

Pornografie

Lekce sexuální nauky pro vzdělávání
o respektujících vztazích

autorka lekce - Dagmar Krišová
spoluautorka úvodních poznámek k tématu - Anna Rabelová
grafické zpracování - Barush Maush
zadavatel - Konsent, z.s.

podpořeno Nadací OSF v rámci programu Active Citizens Fund

Pornografie

> lekce sexuální nauky

Doporučujeme studující předem informovat o tom, že plánujeme hodinu věnující se pornografii, a dát jim možnost vyjádřit se k tomu, co by je o tématu zajímalo. Před lekcí pornografie doporučujeme zařadit hodinu věnující se pravidlům hodin sexuální výchovy, lekci otevírající téma sexu a objasňující základní pojmy a zákonné normy, lekci souhlas.

Jak uvádíme v Úvodních poznámkách k tématu, děti se s pornem setkávají čím dál dříve a je pravděpodobné, že většina dětí ve třídě již nějaké porno viděla. Zároveň je však pravděpodobné, že ve třídě budou i studující, kteří porno nikdy neviděli nebo se o tématu stydí mluvit. Spolužáci a spolužačky se jim mohou smát - je nutné posměchu zamezit a postavit se za „nezkušené“ studující. Studující, kteří nemají zkušenosti s pornem, mohou být v lekci pasivnější a je potřeba to respektovat; z lekce budou těžit v rovině primární prevence. Pokud by se naopak během hodiny ukázalo, že někteří studující jsou již ohroženi problematickým užíváním pornografie, je třeba zdůraznit možnosti psychologické pomoci.

> očekávané výstupy

Studující

- > umí vysvětlit, co je to pornografie,
- > umí vysvětlit, vyhodnotit možný vliv sledování porna na intimní vztahy a na očekávání, která lidé mají od sebe, svých těl a od intimních vztahů,
- > přemýšlí o intimním vztahu založeném na respektu.

> pomůcky

Příloha 1: Příběhy - porno

Příloha 2: Problematické aspekty porna

Příloha 3: Znaky respektujícího intimního vztahu

Připravené nejméně tři ukázky erotického umění

> klíčová slova

pornografie, očekávání, vztahy, souhlas, respekt

> čas

Popsaný postup lekce počítá s variantou 90 minutové lekce, s třídou zvyklou diskutovat však může trvat déle; aktivity lze zredukovat na 45 minutovou lekci nebo se tématu naopak věnovat déle, třeba 135 minut.

Úvodní poznámky k tématu

V jakém věku se děti setkávají s pornografií, proč ji vyhledávají a co si o ní myslí? Mladiství a sledování pornografie je předmětem četných výzkumných studií.

Podle zatím pravděpodobně největšího, ale současně již staršího výzkumu (2014; 2950 respondentů a respondentek), provedeného na české populaci mladistvých ve věku 11-17 let:

- > se s pornem setkala necelých 57 % mladistvých,
- > dívky sledovaly porno nejčastěji ze zvědavosti,
- > pro chlapce byly důvodem pro sledování pornografie ve stejné míře zvědavost a sexuální vzrušení.

Nejnovější česká data pochází z průzkumu, který v září 2020 realizovala sexuoložka Petra Sejblová a autorka knížek sexuální výchovy Jana Martincová. Průzkumu se zúčastnilo 1655 mladistvých ve věku 13-20 let navštěvujících různé typy vzdělávacích zařízení.

Podle průzkumu

- > se s pornografií některé děti setkaly již v 6 letech a 12 % respondentů a respondentek se na pornostránky dostalo před desátým rokem,
- > nejvíce mladistvých se s pornostránkami poprvé setkalo mezi 12.-14. rokem,
- > o pornografii se zajímaly více děti, které informace o sexu čerpají primárně od vrstevníků a z internetu; děti, kterým informace o sexu poskytují rodiče a škola, se o porno zajímaly méně,
- > děti, které se s pornem setkaly před 10. rokem, se snáze staly obětí online sexuálních agresorů,
- > 6,5 % mladistvých považovalo porno za normální sexuální chování z běžného života a zhruba 34 % jej za normální sexuální chování považovalo tak napůl.

Podle výzkumu provedeného v roce 2015 ve Velké Británii, v němž online dotazník vyplňovali mladiství ve věku 11-16 let:

- > online pornografii cíleně vyhledávají více chlapci než dívky, ve věku 11 let většina dětí pornografii neviděla,
- > ve věku 15 let je pravděpodobnější, že se dítě s pornografií již setkalo, přičemž ti, kteří ji viděli, se s ní v 94 % případů setkali před 14. rokem,
- > při prvním setkání s online pornografií mladí lidé zažívali šok, zvědavost a zmatek, přičemž šok a zmatení s opakovaným sledováním postupně ustupují,
- > 39 % dětí ve věku 13-14 let a 42 % dětí ve věku 15-16 let by chtělo vyzkoušet věci, které viděly v pornografii,
- > pornografii za inspiraci pro vlastní sexuální život považovali spíše chlapci (44 % těch, co pornografii viděli) než dívky (29 % těch, které pornografii viděly).

Výzkum realizovaný na Novém Zélandu a publikovaný v roce 2021 se zabýval rozdíly ve vnímání internetové pornografie mezi mladistvými (256 zkoumaných osob), jejich rodiči (98 osob) a vyučujícími (73 osob). Z výsledků vyplývá, že

> většina (85 %) mladistvých účastníků se výzkumu porno viděla, průměrný věk prvního setkání s pornem byl kolem 11.-12. roku,
> mladiství porno sledovali převážně na mobilních telefonech,
> mezi pět nejčastějších důvodů, proč mladiství sledují porno, uvedli mladiství i dospělí shodně zvědavost, sexuální uspokojení a jen tak pro legraci, v dalších důvodech se však dospělí a mladiství lišili. Dospělí se domnívali, že dalším významným důvodem pro sledování porna je vliv vrstevníků a touha naučit se něco o sexu, kdežto mladiství jako další z hlavních důvodů uváděli nudu a potřebu zklidnit se a relaxovat, dívky více než chlapci uváděly, že se z porna chtějí naučit něco o sexu - v otevřených odpovědích napsaly odpovědi jako: „Pochopit, jak probíhá sex, protože škola nás to neučí a já se chci při prvním sexu cítit v klidu a vědět, co mám dělat.“

Problematické formy užívání pornografie

Otázka, zda-li může být sledování pornografie škodlivé či jestli na pornografii může vznikat závislost, rezonuje v laické i odborné veřejnosti, obzvláště kvůli stále větší dostupnosti pornografie na internetu v posledních dvou dekadách. V současnosti tato oblast zkoumání není teoreticky jednotná a empirická podpora pro různé úhly pohledu na věc se postupně shromažďuje.

Vznik závislosti na užívání pornografie je zkoumán v kontextu jiných známějších forem závislostí, především látkových a v posledních letech i závislosti na určitém jednání namísto látky. O tom, zda-li lze mluvit o „závislosti“ nepanuje shoda; část odborné obce navrhuje chápat problematické nadměrné sledování porna jako kompulzivní, tedy nutkové chování (pro více informací viz kapitolu od Ševčíkové, 2015 v Blinka a kol., 2015). V souladu s ním vešla 1. ledna 2022 v platnost nová jedenáctá verze Mezinárodní klasifikace nemocí, která zařazuje diagnózu Porucha sexuálního kompulzivního chování. Ta do budoucna umožňuje diagnostiku a pomoc osobám, které se potýkají s přetrvávajícími nekontrolovatelnými sexuálními impulzy, které vedou k repetitivnímu sexuálnímu chování (např. užívání pornografie při masturbaci) po delší dobu (min. 6 měsíců), které způsobuje danému člověku utrpení a/nebo zhoršené fungování napříč oblastmi života.

Pro rozpoznání této poruchy existují tato vodítka:

- > repetitivní sexuální činnosti se staly ústředním bodem v životě daného člověka do té míry, že zanedbává svoje zdraví, péči o sebe nebo další zájmy, činnosti či povinnosti;
- > tento člověk se mnohokrát neúspěšně pokusil získat kontrolu nad svým repetitivním sexuálním chováním nebo ho výrazně omezit;
- > postižená osoba pokračuje ve svém repetitivním chování navzdory nepříznivým následkům;
- > postižená osoba pokračuje ve svém repetitivním chování, přestože mu daná činnost přináší jen malé nebo žádné potěšení.

Prevalence této poruchy je odhadována na 1-3 % v populaci; častěji se s ní potýkají muži. Podle Krause a kolektivu (2018) je nicméně třeba věnovat se i idem, kteří nesplňují kritéria této diagnózy, ale sami sebe považují za závislé na pornu a/nebo ve spojitosti s užíváním pornografie zažívají distres. Některé výzkumné studie a psychotherapeutická a sexuologická praxe ukazují, že jsou lidé, kteří se považují za závislé na sledování pornografie. Například v reprezentativním výzkumu provedeném na populaci ve Spojených státech amerických souhlasilo s tvrzením „Jsem závislý/á na pornografii” zhruba 11 % mužů a 3 % žen.

Považujeme za podstatné během této lekce uvést možnost nutkavého užívání pornografie jako poruchy. Neméně důležité je však probrat i možnost, že lze zažívat nepříjemné dopady sledování pornografie, ačkoliv z klinického hlediska by byl daný člověk považován za „zdravého”. Můžeme zmínit i roli sledování porna (či masturbace za doprovodu pornografie) při regulaci emocí a nálady. Jak vyplývá z výzkumu uvedeného výše, někteří mladiství sledují porno za účelem relaxace, zklidnění se nebo proto, aby zahnali nudu. Je běžné používat masturbaci pro uvolnění stresu, na druhou stranu i tato strategie se může stát zátěží, pokud je nadměrná (což usnadňuje snadno dostupná internetová pornografie).

> v čem se pornografie liší od reality a co by mladiství měli vědět, aby na pornografii mohli nahlížet kriticky?

Klíčové body, které by měly v diskusích během hodiny zaznít:

> Ačkoliv porno ukazuje herce mající reálný sex, neukazuje herce jako komplexní osobnosti s jejich myšlenkami a pocity. Porno se zaměřuje na tělesnou stránku sexu, nikoliv na tu emocionální, která je pro většinu lidí důležitým aspektem sexuálního života.

> Sex v pornu se často liší od sexu, který lidé mají v běžném životě. V pornu hraje velkou roli střih, který vynechává důležité aspekty sexu a intimního života. Zkresluje komunikaci mezi partnery. Neukazuje, že při reálném sexu často dochází k různým komplikacím, nečekaným situacím či rozličným zvukům. Nebo to, že se u sexu mohou lidé i zasmát. Naopak ukazuje polohy, které mohou být zajímavé na kameře, ale ve skutečnosti nemusí být oběma příjemné.

> Porno většinou nabízí zkreslený obrázek o tom, jak vypadají a fungují lidská těla. Prsa, penisy, vulvy a další části těla jsou velice různorodé. Málokdo má ve skutečnosti takové tělo, jaké je ukazované v pornu. Řada lidí si neholí pubické ochlupení. Muži v reálu nemají erekci tak dlouho jako v pornu. Pornoherečky si často nechávají upravit podobu své vulvy. Porno neukazuje rozmanitost lidských těl.

> Porno často zobrazuje násilí, zejména násilí namířené proti ženám, a vytváří tudíž dojem, že se to ženám líbí. Pro většinu lidí je ale násilí, vyhrožování a onizování traumatizující a nechtějí takovému jednání být vystaveni. Pro dobrý sex je důležité, aby byl brán ohled na pocity a vyvrcholení všech zúčastněných. Porno však dává důraz na potěšení muže a ženy v něm často dělají věci pouze za účelem vzrušení muže a nikoliv pro své potěšení. Řadě žen trvá delší dobu, než dosáhnou orgasmu, a často ho dosahují jinak než prostřednictvím penetrace. Pornografie však často ukazuje opak.

> V pornografii se běžně nezobrazuje komunikace o tom, že je něco potřeba změnit - např. upravit polohu nebo si odpočinout; většinou se zúčastněným

v pornu líbí vše, co se děje. Ve skutečnosti je však naprosto běžné, že průběžně mluvíme o tom, že je čas něco udělat jinak. Stejně je to s ukončením sexu/dílčí sexuální činnosti; v pornografii se běžně nesetkáme s momentem, kdy se někdo vyjádří, že už mu to stačí a nechce pokračovat.

> Zvýšená konzumace porna může mít negativní vliv na osobní, rodinný, společenský a sexuální život člověka. Ve chvíli, kdy člověk pozoruje, že nad sledováním porna ztrácí kontrolu, že cítí nutkání pornografii sledovat a že nedokáže přestat i přesto, že sledování porna negativně zasahuje do jeho života, by měl vyhledat odbornou pomoc. Může se rozvinout porucha kompulzivního sexuálního chování.

POKROČILEJŠÍ

> Jedná se o představení, o film, takže řada věcí je zveličená, aby to diváky zaujalo. Podobně jako u jiných filmů je nejčastěji hlavním cílem vydělat co nejvíce peněz (skrže přímou platbu či reklamy na pornostránkách), a ne estetická, edukační či morální hodnota. Lidé, kteří vytváří pornografický obsah (režiséři, produkční), profitují z toho, že porno může být návykové.

> Pornografický průmysl přispívá k objektifikaci lidských těl: nejen samotná pornografická díla (filmy, videa, fotky), ale i design pornostránek, umístění doporučených videí, reklam, erotických seznamek atd. zobrazují člověka nedůstojným způsobem. Např. prezentují jen určité tělesné části a „odtrhávají“ je tak od zbytku těla. Stačí tedy pouze navštívit pornografický server a vzrušit se pohledem na tělesné části, aniž bychom viděli např. výraz tváře či preference dané osoby. Vytváří se tak dojem, že k uspokojení našich potřeb jsou nám díky pornografickému průmyslu k dispozici sexuální objekty a ne komplexní lidské bytosti.

> Pornoherci a pornoherečky jsou placeni za to, co dělají před kamerou, a dávají k tomu souhlas. Jedná se však často o praktiky, které zůstávají jen ve fantaziích lidí a v reálném životě je dělat nechtějí.

> Na druhou stranu řada porno snímků není natáčena s plným a informovaným souhlasem všech zúčastněných. Pornografický průmysl často herce a herečky zneužívá a nutí je do věcí, do kterých se jim nechce.

(Tato informace může být pro některé studující šokující nebo těžko zpracovatelná, doporučujeme ji zařadit spíš u studujících na středních školách a celkově zvážit její vhodnost v závislosti na vyspělosti třídy.)

> Většině lidí trvá nějaký čas, než se vzruší, a nechtějí sex vždy a všude, porno naopak často ukazuje, že na sex mají lidé chuť vždycky a mohou jít rovnou na věc.

> Určité formy násilí jsou přijatelné u BDSM praktik, které jsou však v reálném životě založené na vzájemném souhlasu, vysoké míře vzájemné důvěry a společně nastavených pravidlech, která všichni bezpodmínečně dodržují.

Postup

Doporučujeme vést celou lekci v komunitním kruhu bez lavic.

Pokud máme zřízenou krabici na dotazy, upozorníme studující na možnost kdykoliv během hodiny a po hodině využít možnosti položit anonymní dotaz prostřednictvím krabice na dotazy. (K pravidlům a krabici na dotazy více viz obecný úvod k lekcím.) Pokud po předchozí hodině vložil někdo nějaké dotazy do krabice, můžeme začátek hodiny věnovat zodpovězení některých z nich, případně žáky/žákyně informujeme o tom, že jsme si dotazy přečetli, a stanovíme čas, kdy je zodpovíme.

ÚVOD

5-10 minut

- Krátce zopakujeme základní pravidla, která jsme se studujícími nastavili na začátku hodin sexuální výchovy.
- Zdůrazníme, že je nutné, aby osobní příběhy/zkušenosti/názory, které během hodiny zazní zůstaly ve třídě a nikdo ze studujících je nevyváděl. Současně pokud někdo nechce svoje zkušenosti sdílet, nemusí (platí jak pro studující, tak pro vyučující).
- Sdělíme studujícím, že se budeme bavit o pornografii. Upřesníme, že oficiálně je pornografie pro mladistvé pod 18 let zakázaná, výzkumy však ukazují,

že velká část náctiletých nějaké porno viděla a někteří se na něj dívají pravidelně. Současně je řada lidí, kteří porno nesledují, ale i pro ně je důležité o pornu něco vědět, pro případ, že by se někdy rozhodli ho sledovat.

Aktivity pro zcitlivění k tématu

CO JE TO PORNO?

5-15 minut

- Vyzveme studující, aby svými slovy vysvětlili, co je to porno. *U mladších dětí (8. třída) nebo kolektivů, které nejsou zvyklé diskutovat nebo jsou stydlivé, může být vhodnější začít hodinu frontálně a vysvětlit, co je to pornografie. Můžeme promítnout ukázky uměleckých nepornografických erotických děl a diskusi začít otázkou, zda jsou obrazy podle studujících pornografií a proč ano/ne.*
- Klíčová slova, která od studujících zazní, můžeme zaznamenávat na tabuli. Zeptáme se studujících, proč podle nich porno vůbec existuje, jaký má účel.
- Po krátké diskusi můžeme promítnout alespoň tři ukázky uměleckých děl s erotickým nádechem. Zeptáme se studujících, zda se podle nich jedná o porno. Proč ano/ne?

Diskusi můžeme shrnout následovně:

> Lidé zobrazují erotické výjevy odjakživa, v dějinách umění najdeme mnoho tvůrců a tvůrkyň, kteří svou tvorbu soustředí kolem lidských těl, sexuality a sexuální touhy. Eroticky laděné umění má dlouhou tradici a vždy existovala tendence erotické umění tvořit nebo se pohledem na něj inspirovat. V mnohých starověkých náboženstvích byla sexualita považována za posvátnou. Sexuální akt mohl být například chápan jako zjevení stvořitelské síly na zemi (schopnost lidí plodit potomky připomíná stvoření) a skrze jeho zobrazení bylo možno sexualitu uctívat.

> Současně vždy záleželo i na dobovém kontextu: byly doby, kdy kolem lidských těl, sexu a jejich zobrazování nepanovalo tabu, ale i doby, kdy naopak i pouhé odkrytí dámského kotníku bylo považováno za nebezpečné svádění.

Některá umělecká díla, která by nám v dnešní době mohla připadat jako decentní, mohla být dříve někým označena za pornografii.

> Erotické umění i pornografie vyvolávají nebo mohou vyvolávat sexuální vzrušení.

> Rozdíl mezi uměním a současnou pornografií je ten, že umění usiluje o estetično a nějaký hlubší zážitek z díla; chce po nás, abychom si kladli otázky a hledali odpovědi. Pornografie je určena primárně k tomu, aby navodila rychlé vzrušení a rychlé uspokojení.

Obecně můžeme **pornografii definovat** jako vizuální materiál zobrazující pohlavní orgány, nahé nebo polonahé lidi, provozující sexuální aktivity, s cílem vyvolat sexuální vzrušení. Nejvíce pornografického obsahu můžeme v nešné době najít online.

PROČ LIDÉ SLEDUJÍ PORNO?

5-15 minut

- Zeptáme se studujících, proč podle jejich názoru lidé sledují porno. Co jim to přináší?
- Můžeme se doptávat - Proč dospělí lidé sledují porno? Proč dospívající lidé a lidé v pubertě sledují porno? Proč někdy děti mladší deseti let sledují porno?
- Odpovědi můžeme zapisovat na tabuli.

Diskusi můžeme shrnout následovně:

> Pornografický materiál stimuluje naši sexuální fantazii, může inspirovat, může v páru nastartovat komunikaci o sexuálních praktikách apod. Pornografie může obohatit sexuální život jak v páru, tak při individuální masturbaci. Děti se k pornu mohou dostat omylem, nebo ze zvědavosti, když si hledají informace o sexu, které se nedozvěděly od rodičů. Lidé mohou sledovat porno i proto, že je na internetu velice snadno dostupné, nebo proto, že se nudí. V době covidu mohli lidé vyhledávat porno i proto, že byl omezený fyzický kontakt s lidmi.

> Je důležité přemýšlet nad tím, proč porno sleduji. Je to proto, že cítím vzrušení a chci dosáhnout uspokojení, nebo proto, že mě něco trápí a já chci při sledování porna přijít na jiné myšlenky? Když porno sledujeme, protože nám něco chybí - nudíme se, cítíme úzkost, napětí, osamocenost, prázdnotu nebo máme nějaké jiné trápení - můžeme časem cítit čím dál větší nutkání se na

porno dívat, i když vlastně tolik nechceme (viz Úvodní poznámky k problematice užívání porna). Zmiňovaná trápení by se neměla řešit sledováním pornografie.

> Pokud máme potíž přestat sledovat porno, nebo i v případě, že jsme se s pornografií setkali náhodou a máme z toho nepříjemné pocity, je dobré vyhledat odbornou pomoc - školní psycholog nebo psycholožka, Linka bezpečí, Modrá linka.

Aktivity rozvíjející hlavní téma

PŘÍBĚHY

20-40 minut

- Rozdělíme studující do dvojic a rovnoměrně rozdáme příběhy Příloha 1: Příběhy - porno - jeden pro každou dvojici.

> *Pokud vím, že jsou ve třídě žáci či žákyně, kteří mají jména jako postavy z příběhu, je nutné jména v příbězích změnit.*

> *Pokud máme na hodinu 90 minut, můžeme rozdělit třídu do skupin po maximálně čtyřech osobách a rozdat do skupiny všechny příběhy; v tom případě by měl mít každý svoji kopii s příběhy. Na následnou diskuzi necháme alespoň 7 minut.*

- Požádáme studující, aby o příbězích zhruba 3 minuty diskutovali a snažili se odpovědět na přiložené otázky.

- Během toho, co studující diskutují, se můžeme pohybovat po třídě, abychom si udělali obrázek o tom, jak děti o tématu uvažují a jakým směrem případně směřovat diskusi.

- Ukončíme diskusi ve dvojicích a necháme dvojice, aby představily svoje odpovědi na otázky.

- Postupujeme příběh po příběhu - někdo z dvojice příběh vždy přečte i pro ostatní, shrne odpovědi na první otázku. Dáme další dvojici prostor pro shrnutí odpovědi na druhou otázku. A takto postup opakujeme.

- Vždy dáváme prostor i ostatním, aby se k odpovědím vyjádřili, případně doplnili, co již zaznělo.

- Doptáváme se, chceme vysvětlení jednotlivých odpovědí. (Zejména u otázky zjišťující pocity postav z příběhů).

- Nekomentujeme detailně první dvě otázky, protože se jim budeme věnovat v další aktivitě, ale vyjádříme se vždy k tomu, jak se postavy cítí a co by mohli dělat.

Dominik (16) a Kamil (17) už spolu pár měsíců chodí a domluví se, že se spolu vyspí. Pro Dominika to bude poprvé, ale ví, že Kamil už má nějaké zkušenosti. Rozhodne se proto, že se podívá na porno, aby věděl, „jak na to“ a neztrapnil se. Potom, co zhlédne několik videí, začne mít pochybnosti. Bojí se, že se Kamilovi nebude líbit jeho tělo, a není si jistý, jestli chce dělat věci, které viděl.

- > *Jak může sledování porna ovlivnit naše intimní vztahy?*
- > *Jak může sledování porna ovlivnit to, jak vnímáme svoje tělo?*
- > *Jak se cítí Dominik?*
- > *Co by mohli Dominik a Kamil udělat jinak, aby se v situaci cítili lépe?*

Řešení

Dominik: Měl by Kamilovi říct o svých obavách a pobavit se s ním o tom, co spolu budou dělat, nebo o tom, co by si přál.

Kamil: Měl by Dominika ujistit, že se mu líbí takový, jaký je, a že nebude dělat nic, co by se Dominikovi nelíbilo. Může ho ujistit, že kdyby spolu začali něco dělat a jemu se to přestalo líbit, má mu to říct a on přestane.

Dominik: I on by měl Kamila ujistit o tom, že se mu líbí takový, jaký je, a že nebude dělat nic, co by se Kamilovi nelíbilo.

Diskusi můžeme shrnout následovně:

Ve vztahu je důležitá komunikace, je potřeba mluvit o svých obavách a potřebách. Neměli bychom dělat, co nechceme, a už vůbec ne ze strachu, že se ztrapníme. Vztah by měl být založený na důvěře a na společném objevování toho, co je nám příjemné. Je důležité hlídat si vlastní hranice a respektovat hranice druhého.

Daniela(17) už od 13 let sleduje porno, ze začátku u toho masturbovala a zabývala tím čas, když se nudila, ale postupně tráví sledováním porna víc a víc času. Poslední dobou ji už jen tak něco nevzruší a někdy si uvědomí, že už ji to ani nebaví a že by i ráda dělala něco jiného, ale nějak nemůže s pornem přestat.

- > *Jak může sledování porna ovlivnit naše intimní vztahy?*
- > *Jak může sledování porna ovlivnit naše tělo?*
- > *Jak se Daniela cítí?*
- > *Co by mohla Daniela udělat jinak, aby se cítila lépe?*

Řešení

Daniela: Měla by vyhledat odbornou pomoc, protože se už u ní projevují známky nutkavého chování, které nemá plně pod kontrolou, a nedaří se jí přestat. Může se snažit dělat jiné činnosti, chodit víc ven s kamarády nebo si najít nový koníček. Pokud jí to ale nepůjde, neměla by si to klást za vinu a vyčítat si to. Může se svěřit někomu, komu důvěřuje, a společně s nimi se pokusit vyhledat psychologickou pomoc. Pokud nemá ve svém okolí někoho dospělého, komu se může svěřit, může se obrátit na Linku bezpečí nebo na školního psychologa nebo psycholožku. Blízká osoba, které se Daniela svěří, by měla zachovat klid, poděkovat za důvěru, nevyčítat a poskytnout Daniele oporu.

Diskusi můžeme shrnout následovně:

Viz info v Úvodních poznámkách o „závislosti“, resp. poruše kompulzivního sexuálního chování - není třeba používat přesně tento termín, podstatnější je umět ho vysvětlit slovy přístupnými dané věkové skupině a můžeme si případně pomoci slovem „závislost“.

Katka (18) se svěřuje kamarádce o své včerejší zkušenosti s prvním sexem s novým přítelem: „Choval se jak šílenec. Vrhнул se na mě, vůbec nečekal, až budu připravená, žádná předehra, takže to trochu bolelo. Jako jo, chtěla jsem to, domluvili jsme se, že to budem dělat, ale čekala jsem, že to budem dělat spolu. Ale bylo to spíš tak, že to dělal jenom on. Jako by mu vůbec nezáleželo na tom, co se líbí mně. A to ani nemluví o tom, jak byl překvapený, když jsem chtěla, aby použil kondom. Bylo to jak vystřížený ze špatného porna. Jestli bude takhle sobeckej i příště, dám mu kopačky.“

- > Jak může sledování porna ovlivnit naše intimní vztahy?
- > Jak může sledování porna ovlivnit to, jak vnímáme svoje tělo?
- > Jak se Katka cítí?
- > Co by mohli Katka a její partner udělat jinak, aby se cítili lépe?

Řešení

Penetrace nemá bolet. Je potřeba se ujistit, že jsou na sex oba připraveni psychicky i fyzicky.

Katka: Promluvit si se svým klukem o svém prožitku, říct mu, co se jí ne-

líbilo a proč a co by chtěla změnit. Pokud to partner nebude respektovat, ukončí vztah.

Katčin partner: Měl by se zajímat o to, co se Katce líbí, postupovat tak, aby byl sex příjemný jim oběma. Měl by se stejnou měrou jako Katka starat o ochranu a antikoncepci, aby otázka bezpečného sexu neležela pouze na ní, a kondom používat.

Diskusi můžeme shrnout následovně:

Je důležité, aby sex probíhal tak, aby s ním byli spokojeni všichni zúčastnění. Je potřeba se neustále ujišťovat, zda druhý chce dělat to, co já. Není potřeba mít verbální souhlas ke všemu, ale je třeba sledovat reakce a řeč těla partnera nebo partnerky. Komunikovat a vzájemně se respektovat.

PROBLEMATICKÉ DŮSLEDKY SLEDOVÁNÍ PORNOGRAFIE

10-20 minut

- Požádáme studující, aby utvořili skupiny po čtyřech (ideálně tak, aby se sešly vždy dvě skupinky s jinými příběhy).
 - Do každé skupiny rozdáme kartičky Příloha 2: Problematické aspekty porna a požádáme studující, aby kartičky rozřídili k příběhům. Je možné, že některé kartičky budou relevantní k vícero příběhům, nebo naopak, že některé kartičky zůstanou nepřirazené.
 - Necháme studujícím zhruba pět minut, aby kartičky k jednotlivým příběhům přiřadili.
 - Necháme skupiny, aby sdílely, jak nad úkolem přemýšlely, a moderujeme diskusi (viz Úvodní poznámky k tématu).
 - Zeptáme se studujících, zda by ještě něco doplnili. Existují ještě nějaké další mylné představy, které v nás může pornografie zanechat?
- Vyzveme studující, aby si každý vybral tři ze zmíněných problematických aspektů pornografie a zapsal si je do sešitu.

Viz příloha 2

Může dojít k tomu, že už nás skutečný sex nebude tolik uspokojovat.

Může se negativně odrazit na partnerském vztahu.

Můžeme lidi začít vnímat jako pouhé sexuální objekty, ne jako komplexní lidské bytosti.

Může vzniknout závislost a otupělost vůči věcem, které nás dříve vzrušovaly.

Vytváří představu o tom, že lidská těla by měla vypadat určitým způsobem.

Může vést k tomu, že se lidé cítí nesebevědomě, protože si myslí, že musí dělat to, co viděli.

Může vyvolávat dojem, že nechráněný sex a to, že se spolu lidé nebaví o anti-koncepci, je normální.

Může vést k domněnce, že si všechny ženy užívají agresivní sex.

Vytváří představu, že není nutné bavit se o svých potřebách, a že stačí, když se uspokojí muž.

Může vytvářet představu, že není nutné ptát se na souhlas a průběžně ověřovat, zda je pro druhého v pořádku to, co děláme.

Variace

Se staršími studujícími nebo studujícími, kteří jsou zvyklí diskutovat, můžeme aktivitu nechat více v jejich režii, rozdělit je do skupin a nechat je diskutovat o tom, v čem se porno liší od reálného sexu. Můžeme jim například zadat, aby vymysleli Jak by vysvětlili svému mladšímu sourozenci, co je v pornu jinak než v reálném životě.

Závěrečné aktivity

ZNAKY RESPEKTUJÍCÍHO INTIMNÍHO VZTAHU

10-15 min

- Vysvětlíme, že zatím jsme se soustředili především na problematické aspekty porna a to, jak jeho sledování může ovlivňovat partnerské vztahy. Zkusíme teď obrátit perspektivu a podívat se na to, jak by měl vypadat intimní vztah, aby byl příjemný pro všechny a všichni se v něm cítili dobře. Taková perspektiva nám pomůže pochopit, co můžeme chtít od svých vztahů, a jak případně poznat, že něco není v pořádku.
- Požádáme studující, aby utvořili dvojice.
- Rozdáme jim Příloha 3: *Znaky respektujícího intimního vztahu* obsahující čtyři věty popisující znaky respektujícího intimního vztahu, přičemž každá věta je rozdělena na dvě poloviny. Požádáme studující, aby věty spojili.
- Vyzveme studující, aby každá dvojice doplnila ještě alespoň dvě věty definující respektující intimní vztah (platí i pro tzv. „sex na jednu noc”).
- Když všichni práci dokončí, společně zkontrolujeme, zda všichni spojili věty stejným způsobem.
- Zeptáme se studujících, zda s tvrzeními souhlasí. Doptáváme se proč ano/ne.

- Necháme dvojice přečíst jejich vlastní věty.
- Vyzveme studující, aby si vybrali alespoň tři věty popisující respektující intimní vztah a zapsali si je do sešitu.

Viz příloha 3

Osoby ve vztahu se vzájemně respektují a dělají to, co chtějí oba.

Osoby ve vztahu vědí, že sex není jen o pozicích nebo o tom, jak dlouho člověk vydrží.

Osoby ve vztahu mají rádi svá těla a neporovnávají je s tím, co někde viděli.

Osoby ve vztahu spolu komunikují o antikoncepci a za bezpečný sex přebírají stejnou zodpovědnost.

Variace

Se staršími studujícími nebo studujícími, kteří jsou zvyklí diskutovat, můžeme aktivitu nechat více v jejich režii, rozdělit je do skupin a nechat je diskutovat o tom, jak by podle nich měl vypadat respektující vztah.

REFLEXE

5-10 minut

- Varianty:

// Požádáme studující, aby každý krátce sdělil, co si z hodiny odnáší, co pro něj bylo přínosné a důležité.

// Požádáme studující, aby každý napsal na post-it papírek, co si z hodiny odnáší, co pro něj bylo přínosné a důležité. Necháme studující lepit post-it papírky na flipchart a následně je přečteme.

// Požádáme studující, aby ve dvojici sdíleli, co pro ně bylo bylo přínosné a důležité, a následně necháme jednotlivé dvojice krátce sdílet, o čem mluvily.

- Shrňme, že porno je v dnešní době velice snadno přístupné, a to i mladým lidem, kterým ještě nebylo 18 let. Výzkumy ukazují, že většina mladých lidí se s pornem setká ještě před 15. rokem, ať už je to záměrné, nebo náhodné. K pornu je potřeba přistupovat kriticky, protože neodráží realitu, je to pouze zfilmovaná fantazie. Ve vztahu je důležitá komunikace a respekt, je dobré nebát se říct, co se mi líbí a co ne. Pokud někdo sleduje porno v takové míře, že už není schopný přestat a má pocit, že mu to negativně zasahuje do jeho života, je potřeba, aby vyhledal odbornou pomoc - školní psychologka nebo psycholog, Linka bezpečí, Modrá linka.

Děti ohrožené pornem a lovci na síti – výsledky průzkumu u dospívajících | *Babyonline.cz.* (2020). <https://www.babyonline.cz/vysledky-sexualniho-pruzkumu>

Grubbs, J. B., Kraus, S. W., & Perry, S. L. (2019). Self-reported addiction to pornography in a nationally representative sample: the roles of use habits, religiousness, and moral incongruence. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 88–93. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.134>

Healy-Cullen, S., Taylor, J. E., Ross, K., & Morison, T. (2021). Youth Encounters with Internet Pornography: A Survey of Youth, Caregiver, and Educator Perspectives. *Sexuality and Culture*. <https://doi.org/10.1007/s12119-021-09904-y>

Kraus, S. W., Krueger, R. B., Briken, P., First, M. B., Stein, D. J., Kaplan, M. S., Voon, V., Abdo, C. H. N., Grant, J. E., Atalla, E., & Reed, G. M. (2018). Compulsive sexual behaviour disorder in the ICD-11. In *World Psychiatry* 17(1), 109–110. Blackwell Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1002/wps.20499>

Martellozzo, E., Monaghan, A., Adler, J. R., Davidson, J., Leyva, R., & Horvath, M. A. H. (2017). “I wasn’t sure it was normal to watch it...” A quantitative and qualitative examination of the impact of online pornography on the values, attitudes, beliefs and behaviours of children and young people. Middlesex University doi:10.6084/m9.figshare.3382393

Ševčíkova, A. (2015). Sexuální chování, internet a závislost. In L. Blinky (Eds.), *Online závislosti*. Grada.

Ševčíková, A., & Daneback, K. (2014). Online pornography use in adolescence: Age and gender differences. *European Journal of Developmental Psychology*, 11(6), 674–686. <https://doi.org/10.1080/17405629.2014.926808>

Přílohy

PŘÍLOHA Č. 1: PŘÍBĚHY - PORNO

Dominik (16) a Kamil (17) už spolu pár měsíců chodí a domluví se, že se spolu vyspí. Pro Dominika to bude poprvé, ale ví, že Kamil už má nějaké zkušenosti. Rozhodne se proto, že se podívá na porno, aby věděl, „jak na to“ a neztrapnil se. Potom, co zhlédne několik videí, začne mít pochybnosti. Bojí se, že se Kamilovi nebude líbit jeho tělo, a není si jistý, jestli chce dělat věci, které viděl.

- > Jak může sledování porna ovlivnit naše intimní vztahy?
- > Jak může sledování porna ovlivnit to, jak vnímáme svoje tělo?
- > Jak se cítí Dominik?
- > Co by mohli Dominik a Kamil udělat jinak, aby se v situaci cítili lépe?

Daniela(17) už od 13 let sleduje porno, ze začátku u toho masturbovala a zabýjela tím čas, když se nudila, ale postupně tráví sledováním porna víc a víc času. Poslední dobou ji už jen tak něco nevzruší a někdy si uvědomí, že už ji to ani nebaví a že by i ráda dělala něco jiného, ale nějak nemůže s pornem přestat.

- > Jak může sledování porna ovlivnit naše intimní vztahy?
- > Jak může sledování porna ovlivnit naše tělo?
- > Jak se Daniela cítí?
- > Co by mohla Daniela udělat jinak, aby se cítila lépe?

Katka (18) se svěřuje kamarádce o své včerejší zkušenosti s prvním sexem s novým přítelem: „Choval se jak šílenec. Vrhнул se na mě, vůbec nečekal, až budu připravená, žádná předehra, takže to trochu bolelo. Jako jo, chtěla jsem to, domluvili jsme se, že to budem dělat, ale čekala jsem, že to budem dělat spolu. Ale bylo to spíš tak, že to dělal jenom on. Jako by mu vůbec nezáleželo na tom, co se líbí mně. A to ani nemluví o tom, jak byl překvapený, když jsem chtěla, aby použil kondom. Bylo to, jak vystřižený ze špatnýho porna. Jestli bude takhle sobeckej i příště, dám mu kopačky.”

- > Jak může sledování porna ovlivnit naše intimní vztahy?
- > Jak může sledování porna ovlivnit to, jak vnímáme svoje tělo?
- > Jak se Katka cítí?
- > Co by mohli Katka a její partner udělat jinak, aby se cítili lépe?

PŘÍLOHA Č. 2: PROBLEMATICKÉ ASPEKTY PORNA

Může dojít k tomu, že už nás skutečný sex nebude tolik uspokojovat.	Může se negativně odrazit na partnerském vztahu.
Můžeme lidi začít vnímat jako pouhé sexuální objekty, ne jako komplexní lidské bytosti.	Může vzniknout závislost a otupělost vůči věcem, které nás dříve vzrušovaly.
Vytváří představu o tom, že lidská těla by měla vypadat určitým způsobem.	Může vést k tomu, že se lidé cítí nesebevědomě, protože si myslí, že musí dělat to, co viděli.
Může vyvolávat dojem, že nechráněný sex a to, že se spolu lidé nebaví o antikoncepci, je normální.	Může vést k domněnce, že si všechny ženy užívají agresivní sex.
Vytváří představu, že není nutné bavit se o svých potřebách a že stačí, když se uspokojí muž.	Může vytvářet představu, že není nutné ptát se na souhlas a průběžně ověřovat, zda je pro druhého v pořádku to, co děláme.

PŘÍLOHA Č. 3: ZNAKY RESPEKTUJÍCÍHO INTIMNÍHO VZTAHU

Osoby ve vztahu se vzájemně	respektují a dělají to, co chtějí oba.
Osoby ve vztahu vědí, že sex	není jen o pozicích nebo o tom, jak dlouho člověk vydrží.
Osoby ve vztahu mají rádi svá	těla a neporovnávají je s tím, co někde viděli.
Osoby ve vztahu spolu komunikují o	antikoncepci a za bezpečný sex přebírají stejnou zodpovědnost.

KONSENT

autorka lekce - Dagmar Krišová
spoluautorka úvodních poznámek k tématu - Anna Rabelová
grafické zpracování - Barush Maush
zadavatel - Konsent, z.s.

Projekt podpořila Nadace OSF v rámci programu Active Citizens Fund, jehož cílem je podpora občanské společnosti a posílení kapacit neziskových organizací. Cílem programu je dále inspirace k aktivnímu občanství a pomoc znevýhodněným skupinám. Program Active Citizens Fund vstoupil do České republiky v září roku 2019 s cílem podpořit neziskové organizace neohledně na jejich velikost a zkušenosti. V České republice jej spravuje konsorcium, které tvoří Nadace OSF, Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové a Skautský institut. Program je realizován v rámci Fondů EHP a Norska 2014–2021. Prostřednictvím Fondů EHP a Norska přispívají státy Island, Lichtenštejnsko a Norsko ke snižování ekonomických a sociálních rozdílů v Evropském hospodářském prostoru (EHP) a k posilování spolupráce s 15 evropskými státy. Důležitým posláním programu je také spolupráce mezi Českou republikou a dárcovskými státy. Jde o spolupráci mezi českými neziskovými organizacemi a organizacemi z Islandu, Lichtenštejnska a Norska.