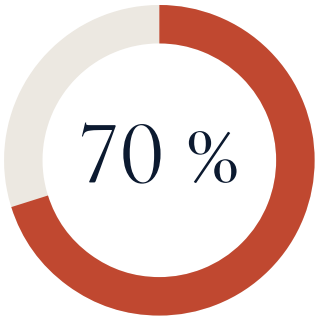
Amor sin fronteras

Mujeres ucranianas y hombres europeos después del éxodo



de los refugiados ucranianos adultos en Europa son mujeres

Cuatro años después del mayor éxodo en Europa desde 1945, varios millones de ucranianos, sobre todo mujeres y niños, construyen su futuro en Europa, y cada vez más con una pareja europea. **No buscan un salvador, sino un igual en quien confiar.**

29 %

de las mujeres que llegaron a Alemania sin su pareja en 2022 se han separado definitivamente

×2,6

matrimonios de hombres polacos con mujeres ucranianas, de 2016 a 2024

21 %

de los ucranianos cree que solo el marido debe mantener a la familia, frente al 60 % en 2018

Tres conversaciones que conviene tener pronto

¿Por qué ella?
Una historia personal, nunca una comparación con otras mujeres.

¿Dónde viviríamos?
La distancia como un proyecto con fechas, no como un motivo para parar.

¿Un hijo nuestro?
No es la misma pregunta que «¿aceptas a mis hijos?».

Resumen ejecutivo

1. **Un éxodo femenino, muy cualificado, que se asienta.** Alrededor del 70 % de los refugiados ucranianos adultos son mujeres, y el 72 % de quienes viven en Alemania tiene un título universitario o superior. Menos de la mitad piensa volver.
2. **La guerra rompió muchas parejas.** En Alemania, el 29 % de las mujeres que llegaron sin su pareja en 2022 se han separado definitivamente.
3. **Se forman nuevas parejas más allá de las fronteras.** En Polonia, los matrimonios entre hombres polacos y parejas ucranianas pasaron de 782 en 2016 a 2013 en 2024, el mayor grupo de matrimonios de polacos con extranjeros.
4. **El amor se busca como un ancla.** En Ucrania, el 72 % dice que el amor da estabilidad en tiempos de guerra. La estabilidad y la seguridad son la cualidad que más citan las mujeres de nuestra encuesta.
5. **La imagen de la «esposa ucraniana tradicional» se desvanece.** Entre 2018 y 2022, la proporción de ucranianos que cree que solo el marido debe mantener a la familia cayó del 60 % al 21 %.
6. **Talento desaprovechado.** Médicas, profesoras e ingenieras trabajan muy por debajo de su cualificación, frenadas por el idioma y la homologación de títulos. Las mujeres que leemos hablan de su próximo proyecto profesional, no de quedarse en casa.
7. **Los medios construyeron un mito.** La prensa alemana presentó a las refugiadas ucranianas como migrantes «Mary Poppins», agradecidas y trabajadoras. Muchas mujeres temen a los hombres que esperan una esposa dócil.
8. **Tres conversaciones conviene tenerlas pronto:** por qué él busca a una mujer ucraniana, cómo gestionar la distancia y si alguno de los dos quiere tener hijos. En Adorée vemos a las mujeres más dispuestas a salvar la distancia que a los hombres que les escriben.

Un éxodo femenino que se asienta

Los ucranianos que huyeron en 2022 eran en su inmensa mayoría mujeres con hijos, y la mayoría se está quedando. Los hombres en edad militar no podían salir, de modo que alrededor del 70 % de los refugiados adultos en los países europeos de acogida son mujeres (OCDE, 2023). El Centre for Economic Strategy de Kyiv calcula que 5,6 millones de ucranianos seguían en el extranjero en enero de 2026, sobre todo en Alemania y Polonia, y que solo el 43 % piensa volver, casi todos únicamente cuando termine la guerra (CES, 2026).

No son los refugiados que muchos europeos imaginaban. En la gran encuesta alemana a 11 225 ucranianos llegados al país, el 72 % tenía estudios superiores, frente al 50 % de la población de Ucrania; el 77 % de las mujeres había huido sin su pareja, y un tercio aún tenía una en Ucrania o en otro lugar (IAB-BiB/FReDA-BAMF-SOEP, 2023).

El tiempo ha convertido un refugio provisional en una vida. En 2025, el 45 % de los ucranianos en Alemania pensaba quedarse para siempre, y solo uno de cada cinco estaba decidido a volver, según el Instituto Federal alemán de Investigación Demográfica (epd, noviembre de 2025). Ella Libanova, la principal demógrafa de Ucrania, no espera que regrese más de un tercio de los migrantes de guerra, y advierte que cuando las familias se instalan en el extranjero «son más bien los hombres los que se reunirán con ellas» (LB.ua, abril de 2026).

El coste es psicológico. En ocho países de acogida, la mitad de los refugiados ucranianos presenta un riesgo alto de angustia; el trabajo, la salud y los lazos familiares los protegen, mientras que los hijos a cargo y los familiares en zonas de guerra aumentan la presión (Szkup et al., 2026). En Polonia, tres de cada cuatro dicen sentirse solos, y tener pareja se asocia a menos depresión y ansiedad (Chudzicka-Czupała et al., 2026). En Adorée, que nació de la plataforma humanitaria EU4UA, nuestras conversaciones con mujeres que lo habían reconstruido todo volvían una y otra vez a la misma idea, que resumimos en una frase: ahora todo va bien, salvo que falta alguien.

Rehacer la vida amorosa después de la separación

La guerra no solo separó parejas con fronteras; acabó con muchas de ellas. De las ucranianas que llegaron a Alemania sin su pareja en 2022, el 29 % se ha separado definitivamente, mientras que algo menos de un tercio de las parejas separadas se ha reunido en Alemania (epd, a partir de un estudio del BiB, noviembre de 2025). En Ucrania, la psicóloga Anna Chechenina observa que muchas parejas rompen ahora por teléfono sin pedir el divorcio, por lo que las cifras oficiales subestiman las rupturas (Rubryka).

La distancia desgasta el amor incluso cuando sobrevive. Kateryna, la joven madre fotografiada llorando en la estación de Odesa en marzo de 2022 y encontrada por Le Monde cuatro años después en Colonia, solo ha visto a su marido tres veces desde entonces, unos pocos días cada vez; a él lo han movilizado. «Lo quiero», dice, pero sin una vida diaria compartida y sus rituales ya no siente la conexión (Le Monde, febrero de 2026).

El amor no ha perdido su valor; se ha convertido en un refugio. En una encuesta de febrero de 2026 de la empresa ucraniana Gradus, el 72 % de los ucranianos dijo que el amor les da estabilidad en tiempos de guerra, y el 55 % que la guerra había acelerado decisiones como irse a vivir juntos o casarse (Gradus, 2026).

Las reglas también cambian. Entrevistas a jóvenes ucranianas en Polonia realizadas por investigadores de la Universidad Kozminski muestran una mayor aceptación del divorcio, matrimonios más tardíos y relaciones más informales, y un deseo más fuerte de independencia económica (Kozminski Review, 2026).

Conocer a alguien en un país nuevo no es fácil, y muchas mujeres se mantienen lejos de las aplicaciones. En nuestra propia encuesta a mujeres de la comunidad EU4UA, casi seis de cada diez nunca han usado una en Europa, y las que lo hicieron señalan a los hombres poco serios como su primera decepción.

En Adorée lo leemos como una demanda de seriedad, no de rapidez: la estabilidad y la seguridad son la cualidad que más a menudo citan las mujeres de nuestra encuesta, dos de cada tres. En las conversaciones, preguntan pronto por los valores y por el pasado del hombre. Una escribió que enamorarse no basta para formar una familia; otra quiere una pareja que sea «también mi amigo y mi compañero de equipo».

Trabajo, dinero y roles de género

La mujer ucraniana que busca a alguien que la mantenga es un tópico que las encuestas ucranianas desmienten. Las actitudes en Ucrania cambiaron deprisa: entre 2018 y 2022, la proporción de quienes creen que la mujer debe hacer todas las tareas del hogar cayó del 43 % al 2 %, y la de quienes creen que solo el marido debe ganar el dinero de la familia, del 60 % al 21 % (encuesta de Info Sapiens, recogida por KVINFO, 2022). En 2024, el 46 % de las ucranianas decía buscar activamente progresar en su carrera y ocupar puestos de responsabilidad (Gradus y Biasless, 2024).

En el extranjero, la ambición choca con un muro. En Berlín, Iryna Kravchenko ocupaba un puesto directivo en la filial ucraniana de BNP Paribas antes de la guerra; hoy ayuda a otros refugiados con sus trámites, porque sin experiencia laboral en Alemania no encuentra un empleo a su nivel. Daria, que llegó a Berlín para bailar, dice que para la oficina de empleo solo sirve «para limpiar» (Le Monde, febrero de 2024). Cerca de Carcasona, Yulia Solodka, abogada que dirigía una quesería artesanal en Ucrania, solo recibe ofertas de limpieza o de cocina, y Elena Bulavina, antigua secretaria en una cadena de televisión regional, empezó fregando platos y hoy es «casi camarera» (Le Monde, agosto de 2026). El idioma es el primer obstáculo; la lenta homologación de los títulos ucranianos es el segundo, y la imagen idealizada de estas mujeres tiende a ocultarlo (The Conversation, 2024). Ella Libanova señala que la mayoría de las ucranianas en Polonia ya trabaja con contrato, pero a menudo por debajo de su nivel.

Casi la mitad de las mujeres de nuestra encuesta de 2026 no tenía un empleo estable, y las conversaciones que leemos en Adorée están llenas de carreras en pausa: una investigadora en psicología social cuyos títulos no se reconocen, una profesora de inglés con dieciséis años de experiencia, una antigua locutora de radio, una diseñadora gráfica que cuida día y noche de una señora mayor. Ninguna lo describe como la vida que quiere. Hablan de retomar los estudios, abrir un pequeño estudio, lanzar un club de yoga en línea, y de querer «trabajar, ganar algo de dinero y ayudar a la familia».

Es en el dinero donde las culturas chocan de forma más visible en una primera cita. En un reportaje de Le Monde de 2025 sobre ucranianos que rehacen su vida en Francia, la poeta Anna Malihon describe citas «catastróficas»: hombres que la dejaban pagar la mitad de la cuenta, algo que ella llama una pesadilla, y hombres que anunciaban de entrada que nunca se comprometerían. Su amiga Natalia, profesora de inglés de Kyiv que hoy trabaja en una escuela infantil, encuentra a los franceses tranquilos y educados, pero a veces «solo son palabras» (Le Monde, septiembre de 2025).

Nuestra lectura, tras cuatro años escuchando a estas mujeres: no quieren que las mantengan, y tampoco quieren ser la única red de seguridad de la familia. Después de años de incertidumbre sobre el regreso, el trabajo y la vivienda, buscan una pareja que aporte más seguridad y menos angustia. Eso se sitúa entre dos modelos europeos: el hombre que mantiene el hogar, que ya no esperan, y el estricto cincuenta-cincuenta de cuentas a medias y economías separadas, que muchas interpretan como falta de compromiso. Los hombres que ofrecen una vida cómoda como argumento rara vez son bien recibidos; los que se interesan por sus proyectos, y pagan la primera cena, sí.

Distancia y movilidad

Muchas ucranianas ya viven en un segundo país y están dispuestas a mudarse a un tercero por la persona adecuada; los hombres que les escriben suelen estar menos preparados para la distancia que ellas. Las parejas más allá de las fronteras ya no son raras. En Polonia, hombres polacos se casaron con parejas ucranianas 2013 veces en 2024, frente a 782 en 2016; las ucranianas son ya, con diferencia, las primeras cónyuges extranjeras de los polacos (PAP, a partir de la Oficina de Estadística de Polonia, 2025; Science in Poland, 2018).

El horizonte legal también empuja a elegir. En julio de 2026, la UE prorrogó un año la protección temporal, hasta marzo de 2028 (Gobierno de Ucrania, 2026); preguntados qué harían cuando termine, el 27 % de los refugiados dice que buscaría residir en otro país europeo y el 23 % que volvería a Ucrania (CES, 2026).

En Adorée, siete de cada diez conversaciones unen a dos países distintos. Alrededor de la mitad de las mujeres de nuestra encuesta de 2026 dijo que se mudaría por la persona adecuada; entre las socias que realmente están conversando, son tres de cada cuatro. En esos intercambios, cuando surge la distancia, es el hombre quien la menciona primero siete de cada diez veces, y son más a menudo los hombres quienes se detienen ahí: «qué pena que vivas tan lejos», «¿no sería mejor encontrar a alguien en Alemania?», o, a una mujer en Dnipro, «¿cómo te imaginas que nos veamos? Hay una guerra». Las mujeres responden más a menudo que la distancia no es un obstáculo «si dos personas de verdad quieren conocerse», aunque ponen límites (seis meses como máximo, en el caso de una).

Su movilidad es un proyecto, no un impulso. Viene con el colegio de un hijo, padres mayores, un trabajo y, a veces, un apego a Ucrania que no compite con el amor: «se puede amar profundamente a un hombre y seguir muy unida a tu país», escribió una mujer. Cuando un hombre le preguntó en su sexto mensaje si estaba dispuesta a mudarse, otra respondió que una decisión así «se toma con cuidado, no de forma espontánea; tiene que haber un motivo y una perspectiva». Los intercambios que avanzaron fueron concretos: una videollamada, luego una fecha, un itinerario, un primer encuentro en terreno neutral.

Cuando el amor echa raíces, el regreso pierde fuerza. En Normandía, Irinya, que huyó de Ostrog con sus dos hijas y tres maletas, tiene hoy un contrato indefinido y vive con William, su pareja francesa. Cuando Le Monde le pregunta si volverá, responde que aquí tiene a su novio, y pregunta si de verdad

debería volver a hacer las tres maletas (Le Monde, septiembre de 2025).

Mito o realidad: ¿por qué una mujer ucraniana?

La «ucraniana perfecta», ama de casa entregada y siempre agradecida, es en gran parte una proyección europea. Lesley Pruitt y Antje Missbach analizaron 79 artículos publicados por Der Spiegel y Die Zeit durante el primer año de la guerra. El relato dominante presentaba a las ucranianas como invitadas bienvenidas: cercanas, europeas, cualificadas, trabajadoras, agradecidas, madres protectoras que comparten los valores de sus anfitriones y volverán a casa cuando acabe la guerra. Las investigadoras lo comparan con Mary Poppins, la niñera que llega con el viento, es «prácticamente perfecta en todo» y se marcha cuando la familia es más feliz (Pruitt y Missbach, Journal of Ethnic and Migration Studies, 2023). Dos detalles importan a quien busca pareja hoy. La prensa rara vez mencionaba a mujeres sin hijos, como si la historia de una ucraniana solo pudiera ser la de una madre. Y el guion terminaba con una despedida: una invitada que se queda, trabaja, se enamora y forma una familia aquí no formaba parte de él. Esa idealización, advierten las autoras, crea expectativas que las mujeres reales no pueden cumplir y oculta las dificultades que afrontan.

La misma proyección marcó las historias más oscuras de 2022, cuando la prensa británica difundió ampliamente el caso de un anfitrión que dejó a su pareja por la joven refugiada que el matrimonio había acogido, y habló de «la cara oculta» del programa Homes for Ukraine (The Week, 2022). Esas historias alimentaron una sospecha que todavía acompaña a las ucranianas en su vida sentimental.

En Polonia, el mito adoptó dos formas opuestas. En encuestas a 10 000 polacos realizadas en 2022 y 2023, los investigadores Krzysztof Krakowski y Nicholas Sambanis observaron que los hombres describían a las ucranianas como mejores esposas y menos exigentes, mientras que las jóvenes polacas solteras, sobre todo en ciudades pequeñas donde hay más mujeres que hombres, eran las más frías con los refugiados: veían rivales en el mercado matrimonial (OKO.press, 2023). En la primavera de 2022, una campaña de desinformación, probablemente amplificada por la propaganda rusa, explotó ese miedo con historias de ucranianas que «roban maridos», mientras un grupo de Facebook llamado «Polaco busca esposa ucraniana» reunía a unos 17 000 miembros antes de ser bloqueado (OKO.press, 2022). Cuatro años después, el 63 % de los polacos aceptaría a una nuera o un yerno ucraniano: una clara mayoría, pero una proporción que baja desde 2023, a medida que los discursos políticos y la desinformación alimentan el resentimiento contra los refugiados, explica Myroslava Keryk, directora de la Casa Ucraniana de Varsovia (Le Monde, octubre de 2026).

Las mujeres lo saben. En nuestra encuesta, una temía a los hombres «con estereotipos estúpidos en la cabeza, que creen que una ucraniana es sumisa y los va a servir»; otra temía que un hombre pudiera mantener a una mujer dependiente por tener un pasaporte más débil. Y en las conversaciones de Adorée hay una pregunta que vuelve a menudo, ya en los primeros mensajes: ¿por qué buscas precisamente a una mujer ucraniana?

Las respuestas que funcionan cuentan una historia personal: un hombre que acogió a una familia refugiada en 2022, una antigua pareja ucraniana, años de voluntariado por Ucrania. Las que fracasan comparan: «estoy cansado de las mujeres europeas», «aquí las mujeres ya no valoran la familia». La

respuesta habitual de ellas es que buscan a un hombre, no una nacionalidad. Los hombres que llegan con el estereotipo también suelen hacer preguntas de selección (altura, peso, «¿quieres trabajar o quedarte en casa?»). Un intercambio terminó con la mujer preguntando: «¿Estoy en una comisaría o en una entrevista de trabajo?»

El amor traducido, el amor en tiempos de guerra

La mayoría de estas parejas escriben entre dos o tres idiomas, con un traductor de por medio, y con el telón de fondo de una guerra que uno de los dos ha vivido. Ambas cosas determinan lo que se malinterpreta.

La investigación sobre parejas interculturales describe relaciones «en gran medida positivas», pero señala que hay cosas que «se pierden en la traducción» y que la autenticidad emocional se resiente cuando la pareja no comparte idioma (Yurtaeva y Charura, 2025). Lo hemos visto; alrededor de una conversación de cada ocho menciona un traductor o una traducción. Una mujer describió su idea de pareja, que incluía una velada romántica a la semana; traducido, él leyó un calendario sexual y respondió en esos términos. Un traductor cambió el nombre de un hombre; otro se equivocó de nombre y fue enviado, con ironía, de vuelta con «Olga». Unos mensajes de voz en francés quedaron sin escuchar por una mujer que solo lee ucraniano. La solución es sencilla: acordar un idioma, escribir en lugar de grabar, usar la traducción de la plataforma y comprobar las frases importantes.

La guerra está menos presente de lo que cabría esperar: aparece en aproximadamente una de cada cuatro conversaciones que superan los diez mensajes. Son las mujeres quienes deciden cuándo se habla de ella; seis de cada diez veces, son ellas quienes la sacan. La psicoterapeuta ucraniana Kateryna Leshchenko, que trabaja con ucranianos en el extranjero desde 2022, describe un «síndrome del refugiado» en el que la incertidumbre sobre el regreso pesa en cada decisión, y considera que el idioma y la seguridad económica son lo que más ayuda (Vilni Media, 2024). En las conversaciones, un dron que alcanzó una casa en Kyiv, un marido perdido, una hija que se quedó atrás, caben en una frase; luego la mujer pasa a otra cosa. Cuando una pidió no hablar más de la guerra, el hombre se disculpó y cambió de tema, y la conversación duró semanas.

Dos cosas salen mal. La insistencia, o las suposiciones sobre su estado («verte en esta aplicación significa que lo has pasado mal»). Y la neutralidad: a un hombre que dijo que la guerra era mala para ambos bandos le respondieron «O sea… que eres neutral». Para una ucraniana, la pregunta suele ser una prueba de valores, no de geopolítica. La solidaridad, en cambio, abre puertas: a los hombres que acogieron a una familia o hicieron voluntariado en 2022 se les da las gracias, y se confía en ellos.

Hijos y calendarios vitales

Las ucranianas y las mujeres de Europa occidental crecieron con calendarios vitales distintos, y la cuestión de los hijos debe plantearse pronto y con claridad. Antes de la guerra, las ucranianas tenían su primer hijo a los 26 años de media (2019), entre tres y seis años antes que las mujeres de Francia, Alemania, España o Italia hoy, donde la media se sitúa entre los 29 y los 32 (base de datos

estadística de la CEPE). La maternidad en Ucrania fue durante mucho tiempo «casi universal»: solo alrededor del 4 % de las mujeres nacidas a principios de los años sesenta no tenía hijos al empezar la treintena, aunque la proporción subió al 13 % entre las nacidas una década después (Perelli-Harris, Demographic Research, 2008).

La guerra ha hecho la pregunta más pesada. La población de Ucrania se reduce rápido, y Ella Libanova resume sin rodeos las perspectivas demográficas: «hay gente para morir, pero nadie para dar a luz» (LB.ua, 2026). Para muchas mujeres en el extranjero, una nueva pareja también implica una decisión sobre tener un hijo propio, o sobre criar a los que ya tienen en una nueva familia.

En los perfiles de los socios de Adorée, el deseo de tener un hijo propio cae con fuerza a partir de los 43 años, y una mujer de 40 sin hijos está más a menudo esperando tener uno que cerrada a ello. Del lado de los hombres, la creencia común de que siguen abiertos a la paternidad durante más tiempo no se cumple: muchos hombres de más de 50 dan ese capítulo por cerrado. Sin embargo, los hijos solo aparecen en una de cada cinco conversaciones aproximadamente. La pareja clásica de un hombre de 50 años y una mujer de 40 merece, por tanto, una conversación temprana y honesta, con palabras que no dejen lugar a dudas: «un hijo nuestro» no es lo mismo que «tus hijos».

Lo que nos une

Las diferencias acaparan los titulares, pero lo que más leemos es calidez. La investigación es tranquilizadora en este punto: un metaanálisis citado por Yurtaeva y Charura (2025) concluye que las personas en parejas interculturales están tan satisfechas como las de parejas de la misma cultura, y sus propias entrevistas muestran parejas que sacan fuerza de la curiosidad, la flexibilidad y la costumbre de hablar las cosas, hasta construir una «tercera cultura» propia.

En las conversaciones de Adorée, las parejas conectan con cosas cotidianas: paseos por la montaña y el mar, mercadillos navideños, una novela que ambos están leyendo, recetas sin gluten comparadas entre Roma y un pueblo cerca de Kyiv. Los lugares crean cercanía al instante: «París y Lyon me recuerdan a mi Odesa, seguramente porque la construyeron franceses», escribió una mujer. Las diferencias culturales se cuentan con humor: una mujer en España se dio cuenta de que los ucranianos nunca solían quedarse de sobremesa, y de que su hijo ahora le dice que es español cuando ella le pide que se ponga el abrigo.

La prensa cuenta historias parecidas. En la bahía de Arcachon, el ostricultor Nicolas Courbin conoció a Viktoria en un torneo de póquer; durante varios años vivieron entre la Gironda y el oeste de Ucrania, donde ella residía, y tuvieron dos hijos antes de instalarse en Francia. Cuando empezó la guerra, ella acogió a mujeres ucranianas que habían huido; varias siguen trabajando en la cabaña de ostras de la pareja (Le Monde, agosto de 2026). Cerca de Carcasona, Jean-François Carrasco había participado en abril de 2022 en un convoy humanitario del pueblo hasta la frontera polaca, que trajo de vuelta a 42 ucranianos. Meses después, sustituyendo a un conductor que faltaba, reconoció a una de ellos, Olena Khairulina, cuando subió a su autobús. Se dieron los números; «pero fue él quien me llamó», bromea ella. Hoy viven juntos como pareja de hecho (Le Monde, agosto de 2026).

Muchas de estas parejas comparten además una historia de ayuda. Desde 2022, muchos hogares europeos abrieron sus puertas a familias ucranianas; solo EU4UA puso en contacto a unas 40 000 mujeres y niños con familias de acogida, y varios de los hombres que leemos acogieron ellos mismos a familias. Las mujeres los conocen como personas que ya saben lo que han vivido.

Las mujeres aportan también una mirada nueva sobre Europa, a menudo agradecida y lúcida a la vez. Una, en la República Checa, calificó sus años allí de «transformadores» y agradeció al país que acogiera a su familia; otra, en Irlanda, encontraba a los hombres de allí sorprendentemente pasivos a la hora de ligar. Lo que cuatro años junto a estas mujeres nos han enseñado en Adorée es que las diferencias culturales rara vez acaban con una conversación; las prisas, el silencio y los estereotipos, sí.

> Las diferencias culturales rara vez acaban con una conversación. Las prisas, el silencio y los estereotipos, sí.

Guía práctica: siete ejercicios

Cada ejercicio responde a un paso en falso que vimos repetirse en conversaciones reales. La mayoría lleva diez minutos.

1. **Responde a «¿por qué ella?» antes de que te lo pregunte.** Escribe tres frases sobre por qué buscas una pareja de Ucrania y léelas como las leería ella. Quédate con lo que habla de ella y de tu propia historia con su país; borra todo lo que la compare con otras mujeres.
2. **Cambia el cuestionario por una conversación.** Por cada pregunta que hagas, comparte algo de la misma profundidad. La altura, el peso, las tareas de casa y el sexo no son temas de la primera semana.
3. **Elegid juntos el idioma.** Pregúntale qué idioma prefiere, usa la traducción de la plataforma, escribe en lugar de grabar hasta saber que te entiende, y comprueba una frase importante preguntándole cómo la ha leído.
4. **Deja que sea ella quien abra y cierre el tema de la guerra.** Reconócelo en una o dos frases y sigue su ritmo. Si cambia de tema, no vuelvas a él. Si te pide tu opinión, responde como persona, no como comentarista.
5. **Trata la distancia como un proyecto.** Antes de hablar de mudanzas, acordad el siguiente paso concreto con una fecha: una videollamada y después un primer encuentro en terreno neutral. Pregúntale qué la ata al lugar donde vive, y cuéntale qué te ata a ti.
6. **Habla pronto de los hijos.** Di si quieres un hijo propio y si aceptas a los suyos, con palabras que no dejen sitio al «quizá».
7. **Pregunta por su trabajo como un futuro, no como un pasado.** «¿Qué te gustaría hacer aquí?» abre más que «¿qué hacías en Ucrania?». Después, escucha el proyecto.

Para las mujeres, la misma lista se lee al revés: pregunta pronto por sus relaciones anteriores y sus hijos, di qué significa para ti la seguridad en términos concretos, y di cuánto tiempo puedes sostener la distancia.

Método y límites

Este estudio-guía combina investigación publicada, reportajes de prensa y tres fuentes de Adorée: una encuesta de 2026 a 217 mujeres de la comunidad EU4UA, los perfiles anónimos de los socios de Adorée y la lectura de unas 170 conversaciones seudonimizadas entre socios, completada con un recuento de palabras clave en las 208 conversaciones en las que escribieron ambas partes. Las fuentes de Adorée describen a mujeres y hombres que eligieron un servicio de presentaciones selectivo; son indicativas, no representativas de todas las mujeres ucranianas ni de todos los hombres europeos. No se nombra a ningún socio, las citas son breves y sin datos identificativos, y se excluyó a los socios que se opusieron al análisis de sus mensajes. Las fuentes externas se leyeron íntegramente salvo indicación en contrario; los expertos citados trabajan en Ucrania, Polonia, Europa occidental, Australia o Estados Unidos. Esta edición aún no ha sido revisada por un académico independiente.

Estudios, datos y prensa

Fuentes citadas en el estudio, en su idioma original.

1. Adedeji A. et al. (2025). Mental Health Outcomes Among Female Ukrainian Refugees in Germany: A Mixed Method Approach Exploring Resources and Stressors. Healthcare, 13, 259.
2. Centre for Economic Strategy (2026). Ukrainian refugees after four years abroad, fifth wave of research. https://ces.org.ua/en/ukrainian-refugees-fifth-wave/
3. Chudzicka-Czupała A. E. et al. (2026). Mental health, psychological wellbeing, and coping with stress by Ukrainian war refugees staying in Poland. Frontiers in Public Health. https://public-pages-files-2025.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2025.1731764/pdf
4. epd (4 November 2025). Ukraine-Krieg: viele Partnerschaften an Trennung zerbrochen (study by the Federal Institute for Population Research, BiB). https://www.evangelisch.de/inhalte/249178/04-11-2025/ukraine-krieg-viele-partnerschaften-trennung-zerbrochen
5. Gradus (2026). How perceptions of relationships, sex and Valentine's Day are changing. https://www.gradus.app/en/open-reports/how-perceptions-of-relationships-sex-and-valentines-day-are-changing
6. Gradus and Biasless (2024). Research on gender equality in Ukraine. https://gradus.app/en/open-reports/research-gender-equality-ukraine
7. IAB, BiB, FReDA, BAMF, SOEP (2023). Ukrainian refugees in Germany: findings from the first wave of the survey. https://www.diw.de/documents/dokumentenarchiv/17/diw_01.c.868563.de/230314-gesamtbroschuere-ukraine_englisch.pdf
8. Kozminski Review (2026). New relationship rules: how are war and emigration changing Ukrainian women's attitudes towards family? https://www.kozminski.edu.pl/en/review/new-relationships-rules-how-are-war-and-emigration-changing-ukrainian-womens-attitudes-towards-family
9. KVINFO (2022). Despite a year of war, fewer Ukrainians still support traditional gender stereotypes (Info Sapiens survey). https://kvinfo.dk/despite-a-year-of-war-fewer-ukrainians-still-support-traditional-gender-stereotypes/?lang=en
10. LB.ua (25 April 2026). Interview with demographer Ella Libanova. https://en.lb.ua/news/2026/04/25/37894_ella_libanova_ukraines.html
11. Le Monde (23 February 2024). L'Allemagne, refuge privilégié des exilés ukrainiens, by Thomas Wieder. https://www.lemonde.fr/international/article/2024/02/23/l-allemagne-refuge-privilegie-des-exiles-ukrainiens_6218170_3210.html
12. Le Monde (16 September 2025). Ces réfugiés ukrainiens qui construisent leur vie en France, by Eric Collier. https://www.lemonde.fr/societe/article/2025/09/16/ces-refugies-ukrainiens-qui-construisent-leur-vie-en-france_6641353_3224.html
13. Le Monde (22 February 2026). Derrière la célèbre photo de la gare d'Odessa, l'histoire d'une famille ukrainienne déchirée par la guerre et l'exil, by Faustine Vincent and Laurence Geai. https://www.lemonde.fr/international/article/2026/02/22/derriere-la-celebre-photo-de-la-gare-d-odessa-publiee-dans-le-monde-l-histoire-d-une-famille-ukrainienne-dechiree-par-la-guerre-et-l-exil_6667776_3210.html
14. Le Monde (18 August 2026). A Gujan-Mestras, en Gironde, les fragiles huîtres de la baraque de Viktoria et Nicolas Courbin, by Léo Bourdin. https://www.lemonde.fr/series-d-ete/article/2026/08/18/a-gujan-mestras-en-gironde-les-fragiles-huitres-de-la-baraque-de-viktoria-et-nicolas-courbin_6748733_3451060.html
15. Le Monde (30 August 2026). L'aller sans retour des familles ukrainiennes venues dans des villages près de Carcassonne, by Lionel Dangoumau. https://www.lemonde.fr/series-d-ete/article/2026/08/30/l-aller-sans-retour-des-ukrainiens-de-cazilhac-on-ne-peut-pas-revenir-donc-on-pense-a-bien-etudier-le-francais-et-a-s-integrer_6760565_3451060.html
16. Le Monde (9 October 2026). En Pologne, l'instrumentalisation des peurs nourrit les ressentiments à l'égard des réfugiés ukrainiens, by Florent Georgesco. https://www.lemonde.fr/international/article/2026/10/09/en-pologne-l-instrumentalisation-des-peurs-nourrit-les-ressentiments-contre-les-refugies-ukrainiens_6790606_3210.html

17. OECD (2023). What are the integration challenges of Ukrainian refugee women? https://www.oecd.org/fr/publications/2023/05/what-are-the-integration-challenges-of-ukrainian-refugee-women_fb465454/full-report.html
18. OKO.press (26 November 2022). Ukrainka ukradła męża? Młode Polki ofiarami dezinformacji, by Anna Mierzyńska. https://oko.press/ukrainka-ukradla-meza-mlode-polki-ofiarami-dezinformacji-dzis-widac-skutki
19. OKO.press (11 April 2023). Młode kobiety tracą serce do ukraińskiej obecności, by Julia Theus, on research by Krzysztof Krakowski and Nicholas Sambanis. https://oko.press/dlaczego-mlode-polki-uprzedzaja-sie-do-ukrainek
20. PAP (2025). More Poles get married to foreign partners, stats office reports. https://www.pap.pl/aktualnosci/more-poles-get-married-foreign-partners-stats-office-reports
21. Perelli-Harris B. (2008). Ukraine: on the border between old and new in uncertain times. Demographic Research, 19(29).
22. Pruitt L. J. and Missbach A. (2023). The making of 'Mary Poppins' migrants: analysing German discourse on displaced Ukrainians 2022-23 through fictional film. Journal of Ethnic and Migration Studies, pp. 3533-3550. https://doi.org/10.1080/1369183X.2023.2290452
23. Rubryka. Long-distance relationships in wartime, with psychologist Anna Chechenina. https://rubryka.com/en/article/long-distance-relationship/
24. Science in Poland (2018). Demographer: number of Polish-Ukrainian marriages has increased 2.5 times. https://scienceinpoland.pl/en/news/news%2C28193%2Cdemographer-number-polish-ukrainian-marriages-has-increased-25-times-recent-years
25. Szkup M. et al. (2026). Between trauma and resilience: an ecological model of the determinants of mental health among Ukrainian war refugees in Europe. Conflict and Health, 20:68. https://doi.org/10.1186/s13031-026-00812-2
26. The Conversation (2024). How German media attention idealises female Ukrainian refugees. https://theconversation.com/how-german-media-attention-idealises-female-ukrainian-refugees-228232
27. The Week (2022). The darker side to Homes for Ukraine. https://theweek.com/news/uk-news/956414/the-darker-side-to-homes-for-ukraine
28. UNECE Statistical Database. Mean age of women at birth of first child.
29. Ukrainian government (31 July 2026). EU extends temporary protection for Ukrainians until 4 March 2028. https://www.kmu.gov.ua/en/news/minsotspolityky-ievropeiskyi-soiuz-ukhvalyv-rishennia-prodovzhyty-tymchasovyi-zakhyst-dlia-ukraintsiv-do-4-bereznia-2028-roku
30. Vilni Media (2024). Refugee syndrome: the experience of a psychologist working with Ukrainians abroad. https://vilni-media.com/en/2024/08/01/syndrom-bizhentsia/
31. Yurtaeva E. and Charura D. (2025). Intercultural Romantic Relationships: How is the Love? The Family Journal. https://doi.org/10.1177/10664807251348211

Sobre Adorée

Adorée es un club selectivo de presentaciones para mujeres ucranianas que viven en Europa y hombres europeos que buscan una relación seria. Nació de EU4UA, la plataforma humanitaria que puso en contacto a unas 40 000 mujeres y niños ucranianos con familias de acogida a partir de 2022. Los perfiles nunca son públicos, cada socio es revisado por una persona y la membresía es gratuita para las mujeres.

https://clubadoree.com/study/love-across-borders?lang=es