istnieją, lecz nie można bagatelizować coraz częstszych doniesień stojących w sprzeczności z owymi stereotypami. Zwłaszcza, jeśli weźmiemy pod uwagę, że — jak wskazuje metaanaliza badań dotyczących różnic międzypłciowych w zakresie seksualności z lat 1993–2007 przeprowadzona przez Petersen i Hyde [25] — można zaobserwować tendencję do zacierania się tych różnic.

Po pierwsze, większość badań donosi, że mężczyźni częściej niż kobiety angażują się w przyjaźń z bonusem [3, 11, 16, 19, 20]. Istnieją jednak dane przemawiające na rzecz braku różnic między płciami w tym zakresie [4, 17]. Trudno opowiedzieć się jednoznacznie po stronie któregoś z tych wyników, gdyż w większości owych badań istniała duża dysproporcja między liczbą kobiet i mężczyzn biorących w nich udział [16, 17, 19, 20].

Po drugie, mężczyźni funkcjonują w większej liczbie związków *Friends with Benefits* zarówno jednocześnie, jak i w ciągu całego życia [4, 5, 17]. Nie dziwi to biorąc pod uwagę, że mężczyźni są bardziej aktywni seksualnie niż kobiety, mają więcej partnerek seksualnych i bardziej liberalne podejście do seksu, również przygodnego [21]. Co więcej, są bardziej od kobiet poliamoryczni, co wyraża się w chęci funkcjonowania w więcej niż jednym związku emocjonalnym lub seksualnym w tym samym czasie [17].

Obie płcie uzasadniają swoje uczestnictwo w omawianych związkach odmiennymi motywami. Kobiety częściej powołują się na motywy emocjonalne (np. chęć pogłę-

bienia bliskości z przyjacielem), mężczyźni zaś przede wszystkim na powody seksualne — chęć zaspokojenia potrzeb seksualnych bez zobowiązań [5, 13]. Powyższe wyniki tłumaczyć można, odwołując się do podwójnego standardu, który w odniesieniu do związków *Friends with Benefits* oznacza społeczne przyzwolenie na uczestnictwo w nich mężczyzn, zaś potępienie za to samo kobiet [5, 25]. W tej sytuacji powoływanie się kobiet na motywy emocjonalne jest mechanizmem psychologicznego usprawiedliwiania się za funkcjonowanie w relacji objętej w ich przypadku społecznym tabu [5]. Warto podkreślić, że w zasadzie każdą z dalej omawianych tu różnic między kobietami i mężczyznami można próbować uzasadnić, odnosząc się do podwójnego standardu.

Badania McGinty i wsp. [17] ukazują także różnice między płciami w aspekcie preferowanej sfery relacji, choć uzyskane dane mają jedynie charakter ilościowy. Zdaniem autorów kobiety w większym stopniu niż mężczyźni oddane są sferze emocjonalnej, przyjacielskiej — są postrzegane jako bardziej zaangażowane emocjonalnie w relację i określają ją w większym stopniu jako związek przyjaźni niż kochanków. Z kolei mężczyźni są bardziej przywiązani do sfery seksualnej, deklarując chęć częstszych kontaktów seksualnych z przyjaciółką.

Nieco inne światło na omawiany aspekt rzuca praca Lehmillera i wsp. [5], w której różnice odnośnie do preferowanej sfery relacji okazały się nieistotne statystycznie. Ponadto, porównania w obrębie każdej płci pokazały, że mężczyźni podobnie jak kobiety preferują sferę przyjacielską, a nie seksualną. Do podobnych wniosków skłaniają badania Epstein i wsp. [26], w których dla mężczyzn ważny był nie tylko seks, ale i emocjonalna więź z partnerką. Autorzy podkreślają, że stereotypowy portret mężczyzny skupionego wyłącznie na seksualnej przyjemności zaczyna tracić swą uniwersalność. Mimo że w badaniu przeprowadzono wywiady z jedynie 19 mężczyznami, to nie należy bagatelizować uzyskanych rezultatów. Pozyskane dane jakościowe pozwalają bowiem znacznie dokładniej przyrzeć się rzeczywistym doświadczeniom mężczyzn zaangażowanych w związki *Friends with Benefits* aniżeli ma to miejsce w przypadku wyników analiz statystycznych.

Również oczekiwania odnośnie przyszłych losów „przyjaźni z bonusem” różnicują kobiety i mężczyzn. Kontynuacji kontaktów seksualnych z przyjaciółką częściej oczekują mężczyźni, dla kobiet zaś pożądana jest zmiana statusu związku i dominuje pragnienie wejścia z partnerem w związek romantyczny [5, 14]. W badaniach Owena i Finchama [20], Lehmillera i wsp. [5] oraz Gusarovej i wsp. [13] wyrażały je istotnie częściej niż mężczyźni. Gdy zaś ewolucja w kierunku związku romantycznego jest niemożliwa, kobiety oczekują zaprzestania kontaktów seksu-

alnych i powrotu do przyjaźni [5]. Według Lehmilla i wsp. [5] takie deklaracje kobiet są znowu sposobem na odparcie zarzutów zwolenników podwójnego standardu. Wyrażając pragnienie, by relacja ewoluowała w kierunku związku miłosnego, bądź ograniczała się wyłącznie do przyjaźni, kobiety spotykają się z większą społeczną akceptacją niż gdyby oczekiwały kontynuacji relacji w niezmiennym postaci. Obie płcie odmiennie oceniają związki *Friends with Benefits*. Owen i Fincham [20] wykazali, że „przyjaźń z bonusem” wiąże się u obu płci z większą liczbą pozytywnych niż negatywnych reakcji emocjonalnych (co jest jednak bardziej widoczne w przypadku mężczyzn). Mimo to kobiety, w przeciwieństwie do mężczyzn oceniają ten rodzaj relacji negatywnie i częściej deklarują unikanie angażowania się w związki *Friends with Benefits* w przyszłości [11, 13, 20].

### Czego jeszcze nie wiemy?

#### Ograniczenia dotychczasowych badań i kierunki dalszych poszukiwań

Badania dotyczące *Friends with Benefits Relationships* nie są pozbawione pewnych ograniczeń, które jednocześnie wytyczają kierunki przyszłych poszukiwań.

Pierwsze z nich to niereprezentatywność grupy badanej. Często jest ona nie dość liczna bądź zbyt mało zróżnicowana pod względem zmiennych demograficznych (np. wiek, rasa, wykształcenie, wyznanie), by można było uogólnić wyniki [1, 4, 7, 16, 17, 20]. Ostrożnie podchodzić należy także do badań internetowych ze względu na ryzyko, iż mogą one nie uwzględniać osób o niższym statusie społeczno-ekonomicznym i niższym wykształceniu [2, 5]. Dlatego tak ważne jest poszerzenie liczebności grupy badanej i uwzględnienie innych grup wiekowych, orientacji seksualnych, mniejszości etnicznych, wyznaniowych [4, 5, 7, 12, 19, 27]. Szczególnie istotne — jako że większość badań dotyczy studentów — jest objęcie badaniami osób w innym wieku, by sprawdzić, jaka wśród nich jest skala omawianego zjawiska [4, 7, 12]. Większość badań z zakresu „przyjaźni z bonusem” jest źródłem danych ilościowych, które wnoszą istotne informacje, ale nie pokazują niuansów omawianych związków. Dlatego w przyszłości należałoby pójść śladami Weaver i wsp. [12], Karlsen i wsp. [21] czy Epstein i wsp. [26] i stosować metody pozwalające na uzyskanie danych jakościowych, jak na przykład półstrukturalizowane wywiady [1, 16, 17]. Ideałem byłoby łączenie w jednym badaniu obu rodzajów metod [1, 26].

Ograniczeniem dotychczasowych badań jest również ich retrospektywny charakter [7, 14]. Odwoływanie się do przeszłych doświadczeń może być zniekształcone przez upływ czasu, stąd zalecenie, by uczestnikami przyszłych badań były osoby znajdujące się w związku *Friends with Benefits* w chwili badania [5, 14].

*Friends with Benefits Relationships* ulegają na przestrzeni czasu licznym przemianom, dlatego warto w przyszłości przeprowadzać badania podłużne [2, 5, 7, 12, 14, 27]. Ponadto, pozwalają one na wnioskowanie o kierunkach zależności między badanymi zmiennymi, w przeciwieństwie do badań przekrojowych [20].

W dotychczasowych pracach dane pozyskiwano tylko od jednej z osób z pary. Jednym z najistotniejszych postulatów, jakie znajdziemy w literaturze przedmiotu, jest badanie każdego z partnerów z pary, a następnie porównywanie uzyskanych danych, co pozwoli na stworzenie dokładniejszego obrazu związku i wniesie wiele istotnych informacji [4, 7, 20, 21, 24].

Naturalnie ze względu na to, że badania dotyczące związków *Friends with Benefits* trwają zaledwie od dekady i nadal mało o nich wiadomo, konieczne jest pogłębianie dotychczasowych ustaleń, weryfikacja sprzecznych rezultatów i eksploracja innych aspektów omawianego zjawiska. Również wspomniane wcześniej kontrowersje wokół kwestii, czy w Polsce mamy w ogóle do czynienia z tym rodzajem relacji są bodźcem i inspiracją do podjęcia badań w tym zakresie. Ten problem jest aktualnie przedmiotem naszego zainteresowania, co znajduje wyraz w prowadzonych przez nas badaniach, których rezultaty mamy nadzieję przedstawić w kolejnym artykule.

### Wnioski końcowe

Związki *Friends with Benefits* to wyjątkowy — przede wszystkim przez swoją złożoność — rodzaj relacji międzyludzkich. Są bowiem kombinacją pewnych cech przyjaźni i tradycyjnego związku romantycznego, a ich pojawienie się spowodowało, że obowiązujący w naukach akademickich podział na przyjaźń i związki romantyczne przestał być aktualny [4]. Ponadto fakt, że kontakty seksualne między przyjaciółmi zawsze były owiane społecznym tabu, czyni związki *Friends with Benefits* niezwykle kontrowersyjnymi.

Wymienione czynniki powodują, że „przyjaźń z bonusem” stanowi duże wyzwanie dla badaczy. Zaprezentowany w niniejszym artykule przegląd kierunków badań tylko potwierdza, że jest wieloaspektowym i wielopłaszczyznowym zjawiskiem, czego dowodem są sprzeczności w ich rezultatach oraz nadal bardzo duża liczba wątpliwości. Warunkiem rzetelności przyszłych ustaleń jest przestrzeganie przez autorów omówionych wskazań co do dalszych badań. Znacznie trudniejsze zadanie stoi przed polskimi badaczami, gdyż „przyjaźń z bonusem” jest w naszym kraju przedmiotem szczególnych kontrowersji, czego same ostatnio doświadczyliśmy, prowadząc badania na temat rozpowszechnienia zjawiska. Przełamanie społecznego wstydu i obaw będzie więc pierwszym wyzwaniem dla autorów w naszym kraju.



**Streszczenie**

Związek Friends with Benefits (w dosłownym tłumaczeniu „przyjaciele z korzyścią/bonusem”) to relacja, w której przyjaciele przeciwnej płci utrzymują ze sobą powtarzalne kontakty seksualne, wykluczając jednak romantyczne zaangażowanie. Związki te postrzegane są jako nowość w dziedzinie relacji międzyludzkich, a w centrum zainteresowania badaczy znajdują się od około 10 lat. Mimo to zjawisko nadal budzi wiele wątpliwości i wymaga dalszej eksploracji. W niniejszym artykule dokonano przeglądu dotychczasowych badań z zakresu związków Friends with Benefits pod kątem najczęściej pojawiających się w nich wspólnych wątków. Należą do nich: rozpowszechnienie omawianych związków, motywy, oczekiwania i charakterystyka ich uczestników, zalety, wady i konsekwencje związków Friends with Benefits, zasady i komunikacja oraz różnice międzypłciowe. W pracy omówiono również ograniczenia dotychczasowych badań i dalsze kierunki poszukiwań, sugerowane przez ich autorów.

**Psychiatria 2014; 11, 1: 34–42**

**słowa kluczowe:** przyjaciele z korzyścią/bonusem, przyjaźń, związki międzyludzkie, partnerzy seksualni

**Piśmiennictwo**

- Hughes M., Morrison K., Asada K.J.K. What's love got to do with it? Exploring the impact of maintenance rules, love attitudes, and network support on friends with benefits relationships. *Western Journal of Communication* 2005; 69: 49–66.
- VanderDrift L.E., Kelly J.R., Lehmilller J.J. Commitment in friends with benefits relationships: Implications for relational and safe-sex outcomes. *Pers. Relatsh.* 2012; 19: 1–13.
- Smith K.J.K., Morrison K. The philosophy of Friends with Benefits. What college students think they know. W: Bruce M., Stewart R.M. (red.). *College sex: Philosophy for everyone: Philosophers with benefits*. Wiley-Blackwell Publishing, Oxford 2010: 103–114.
- Bisson M.A., Levine T.R. Negotiating a friends with benefits relationship. *Arch. Sex Behav.* 2009; 38: 66–73.
- Lehmilller J.J., VanderDrift L.E., Kelly J.R. Sex Differences in Approaching Friends with Benefits Relationships. *J. Sex Res.* 2011; 48: 275–284.
- Derkaczew J. Przyjaciel z łózkowym bonusem. *Wysokie Obcasy* 2009; 16 (519): 38–45.
- Mongeau P.A., Knight K., Williams J., Eden J., Shaw Ch. Identifying and Explicating Variation among Friends with Benefits Relationships. *J. Sex Res.* 2013; 50: 37–47.
- O'Meara, J.D. Cross-sex friendship: Four basic challenges of an ignored relationship. *Sex Roles* 1989; 21: 274–287.
- Heldman, C., Wade L. Hook-Up Culture: Setting a New Research Agenda. *Sexuality Research and Social Policy* 2010; 7: 323–333.
- Stinson R.D. Hooking up in young adulthood: A review of factors influencing the sexual behavior of college students. *Journal of College Student Psychotherapy* 2010; 24: 98–115.
- Mongeau P.A., Ramirez A., Vorell M. An initial investigation of a sexual but not romantic relationship. Paper presented at the Annual Convention of the Western States Communication Association, 14–18 February, 2003, Salt Lake City, Utah.
- Weaver A.D., MacKeigan K.L., MacDonald H.A. Experiences and perceptions of young adults in friends with benefits relationships: A qualitative study. *Can. J. Hum. Sex.* 2011; 20: 41–53.
- Gusarova I., Fraser V., Alderson K.G. A quantitative study of “friends with benefits” relationships. *Can. J. Hum. Sex.* 2012; 21: 41–59.
- Knight K., Mongeau P.A., Eden J. The (romantic) relational implications of Friends with Benefits Relationships. Paper presented at the 94<sup>th</sup> Annual Convention of the National Communication Association, 21–24 November, 2008, San Diego, California. [http://marist-academia.edu/JenEden/Papers/1409544/\\_Romantic\\_Relational\\_Implications\\_of\\_FWBRs\\_-\\_NCA\\_2008](http://marist-academia.edu/JenEden/Papers/1409544/_Romantic_Relational_Implications_of_FWBRs_-_NCA_2008)
- Jankowska A. Koleżeński układ z seksem. *Przekrój* 2009; 50: 20–21.
- Puentes J., Knox D., Zusman M.E. Participants in “friends with benefits” relationships. *Coll. Stud. J.* 2008; 42: 176–180.
- McGinty K., Knox D., Zusman M.E. Friends with benefits: Women want “friends”, men want “benefits”. *Coll. Stud. J.* 2007; 41: 1128–1131.
- Levine T.R., Mongeau P.A. Friends with Benefits. A precarious negotiation. W: Bruce M., Stewart R.M. (red.). *College sex: Philosophy for everyone: Philosophers with benefits*. Wiley-Blackwell Publishing, Oxford 2010: 91–102.
- Reis M., Klinkowski C., Kaup E. Are there really any benefits? A study on friends-with-benefits and the roles uncertainty and liking play in the relationship. *Presentation at the 103<sup>rd</sup> Convention of the Eastern Communication Association*, 26–29 April, 2012, Cambridge, Massachusetts. <http://cklinikowski.weebly.com/communication-research.html>
- Owen J., Fincham F.D. Effects of Gender and Psychosocial Factors on “Friends with Benefits” Relationships Among Young Adults. *Arch. Sex Behav.* 2011; 40: 311–320.
- Karlsen M., Traeen B. Identifying ‘friends with benefits’ Scripts Among Young Adults in the Norwegian Cultural Context. *Sex. Cult.* 2013; 17: 83–99.
- Goodboy A.K., Myers S.A. Relational Maintenance Behaviors of Friends with Benefits: Investigating Equity and Relational Characteristics. *Human Communication* 2008; 11: 71–86.
- Włodarczyk E., Chanduszeko-Salska J. Negatywne aspekty związków friends with benefits. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna* 2013; 13: 116–120.
- Eisenberg M.E., Ackard D.M., Resnick M.D., Neumark-Sztainer D. Casual sex and psychological health among young adults: Is having “friends with benefits” emotionally damaging? *Perspect. Sex. Reprod. Health* 2009; 41: 231–237.
- Petersen J.L., Hyde J.S. A Meta-Analytic Review of Research on Gender Differences in Sexuality, 1993–2007. *Psychol. Bull.* 2010; 136: 21–38.
- Epstein M., Calzo J.P., Smiler A.P., Ward L.M. “Anything from making out to having sex”: men's negotiations of hooking up and friends with benefits scripts. *J. Sex Res.* 2009; 46: 414–424.
- Furman W., Shaffer L. Romantic partners, friends, friends with benefits, and casual acquaintances as sexual partners. *J. Sex Res.* 2011; 48: 554–564.