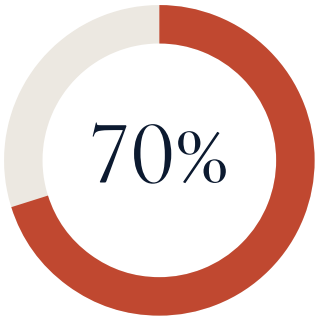
Amore senza confini

Donne ucraine e uomini europei dopo l'esodo



dei rifugiati ucraini adulti in Europa sono donne

Quattro anni dopo il più grande esodo in Europa dal 1945, diversi milioni di ucraini, soprattutto donne e bambini, costruiscono il proprio futuro in Europa, e sempre più spesso con un partner europeo. **Non cercano un salvatore, ma un pari su cui contare.**

29%

delle donne arrivate in Germania senza il partner nel 2022 si sono poi separate definitivamente

×2,6

matrimoni di uomini polacchi con donne ucraine, dal 2016 al 2024

21%

degli ucraini pensa che solo il marito debba mantenere la famiglia, contro il 60% nel 2018

Tre conversazioni da fare presto

Perché lei?
Una storia personale, mai un confronto con altre donne.

Dove vivremmo?
La distanza come un progetto con delle date, non come un motivo per fermarsi.

Un figlio nostro?
Non è la stessa domanda di «accetti i miei figli?».

Sintesi

1. **Un esodo femminile e molto istruito che si stabilizza.** Circa il 70% dei rifugiati ucraini adulti sono donne, e il 72% di chi vive in Germania ha un titolo di studio universitario. Meno della metà intende tornare.
2. **La guerra ha spezzato molte coppie.** In Germania, il 29% delle donne arrivate senza il partner nel 2022 si è poi separato definitivamente.
3. **Nuove coppie nascono oltre i confini.** In Polonia, i matrimoni tra uomini polacchi e partner ucraine sono passati da 782 nel 2016 a 2.013 nel 2024, il gruppo più numeroso dei matrimoni di polacchi con stranieri.
4. **L'amore è cercato come un'ancora.** In Ucraina, il 72% dice che l'amore dà stabilità in tempo di guerra. Stabilità e sicurezza sono la qualità più citata dalle donne del nostro sondaggio.
5. **L'immagine della «moglie ucraina tradizionale» sta sbiadendo.** Tra il 2018 e il 2022, la quota di ucraini secondo cui solo il marito deve mantenere la famiglia è scesa dal 60% al 21%.
6. **Talenti sprecati.** Medici, insegnanti e ingegnere lavorano molto al di sotto delle loro qualifiche, frenate dalla lingua e dal riconoscimento dei titoli. Le donne che leggiamo parlano del loro prossimo progetto professionale, non di restare a casa.
7. **I media hanno costruito un mito.** La stampa tedesca ha rappresentato le rifugiate ucraine come migranti «Mary Poppins», grate e laboriose. Molte donne temono gli uomini che si aspettano una moglie docile.
8. **Tre conversazioni conviene farle presto:** perché lui cerca una donna ucraina, come gestire la distanza e se uno dei due vuole figli. Su Adorée vediamo le donne più disposte a colmare la distanza degli uomini che scrivono loro.

Un esodo femminile che si stabilizza

Gli ucraini fuggiti nel 2022 erano in larghissima parte donne con figli, e la maggior parte di loro ora resta. Gli uomini in età militare non potevano partire, quindi circa il 70% dei rifugiati adulti nei paesi europei di accoglienza sono donne (OCSE, 2023). Il Centre for Economic Strategy di Kyiv stima che a gennaio 2026 5,6 milioni di ucraini fossero ancora all'estero, soprattutto in Germania e in Polonia, e che solo il 43% intenda tornare, quasi tutti solo a guerra finita (CES, 2026).

Non sono i rifugiati che molti europei immaginavano. Nella grande indagine tedesca su 11.225 ucraini arrivati nel paese, il 72% aveva un titolo di studio universitario, contro il 50% della popolazione ucraina; il 77% delle donne era fuggito senza il partner, e un terzo aveva ancora un partner in Ucraina o altrove (IAB-BiB/FReDA-BAMF-SOEP, 2023).

Il tempo ha trasformato un rifugio temporaneo in una vita. Nel 2025 il 45% degli ucraini in Germania pensava di restare per sempre, e solo uno su cinque era deciso a tornare, secondo l'Istituto federale tedesco di ricerca demografica (epd, novembre 2025). Ella Libanova, la principale demografa ucraina,

si aspetta che non torni più di un terzo dei migranti di guerra, e avverte che quando le famiglie si stabiliscono all'estero «saranno piuttosto gli uomini a raggiungerle» (LB.ua, aprile 2026).

Il costo è psicologico. In otto paesi di accoglienza, metà dei rifugiati ucraini presenta un rischio elevato di disagio psicologico; lavoro, salute e legami familiari li proteggono, mentre i figli a carico e i parenti nelle zone di guerra aggravano il peso (Szkup et al., 2026). In Polonia tre su quattro dichiarano solitudine, e avere un partner è associato a meno depressione e ansia (Chudzicka-Czupała et al., 2026). Su Adorée, nata dalla piattaforma umanitaria EU4UA, le nostre conversazioni con donne che avevano ricostruito tutto il resto tornavano sempre alla stessa idea, che riassumiamo in una frase: ora va tutto bene, solo che manca qualcuno.

Ricostruire la vita affettiva dopo la separazione

La guerra non ha solo separato le coppie con dei confini; ne ha fatte finire molte. Delle ucraine arrivate in Germania senza il partner nel 2022, il 29% si è poi separato definitivamente, mentre poco meno di un terzo delle coppie separate si è riunito in Germania (epd, su uno studio del BiB, novembre 2025). In Ucraina, la psicologa Anna Chechenina osserva che molte coppie ormai si lasciano al telefono senza chiedere il divorzio, per cui i dati ufficiali sottostimano le rotture (Rubryka).

La distanza logora l'amore anche quando sopravvive. Kateryna, la giovane madre fotografata in lacrime alla stazione di Odesa nel marzo 2022 e ritrovata da Le Monde quattro anni dopo a Colonia, da allora ha visto il marito tre volte, per pochi giorni ogni volta; lui è stato richiamato. «Lo amo», dice, ma senza una quotidianità condivisa e i suoi rituali non sente più il legame (Le Monde, febbraio 2026).

L'amore non ha perso valore; è diventato un rifugio. In un sondaggio di febbraio 2026 dell'istituto ucraino Gradus, il 72% degli ucraini ha detto che l'amore dà loro stabilità in tempo di guerra, e il 55% che la guerra ha accelerato decisioni come andare a vivere insieme o sposarsi (Gradus, 2026).

Anche le regole stanno cambiando. Interviste a giovani ucraine in Polonia condotte da ricercatori dell'Università Kozminski mostrano una maggiore accettazione del divorzio, matrimoni più tardivi e relazioni informali, e un desiderio più forte di indipendenza economica (Kozminski Review, 2026).

Conoscere qualcuno in un nuovo paese non è facile, e molte donne si tengono lontane dalle app. Nel nostro sondaggio tra le donne della comunità EU4UA, quasi sei su dieci non ne hanno mai usata una in Europa, e chi l'ha fatto indica gli uomini poco seri come prima delusione.

Su Adorée lo leggiamo come una richiesta di serietà, non di velocità: stabilità e sicurezza sono la qualità che le donne del nostro sondaggio citano più spesso, due su tre. Nelle conversazioni chiedono presto dei valori e del passato dell'uomo. Una ha scritto che innamorarsi non basta per costruire una famiglia; un'altra vuole un partner che sia «anche mio amico e mio compagno di squadra».

Lavoro, denaro e ruoli di genere

La donna ucraina in cerca di qualcuno che la mantenga è un cliché smentito dai sondaggi ucraini. In Ucraina le mentalità sono cambiate in fretta: tra il 2018 e il 2022 la quota di chi pensa che la donna debba occuparsi di tutti i lavori domestici è scesa dal 43% al 2%, e quella di chi pensa che solo il marito debba guadagnare per la famiglia dal 60% al 21% (sondaggio Info Sapiens, riportato da KVINFO, 2022). Nel 2024 il 46% delle ucraine dichiarava di cercare attivamente crescita professionale e ruoli di responsabilità (Gradus e Biasless, 2024).

All'estero l'ambizione si scontra con un muro. A Berlino, Iryna Kravchenko ricopriva un incarico dirigenziale nella filiale ucraina di BNP Paribas prima della guerra; oggi aiuta altri rifugiati con le pratiche burocratiche, perché senza esperienza lavorativa in Germania non trova un impiego al suo livello. Daria, arrivata a Berlino per ballare, dice che per il centro per l'impiego è «buona solo a fare le pulizie» (Le Monde, febbraio 2024). Vicino a Carcassonne, Yulia Solodka, avvocata che in Ucraina dirigeva un caseificio artigianale, riceve solo offerte per pulizie o cucina, ed Elena Bulavina, ex segretaria di una televisione regionale, ha cominciato come lavapiatti e oggi è «quasi cameriera» (Le Monde, agosto 2026). La lingua è il primo ostacolo; il lento riconoscimento dei titoli ucraini è il secondo, e l'immagine idealizzata di queste donne tende a nasconderlo (The Conversation, 2024). Ella Libanova osserva che la maggior parte delle ucraine in Polonia oggi lavora in regola, ma spesso al di sotto del proprio livello.

Quasi la metà delle donne del nostro sondaggio 2026 non aveva un lavoro stabile, e le conversazioni che leggiamo su Adorée sono piene di carriere sospese: una ricercatrice in psicologia sociale i cui titoli non sono riconosciuti, un'insegnante d'inglese con sedici anni di esperienza, un'ex conduttrice radiofonica, una grafica che assiste giorno e notte una signora anziana. Nessuna lo descrive come la vita che vuole. Parlano di riprendere gli studi, aprire un piccolo studio, lanciare un club di yoga online, e di voler «lavorare, guadagnare qualcosa e aiutare la famiglia».

È sul denaro che le culture si scontrano in modo più visibile al primo appuntamento. In un reportage di Le Monde del 2025 sugli ucraini che ricostruiscono la propria vita in Francia, la poetessa Anna Malihon descrive appuntamenti «catastrofici»: uomini che le lasciavano pagare metà del conto, che lei definisce un incubo, e uomini che annunciavano in anticipo che non si sarebbero mai impegnati. La sua amica Natalia, insegnante d'inglese di Kyiv che oggi lavora in una scuola materna, trova i francesi calmi ed educati, ma a volte sono «solo parole» (Le Monde, settembre 2025).

La nostra lettura, dopo quattro anni passati ad ascoltare queste donne: non vogliono essere mantenute, e nemmeno essere l'unica rete di sicurezza della famiglia. Dopo anni di incertezza sul ritorno, sul lavoro e sulla casa, cercano un partner che porti più sicurezza e meno ansia. Questo si colloca tra due modelli europei: l'uomo che mantiene la famiglia, che non si aspettano più, e il rigido cinquanta e cinquanta di conti divisi e portafogli separati, che molte leggono come mancanza di impegno. Gli uomini che offrono una vita agiata come argomento raramente sono accolti bene; quelli che si interessano ai suoi progetti, e pagano la prima cena, sì.

Distanza e mobilità

Molte ucraine vivono già in un secondo paese e sono pronte a trasferirsi in un terzo per la persona giusta; gli uomini che scrivono loro sono spesso meno pronti di loro alla distanza. Le coppie oltre i confini non sono più rare. In Polonia, uomini polacchi hanno sposato partner ucraine 2.013 volte nel 2024, contro 782 nel 2016; le ucraine sono ormai di gran lunga le prime coniugi straniere dei polacchi (PAP, su dati dell'Ufficio statistico polacco, 2025; Science in Poland, 2018).

Anche l'orizzonte giuridico spinge a scegliere. Nel luglio 2026 l'UE ha prorogato di un anno la protezione temporanea, fino a marzo 2028 (governo ucraino, 2026); alla domanda su cosa faranno quando finirà, il 27% dei rifugiati risponde che cercherebbe di stabilirsi altrove in Europa e il 23% che tornerebbe in Ucraina (CES, 2026).

Su Adorée sette conversazioni su dieci uniscono due paesi diversi. Circa metà delle donne del nostro sondaggio 2026 ha detto che si trasferirebbe per la persona giusta; tra le iscritte che stanno davvero conversando, sono tre su quattro. In questi scambi, quando emerge la distanza, è l'uomo a sollevarla per primo sette volte su dieci, e sono più spesso gli uomini a fermarsi lì: «peccato che tu viva così lontano», «non sarebbe meglio trovare qualcuno in Germania?», oppure, a una donna di Dnipro, «come immagini di incontrarci? C'è la guerra». Le donne rispondono più spesso che la distanza non è un ostacolo «se due persone vogliono davvero conoscersi», pur fissando dei limiti (sei mesi al massimo, per una di loro).

La loro mobilità è un progetto, non un impulso. Si accompagna alla scuola di un figlio, a genitori anziani, a un lavoro, a volte a un legame con l'Ucraina che non fa concorrenza all'amore: «si può amare profondamente un uomo e restare molto legate al proprio paese», ha scritto una donna. Quando un uomo le ha chiesto, già al sesto messaggio, se fosse pronta a trasferirsi, un'altra ha risposto che una decisione del genere «si prende con cura, non d'impulso; ci vuole un motivo e una prospettiva». Gli scambi che sono andati avanti erano concreti: una videochiamata, poi una data, un itinerario, un primo incontro in territorio neutro.

Quando l'amore mette radici, il ritorno perde attrattiva. In Normandia, Iryna, fuggita da Ostroh con le due figlie e tre valigie, oggi ha un lavoro fisso e vive con William, il suo compagno francese. Quando Le Monde le chiede se tornerà, risponde che qui ha il suo ragazzo, e chiede se dovrebbe davvero rifare quelle tre valigie (Le Monde, settembre 2025).

Mito o realtà: perché una donna ucraina?

La «ucraina perfetta», casalinga devota e sempre grata, è in gran parte una proiezione europea. Lesley Pruitt e Antje Missbach hanno analizzato 79 articoli pubblicati da Der Spiegel e Die Zeit nel primo anno di guerra. Il racconto dominante presentava le ucraine come ospiti benvenute: familiari, europee, istruite, laboriose, grate, madri protettive che condividono i valori di chi le ospita e torneranno a casa a fine guerra. Le ricercatrici lo paragonano a Mary Poppins, la tata che arriva con il vento, è «praticamente perfetta sotto ogni aspetto» e se ne vola via quando la famiglia è più felice (Pruitt e Missbach, Journal of Ethnic and Migration Studies, 2023). Due dettagli contano per chi oggi

cerca un partner. La stampa citava di rado le donne senza figli, come se la storia di un'ucraina potesse essere solo quella di una madre. E il copione finiva con una partenza: un'ospite che resta, lavora, si innamora e mette su famiglia qui non era prevista. Un'idealizzazione del genere, avvertono le autrici, crea aspettative che le donne reali non possono soddisfare e nasconde le difficoltà che affrontano.

La stessa proiezione ha plasmato le storie più cupe del 2022, quando i media britannici hanno raccontato ampiamente il caso di un uomo che aveva lasciato la compagna per la giovane rifugiata che la coppia ospitava, e hanno scritto del «lato oscuro» del programma Homes for Ukraine (The Week, 2022). Storie del genere hanno alimentato un sospetto che accompagna ancora le ucraine nella loro vita sentimentale.

In Polonia il mito ha preso due forme opposte. In sondaggi su 10.000 polacchi condotti nel 2022 e nel 2023, i ricercatori Krzysztof Krakowski e Nicholas Sambanis hanno rilevato che gli uomini descrivevano le ucraine come mogli migliori e meno esigenti, mentre le giovani polacche single, soprattutto nelle piccole città dove le donne sono più numerose degli uomini, erano le più fredde verso i rifugiati: vi vedevano rivali sul mercato matrimoniale (OKO.press, 2023). Nella primavera del 2022 una campagna di disinformazione, probabilmente amplificata dalla propaganda russa, ha giocato su questa paura con storie di ucraine che «rubano i mariti», mentre un gruppo Facebook chiamato «Polacco cerca moglie ucraina» raccoglieva circa 17.000 membri prima di essere bloccato (OKO.press, 2022). Quattro anni dopo, il 63% dei polacchi accetterebbe una nuora o un genero ucraino: ancora una netta maggioranza, ma una quota in calo dal 2023, man mano che la retorica politica e la disinformazione alimentano il risentimento verso i rifugiati, spiega Myroslava Keryk, direttrice della Casa ucraina di Varsavia (Le Monde, ottobre 2026).

Le donne lo sanno. Nel nostro sondaggio, una temeva gli uomini «con stupidi stereotipi in testa, che una donna ucraina sia sottomessa e li servirà»; un'altra temeva che un uomo potesse tenere una donna dipendente a causa del suo passaporto più debole. E nelle conversazioni su Adorée c'è una domanda che torna spesso, già nei primi messaggi: perché cerchi proprio una donna ucraina?

Le risposte che funzionano raccontano una storia personale: un uomo che ha ospitato una famiglia di rifugiati nel 2022, un'ex compagna ucraina, anni di volontariato per l'Ucraina. Quelle che falliscono fanno confronti: «sono stanco delle donne europee», «qui le donne non danno più valore alla famiglia». La risposta abituale delle donne è che cercano un uomo, non una nazionalità. Gli uomini che arrivano con lo stereotipo tendono anche a fare domande di selezione (altezza, peso, «vuoi lavorare o stare a casa?»). Uno scambio si è concluso con la donna che chiedeva: «Sono in questura o a un colloquio di lavoro?»

L'amore tradotto, l'amore in tempo di guerra

La maggior parte di queste coppie scrive tra due o tre lingue, con un traduttore in mezzo, sullo sfondo di una guerra che uno dei due ha vissuto. Entrambe le cose determinano ciò che viene frainteso.

La ricerca sulle coppie interculturali descrive relazioni «in gran parte positive», ma nota che alcune cose «si perdono nella traduzione» e che l'autenticità emotiva ne risente quando i partner non condividono una lingua (Yurtaeva e Charura, 2025). L'abbiamo visto accadere; circa una conversazione su otto menziona un traduttore o una traduzione. Una donna ha descritto la sua idea di coppia, compresa una serata romantica a settimana; tradotto, lui ha letto un calendario sessuale e ha risposto su quello. Un traduttore ha cambiato il nome di un uomo; un altro ha sbagliato il nome della donna ed è stato rimandato, con ironia, a «Olga». Messaggi vocali in francese sono rimasti inascoltati da una donna che legge solo l'ucraino. La soluzione è semplice: accordarsi su una lingua, scrivere invece di registrare, usare la traduzione della piattaforma e verificare le frasi importanti.

La guerra è meno presente di quanto ci si aspetterebbe: compare in circa una conversazione su quattro tra quelle che superano i dieci messaggi. Sono le donne a decidere quando parlarne; sei volte su dieci sono loro a sollevarla. La psicoterapeuta ucraina Kateryna Leshchenko, che lavora con ucraini all'estero dal 2022, descrive una «sindrome del rifugiato» in cui l'incertezza sul ritorno pesa su ogni decisione, e vede nella lingua e nella sicurezza economica ciò che aiuta di più (Vilni Media, 2024). Nelle conversazioni, un drone che ha colpito una casa a Kyiv, un marito perso, una figlia rimasta in patria stanno in una sola frase; poi la donna va avanti. Quando una ha chiesto di non parlare più della guerra, l'uomo si è scusato e ha cambiato argomento, e la conversazione è durata settimane.

Due cose vanno male. L'insistenza, o le supposizioni sul suo stato («vederti su questa app significa che hai passato un brutto periodo»). E la neutralità: a un uomo che ha definito la guerra un male per entrambe le parti è stato risposto «Quindi… sei neutrale». Per una donna ucraina, la domanda è spesso un test di valori, non di geopolitica. La solidarietà, invece, apre porte: gli uomini che hanno ospitato una famiglia o fatto volontariato nel 2022 vengono ringraziati, e ci si fida di loro.

Figli e calendari di vita

Le donne ucraine e quelle dell'Europa occidentale sono cresciute con calendari di vita diversi, e la questione dei figli va posta presto e con chiarezza. Prima della guerra, le ucraine avevano il primo figlio in media a 26 anni (2019), da tre a sei anni prima delle donne di oggi in Francia, Germania, Spagna o Italia, dove la media è ormai tra 29 e 32 anni (banca dati statistica UNECE). In Ucraina la maternità è stata a lungo «quasi universale»: solo il 4% circa delle donne nate all'inizio degli anni Sessanta non aveva figli all'inizio dei trent'anni, anche se la quota è salita al 13% per quelle nate un decennio dopo (Perelli-Harris, Demographic Research, 2008).

La guerra ha reso la domanda più pesante. La popolazione ucraina si riduce rapidamente, ed Ella Libanova riassume le prospettive demografiche senza giri di parole: «c'è chi muore, ma non c'è chi partorisce» (LB.ua, 2026). Per molte donne all'estero, un nuovo partner significa anche una decisione su un figlio proprio, o sul crescere in una nuova famiglia i figli che hanno già.

Nei profili degli iscritti ad Adorée, il desiderio di un figlio proprio cala nettamente dopo i 43 anni, e una donna di 40 anni senza figli spera più spesso di averne uno di quanto vi abbia rinunciato. Dal lato degli uomini, la convinzione diffusa che gli uomini restino aperti alla paternità più a lungo non trova

conferma: molti uomini oltre i 50 considerano chiuso quel capitolo. Eppure i figli compaiono solo in circa una conversazione su cinque. La classica coppia formata da un uomo di 50 anni e una donna di 40 merita quindi una conversazione precoce e onesta, con parole che non lascino dubbi: «un figlio nostro» non è la stessa cosa di «i tuoi figli».

Ciò che ci unisce

Le differenze fanno notizia, ma ciò che leggiamo soprattutto è calore. La ricerca è rassicurante su questo punto: una meta-analisi citata da Yurtaeva e Charura (2025) ha rilevato che i partner delle coppie interculturali sono soddisfatti quanto quelli delle coppie della stessa cultura, e le loro interviste mostrano coppie che traggono forza dalla curiosità, dalla flessibilità e dall'abitudine di parlarsi, fino a costruire una propria «terza cultura».

Nelle conversazioni su Adorée le coppie si avvicinano attraverso cose quotidiane: passeggiate in montagna e il mare, i mercatini di Natale, un romanzo che entrambi stanno leggendo, ricette senza glutine confrontate tra Roma e un villaggio vicino a Kyiv. I luoghi creano una vicinanza immediata: «Parigi e Lione mi ricordano la mia Odesa, probabilmente perché l'hanno costruita i francesi», ha scritto una donna. Le differenze culturali si raccontano con umorismo: una donna in Spagna ha notato che gli ucraini non si trattenevano mai a tavola dopo il pasto, e che ora suo figlio le risponde di essere spagnolo quando lei gli chiede di mettersi il cappotto.

La stampa racconta storie simili. Sul bacino di Arcachon, l'ostricoltore Nicolas Courbin ha conosciuto Viktoria a un torneo di poker; per diversi anni hanno vissuto tra la Gironda e l'Ucraina occidentale, dove lei abitava, e hanno avuto due figli prima di stabilirsi in Francia. Quando è cominciata la guerra, lei ha accolto donne ucraine in fuga; diverse lavorano ancora nella capanna delle ostriche della coppia (Le Monde, agosto 2026). Vicino a Carcassonne, Jean-François Carrasco aveva partecipato nell'aprile 2022 a un convoglio umanitario del paese fino al confine polacco, che riportò indietro 42 ucraini. Qualche mese dopo, sostituendo un autista assente, ne ha riconosciuta una, Olena Khairulina, mentre saliva sul suo autobus. Si sono scambiati i numeri; «ma è lui che mi ha richiamata», lo prende in giro lei. Oggi vivono insieme in un'unione civile (Le Monde, agosto 2026).

Molte di queste coppie condividono anche una storia di aiuto. Dal 2022 molte famiglie europee hanno aperto la propria casa a famiglie ucraine; la sola EU4UA ha messo in contatto circa 40.000 donne e bambini con famiglie ospitanti, e diversi uomini che leggiamo hanno ospitato famiglie in prima persona. Le donne li incontrano come persone che sanno già cosa hanno attraversato.

Le donne portano anche uno sguardo nuovo sull'Europa, spesso grato e lucido insieme. Una, in Repubblica Ceca, ha definito «trasformativi» i suoi anni lì e ha ringraziato il paese per aver accolto la sua famiglia; un'altra, in Irlanda, trovava gli uomini del posto sorprendentemente passivi nel conoscere qualcuno. Ciò che quattro anni accanto a queste donne ci hanno insegnato, su Adorée, è che le differenze culturali raramente mettono fine a una conversazione; la fretta, il silenzio e gli stereotipi sì.

> Le differenze culturali raramente mettono fine a una conversazione. La fretta, il silenzio e gli stereotipi sì.

Guida pratica: sette esercizi

Ogni esercizio risponde a un passo falso che abbiamo visto ripetersi in conversazioni reali. La maggior parte richiede dieci minuti.

1. **Rispondi a «perché lei?» prima che te lo chieda.** Scrivi tre frasi sul perché cerchi una partner ucraina e rileggile come le leggerebbe lei. Tieni ciò che parla di lei e della tua storia con il suo paese; cancella tutto ciò che la confronta con altre donne.
2. **Sostituisci il questionario con una conversazione.** Per ogni domanda che fai, condividi qualcosa della stessa profondità. Altezza, peso, faccende domestiche e sesso non sono argomenti della prima settimana.
3. **Scegliete insieme la lingua.** Chiedile quale lingua preferisce, usa la traduzione della piattaforma, scrivi invece di registrare finché non sei sicuro che ti capisca, e verifica una frase importante chiedendole come l'ha letta.
4. **Lascia che sia lei ad aprire e chiudere il tema della guerra.** Riconoscila in una o due frasi e segui il suo ritmo. Se cambia argomento, non tornarci. Se ti chiede la tua opinione, rispondi da persona, non da commentatore.
5. **Tratta la distanza come un progetto.** Prima di parlare di trasferimenti, concordate il prossimo passo concreto con una data: una videochiamata, poi un primo incontro in territorio neutro. Chiedile cosa la lega al luogo in cui vive, e di' cosa lega te.
6. **Parla presto dei figli.** Di' se vuoi un figlio tuo e se accogli i suoi, con parole che non lascino spazio a un «forse».
7. **Chiedi del suo lavoro come di un futuro, non di un passato.** «Cosa ti piacerebbe fare qui?» apre più di «cosa facevi in Ucraina?». Poi ascolta il progetto.

Per le donne, la stessa lista si legge al contrario: chiedi presto delle sue relazioni passate e dei suoi figli, di' cosa significa per te la sicurezza in termini concreti, e di' per quanto tempo puoi reggere la distanza.

Metodo e limiti

Questo studio-guida combina ricerche pubblicate, reportage giornalistici e tre fonti di Adorée: un sondaggio del 2026 su 217 donne della comunità EU4UA, i profili anonimi degli iscritti ad Adorée e la lettura di circa 170 conversazioni pseudonimizzate tra iscritti, completata da un conteggio di parole chiave nelle 208 conversazioni in cui hanno scritto entrambe le parti. Le fonti di Adorée descrivono donne e uomini che hanno scelto un servizio di presentazioni selettivo; sono indicative, non rappresentative di tutte le donne ucraine né di tutti gli uomini europei. Nessun iscritto è nominato, le citazioni sono brevi e prive di dettagli identificativi, e gli iscritti che si sono opposti all'analisi dei loro messaggi sono stati esclusi. Le fonti esterne sono state lette integralmente salvo diversa indicazione; gli esperti citati lavorano in Ucraina, Polonia, Europa occidentale, Australia o Stati Uniti. Questa edizione non è ancora stata revisionata da un accademico indipendente.

Studi, dati e stampa

Fonti citate nello studio, nella lingua originale.

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

Chi è Adorée

Adorée è un club selettivo di presentazioni per donne ucraine che vivono in Europa e uomini europei in cerca di una relazione seria. È nato da EU4UA, la piattaforma umanitaria che dal 2022 ha messo in contatto circa 40.000 donne e bambini ucraini con famiglie ospitanti. I profili non sono mai pubblici, ogni iscritto viene verificato da una persona e l'iscrizione è gratuita per le donne.

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