

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

PROBLEMATICKÉ UŽÍVÁNÍ
PORNOGRAFIE NA INTERNETU U MUŽŮ

PROBLEMATIC PORNOGRAPHY USE ON THE
INTERNET BY MEN



Magisterská diplomová práce

Autor: **Bc. Vendula Říčařová**
Vedoucí práce: **PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D.**

Olomouc

2022

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucímu diplomové práce PhDr. Janu Šmahajovi, Ph.D. za jeho profesionální přístup a odborný vhled do problematiky kyberpsychologie. Díky jeho cenným radám dostala práce ten správný směr. Zároveň jsem vděčná za jeho laskavé, trpělivé a velmi ochotné doprovázení, kterým mě podporoval při psaní práce. Rovněž děkuji PhDr. Olze Pechové, Ph.D. za konzultace etických aspektů výzkumu.

Dále velmi děkuji všem probandům, kteří se podělili o své mnohdy bolestivé životní příběhy. Velmi si cením jejich odvahy, síly a vytrvalosti, se kterou krácejí dál na cestě za znovuzískáním kontroly nad svým životem.

Také chci poděkovat svým rodičům a blízkým přátelům za jejich podporu a obrovskou trpělivost během celého studia a psaní práce.

Největší poděkování patří mému drahému Viťovi, jehož humor, slova ujištění a otevřená náruč mi dodávaly sílu vytrvat v dokončení práce.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „Problematické užívání pornografie na internetu u mužů“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 30.11.2022

Podpis

OBSAH

Číslo	Kapitola	Strana
ÚVOD.....		5
TEORETICKÁ ČÁST.....		7
1	Internetová pornografie.....	8
1.1	Vymezení a definice	8
1.2	Užívání vs. sledování pornografie	10
1.3	Statistiky	11
1.4	Specifika užívání internetové pornografie.....	12
2	Problematické užívání internetové pornografie	16
2.1	Teoretická východiska	16
2.1.1	Vliv osobnostních dispozic na užívání IP	17
2.1.2	Vliv pornografického materiálu	18
2.1.3	Vliv prostředí na užívání IP.....	20
2.1.4	Vliv internetu na užívání IP.....	21
2.2	Kritéria klasifikace v manuálech	22
2.3	Závislost, ale na čem?.....	25
2.4	Subjektivně vnímané problémy s užíváním internetové pornografie.....	28
2.4.1	Morální přesvědčení jako zdroj obtíží?	30
2.4.2	Modely a teorie subjektivně vnímaných problémů s užíváním internetové pornografie	31
2.4.3	Vybrané škály a dotazníky pro zachycení problematického užívání internetové pornografie	35
2.5	Obraz uživatele	37
2.5.1	Čas	38
2.5.2	Vyšší tolerance	38
2.5.3	Frekvence	39
2.5.4	Motivy spojené s užíváním IP	40
2.5.5	Projevy v sexuální oblasti.....	41
2.5.6	Ztráta kontroly	42
2.5.7	Další negativní dopady	43
2.5.8	Partnerská rovina	44
2.5.9	Vztah sám k sobě.....	46
2.5.10	Komorbidity	47
3	Léčba a doporučení.....	49
3.1	Svépomocné skupiny a léčba.....	49
3.2	Doporučené strategie	51

4	Vybrané předchozí výzkumy	54
	VÝZKUMNÁ ČÁST	57
5	Výzkumný problém.....	58
5.1	Výzkumné cíle	59
5.2	Výzkumné otázky	59
6	Typ výzkumu a použité metody	60
6.1	Metody tvorby dat	60
6.1.1	Škála problematické konzumace pornografie (PPCS)	60
6.1.2	Polostrukturovaný rozhovor	62
6.2	Interpretativní fenomenologická analýza	62
7	Sběr dat a výzkumný soubor.....	64
7.1	Pilotní studie	64
7.2	Výzkumný soubor a kritéria výběru	64
7.3	Sběr dat	66
7.4	Charakteristika výzkumného souboru	66
7.5	Etické hledisko a ochrana soukromí.....	67
8	Práce s daty	69
8.1	Sebereflexe výzkumníka	69
8.2	Proces analýzy dat	70
9	Výsledky analýzy dat	73
9.1	Deskripce jednotlivých případů.....	73
9.1.1	Andrej.....	73
9.1.2	Pavol.....	78
9.1.3	Juraj	81
9.1.4	Matúš.....	85
9.1.5	Braňo	88
9.2	Témata vzešlá z analýzy	93
10	Odpovědi na výzkumné otázky	98
11	Diskuse	100
12	Závěr.....	107
13	Souhrn.....	109
	LITERATURA.....	112
	PŘÍLOHY.....	127

ÚVOD

Internetová pornografie. Téma, které se ke mně osobně dostalo až v posledních třech letech. Do té doby jsem žila s představou, že je pro veřejnost normální ji sledovat a dělat si z ní legraci. Až když se pár bližších kamarádů zmínilo, že „s tím mají problém“, a mohla jsem naslouchat vyprávění o jejich vnitřních bojích, pohltila mě šířka celé problematiky. K fenoménu „závislosti na pornu“, jak je běžně uživateli nazýváno nadměrné trávení času u internetové pornografie, mě přivedl až článek Peta, ředitele neziskové organizace Nepornu, z. s. Pete se v něm vyjadřoval jak o své 10leté osobní zkušenosti se „závislostí“, tak o projektu, který prostřednictvím týmu vyškolených e-koučů nabízí podporu a doprovázení uživatelům zápasícím s internetovou pornografií. Článek mě zaujal natolik, že jsem si začala zjišťovat více informací. Díky rešerši literatury jsem se blíže seznámila i s tím, že problematika se dotýká nejen mužů, ale zahrnuje i ženy.

Po rychlém průzkumu a pár informacích od zkušených e-koučů jsem zjistila, že se tématu v České republice věnuje velmi málo studií. Další úskalí se objevuje u odborníků, kteří nemají potřebné informace, netuší, co mohou uživatelům nabídnout, a často téma bagatelizují. Nedostatečná informovanost o problému jak na veřejném, tak na odborném poli může vést uživatele ke zneklidnění a stažení se ve snaze „vyřešit si problémy sám“. Tato strategie se obvykle nepotkává s úspěšností, protože získat nad užíváním internetové pornografie opět kontrolu, může být velmi náročné a někdy i nemožné.

Tento nedostatek mě tedy motivoval k tomu začít se o téma zajímat do hloubky a postavit na něm tuto práci. Otázkou zůstávalo, jak výzkum pojmout a na koho ho zacílit? Možností se nabízelo hned několik. Budou to muži, ženy, dospívající nebo partneři/partnerky „závislých“? Jak tak citlivé a intimní téma zkoumat, aby přineslo něco užitečného, a ne jenom povrchové informace?

Nakonec jsem se rozhodla zaměřit výzkum na muže. První část teoretické práce má za cíl komplexně uchopit celou problematiku, která je však kvůli terminologické nejednotnosti poměrně komplikovaná. V druhé části se už věnuji bližším vlivům a konkrétním dopadům nadměrného užívání internetové pornografie. Zároveň zde představuji koncept subjektivně vnímané „závislosti“, která má svá specifika. Na závěr předkládám možnosti prevence, léčby a zkoumání tohoto fenoménu.

Ve výzkumné části se snažím více porozumět osobní zkušenosti několika mužů, kteří se za „závislé uživatele na internetové pornografii“, označují. Věřím, že objasnění vývoje jejich zkušenosti, následků a postoje k jejich „závislosti“ může přinést porozumění jak pro odborníky, tak pro rodiny, partnery, kamarády nebo pro další uživatele, kteří s užíváním internetové pornografie zápasí.

TEORETICKÁ ČÁST

1 INTERNETOVÁ PORNOGRAFIE

V úvodní kapitole se věnujeme vymezení internetové pornografie, jak terminologicky, tak obsahově. Nastíníme v ní rozdíl mezi užíváním a sledováním a zaměříme se na statistiky běžného užívání. Užívání internetové pornografie má svá specifika, o kterých je vhodné se zmínit, proto si je v závěru kapitoly představíme. Napříč celou prací také využíváme značné množství zkratk, jejichž seznam je k nahlédnutí v příloze č. 3.

1.1 Vymezení a definice

Pornografii můžeme definovat jako médium či prostředek, který má za cíl vzrušovat konzumenta skrze nahotu nebo skrze sexuálně explicitní chování (Wright et al., 2017). Zpravidla existuje ve formě textu či vizuálního výtvoru (Hartl & Hartlová, 2010). Dle Chmelíka (2003, s. 43) je „člověk pornografií redukován až na samu fyziologickou podstatu přehnaně reagující na základní sexuální stimuly“. Z pohledu celé lidské sexuality se zde vytrácí její psychická (Hartl & Hartlová, 2010), sociální (Fafejta, 2016) a spirituální složka (Augustyn, 2005). Často je v ní nerealisticky zobrazováno sexuální chování a tělesný vzhled, které mohou být spíše součástí lidských sexuálních fantazií a tužeb (Weiss, 2017).

K pornografii má velmi blízko **erotický materiál**. Jeho primární funkce však nespočívá v uspokojení uživatele. Lze v něm spatřit například krásu lidského těla, respekt k danému pohlaví, úctu a jedinečnost osoby či vztahu. Oproti tomu pornografický materiál může spíše obsahovat nátlak, vyjádřování agrese často spojené s ponižováním druhé osoby a nedůstojné jednání (Chmelík, 2003). Autoři učebnice lidské sexuality však pozorují mezi zobrazením erotiky a pornografií odlišnost pouze v příslušném slovním označení. Z hlediska obsahové povahy sexuálních materiálů je podle nich možné libovolně zařadit jeden objekt pod obě kategorie (Lehmiller, 2017).

Z výše uvedených rozdílných pojetí je patrné, že každý autor přistupuje k terminologii specificky, přičemž obsah termínů se může v jednotlivých případech lišit. Kohut et al. (2020) zjistili, že u nadpoloviční většiny studií, které analyzovali, se neobjevuje definice termínu pornografie. Z toho důvodu doporučili zaujmout jednotný postoj k pojetí pornografie nebo pornografického materiálu. Předkládaná definice říká, že se jedná **o sexuálně explicitní obsah vyobrazující nahé jedince nebo sexuální chování, které**

slouží k sexuálnímu uspokojení uživatele, a může či nemusí zahrnovat jeho sexuální aktivitu (Kohut et al., 2020; viz také Grubbs & Kraus, 2021). Autoři však v definici nepracují s internetovým prostředím, ve kterém je pornografický materiál umístěn, a který má svá specifika. Internet totiž umožňuje jedinci, aby jeho chování zůstalo **anonymní**. Umožňuje mu připojit se z různých druhů zařízení, například z mobilních telefonů, tabletů nebo notebooků a je **přístupný** téměř odkudkoliv a kdykoliv. Zároveň je jeho cena adekvátně **dostupná** pro širokou veřejnost. Tyto tři aspekty známé z anglického výrazu *triple A engine* ještě přiblížíme v kapitole 2.1.4 (Cooper, 2002). Právě tyto aspekty internetu odlišují pornografický materiál, který je dostupný mimo internetové prostředí. V minulosti se jednalo o fresky, sochy, obrazy, časopisy, pornografické filmy na VHS kazetách apod. (Poštulka, 2007).

Proto pornografický materiál v prostředí internetu označujeme specificky **internetovou pornografií** (IP) (Grubbs et al., 2015). Kromě termínu internetová pornografie se můžeme setkat s pojmy **online pornografie** (*online pornography; online porn*) (De Alarcón et al., 2019; Döring, 2009) nebo **kyberpornografie** (*cyberpornography; cyberporn*) (Blais-Lecours et al., 2016; Cavaglioni, 2008). V širším pojetí se užívají spojení jako **sexuálně explicitní materiál na internetu** (*sexually explicit internet material, SEM*) (Peter & Valkenburg, 2011) případně **online sexuální materiál** (*online sexual material*) (Charles & Meyrick, 2020; Ševčíková et al., 2014). Pro tuto práci používáme termín internetová pornografie (IP), případně pornografie na internetu.

Některé výzkumy uchopují pornografický materiál v celém jeho rozmezí pomocí pojmů zmíněných výše, některé se zaměřují na specifické druhy pornografie. Základní dvě odvětví pornografického materiálu se označují pod termíny *softcore* a *hardcore* pornografie. Zatímco *softcore* vyobrazuje spíše nápodobu sexuální aktivity nebo nahé jedince, v *hardcore* pornografii se setkáme se skutečným sexuálním aktem (Döring, 2009). V českém prostředí je typické spíše zaužívané rozdělení na měkkou a tvrdou pornografii, přičemž „měkká popisuje běžný sex, tvrdá popisuje parafilie, zvláště sadismus“ (Hartl & Hartlová, 2010, s. 415). Chmelík (2003) zase vidí rozdíl mezi pornografickým materiálem s prvky agrese a neagresivní pornoerotikou. Do popředí se v posledních letech dostává výroba amatérské pornografie sdílená například na online fórech nebo chatovacích kanálech (Döring, 2009).

Za největšího distributora pornografického materiálu na internetu je považována webová stránka Pornhub.com, kde je obsah dostupný zdarma i za poplatek. Uživatel si může vybrat z několika kategorií videí, přičemž v roce 2021 patřila mezi nejvíce vyhledávaná

video v České republice kategorie s lesbickým obsahem (Pornhub, 2021). V internetovém prostředí je setkání s pornografickým materiálem možné nejen skrze webové stránky. Tak jako docházelo k předávání pornografických časopisů nebo videokazet v minulosti, dnes je typické, že si pornografická videa lidé sdílí a přeposílají na sociálních sítích nebo online sexuálních chatech a seznamovacích portálech (Young & de Abreu, 2011).

1.2 Užívání vs. sledování pornografie

Abychom se mohli posunout dál, je potřeba se zaměřit ještě na terminologii, která se váže k manipulaci s internetovou pornografií. Ani v této oblasti nepanuje na akademickém poli shoda v používání termínů.

S pornografickým materiálem je možné dle Döringa (2009) manipulovat jako konzument, distributor, producent nebo ho užívat za komunikačním účelem. Ve výzkumech, které souvisejí s internetovou pornografií, autoři používají například termíny **konzumace pornografie** (*pornography consumption*) (Negash et al., 2016; Wright et al., 2017), **užívání pornografie** (*use of pornography; pornography use*) (Daneback et al., 2009; Grubbs & Kraus, 2021; Perry, 2018) nebo méně často **sledování pornografie** (*watching pornography*) (Laier & Brand, 2017). Sledování pornografie však vzbuzuje dojem, že se jedná pouze o pasivní přijímání obsahu, což představuje poměrně úzké pojetí, jak k problematice přistupovat (Döring, 2009). Kromě toho může být spojeno s dalším sexuálním chováním. Pod termínem „užívání pornografie“ si lze představit různé způsoby chování. Výčet možností se pohybuje na škále od běžného sledování například (1) o samotě, (2) s partnerem, (3) s vrstevníky či (4) skupinou dalších osob, přes sledování doplněné sexuální aktivitou nejčastěji buď (5) v partnerském vztahu nebo (6) o samotě, až po (7) stahování, (8) ukládání, (9) distribuci, (10) výrobu apod. (Kohut et al., 2020). Zároveň je užívání IP běžně doprovázeno masturbací (Blinka et al., 2022). Jinou kvalitu užívání IP pak také přináší prostředí, ve kterém uživatel internetovou pornografií sleduje. Jedná se zpravidla o pokoj v domě, školní či pracovní prostředí, ale i veřejný prostor (Kohut et al., 2020).

Cooper (2002) vnímá užívání pornografie na internetu jako jeden z několika druhů **online sexuálních aktivit**, dále OSA (*online sexual activities*), kde OSA značí využívání internetu pro různé sexuální účely. Kromě užívání IP sem lze zahrnout vyhledávání informací o sexu, čtení erotických povídek, hledání bezplatného i placeného sexu, nakupování na sexshopech, případně účast na erotických chatech nebo videochatech (Prachařová et al., 2019).

Kohut et al. (2020) se jako jedni z mála autorů zamýšlejí nad tím, jak je důležité definovat nejen termín pornografie, ale i „užívání pornografie“, neboť toto slovní spojení bývá ve výzkumech často preferováno. Proto předkládají komplexní vysvětlení termínu:

Užívání pornografie je běžné, ale stigmatizující chování, při kterém se jeden nebo více lidí vystavují obrazům nahoty, která může nebo nemusí zobrazovat sexuální chování. Dále se jedná o vyhledávání, vytváření, upravování, vyměňování, popřípadě skladování těchto materiálů. Užívání pornografie může zahrnovat jeden nebo více typů online i offline materiálů. Může se vyskytovat v různých lokačních, sociálních a behaviorálních kontextech. Rozsah a povahu tohoto chování regulují a formují kombinace osobních a společenských hedonistických motivů. Podobně tomu přispívají i jiné individuální rozdíly a faktory prostředí. Užívání pornografie může vyvolat okamžité sexuální a afektivní reakce a může přispět k trvalejším kognitivním, afektivním a behaviorálním změnám. (Kohut et al., 2020, s. 733)

Na základě doporučení používáme v této práci termín **užívání internetové pornografie**, k čemuž nás přivádí její širší pojetí a významově bližší srozumitelnost z hlediska českého jazyka.

1.3 Statistiky

V současnosti se poměrně významná část výzkumů nejen v oblasti užívání internetové pornografie zaměřuje na cílovou skupinu dětí a adolescentů (Kopecký & Szotkowski, 2019; Peter & Valkenburg, 2016). Ačkoliv je pornografický obsah podle § 191 zákona č. 40/2009 Sb. přístupný až od 18 let, i tak jsou mu děti a mládež mladší 18 let vystaveny. Právě u této skupiny se pak nejvíce rozlišuje, zda jde o záměrné nebo nezáměrné vystavení (Döring, 2009). Nedávná studie na americké populaci ukazuje, že muži se poprvé s internetovou pornografií setkají v průměru ve 13 letech a 8 měsících, ženy přibližně o 4 roky později (17,5 let) (Herbenick et al., 2020). V České republice podle průzkumu z roku 2019 navštěvuje stránky s pornografickým obsahem 2,84 % dětí (z 11 800) ve věku 7–12 let. U dospívajících ve věku 13–17 let se návštěvnost zvyšuje na 18,08 % (z 14 921) (Kopecký & Szotkowski, 2019). Z výzkumu Migasové (2019) vyplývá, že se věková hranice prvního kontaktu se sexuálně explicitním materiálem na internetu snižuje. V porovnání se svými dětmi, které se s tímto obsahem setkaly průměrně v 9,1 letech, dotazovaní rodiče zmiňují první vystavení téměř o 5 let později (13,9 let).

Kromě výzkumů zacílených na riziko a prevenci se průzkumy zaměřují na běžné uživatelské sexuální chování na internetu. Ženy užívají internetovou pornografii obecně v menší míře, než muži (Herbenick et al., 2020; Prachařová et al., 2019). Pornhub (2021) uvádí, že největší četnost návštěvy jejich stránek bývá mezi 22. hodinou a 1. hodinou ráno. Návštěvník Pornhubu má průměrný věk 37 let. Uživatelé ve věku 18–24 let patří mezi 2. nejčastější návštěvníky, přičemž představují 25 % návštěvníků. Dominantním médiem, skrze které uživatelé navštěvují Pornhub, je mobilní telefon, a to až v 83 %, zatímco stolní počítač nebo notebook zaujímají pouze 14 %.

V České republice se nenachází mnoho studií o této problematice. Předložíme zde průzkum z roku 2017 odborníků z Masarykovy univerzity, ve kterém je popsáno sexuální chování na internetu 1843 mužů a 675 žen starších 18 let. Z průzkumu je patrné, že sledování pornografie jednoznačně dominuje u obou pohlaví, kdy 88 % mužů tak činí alespoň jednou týdně. Zároveň 49 % mužů sleduje pornografii i se svou partnerkou. V kontextu této práce jsou pro nás zajímavá data ohledně negativních důsledků tohoto chování. Šedesát osob (2 % z dotazovaných) referuje o tom, že se často nebo velmi často setkává s negativními dopady svého sexuálního chování na internetu. U mužů se jedná o 3 %. Více jak polovina z těchto 2 % respondentů sleduje pornografii každý den nebo téměř denně. K občasným negativním dopadům se přiznává 25 % všech dotazovaných, v mužské populaci se jedná o 29 % (Prachařová et al., 2019). Průzkum se však nevěnuje povaze těchto negativních dopadů.

V této podkapitole jsme naznačili typické chování spojené s užíváním IP i některá možná rizika. Odborníci se většinou věnují specificky oběma těmito oblastem. Jaká další specifika, ať už pozitivní či negativní, s sebou užívání IP přináší, se pokusíme nastínit v další kapitole.

1.4 Specifika užívání internetové pornografie

Užívání internetové pornografie je komplexní fenomén zahrnující dvě dominantní oblasti, tj. přítomnost internetu a sexuality. Tyto dva faktory především ovlivňují a utvářejí lidskou psychiku a chování, a to jak každý odděleně, tak dohromady. Je tedy velmi náročné určit, kde se pohybuje hranice případného problémového a bezproblémového uživatele (Wéry & Billieux, 2017).

Při rozlišování pozitivních a negativních důsledků sledování internetové pornografie si musíme být vědomi, že se pohybujeme na škále určitého spektra. Toto spektrum se týká

dvou rovin – jak osobnostní roviny, tedy subjektu sledujícího pornografický materiál, tak roviny konkrétního obsahu, objektu, který je sledován (Grubbs & Kraus, 2021).

Pro zjednodušení a lepší pochopení čtenářům předkládáme obrázek 1, který popisuje spektrum vlivu pozitivních a negativních dopadů.

Obrázek 1: Koncepční model rozsahu účinků užívání pornografie v různých oblastech psychologického výzkumu

	Vývojové studie	Vztahové studie	Klinické studie a Duševní zdraví
Potenciálně pozitivní účinky	Potvrzení sexuální identity	Zlepšení sexuální spokojenosti	Neznámá oblast
	Sexuální výchova a zkoumání	Sexuální rozmanitost a zkoumání	
	Zlepšení běžného Sexuálního chování	Zvýšení samotářských sexuálních aktivit uvnitř vztahu	
	Nesprávné vnímání sexuality	Zvýšení sexuální objektivizace partnerů	Morální nesoulad a vnímání vlastní závislosti
Potenciálně negativní účinky	Sexuální násilí a agrese	Snížení partnerské sexuální spokojenosti	Dysregulace a porucha kompulzivního sexuálního chování

Přejato z Grubbs & Kraus, 2021, upraveno

Z hlediska subjektu, který pornografický obsah sleduje, je potřeba brát v úvahu při zkoumání užívání IP několik aspektů. Jedná se o motivaci ke sledování (Bóthe, Tóth-Király, et al., 2021)⁴, věk uživatele (Peter & Valkenburg, 2016; Ševčíková et al., 2021) nebo frekvenci užívání IP (Bóthe, Tóth-Király, et al., 2020)⁵. Dále je důležité sledovat záměrnost či nezáměrnost vystavení se pornografickému obsahu, která se zohledňuje především u dětí a adolescentů (Chen et al., 2013). Konečně je třeba si všimnout užívání internetové pornografie v partnerském vztahu, přičemž zde rozlišujeme sledování o samotě, tajně, případně v páru (Daneback et al., 2009; Lexová, 2020). V neposlední řadě je vhodné se zajímat o morální či náboženské přesvědčení uživatele (Grubbs, Kraus, & Perry, 2019)⁹.

Z hlediska objektu – pornografického materiálu, je směrodatný obsah, kdy za nepřipustné se považují deviantní formy zobrazující děti, sadistické jednání či zoofilní aktivity (Weiss, 2017). S výrobou, držením či distribucí pornografie je úzce spojena ochrana

dětí, zachování lidské důstojnosti a úcty a ochrana zvířat, přičemž je na překročení tohoto jednání pohlíženo jako na trestnou činnost (Zákon č. 40/2009 Sb., § 191, o šíření pornografie). Pornografický materiál s násilným obsahem je pak předmětem mnoha výzkumů kvůli dopadu na možné budoucí násilné jednání uživatele. Přímá spojitost však nebyla potvrzena, ačkoliv psychologické dopady na uživatele jsou možné (Weiss, 2017).

Výzkumně najdeme užívání IP často spojené se vztahem k osobní a mezilidské spokojenosti. Z metaanalýzy Wrighta et al. (2017) vyplývá, že vliv na obě oblasti spokojenosti se ukazuje jak pozitivní, tedy že účastníci výzkumu hovoří o zvýšení své spokojenosti, tak negativní. Dále metaanalýza zmiňuje, že při sledování pornografických materiálů převažuje nižší míra spokojenosti v mezilidských vztazích. Dle Lexové (2020) se vyšší sexuální spokojenost projevuje v partnerských vztazích v případě, že IP užívají oba partneři. Riziko představuje varianta, kdy pouze jeden z partnerů sleduje internetovou pornografii, což se prokázalo jak u norských (Daneback, 2009), tak u českých párů (Lexová, 2020). Užívání IP má také vliv na tzv. **sexuální scénáře** (*sexual script*), které si lidé vytvářejí na základě sledování pornografických videí. Jedná se o očekávání nebo představu, jak by se měl kontakt s partnerem v ideálním případě vyvíjet (Bridges et al., 2016). Vlivem často nerealistického obsahu v IP se posouvá vnímání normality sexuálních aktivit v běžném životě a s nimi spojených očekávání od svého sexuálního chování. Tato očekávání se mohou vztahovat i na partnera/partnerku. Specificky u mužů se objevuje změna vlastního přesvědčení ve vztahu k ženám, které se pro ně stávají submisivním objektem. Další očekávání se pojí s výkonem nebo vzhledem vlastního těla (Charles & Meyrick, 2020). Dochází k narušení vztahu k vlastnímu tělu a negativnímu vnímání *body-image* bez ohledu na pohlaví (Paslakis et al., 2020).

Mezi **hlavní motivy** sledování pornografického materiálu lze zařadit (1) touhu po sexuálním potěšení, (2) sexuální zvědavost, (3) tendence k emočnímu rozptýlení nebo potlačení, (4) potřebu snížit stres, (5) fantazie, (6) únik od nudy, (7) nedostatek spokojenosti v sexuálním životě a (8) sebezkoumání (Bóthe, Tóth-Király, et al., 2021)⁴. Kromě těchto motivů je pornografie také zdrojem vzdělávání a edukace o sexuálním životě a aktivitách, zejména pro dospívající. Mladí si zároveň uvědomují, že z pornografických videí mohou dostávat zkreslené a nerealistické informace. Často se však jedná o jediný vzdělávací a výchovný materiál, který je pro ně dostupný (Litsou et al., 2021).

Objevují se i rozdíly mezi pohlavími, přičemž ženy sledují pornografii více za účelem sebezkoumání a sexuální zvědavosti než muži. Ti uvádějí tyto důvody také, avšak v menší

míře. U mužů dominují spíše důvody jako sexuální potěšení, uspokojení svých sexuálních fantazií, únik od nudy nebo snaha snížit stres (Bóthe, Tóth-Király, et al., 2021)⁴. I u žen se objevují potíže s užíváním IP (Baranowski et al., 2019), mužské pohlaví se však projevuje jako rizikový faktor (Wright et al., 2017).

Je patrné, že užívání internetové pornografie s sebou přináší stále nové otázky. Její přínos nebo zátěž však záleží na mnoha faktorech. V další kapitole se proto zaměříme specificky pouze na užívání, které uživateli způsobuje potíže.

2 PROBLEMATICKÉ UŽÍVÁNÍ INTERNETOVÉ PORNOGRAFIE

V této kapitole si představíme faktory, které uživatele IP ovlivňují. Pokusíme se nastínit problematiku kategorizace a popíšeme si negativní dopady na uživatele IP. Zároveň představíme koncept subjektivně vnímaných potíží s IP a jeho specifika.

2.1 Teoretická východiska

O tom, zda je pornografie sama o sobě škodlivá a do jaké míry, se vedou debaty několik let. Ukazuje se, že pro většinovou populaci nepředstavuje užívání IP významné problémy. Zároveň je možné, že část uživatelů se k nadužívání IP nepřiznává nebo si případné potíže s užíváním IP nespojí (De Alacrón et al., 2019).

Za „závislé“ na IP se v americké národní reprezentativní studii označilo 11 % mužů a 3 % žen (Grubbs, Kraus, & Perry, 2019)⁹. V maďarské populaci se k problematickému užívání pornografie přihlásilo 509 uživatelů z 4 253 mužů (Böthe, Lonza, et al., 2020)³. Podobné studie jsou většinou tvořeny neklinickým souborem populace. Navíc se uživatelé do těchto problematických kategorií zařadí sami (Grubbs & Kraus, 2021). Co si však pod takovým nadužíváním IP nebo „závislostí“ představit?

Konceptualizace kolem této problematiky je poměrně složitá. Pokud se na nadužívání IP podíváme z pohledu celého spektra OSA, tak Cooper (2002) vymezuje dvě kategorie obtíží. Jedná se o *online sexual problems (OSP)* a *online sexual compulsivity*, kdy sexuální kompulze představují podtyp sexuálních problémů v souvislosti s nadměrným užíváním. Problémy vnímá spíše jako dopady na život uživatele, které mu OSA způsobují. Postupně se debata rozšířila do třech základních směrů, kdy jeden pojímá OSP z pohledu závislosti (Blinka et al., 2022; Griffiths, 2001), druhý jako hypersexuální poruchu (Kafka, 2010) a třetí jako kompulzivní jednání (Coleman et al., 2003, citováno v Blinka, 2015). Souběžně s těmito kategoriemi se začaly objevovat výzkumy specificky zaměřené na užívání internetové pornografie (Grubbs et al., 2015). Zároveň se stále vytváří nové měřicí škály, které odhalují nadměrnost užívání (Fernandez & Griffiths, 2019). Nadužívání IP pak v zahraničních studiích najdeme pod různými názvy, jako například **problematické užívání pornografie** (*problematic pornography use; PPU*) (Böthe, Lonza, et al., 2020)³,

dysregulované užívání pornografie (*dysregulated pornography use*) (Wright, 2019), **kompulzivní konzumace pornografie** (*compulsive pornography consumption; CPC*) (Dajches & Terán, 2021), **problematické užívání online pornografie** (*problematic use of online pornography; POPU*) (De Alacrón et al., 2019), nebo **problematická konzumace pornografie** (*problematic pornography consumption, PPC*) (Böthe et al., 2018). Někteří autoři pojmají nadužívání IP jako **sexuální chování, které je mimo kontrolu** (De Alacrón et al., 2019).

V české odborné literatuře najdeme k této problematice nejbližší termín **nadměrné užívání internetu pro sexuální účely** (Blinka, 2015; Ševčíková et al., 2018; Vondráčková & Ševčíková, 2016), případně **online sexuální závislost** (*online sex addiction*) (Blinka et al., 2022; Ševčíková et al., 2021). Specificky k nadužívání IP se nám studie nepodařilo dohledat. V rámci naší práce používáme termín **problematické užívání internetové pornografie** (PPU) s ohledem k hlavním autorům, z jejichž prací vycházíme. Zároveň nám přijde důležité do tohoto názvu zakomponovat přídomek „internetová“ z důvodů uvedených v předchozí kapitole.

Do PPU vstupují různé faktory. Ze strany uživatele jsou to jeho osobnostní dispozice, ale také sociální vazby nebo prostředí, ve kterém žije (Kohut et al., 2020). Navíc je třeba vnímat vliv látky či podnětu na mozkovou činnost uživatele. V tomto případě se podnětem myslí pornografický obsah (Antons & Matthias, 2020; Váchová et al., 2009). Vliv těchto faktorů si nyní blíže popíšeme.

2.1.1 Vliv osobnostních dispozic na užívání IP

Není možné předložit přesný popis jedince s PPU, přesto se odborníci shodují na některých charakteristikách, které jsou pro uživatele s PPU dominantnější. Podle nich můžeme rozlišit uživatele na typy **reagující na stres**, typy **depresivní** a typy **fantazijní**. Tuto kategorizaci Blinka (2015) předkládá v širším kontextu k internetové sexuální závislosti, proto ji zde uvádíme pro náš užší kontext.

Kor et al. (2014) zjistili, že uživatelé s PPU se více vykazují nejistou vztahovou vazbou. Projevuje se u nich vyšší emoční nestálost a nízké sebepojetí. Objevují se u nich vyšší hodnoty psychologické distresu. Grubbs et al. (2015) u vysokoškolských studentů kromě zvýšeného distresu zachytili také zvýšené skóry neuroticismu. Při testování validity screeningového dotazníku objevili Kraus et al. (2020) mírný vztah k úzkostným a depresivním poruchám, slabší vazby potom k impulzivitě. U švýcarských mladých mužů

byly zaznamenány projevy dysfunkčních copingových strategií ve vztahu s užíváním IP a nižší rys sociability (Studer et al., 2019).

Další osobnostní dispozicí spojenou s užíváním IP je tzv. *sensation seeking*, který lze vyložit jako vyhledávání vzrušujících zážitků. V případě užívání IP se tak jedinec snaží vyhledávat vzrušující pocity skrze IP, aby dostatečně naplnil hladinu hormonů, kterou pro uspokojení potřebuje. Pokud je tato tendence u uživatele zvýšená, pak ve spojitosti s vyhledáváním sexuálního obsahu na internetu může k rozvoji PPU přispívat, což se projevuje ve výzkumech dlouhodobě (Chen et al., 2018; Peter & Valkenburg, 2011; Studer et al., 2019). Zároveň se u behaviorálních návyků významněji projevuje tendence po vyhledávání nového (*novelty seeking*) (Vacek & Vondráčková, 2014). U sexuálních obsahů zkoumali tuto tendenci Wang et al. (2022), přičemž se ukázalo, že muži s PPU disponují zvýšenou mozkovou aktivitou při zpracování nových podnětů v porovnání s kontrolní skupinou.

V předešlé kapitole jsme zmiňovali agresivní prvky pornografického obsahu. Studer et al. (2019) našli u mladých mužů s rizikem PPU zesílenou dispozici agrese a hostility. Jako u digitálních her, i zde zůstává stálou otázkou, zda vystavování se pornografickému obsahu s prvky agrese je příčinou agresivního sexuálního chování. Malamuth (2018) uvádí, že v souvislosti se sexuální agresí byl vyvinut **model konfluence**, který zvažuje rizikové i protektivní faktory daného jedince. Vychází z něho závěr, že užívání pornografie může být rizikové pro ty uživatele, kteří už disponují nějakými rizikovými faktory. Nemělo by však spouštět sexuální agresi u uživatelů, kteří už pro ni nemají vybudované nějaké dispozice.

2.1.2 Vliv pornografického materiálu

Nejde však jenom o agresi, kterou by mohl uživatel akceptovat a začlenit do svého chování. Wright (2011) ve svém teoretickém konceptu upozorňuje na to, jakým způsobem může sexuální obsah v médiích ovlivňovat následné chování dospívajících. Proces začíná u **získávání** (*Acquisition*), kdy se mladý člověk setkává se sexuálním obsahem a sbírá informace o nových projevech sexuálního chování. Dalším procesem je **aktivace** (*Activation*). Zde se jedná o to, že dospívající se setká se sexuálním obsahem, který už zná, a vlivem opakované expozice je podporován k **aplikaci** (*Application*) těchto sexuálních scénářů v reálném životě. Díky tomu, že je většinou sexuální chování v médiích vyobrazeno jako úspěšné, pozitivně tak posiluje dospívajícího, aby stejně jednal například při navazování vztahů nebo při partnerském soužití. Celý koncept se nazývá 3AM.

Jak už jsme výše nastínili, pornografický materiál upoutává pozornost uživatele skrze nerealistický obsah (Litsou et al., 2021). Nejen díky svému obsahu, ale i pod vlivem internetového prostředí, se pro uživatele stává tzv. *Supernormal stimuli*, tedy nepřirozeným nebo **nadměrným zdrojem odměny**. S tímto pojmem přišel Nikolaas Tinbergen, který upozorňuje na nadměrný vliv uměle vytvořených podnětů na mozkovou činnost. Takový podnět vyplavuje neurotransmitter dopamin do mozku. Díky němu je pak uživatel zaplaven pocitem slasti (Love et al., 2015). Užívání IP způsobuje, že se vyplavuje větší množství dopaminu a jeho následný deficit je pak hlubší než u přirozených zdrojů odměny (Hilton, 2013). Mozek se poté na zvýšenou hladinu dopaminu adaptuje, a to především při opakovaném vystavení. Pokud požadovaná hladina není naplněna, vzniká touha po jejím doplnění (Váchová et al., 2009). Aby však uživatel zažil tentýž uspokojivý pocit, vrací se k pornografii častěji nebo si vybírá explicitnější videa (Love et al., 2015). Díky tomu se utváří návykový charakter chování spojený s danou látkou či procesem chování (Váchová et al., 2009). V celém procesu je zásadní zmínit, že při užívání IP se uživatel většinou sexuálně uspokojuje (Whelan & Brown, 2021). Nejde tedy jen o samotnou IP, která by byla nosným podnětem, ale o kombinaci možnosti masturbovat a sledovat pornografii v internetovém prostředí. Tyto aspekty tedy působí na dopaminový systém současně. Oproti tomu jedinec, který se rozhodne pro nákup například pornografického časopisu v kamenném obchodě, musí investovat do svého jednání čas a peníze. Jeho možnosti výběru a dostupnosti jsou omezené, a tudíž méně návykové. Navíc je jeho chování veřejné alespoň v rámci malé sociální skupiny (Kohut et al., 2020).

S touhou mozku po okamžité odměně souvisí pojem *delay discounting*. V českém jazyce pro něj nemáme vytvořený ekvivalent. Jedná se o uplatnění principu získání odměny, kdy hodnota odměny se odvíjí od časového úseku, ve kterém je umožněno odměnu získat. Souvisí s ním proces rozhodování o okamžitém uspokojení a o hodnotě odměny. Mozek v danou chvíli vyhodnocuje, co je pro něho důležitější – okamžité nebo oddálené uspokojení? Hodnota odměny teď nebo později? *Delay discounting* má také úzký vztah k impulzivitě (Da Matta et al., 2012). Důležitým faktorem při rozhodování o uspokojení našich potřeb je i cíl, ke kterému získání odměny vztahujeme. Působením na sledování cíle přispíváme k funkčním změnám tohoto rozhodovacího procesu (Kopetz et al., 2021). Při PPU tak může být pro uživatele hodnotnější okamžité uspokojení než vzdálenější dobrý pocit z odstoupení od svého problematického chování.

Negash et al. (2016) při výzkumu volby oddálené odměny zjistili, že okamžitou odměnu si zvolí spíše skupina uživatelů, kteří tráví s internetovou pornografií více času. Zároveň zkoumali vliv zřeknutí se přirozené odměny. Po 3týdenní abstinenci od pornografie měli účastníci tendenci více vybírat možnosti s oddálenou odměnou než v porovnání se skupinou, která se zřekla oblíbeného jídla. Do procesu rozhodování je rovněž zapojený reflexivní systém, který je u uživatelů s PPU snížený (Antons & Matthias, 2020).

Zároveň se zvyšující se mírou závažnosti potíží dochází k poklesu činnosti interoceptivního systému (Antons & Matthias, 2020). Pomocí tohoto systému získává uživatel informace ze svalů nebo o změnách prokrvení těla (Orel & Facová, 2010). Při snížené funkci systému se může uživatel potýkat se sníženým pocitem slasti, který u sledování pornografických obrazů není tak silný. Autoři předpokládají, že u uživatelů s PPU se významněji rozvíjí tolerance vůči vystavení se pornografickým materiálům (Antons & Matthias, 2020).

V posledních letech se dostává do popředí výzkum využívající zobrazovací metody jako například magnetickou rezonanci nebo funkční magnetickou rezonanci. Cílem je zachytit aktivní mozkové koreláty při sledování pornografického materiálu a najít podobnosti u funkčních oblastí mozku uživatelů drog či alkoholu. Z počátečních výzkumů je zatím patrná aktivní činnost prefrontálních oblastí a amygdaly (Love et al., 2015; De Alacrón et al., 2019).

2.1.3 Vliv prostředí na užívání IP

U uživatele s PPU se může objevovat nefunkční nebo nezdravé rodinné prostředí, ve kterém uživatel vyrůstal. Wéry et al. (2019, s. 123) se domnívají, že internetová pornografie pak slouží uživateli jako „prostředek ke zvládnutí nezpracovaných vztahových traumat z dětství, pocitů osamělosti nebo negativních přesvědčení o sobě a druhých lidech“. V anamnézách se častěji vyskytuje sexuální zneužívání v dětství, a to zejména u žen (World Health Organization, 2019). Ve školském prostředí pak na uživatele mohou působit nároky ze strany školy, stres nebo hodnoty a nastavení, které škola uživateli předkládá. V pozadí PPU může být i složení a atmosféra třídního kolektivu, přítomnost šikany nebo jedinců s poruchami chování (Peter & Valkenburg, 2016). Na užívání IP má vliv třídní kolektiv a vrstevnická skupina jako taková, přičemž s extravertním charakterem třídního kolektivu užívání IP vzrůstá (Alexandraki et al., 2018). Později se jedinec dostává do pracovního prostředí. V období zvýšeného tlaku a zátěže může více narůstat jeho užívání IP společně

s masturbací (Stein et al., 2001). Uživatelé ovlivňují nejen jeho minulé prostředí, ale i současné. Významně záleží na tom, zda uživatel žije sám nebo v partnerském svazku (Döring, 2009). Single muži se totiž jeví jako nejvíce rizikový faktor oproti rozvedeným nebo v manželství žijícím mužům (Kor et al., 2014). Rovněž za potenciálně rizikové lze označit muže, pro které OSA primárně představuje náhradu jejich sexuálních aktivit. Taková situace nastává, pokud jim sexuální život v reálném prostředí zcela schází nebo ho mají nedostatek (Cooper et al., 2004).

Do prostředí lze v širším slova smyslu zahrnout i **společnost**. Politika daného státu a její postavení k sexuálnímu chování stanovuje hranice, kdy je které sexuální chování ještě v normě a kdy už za hranicí patologie či trestného činu (Griffiths, 2012). Zároveň uživatelé ovlivňují **postoje** veřejnosti k užívání pornografie a **přesvědčení** jeho širší sociální skupiny, do které patří. Například je patrný rozdíl mezi užíváním pornografie u studentů navštěvujících křesťanskou univerzitu a užíváním pornografie běžnou populací (Baltazar et al., 2010). Jedinec si rovněž skrze společnost a sociální skupiny utváří vlastní morální přesvědčení o užívání IP (Grubbs, Perry, et al., 2019)¹¹. Tuto problematiku ještě více nastíníme v kapitole 2.4.1.

2.1.4 Vliv internetu na užívání IP

Už několik let se odborníci věnují problematice a míře rizikovosti internetu ve spojení se sexualitou. Při OSA obecně je pro uživatele výhodou několik faktorů. Jedná se o možnost zachovat si **anonymitu**, dále o snadnou **dostupnost** k materiálu se sexuálním obsahem, a nakonec o snadný a často neomezený **přístup** k internetu (Cooper, 1998). Uživatel se díky anonymitě cítí méně zodpovědný za své chování, zároveň jeho otevřenost k novým zkušenostem stoupá (Young & de Abreu, 2011). Ukazuje se, že právě subjektivně vnímaná anonymita působí jako rizikový faktor uživatelů IP (De Alarcón et al., 2019). Přístup k internetu je možný odkudkoliv a kdykoliv. Díky přenosným zařízením, například telefonům nebo tabletům, se posunula hranice dostupnosti na neomezenou (Young & de Abreu, 2011). Tento efekt je zachycen v nárustu počtu uživatelů sledujících pornografický materiál přes mobilní zařízení (Pornhub, 2021).

Mezi další charakteristické vlastnosti internetu patří **novost** a **nepředvídatelnost**, které ho činí přitažlivějším. Tyto charakteristiky posilují chování jedince, aby na něm setrval po delší čas. Aplikace, sociální sítě, hry, e-shopy nebo pornografický materiál pak přinášejí samy o sobě další benefit pro uživatele, tzv. **sekundární zisky**. Sekundární zisky

mají různou podobu. Například podporují vyhýbání se pracovním povinnostem, snižují negativní pocity, umožňují uživatelům vyšší sociální postavení nebo pomáhají v udržování sociálních kontaktů. Díky svým přínosům posilují systém odměny, který zpětně podporuje uživatele, aby své chování opakoval (Young & de Abreu, 2011).

Internet nabízí díky své rychlosti, nízké ceně, a také vysoké dostupnosti a eliminaci překážek velmi lákavé prostředí pro osoby s rizikovými faktory. Zároveň díky běžnému užívání zde narážíme na bagatelizaci obtíží jedinců, kteří internet nadužívají. Dalším lákavým rysem internetu je jeho bezhraničnost, a to jak časová, tak obsahová. Zároveň neexistuje hranice, při které by si uživatel bezprostředně uvědomil škodlivé působení internetu (Young & de Abreu, 2011).

2.2 Kritéria klasifikace v manuálech

V popředí je třeba zmínit, že poruchy sexuálního chování mají delší historii než dysregulace sexuálního chování v souvislosti s užíváním internetu. PPU, tak, jak je pojímána ve většině výzkumů, představuje neparafilní formu sexuálního chování (De Alacrón et al., 2019). Weiss (2017) však poukazuje i na případ jedince, který užíval dětskou pornografii. Díky tomu dokázal zvládat svou parafilii, aniž by někdy přišel do sexuálního kontaktu s osobou mladší 18 let.

Obecně je u neparafilních forem náročné vydefinovat, které projevy sexuálního chování představují normu a které už jsou mimo ni. Přesto zde vidíme několikaletou snahu vytvořit koncepci pro nadměrné sexuální chování. V kontextu s nadměrným užíváním IP přicházejí v úvahu zařazení pod dvě dominantní kategorie, tj. hypersexuální porucha a porucha kompulzivního sexuálního chování (De Alacrón et al., 2019).

U **hypersexuální poruchy** panovala představa, že dominantní znak ukazuje na narušené ovládání vlastních impulzů, které nutí uživatele k různým projevům hypersexuálního chování. Pod tyto projevy se řadí i sexuální fantazie a impulzy, které narušují běžné fungování. Zasahují zejména do časových možností jedince a ovlivňují jeho náladu. Hypersexualita se týkala především oblastí mimo internet. Nebylo explicitně řečeno, že se jedná o chování v kyberprostoru. Avšak nutkavé užívání pornografie se k ní řadilo (Kafka, 2010). Hypersexuální porucha byla začleněna do klasifikačního manuálu DSM – V, přinesla však do akademické obce značnou názorovou kontroverzi. Přibližně po čtyřech letech tak došlo k vyřazení této poruchy z DSM – V. K hlavním důvodům patřila nadměrná

stigmatizace diagnostických jedinců, nejasnost ohledně hranice normativního chování, zneužití ve forenzní oblasti a nedostatečné informace z výzkumných studií (Kafka, 2014).

Coleman et al. (2003, citováno v Blinka, 2015) vnímají nadměrné sexuální chování jako kompulze. Tyto neparafilní formy rozřadili do následujícího přehledu:

- kompulzivní vyhledávání sexuálních partnerů,
- kompulzivní fixace na nedostupného partnera,
- kompulzivní masturbace (autoerotika),
- kompulzivní užívání erotických materiálů,
- kompulzivní používání internetu pro sexuální účely,
- kompulzivní navazování vícečetných romantických vztahů a
- kompulzivní sexuální prožívání v rámci partnerského vztahu.

PPU by se zde týkalo v největší míře třetího a pátého bodu. U kompulzivního chování ještě zůstaneme. K poruchám impulzů se PPU přibližuje znovu. V současnosti se však debata ohledně této kontroverze překlenuje do manuálu MKN – 11, kde byla v roce 2019 nově vytvořena **porucha kompulzivního sexuálního chování CSBD** (Compulsive Sexual Behavior Disorder) (World Health Organization, 2019). Pod ní by měli být zařazeni nejenom uživatelé s PPU, ale i s dalším problematickým chováním v oblastech masturbace, kybersexu, sexu po telefonu nebo sexu s dalšími lidmi. World Health Organization (2019) definuje CSBD jako „přetrvávající vzorce chování s narušením kontroly intenzivních a opakujících se sexuálních impulzů a nutkání, které vedou k opakovanému sexuálnímu chování“. Tyto projevy se objevují v jedné nebo více následujících oblastech:

- Opakované sexuální aktivity se staly ústředním tématem života člověka a zasahují do zanedbávání péče o zdraví, do osobní péče, jiných zájmů, činností a odpovědnosti.
- Jedinec se potýká s neúspěšnými pokusy kontrolovat nebo významně omezit své sexuální chování.
- Jedinec opakuje své sexuální chování navzdory tomu, že mu to přináší nepříznivé důsledky do života (manželské konflikty v důsledku sexuálního chování, finanční nebo právní důsledky, negativní dopady na zdraví).
- Jedinec pokračuje v tomto chování, ačkoliv mu přináší malé nebo vůbec žádné uspokojení.
- Toto selhání se projevuje v delším časovém období (min. šest měsíců a více).

- Vzorec selhání kontroly intenzivních, opakujících se sexuálních impulsů nebo nutkání a celkové opakované sexuální chování není lépe vysvětleno jinou duševní poruchou (např. manickou epizodou) nebo jiným zdravotním stavem a není způsobeno účinky látky nebo léků.
- Opakované sexuální chování přináší jedinci významné utrpení v osobní, rodinné, sociální, pracovní nebo jiné důležité oblasti každodenního fungování. Úzkost, která zcela souvisí s morálními soudy a nesouhlasem se sexuálními pudy, nutkáními nebo chováním, nestačí ke splnění tohoto požadavku. (World Health Organization, 2019)

Vlivem významného výzkumu Grubbse a jeho kolegů ohledně morálních přesvědčení, která souvisí se vztahem k vlastnímu sexuálnímu chování, tak není možné, aby k této poruše byli přiřazeni jedinci, kteří trpí pouze nadměrnou úzkostí v důsledku svých morálních přesvědčení (Grubbs, Hoagland, et al., 2020)⁸. V porovnání s hypersexuální poruchou se u CSBD přikládá větší důraz na narušenou kontrolu sexuálního chování, což zároveň slouží jako vylučující kritérium právě pro jedince trpící významnou úzkostí. Za nedostačující se považuje, pokud uživatel referuje pouze o známkám psychosociálního distresu vlivem zvýšené frekvence sexuálních aktivit (Kraus et al., 2018).

Kromě těchto dvou klasifikačních koncepcí je možné ještě uvažovat při problémech s užíváním IP o kategorii **sexuální závislost**, která nebyla zahrnuta ani do jednoho z výše uvedených manuálů (Griffin et al., 2021). Zahrnuje nejvíce kritérií, která se vztahují především k tomu, že sexuální chování se stává ústředním bodem života jedince. V jeho moci už není regulovat čas strávený sexuálním chováním, které se opakuje a prostupuje do všech oblastí života jedince. Díky tomu ztrácí důležité pilíře v životě jako partnerství, práci, koníčky apod. a objevuje se u něho negativní emoční prožívání (Carnes, 2000).

De Alacrón et al. (2019) navrhují tři klíčové oblasti klinických potíží, kterými se PPU vyznačuje. Jedná se o:

- erektilní dysfunkci (ED),
- psychosexuální nespokojenost (např. v partnerském vztahu nebo se vzhledem těla) a
- komorbiditu (např. zneužívání návykových látek, úzkostné a depresivní poruchy nebo nadměrné hraní videoher).

Výzkum poruchy kompulzivního sexuálního chování je však na počátku. Vlivem propojení kompulzivního sexuálního chování v prostředí internetu se tato problematika

komplikuje a nejasnosti vyvstávají ohledně etiologie. Odborníci musejí brát v úvahu komorbiditu stran dalších přidružených poruch, která je u kompulzivního sexuálního chování a PPU typická (Griffin et al., 2021). Vliv na porovnávání kontextu života uživatele s kritérii poruchy a následného klinického zhodnocení má též míra náboženského přesvědčení terapeutů. Věřící terapeuti mohou mít sklony k přísnějšímu hodnocení potíží uživatelů. Někteří uživatelé tak mohou být zbytečně stigmatizováni vlivem zařazení do kategorie s hypersexuálními problémy (Hecker et al., 1995).

Ze závěrů systematického review věnovanému historii a současnosti sexuálních závislostí vyplývá, že diagnostická jednotka CSBD pod sebe zařazuje PPU, a bude tímto směrem pojmána a zkoumána odbornou veřejností (Grubbs, Hoagland, et al., 2020)⁸. Zároveň zůstávají někteří autoři přikloněni k názoru, že nadměrné užívání internetu pro sexuální účely, do kterého spadá i PPU, naplňuje spíše kritéria závislostního charakteru (Blinka et al., 2022). V další kapitole si tato kritéria představíme.

2.3 Závislost, ale na čem?

Kromě již zmiňované sexuální závislosti se vynořují další oblasti závislostí, ke kterým výzkumníci uvažují PPU řadit. Diskuse probíhá nad **behaviorálními závislostmi** a specificky nad **závislostí na internetu**.

Dle World Health Organization (2019) se obecně závislost ve vztahu k alkoholu nebo psychoaktivním látkám projevuje jako porucha regulace, kdy dochází k opakovanému nebo trvalému užívání dané látky. Je zde zachyceno silné vnitřní nutkání po užití, touha po látce a narušená schopnost užívání kontrolovat, což přináší negativní důsledky pro uživatele. Závislost se může projevovat na fyziologické rovině. Patrná je zvýšená tolerance k látce a abstinenční příznaky po omezení užívání.

Nadužívání internetu s sebou pak přináší specifické projevy chování. Na základě kvalitativních rozhovorů s psychoterapeuty, kteří se ve své praxi setkali s klienty se **závislostí na internetu**, vydefinovali Kuss a Griffiths (2015) hlavní témata, která z rozhovorů o klientech vystupují. Kromě témat, která odpovídají Griffithsovým (2005) již stanoveným šesti kritériím závislosti, kam zařazuje (1) význačnost (salienci), (2) změny nálad, (3) toleranci, (4) abstinenční příznaky, (5) konflikty a (6) relapsy, se zde objevují dva nové aspekty: (1) popírání a skrývání a (2) ztráta kontroly (Kuss & Griffiths, 2015).

Pod **význačností** si můžeme představit určité vtažení do internetového prostředí, při kterém dochází k odpojení z reálného světa. Uživatel je jím zaplaven, a pokud se nachází mimo něj, prožívá nepříjemné pocity. Myšlenky mu směřují k představám, jak bude na internetu vykonávat nějakou činnost. Pro trávení času na internetu jedinec vynakládá významné množství své energie. Při této činnosti dochází u uživatelů často ke **změnám nálady**. Čas na internetu pro ně může znamenat únik z tíživé reality a pomáhá jim vyrovnat se s negativními pocity (Kuss & Griffiths, 2015). Předmětem takového únikového chování se stávají například sexuální fantazie (Young & de Abreu, 2011).

Tolerance je provázaná se systémem odměny. Pocit spokojenosti na určité hladině už není dostačující a uživatele tak stimuluje k navýšení aktivity (Griffiths, 2005). V případě užívání IP se může jednat o navýšení trávení času u IP a vzniku tzv. epizod, tedy několikahodinových sezení u IP (Wilk et al., 2018).

Abstinenční příznaky se ukazují jak v rovině fyziologické, tak psychologické. Mohou se projevovat horkostí, třesem, neklidem, střevními potížemi nebo zvýšeným depresivním laděním. Při odnětí látky nebo omezení chování se u uživatelů mohou projevit agresivní tendence (Griffiths, 2005).

Popření a skrývání se pojí s konfrontací uživatele se sebou samým. Objevuje se zde důležitý životní zlom, který doprovází tzv. probuzení. Uživatel poté dojde až k upřímnému uznání svých potíží (Kuss & Griffiths, 2015). V kontextu OSA potom dochází spíše k popírání samotné činnosti například před partnerkou (Cooper et al., 2004).

Konflikty se netýkají pouze vnějších vztahů s blízkými, kde se projevují zejména na komunikační rovině. Uprostřed závislosti stojí také intrapersonální konflikt, který se v nejhlubším důsledku váže ke ztrátě vlastní identity (Griffiths, 2005).

Ztráta kontroly nad vlastním chováním se nabízí jako další kritérium závislosti. Projevuje se to například tím, že u hraní her nebo při užívání internetu ztrácí jedinec pojem o čase nebo překračuje limit, který si stanovil (Kuss & Griffiths, 2015). Uživatelé IP vyhledávající léčbu referují o tom, že své sexuální chování nedokážou ovládat. Zároveň informují o snaze zredukovat své sledování nebo úplně omezit užívání IP, avšak časem se k němu vrátí zpět (Gola et al., 2016; Krause et al., 2016).

Posledním kritériem je **relaps**, tedy navrácení se k opakovanému chování při vysoké snaze o abstinenci či omezení užívání (Griffiths, 2005).

Kromě podobností k internetové závislosti uvažují někteří autoři o závislostním chování nebo závislosti na procesech. Jak uvádí Vacek a Vondráčková (2015), je to posledních 30 let, co literatura zmiňuje pojem „závislosti na procesech“ nebo „nelátkové závislosti“ či „**behaviorální závislosti**“. Takové chování můžeme vztáhnout téměř k jakémukoliv podnětu, např. k jídlu. Z jejich úhlu pohledu by však prospělo, kdyby se terminologicky ustálilo spojení „závislost na požívání jídla“ než „závislost na jídle“. Takový přístup by byl možný za předpokladu, že by se závislost vztahovala spíše k samotné aktivitě než ke konkrétnímu podnětu. V případě pornografie zde vidíme podobný ekvivalent. Z významového hlediska slyšíme rozdíl ve spojeních „závislost na pornografii“, anebo „závislost na užívání pornografie“, což nás vrací zpět do úvodní kapitoly.

De Alacrón et al. (2019) upozorňují u závislostního chování na oblasti, v nichž lze pozorovat možné změny. Jedná se o **senzibilizaci**, která vyjadřuje zvýšení citlivosti organismu například při opakujícím se sledování pornografických videí. Dále uvádí **desenzibilizaci**, pod kterou lze naopak vnímat pokles citlivosti, lidově řečeno „otupění“. To se týká zejména myšlenek v rozhodovacím procesu při snaze o omezení užívání. U uživatelů se mohou objevovat **dysfunkce související s prefrontální oblastí mozku**, které mají mimo jiné vliv i na motivaci k sexuálním aktivitám. Jako poslední autoři uvádějí **dysbalance při zpracování stresu**. Ty se projevují například sníženou odolností na náročné situace.

U uživatelů poptávajících léčbu či ve svépomocných skupinách se pak spíše setkáme s označením „**závislost na pornu**“ (*porn addiction*) (Chasioti & Binnie, 2021; Nepornu). K tomuto označení docházejí uživatelé většinou sami na základě sebeidentifikace s příznaky podobnými závislostním příznakům. Některé skupiny, především křesťanského vyznání, pak pod tímto označením mohou zamýšlet jakýkoliv projev chování, který není v souladu s jejich morálním přesvědčením. Zároveň však toto chování nemusí naplňovat kritéria pro závislost (Grubbs, Lee, et al., 2020)¹⁰.

V rámci celé diskuse je třeba podotknout několik věcí. Dle Greenfielda (1999) mohou být vlastnosti internetu lákavé pro ty jedince, kteří by se i bez jeho užití potýkali se sexuální závislostí. Internet tak pouze pomáhá umocňovat jejich závislost.

Zároveň se CSBD v určitém směru překrývá s kritérii pro závislosti. V obou případech se klade důraz na opakující se jednání se ztrátou kontroly. Je zde upozornění na dopady v různých oblastech života v důsledku dávání přednosti této aktivitě. Uživatel se potýká se selháním při snaze chování omezit či ukončit (Blinka et al., 2022; Kuss & Griffiths,

2015; World Health Organization, 2019). Oproti tomu u hypersexuální poruchy je kladen větší důraz na tendenci uživatele věnovat se sexuálním aktivitám kvůli zlepšení nálady a kvůli snížení úzkostí či depresí (Griffin et al., 2021). Zde je tedy určitá souvislost se závislostí, která počítá se systémem odměn (Váchová et al., 2009), narozdíl od CSBD, které připouští malé nebo téměř žádné uspokojení (World Health Organization, 2019). Kvůli nedostatečnému výzkumu v oblasti příčin vzniku zůstává však CSBD zařazena v kategorii poruch impulzů. Kvalitnějšímu porozumění v této problematice by pomohl výzkum mozkových korelátů, které jsou do procesů zapojeny (Kraus et al., 2018).

Mohlo by se zdát, že diskuse o zařazení PPU je zbytečná. Ustálenost v pojetí je však důležitá pro odborníky z hlediska návrhu léčby pro postižené jedince, neboť jak kompulze, tak závislosti vyžadují odlišný přístup k intervenci (Grubbs, Hoagland, et al., 2020)⁸. Tak či tak, pro uživatele vyhledávající léčbu je zásadní vědomí, ke kterému odborníkovi mohou zajít řešit své potíže, aniž by se obávali zbytečné stigmatizace či bagatelizace jejich problémů (Vacek & Vondráčková, 2014).

Další skutečnost, která do problematiky vstupuje, jsou uživatelé, kteří se sami identifikují jako závislí nebo vyhledávají odbornou pomoc. Ne každý ale naplňuje kritéria ať už pro nové CSBD nebo závislost, čímž se klinickým pracovníkům otevírá nová skupina klientů, se kterou je zapotřebí v této oblasti sexuálních problémů počítat (Grubbs, Lee, et al., 2020)¹⁰. Toto téma více přiblížíme v další kapitole.

Vzhledem k této konceptuální nejednotnosti jsou pojetí výzkumů různorodá. Sbíráni dat probíhá pomocí různých nástrojů. Není tedy jasné, kde je hranice mezi klinickou a neklinickou populací, případně ohroženými uživateli PPU (Grubbs, Hoagland, et al., 2020)⁸. Vystává tedy otázka, podle jakých kritérií se ve výzkumech PPU posuzuje a co si pod ním představit.

2.4 Subjektivně vnímané problémy s užíváním internetové pornografie

V předchozí kapitole jsme věnovali pozornost současné debatě o diagnostické konceptualizaci problematického užívání internetové pornografie. Její zařazení je komplikované, přesto výzkumná činnost nějakým způsobem probíhá. Představíme si nyní kritéria, která se ve výzkumech užívají, nastíníme problematiku subjektivně vnímaných

problémů s užíváním internetové pornografie, a ukážeme si návrhy modelů, dle kterých PPU vzniká.

Způsob měření ve studiích je často koncipován formou sebeposuzovacích dotazníků. Ukazuje se, že sebe-výpovědi respondentů o tom, jak vnímají své užívání IP a toho, jaké jsou ve skutečnosti jejich projevy chování, sobě navzájem nemusejí odpovídat (Grubbs, Wilt, et al., 2018)¹². Na základě výpovědí respondentů v dotaznících a nesouladu vnímání vlastního užívání IP a vlastního chování, se touto nejasností postupně někteří autoři začali zabývat (Grubbs et al., 2015). Protože však nejsou jasně stanoveny kritéria pro PPU, v zahraničních studiích najdeme pro tyto potíže pojmenování typu *self-reported pornography addiction* (Grubbs, Grant, & Engelman, 2018)⁷, nebo *self-perceived problematic pornography use*; SPPPU (Sniewski & Farvid, 2020; Vaillancourt-Morel & Bergeron, 2019). Jinými slovy, jedná se o skupinu uživatelů, kteří **vlastní užívání internetové pornografie vnímají jako problematické**. Zároveň do této kategorie patří ti, kteří se o svém nadměrném užívání IP se vyjadřují jako o „závislosti na pornu“ (Perry & Whitehead, 2019). V textu budeme pro označení těchto uživatelů dále používat zkratku SPPPU.

Mezi základní atributy, podle kterých se rozlišuje PPU od neproblematického užívání, patří **frekvence** (Bóthe, Tóth-Király, et al., 2020⁵; Daspe et al., 2018; Kraus et al., 2016). Jedná se o poměrně objektivní ukazatel, který se dá měřit a srovnávat. Proto ho drtivá většina studií předkládá jako jedno z nejvýznamnějších kritérií, podle kterého by se měla posuzovat míra rizika užívání daného jedince (Fernandez & Griffiths, 2019). Dále je při zjišťování přítomnosti PPU zařazen dotaz na průměrný **čas** strávený užíváním IP (Grubbs, Kraus, & Perry, 2019)⁹. Samozřejmostí je inventář s položkami, které se vztahují na **míru užívání IP** a na **negativní dopady** spojené s užíváním IP (Fernandez & Griffiths, 2019). Často také narazíme na zjišťování **hypersexuality** (Krause et al., 2016) nebo **sexuálních kompulzí** (Fernandez & Griffiths, 2019).

Ve skupině uživatelů s SPPPU existuje značná diverzita. Někteří uživatelé, kteří se přiznávají k PPU, mohou vykazovat známky zvýšeného psychosociálního distresu a svému jednání pak přikládají větší váhu (Grubbs et al., 2015). Část uživatelů vykazuje známky vysokého psychosociálního distresu či zvýšené úzkosti, a zároveň se potýká s fyziologickými potížemi (Grubbs, Grant, & Engelman, 2018)⁷. Obvykle bývá jejich frekvence užívání zvýšená (Grubbs, Kraus, & Perry, 2019⁹; Lewczuk et al., 2021). Mimo tuto skupinu lze zároveň najít jedince, kteří se neoznačují jako problematičtí uživatelé, jejich frekvence

užívání IP však dosahuje vysokých hodnot (Böthe, Tóth-Király, et al., 2020)⁵. Frekvence užívání IP se nezdá být tak nosným kritériem pro PPU, jak se dříve předpokládalo. Proto Chen, Jiang, et al. (2021)¹³ doporučují, aby odborníci hodnotili uživatele i podle míry jejich **narušené kontroly užívání**, která se zdá být také adekvátním ukazatelem PPU.

2.4.1 Morální přesvědčení jako zdroj obtíží?

Jak jsme již výše naznačili, kromě uživatelů, kteří reálně vykazují znaky PPU, a zároveň se tak vnímají nebo vyhledávají léčbu, je tu ještě skupina uživatelů, která se za „závislé“ označuje, avšak jejich skutečné projevy chování nenaplnují znaky PPU (Grubbs et al., 2015). Někteří z nich se označují za věřící a jejich postoj k užívání IP bývá ovlivněn vírou nebo názorem příslušné církve (Grubbs, Grant, & Engelman, 2018)⁷. Z americké studie na národním vzorku je patrné, že uživatelé SPPPU jsou religióznější (Grubbs, Lee, et al., 2020)¹⁰. Grubbs et al. (2015) zpočátku zkoumali tento fenomén hlavně ve vztahu k religiozitě uživatelů. Zjistili, že jsou uživatelé, kteří se k víře nehlásí, přesto je pro ně pornografie morálně nepřijatelná. Zaměřili se potom tedy na tzv. **morální nesouhlas** (*moral disapproval*). Jedná se o odmítavý postoj k pornografii, ve kterém uživatelé vnímají pornografii jako morálně nepřijatelnou (Grubbs, Wilt, et al., 2018)¹².

Perry (2018) si však všímá, že se nejedná pouze o opozitní postoj. Zvýšené depresivní příznaky jsou patrné u uživatelů, jejichž užívání IP neodpovídá jejich přesvědčení o pornografii z pohledu morálky. Nedochází u nich k souladu mezi vnějším chováním a vnitřním přesvědčením. Z toho důvodu pracuje s termínem **morální nesoulad** (*moral inkongruence; MI*), který více vypovídá o sledovaném fenoménu.

PPU je pak pojímáno v souvislosti s MI tak, že potíže jako psychosociální distres nebo emoční úzkost mohou být vyvolány právě nesouladem mezi sexuálním chováním a morálním přesvědčením. Zavádí se proto termín *pornography problems due to moral inkongruence; PPMI*, který lze vyložit jako problémy s pornografií vzniklé v důsledku morálního nesouladu či morální inkongruence (Grubbs, Perry, et al., 2019)¹¹. V této práci budeme dále využívat příslušnou zkratku PPMI.

Tento fenomén se vztahuje primárně k uživatelům, kteří se o svém užívání pornografie vyjadřují jako o závislosti nebo o problematickém užívání. Zpravidla se nejedná o klinickou populaci. Hlavní přínos PPMI se spatřuje v adekvátnější diferenciaci příčin PPU. Odborníci tak mohou předejít předběžnému zahrnutí klientů do kategorie poruchy kompulzivně sexuálního chování. Díky tomu se vyhnou zbytečné stigmatizaci uživatelů.

Přínosem je i vhodně zvolená cílená terapeutická indikace, která by se v tomto směru zaměřovala spíše na zmírnění úzkostných stavů spojených s morálním přesvědčením a sledováním pornografie (Grubbs, Perry, et al., 2019)¹¹.

Důležitým prediktorem PPMI je pravděpodobně religiozita (Lewczuk et al., 2020; Perry, 2018) Vzhledem k této skutečnosti může u uživatelů narůstat úzkost, pocity viny či hanby, jelikož skutečné chování neodpovídá jejich přesvědčení. Muži, kteří se přiznávají k nějaké formě religiozity, a zároveň jsou uživateli IP, zažívají také menší sexuální uspokojení (Perry & Whitehead, 2019). PPMI nemusí odpovídat ani množství času, který uživatel u IP tráví, ani frekvence užívání. U těchto uživatelů nejsou tyto ukazatele nutně zvýšené (Perry, 2018).

Při úvaze nad celým modelem je potřeba přemýšlet nad kulturním pozadím uživatelů. Studie vycházejí povětšinou z amerického prostředí (Grubbs, Perry, et al., 2019)¹¹, některé například z polského (Lewczuk et al., 2021), což jsou obecně země příklánějící se ke křesťanským hodnotám a kultuře. Kulturní kontext s ohledem na Českou republiku a PPMI zatím není zkoumán.

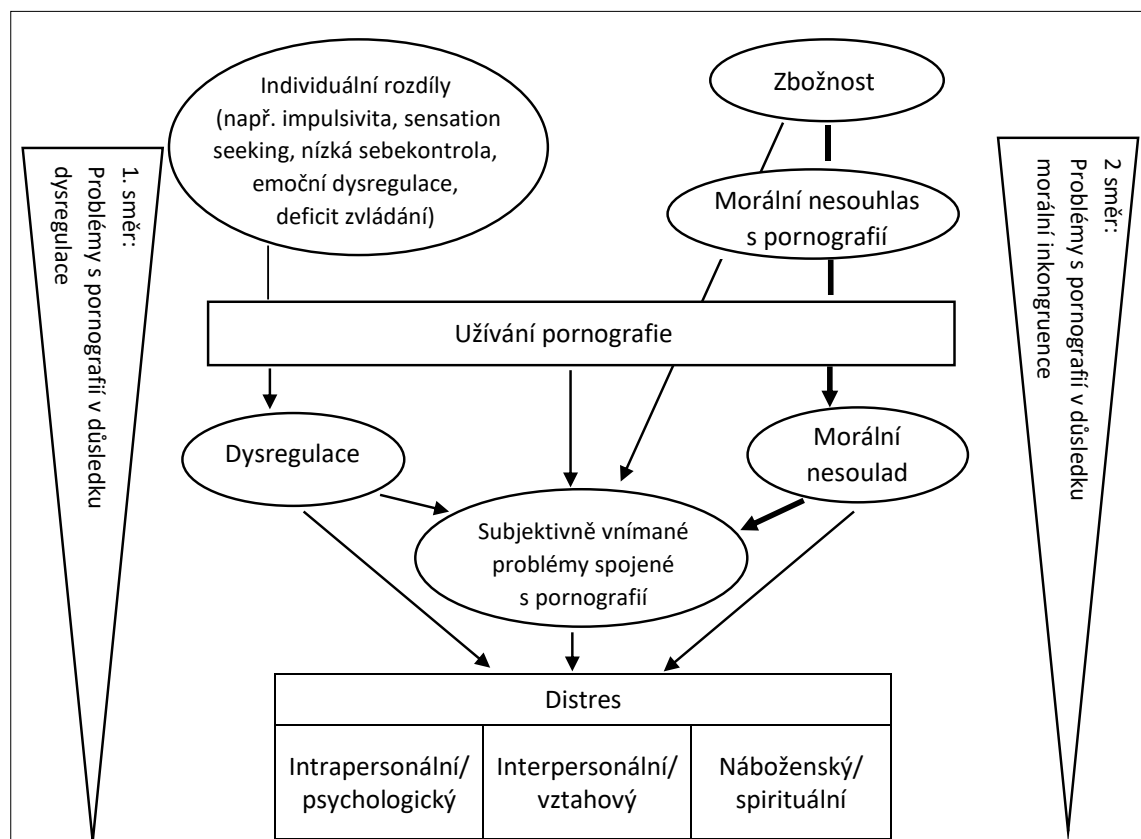
2.4.2 Modely a teorie subjektivně vnímaných problémů s užíváním internetové pornografie

Díky popsání PPMI, který otevřel další cestu, jak na PPU nahlížet, začaly vznikat teoretické modely, které nastiňují příčiny a dopady PPU.

Grubbs, Perry, et al., (2019)¹¹ předkládají dvě cesty, řekněme dva modely SPPPU, které vidíme na obrázku 2. První směr předpokládá, že za SPPPU stojí dysregulované chování, které vzniklo vlivem osobnostních dispozic. Chasiotiová a Binnie (2021) se v nedávné studii věnovali zkoumání etiologie PPU z příspěvků uživatelů na online fóru. V této souvislosti upozorňují, že jedním z důvodů inklinace k užívání IP, bývá nadměrná bolest, krize či sociální izolovanost v období dospívání uživatelů. Rozvíjejí myšlenku, že postavy v IP mohou sloužit uživatelům jako prostředek k posílení vlastní hodnoty, sexuálního výkonu nebo mužské role. Do postav se uživatelé mohou vžívat a prostřednictvím fantazií ve virtuálně realitě zažívat významný pocit úspěchu, potvrzení a důvěry, který jim ve skutečném životě schází, a který zároveň potřebují pro zdravý rozvoj své identity.

Ve druhém směru je SPPPU způsobena morální inkongruencí. V obou případech je přítomna úzkost, která se může projevit na psychické, vztahové nebo spirituální rovině (Grubbs, Perry, et al., 2019)¹¹.

Obrázek 2: Shrnutí navržených směrů, při kterých by se užívání pornografie mohlo prožívat jako problematické



Zdroj: Grubbs, Perry, et al., 2019, s. 399¹¹

Pozn.: Vpravo nahoře je vyobrazen odvážný směr, který zobrazuje navrhovaný model problémů s pornografií v důsledku morální inkongruence.

Tyto dvě teoretické linie následně Lewczuk et al. (2020) doplnili o třetí směr, tj. návykové užívání, jehož projevům přisuzují přímo vyšší frekvence užívání, kterou považují za významnou. Obrázek 3 tak znázorňuje v prvním směru PPU v souvislosti s vyhybavou strategií zvládání. Druhý směr představuje PPU v souvislosti s návykovým chováním, jehož frekvence se postupem času zvyšuje. Třetí směr pak obsahuje morální nesoulad společně s religiozitou a vnímanou úzkostí z užívání IP.

Na základě této diferenciaci se objevují rozdíly v různých měřených komponentách studií. Například výše frekvence užívání pornografie dosahuje u skupiny SPPPU vyšších

- Pouze CSBD; do této skupiny se řadí uživatelé, kteří vykazují známky dysregulovaného chování v rámci IP a přicházejí především kvůli vnějším příznakům, přičemž morální nesoulad s užíváním IP u sebe nevnímají;
- Pouze PPMI; představuje skupinu uživatelů, kteří nesplňují klinická kritéria pro CSBD, ale vyhledávají léčbu kvůli psychosociálnímu distresu.

Poslední kategorizování uživatelů IP, které zde zmíníme, vytvořili Chen, Jiang, et al. (2021)¹³ na základě narušení kontroly sexuálního chování. Díky komplexnímu zahrnutí různých domén identifikovali tři základní skupiny uživatelů:

- muže s SPPPU, kteří disponují nejvyššími hodnotami MI,
- druhou skupinu tvoří muži s narušenou kontrolou a
- poslední skupina zahrnuje muže s PPU.

Skupina s narušenou kontrolou užívání zároveň nepociťovala významné důsledky PPU v dalších oblastech. Muži s PPU disponovali zhoršenou kontrolou užívání a vnímali potíže v dalších oblastech PPU. Z dalších výsledků jsou zajímavé informace o první skupině uživatelů. Narušení kontroly užívání IP se u mužů s SPPPU neprojevuje, čímž se odlišují od zbývajících dvou identifikovaných skupin. Je u nich zvlášť patrný vnitřní konflikt, který však není spojován s dysregulačním chováním (Chen, Jiang, et al., 2021)¹³. Tito jedinci se tedy vymykají kategorii uživatelů IP s dysregulovaným chováním v Lewczukově modelu PPMI (Lewczuk et al., 2020). Kromě toho první skupina více prožívá pocity studu a úzkosti a vykazuje se nízkofrekvenčním užíváním IP, které je spíše nekompulzivního charakteru (Chen, Jiang, et al., 2021)¹³. Lewczuk et al. (2021) také upozorňují na fakt, že někteří uživatelé jsou více náchylní k patologizaci své běžné denní činnosti, což by mohl být případ právě této skupiny jedinců. I proto apeluje na jasnější vydefinování neproblematického, rizikového a problematického užívání, které v současné době schází.

Z těchto kategorií uživatelů nás však nejvíce zajímají ti s PPU – tedy uživatelé, jejichž užívání IP vykazuje znaky negativních dopadů na jejich život a potřebovali by vyhledat pomoc pro zlepšení kvality jejich života. Výše jsme již zmínili některá kritéria, podle kterých se je odborníci snaží identifikovat. V další kapitole si proto představíme vlastnosti a specifika konkrétních měřících nástrojů vytvořených přímo pro PPU.

2.4.3 Vybrané škály a dotazníky pro zachycení problematického užívání internetové pornografie

Měřících nástrojů ke zkoumání problematického užívání internetové pornografie či závislosti na internetové pornografii nebo ke screeningu obecné konzumace pornografie se vyvinulo spousta. Ne všechny jsou však vhodné, protože jejich psychometrické vlastnosti disponují různě silnou validitou (Fernandez & Griffiths, 2019).

V tomto systematickém review zhodnotili Fernandez a Griffiths (2019) 22 metod pro zjišťování PPU. Za nejvhodnější nástroje označili dotazník PPUS (Problematic Pornography Use Scale; Kor et al., 2014) a škálu PPCS (Problematic Pornography Consumption Scale; Bóthe et al., 2018). Proto si tyto dva nástroje blíže představíme.

Oproti PPCS, **Škála problematického užívání pornografie PPUS** je též zkonstruována na základě přesvědčení, že PPU naplňuje kritéria závislostního chování, není však propojena s žádným teoretickým konceptem. Vývoj škály byl realizován na základě selekce položek z již existujících nástrojů měřících OSA nebo užívání kyberpornografie. Na rozdíl od PPCS je škála PPUS tvořena čtyřmi faktory, u každého po třech položkách. Faktory pak referují o funkčních potížích respondenta, o jeho nadměrném užívání, o potížích s kontrolou a o motivu využívání pornografie jako zvládací strategie. Respondent posuzuje položky na šestibodové škále od 1 do 6 dle pravdivosti. Vnitřní konzistence celkové škály je totožná jako u škály PPCS (tj. $\alpha = .93$). Co se týče souvislostí s dalšími oblastmi a naměřenými vysokými hodnotami PPU, výzkumný soubor se vyznačoval nízkými hodnotami sebeúcty a komorbiditou s psychiatrickými symptomy. Také se projevil jako méně emočně stabilní a více úzkostný. PPUS nenabízí žádnou hraniční hodnotu pro odlišení rizikového užívání internetové pornografie (Kor et al., 2014). Škála pokrývá většinu kritérií pro HD (hypersexuální dysfunkci) a CSBD, což se považuje za její významnou přednost (Fernandez & Griffiths, 2019). V porovnání s PPCS disponuje nižším počtem položek, tudíž při administraci je zde menší časové zatížení. Aspekt časové vytiženosti vzali autoři škály PPCS v úvahu, proto je nyní k dispozici i zkrácená šestipoložková verze určená především pro screening PPU. Vhodná je též k užití s nástroji, které zkoumají další související aspekty PPU (Bóthe, Demetrovics, et al., 2021)².

Škálu PPCS jsme se rozhodli využít pro výzkumnou část, proto její charakteristické vlastnosti nepopisujeme zde, ale v kapitole 6.1.1.

Vzhledem k tomu, že PPU je možné v současné době zařadit do kategorie potíží CSBD v MKN – 11, odborníkům chybí nástroj pro rychlý screening těchto obtíží zaměřený na klinickou populaci. Za tímto účelem vytvořila skupina odborníků inventář **BPS (The Brief Pornography Screener; Kraus et al., 2020)**, jehož položky jsou, na rozdíl od položek v předchozích inventářích, definovány ve druhé osobě. BPS prošel konstrukčním vývojem pěti studií, které byly mimo jiné prováděny na souboru amerických veteránů, souboru amerického národního reprezentativního vzorku a na klinickém souboru polských mužů vyhledávajících léčbu kvůli PPU. Škála je považována za vnitřně konzistentní na základě dvou měření ($\alpha_1 = .86$; $\alpha_2 = .89$). Odborník prochází s klientem pět položek projevů chování, které prožil v minulých šesti měsících (Kraus et al., 2020). Toto časové rozmezí odpovídá podmínce časového kritéria pro diagnózu CSBD (World Health Organization, 2019). Odpovědi zahrnují pouze tři stupně (nikdy, občas a velmi často). Při získání čtyř a více bodů se klient zařazuje mezi rizikové jedince a jeho užívání pornografie by mělo být podrobeno bližšímu hodnocení. BPS je prozatím vhodnější využívat na populaci zahrnující heterosexuální muže (Kraus et al., 2020). V porovnání se škálou PPCS je BPS vhodné používat v počátcích vyskytujících se potíží. Zaměřuje se totiž především na narušenou kontrolu užívání spojenou s PPU, která se u uživatelů projevuje jako jedna z prvních a zásadních obtíží. Díky jejímu užití lze udělat první rozlišení problematických uživatelů IP (Chen, Jiang, et al., 2021)¹³.

Výzkum v oblasti PPU dává přednost především sebe-posuzovacím inventářům. Podle zaměření výzkumného cíle je nutné zvážit vhodnost měřicího nástroje. Vhodnější variantou je vytvářet předně takové položky, které vypovídají o konkrétních projevech chování. Respektive chyba nastává tehdy, když odborníci posuzují chování jedince na základě jeho vnímání. Zde pak dochází ke zkreslení (Fernandez & Griffiths, 2019). Vzhledem k tomu, že většina výzkumů odráží data ze sebe-posuzovacích nástrojů měření, které nemusejí odrážet pravdivou realitu, je na povážení validita těchto dat (Kohut et al., 2020). Kromě sebe-posuzovacích inventářů máme výsledky z několika experimentálních studií (Castro-Calvo et al., 2021), kvalitativních studií na bázi polostrukturovaných interview (Blinka et al., 2022; McDonald & O'Connor, 2021; Sniewski & Farvid, 2020), a velmi omezeného množství longitudinálních studií (Rousseau et al., 2021).

Při získávání informací o morálním nesouladu se podle vzoru v Grubbsových výzkumech užívá výroků o postoji k pornografii z hlediska morálky. Položka zní například takto: „Věřím, že užívání pornografie je morálně špatné“ (Grubbs, Kraus, & Perry, 2019,

s. 89)⁹. V jeho ranějších studiích se objevovala spojitost s morálkou a hříchem (Grubbs et al., 2015). Toto spojení je považováno za zaváděcí vzhledem k tomu, že pro některé uživatele se nemusí jednat o hřích, neboť nejsou religiózně založeni, ovšem užívání IP pro ně současně může znamenat morální přestupek. Při výzkumu je tedy důležité nepohlížet na morální nesoulad pouze z náboženského hlediska (Lewczuk et al., 2020).

Nejen díky těmto nástrojům, ale i z kvalitativních studií dostáváme postupně představu o tom, jak uživatel s PPU vypadá, co prožívá a do jakých oblastí mu užívání IP zasahuje. Tyto poznatky se pokusíme shrnout v následující kapitole.

2.5 Obraz uživatele

Škodlivé užívání pornografie se může promítat do oblastí mezilidských vztahů, do pojetí morálky a charakteru jedince, do deviantního jednání či do rodinných vazeb. Nevhodně působí na mládež, proto zde velmi záleží na jejím včasném vzdělání v sexuální oblasti, a na věku, ve kterém se s pornografií setkají. Rizikovým jevem je porovnávání těla dospívajícího či těla druhých s projekcí v pornografických videích, které může vyústit v nerealistickou představu o struktuře těla a intimních partiích (Uzel, 2010).

Z pohledu psychologie se dopady a změny mohou projevovat v afektivní, kognitivní a behaviorální oblasti (Kohut et al., 2020). Dle Griffithse (2012) jsou zásadním faktorem pro rozlišení problematického a neproblematického užívání právě dopady a problémy s ním spojené. Pozorujeme, že užívání IP prostupuje do fungování v každodenním životě, určitým způsobem uživatele omezuje a přináší mu nepříjemné stavy (Blinka et al., 2022).

Na základě review z 20letého výzkumu adolescentů docházejí Peter a Valkenburgová (2016, s. 519) k závěru, že „nejpravděpodobnější uživatelé pornografie jsou muži, v pokročilé pubertě, adolescenti se sensation seeking [hledání vzrušujících zážitků], kteří mají slabé nebo problémové rodinné vztahy“. Ačkoliv je to v menší míře, i ženy užívají IP a potýkají se s jejími negativní dopady (Lewczuk et al., 2017). Většině výzkumů, zejména kvalitativních, však v této oblasti dominují muži, proto se v práci věnujeme přednostně tomuto pohlaví.

Začátky užívání IP jsou u členů online svépomocného fóra spojovány s přítomností soukromého prostoru doma a svobodným jednáním v době ranné nebo střední adolescence, přičemž doporučení na IP přichází často od vrstevníků (Chasioti & Binnie, 2021). V této australské studii SPPPU muži vykazují průměrný věk prvního vystavení se IP 14,89 let

(Palazzolo & Bettman, 2020). Většina mužů zahrnutých do studie ($n = 23$) ze svépomocných skupin v Česku a na Slovensku popisuje své problematické sexuální chování tak, že se v největší míře jedná o užívání IP o samotě. U toho se sebeuspokojují, přičemž někteří se snaží oddálit ejakulaci kvůli většímu vzrušení. Menšina praktikuje jiné formy OSA, např. kybersex prostřednictvím online chatů a videohovorů (Blinka et al., 2022).

2.5.1 Čas

Obvykle uživatelé IP směřují k těmto aktivitám ve volném čase po práci nebo po škole. V některých případech se však užívání IP může přesmyknout i do ranních hodin (Vondráčková & Ševčíková, 2016). Ani pracovnímu prostředí se užívání IP nevymyká (Döring, 2009). Trvá obvykle několik minut až po tři a více hodin, přičemž několikaminutové užívání IP naznačuje 27,4 % uživatelů, kteří by měli zájem o léčbu, 22 % tráví u IP 3 a více hodiny. Zastoupení se tak jen nepatrně liší (Kraus et al., 2016).

Je patrné, že vývoj užívání IP prochází změnou především v časové dotaci. Navýšení času probíhá postupně s přibývajícím rokem užívání (Vondráčková & Ševčíková, 2016). Objevuje se zde také úzká souvislost s volným časem. Uživatelé často nemají koníčky, a tak zpočátku vyplňují svůj čas pro sebe tímto způsobem. Později tak tráví všechn svůj volný čas. Záluby, do kterých se dříve zapojovali, případně ukončí. U vysokoškolských studentů pak představuje riziko nepravidelný školní režim a navýšení stresu v důsledku nadměrné studijní zátěže (Blinka et al., 2022). Upřednostňování užívání IP nakonec může zasáhnout nejen volný čas. Uživatelé mu podmiňují spánkový režim nebo mu dávají přednost před trávením času s přáteli a rodinou, což přináší sekundární dopady na vztahy a spánek (Palazzolo & Bettman, 2020).

Právě nadměrného trávení času se týkají tzv. epizody, slangovým výrazem řečeno „ulítnutí“ (*pornographic binges*). Jedná se o déletrvající epizodu užívání IP. Může mít podobu několikahodinového užívání s krátkými pauzami nebo několika kratších epizod během jednoho dne. Je spojená se ztrátou kontroly nad užíváním a kompulzivním sexuálním chováním, nejčastěji masturbací (Wilk et al., 2018).

2.5.2 Vyšší tolerance

Při nárůstu času u IP se projevuje i potřeba sledovat větší množství pornografie, protože původní množství už uživateli k uspokojení nestačí (Ince et al., 2021). Například muži ze svépomocné skupiny v Číně deklarují silnou touhu po užívání IP, tzv. *craving* (Chen, Jiang,

et al., 2021)¹³. Vlivem navyšování spotřeby pocítují, že se jim zvýšila hranice, při které se vzruší (Perry & Whitehead, 2019). Projevuje se to tím, že obrazy a aktivity v IP, které sledovali na počátcích, už pro ně nyní nejsou tak přitažlivé a atraktivní. I proto se často uchylují k vyhledávání dalšího a dalšího obsahu. Typické je „překlikávání“ mezi obsahy. Vyšší tolerance se nakonec vztahuje i k extrémním formám IP, které se může projevit až tzv. otupěním vůči parafrilním obsahům IP (Blinka et al., 2022).

Nedostačující uspokojení se obvykle překlene i do reálného sexuálního života s partnerkou (Sniewski & Farvid, 2020)¹⁵, což se projevuje v erektilních dysfunkcích nebo snížením atraktivity partnerky (Palazzolo & Bettman, 2020). Zároveň může dojít k posunu hranic v sexuálních praktikách a větší otevřenosti rizikovým formám sexuálních aktivit (Blinka et al., 2022).

2.5.3 Frekvence

U uživatelů, kteří by vyhledali léčbu kvůli PPU, se užívání IP pohybuje téměř na denní frekvenci. Nejčastěji je to čtyřikrát až šestkrát do týdne, nebo i několikrát za den (Kraus et al., 2016).

Obraz vysokofrekvenčního uživatele s PPU v porovnání s nízkofrekvenčním uživatelem je patrný z nedávné studie. Lze si pod ním představit uživatele s nižší mírou sebeúcty, depresivněji laděného, který se potýká s potížemi hypersexuálního charakteru. Častěji trpí frustrací, která je způsobená pocitem nedostatečné kompetence ovlivňovat realitu. Tato frustrace může mít bližší souvislost s nízkou mírou pocitu soudržnosti k nějaké skupině. Vztahová blízkost s konkrétními osobami a hloubka vztahů se u něho pohybuje na nižších úrovních. U těchto uživatelů je také patrná větší inklinace k nudě (Böthe, Tóth-Király, et al., 2020)⁵. Dle Perryho (2018) stojí za zvýšenou frekvencí depresivní symptomatika uživatele, která může přispívat k procesu zacyklení se do užívání IP. Emoční dysregulace totiž zažívají uživatelé jak před sledováním pornografie, tak po jeho shlédnutí.

Jak jsme již zmínili výše, někteří uživatelé se vykazují vysokofrekvenčním užíváním IP, avšak PPU u nich dosahuje nízké hladiny. Zařazení těchto jedinců mezi uživatele s PPU je tedy diskutabilní a možná vysvětlení jsou předmětem dalších výzkumů. Prozatím je však zřejmé, že se potýkají s frustrací kvůli ztrátě vlastní autonomie. V praxi to může znamenat, že je pro ně těžké užívání IP ukončit (Böthe, Tóth-Király, et al., 2020)⁵.

2.5.4 Motivy spojené s užíváním IP

Motivů k užívání IP může být několik. U uživatelů s PPU se objevují napříč studiemi některé důvody opakovaně.

V počátcích je užívání IP přitažlivé kvůli navození pozitivních emocí. Pro uživatele často představuje potěšení, a zároveň únik z reality (Blinka et al., 2022). Pro mnohé je to cesta, jak se vypořádat s negativními emocemi (Sniewski & Farvid, 2020)¹⁵. Česká případová studie ilustruje klienta, v jehož případě plnilo užívání IP funkci zvládací strategie (Vondráčková & Ševčíková, 2016). Těmto poznatkům odpovídají zjištění z nedávné doby v maďarské populaci. V průřezové studii se pokusili vyvinout škálu pro zjišťování motivace k užívání IP. Uživatelé s PPU (muži i ženy) uvádějí, že sledování pornografie jim pomáhá v redukci stresu. Dále je k užívání IP motivuje snaha vyhnout se nudě nebo nepříjemným emocím (Bóthe, Tóth-Király, et al., 2021)⁴. Někteří se k IP uchylují při partnerských nebo pracovních konfliktech (Blinka et al., 2022). Také se objevuje touha po sexuálním uspokojení, protože uživatelé tak mohou skrze pornografii uspokojit své sexuální fantazie, které v běžném životě prožít nemohou (Bóthe, Tóth-Király, et al., 2021)⁴.

Důvody k užívání pornografie se často zkoumají u uživatelů, kteří se rozhodli omezit pornografii nebo od ní zcela abstinovat. K opětovnému užívání nebo jednorázovému užití je přivádí zpět zvýšená hladina stresu, pocity osamělosti nebo nudy (Sniewski & Farvid, 2020)¹⁵. Zjištění, že svůj návyk nemohou tak snadno změnit, pro ně může být prvním impulzem k uvědomění si závažnosti svých potíží (Kraus et al., 2016).

Podle Krause et al. (2017) se s návratem k užívání IP pojí tři nejvýraznější motivy. Uživatelé často zmiňují vliv prostředí, ve kterém se nacházejí. Pokud se počítač nachází v jejich vlastním pokoji, kde předtím užívali IP, jsou vystaveni stejné situaci, což v nich probouzí myšlenky na IP. Stejně tak může nastat situace, kdy se uživatel ocitne sám v domě nebo pokoji. Tím pádem vznikne příležitost k návratu k IP. Další situace souvisí s nudou či sexuálním vzrušením. V momentě, kdy uživatel využívá notebook a setká se s těmito pocity, je pro něho velmi snadné a rychlé dostat se k pornografickým videím. Třetím častým spouštěčem jsou negativní emoce, se kterými se uživatel potýká. Pokud již dříve užíval IP kvůli zvládnutí a regulaci svých pocitů, má tendenci tuto strategii použít znovu.

Z druhého úhlu pohledu, užívání IP má podle uživatelů negativní vliv na jejich životní energii, výkonnost a motivaci k zvládnutí úkolů a činností v každodenním životě (Palazzolo & Bettman, 2020). Nechuť a snížená motivace se projevuje bezprostředně po

užívání IP, kdy uživatelé popisují stavy úplné vyčerpanosti a vysílení (Sniewski & Farvid, 2020)¹⁵.

2.5.5 Projevy v sexuální oblasti

Užívání IP je nejčastěji doprovázeno masturbací a při kompulzivním sexuálním chování se dle Wilka et al. (2018) jedná o nejčastější důvod pro vyhledání léčby. Tento typ sexuální aktivity se též majoritně objevuje u členů svépomocných skupin (Blinka et al., 2022).

Zásadním charakteristickým znakem je takové sexuální chování, které je mimo kontrolu uživatele (Griffin et al., 2021). Jedná se o ztrátu kontroly nad svými sexuálními myšlenkami a nad vlastním sexuálním chováním (Kraus et al., 2016). Je patrné, že uživatelé se přiznávají k potížím s erektilní dysfunkcí (ED) (Grubbs, & Gola, 2019)⁶. Jedná o se poruchu erekce u mužů, která je charakteristická nemožností dosáhnout nebo udržet erekci penisu i přes snahu o sexuální stimulaci. Potíže se objevují opakovaně v delším časovém horizontu a souvisí s nimi zvýšená úzkostnost jedince (World Health Organization, 2019). Z 942 mužů uvádí střední až těžké obtíže ohledně erektilní dysfunkce přibližně 27 % (Whelan & Brown, 2021).

Objevují se poznatky o tom, že erektilní dysfunkce může být důsledkem nadužívání pornografie. V této souvislosti pak autoři mluví o tzv. erektilní dysfunkci indukované pornografií (PIED) (Park et al., 2016). V některých případech muži popisují, že se jim daří dosáhnout erekce už pouze při užívání IP, zatímco při běžném sexuálním styku nikoliv (Blinka et al., 2022). Kauzální vztah se zde však neprokázal (Grubbs & Gola, 2019)⁶, ačkoliv uživatelé vyhledávající léčbu se uchylují k masturbaci častěji v porovnání s těmi, kteří o léčbu neprojevují zájem (Kraus et al., 2016).

Vlivem kompulzivní masturbace, která mnohdy trvá několik hodin, dochází až k fyzickému poškození penisu, což je pro uživatele velice bolestivé (Blinka et al., 2022; Palazzolo & Bettman, 2020). Uživatelé s SPPPU se také vykazují nespokojeností se svým sexuálním výkonem. Sexuální spokojenost v partnerském vztahu však většinou hodnotí kladně (Whelan & Brown, 2021). V jiné studii zase několik mužů zmiňuje partnerské neshody, které pramení z jejich potíží s erekcí. Muži také vnímají menší touhu po reálném sexuálním styku (Blinka et al., 2022). Kromě ED si častěji stěžují na předčasnou ejakulaci (Whelan & Brown, 2021).

Uživatelé mohou zároveň praktikovat i další formy OSA. U skupiny jedinců potenciálně ohrožených „závislostí“ se vyskytují ve zvýšené frekvenci i jiné formy sexuálního chování, např. vyhledávání informací o sexu nebo hledání bezplatného sexu. Nutné je podotknout, že různé formy OSA se vyskytují napříč celým souborem, tedy i mezi bezproblémovými uživateli. U této skupiny ohrožených „závislostí“ se však tyto aktivity projevují častěji (Prachařová et al., 2019).

Hoagland s Grubbsem (2021) na druhou stranu upozorňují, že je zapotřebí pohlížet na jednotlivé případy v kontextu. I když existuje určitá spojitost mezi užíváním IP a sexuálními dysfunkcemi, do problematiky vstupuje spousta dalších faktorů. Samotné nadužívání IP nemusí být vždy příčinou sexuálních potíží.

2.5.6 Ztráta kontroly

V představovaných kritériích u CSBD, potažmo i u závislostí jsou zmiňovány negativní dopady užívání IP, které uživateli zasahují do různých oblastí života. S těmi se pojí i ztráta kontroly a další dopady na psychické rovině, které uživatelé prožívají.

Ztráta kontroly nad užíváním IP je jedním ze zásadních znaků PPU. Potýkají se s ním téměř všichni uživatelé. Blinka et al. (2022) objevili u členů svépomocných skupin dvě linie projevů ztráty kontroly, kdy první z nich představuje pohlcení uživatele z hlediska času i osobního prožívání. Uživatelé zažívají silné puzení a nutkání k užívání IP a během epizody ztrácejí pojem o čase a okolním prostředí. V tomto směru se uživatelé s PPU potýkají s narušením jejich svobodného rozhodnutí. Někdy hovoří o ztrátě autonomie nebo ztrátě svobody. Užívání IP přebírá kontrolu nad jejich životem a jde mimo jejich vědomí (Sniewski & Farvid, 2020)¹⁵. Dle Hoskovcové (2006, citováno v Thorová, 2015) je vědomí vlastní účinnosti (*self – efficacy*) jeden ze základních aspektů zralé osobnosti, která je schopna odolávat náročným situacím. Pro dospělého jedince je potřeba určité vlastní autonomie a vědomí, že může do situací vstoupit a nějakým způsobem je ovlivnit, velmi důležitá pro úspěšné fungování v každodenním životě. Narušení nebo úplná ztráta této schopnosti může být pro uživatele s PPU velmi zničující.

Druhá linie se týká snahy o ukončení destruktivního sexuálního chování. Tyto snahy však pro většinu uživatelů s PPU končí opakovaně relapsem. Při něm se mohou objevit delší epizody užívání IP kvůli dosycení uspokojení, které v období abstinence scházelo (Blinka et al., 2022).

Ztráta kontroly může také souviset s nižší činností systému inhibiční kontroly. Oslabená inhibice se projevila například u uživatelů s PPU při prezentaci pornografických obrazů (Antons & Matthias, 2020). Protože inhibiční kontrola je zodpovědná za to, aby odklonila či zabrzdila emoční stavy, myšlenkové procesy či projevy chování ovlivněné vnějším prostředím, uživatel se sníženou činností inhibice bude s větší pravděpodobností pokračovat ve sledování pornografie. Zastavení vnitřních procesů je pro něj obtížné (Castro-Calvo et al., 2021). U uživatelů s PPU pak vzniká intrapsychický konflikt, neboť racionální část nařizuje s destruktivním chováním přestat, zatímco emoční část touží po okamžitém uspokojení (Sniewski & Farvid, 2020)¹⁵.

2.5.7 Další negativní dopady

PPU přináší **negativní důsledky** do každodenního života uživatele. Například systematické review odhalilo, že jedinci s PPU se potýkají se zhoršenou pracovní pamětí a s narušenou schopností činit rozhodnutí (Castro-Calvo et al., 2021). Tato rozhodnutí se týkají například volby z možností s oddálenou odměnou. V experimentální studii se totiž výzkumníci zaměřovali na proces rozhodování u mužů během vystavení obrazům se sexuální tematikou. Upravili diagnostickou metodu IGT (Iowa Gaming Test) na sexuální obrazy, z nichž některé byly označené za neutrální a jiné za výhodné. Výběr obrazu tak hráče buďto neovlivnil, nebo mu přinesl určitou výhodu. Hráč má přitom činit výběry tak, aby to pro něho bylo co nejvýhodnější. Zjistilo se, že uživatelé dávali přednost nevýhodným variantám nad výhodnějšími, a jejich rozhodování bylo spojeno s aktuálně prožívaným sexuálním vzrušením (Lai et al., 2014). U mužů s poruchou hypersexuality se mohou objevit větší potíže při zaznamenávání sankcí za vlastní rozhodnutí. Je pro ně také náročnější začlenit tuto zpětnou vazbu do svého dalšího jednání. Zároveň se u nich objevuje zvýšená impulzivita při rozhodovacím procesu, než u zdravé kontrolní skupiny (Mulhauser et al., 2014). Je tedy patrné, že pro uživatele s PPU představuje proces rozhodování větší zátěž, a to jak v průběhu epizody užívání IP, tak v běžných každodenních situacích.

Uživatelé SPMPU se také potýkají s nízkou mírou soustředěnosti při složitějších úkonech. Věnovat činnosti vědomou pozornost jim činí potíže a tento stav popisují jako „mozkovou mlhu“ (*brain fog*) (Palazzolo & Bettman, 2020).

Jako další projev při PPU uvádějí uživatelé změnu pohledu na ženy. Více je vnímají jako objekty uspokojení vlastních sexuálních tužeb a fantazií a všímají si na nich především jejich tělesných aspektů (Sniewski & Farvid, 2020)¹⁵. Někteří muži hovoří o tom, že při

snaze IP omezit, měli větší tendenci vizuálně vyhledávat ženy v běžném životě na různých místech. Cíleně na ně zaměřovali pozornost a vychytávali příležitosti, kde se ženy pohybovaly, např. bazén nebo koupaliště, aby mohli dosytit vzniklý deficit (Blinka et al., 2022). S objektivizací žen se pojí nejen změny ve vizuálním vnímání, ale i proměny ve vztahové roli. Muži s PPU u sebe zaznamenali zvýšenou potřebu kontroly nad ženami (Borgogna et al., 2020). Z psychoanalytického pohledu se o užívání IP uvažuje jako o projevu skryté agrese (McDonald & O'Connor, 2021). Podle Wéryho et al. (2019) se agresivní projevy skrytě pojí se sexuální fantazií. Například vlivem toho, že uživatel sleduje sadomasochistický obsah, si rozvíjí též fantazijní představy. V nich pak svou agresi projevuje. Pro některé uživatele může IP znamenat potvrzení jejich tradiční mužské role, která je spojena s potvrzením vlastní moci a kontroly (Borgogna et al., 2020). Zdá se však, že v jiném kontextu se muži s PPU o agresivním jednání nevyjadřují.

V rámci trávení nadměrného času užíváním IP se vynořuje další téma, se kterým uživatelé přicházejí. Zaznamenávají u sebe větší izolaci od partnerky, rodiny nebo blízkých přátel. Zároveň necítí potřebu vztahy začínat, rozvíjet a budovat (Palazzolo & Bettman, 2020).

2.5.8 Partnerská rovina

Sexuální nespokojenost se objevuje u těch uživatelé (mužů i žen), kteří sledují sexuálně explicitní materiály o samotě. Je však otázkou, zda je to kvůli dysfunkcím ve vztahu, nebo zda právě sledování SEM přináší do vztahu různé druhy problémů, např. komunikační a sexuální povahy, které způsobují následnou nepohodu v sexuálním životě (Maddox et al., 2011). K podobným závěrům došli také Yucel a Gassanov (2010), kteří objevili vyšší nespokojenost ve vztahu u párů, pokud je uživatelem pouze jeden z partnerů. Oproti tomu Maas et al. (2018) zjistili, že muži pociťují ve vztahu spokojenost, i když se vykazují úzkostnou vztahovou vazbou a užívají větší množství pornografického materiálu.

V partnerském vztahu se předpokládá, že partner je ochoten do vztahu vložit určité úsilí, neboť vztah sám o sobě pro každého z partnerů představuje určitou míru závazku. U uživatelů pornografie obecně (nikoli problematických) je ochota k závazku ve vztahu na nižších úrovních (Lambert et al., 2012). Uživatelé s PPU v partnerském vztahu také zmiňují, že je pro ně náročnější prožívání intimity ve vztahu a navázání vztahové blízkosti s partnerkou (Palazzolo & Bettman, 2020).

Častou praxí bývá, že uživatelé své užívání IP zamlčují před svým okolím, nejčastěji před partnerkami (Sniewski & Farvid, 2020)¹⁵. Prožívají silné pocity hanby a studu za své sexuální chování, což ji brání jejich tíživou situaci s někým sdílet (McDonald & O'Connor, 2021). Potýkají se se strachem z odsouzení, který zmiňují v souvislosti s odhalením svých selhání. Zároveň tím odhalí svou zranitelnost, což je zvláště pro muže náročné (Sniewski & Farvid, 2020)¹⁵.

Tyto obavy z odsouzení mohou být spojené s předchozí negativní zkušeností. Pokud se uživatelé v minulosti někomu svěřili, a setkali se s odsouzením nebo bagatelizací jejich potíží ze strany blízkého člověka či odborníka, pak přirozeně očekávají, že se jim stejná situace stane znovu (McDonald & O'Connor, 2021).

Někteří uživatelé se nakonec i přes své obavy a stud partnerce svěří. Reakce partnerky pak může být různá. Závisí na řadě faktorů. Jedním z nich je rovněž vztahová vazba, kterou se zabývali Maas et al. (2018). Do své studie zahrnuli páry, takže data poskytují informace o vztahu k pornografii od obou partnerů. Jako významné se ukazuje, zda partner nějakým způsobem přijímá užívání pornografie jako takové. Při odmítavém postoji k pornografii jsou lidé v partnerském vztahu méně spokojení.

Reakce partnerky se tedy může odvíjet od toho, jakou hodnotu pornografii připisuje a jaký k ní zaujímá postoj. Pro některé ženy je však partnerovo užívání IP zatíženo stresem a má vliv na spokojenost ve vztahu, a to bez ohledu na postoj, jaký k pornografii žena zaujímá (Szymanski et al., 2015). Ukazuje se, že PPU u mužů v partnerském vztahu se může promítnout do snížení partnerčiny sebeúcty. Kvalita jejich vztahu tím může být narušena (Stewart & Szymanski, 2012).

Partnerky se v tomto ohledu mohou porovnávat s herečkami z pornografických videí, a to jak s jejich vzhledem, tak se sexuálním chováním. Začínají se u nich objevovat pochybnosti o sobě samé, především o své dostatečnosti pro svého partnera. Vliv snížení důvěry sama v sebe může zároveň snižovat jejich atraktivitu, nebo alespoň pocit, že v některých jiných osobnostních projevech jsou pro svého partnera atraktivní. Tyto aspekty mohou snižovat sexuální touhu a samotnou spokojenost se sexuálním stykem (Wright & Tokunaga, 2018). Pocity partnerek mohou být někdy v souladu s tím, jak na ně partner pohlíží. Někteří uživatelé totiž uvádějí změny ve svých sexuálních preferencích vůči vzhledu a sexuálnímu chování žen. Dochází zde k porovnávání reality s hereckým výkonem v pornografických videích. Kvůli nenaplněným očekáváním pak zažívají pocity zklamání

(Sniewski & Farvid, 2020)¹⁵. Dajches a Terán (2021) upozorňují, že uživatelé mají tendenci přejímat vzory chování a genderové role, které jsou v pornografickém materiálu vyobrazeny. Muži se pak mohou stavět do dominantní role.

Zitzman (2005) uvádí, jak významně může prospět párová nebo manželská terapie při PPU u partnera. Součástí jeho studie bylo 6 křesťanských párů, kteří se účastnili několika sezení s psychoterapeuty orientovanými především ve směru KBT (kognitivně-behaviorální terapie). Jako zásadní Zitzman vnímá obnovení důvěry ve vztahu. Tento aspekt podporuje studie Szymanskiho et al. (2015), která zjistila, že u partnerek se objevuje narušená důvěra a narušené bezpečí ve vztahu. Záleží na tom, jak závažně partnerovo užívání pornografie vnímají. Narušení důvěry může souviset s tím, že partnerkám bylo užívání IP a případné negativní důsledky, zamlčovány (Sniewski & Farvid, 2020)¹⁵. Tedy samotný fakt tajemství ve vztahu může nedůvěru zvyšovat. Zároveň pro některé ženy představuje užívání IP formu nevěry (Yucel & Gassanov, 2010). Součástí negativních vlivů užívání IP partnerem je i zhoršená kvalita komunikace mezi partnery (Wright & Tokunaga, 2018).

2.5.9 Vztah sám k sobě

Z kvantitativního měření vyplývá, že sebeúcta uživatelů s PPU se pohybuje na nižších úrovních (Kor et al., 2014), což se objevuje i v interview s českými a slovenskými uživateli. Významně u nich došlo k narušení jejich sebehodnoty a degradaci vlastní osoby, přičemž některé přivedlo negativní smýšlení o sobě samém k sebevražedným myšlenkám (Blinka et al., 2022). Někteří uživatelé s PPU uvádějí, že nízký pocit vlastní hodnoty zažívali už před počátkem užívání IP. Často k tomu docházelo vlivem ponižování či zesměšňování jejich osoby ze strany spolužáků a vrstevníků. Mnohdy se potýkali se šikanou. Někteří uživatelé zmiňují dysfunkční vztahy v rodině či nedostatečnou pozornost ze strany otce (Chasioti & Binnie, 2021).

Po déletrvajících epizodách se uživatelé setkávají s ruminačními myšlenkami typu: „jsem slaboch, neovládám se, plýtvám svým časem“, které doprovází hněv, úzkost nebo pocity viny (Wilk et al., 2018, s. 440). Pocity viny se vztahují jak k neschopnosti ovládnout své jednání, tak k přesvědčení o promarněném životě (Blinka et al., 2022). Někteří uživatelé prožívají zklamání sami ze sebe. Za užívání IP nebo za sledování konkrétních obsahů se stydí (Palazzolo & Bettman, 2020).

Sniewski a Farvid (2019) se domnívají, že pro tradiční mužskou roli je typická schopnost autonomie a kontroly nad vlastním jednáním a rozhodováním. PPU však tyto oblasti narušuje, což může mít vliv specificky na vnímání mužské identity uživatelů.

U některých uživatelů je z jejich postoje k pornografii patrná určitá míra ambivalence. Částečně jí přisuzují význam k uspokojení potřeby a pocitu vzrušení, na druhou stranu v nich pornografie probouzí nejhorší část jejich osobnosti (McDonald & O'Connor, 2021). Vztah k sobě samému může být ovlivněn i morálním přesvědčením o užívání IP. Čtyři muži v rozhovorech přiznali, že u nich v tomto směru probíhá morální konflikt (Blinka et al., 2022). Obzvláště zatěžující může být užívání IP pro věřící uživatele v době vynořující se dospělosti (18–27 let). V tomto období stále dochází k utváření identity, přičemž intrapsychický konflikt mezi vlastními projevy chování a osobním přesvědčením o užívání IP může rozvoj identity brzdit. Dopady, například nízké sebevědomí, uzavřenost nebo neschopnost navázat kontakt, se negativně mohou odrážet při snaze budovat partnerský vztah a založit rodinu (Nelson et al., 2010). Sniewski a Farvid (2019) uvádějí, že při terapii PPU se ukazuje jako efektivní pracovat se sebedřívěním uživatelů. Je tedy patrné, že je tato složka u uživatelů s PPU velmi zasažená.

2.5.10 Komorbidita

Nabídli jsme zde několik oblastí, kterých se PPU konkrétním způsobem dotýká. Zároveň je potřeba zmínit, že kauzalita mezi užíváním IP a subjektivně vnímanými potížemi není zcela jednoznačná.

Uvádí se častá komorbidita s dalšími poruchami a PPU (pod obrazem CSBD) zde může zaujímat pozici přidruženého symptomu jiné poruchy (Griffin et al., 2021). Může se jednat o uživatele s obsedantně-kompulzivní poruchou (Fuss et al., 2019), depresivním syndromem nebo úzkostnou poruchou (De Alacrón et al., 2019). V důsledku toho je běžné využívat psychoterapeutickou nebo farmakoterapeutickou léčbu v podobě užívání antidepresiv (Wéry et al., 2019). Často je v pozadí závislostní chování (Lehmiller, 2017). U kanadských vysokoškolských studentů s PPU se objevilo ve vyšší míře užívání různých druhů psychoaktivních látek nebo nadměrné hraní digitálních her (Harper & Hodgins, 2016). Současně je u těchto uživatelů vyšší pravděpodobnost, že se v minulosti setkaly s nějakou traumatickou událostí, která se může i nemusí vázat k jejich vlastní sexualitě (Young & de Abreu, 2011).

V těchto kapitolách jsme si představili vybrané oblasti negativních dopadů v životě uživatele s PPU, zároveň jsme popsali některé aspekty z jejich osobnosti, kterými se více vyznačují. Určitě jsme nepokryli celou paletu oblastí, kterých se PPU dotýká. Tyto kategorie nám však přišlo důležité zmínit, neboť se ve výzkumech často opakují.

3 LÉČBA A DOPORUČENÍ

V předchozích kapitolách jsme se zabývali především projevy a dopady PPU na uživatele. Nelze však zůstat pouze u potíží. Proto v následujícím textu představíme několik vybraných možností, jak k řešení PPU přistupují samotní uživatelé a jaká doporučení či intervence navrhuje odborníci.

3.1 Svépomocné skupiny a léčba

Negativní důsledky užívání IP v životech uživatelů bývají významným motivem pro vyhledání psychologické léčby. Frekvence užívání je však méně podstatným aspektem, kvůli kterému by uživatelé léčbu vyhledali (Gola et al., 2016).

Jednou z využívaných cest, jak PPU řešit, bývá **svépomoc**. Nejčastěji se jedná o svépomocné skupiny, které sdružují bývalé a současné uživatele IP, kteří se potýkají s negativními dopady užívání IP. V zahraničí najdeme například nekřesťanskou komunitu NoFap.com nebo komunitu RebootNation.org (Fernandez et al., 2021). V České republice se problematice věnuje podpůrná nezisková organizace Nepornu, z. s., (Nepornu). Komunita obvykle tvoří bývalí uživatelé IP, kteří překonali vlastní potíže s užíváním pomocí abstinence od internetové pornografie. Pro tuto metodu je zaužívaný pojem *rebooting*. Jedná se o přenastavení mozku do původního stavu tak, jak fungoval předtím, než uživatel začal užívat IP (Fernandez et al., 2021). V českém prostředí se pro tuto metodu ujal výraz „restart mozku“ (Lupton, 2018). Nejde pouze o to, aby uživatel přestal IP užívat. Prakticky to vyžaduje přeučit se návykové vzorce chování, což na uživatele klade významné nároky. Kontrolované užívání IP je pro řadu z nich vzhledem k negativním důsledkům v jejich životě nepředstavitelné. K udržení se v tomto módu přispívají vnější zdroje v podobě sociální opory a posílení vnitřních kompetencí spojených s kognitivně-behaviorálními technikami (Fernandez et al., 2021). V komunitách funguje sociální opora skrze online fóra, kde se členové sdílejí s problémy i pokroky a navzájem se podporují (Nepornu; NoFap). Anonymita, cenová dostupnost a snadná přístupnost se v tomto případě jeví jako přínosné (Fernandez et al., 2021).

Fernandez et al. (2021) provedli retrospektivní analýzu deníkových záznamů na jednom z online fór. Zjistili, že pro některé uživatele nebyla abstinence přínosná. Nejčastější

abstinenční doba byla zaznamenána kolem 30 dnů. Ti, kteří vytrvali, referují zlepšení v sebeúčinnosti, sebekontroly a snížení potíží v sexuální oblasti. Data byla shromážděna na základě sebeposuzování a sebevypovědí, tudíž chybí objektivní měření potíží.

Kromě internetových platforem a komunit existují i **svépomocné skupiny**, kde se uživatelé mohou reálně setkat. V České republice najdeme například skupiny Anonymních sexaholiků (*Sexaholics Anonymous; SA*), (*Sex Addicts Anonymous; SAA*), kam mohou docházet i lidé, kteří využívají pro excesivní sexuální účely internet. SAA využívají ve svém programu 12krokový model, typicky ustanovený pro skupiny anonymních alkoholiků (Ševčíková et al., 2018). Na problematiku užívání IP se konkrétně zaměřují nově vznikající svépomocné skupiny Anonymních pornoholiků (AP), které se scházejí offline i online a fungují pod projektem Nepornu, z. s. (Anonymní pornoholici). Chasiotiová a Binnie (2021) jsou toho názoru, že svépomocná komunita vytváří podpůrný efekt pro vnímání vlastního self. Skupina může podpořit zažití úspěchu a vlastní účinnosti, na druhou stranu velmi záleží, jakým způsobem přistupuje k relapsu a recidivě. Tradiční přístup k relapsu (Kalina, 2015) může vést k prohloubení pocitů viny a hanby (Chasioti & Binnie, 2021).

Ačkoliv uživatelé často směřují k **abstinenci** od IP jako k první svépomocné volbě, vydržet u ní je mnohdy velice náročné, někdy až nemožné a uživatele to stojí velké množství sil (Fernandez et al., 2021). Abstinence totiž často vyžaduje omezení spojená s trávením času na internetu nebo na různých aplikacích, a zároveň omezení v určitých sexuálních aktivitách, např. v masturbaci nebo v prožívání orgasmu (Lupton, 2018). Obě tyto skutečnosti jsou však běžnou součástí života a jejich úplné omezení je tedy pro některé jedince nemožné (Blinka, 2015; Kalina, 2015). I proto dochází k častým relapsům, kterým je možné preventivně předcházet (Blinka, 2015).

Další iniciativa v oblasti léčby PPU je snaha vytvořit **intervenční program**. Bőthe, Baumgartner, et al. (2020)¹ takový program vytvořili a následně zhodnotili. Program je postavený na technikách KBT, mindfulness a motivačních rozhovorech. Interaktivní program trvá šest týdnů a zahrnuje šest modulů, ve kterých se participant nejprve seznamují s problematikou pornografie, učí se rozpoznávat spouštěče a rizikové chování a budují si zvládací strategie. Další moduly jsou zaměřeny na začlenění zdravých aktivit do běžného života, na práci s automatickými a negativními myšlenkami nebo na plánování strategie ke snížení relapsů. Program ve větší míře nepodporuje změnu morálního nesouladu a necílí na dobu strávenou při jedné epizodě užití IP. Po intervenci se u participantů ukázaly změny ve vnímání vlastních problémů spojených s užíváním IP, dále se projevilo zvýšení kontroly nad

užíváním a snížení frekvence užívání. Jako funkční se ukázalo zacílení na bažení a na techniky potřebné k udržení se v abstinenci. Užitečná byla nabídka možností pro podporu duševní pohody. Participantům chyběla bližší sociální opora, která by je intervencí provedla (Böthe, Baumgartner, et al., 2020)¹. Tento nedostatek vhodně řeší intervenční kurzy projektu Nepornu, z. s., ve kterých je účastníkovi kurzu přidělen konkrétní e-kouč. Jeho úkolem je navázat s uživatelem s PPU vztah, být s ním v kontaktu, podporovat ho a edukovat ho o problematice užívání IP (Nepornu). Intervenční program i přes vysokou míru předčasného ukončení, může být pro některé uživatele IP vhodnou formou svépomoci (Böthe, Baumgartner, et al., 2020)¹.

Mimo svépomocných aktivit je možné využít odborné pomoci, která nastaví potřebnou léčbu. Formy údravy pomocí **farmakoterapie** by měly být odborníkem zváženy vzhledem ke komorbiditě s dalšími poruchami (Goslar et al., 2020). U PPU jsme na některé z nich upozornili výše v kapitole 2.5.10. Při diagnostice CSBD by se měly brát v úvahu také vedlejší účinky některých léků, které způsobují narušení kontroly chování jako například u Parkinsonovy choroby (World Health Organization, 2019). Výzkum je v této oblasti nedostačující, několik studií však navrhuje podávání naltrexonu (De Alarcón et al., 2019). Farmakoterapií lze působit na serotonin a pomoci tak ke snížení bažení. Zároveň s tím je třeba posilovat rekonstrukci maladaptivního chování pomocí **psychoterapie** (Goslar et al., 2020). Jako užitečná se jeví kognitivně-behaviorální terapie (KBT), psychodynamická terapie či rodinná terapie při případné práci s celým rodinným systémem. Zásadně může uživatelům pomoci terapie přijetí a odhodlání (ACT) při přijímání jejich chování ve vztahu k IP (De Alarcón et al., 2019).

3.2 Doporučené strategie

Chceme zde také nabídnout několik konkrétních doporučení, jak užívání IP omezit. Dle Krause et al. (2017) je důležité zmapovat s klientem situace, ve kterých dochází k návratům k užívání IP. Uživatel tak zjistí **spouštěče** a díky této analýze může preventivně relapsům předcházet. Jako velmi užitečné se jeví, pokud si uživatel vede denní záznamy o svých emocích, myšlenkách, o budování zdravých návyků nebo relapsech (Sniewski & Farvid, 2019). Pokud se jedná o mužské uživatele, Borgogna et al. (2020) navrhuje do terapie zahrnout aktivity posilující mužskou sebeúctu, aby došlo k podpoře jejich mužské role. Lupton zase (2020) doporučuje využívat konkrétních blokovacích programů, které umožní práci na internetu, a zároveň zabrání přístupu k pornografickým stránkám.

V jedné studii byla zvolena **meditace** jako forma intervence uživatelů s PPU. Výsledky u souboru 11 dokončených intervenovaných neprokázaly statisticky významný efekt, je zde však patrný vliv na subjektivní vnímání pocitů viny, ruminačních myšlenek a sebedpřijetí (Sniewski, Krägeloh, et al., 2020)¹⁶.

Sniewski a Farvid (2019) předkládají několik vhodných strategií, které účinně přispívají ke snížení následků nadměrného užívání IP:

- jako funkční se ukazuje zapojit do procesu úzdravy **všímavost**,
- při volbě abstinence je třeba brát v úvahu **kontext** a možnosti konkrétního uživatele, neboť abstinence nemusí být vhodná pro každého.
- Motivovat uživatele k tomu, aby zvyšoval **sebedpřijetí** a přijímal samotné užívání pornografie. Na začátku léčby se jedná o realističtější cíl, který je snáze splnitelný (Sniewski & Farvid, 2019). Toto doporučení v sobě zahrnuje modernější přístup k relapsům, který je akceptuje jako součást procesu léčby (Kalina, 2015).

V rámci rodiny doporučují Charles a Meyrick (2020) **otevřeně komunikovat o sexuálních tématech** s dětmi a dospívajícími. Otevřená komunikace se ukazuje jako jeden z protektivních faktorů. Fungující rodinný systém, ve kterém muži vidí vzory chování mezi členy rodiny, jim dokáže pomoci vidět SEM jako nerealistický a fantazijní obsah v porovnání s realitou.

Preventivním opatřením se také více věnují odborníci ve vztahu k IGD (Internet Gaming Disorder) po jejím ustanovení do DSM-V (American Psychiatric Association, 2013). Vydaná doporučení se zaměřují především na budování zdravého vztahu k hraní her. Využijeme konstrukci preventivních doporučení hraní digitálních her vytvořených Krossbakken et al. (2018) a doplněných Suchou et al. (2018) pro nastavení vhodného zacházení s moderními technologiemi s přenosem na užívání IP.

- Technologie jako například PC, notebooky či tablety by měly mít své pevné místo ve společných prostorech kvůli kontrolovatelnosti a viditelnosti toho, co na něm jedinec dělá.
- Budík v mobilním telefonu nahradit obyčejným budíkem.
- Netrávit na internetu nebo sledováním pornografie čas před spaním.
- Nastavit si ohraničený čas, který trávím na internetu a dopředu vědět, jakou činností ho vyplním.

- Trávit volný čas jinými volnočasovými aktivitami (sportem, turistikou, návštěvou kulturních akcí apod.).
- Budovat pevné přátelské vztahy, podporovat sebe i své blízké v tom, co se jim daří. Dokázat se ocenit za úspěch.
- Zažívat úspěch v činnostech, které mě naplňují a které mohu rozvíjet.
- Při společných aktivitách či společném stravování neupřednostňovat technologie před lidským kontaktem.

V této kapitole jsme se pokusili shrnout možnosti podpory při PPU. Na základě významné práce svépomocných skupin a z menšího počtu výzkumných prací věnujících se řešení problémů je patrné, že pro odbornou veřejnost je téma PPU poměrně nové. Veškerá funkční doporučení, jak s uživateli s PPU pracovat, jsou tedy velmi ceněná.

4 VYBRANÉ PŘEDCHOZÍ VÝZKUMY

V této kapitole shrneme vybrané předchozí výzkumy. Nejprve nastíníme kvantitativní studie, které se fenoménu systematicky věnují a které přinesly významný přínos do celé problematiky. Poté zde uvedeme několik kvalitativních výzkumů.

Oblasti PPU se přes více jak 10 let věnuje skupina kolem Grubbse, jehož výzkumy jsou především kvantitativně orientované. Jeho přínos spočívá především v upozornění na specifické aspekty PPU, jako je SPPPU a morální nesoulad jako zdroj PPU, kterým jsme věnovali kapitolu 2.4. Důležité aspekty výzkumu sexuální závislosti s ohledem na novou jednotku CSBD se odráží v empirickém review, které shrnuje 25 let výzkumu (Grubbs, Hoagland, et al., 2020)⁸. Zároveň vyšlo doporučení pro zkoumání fenoménu PPU v rámci psychologického výzkumu. Autoři v něm upozorňují především na nedostatek klinických studií, které by byly kvalitativně orientované a které by se zaměřovaly na léčbu uživatelů (Grubbs & Kraus, 2021). Zainteresované čtenáře v této problematice tak odkazujeme na tyto zdroje. Na Grubbse v posledních letech navazují výzkumy Bőthe a dalších autorů. Výzkumy se zpočátku věnovaly tvorbě vhodného nástroje k měření PPU (Bőthe et al., 2018), které se postupně rozšířily do zahraničních oblastí (Chen, Luo, et al., 2021)¹⁴. Další studie reagují i na potřebu vhodných intervenčních postupů při léčbě PPU (Bőthe, Baumgartner, et al., 2020)¹ a zaměřují se na jednotlivé aspekty PPU jako například frekvenci užívání IP (Bőthe, Tóth-Király, et al., 2020)⁵ či uživatelské motivy (Bőthe, Tóth-Király, et al., 2021)⁴.

Tyto výzkumy upozorňují na nedostatek kvalitativně zaměřených studií, které by jejich zjištění doplnily. Z toho důvodu zde předkládáme výběr předchozích výzkumů orientovaných kvalitativně. Začneme těmi ze zahraničí, poté uvedeme vybrané české studie. Jejich cílem je povětšinou zjistit projevy, dopady a případně příčiny PPU, aby bylo možné popsat uživatele s PPU ve větší šíři a souvislostech, než jaké přinášejí kvantitativní studie zaměřené na konkrétní specifika. Uvádíme zde výzkumy, které nás inspirovaly při tvorbě designu, přičemž jejich zjištění jsou většinou obsažena v kapitole 2.5 o obrazu uživatele.

Kvalitativně zpracovaný výzkum provedl Wéry et al. (2019). Předkládáme ho zde jako příklad ojedinělé případové studie, ve které přistupují autoři zajímavým způsobem ke klasifikační různorodosti PPU, kterou jsme předestřeli v kapitolách 2.2 a 2.3. V rámci terapeutické praxe autoři zpracovali klinický případ 37letého Simona, který každý den užívá

IP po dobu 10 let. Výzkumníci využili jednotlivá kritéria z konceptů třech různých autorů, která se vztahují k sexuálnímu poruchám. Simon se identifikoval téměř se všemi kritérii (např. se ztrátou kontroly, eskalací nebo se změnami nálady a pocitu hanby), významně však neuváděl zvyšování tolerance a abstinenční příznaky, které nemůže zhodnotit z důvodu stálého užívání IP. Autoři v závěru navrhnou léčbu zaměřenou na procesy, nikoliv na symptomy.

Sniewski a Farvid (2020)¹⁵ zkoumali osobní zkušenosti novozélandských mužů, kteří vnímají vlastní užívání IP jako problematické (SPPPU). Do studie bylo zahrnuto 15 heterosexuálních mužů ve věku 22–53 let, s nimiž byl proveden polostrukturovaný rozhovor buď osobně, nebo online formou. Důležitým závěrem z této studie je apel na odborníky, na které se muži s SPPPU obracejí. Muži se často setkali s odsouzením či bagatelizací svých problémů, což je zpětně přivádělo k uzavření se do sebe.

V podobném duchu jako výzkum Sniewskiho a Farvida (2020)¹⁵ se nese australská studie Palazzolové a Bettmanové (2020). Autorky však zvolily sběr dat pomocí otevřených otázek v dotazníku. Do výzkumu se zapojilo 53 respondentů starších 18 let, z nichž jedna byla žena, kteří se dobrovolně přihlásili jako „závislí uživatelé na pornografii“. Podstatná zjištění jsou zpracována v kapitole 2.5. Oproti předchozím výzkumům se autorky zajímaly o to, jak uživatelé vnímají svou „závislost“. Podle nich se jedná o neschopnost zastavit nebo regulovat své chování.

V posledních letech se začínají v kvalitativním designu objevovat analýzy deníků uživatelů sepsaných na různých fórech. Prostřednictvím těchto záznamů se snažili Fernandez et al. (2021) zkoumat aspekty abstinence uživatelů s PPU, která představuje jednu z forem řešení potíží. Z výsledků je patrné, že tato strategie řešení je velmi náročná kvůli navyklým vzorcům chování, u kterých mají uživatelé tendenci zůstat. Je k ní zapotřebí přistupovat systematicky a mít dostatek kvalitních zdrojů ke zvládnutí abstinenčních příznaků. Její přínosy se ukazují po dlouhodobém vytrvalém úsilí, kdy dochází například ke zlepšení sexuálních funkcí. Naproti tomu Chasiotiová a Binnie (2021) se skrze deníkové záznamy zaměřili na zjišťování etiologických aspektů PPU. Objevené poznatky odkazují na souvislost mezi zranitelností skutečného Já a hypersexualizovanou kulturou, která se zaměřuje také na výkonnost a seberealizaci. Oslabené skutečné Já nezvládá adekvátně reagovat na tyto vnější požadavky, přičemž vzniká tzv. online persona. Samotné užívání IP potom dává prostor ke svobodnému sexuálnímu sebevyjádření, potlačování negativních pocitů a k zakrytí vlastní

zranitelnosti. Zjištění jsou však platná pro specifickou skupinu mužů ve věku 19–30 let, kteří využívají svépomocné webové stránky.

Co se týče studií v České republice, problematické užívání IP je českými autory pojímáno v širším kontextu jako nadměrné užívání internetu pro sexuální účely (Blinka, 2015), jak jsme uvedli v kapitole 2.1. Nenalezli jsme žádný odborný článek, který by se věnoval konkrétně fenoménu PPU. Za zmínku však stojí studentská práce Sloviakové (2019), která zkoumala nadměrné sledování pornografie v souvislosti s kvalitou života u mužů pomocí rozhovorů. Její zjištění mimo jiné odhalila náročné snahy o abstinenci od IP s vysokou mírou návratů k užívání IP, ale také negativní zkušenosti uživatelů s odbornou pomocí. Dále zde představíme dvě výzkumné studie obdobného charakteru jako jsou výše zmíněné zahraniční.

Případovou studii zrealizovaly v roce 2016 Vondráčková a Ševčíková. Zaměřily se na klinický případ 21letého muže, který kvůli užívání IP, masturbaci a nadměrnému času u internetu vyhledal odbornou pomoc. Uživatel docházel dva roky na psychoterapii a byl s ním proveden polostrukturovaný rozhovor, z čehož vznikly podklady k případové studii. Autorky věnovaly pozornost i rodinné anamnéze. U muže bylo zaznamenáno naplnění kritérií pro vzorce závislostního chování, negativní dopady na sexuální funkce a nepříznivý vliv vlastností internetu na jeho život. Oproti ostatním výzkumům je zde přesah na léčebnou intervenci, která sice uživatele pomohla přechodně stabilizovat, avšak následkem vnějších nepříznivých okolností se k dřívějšímu chování vrátil.

Nejaktuálnější výzkum provedli Blinka et al. (2022), jejichž cílem bylo popsat problematické užívání internetu k sexuálním účelům na klinické populaci a pokusit se o příslušné klasifikační zařazení. Autoři provedli 23 polostrukturovaných rozhovorů osobně i online pouze s muži ze svépomocných skupin. Věkové rozpětí se pohybovalo mezi 22–53 lety. Dominantní problematické chování představovala masturbace s užíváním IP. Jejich studie je obohacena zjišťováním komorbidit s dalšími duševními poruchami a úpravou Standardizovaného interview pro posouzení závislosti na internetu. Témata potíží a negativních dopadů, se kterými se uživatelé potýkali, byla navíc rozřazena podle Griffithových kritérií pro závislost.

V této kapitole jsme se snažili nastínit linii zahraničních autorů, kteří se fenoménu PPU věnují kvantitativně a především systematicky. Ojedinelé kvalitativní výzkumy často odkazují na to, jak závažné PPU může být. I proto je třeba výzkum dál rozšiřovat.

VÝZKUMNÁ ČÁST

5 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

Jak jsme předeslali v teoretické části, užívání internetové pornografie je pro určitou část populace problematické. Významnou roli v tom hrají vlastnosti internetového prostředí a vlastnosti samotného pornografického materiálu. Zároveň je zde patrný vliv osobnostních dispozic uživatele, ale i prostředí, ve kterém uživatel žije.

Na akademickém poli nepanuje konsenzus v terminologii, v kritériích potíží ani v klasifikačním zařazení. Není jasné, zda je problematické užívání IP kompulzivního nebo závislostního charakteru, což komplikuje situaci odborným pracovníkům při vhodném nasazení terapie. Zároveň pro mnohé odborníky i veřejnost představuje užívání IP normativní chování. Poptávka ze strany uživatelů je však patrná. I proto vznikají svépomocné skupiny, ve kterých se uživatelé vzájemně podporují a sdílejí své zkušenosti. Uživatelé s PPU se často sami označují jako „závislí“. Někteří z nich trpí objektivními potížemi, ve kterých hraje hlavní roli frekvence, doba užívání a negativní dopady na jejich život. Někteří uživatelé však užívání pornografie subjektivně vnímají jako problematické, přičemž u části těchto uživatelů může jít spíše o morální úzkost a nesoulad jejich přesvědčení se skutečným chováním.

Celá problematika je mnohem širší. Každopádně jasné zůstává, že jsou zde lidé, kterým užívání internetové pornografie nepříznivě zasahuje do různých oblastí života a způsobuje jim psychické utrpení. Na základě rešerše literatury docházíme k závěru, že v oblasti PPU se výzkum zaměřuje především kvantitativním směrem. Kvalitativních studií existuje minimum. Jejich snahou je však popsat podrobněji vývoj a projevy PPU včetně prožívání samotných uživatelů. Největší prostor je ve výzkumech věnován mužům, ačkoliv se problematika v menšině týká i žen (Baranowski et al., 2019). V České republice se studie této problematice téměř nevěnují, případně ji pojímají v širším kontextu sexuálních potíží v souvislosti s užíváním internetu. I proto vnímáme jako důležité téma otevřít na akademické půdě a upozornit na problematiku užívání IP. Z těchto důvodů tedy chceme výzkum zaměřit nejen na osobní zkušenost a zmapovat PPU specificky u mužů, ale i na to, jaký postoj k internetové pornografii zaujímají. Ve výzkumu se speciálně zaměříme na uživatele, kteří PPU vnímají jako „závislost“, abychom zjistili, pro ně toto označení znamená.

5.1 Výzkumné cíle

Cílem práce je popsat subjektivní zkušenost mužů s problematickým užíváním internetové pornografie, kteří se sami označují za „závislé“, a zároveň vnímají subjektivní potíže spojené se sledováním internetové pornografie. Pokusíme se zmapovat, v jakých oblastech a jak konkrétně se u těchto mužů obtíže projevují. Zaměříme se i na to, jaký postoj zaujímají uživatelé k IP samotné a jak rozumějí „vlastní závislosti“. Dílčím cílem je poté porovnat výpovědi probandů s dosavadními teoretickými poznatky.

5.2 Výzkumné otázky

Pro výzkum jsme vydefinovali následující výzkumné otázky:

VO1: *Jak vnímají projevy problematického užívání internetové pornografie muži, kteří se sami označují jako „závislí na internetové pornografii“?*

Cílem první otázky je zjistit, s jakými projevy PPU se muži potýkají, jak se tyto projevy vyvíjely a do kterých oblastí života mužům zasahují.

VO2: *Jak muži rozumějí své „závislosti“ na internetové pornografii?*

Druhá otázka se snaží zmapovat, z jakých důvodů se muži užívající internetovou pornografii označují jako „závislí“.

VO3: *Jaký je vztah mužů „závislých na internetové pornografii“ k internetové pornografii?*

Třetí otázka si klade za cíl porozumět tomu, co internetová pornografie pro uživatele představuje a jaký postoj k ní zaujímají.

6 TYP VÝZKUMU A POUŽITÉ METODY

Vzhledem k výše popsanému výzkumnému problému se potřebujeme zaměřit na porozumění osobních zkušeností probandů. Proto jsme zvolili kvalitativní výzkumný design, který nám umožní detailněji zkoumat procesy a důležité skutečnosti jednotlivých probandů (Hendl, 2016). Jelikož se jedná o poměrně nový fenomén, který je vlastní specifické skupině jedinců, využijeme vlastností interpretativní fenomenologické analýzy (IPA). Umožní nám být v kontaktu přímo s daným jedincem, což je vhodné z hlediska citlivé povahy tématu. Zároveň můžeme prozkoumávat, jak své zkušenosti rozumí sám proband, a nakonec vyvodit závěry pro konkrétní skupinu osob (Koutná Kostínková & Čermák, 2013).

6.1 Metody tvorby dat

Jako hlavní nástroj pro sběr dat jsme zvolili metodu **polostrukturevaného interview**, která umožňuje přípravu otázek před rozhovorem, a zároveň nechává prostor pro důležitá témata, o kterých má proband potřebu hovořit (Koutná Kostínková & Čermák, 2013).

Kromě interview jsme využili testovou metodu – Škálu problematické konzumace pornografie (PPCS) (Böthe et al., 2018), která sloužila jako jedno z hodnotících kritérií k výběru vhodných probandů. Škálu jsme zařadili do výběrových kritérií z toho důvodu, abychom se mohli opřít o další ukazatel projevů chování probandů v posledních měsících. V opačném případě bychom měli pouze souhlas se subjektivním vnímáním potíží probandů, což jsme považovali za nedostatečné.

Škála byla součástí online formuláře na Google Forms, který obsahoval průvodní informace o výzkumu včetně kontaktu na výzkumníka, souhlas s naplněním kritérií nutných k účasti (viz kapitola 7.2), dále explicitně položený výrok: „*věřím, že jsem závislý na internetové pornografii*“ a dotaz na věk a vyznání probanda. Další položka se týkala zájmu zúčastnit se online rozhovoru s možností zanechat emailovou adresu. Ukázka formuláře je uvedena v příloze č. 4.

6.1.1 Škála problematické konzumace pornografie (PPCS)

Škála problematické konzumace pornografie PPCS je postavena na bázi teoretického konceptu Griffithse (2005) zaměřeného na kritéria závislosti na internetu, který zmiňujeme

v kapitole 2.3. Tato kritéria zároveň představují šest faktorů, které jsou syceny 18 položkami, kdy každému faktoru náleží tři položky. Na sedmibodové hodnotící stupnici respondent vyhodnocuje, do jaké míry se s danými výroky setkal za posledních 6 měsíců. Hodnoty stupnice jsou: *nikdy*, *zřídka*, *spíše zřídka*, *někdy*, *často*, *velmi často*, *stále*. Hlavní úmysl konstrukce této škály spočívá v tom, aby sloužila pro zjištění míry závažnosti užívání pornografie. Autoři se jasně vymezují k tomu, že jejím účelem není stanovení či potvrzení závislostního chování. Pro takové účely je třeba využít rozhovor a doplnit ho například touto metodou. Reliabilitu celkové škály zachycuje Cronbachova alfa na vysoké úrovni ($\alpha = .93$). Pro rozlišení bezproblémových a problémových uživatelů uvádějí autoři cut-off skóre 76 bodů (Böthe et al., 2018).

Za nevýhodu je považován nedostatečně pokrytý faktor konfliktu, neboť pokrývá jen částečnou oblast života uživatele (Fernandez & Griffiths, 2019). Škála projevila dobré psychometrické vlastnosti nejen na souboru mužů západních zemí, ale i zemí východních, konkrétně čínských a maďarských (Chen, Luo, et al., 2021)¹⁴. PPCS byl v porovnání se škálou PPUS a dotazníkem s-IAT-sex (Wéry et al., 2015), který je zaměřen širěji na OSA, hodnocen jako nejvhodnější metoda pro zjišťování PPU (Chen & Jiang, 2020).

Jelikož škála nebyla přeložena do češtiny, bylo nutné ji přeložit. Za tímto účelem jsme kontaktovali absolventku anglického jazyka, která nám s překladem pomohla. Do závěrečné podoby prošel překlad několika drobnými úpravami. Přehled faktorů a ukázkou položek jsme zaznamenali do tabulky 1.

Tabulka 1: Přehled jednotlivých faktorů s ukázkou položky

Faktor	Ukázka položek
Významnost	Připadalo mi, že porno je důležitou součástí mého života.
Změna nálady	Sledování porna mi pomohlo uvolnit vnitřní napětí.
Konflikt	Kvůli sledování porna jsem se nevěnoval ostatním volno časovým aktivitám.
Tolerance	Postupně jsem začal sledovat čím dál „extrémnější“ porno, protože to staré mě už neuspokojovalo.
Relaps	I když jsem slíbil, že porno už sledovat nebudu, vydrželo mi to jen chvíli.
Abstinenční příznaky	Když mě od sledování porna něco zdržovalo, byl jsem ve stresu.

6.1.2 Polostrukturovaný rozhovor

Polostrukturovaný rozhovor představuje vhodnou variantu tvorby dat, která je v souladu s IPA (Koutná Kostínková & Čermák, 2013). Dle Hendla (2016, s. 179) „umožňuje provést rozhovory s několika lidmi strukturovaněji a ulehčuje jejich srovnávání“.

Tvorba otázek probíhala na základě literární rešerše a v souladu s výzkumnými otázkami. Nejprve jsme si stanovili okruhy témat a poté k jednotlivým okruhům vytvořili otázky. Při sestavování otázek jsme dbali na posloupnost, která je důležitá pro vytvoření bezpečného prostředí pro probanda a postupné otevírání citlivých témat (Hendl, 2016). Proto jsme postupovali od obecných otázek k citlivějším otázkám, která jsme vložili doprostřed interview.

Rozhovor jsme rozdělili na několik částí. Vzhledem k citlivosti tématu jsme se snažili postupovat od názorových a postojových otázek k emocím a myšlenkám doprovázejícím užívání IP. První oblast se týkala uchopení pojmu pornografie jako takového a vztahu k ní. Druhá oblast se zaměřovala na vývoj užívání IP a popis epizody. Ve třetí části jsme se věnovali negativním důsledkům pornografie a v poslední jsme se zaměřili specificky na pojetí závislosti z pohledu probanda. Struktura rozhovoru je k nahlédnutí v příloze č. 6.

6.2 Interpretativní fenomenologická analýza

Interpretativní fenomenologická analýza (IPA) představuje jednu z metod analýzy dat kvalitativního výzkumu. Výzkumník zde zaujímá důležité postavení, neboť právě skrze něho dochází k interpretaci získaných dat. Centrem zájmu IPA je žitá zkušenost probanda, která má pro něho jedinečný význam. Jeho zkušenost pak výzkumník kreativním způsobem zpracovává, přičemž je vhodné, aby postupoval po následujících krocích.

1. **Sebereflexe výzkumníkovy zkušenosti s tématem** je vhodná před započítím samotné analýzy. Pro výzkumníka se jedná o podstatnou část, ve které si pojmenuje skutečnosti vlastního vztahu k tématu.
2. **Čtení a opakované čtení** znamená, že výzkumník zůstává a znovu se vrací k jednomu probandovi ve snaze ponořit se do jeho chápání skutečností. Při druhém čtení je možné podtrhávat podstatné skutečnosti.
3. **Prvotní poznámky a komentáře** jsou částí analýzy, kde dochází k první interpretaci. Výzkumník do hloubky pracuje s textech, přičemž se věnuje nejen obsahové, ale i lingvistické stránce výpovědi.

4. **Rozvoj vznikajících témat** představuje práci s předchozími komentáři, které dostávají konkrétnější pojmenování.
5. **Hledání souvislostí napříč tématy** umožňuje výzkumníkovi sloučení témat do menších celků na základě vztahové spojitosti. Poté jim přiřazuje nadřazený pojem. V této fázi končí analýza výpovědi jednoho probanda.
6. **Analýza dalšího případu** opakuje zmíněný postup práce s daty.
7. **Hledání vzorců napříč případy** probíhá po analýze všech případů. Tato poslední fáze umožňuje nahlížet na témata probandů ve vzájemných souvislostech a hledat podobnosti a odlišnosti mezi probandy. Grafické znázornění vztahů může pomoci výzkumníkovi porozumět danému fenoménu (Koutná Kostínková & Čermák, 2013).

7 SBĚR DAT A VÝZKUMNÝ SOUBOR

Po představení použitých metod se v této kapitole přesuneme k popisu výzkumného souboru a jeho výběrových kritérií. Také si přiblížíme průběh sběru dat, před kterým proběhla pilotní studie. Na závěr seznámíme čtenáře s charakteristikami našeho výzkumného souboru a s etickými aspekty výzkumu.

7.1 Pilotní studie

Před oficiálním sběrem dat proběhla pilotní studie, která se týkala jak dotazníku, tak polostrukturovaného interview. Formulář s průvodními informacemi k výzkumu a škálou PPCS jsme zaslali na zhodnocení čtyřem mužům. Po formální stránce se hodnotil obsah a čtenářská srozumitelnost položek. Formulář jsme zhotovily ve více variantách, přičemž se hodnotila grafická stránka i uživatelská přívětivost. Podnětné komentáře byly začleněny do úprav formuláře.

Dále se uskutečnil také pilotní rozhovor, který pomohl získat zpětnou vazbu k otázkám a k průběhu rozhovoru. Také díky němu přišly návrhy na další témata a některé otázky byly upraveny nebo doplněny. Vzhledem k tomu, že účastník pilotního rozhovoru byl muž, byla pro výzkumnici důležitá zpětná vazba k citlivému pokládání otázek a celkovému projevu. Rozhovor byl také nahráván se souhlasem probanda, což umožnilo výzkumnici udělat sebereflexi. Pilotní rozhovor nebyl začleněn do analýzy rozhovorů.

7.2 Výzkumný soubor a kritéria výběru

K zajištění vhodného výzkumného souboru jsme zvolili metodu záměrného výběru. Protože se fenomén týká specifické skupiny osob, bylo nutné stanovit výběrová kritéria. Díky nim jsme podpořili homogenitu souboru a naplnili tak podstatný aspekt IPA (Koutná Kostínková & Čermák, 2013). Zároveň bylo zapotřebí zachovat reprezentativnost vůči fenoménu, proto jsme si vydefinovali následující výběrová kritéria:

- mužské pohlaví,
- heterosexuální orientace,
- věk 18 a více let,

- osobní přesvědčení o závislosti na IP a
- subjektivně vnímané problematické užívání IP v posledních 6 měsících.

Jednotnost pohlaví byla v tomto případě zásadní vzhledem k tomu, že prožívání sexuality a sexuální funkce jsou u mužů a žen odlišné. Ačkoliv se problematika nevyhýbá ženám, většina zahraničních výzkumů PPU je věnována mužům. **Mužské pohlaví** je také považováno za rizikový faktor PPU (Wright et al., 2017). Z těchto důvodů jsme pro náš výzkum upřednostnili uživatele muže.

Kritérium **heterosexuální orientace** vychází též z rešerše literatury, kterou jsme se při tvorbě výzkumného designu nechali inspirovat (Sniewski & Farvid, 2019). Rozhodli jsme se tuto linii výzkumů následovat i z důvodu zachování homogenity souboru, neboť předpokládáme, že užívání IP heterosexuálních mužů má svá specifika. Zde je na místě zdůraznit, že v kritériích nebyl zahrnutý rodinný stav uživatelů, ačkoliv partnerství a spokojenost v něm může užívání IP významně ovlivnit (Lexová, 2020; Wright et al., 2017). V tomto směru jsme však nechali otevřený prostor pro obohacení dat mužů v různých rodinných stavech. Stejně tak jsme přistupovali k aspektu religiozity probandů.

Věková kategorie 18 a více let byla zvolena kvůli zákonnému ustanovení v § 191 zákona č. 40/2009 Sb., které chrání děti a dospívající před přístupem k pornografii. Věk byl zvolen také kvůli zletilosti probandů.

Osobní přesvědčení o závislosti na IP navazuje na zjištění, že mnohé svépomocné skupiny nahlízejí na PPU jako na závislost na pornografii (Chasioti & Binnie, 2021; Nepornu, 2022). Protože se někteří uživatelé s PPU často označují jako „závislí“ (Grubbs, Kraus, & Perry, 2019)⁹, rozhodli jsme se toto kritérium zařadit do výzkumu, aby nám pomohlo zodpovědět výše vydefinované výzkumné otázky. Do výzkumu byli zařazeni muži, kteří na položku: „*Věřím, že jsem závislý na internetové pornografii*“ odpověděli „*rozhodně souhlasím*“ nebo „*spíše souhlasím*“.

Protože se nám zdálo osobní přesvědčení o závislosti na IP nedostatečnou podmínkou, potřebovali jsme zařadit mezi kritéria i nějaký další ukazatel, který by **subjektivně vnímané potíže s užíváním IP** popisoval. V tomto směru se ukázalo vhodné využít nabídky měřících nástrojů PPU, který v sobě zahrnuje konkrétní projevy chování a prožívání, a tak zhodnotí rozsah prožívaných potíží probandů. Z těchto důvodů jsme se rozhodli kritérium naplnit skrze škálu PPCS (Böthe et al., 2018). Součástí tohoto kritéria byla podmínka, aby se potíže objevovaly v **posledních 6 měsících**, a tak se prokázala

dlouhodobost vnímaných potíží. Tuto podmínku škála PPCS sama o sobě naplňovala. Výzkumu se tak mohli zúčastnit pouze muži, jejichž cut-off skóre bylo rovné nebo vyšší 76 bodů.

7.3 Sběr dat

Data jsme sbírali pomocí formuláře Google Forms. Kontaktovali jsme neziskovou organizaci Nepornu, z. s. s žádostí o distribuci formuláře na jejich fóru, platformě Discord a facebookové stránce. Inzerce výzkumu jsme vyvěsili ve dvou vlnách, konkrétně v prosinci 2021 a v červenci 2022. Časový odstup umožnil nábor nových probandů, kteří na inzerci zareagovali. Data z formuláře byla zaznamenávána do tabulky Microsoft Excel. Dohromady jsme nasbírali 38 odpovědí, z nichž 11 naplnilo potřebná výběrová kritéria. S probandy jsme komunikovali pomocí emailové adresy speciálně založené pro účely výzkumu. Některé ze zájemců o online rozhovor se však nepodařilo zkontaktovat. Nakonec jsme uskutečnili šest online rozhovorů, přičemž do výsledné analýzy jsme zařadili pět probandů. Jednoho probanda jsme se rozhodli vyřadit z důvodu psychiatrické diagnózy, jelikož by jeho výpovědi mohly zkreslit výsledky a narušit homogenitu souboru mužů bez psychiatrické diagnózy.

Probandům byla dopředu zaslána struktura interview a informovaný souhlas. Poté byl domluven termín online hovoru, který probíhal přes platformu Discord. S předstihem byl probandům zaslán email s připomínkou setkání a s informacemi k připojení na Discord. Rozhovory probíhaly s vypnutými kamerami kvůli zajištění soukromí a psychického bezpečí probandů, a zároveň pro zachování bezpečí výzkumnice. Po udělení souhlasu byl z rozhovoru vytvořen audio záznam pomocí nahrávacího programu OBS. Po rozhovoru byl nechán prostor pro debriefing a případné dotazy probandů. Následně byl probandům zaslán děkovný email s podpůrnými materiály ohledně duševní hygieny. V případě potřeby byl domluven kontakt na terapeuta, který se zabývá problematikou užívání pornografie. Tuto možnost žádný proband nevyužil. Rozhovory trvaly přibližně dvě hodiny.

7.4 Charakteristika výzkumného souboru

Níže přikládáme tabulku 2, která obsahuje popisné informace o jednotlivých probandech. Probandům byla vytvořena fiktivní jména, která jsou použita dále při analýze výsledků dat.

Na položku: „*Věřím, že jsem závislý na internetové pornografii*“ odpověděli všichni probandi „*rozhodně souhlasím*“.

Tabulka 2: Charakteristika výzkumného souboru

Fiktivní jméno	Věk	Skór PPU dle PPCS*	Věk prvního vystavení**	Doba užívání IP***	Abstinence/uvědomění	Víra	Rodinný stav
Andrej	20	86	5. třída	5 až 6 let	2 roky	Věřící/ne církev	první vztah
Pavol	19	116	11 let	6 let	2 roky	Praktikující věřící	single
Juraj	22	105	± 11 let	3 roky intenzivně	± 2 roky	Agnostik	vztah – rozpadá se
Matúš	29	89	před 11.-12. rokem	18 let	0,5 roku	Věřící/ne církev	vztah
Braňo	33	101	11/12 let	17 let	2 roky	Nevěřící	single

*cut off skóre = 76; značí počínající problémy s užíváním IP; **zahrnuje pornografii obecně, tzn. i mimo internet; ***až na jeden případ odkazuje na pravidelnou dobou užívání IP

7.5 Etické hledisko a ochrana soukromí

Před zahájením samotného výzkumu proběhla konzultace o rizicích výzkumu s členkou bývalé etické komise i s vedoucím práce. Potenciální riziko se týkalo především psychické újmy probanda. Sexualita a témata, která nějakým způsobem souvisela s probandovým užíváním IP, pro něho mohla různě zatěžující. Proto byl proband obeznámen s tímto rizikem, a zároveň byl upozorněn na možnost mluvit o tématech do takové hloubky, která je pro něho přijatelná. Před započítím sběru dat jsme zajistili odbornou pomoc a v případě potřeby jsme byli připraveni předat probandovi kontakt na konkrétního odborníka. Probandi byli stručně informováni o cílech výzkumu již v úvodu při vyplňování formuláře, kde byla rovněž zmíněna přibližná doba trvání vyplňování, dobrovolnost a anonymita účasti, i možnost z výzkumu kdykoliv odstoupit.

Probandi, kteří se účastnili rozhovoru, byli dopředu seznámeni s dobrovolností a zajištěním anonymity dat, jakožto s jejich uchováním a nakládáním za účely výzkumu. Data byla uchována v elektronické podobě a zabezpečena na externím disku. Dále byli probandi obeznámeni o možnosti kdykoliv z výzkumu odstoupit. Tyto informace byly stručně shrnuty před začátkem rozhovoru, přičemž proběhl ústní souhlas od probandů. Zároveň byli probandi dopředu požádáni, aby si zajistili klidné prostředí pro rozhovor tak, aby během něho nebyli rušeni dalšími osobami. Výzkumnice je rovněž ubezpečila o tom, že se v místnosti nenachází

nikdo další. Rovněž proběhl ústní souhlas s nahráváním rozhovoru. Probandům nebyly zatajovány žádné skutečnosti týkající se výzkumných cílů. Jako vyjádření vděčnosti za účast na výzkumu byl po rozhovoru probandům zaslán email s návrhy a informacemi o svépomocných metodách a podpoře duševní hygieny. Struktura informovaného souhlasu je k nahlédnutí v příloze č. 5.

Kromě potenciálního rizika u probandů, zde bylo i potenciální riziko na straně výzkumnice. Vzhledem k tématu studie, které se dotýká sexuální oblasti, mohlo dojít k ohrožení výzkumnice nabídkami sexuální povahy od probandů. Toto riziko bylo ošetřeno vytvořením neutrální emailové adresy výzkumu. V prvotních fázích vystupovala výzkumnice pod formulací „za výzkumný tým“ s přiložením jména vedoucího práce. Online rozhovory probíhaly pouze formou audio-hovoru. Během průběhu výzkumu nenastala pro výzkumnici žádná riziková situace.

8 PRÁCE S DATY

V této kapitole se věnujeme popisu práce s daty. Nejprve uvádíme vlastní reflexi výzkumnice k tématu, která proběhla před samotnou analýzou, poté představujeme průběh analýzy dat. Abychom mohli s daty pracovat pomocí metody IPA, bylo zapotřebí vytvořit doslovný transkript nahraných rozhovorů. Transkripty prošly úpravou tak, aby vznikl prostor po stranách na komentáře, a následně byly opatřeny číslováním řádků kvůli lepší orientaci v datech. Transkripty jsme vytiskly a metodou (tužka-papír) analyzovali podle postupu IPA představeném v kapitole 6.2.

8.1 Sebereflexe výzkumníka

Při reflexi vlastní zkušenosti s tématem se výzkumnice zaměřila dle doporučení Koutné Kostíkové a Čermáka (2013) na svou motivaci, dřívější předsudky a vlastní vztah k tématům. Vedla dialog sama se sebou a vyvstalá témata si zapisovala.

„Mojí zásadní motivací je upozornit na to, co pornografie může s člověkem udělat. Uvědomuji si, že můj postoj k pornografii určitě ovlivňuje mé náboženské přesvědčení. Před několika lety jsem užívání pornografie odsuzovala. Ačkoliv se nyní snažím být otevřená tomu, že může být i přínosná, mám větší tendenci argumentovat proti ní. Možná i z toho důvodu jsem si vybrala rovnou téma problematického užívání. V tomto ohledu jsem také zachytila hlubší vcítění se do prožívání vnitřních bojů uživatelů, tendenci je „zachránit“ a obdiv nad tím, jak se s problémy snaží vypořádat. Potřebuji si dávat pozor na přehnanou fascinaci tématem.“

„Také je podstatné zmínit, že jsem se v roce 2020 zapojila do projektu Nepornu, z. s. jako e-koučka, tudíž jsem měla předešlé informace o tématu na neodborné rovině. Mám tendenci k němu přistupovat spíš z pohledu závislosti než z pohledu kompulzí. Zároveň je pro mě téma nadměrného užívání blízké stran vlastních tendencí nadužívání internetu k různým účelům, což může přinést bližší porozumění probandům ohledně vtažení a ovládání podnětem.“

„Přijde mi důležité říci, že jsem pornografická videa nikdy nesledovala, což mi může umožnit vstoupit do tématu jako „tabula rasa“. Téma narušené sexuality se mě osobně dotýká díky vlastním zraňujícím zkušenostem. Zaměření se na mužskou populaci mi přináší

větší odstup k prožívání sexuality, což může být přínosem pro porozumění prožívání sexuality u mužů bez předchozích utvořených prekonceptů. Zároveň se může jednat o oddalující prvek, protože bude pro muže těžší se o svých intimních tématem otevřít ženě.“

8.2 Proces analýzy dat

Analýza dat probíhala v našem případě tak, že jsme ve druhém čtení transkriptu podtrhali významné skutečnosti, které jsme v další fázi opatřili komentáři. Následně jsme komentáře barevně odlišili podle jejich významu na obsahové a lingvistické a souběžně s tím jsme pojmenovávali vznikající témata. Dále jsme pracovali s tabulkou MS Excel, kde jsme vytvořili list pro každého probanda a chronologicky jsme přepsali vzniklá témata s příslušnými kódy. Tato fáze byla podstatná pro lepší orientaci v datech. Témata jsme zároveň přepsali na barevné papíry, kdy pro každého probanda byla zvolena jiná barva. Témata jsme rozstříhali, abychom mohli vytvářet tematické trsy, nejprve pro analýzu jednotlivých případů, poté pro sestavování společných témat mezi případy. Souběžně s tím jsme pracovali s tabulkou MS Excel, která dále sloužila k dohledání konkrétních pasáží při deskripci jednotlivých případů. Pro větší přiblížení průběhu analýzy čtenáři přikládáme ukázkou analýzy transkriptů v tabulkách 3 a 4. V tabulce 5 je pak zaznamenána ukázkou hierarchického sestavování témat.

Tabulka 3: Ukázkou analýzy transkriptu s tématy a komentáři I

Témata	Část výpovědi	Komentáře
Důsledky v abstinenci	<i>„Tedška ve chvíli, kdy nějakým <u>způsobem se snažím odvykat</u>, tak mám pocit, že to je jakoby <u>ještě silnější než jakoby v jiných případech</u>. Nevim, jak to popsat, jak kdyby tam byl další element, který tomu <u>přidává na síle</u>. A z těch pocitů, mám pocit jako <u>plná hlava, oči</u></i>	Abstinence Zesílení pocitů
Změna v prožívání	<i><u>obrovské a prostě, jak kdybych já nevím si připadám, jak <u>nějaký fetišák prostě, co si dal dávku.</u>“</u></i>	Pohlčení Podobnost s drogově závislým

Tabulka 4: Ukázka analýzy transkriptu s tématy a komentáři II

Témata	Část výpovědi	Komentáře
Význam pornografie	„Když se to řekne, tak si pod tím hnedka vybavím jako nějakou <u>závislost</u> a prostě věc, která člověka dokáže jako docela dost odloučit. Mně to hodně jako způsobilo to, že mě to <u>jako odloučilo od lidí a hodně</u>	Porno jako závislost
Důsledky vztahové	<u>mě to tak jako odsocializovalo třeba od spolužáků ve škole a obecně života třeba jako od společného života v rodině.</u> “	Narušení vztahů se spolužáky Narušení vztahů v rodině
Projev závislosti	„Začínám vnímat a už docela <u>silně nebo dlouhodobě</u> , že to má na mě jako to užívání, že má na mě <u>negativní dopady</u> v mnoha ohledech a zároveň, <u>i když jsem to zkusil, tak vlastně s tím chováním nedokážu přestat.</u> “	Dlouhodobost, intenzita Negativní dopady Ztráta kontroly
Vývoj užívání	„ <u>Ze začátku to bylo takový jako zpestření</u> , časem jak se z toho <u>stávala závislost</u> , tak jsem u toho zvládal trávit třeba <u>6 hodin denně</u> a pro mě <u>velkej trigger stres</u> , takže ideálně, když <u>mělo být něco do školy, nebo zkouškový, zkouškový je na to úplně brutální</u> , tak jsem trávil ten čas u porna, abych zapomněl na to, že mám nějaký	Počátky, zpestření Postupný vývoj, Eskalace času
Motiv v závislosti	<u>povinnosti, že musím něco udělat, do čeho se mi fakt jako nechce.</u> “	Spouštěč – stres, škola, zkouškové období
Význam porna		Únik, zapomenout na povinnosti

Tabulka 5: Hierarchicky sestavená ukázka témat

Význam porna	
Závislost	(1.11)
Negativní dopady	(1.13)
Popis materiálu	(1.29)
Riziko	(2.59)
Zahlazení vnitřních ran	(3.80)
Není jen problém	(3.85)
Potěšení	(7.205)
Únik od problémů	(7.206, 15.453)
Potřeba vztahů	(15.475)
Antidepresiva	(15.455, 30.954)
Prokrastinace	(24.762)

9 VÝSLEDKY ANALÝZY DAT

V následující kapitole představujeme výsledky výzkumu vyplývající z analýzy dat. V první části se věnujeme deskripci jednotlivých probandů, která obsahuje jejich obecná i specifická témata. V druhé části kapitoly předkládáme společná témata, která se objevovala napříč jednotlivými případy.

9.1 Deskripce jednotlivých případů

Tato podkapitola sdružuje výslednou analýzu výpovědí všech pěti probandů. Záměrně používáme pouze pojem pornografie, neboť jak se ukázalo, probandi přišli do kontaktu i s pornografií mimo internetové prostředí. Jednotlivé popisy tak někdy obsahují i samostatný pojem pornografie, který představuje internetovou i neinternetovou pornografii dohromady, jelikož probandi mezi nimi mnohdy nečiní rozdíl.

Jednotlivé případy obsahují témata, která nám přišla významná pro daného probanda podle obsahové četnosti i bohatosti, a zároveň témata související s výzkumnými cíli práce. Každá analýza obsahuje okruhy: **popis a vývoj užívání, vztah a význam pornografie, závislost a negativní dopady**, které jsou však rozpracovány na konkrétní oblasti dopadů u jednotlivých probandů. Dále se objevují témata specifická pro každého probanda, která nějak významně ovlivnila probandovo užívání pornografie.

9.1.1 Andrej

Andrej je 20letý muž, aktuálně studující vysokou školu. IP aktivně užíval 5-6 let. Před dvěma lety si uvědomil své problematické užívání IP a od té doby se snaží abstinovat. Andrej se považuje za věřícího člověka bez příslušnosti k nějaké církvi. Na škále PPCS odpovídá míra jeho PPU 86 bodům.

Popis a vývoj užívání

První vystavení se pornografickému materiálu u něho proběhlo v 5. třídě, kdy mu kamarádi ukázali nějakou sexuální hru. Už tehdy Andrej vnímal, že byl sexuálním obsahem více zaujat než jeho vrstevníci. „*Tenkrát to ve mně vyvolalo silnější pocity, jak v těch kamarádech.*“ Po zpřístupnění internetu v domácnosti přišlo období masturbace nad videi. Andrej se

k sexuálnímu obsahu dostal skrze superhry. Ze zvědavosti otevřel kategorii erotické hry, která pro něj představovala **zakázané ovoce**. Po uvědomění si negativních dopadů v jeho životě toho zpětně trochu lituje. „*No kdybych věděl, že potom mám problémy s erekcí a nemůžu si najít holku, tak bych možná tady neklik.*“ Vděčný je však za to, že tehdy byl zadarmo dostupný pouze lehký sexuální obsah, u kterého strávil párkrát do měsíce několik minut. Postupně začal vyhledávat webové stránky s pornografickým obsahem. Jeho užívání IP se **plíživě stupňovalo**, až mu zabralo po škole veškerý volný čas. „*Když se podívám na ty dny, tak se dost opakovalo, že dejme tomu, že jsem trávil třeba 6 hodin tady tímhle tím, že se vrátíte, lehnete si do postele, jste tam třeba do 7 do 8 hodin večer, pak se jdete třeba navečeřet, pak jdete chvíli třeba na počítač si zahrát nějakou hru a jdete spát.*“ Toto období od několikaminutového užívání po 6hodinové epizody trvalo přibližně od 12 do 18 let. Užívání IP probíhalo výhradně přes mobil, doma v posteli, kde měl Andrej **soukromí**. Před členy rodiny ho **skrýval**. Kromě zvědavosti vyhledával IP kvůli **vzrušení a efektu novosti**, zároveň naznačuje, že začátky mohly souviset s dobou, kdy u sebe vnímal větší ostych vůči holkám. Postupně se stal z užívání IP **automatický každodenní návyk**. „*...když jste závislý, tak u toho, co děláte, nepřemýšlíte, vy to děláte automaticky... bylo to spíš, na co se podívám ten den, než jestli se na to podívám.*“

Vztah a význam pornografie

Vztah k pornografii prošel u Andreje razantním vývojem. V době, kdy si své problematické užívání IP ještě neuvědomoval, ji vnímal kladně, i jako **zdroj vzdělání**. Zároveň to byla **volnočasová aktivita** společně s počítačovými hrami. Chtěl, aby se o ní otevřeně mluvilo. Po uvědomění si své závislosti se stal radikálním **odpůrcem** a pornografii nenáviděl. V době rozhovoru uznává větší nadhled a důležitost edukace o negativních účinkách IP. „*Když mi to občas ujede, tak už mám v hlavě tu myšlenku toho, že je to vlastně i něco negativního, že mi to může způsobit vlastně stavy, které nejsou vlastně žádoucí, které mě omezují a poškozují.*“

Pornografický materiál pro něj představuje **nadměrný stimul**, kterému se musí vyhýbat. Sám si je vědom zvýšené citlivosti k obsahům vyobrazujícím nahotu, proto je pro něho aktuálně těžké určit hranici, co pro něho pornografie představuje. „*Všechno, co se týče sexuality a není vyhledáváno kvůli informacím, tak беру jako pornografii.*“ Hlavní kritérium je **efekt vzrušení**, který ho přivedl i k prohlížení produktů na sexshopech. S užíváním IP má úzce spojenou masturbaci, která pro něj aktuálně představuje tzv. šedou zónu. Uvědomuje

si její riziko návratnosti k užívání IP, zároveň se jeho potřeba po masturbaci zintenzivňuje, když si ji dlouhodobě odpírá.

Uvědomění

Zásadní zlom pro něj přišel před 2 lety, 17. února 2020, kdy si v komentáři u náhodného videa na YouTube přečetl o **zkušenosti jiného závislého uživatele** na IP. Informace o negativních projevech užívání IP a škodlivosti IP mu pomohly k sebereflexi vlastního užívání. „*Tak jsem si začal víc do hloubky uvědomovat, že to asi není úplně v pořádku.*“ Rozhodl se začít abstinovat a založil si deník na fóru. Tuto zlomovou událost považuje za svůj „*životní datum, leda svatba by to překonala*“.

Závislost – projevy

Andrej své problematické užívání IP pojímá jako **závislostní chování**. Závislost označuje jako „to“, co leží jakoby mimo něj: „...*když vás to večer ještě přepadne... se vám to prostě vkrádá do hlavy*“, a mluví o ní ve třetí osobě. Užívání IP **připodobňuje k užívání návykových látek**, např. alkoholu. „*To je, jak kdybyste doporučila alkoholikovi občasné užívání alkoholu, že je to špatně prostě, naopak to podpoří tu závislost.*“ Při hodnocení svého užívání se porovnává s **normálními, nezávislými lidmi**. Sám o sobě hovoří jako o závislém, čemuž rozumí tak, že sexuální obsahy v něm vyvolávají **nadměrně silnou reakci**, díky které může **ztratit kontrolu** nad svým chováním. Ztráta kontroly se projevuje především **zvýšeným zaujetím** a **opakovanými návraty** k podnětu. Zejména v počátcích bylo pro Andreje náročné s užíváním IP přestat. Dále se objevuje **nutková potřeba masturbace**, **eskalace pornografického obsahu**, **vtíravé myšlenky** spojené s **bažením po IP**, **pohlčení** virtuálním světem, **trávení významného množství času** u IP, **ztráta zájmu** o veškeré volnočasové aktivity a dění kolem sebe. „*Všechno v okolí se vám vlastně zdá nudné kromě porna a nezajímavé.*“

Přijetí závislosti

Přiznává, že je pro něho **náročné přijmout** svou těžkou závislost. Částečný rozkol v přijetí je patrný i při popisu projevů závislosti, kdy jednou o svých projevech hovoří jako by stál mimo skupinu závislých uživatelů, jindy se zároveň vnímá jako člen komunity. „...*většina těch lidí, co jsou závislí, ta scéna v nich vyvolá reakci, takže oni místo toho, aby se v klidu věnovali další věcem, tak se perou s těma myšlenkami, aby neopakovali to závislostní chování, my to nazýváme relaps, vlastně vyvolá to i ty chutě a tak dále, je tam vlastně ta hypersenzibilita, kdy prostě na to reagujem přehnaně*“. Toto oddálení patrně slouží

k vyjádření náročných osobních témat. Podobnou funkci má nejspíš i spojení „*když to řeknu blbě*“, které mu pomáhá pojmenovat určité skutečnosti vlastními slovy. Ke komunitní příslušnosti také odkazují projevy specifického slangu, např. *relaps*, *chacer efekt*, *flatline* apod.

Pro Andreje je velmi náročné **smířit se s tvrdou realitou** bez pornografie, ztrátou dvou let života čistého času a dalšími dopady závislosti, které se v této abstinenci době stále objevují. Stále si musí na racionální úrovni připomínat negativní aspekty a škodlivost pornografie. Zároveň touží po tom, aby byla více zasažena i jeho emoční rovina. „*Jakmile to nebudete brát jako pojem, ale jakože budete tam mít ten pojem zvnitřněný jakoby v sobě, že to nejen budete říkat, ale budete to vnitřně vědět, že to tak je...tak to člověk nedá dopustit tak daleko, aby ses stal závislý podle mě.*“

Důsledky v abstinenci

Na kognitivní úrovni pociťuje Andrej dopady v **soustředění a vnímání reality**. Bojuje s vtíravými myšlenkami na pornografii, zejména ve dnech, kdy je více zranitelný. „*Prostě se ráno vzbudíte a hnedka od rána do 12 jedou ty myšlenky.*“ Také se potýká s **flashbacky**, přičemž tyto obrazové vzpomínky jsou velmi živé a silné. Své **zdravotní komplikace** také přisuzuje vysazení IP. Trpěl zánětem močové trubice, zánětem prostaty a dočasnou ztrátou erekce, což se patrně odrazilo do vnímání jeho mužství.

Naplnění času

Jeden z nejvýznamnějších důsledků problematického užívání IP se pro Andreje pojí s časem. Obecně nad ztrátou času vyjadřuje lítost. Často upřednostnil užívání IP před časem stráveným s kamarády. „*Když mě třeba někam zvali, tak jsem kolikrát nechtěl... vlastně jsem to všechno podržoval tomu pornu.*“ Andrej po začátku abstinence musel zaplnit prázdno po pornografii a počítačových hrách, které po maturitě přestal taktéž hrát. Zprvu kromě učení prožíval období nudy. Významně pociťoval neschopnost si sám vymyslet nějakou smysluplnou činnost, která by byla dostatečně hodnotná. „*Program, který by mi dával smysl a který by ta hlava neodsoudila, který si vymyslím já, tak většinou není.*“ Andrej se domnívá, že si schopnost vyhledat a naplánovat své aktivity ve volném čase právě v době dospívání dostatečně nezvnitřnil. Zároveň jeho podhodnocování může souviset i s nedostatečným vnímáním vlastní hodnoty, které se při abstinenci také radikálně proměnilo. „*Já jsem byl vždycky takový hodně nesebevědomý a najednou se moje sebevědomí vyvrátilo...až jsem byl chvíli jako narcis.*“ Učení a nadměrná studijní výkonnost pro něj fungují jako ochrana před

užíváním IP. Postupně si Andrej začal zaplňovat svůj čas velkým množstvím aktivit, což může značit snahu o kompenzaci promarněného času. Na druhou stranu díky nim zažil pocit úspěchu a hrdosti, změnila se mu sympatie k aktivitám, ke kterým měl při užívání IP odpor. Tyto aspekty ho zpětně motivují k abstinenci od IP.

Virtuální prostředí

V jeho příběhu má významné místo virtuální prostředí, ve kterém byl Andrej 5 let ponořen. *„Jak kdyby tam byl stříh a najednou prostě mám 18 pomalu 19 roků a končím s pornem a vlastně těch pět, šest let, kdy jsem hrál hry a díval se na porno...nemám na to žádné vzpomínky...že zamrznete v nějakém období a najednou se potkáte s tou realitou...já jsem vlastně nic jiného, než virtuální svět, neznal.“* Jeho vnímání okolního světa se výrazně změnilo, přičemž se toto zamrznutí pravděpodobně odrazilo na jeho psychickém i sexuálním vývoji.

Sexualita

V době užívání IP dočasně trpěl ztrátou sexuální touhy. Nyní vnímá rozdíl sexuální touhy k partnerce a k pornografii. *„Máte po tom partnerovi nějakou sexuální touhu, a to mi přijde jakoby takové zdravé, milé... kdežto když potom máte touhu po pornu, tak to mi přijde takové, že dělám něco špatně.“* Pro Andreje je sexualita aktuálně náročné téma *„(hluboké oddychnutí)“*. Prochází obdobím hledání a poznávání sám sebe v oblasti partnerské sexuality a sexuální orientace. Také se vyrovnává se s odlišným sexuálním prožíváním v realitě a s předčasnou ejakulací, což může být spojeno s jeho současnými depresivními stavy. Svě zaujetí sexuálními podněty přisuzuje zejména genetickým vlivům.

Pomoc

Ačkoliv se s realitou těžko smíruje, je vděčný za to, že se z nejhorší závislosti postupně dostává. Zásadním aspektem pomoci jsou pro něj **informace** o rizicích a vlivu pornografie na uživatele, které hrály významnou roli v jeho uvědomění a které nyní potřebuje předávat dál. Uznává, že největší podíl práce je na něm samotném. *„S tím největším problémem jsem se dokázal poprat já sám.“* Zároveň mu pomohla komunita, sdílení se s druhými, změny prostředí při bažení a naplněný volný čas smysluplnými aktivitami.

9.1.2 Pavol

Pavol má 19 let a dokončuje poslední ročník na gymnáziu. Několikrát týdně užíval IP aktivně pět až šest let. Přibližně před dvěma lety přišel zlom, od kterého začal své problematické užívání IP řešit. Pavol je praktikující věřící. Míra jeho PPU na škále PPCS dosáhla 116 bodů.

Popis a vývoj užívání

Pavol se **poprvé** s pornografií setkal v 11 letech na sportovním soustředí, kde si ji pouštěli spoluhráči na pokoji. Vzpomíná, že video v něm zanechalo velmi silný prožitek. „*Úplně mi lítal strašně moc myšlenek v mozku, byl jsem z toho takovej strašně moc nahajpovanej.*“ Po nějaké době začal vyhledávat pornografické stránky sám od sebe doma na počítači, což představovalo riziko, neboť sdílel pokoj s dalšími sourozenci. V té době měl na počítač omezený přístup a neměl soukromí, proto videa zapínal na pár vteřin. Využíval situací, kdy byl doma sám, například při nemoci nebo předčasném příchodu ze školy. Postupně začal příležitosti k užívání IP o samotě cíleně vyhledávat.

V 6/7 třídě přinesl zásadní zlom **dotykový telefon**, který mu umožnil **neomezený přístup** odkudkoliv a kdykoliv. **Frekvence** se zvyšovala téměř na každodenní užívání, které probíhalo většinou po škole a o víkendech večer. Pavol u IP trávil kolem 40 minut, nikdy jeho užívání nepřerostlo do dlouhých etap. Kromě frekvence se zvýšila **tolerance vůči obsahu**, což mělo dopad i na sebeuspokojování. „*Mě dost rychle takové to basic porno jako omrzelo, že jsem pak relativně rychle objevil nějaké formy jako drsnějšího porna.*“ Užívání IP před rodinou skrýval, protože se za něj styděl.

Vztah a význam pornografie

Pavolův postoj k pornografii je od počátků **negativní**, což souvisí s jeho náboženským přesvědčením. Žije v křesťanské rodině, kde je pornografie pojímána „*jako něco špatného*“. Užívání IP má Pavol spojené s tím, že dělá něco, co je proti jeho morálnímu přesvědčení.

Pornografie pro něj představuje **závislost**. Okamžitě si ji spojuje s negativními dopady, které mu její užívání přineslo do života. Je pro něj **nadměrně silným stimulem**. Kvůli tomu se snaží vyhýbat nejen jí, ale i veškerým obsahům zobrazujícím nahotu a vyzývavě oblečené ženy, protože jsou pro něj rizikem k návratu k užívání IP. Na druhou stranu ji zároveň zpětně vnímá jako jednodušší cestu řešení svých vnitřních zranění. „*...že bych nenazval, že by mě ta pornografie přímo zničila, ale prostě...že jsem byl v některých věcech třeba zraněný vnitřně, ale ta pornografie mi vlastně udělala to, že mi to vlastně nějakým způsobem zahladila.*“

Pro Pavola znamenalo užívání IP především **únik z reality**. Ve školním a sportovním prostředí ho kluci šikanovali a v té době mu chyběly kvalitní blízké vztahy s vrstevníky, které kvůli sportu a časové vytíženosti nestíhal budovat. Pornografií se snažil zaplnit vnitřní prázdnotu a bolest ze samoty. „*Protože jsem býval tak jako hodně sám a nějak jsem prostě prožíval nějaké formy jako deprese, tak jsem se právě uchýlil k té pornografii.*“ Pavol sám přiznává, že pornografie pro něj byla „*určitá forma antidepresiv*“. Přinášela mu úlevu a potěšení, a zároveň měla patrně udržovací funkci, když mu bylo nejhůř. V časové přetíženosti se pro něj užívání IP stalo formou odreagování. Na rozdíl od nepříjemného sportovního prostředí, kterému se vyhýbal, pro něj byl čas u pornografie bezpečným místem, kde na něj nikdo neútočil.

Aktuálně při abstinenci vnímá své chování vůči pornografii jako **boj**. „*Snažím se proti tomu nějak bojovat.*“ Využívá k tomu různé blokové systémy pornografických stránek, omezuje sociální sítě a hraní PC her nebo se učí využívat relapsy k něčemu užitečnému namísto přebývání s negativními myšlenky.

Zlom: odvaha se svěřit

Pavol si uvědomoval své problémy s pornografií dlouhodobě. Nedokázal s nimi však sám nic dělat, ačkoliv se snažil s užíváním skončit. Užívání IP bylo **tajemství**, se kterým se nikomu nedokázal svěřit. „*...že jsem byl schopný se otevřít se vším, ale s pornografií fakt ne.*“ Patrně se za ní velmi styděl. Velmi zásadní moment pro Pavola přišel na jedné křesťanské akci, kde se odvážil **poprvé se svěřit** jednomu mladému muži. Po tomto prvním kroku se otevřel s trápením dalšímu muži, se kterým byl více v kontaktu a který mu pomáhal se z problémů dostat. Později objevil projekt Nepornu, kde ho nyní doprovází zkušený e-kouč.

Závislost

Pavol si svůj nezdravý vztah k IP začal uvědomovat na základě **trávení nadměrného času** u telefonu a **riskantního chování** před sourozenci. K hlubšímu uvědomění mu později pomohlo **čtení zkušeností ostatních závislých a zjišťování si informací** o závislosti. Na užití IP měly vliv často okolní události, například pokud došlo ke zrušení programu, na který se těšil. Zároveň se tím najednou otevřel nový volný prostor, který musel nějak naplnit. Epizodě většinou předcházela určitá **argumentační fáze** o pozdějších důsledcích a aktuálních přínosech užití. Pokud došlo k **vnitřnímu svolení**, tak pornografii „*podlehl*“. Po epizodě se většinou potýkal s **depresivními stavy**, kdy byl neproduktivní a „*zničenej*

a celý den pak stál jako úplně za nic“. **Ztrátu kontroly** nad užíváním vnímal jako **vlastní selhání**, když se mu nedařilo s užíváním skončit.

Užívání IP **připodobňuje k závislosti na alkoholu**, protože pro něj kontakt s pornografií představuje riziko ztráty kontroly kvůli vnitřním konfliktům. *„Takové jako flashbacky, prostě myšlenky, takové nahodilé jako touhy, že s tím jako bojuju, že ji jako nechci, ale zároveň tělo by jí strašně moc jako chtělo.“* Kromě **vtíravých myšlenek** se mu o pornografii zdají **sny**. Vlivem nadměrného vystavení se pornografickým obsahům se potýká s **větší citlivostí** na obrazy méně oblečených žen a dívek. Z toho důvodu si zrušil některé sociální sítě. Náročný je pro něho i **reálný kontakt** s více odhalenými ženami a dívkami.

Pavol se potýkal se **ztrátou motivace** ke sportu i učení, což se projevilo absencí na tréninkách a **zhoršením prospěchu** ve škole, který nyní musí dohánět. V sexuální rovině uvádí **problémy s erekcí a pokřivený pohled na dívky**.

Konflikt

Užívání IP se u Pavola pojí s **konfliktem**, který má dvě linie. První z nich je **morální nesoulad**, který se týká neslučitelnosti náboženského přesvědčení s jeho skutečným chováním. Dříve byl navíc rozpor umocněn v situacích, kdy ho vrstevníci s tématem pornografie konfrontovali. Navenek před nimi vyjadřoval svůj odmítavý postoj k pornografii, zároveň ji v soukromí užíval. Vnitřní konflikt pak vyjadřuje slovy *„kontroverzní“* či *„ironie“*. Spjoval ho především se stavy, kdy se užívání IP opakovalo. *„...že jsem si řekl, že se na to prostě fakt nepodívám a další den jsem se na to podíval prostě jak nic...že vlastně to jako úplně způsobovalo, že ať jsem to vlastně nechtěl, tak jsem z toho pak byl zničenější, tak mě akorát více to vracelo k té pornografii furt zpátky.“* Neschopnost mít kontrolu nad užíváním, pocit selhání, zklamání Boha i sám sebe, pro něj bylo patrně tím, co ho ničilo.

Druhá linie konfliktů se pojí se **zahlceným časem a nízkou kvalitou blízkých vztahů**. Pavol toužil být s kamarády, ale o víkendech kvůli sportu musel hodně času věnovat tréninkům a zápasům. Navíc byl ve sportovním prostředí šikanovaný od spoluhráčů, což mu přinášelo další bolest, se kterou se vyrovnával užíváním IP. *„Takže jsem vždycky tak dělal věc, kterou jsem zároveň měl rád a zároveň jsem ji vlastně úplně nesnášel... že to pro mě bylo jako dost nepříjemný.“*

Vztahy

V Pavolově životním příběhu hrají významnou roli **vztahy**, které nebyly funkční ve školním, ani sportovním prostředí. „*Kluci se mi dost smáli za to, že jsem jako křesťan, i když jsem jim třeba vůbec nic nedělal.*“

Užívání IP mu zároveň přineslo důsledky do rodinných vztahů, kde vnímá větší **odcizení** a vznik nepříjemných konfliktů. Po epizodě s IP Pavol většinou prožíval **narušení vztahu s Bohem a sám k sobě**. Na svá rozhodnutí dát přednost pornografii před časem s kamarády měl vztek. Opakované užívání IP mu „*podkopávalo sebevědomí*“, a to především ve **vztahu k dívkám**.

V komunikaci s nimi prožíval **nadměrný stres a strach z odsouzení**. V době abstinence od IP se odvážil oslovit dívku, která se mu líbila. Svěřil se jí i se závislostí na IP, což pro něj znamenalo **důležitý krok ze své komfortní zóny** naplněný hrdostí a úspěchem. Sám přiznává, že upnutí se na dívku a očekávání vztahu s ní pro něj bylo významným **zdrojem motivace** k abstinenci od pornografie. „*Když jsem jako čekal na to, než se ona nějak vyjádří, tak jsem měl jako úplně dlouhé období jako bez pornografie.*“ Její odmítnutí mu pak způsobilo opět prázdnotu a psychický propad.

Největší pomocí ke zvládnutí problematického užívání IP byl pro Pavola právě **vztah s průvodcem**, který byl zdrojem podpory a zájmu. Pavol s ním mohl otevřeně mluvit o svých problémech a pravidelně s ním být v kontaktu. „*Aby tam byl jako někdo, když jako spadneš, aby Ti podal tu ruku, když jsi sám.*“

9.1.3 Juraj

Jurajovi je 22 let, do nedávna byl studentem, nyní začal pracovat. Intenzivní užívání IP probíhalo po dobu střední školy, přibližně tři roky. Problémy s užíváním zaznamenal v době soužití se současnou partnerkou, se kterou bydlí dva a půl roku. Následně je začal řešit. Juraj se považuje za agnostika. Na škále PPCS mu míra PPU vyšla na 105 bodů.

Popis a vývoj užívání

Juraj se **poprvé** k pornografii dostal asi v 11 letech na **internetu**. **Zvědavost** ho přiměla k hraní erotických her na portálu superhry.cz. „*A to byla má skáza, it's a trap.*“ Jeho vývoj užívání IP probíhal souběžně s jeho aktivním sexuálním vývojem. Kolem 14/15 let si s první přítelkyní prošel obdobím sexuální experimentace, přičemž inspirací jim byla kniha 50 odstínů šedi. V té době již Juraj sledoval videa s pornografickým obsahem, který velmi brzy

získal extrémnější formu, např. BDSM. Zároveň se věnoval čtení a psaní erotických povídek. S druhou přítelkyní i kvůli vztahu na dálku praktikovali zasílání různých erotických a pornografických obsahů online. Juraj přiznává, že na základní škole měl k užívání IP ještě relativně zdravý přístup, co se týče stráveného času. Ten **postupně eskaloval** do několika hodinových etap, ve kterých Juraj střídal užívání IP s hraním videoher až do ranních hodin. Někdy docházelo i k ranním epizodám před školou. Juraj užíval IP každý den především doma na počítači většinou ve večerních hodinách kvůli **soukromí**. Své užívání IP **skrýval** před ostatními členy rodiny. Za touto eskalací Juraj vidí i **změnu motivu**. „*Už to přestalo být jako zpestření života, ale už to začalo být inherentní součástí toho života... která ale nepřinášela žádnou hodnotu, která by byla nějakým způsobem kvalitní. Přinášela akorát zapomnění na svět kolem mě.*“ Až v průběhu vztahu se třetí přítelkyní a vlivem společného bydlení si začal uvědomovat, že užívání IP přináší negativní důsledky do jeho života.

Vztah a význam pornografie

Pro Juraje představuje IP jakýkoliv **umělý prostředek**, jehož účelem je **vzrušení konzumenta**. Ve svém životě ji vnímá jako překážku, která aktuálně způsobuje **vnitřní konflikt**. Na jedné straně je **fascinován** nejen pornografií, ale i sexualitou obecně a internetovým prostředím. Díky neustálému **efektu novosti** mu do života přinášejí **vzrušení a příjemné pocity**. Od počátků pubertálního období mu zároveň začala plnit funkci bezpečného prostředí, kam mohl **uniknout z nepříjemné reality** nefunkčního vztahu svých rodičů. „*Nechcete v tom žít, nechcete si to uvědomovat.*“ Později mu IP pomáhala **zapomenout** i na školní povinnosti. Zároveň Juraj přiznává, že jenom samotná IP nepředstavuje problém, ale spíš **řešení hlubších zranění**, které existovaly už před užíváním IP. „*Ve finále je problém to, že se pornem snažíme záplatovat něco, nějaký problém, kterej máme, a porno je prostě jenom hodně špatná, plesnivá náplast, kterou dáváme na otevřenou ránu.*“

Jurajův postoj ovlivnilo **uvědomění** si svých problémů způsobených IP, proto je pro něho podstatné takové užívání, které především nepoškozuje uživatele. „*Do té doby jsem byl prostě konzument, kterej nad tím příliš nepřemýšlel.*“ Od tohoto uvědomění se začal více informovat o problematice užívání IP. I díky projektu Nepornu, se nyní k IP staví **více kriticky**, neboť do té doby byl obklopen především lidmi, jejichž postoj byl spíše jednostranný, přijímající. Nyní začlenil do svého pojetí i etickou a právní rovinu.

Na vlastní užívání IP pohlíží jako na nedisciplinované chování, jelikož se snaží o abstinenci. Zároveň se k němu stále vrací. Tento **vnitřní konflikt** je pro něho velmi nepříjemný, neboť zasahuje do vnímání jeho vlastní hodnoty. *„I když jsem si vědomej toho, že bych je dělat neměl, že jsem si řekl, že je dělat nebudu, tak je přesto dělám.“* Ztrátu kontroly nad užíváním vnímá jako vlastní selhání a cítí se kvůli tomu „mizerně“.

Zároveň mu v **abstinenci** pomáhá **aktivní činnost v komunitě**, ve které vidí smysl. Je u něho patrná zvýšená motivace vzdělávat se v problematice pornografie a etických dopadech. Při relapsech mu pomáhá, když má před sebou nějaký **plán, na který se těší**.

Závislost

Juraj na své problematické užívání IP nahlíží jako na **vypěstovanou závislost** na IP, kterou v tomto kontextu pojímá jako návykovou látku. Závislost **připodobňuje k závislosti na drogách**. U Juraje je patrný vliv zapojení do komunity závislých z jeho **slangových výrazů** vztahujících se k závislosti na IP, např. *trigger*. Problematické užívání IP se u Juraje projevuje **ztrátou kontroly** nad užíváním, kdy se k ní opakovaně vrací, i přes vědomé rozhodnutí ji neužívat. *„...protože jsem se měl jít učit a fakt se mi do toho nechtělo, tak jsem si místo toho pustil porno a řekl jsem si, jo tak ještě jedno video a ještě chvíli a pak bylo třeba dvanáct v noci a tak jsem si řekl, tak se na to podívám zejtra, no a zejtra ten samej postup“*. K IP se ubírá velmi často ve chvílích, kdy prožívá nepříjemné pocity, především **stres**. V posledních letech je pro něj užívání IP především forma odpočinku a prokrastinace. I zde Juraj prožívá vnitřní rozpor, protože i když IP funguje jako zdroj **odměny a energie**, zároveň se po jejím užití cítí vyčerpaně. Juraj vnímá, že se u něho snižovala citlivost vůči pornografickým obsahům. *„Já si osobně o sobě nemyslím, že by BDSM bylo porn-industed, protože jsem to v sobě měl tak nějak jako vždycky.“* Spíše u něho **eskalovalo trávení času**, přičemž společně s IP zmiňuje závislost na videohráčích. Tato časová významnost velmi narušila jeho **spánkový režim**. Juraj se potýká s dalšími **negativními důsledky**, které připisuje především závislosti na IP a které jsou pro něj významné. Týkají se oblastí školy, sexuální a partnerské roviny a psychických problémů.

Škola

Na střední škole začalo Jurajovi užívání IP zasahovat do školních povinností, což se odrazilo na **zhoršení prospěchu**. Po nástupu na vysokou školu se jeho užívání zvýšilo vždy především ve **zkouškovém období**, které pro něj bylo velmi stresující. I kvůli psychické náročnosti, kdy se potýkal s těžkými **depresivními stavy**, opakoval několikrát první ročník.

Nakonec musel z vysoké školy odejít. „*Zkouškový je na to úplně brutální, tak jsem trávil ten čas u porna, abych zapomněl na to, že mám nějaký povinnosti.*“ Toto téma je pro něj velmi náročné a bolestivé, neboť pro něj znamená **velkou ztrátu** a vnímá ji jako vlastní selhání. V současnosti se snaží se situací vypořádat díky odborné pomoci a farmakoterapii.

Sexualita a partnerství

Oblast sexuality Juraje provází v životě velmi intenzivně. Souběžně s jejím vývojem spojuje eskalaci užívání IP. Sexuálně aktivní začal být již na počátku pohlavní dospělosti. Fascinace sexuálními tématy se promítla i do jeho **tvůrčí činnosti**, zároveň je pro něj „*lidská sexualita divná*“. Sexuální život se třetí partnerkou, respektive i stálost tohoto vztahu, mu postupně odhalila potíže, se kterými se vlivem užívání IP potýká. Juraj zmiňuje především **narušené vnímání** své partnerky, kdy jeho myšlenky automaticky směřují k pornografii a masturbaci. Po užívání IP u sebe pociťuje **zvýšenou averzi** vůči reálnému pohlavnímu styku s partnerkou, což se promítá negativně do partnerčina prožívání. „*...já třeba čtyry, pět, občas týden po tom, co se podívám na porno, tak nemám potřebu mít sex s přítelkyní, a to až do takové míry, že minimálně ty první dny je mi ta představa až jako nepříjemná.*“ Partnerka je pro něj zároveň **zdrojem opory** při abstinenci od pornografie. V současnosti se však Jurajovi vztah rozpadá i kvůli omezenému pohlavnímu styku, což je pro něj bolestivé téma. Díky ironii o něm dokáže hovořit.

Rodinné prostředí a psychické problémy

Juraj s užíváním IP spojuje i své psychické problémy, které mají patrně počátky u nefunkčních vztahů v rodině. Dokládá to i důvěrným vztahem se ségrou, které se **svěřil s užíváním IP** a se kterou sdílí psychické dopady rodinného fungování. V některých **depresivních stavech** se stává, že o užívání IP zcela ztratí zájem. Juraj přiznává, že **útěky z reality** jsou jeho oblíbenou strategií řešení problémů a vyhledá je velice často. V jeho životě měly podobu nejenom užívání IP, ale i hraní rolí při deskových hrách, čtení rozsáhlých příběhů, užívání omamných látek apod. Potýká se s velmi **negativním sebepojetím** a nenávisí sám k sobě. Během rozhovoru se často omlouvá za své vyjadřování. Opakované návraty k užívání IP mu **snížují pocit vlastní hodnoty**. „*...chcete jako člověk mít nějakou hodnotu... ale tohle to vlastně podkopává, protože si o sobě v hlavě budujete nějakou image a tohle ji pak úplně zboří.*“ I proto si přeje život bez pornografie.

9.1.4 Matúš

Matúš je 29letý pracující muž a aktuálně má partnerský vztah. 18 let užíval pravidelně internetovou pornografii, po dokončení vysoké školy velmi aktivně. Přibližně před půl rokem si své problémy s IP uvědomil, přiznal a začal je řešit. Matúš se považuje za věřícího člověka, ale nehlásí se k žádné církvi. Jeho skóre PPU na škále PPCS odpovídá 89 bodům.

Popis a vývoj užívání

U Matúše probíhalo **první setkání** s pornografií ještě v době bez internetového připojení. S kamarády se díval na erotické obrázky v časopisech a sledoval videa na VHS kazetách. Později na vytáčeném internetu vyhledával erotické fotky, protože nic jiného nebylo dostupné. Ve vývoji užívání IP jsou u Matúše patrné dvě zlomové události. První zásadní zlom vnímá s příchodem **vysokorychlostního připojení k internetu**. Díky pornografickému obsahu, který byl najednou **dostupný online**, se z Matúše stal mezi 11. a 12. rokem života pravidelný uživatel. Pravidelnost vypadala tak, že dlouhé roky užíval IP pouze několik desítek minut každý den, přičemž měl své chování pod kontrolou. Druhý významný zlom přinesla vysoká škola a **stresové zkouškové období**, kde pociťoval výraznou **změnu motivu užívání**. „*Porno začlo být spíš než prostě vzrušení nebo to sexuální uspokojení, tak to začlo být spíš jako únik z reality ve zkouškovém.*“ V této době se navýšila **frekvence** užívání na několik epizod za den. Matúš užíval IP především z domova, kde měl **soukromí**. Využíval k tomu telefon i notebook. Své užívání před rodinou **skrýval**. Postupně kromě času vyhledával **extrémnější žánry** IP. Po dokončení vysoké školy u sebe začal pociťovat první potíže. „*Že vlastně po škole už jsem cítil, že to je jako problém.*“

Vztah a význam pornografie

Matúš pornografii chápe jako další stupeň erotiky. Má ji spojenou s fotkami a videi v internetovém prostředí, na kterých je vyobrazena nahota a sex. Jako zásadní vnímá **účel** daného materiálu.

On sám vyhledával IP v počátcích kvůli **sexuálnímu vzrušení**, nyní pro něj představuje především **únik z reality**. „*Často nejde ani tak o sexuální vzrušení jako o prostě nějakou potřebu, únik z reality, prostě vypnout.*“ Vnímá, že zdravý vztah k pornografii nikdy neměl, protože vyhledávání za účelem uspokojení nepovažuje za zdravé.

Jeho postoj k IP prošel proměnou. V počátcích i v průběhu užívání měl k IP **kladný** vztah, který byl podle něho ovlivněn i společenskou přijatelností IP. V okruhu jeho přátel je užívání IP běžná norma. „*Vlastně všichni na to koukali, nikdo neřešil, že tam může být nějaká*

závislost.“ Změna nastala při **uvědomění** si svého problému s IP, proto se Matuš v současnosti staví k IP **negativně**, až s odporem. Kvůli vlastní zkušenosti vidí v IP riziko při pravidelné konzumaci, která může vést ke ztrátě kontroly. Vnímá ji jako **nebezpečí**, o kterém se ve společnosti nemluví. *„Fakt mám pocit, že se o tom ví málo, ... když se bavím s přáteli, vlastně zjišťuju, že strašná spousta mých přátel s tím má reálně jako obrovské problémy a vlastně ani o tom neví.“* Sám ji v životě nechce a snaží se jí vyhýbat. Oproti době před uvědoměním si je nyní více vědom etické stránky problematiky pornografie.

Uvědomění

Pro Matuše nastal ještě jeden zásadní zlomový bod. Jeho užívání IP se dotklo trestně-právní roviny, kterou před půl rokem začala řešit Policie ČR. Tato událost pro něho byla určitým **probuzením**, neboť poukázala na šířku jeho problémů. V reakci na ní začal **hledat vysvětlení** svých problémů jak na internetu, tak u odborníků, u kterých se většinou setkal s **bagatelizací** a **nepochopením** jeho problémů. Do té doby sice tušil, že jeho užívání IP je problematické, neúspěšně však hledal pojmy typu nutková masturbace nebo kompulzivní masturbace, pod kterými odpovědi nenašel. Pomohl mu až projekt **Nepornu**, kde našel informace a vysvětlení svých potíží, se kterými se **ztotožnil. Pojmenování a vysvětlení** jeho potíží z pohledu závislosti mu přineslo obrovský **pocit úlevy**. *„Mě to uklidnilo v tom, že vím, že s tím prostě můžu nějak pracovat.“*

Závislost

Matuš na své problematické užívání IP dříve pohlížel jako na kompulze. Z jeho projevu je patrné, že je vnímal jako něco, co není jeho součástí a co pro něj představuje **boj**. *„Najednou ten nepřítel, kterej byl ve mně, se zhmotnil a já jsem věděl, s čím teda nebo vím, s čím zápasím“.* Po seznámení se s konceptem závislosti představovaným na Nepornu na své chování pohlíží jako na **závislost**, přičemž ji v rozhovoru označuje jako „to“ nebo „můj problém“. Závislost pojímá jako **ztrátu kontroly** nad svým chováním, což se projevuje tak, že i po uspokojení má potřebu chování **opakovat**. *„Vlastně jsem se podíval jednou, uspokojil se u toho a vlastně vzápětí ta potřeba jakoby přišla znova a znova a znova.“* Pozoruje u sebe **konflikt** mezi vnitřním rozhodnutím a skutečným chováním. *„I když si člověk řekne, že to nebude dělat, že se na to nebude dívat, tak stejně tam vleze.“* Závislost se projevuje jako něco, co ho ovládá. *„Vím, že už se tomu nevyhnu“.* Vlivem ztráty kontroly **eskaluje čas**, který u IP tráví. *„Někdy to bylo půl hodiny, někdy to byly čtyry hodiny.“* Matuš popisuje

výrazné **zcitlivění vůči pornografickému obsahu**, který narostl do parafilních forem. Zároveň vnímá **negativní důsledky** především na své psychické zdraví.

Vtíravé myšlenky

Matuš se potýká s **nutkavou potřebou** nejen po masturbaci, ale především po vystavení se obrazům nahoty, což se projevuje skrze **vtíravé myšlenky**. „...*chce vidět ty obrázky a chce vidět ty videa a prostě ty myšlenky, které přichází, tak jsou na tu nahotu.*“ Myšlenky na IP se objevují především po práci, v **nevyplněném volném čase** při prožívání **nudy**. Ačkoliv se s myšlenkami snaží pracovat, často nabírají na síle a stávají se neodolatelné. Při podlehnutí prožívá **vztek na myšlenku a pocit zklamání ze selhání**. Nejtěžší je pro něj odolat užití IP po relapsu a při kocovinách po alkoholu, kdy prožívá ranní pesima.

Plíživá změna

Matuš si nyní zpětně uvědomuje, že se **proměnilo jeho prožívání** s IP. Stalo se tak pravděpodobně v době vysoké školy, kdy se změnil motiv jeho užívání. „*Ze začátku to byla nějaká spokojenost...postupně to vlastně začalo být spíš pocit takového znechucení a teď bych to nezval nějakým opovržením sám sebou.*“ Tato změna přišla velmi plíživým tempem, aniž by si toho byl vědom.

Abstinence

Protože v současnosti abstinuje od IP, potýká se například s **bažením** po IP, které připodobňuje k abstinenčním příznakům u **návykových látek**. „*V podstatě, pokud jsem nedostal tu svoji dávku, tak to tělo si ji prostě jako vyžádalo.*“ Také u sebe nyní pozoruje **pohlčení** pornografickým obsahem, který na něj má silnější efekt než v době pravidelného užívání. „*Jak kdyby tam byl další element, který tomu přidává na síle a z těch pocitů, mám pocit jako plná hlava, oči obrovské a prostě, jak kdybych já nevím, si připadám jak nějaký feťák prostě, co si dal dávku.*“

Psychické důsledky

Matuš vnímá, že ho IP doslova **zformovala**. „*V podstatě mi to vzalo jako mě samého, myslím si, že bych byl jako asi jiný člověk, kdybych tomu tak nepodlehl.*“ Matušovo **sebepojetí je velmi negativní**, což se projevuje snižováním své hodnoty nebo výraznou sebekritikou. Potýká se s depresivními, apatickými a abulickými stavy, které mu brání postarat se sám o sebe v každodenním fungování. Zároveň si není jistý, zda jsou jeho psychické stavy důsledkem užívání IP, nebo se jedná o chronický stav.

Další důsledky

Jako zásadní dopad vnímá zásah do **trestně-právní roviny**. Dále se potýká s problémy v oblasti sexuality, kdy uvádí zvýšenou **objektivizaci žen**. Užívání IP patrně ovlivnilo mnoho jeho ukončených vztahů, protože pociťoval **ztrátu zájmu o partnerky**. „...*jak v tom pornu, překliknu další video, jiná holka, tak takhle mám pocit, že jsem to pociťoval i s těma holkama, že prostě najednou jsem měl potřebu jako změny.*“ S problémy se potýká i v současném partnerském vztahu. Aby dokázal uspokojit sebe i partnerku při sexuálním styku, musí kvůli tomu abstinovat několik dní od IP.

Další ztráta se týká **množství času**, který mu užívání IP vzalo. Také zasahovalo do jeho **volnočasových aktivit**, například do běhání, což je pro něj bolestivé téma. Přiznává k němu i **závislostní tendence**, které také zmiňuje u hraní **počítačových her**. Ty později vyměnil za užívání IP. Závislostní chování pociťuje i ve vztahu k **sociálním sítím**, které si v poslední době zrušil společně s chytrým telefonem.

9.1.5 Braňo

Braňo má 33 let, je pracující a nevěřící. Aktuálně nemá partnerský vztah. Užívání IP aktivně praktikuje 17 let, přičemž po dokončení vysoké školy se zintenzivnilo. Před dvěma lety začal své potíže s IP řešit. Na škále PPCS se míra jeho PPU projevila 101 body.

Popis a vývoj užívání

První zkušenost s pornografií měl Braňo u svého kamaráda doma. Ze **zvědavosti** spolu koukali na pornografický film na VHS kazetě. To, co dnes označuje za běžný pohlavní styk, „*nic extra*“, mu tehdy přišlo „*divný*“. S kamarády si prohlížel časopisy s pornografickým materiálem, což ho nezaujalo. Později si sám od sebe začal vyhledávat různé erotické obrázky na internetu. Na střední škole sledoval pornografii na DVD přehrávačích s kamarádem. Až **s příchodem internetu** a s kvalitnějším připojením se užívání IP stalo **pravidelné**. Braňo přiznává, že se jednalo o **plíživou změnu**, kterou tehdy nevnímal. „*Pomalu se to začalo stávat nějakým jako pravidelným návykem a nevzpomínám si úplně... jaká tam byla četnost nebo kdy se to vlastně začalo měnit.*“ Zásadní přelom v užívání IP však vnímá na **vysoké škole** kvůli prožívání nadměrného **stresu** i kvůli vysoce **kvalitnímu připojení k internetu**. Zde se patrně začal **proměňovat jeho cíl** a z užívání IP se stal nástroj pro uspokojení něčeho jiného. „*Ze začátku to pro mě bylo vlastně velice snadný dosáhnout u porna vyvrcholení a možná jsem to dělal i proto, abych jako dosáhnul vyvrcholení, ale*

ted'ka je to spíš o tom strávit u toho co nejvíc času.“ V reakci na to docházelo k **eskalaci stráveného času, prodlužování doby vyvrcholení a k vyhledávání násilného pornografického obsahu**. Braňo se při užívání IP věnuje digitální kresbě a úpravě erotických fotek, provádí autoerotiku a pornografický obsah často obměňuje kvůli rychlé **ztrátě zájmu**. Užívání IP probíhá zásadně v **soukromí** jeho pokoje na počítači, který nevyužívá k práci. Braňo své užívání IP před okolím **skrývá**. Aktuálně ho k užívání IP přivádí **rutina a nárazovost** podle stresových situací kolem práce. Ačkoliv se poslední dva roky snaží od IP **abstinovat**, pociťuje u sebe **zvýšenou intenzitu** užívání, která v nedávné době narostla k 17hodinové epizodě.

Vztah a význam pornografie

Význam IP se Braňovi v průběhu života měnil. Na počátku ji pojímal jako **vzrušující zakázané ovoce**. Postupně se pro něho stala primárně **nástrojem k uvolnění napětí**, ať už sexuálního, tak psychického, který má podobu **vzteku, stresu nebo bolesti**. Využívá ji k **úniku z reality**, například když prožívá nepříjemné pocity jako **smutek** nebo **osamělost**. Zároveň si je vědom, že IP tuto prázdnotu nikdy nenaplní. „...*vlastně to porno samotný jakoby neslouží jako primární nástroj... ale je to nějaký zástupce, kterej to jako nikdy neumožní naplnit.*“ I proto považuje za nejzásadnější kritérium v užívání IP **motiv**. Kromě toho užívání IP vnímá jako „*vyběhanej návyk*“, **nutnost**, která se stala součástí jeho života. Způsobila mu však spoustu bolestivých negativních dopadů, a proto se k ní nyní staví **odmítavě**. „*Já prostě na porno nemůžu koukat, jo že tam jakoby není pro mě ta záklopka, prostě v tom není stopka.*“

Z důvodu **snadné dostupnosti a neomezeného výběru** vnímá Braňo IP jako **rizikový materiál** a „*superstimulant*“, který má **návykový potenciál**. Intenzivní dlouhotrvající epizody pak popisuje jako **trest** a důsledek nerespektování vlastních potřeb. „*Těch 17 hodin... začal jsem tomu říkat jako porno nakládačka, že dělám něco, co je v rozporu s mými potřebami nebo přáními, a to porno je prostě jak nemesis jako, co mě trestá za vzpurnost vůči vlastním potřebám.*“

Na druhou stranu si je vědom i **přínosu užívání IP** v tom, že mu pomohla přežít v toxickém rodinném prostředí, ve kterém vyrůstal. „*Když koukám na to porno, tak na něj koukám sám, v nějakým místě, kde mám jako soukromí a řídím si ty věci sám a nikdo mě tam jako nic nevnucuje, nemusím jako podávat žádný výkon, nic se ode mě nečeká.*“ Přínos bezpečného a klidného prostoru, kde se necítí pod tlakem, se přenesl i do současnosti. Nyní

však touží po tom, aby se své potřeby naučil uspokojovat jiným způsobem. „*Přeju si vlastně život jako bez porna a vlastně ty věci, co potřebuju, tak abych dokázal naplňovat bez porna.*“

Narušení sexuality a nefunkční rodinné prostředí

Na užívání IP i na sexualitu jako takovou mělo pro Braňa zásadní vliv **nefunkční rodinné prostředí**. Braňo vnímá, že matka nerespektovala jeho hranice a zahrnovala ho svými problémy, což pro něj bylo zatěžující a patrně to ovlivnilo i jeho vztah k sexualitě. „*Máma říkala, ... že vlastně nefungoval nějak sex s tátou, že jim to asi nějak nešlo... tak ještě díky tomu tomu tak dávám větší váhu.*“ V rozhovoru se několikrát vrací ke své **babičce**, ke které pociťuje vztek, protože v dětství **narušila jeho sexualitu**, když ho pohlavně zneužila. Braňo si tuto skutečnost uvědomuje a pracuje s ní pod odborným vedením v rámci terapie. Také vzpomíná, že doma byla sexualita velmi **tabuizované téma**. „*(babička)... měla tendenci vlastně mi jako zakrývat oči, vlastně dělat z toho až velkou scénu, ježišmaria, okamžitě to přepni jo, prosim tě, to nejde.*“

Strach a napětí

Kolem užívání IP se vynořuje téma strachu a napětí. Na počátku dospívání měl Braňo nadměrné **obavy z první masturbace** a cítil se kvůli ní provinile. „*...odhodlával jsem se k tomu asi tejden, protože jsem k tomu měl jako hroznej strach, co se bude dít a jak to zvládnou.*“ Pocit hanby a viny po masturbaci přetrvává do současnosti a přesouvá se i na samotné užívání IP. Celým obdobím užívání IP se prolíná **strach z odhalení**. Začal už v rodinném prostředí, kde se Braňo obával, že bude přistižen prarodiči. Na vysoké škole se toto riziko přeneslo na spolubydliciho. Zároveň Braňo dodává, že tento strach zvyšoval pocit vzrušení při užívání IP.

Nyní se obavy týkají **nárůstu násilného žánru**. Braňo má strach z odsouzení druhými lidmi a ze změny své osobnosti. „*Co kdyby to někdo zjistil, co by si jako o mně pomyslel anebo strach z toho, že jestli ta moje psychika není už jako pozměněná.*“ V neposlední řadě pociťuje **vysokou nedůvěru k operačním systémům** a programům kvůli shromažďování informací o jeho chování na internetu. Proto se snaží mít kontrolu nad programy, které si do počítače stahuje. Po epizodě veškeré materiály maže, aby byl počítač od všech dat vyčištěný.

Závislost

Braňo se k problematickému užívání IP staví jako k **závislosti**. I z toho důvodu navštěvuje adiktologickou ambulanci, kde mu terapeut rozumí. Často ji v rozhovoru označuje jako

„vyběhanou cestu“. Svou závislost má spojenou především s **negativními dopady**, které **dlouhodobě** a **intenzivně** prožívá. Nad užíváním **ztratil kontrolu**, což znamená, že i přes snahu s užíváním přestat a přes množství překážek, které musí překonávat, se k užívání stále vrací. „*Těch kroků je tam fakt jako hodně, ale nevodradí mě to, bohužel.*“ Užívání IP pro něho není automatické. Nutí ho k němu **impulzy**, často pocity napětí, kterým podléhá po učinění rozhodnutí. Braňo mu dává **přednost** před svými přirozenými potřebami jako je spánek, hlad nebo vylučování. Tlak na rozhodování ho paradoxně motivuje u IP zůstat, což je pro něho velmi vyčerpávající. „*To je taková jako spirála smrti, nebo jak to nazvat, že ty negativní pocity, který se ve mně voběvujou, tak ještě víc mě motivujou vlastně pro to další porno.*“ Dále u sebe vnímá **nárůst času** stráveného u IP, především ve večerních hodinách. Významně se potýká se **sníženou tolerancí** vůči žánrům s prvky násilí. „*...od něčeho, co bysme mohli považovat za běžnej jako pohlavní styk... tak jako k nějakýmu jako sado-maso násilí, až jako k hodně brutálnímu násilí.*“

Fyzické důsledky

V důsledku užívání IP jsou pro Braňa nejzávažnější problémy fyziologického charakteru, které jsou doprovázeny **nepříjemnou bolestí**. Jedná se o **poškození genitálií** po několikahodinových epizodách, různé záněty nebo krev ve spermatu. Epizody mají vliv na Braňův **spánkový režim** a ochotu k pravidelnému pohybu.

Psychické důsledky

Braňo má užívání IP i relapsy v době abstinence spojené s velkými **pocity viny a hanby**, které ho v užívání patrně udržují. „*To sledování porna mi pomohlo spustit tyhle jako výčitky jakoby kolotoč viny a hanby, že jsem koukal na porno, tak jsem špatnej,... a když jsem špatnej a selhal jsem, tak to musím zahnat, tak se kouknu na porno.*“ Po epizodě většinou prožívá smutek a vyčerpanost, ale také vztek sám na sebe kvůli ztrátě času a narušení každodenního režimu. Zároveň se snaží k epizodě nestavět pouze negativně. Vnímá, že mu okolní prostředí abstinenci značně ztěžuje. Místy k sobě vyjadřuje laskavost a **pochopení se svými potřebami**. „*Zároveň si uvědomuju, že to asi bylo nutný, jo že potřeboval jsem se nějak uvolnit a hold to napětí bylo tak velký, že jsem u toho musel strávit 12 hodin vkuse, abych to ze sebe dostal.*“ Vzrušování nad násilným obsah ho přivádí až ke **znechucení sám sebou**. Pociťuje u sebe změny **vnímání žen** a jejich objektivizaci.

Sociální důsledky

Braňo vnímá, že ho užívání IP brzdí v **navazování partnerských a sexuálních vztahů** a celkově v **socializaci** s dalšími lidmi. „*To, co já kreslím, tak to jako nechci sdílet, protože to je pro mě jako ohromná bolest a nechci, aby tu bolest musel zažívat někdo další.*“ Je patrné, že se touží sdílet s ostatními lidmi o svém životě, zároveň se tomu brání. Přítomnost druhých lidí ho stresuje, což ho zpětně vede k užívání IP. Cítí se velmi osaměle. „*Bohužel jsem jako hodně sociálně izolovanéj a v podstatě nemám jako přátele.*“ Na druhou stranu si uvědomuje, že se obě skutečnosti navzájem ovlivňují. To znamená, že užívá IP kvůli samotě a potřebě vztahů, zároveň po užití IP nemá potřebu sexuální a romantické vztahy vyhledávat a budovat.

Vlny uvědomění a propadů

Braňo si své problematické užívání IP uvědomoval **postupně v několika vlnách**, kdy se uvědomění vždy částečně posunulo. „*Nějak to jako usnulo, a pak teprve v tom roce 2020 se to obnovilo, tak jsem to zkoušel, zas to nějak usnulo.*“ První podobnost zaznamenal s příběhy závislých uživatelů na psychoaktivních látkách v roce 2015. Další zlom přišel 23. ledna 2020, kdy objevil dokumenty o změnách mozkových struktur při užívání IP na stránkách *Fight the new drug*. Ke konečnému uvědomění mu pomohl test závislosti od adiktologa v novinách. Svou závislost však přijal až v rámci terapie. Braňo navíc pozoruje, že po momentu uvědomění, docházelo k prohloubení násilného obsahu.

Záchranná síť

Pro Braňa je užívání IP návyk, na který by neměl být sám. „*Jako free fall habits, to je prostě jako volnej pád a to jako nemáte vůbec pod kontrolou a tam jako pokud nemáte nějakou záchranou síť odborný pomoci, tak vás to zničí.*“ Jeho **záchranná síť** má nyní podobu terapeuta v adiktologické ambulanci, svépomocné skupiny anonymních pornoholiků a metody malých návyků, díky které si **buduje nové zdravé** návyky. Pomáhá mu **sdílení** s reálnými lidmi, kteří zažívají podobné potíže. Aktuálně pocítuje hrdost a největší naději se právě díky kombinaci více podpůrných složek z problematického užívání IP dostat.

9.2 Témata vzešlá z analýzy

Minulou kapitolu jsme věnovali analýze jednotlivých případů. V této kapitole shrnujeme významná témata probandů do uceleného celku.

Nejdříve ze všeho shrneme, jak rozumí probandi samotnému pojmu pornografie. Ti, co se zaměřují čistě na popis materiálu, často zmiňují **vzrušující efekt nahoty** v pornografii, tedy její cílený účel. Pro některé probandy je v současnosti určení této hranice náročné. Objevuje se u nich totiž **zcitlivění** k jakýmkoliv audiovizuálním obsahům vyobrazujícím nahotu, proto tyto obsahy zařazují i z preventivních důvodů pod pornografii. Zásadním aspektem pornografie pro všechny probandy je **internetové prostředí**. Díky němu vnímají pornografii jako **nadměrný stimul**, který je neomezený a snadno dostupný. Neomezenost se týká jak množství obsahů, tak množství času stráveného u IP. Dostupnost pak souvisí s neplaceným pornografickým obsahem. Všichni ji připodobňují k nějaké **návykové látce**. Z výpovědí probandů vyplývají **tři zásadní role**, které v jejich životech internetová pornografie zaujímá.

IP je vnímána jako:

- únik z reality,
- nástroj k uvolnění a
- volnočasová aktivita.

Téma **úniku z reality** se váže ke dvěma dominantním oblastem, konkrétně **oblasti vztahů** a k **oblasti práce či studia**. Oblast vztahů většina probandů zmiňuje v souvislosti s **nefunkčními nebo narušenými vztahy** v rodinném, školním či volnočasovém prostředí. IP pro tyto probandy plní funkci **bezpečného místa**, kde mohou vypnout a zapomenout na náročnou realitu, ve které žijí. U některých probandů se oblast vztahů dotýká i neschopnosti nebo nemožnosti navazovat a budovat blízké přátelské, ale i partnerské vztahy. V oblasti práce a studií je únik z reality spojen s únikem od **plnění povinností**, kdy někteří probandi užívání IP vnímají jako formu **prokrastinace**. K těchto dvěma dominantním vlivům se pojí nepříjemné pocity, které přivádějí probandy k užívání IP. Jedná se především o stres, vztek, depresivní nálady, bolest, smutek nebo osamělost.

Na téma úniku z reality plynule navazuje téma **nástroj k uvolnění** jako další role IP. Probandi v této souvislosti zmiňují, že jim IP přináší odreagování, příjemné pocity a vzrušení skrze masturbaci nad pornografickými obsahy. Nejvíce se k ní ubírají právě ve chvílích, kdy zažívají něco nepříjemného. Zároveň se užívání IP stává formou odpočinku

a zdrojem energie zejména pro probandy, kteří jsou nějakým způsobem **přetíženi** a zažívají **nadměrný stres**. Toto přetížení pro většinu probandů souviselo s náročným zkouškovým obdobím na vysoké škole, objevilo se však i v souvislosti s nadměrnou pracovní vyčerpáním nebo nadměrnou časovou přetížeností v oblasti volnočasových aktivit.

Užívání IP jako forma **volnočasové aktivity** bylo dominantní pouze u jednoho probanda, který únik z reality neuváděl. Tuto roli zastupovala IP i u zbylých probandů, avšak v menší míře a spíše v počátcích užívání. Případně se tato role se dvěma výše zmíněnými vzájemně prolínaly. Všichni probandi se shodují na tom, že užívání IP střídali s **hraním PC her**, přičemž u některých tyto dvě činnosti naplňovaly všechny volný čas.

Ve vývoji užívání IP se objevilo několik společných témat. Všichni probandi udávají věk **prvního vystavení** kolem 11. roku života, přičemž až na jednoho probanda je k IP přivedli kamarádi nebo vrstevníci. Počátky užívání IP jsou spojeny především se **zvědavostí** a pocitem **vzrušení**. Ve vývoji jsme objevily dvě zlomové události, na které probandi upozorňují.

První zlom souvisí s **dostupností k přenosnému zařízení** či **osobnímu počítači**, které disponuje připojením k **vysokorychlostnímu internetu**. Tato kombinace u většiny probandů spustila **pravidelnost** užívání IP, která měla zprvu podobu nízkofrekvenčního užívání např. několikrát za měsíc. Postupně se zvyšovala na několik užití v týdnu, až došla ke **každodennímu užívání**. Někteří probandi zmínili, že tato změna byla **plíživá** a neuvědomovaná. Každodenní užívání se pak projevuje ve dvou variantách. Buď se jedná o **několikahodinové etapy**, což je typické téměř u všech probandů, nebo o **kratší epizody** trvající desítky minut několikrát za den, které byly dominantní u jednoho probanda. V této souvislosti je pro všechny probandy typický **nárůst času**, který u IP trávili.

Druhý zlom jsme nazvali jako **změna motivu/proměna cíle**. Tři probandi přímo zaznamenali, že v různé fázi užívání IP se jim změnil cíl, kvůli kterému ji vyhledávali. Šlo především o to, že cílem už nebyla IP sama o sobě, ale stala se nástrojem k řešení něčeho specifického pro daného probanda. V průběhu užívání se také téměř všichni probandi shodují na **vývoji žánru pornografického obsahu**, který se stával extrémnější. Jeden proband už tvrdší obsah užíval téměř od počátků. Dále je pro muže typické užívání IP v **soukromí** a **skrývání** svého chování před okolím.

Postoj k pornografii je v současnosti u všech probandů **odmítavý** především kvůli negativním dopadům, které jim nadměrné užívání IP přináší. U probandů, kteří v minulosti

zaujímal k IP přijímající postoj, vyvstává významné téma **uvědomění**. Někteří si pamatují přesné datum, kdy ke zlomové události došlo. Důležitá pro ně byla edukace, respektive setkání s nějakou **formou informací** o projevech a následcích problematického užívání IP. Tyto poznatky zjistili nejčastěji na webových stránkách českých nebo zahraničních **svépomocných skupin**. Informace nastavily probandům **zrcadlo** na jejich vlastní užívání a pomohly jim k porozumění svých potíží, což je namotivovalo svou situaci začít řešit. V pozdějších fázích pak mužům pomáhalo sdílení svých problémů na fórech, která sdružují uživatele IP s podobnými problémy. Díky příspěvkům od ostatních uživatelů zjistili, že potíže s užíváním IP zažívá i někdo jiný, a nepřipadali si na ně sami.

Muži vnímají své problematické užívání IP jako **závislost**. Všichni ji spojují s určitou **ztrátou kontroly**, kterou pojmají jako neschopnost skončit s užíváním. I přes vědomé rozhodnutí se k němu **opakovaně vracejí**, přičemž návraty k IP často prožívají jako vlastní selhání. U všech se objevují **vtíravé myšlenky** a **nutkání** k IP. S tématem závislosti se pojí **abstinence** od IP, o kterou se všichni probandi pokoušejí. Ta často představuje i abstinenci od masturbace, kterou mají s IP úzce spojenou. Abstinence přináší téma **vnitřního konfliktu**, který tři probandi popisují jako rozpor mezi vnitřním přesvědčením nebo rozhodnutím a skutečným chováním. Do konfliktu však primárně nevstupuje morálka, až na jednoho probanda, který nesoulad prožívá od počátku užívání IP ve vztahu ke své religiozitě.

Závislost mají všichni probandi spojenou s **negativními dopady**, které ve svých životech prožívají. Jedná se o zásadní oblast, která ovlivnila jejich vztah k IP. Díky nim vnímají užívání IP jako **rizikové**. Negativní dopady jsou pro ně také viditelným ukazatelem závažnosti jejich problému. U probandů se vynořují tři hlavní oblasti témat, která se prolínají napříč výpověďmi. Jedná se o **sexuální oblast**, **oblast vztahů** a **oblast sebepojetí**. Témata, která do těchto oblastí spadají, jsou v různé míře zastoupena téměř u všech mužů. Postupně si je představíme. Mimo tyto hlavní okruhy stojí témata, která se objevují v menším zastoupení. Jedná se o **fyzické důsledky**, **koníčky**, **spánek** a **prospěch**. V pozadí se nám objevuje téma **ztráty**, které se svým způsobem projevuje ve vícero tématech.

V **sexuální oblasti** se probandi potýkají s **erektilní dysfunkcí** nebo **předčasnou ejakulací**. Muži, kteří mají partnerky, se potýkají se **sníženou potřebou** nebo schopností **mít pohlavní styk** a dojít k uspokojení sebe i partnerky. Téměř všichni probandi zmiňují **sexualizaci** a **objektivizaci žen**, což se týká jak neznámých žen, tak vlastních partnerek. Objevuje se i **ztráta sexuální touhy**, **zmatenost v sexuální orientaci** nebo zhoršení **schopností dosáhnout vyvrcholení** bez IP.

Do **oblasti vztahů** spadá několik rovin, přičemž vliv na **partnerské vztahy** je nejzásadnější. Z výpovědí se vynořují dvě kategorie mužů, které jsme označili jako „**méně vztahový**“ a „**více vztahový**“. Kategorie „méně vztahový“ zahrnuje jeden sexuální vztah v minulosti, aktuálně první sexuální vztah a žádný sexuální vztah. Kategorie „více vztahový“ obsahuje ty muže, kteří za sebou mají více sexuálních vztahů nebo se právě nacházejí v sexuálním vztahu. Muži s menším počtem vztahů se potýkají s neschopností **navázat kontakt** se ženami a **budovat partnerské a sexuální vztahy**. Brání jim v tom nižší sebevědomí a odvaha k oslovení žen. Oproti tomu muži s vyšším počtem sexuálních vztahů zmiňují dopady na současné partnerské vztahy kvůli **absenci pohlavního styku** nebo **sexuálním dysfunkcím**. Objevuje se také předčasné ukončování partnerských vztahů z důvodu rychlé ztráty zájmu o partnerky.

Oblast vztahů také souvisí se **socializací** obecně a s udržováním přátelských vztahů. Někteří probandi uvádějí, že IP dávali přednost před trávením času s přáteli, a jejich vztahy poté upadaly. Užívání IP také narušilo **rodinné vazby**, u jednoho probanda **vztah k Bohu** a v konečném důsledku i vztah **sám k sobě**.

Vztah sám k sobě se prolíná se třetím okruhem, tj. se **sebepojetím**. Všichni probandi se shodují na **sníženém sebevědomí**. Většina z nich se také potýká s **nedostatečným pocitem vlastní hodnoty**, u některých se objevuje nadměrná **sebekritika** a **negativní sebepojetí**. Probandi mají tento vztah k sobě spojený s pocity selhání kvůli návratům k užívání IP. Dále se u nich objevují pocity viny a hanby. Někteří hovoří o znechucení sám sebou v důsledku užívání násilného nebo parafilního pornografického obsahu. Dva probandi se také shodli, že IP zformovala jejich osobnost.

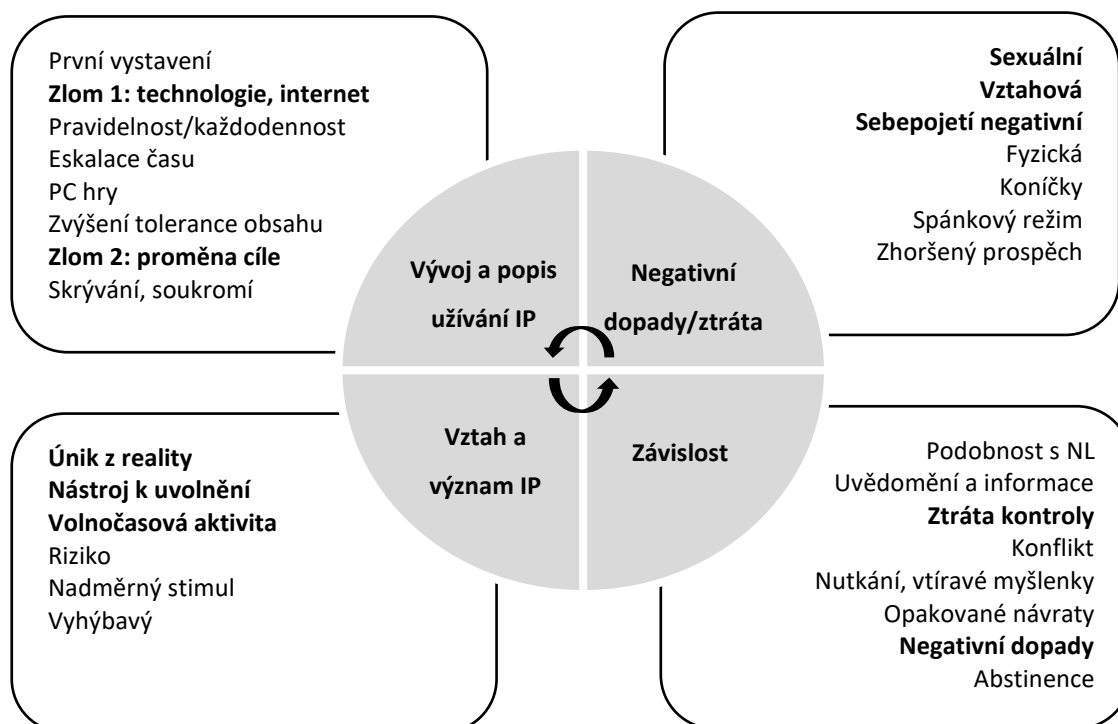
Na okruh sebepojetí úzce navazuje téma **depresivního prožívání**, které zmiňují téměř všichni. Zároveň poukazují na to, že depresivní stavy nemusejí být nutně důsledkem užívání IP. Muži je prožívaly už v průběhu užívání IP, v době abstinence však u některých zesílily. Část probandů kvůli nim vyhledala odbornou pomoc.

Dalším negativním dopadem je narušení **fyzické stránky** probandů. V této oblasti se jedná zejména o různé záněty, například močové trubice nebo prostaty, objevuje se i poškození genitálu. V důsledku těchto potíží trpěli postižení muži nepříjemnou bolestí, která zasahovala do jejich spánku. Narušení **spánkového režimu** bylo způsobeno i samotným užíváním IP před obdobím abstinence. Mělo také dopad na **zhoršený prospěch** dvou probandů, především kvůli upřednostňování IP před studiem. Zasažena byla i oblast

koníčků, neboť vlivem zvyšující se ztráty zájmu a ztráty motivace, neměli muži chuť a později ani čas se jim věnovat.

Obecně se všemi tématy prolíná téma **ztráty**, u každého probanda však jiným způsobem nebo v jiné míře. Týká se ztráty času, motivace, koníčků, partnerských vztahů, dočasné erekce, sexuální touhy, zájmu o partnerku a pohlavní styk, školy i sám sebe.

Obrázek 4: Schéma společných okruhů a témat



10 ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY

V následující kapitole se pokusíme zodpovědět naše významné otázky, které jsme si na počátku položili.

VO1: *Jak vnímají projevy problematického užívání internetové pornografie muži, kteří se sami označují jako „závislí na internetové pornografii“?* Otázka mapuje projevy PPU a jejich vývoj v životech „závislých“ mužů.

Na projevy PPU odkazuje především vývoj užívání IP. Je patrné, že muži započali své užívání IP ve velmi mladém věku, nejčastěji během druhého stupně základní školy. Díky kvalitnímu připojení k internetu a dostupnosti osobního zařízení vnímali uživatelé eskalaci času, což se projevilo ve frekvenci i době strávené užíváním IP. Z užívání IP se stal pravidelný a často každodenní návyk, buďto ve formě několikahodinových etap nebo několika kratších epizod za den. Vlivem toho dostává užívání IP přednost před jinými aktivitami, kromě hraní PC her, se kterými je až na výjimky kombinováno. Další projev muži pociťují v eskalaci pornografického obsahu směrem k hardcore internetové pornografii. Vývoj muži vnímají v proměně cíle, který často souvisí s přetížeností a prožíváním nadměrného stresu, ale i s nevyplněným volným časem.

Jako jednoznačný projev PPU muži vnímají ztrátu kontroly nad svým užíváním, což představuje opakované návraty k užívání IP i přes rozhodnutí s ním přestat. Tuto skutečnost vnímají jako vlastní selhání. Muži pociťují nutkavou potřebu po IP, která je doprovázena vtíravými myšlenkami. Typickým projevem PPU je užívání IP v soukromí a skrývání svého chování před okolím.

VO2: *Jak muži rozumějí své „závislosti“ na internetové pornografii?* Druhá otázka se zaměřuje na porozumění vlastní „závislosti“, případně metody jejího řešení.

Závislost na IP muži připodobňují k závislostem na psychoaktivních látkách či alkoholu. IP pro ně představuje návykovou látku, která je riziková. Vnímají ji jako nadměrný stimul, kterému se snaží vyhýbat. Závislost pro ně především znamená ztrátu kontroly, která je doprovázena vnitřním konfliktem při návratech k užívání. Důkazem vlastní závislosti jsou negativní dopady, které se u mužů objevují ve třech základních oblastech a několika vedlejších. Jedná se především o sexuální oblast, oblast vztahů a oblast sebepojetí. Někteří

probandi se potýkají s fyzickým poškozením, dopady na koníčky, spánek a prospěch. Významné ojedinělé dopady jsou narušení vztahu s Bohem a zasažení trestně-právní roviny. Obecně je závislost spojena se ztrátou.

Většina probandů pohlíží na své potíže s užíváním IP jako na závislost od té doby, co u nich došlo k nějaké zlomové události spojené v uvědomění. Důležité pro ně byly informace nebo zkušenosti jiných uživatelů o závislosti, které získali na webových stránkách svépomocných skupin. Porozumění vlastním potížím je přivedlo k abstinenci od IP, kterou všichni probandi aktuálně praktikují.

VO3: *Jaký je vztah mužů „závislých na internetové pornografii“ k internetové pornografii?* Ve třetí otázce hledáme odpověď na to, jak „závislí“ muži rozumějí svému vztahu s IP, co ho ovlivnilo a jaký má pro ně IP význam.

Vztah „závislých“ mužů k IP prošel taktéž proměnou. Většina probandů užívání IP pojímala jako běžné chování a k IP měla přijímající postoj. V počátcích šlo především o zvědavost z nahoty a vzrušující účel pornografie. Postupně se u nich začalo objevovat zcitlivění vůči jakýkoliv sexuálním obsahům. Po uvědomění své „závislosti“ k IP přistupují odmítavě, neboť si více uvědomují její rizika. Jeden proband odmítal IP od počátků užívání kvůli svému morálnímu přesvědčení, přičemž po celou dobu užívání prožíval morální nesoulad. Užívání IP mají probandi úzce spojené s masturbací.

IP pro probandy představuje v největší míře únik z reality a nástroj k uvolnění. V tomto kontextu ji mají spojenou s bezpečným prostorem, ve kterém mohou zažít příjemné pocity. Únik z reality je spojen s nepříjemným prostředím v důsledku vztahových konfliktů a únikem od povinností. Ojediněle se objevuje traumatická událost v dětství. K užívání IP probandy nejčastěji přivádí nepříjemné pocity, nadměrný stres, přetížení, ale i osamělost. Vnímají ji jako způsob odreagování a odpočinku, u kterého mohou tzn. vypnout. Dále je to pro ně způsob naplnění jejich volného času.

11 DISKUSE

Následující kapitolu věnujeme diskusi nad výsledky analýzy dat v porovnání s teoretickými poznatky. Popíšeme limity i přínosy práce a v závěru navrhneme některá doporučení k dalšímu výzkumu.

Hlavní snahou této práce je představit subjektivní zkušenost a prožívání u mužů s problematickým užíváním IP, kteří se zároveň vnímají jako „závislí“ uživatelé. Z toho důvodu jsme první kapitolu teoretické práce věnovali terminologickému vymezení internetové pornografie, jejímu užívání a specifickým aspektům. Poukázali jsme na to, že část populace zažívá s užíváním IP potíže, přičemž největší prostor jsme ponechali právě samotnému PPU. Z výpovědí „závislých“ probandů je patrné, že první vystavení pornografii obecně proběhlo kolem 11 let, což je nižší věk oproti americké studii z roku 2020, kde průměrný věk u mužských uživatelů byl 13 let a 8 měsíců (Herbenick et al., 2020). V porovnání se současnými českými dětmi by probandi zapadali mezi 2,84 % dětí ve věkové kategorii 7–12 let, které pornografický obsah sledují (Kopecký & Szotkowski, 2019). Je zde však potřeba vnímat generační rozdíl, neboť nejstaršímu probandovi je 33 let. Jeho první setkání s pornografií proběhlo prostřednictvím časopisů, VHS kazet nebo DVD přehrávačů, kde má pornografie jiné charakteristiky než na internetu. Právě dostupnost ke kvalitnímu internetu odstartovala u probandů pravidelné užívání IP, které přešlo až ke každodennímu návyku, což představuje první zlomový bod v užívání. Ke každodennímu užívání se přiznává i několik desítek dotazovaných uživatelů z výzkumu Masarykovi univerzity (Prachařová et al., 2019). Probandi popisují vývoj jako plíživý a neuvědomovaný, což by dle Youngové a de Abreu (2011) odpovídalo vlivu bezhraničnosti internetu, ve kterém lze těžce poznat škodlivost užívání IP.

Podle Coopera (2002) má internet specifické vlastnosti, které mohou být pro část populace rizikové. Jedná se o anonymitu, dostupnost a přístupnost. Zde můžeme vidět podobnost mezi vlastnostmi internetu a vlastnostmi, které probandi přisuzují samotné IP, jako je neomezenost ve smyslu množství videí a snadná dostupnost přímo pornografického materiálu na internetu. Kombinace těchto faktorů spolu s audiovizuálním sexuálním obsahem pak patrně působí jako nepřirozený zdroj odměny (Love et al., 2015), přičemž někteří probandi o IP jako o nadměrném stimulu referují.

Užívání IP může pro některé uživatele představovat prostředek ke zvládnání traumat z dětství (Wéry et al., 2019), nebo k němu může vést nepříznivé rodinné či školní prostředí (Peter & Valkenburg, 2016). Tyto skutečnosti se objevily i u většiny „závislých“ probandů, přičemž by mohly zdůvodňovat to, proč pro tyto uživatele znamená užívání IP především únik z reality nebo nástroj k uvolnění. K tomuto úsudku přispívá i fakt, že k užívání IP se často ubírají při prožívání nepříjemných emocí jako jsou vztek, stres, bolest nebo pocity osamělosti. Jeden proband v tom však spatřuje i přínos, kdy mu užívání IP pomohlo doslova přežít v toxickém prostředí. Z pohledu Youngové a de Arbeua (2011) by se mohlo jednat o sekundární zisky, například vlivem snižování negativních emocí. Tyto sekundární zisky podporují také systém odměny (Váchová et al., 2009), ke kterému se pojí regulace emocí z konceptu závislosti (Kuss & Griffiths, 2015). Jedná se patrně o jeden z aspektů, který probandy může udržovat v návratech k IP. Na druhou stranu u jednoho probanda plnilo užívání IP výrazněji funkci náplně volného času než u ostatních, což může vzniknout nedostatečným naplněním volného času smysluplnými aktivitami, případně užívání IP po nějaké době volnočasové aktivity nahradí (Blinka et al., 2022). Snaha zvládnout žít v nepříjemném prostředí s narušenými vztahy, způsob odpočinku či odreagování a způsob trávení volného času tak mohou přispívat ke každodennímu užívání, stejně jako vzrušující efekt IP. Tento efekt může zároveň více působit na probandy, kteří obecně ve zvýšené míře vyhledávají vzrušující zážitky (Chen et al., 2018; Peter & Valkenburg, 2011; Studer et al., 2019). Dalším zlomem v užívání IP je podle některých probandů nadměrná zátěž spojená s nadměrným stresem, a to ať vlivem práce či školy, zejména zkouškového období na vysoké škole. Blinka et al. (2022) k těmto aspektům přidávají i nepravidelný režim, který nadměrné užívání IP podporuje.

Na probandy by tak šel pravděpodobně aplikovat model užívání IP Lewczuka et al. (2020), kdy za PPU některých probandů stojí dysregulované chování spojené se strategií zvládnání, za některými samotné návykové užívání anebo morální nesoulad. Pravděpodobně se však jedná o kombinaci prvních dvou důvodů u každého probanda. Zároveň je zde patrné, že u jednoho probanda je PPU zkombinováno s morální úzkostí plynoucí z morálního nesouladu (Grubbs, Perry, et al., 2019)¹¹, do kterého vstupuje religiozita probanda. Bylo by však předmětem dalšího zkoumání, do jaké míry jsou tyto obtíže způsobeny morálním nesouladem. Probandi v naší práci také vykazují poměrně podobné charakteristiky jako vysokofrekvenční uživatelé IP v práci Bóthe, Tóth-Király, et al. (2020)⁵, u kterých se

objevovala nízká sebeúcta, depresivní ladění, hypersexuální potíže a nízká vztahová blízkost a hloubka vztahů.

Probandi pohlíží na své problematické užívání IP jako na závislost, přičemž toto označení mají často spojené s informacemi z webových stránek svépomocných skupin, kde je „závislost na pornografii“ běžným pojmenováním těchto obtíží (Chasioti & Binnie, 2021; Nepornu). IP pro ně představuje riziko. Probandi však vnímají svou „závislost“ jako ztrátu kontroly spojenou s vnitřním konfliktem a negativním dopady. Ty však Kuss a Griffiths (2015) explicitně nezmiňují v kritériích závislosti na internetu. Ztrátu kontroly lze spatřit jak v neuvědomělém užívání, které se projevuje nadstandartním trávením času u IP, tak v neschopnosti užívání ukončit kvůli sexuálnímu vzrušení (Blinka et al., 2022). V případě našich probandů usuzujeme na oba projevy, přičemž eskalace času je diskutována výše a nemožnost ukončit sexuální aktivitu je patrná z fyzických poškození a zdravotních komplikací některých probandů. U probandů také pozorujeme zcitlivění k sexuálním obsahům, a zároveň narůstající toleranci vůči *hardcore* pornografickým žánrům. Tyto jevy odpovídají senzibilizaci a desenzibilizaci, která se u uživatelů s PPU projevuje (De Alacrón et al., 2019). Uvědomění své „závislosti“ se probandům pojí se zlomovou událostí, což by odpovídalo onomu „probuzení“, které přichází po době popírání a skrývání problémů (Kuss & Griffiths, 2015).

Když se podíváme na typické projevy, téměř u všech probandů se opakuje: intenzivní dlouhodobé (min. 3 roky) užívání IP, nadměrné trávení času (buďto několikahodinové etapy nebo několik epizod za den, vyhledávání extrémních žánrů pornografie spojených s násilím, v jednom případě i s parafilním obsahem. Dále užívání IP v kombinaci s hraním PC her, tendence ke skrývání svého chování a užívání v soukromí. Tyto aspekty jsou spojeny se ztrátou kontroly nad užíváním, prožíváním konfliktu, opakovanými návraty k užívání a s negativními dopady především v sexuální oblasti, oblasti vztahů a vlastního sebepojetí. Narušeny jsou však i oblasti fyzického zdraví, koníčků, spánku či prospěchu. Pokud se podíváme na kritéria CSBD (World Health Organization, 2019), vzniká tu nepochybně několik nejasností. Zároveň si uvědomujeme, že jsme nevedli s probandy anamnestický rozhovor, nelze tak z výpovědí probandů vyvozovat závěry. Klient by se měl potýkat se selháním v důsledku ztráty kontroly min. 6 měsíců, což u probandů v našem výzkumu nemůžeme zaručit. Ačkoliv užívání IP probíhalo několik let, nevíme přesně, jak dlouho se probandi pokoušeli kontrolovat své chování. Zároveň občasné užití IP v abstinenci už je projevem určité snahy své chování kontrolovat. Nejistoty bychom také viděli v tom, zda

užívání IP přináší probandům malé nebo žádné uspokojení (World Health Organization, 2019). V našem souboru se většina probandů shodla na tom, že užívání IP nyní vnímají jako selhání, objevila se i vyčerpanost po jejím užití, což je v souladu se zjištěními z výzkumu Sniewskiho a Farvida (2020)¹⁵. To však nemusí nutně znamenat, že probandům přináší užívání IP především malé nebo žádné uspokojení. Nejvýraznější shoda s CSBD by v tomto porovnání vycházela v negativních důsledcích, které ovlivňují běžné fungování uživatele (World Health Organization, 2019).

Probandi mají sklon k negativnímu sebepojetí, pod čímž se skrývá nízké sebevědomí, nedostatečný pocit vlastní hodnoty, mnohdy sebekritika. Tyto aspekty jsou u uživatelů s PPU typické (Blinka et al., 2022; Kor et al., 2014). Mimo to se ukázalo, že téměř většina probandů se potýká s depresivními stavy, které částečně prožívali už během užívání IP, více nyní při abstinenci. V Blinkově (2015) kategorizaci by pravděpodobně odpovídali depresivnímu typu uživatele. Toto prožívání patrně souvisí se ztrátou kontroly, neboť vědomí ztráty vlastní účinnosti může být pro člověka, dle Hoskovcové (2006, citováno v Thorová, 2015), až zničující. Wilk et al. (2018) sice uvádí u uživatelů ruminační myšlenky o selhání, probandi však většinou referují o vtíravých myšlenkách, případně nutkavých impulzech, které jsou mířeny na nahotu v pornografickém obsahu. Boj s vtíravými myšlenkami by mohl způsobovat psychosociální distres, který je v mnohých studiích zmiňovaný (Grubbs, Wilt, et al., 2018¹²; Kraus et al., 2018). Někteří uživatelé ze studie Blinky et al. (2022) se vlivem negativního sebepojetí potýkají i se suicidálními myšlenkami, což ukazuje na alarmující možný dopad PPU, který je potřeba brát v úvahu i v kontextu negativního sebepojetí u probandů v naší práci.

Téma sexuální oblasti se v teoretickém rámci jeví jako nejpodstatnější z negativní dopadů PPU. U probandů je téma naplněno především objektivizací a sexualizací žen, což má pak další dopad na partnerské sexuální vztahy, které souvisejí s blízkostí a navázáním intimacy s partnerkou (Palazzolo & Bettman, 2020; Sniewski & Farvid, 2020¹⁵). Stejně tak se do partnerského vztahu mohou odrážet sexuální dysfunkce. „Více vztahový“ muži uvádějí potřebu abstinovat od IP před pohlavním stykem s partnerkou. Příčinou může být i masturbace a vyvrcholení výhradně u IP (Blinka et al., 2022).

Nejenom partnerské vztahy jsou u probandů narušeny. Dopady se projevují na rodinných či přátelských vztazích. Někteří probandi dávali přednost užívání IP před navazováním a budováním vztahů, což se slučuje s výsledky výzkumu Palazzolové a Bettmanové (2020). Může zatím stát i ztráta motivace. Ta může přispět ke ztrátě koníčků

a zhoršení prospěchu. Zde se patrně projevuje význačnost IP, která je způsobena vtažením do internetového prostoru (Kuss & Griffiths, 2015). Narušen je i vztah k sobě samému, což nás vrací ke komentářům o sebepojetí zmíněných výše.

V pozadí všech potíží se objevuje téma ztráty, které může způsobovat prožívané utrpení probandů a zhoršovat jejich sebepojetí. Na základě toho se nabízí aplikace terapie přijetí a odhodlání (ACT), která se může zaměřit na přijetí sebe samého jako problematického uživatele IP (De Alarcón et al., 2019). Vzhledem k zasažení oblasti vztahů, která může být jednou z příčin i jedním z důsledků PPU, se ACT jeví jako vhodná podpora v navazování a budování vztahů, což může nabídnout i svépomocná komunita, která by mohla napomoci i zlepšení vnímání vlastního self uživatelů (Chasioti & Binnie, 2021). Někteří probandi uvedli, že užívání IP není problém sám o sobě, pouze řešením „něčeho jiného“, což je patrné například u pojetí IP jako úniku z reality. I vzhledem k této skutečnosti se nám zdá důležité nepřemýšlet nad užíváním IP pouze z pohledu symptomů, ale i příčin, proto se psychoterapie jeví pro určitou skupinu uživatelů s PPU jako vhodné řešení. Zároveň vzhledem k zdravotním komplikacím, fyzickým a sexuálním potížím je zapotřebí PPU řešit i odborníky ve zdravotnictví.

V souvislosti s uvědoměním potíží a počátkem jejich řešení, byl pro probandy zásadní přístup k informacím o projevech a dopadech PPU, který jim pomohl v porozumění jejich problémů. Tyto informace však našli především skrze svépomocné skupiny. Je tedy otázka, do jaké míry je pro veřejnost dostupná prevence a edukace o rizicích internetové pornografie. Navíc všichni probandi řeší své obtíže s IP skrze svépomoc, jeden proband využívá i služeb adiktologické ambulance. Důvodem upřednostnění svépomocných skupin před odbornou pomocí může být větší anonymita, dostupnost nebo přístupnost pomoci (Fernandez et al., 2021). Na druhou stranu za tím může stát i nevhodná reakce odborníků jako například bagatelizace problémů, na kterou upozornili některé předešlé výzkumy (McDonald & O'Connor, 2021; Sniewski & Farvid, 2019). Bylo by vhodné zjistit, v jaké míře se odborníci v České republice s PPU setkávají, jakým způsobem ho řeší a především, jak jsou v této problematice informováni.

Limity práce

Naše práce není bez limitů. Za podstatné omezení považujeme absenci zařazení dotazu na komorbidní psychiatrické poruchy mezi vstupní kritéria. Ukázalo se, že PPU může být i součástí komorbidit psychiatrické diagnózy, což nás donutilo jednoho probanda vyřadit

z výzkumu kvůli zachování homogennosti souboru uživatelů IP bez psychiatrických diagnóz. Je však namístě s komorbiditami v PPU počítat, neboť v některých předchozích výzkumech byly zachyceny (De Alacrón et al., 2019; Lehmiller, 2017). U probandů v naší studii můžeme pouze předpokládat dle depresivního ladění a nadměrného množství hraní PC her, na výskyt depresivních poruch nebo závislostí na digitálních hrách, objektivní ukazatele však k tomuto předpokladu nemáme.

Výzkumného souboru se dotýká další limit. Naše věková kategorie mužů se pohybuje v rozpětí 19-33 let. Z jejich výpovědí je patrné, že byli během staršího školního věku a adolescence zasaženi příchodem internetu, který jejich užívání ovlivnil. Jednotlivé případy by však mohl obohatit proband, který se k IP dostal až v období mladé nebo střední dospělosti, proto by bylo vhodné do souboru zařadit i starší probandy. Ve výzkumu Blinky et al. (2022) měl nejstarší proband věk 53 let, takže PPU se může objevit i v této věkové skupině. Dále ve výzkumném souboru scházel proband, který by se potýkal s PPU a žil v manželském svazku. Mohl by vnést obohacující zjištění do dat v porovnání se single muži a muži v partnerském svazku.

Další limit se týká metod tvorby dat, konkr. škály PPCS. Všichni probandi ve výzkumu se sice považují za „závislé“, zároveň se nějakou dobu pokoušejí abstinovat. Ukázalo se, že i abstinující probandi za posledních 6 měsíců zažívají projevy PPU popsané škálou PPCS, pro některé však mohlo být zmatečné odpovídání na příslušné položky. Pro další výzkumy považujeme za vhodné, aby úvodní dotazník obsahoval otázku na abstinenci, případně na délku abstinence. Jednak z toho důvodu, aby výzkumník mohl dopředu s touto informací počítat, ale také proto, že některé projevy a dopady PPU se začaly vynořovat až díky abstinenci, která užívání IP mění. Zároveň je vhodné, aby se probandi nacházeli v abstinenci době, neboť už se v tématu užívání IP více orientují a dokáží o něm mluvit. Škála PPCS také neprošla standardizací a její položky nemusely být probandům srozumitelné.

Jako zásadní limit při sběru dat vnímáme online rozhraní rozhovorů, které probíhaly bez kamer. Absence neverbální komunikace pravděpodobně způsobila dlouhé hovory, jelikož omezila možnost výzkumnice reagovat na probandy, ale i naopak. Zároveň toto opatření vnímáme jako nutné, nejenom kvůli bezpečnosti výzkumnice, ale i kvůli psychickému bezpečí a zachování pocitu anonymity probandů, což mohlo přinést větší otevřenost ke sdílení.

Nakonec je třeba uvést, že data nejsou zobecnitelná na populaci trpící problematickým užíváním IP. Ačkoliv jsou tyto projevy poměrně podobné napříč probandy, každý má za sebou jiný jedinečný příběh. Limitem mohla být také zvolená metoda IPA, ve které je výzkumník hlavní interpretátor dat. Ačkoliv se výzkumnice snažila do tématu práce nevnášet své osobní prekoncepty, čemuž pomohla vlastní sebereflexe, nemůžeme zajistit, že se těmito tendencím podařilo zcela vyhnout.

Přínosy práce

Za důležitý přínos práce považujeme přispění k lepší informovanosti na poli laické i odborné veřejnosti o fenoménu problematického užívání internetové pornografie. V tomto směru se nám zdá přínosný pokus o jeho vymezení a specifika v teoretické části, a zároveň obohacení studií kvalitativním výzkumem. Předkládaná zjištění by mohla podpořit praktickou rovinu v poradenské nebo v terapeutické práci s uživateli. Práce také poukázala na to, že uživatelé s PPU nemusejí mít nutně vztah k religiozitě. Podstatná jsou rovněž zjištění o negativním sebepojetí uživatelů, která upozorňují na potenciální riziko vzniku suicidálních myšlenek a tendencí. I proto zde vyvstává potřeba větší informovanosti o rizicích užívání IP. V tomto směru se jeví jako užitečná činnost svépomocných skupin, které uživatelům takové informace skrze webové stránky přinášejí.

Doporučení pro další výzkum

Oblastí, kam směřovat další výzkumné cíle, je mnoho. Vzhledem k neprobádanému tématu se nabízí výzkum rozšířit na ženy uživatelky nebo homosexuálně orientované uživatele. Ve vztahu k morálnímu nesouladu by bylo zajímavé zaměřit se pouze na uživatele s morální inkongruencí, kteří by tak doplnili poznatky k CSBD. Výzkum by bylo vhodné rozšířit o prožívání partnerek uživatelů s PPU.

V oblasti kvantitativních výzkumů se otevírá prostor pro standardizaci některého měřicího nástroje do češtiny. Pro obohacení a potvrzení našich výsledků by bylo vhodné zařadit do výzkumu copingové strategie uživatelů IP, případně osobnostní dotazníky.

Dále se nabízí analýza deníků na fórech, která by výpovědi uživatelů s PPU doplnila. Vynořuje se také téma preventivních programů, tedy zavedení nějaké intervence do výzkumu. Tak jako jsou popsány preventivní doporučení k hraní digitálních her (Suchá et al., 2018), nabízí se zde rozšíření do oblasti užívání IP. Zároveň, jak jsme diskutovali výše, bylo by užitečné se na problematiku podívat z druhé strany, očima odborníků.

12 ZÁVĚR

Z výsledků analýzy dat zde shrneme podstatné závěry výzkumu. Týkají se třech hlavních oblastí: projevů problematického užívání internetové pornografie, vnímání vlastní závislosti pohledem „závislých“ uživatelů a vztahu uživatelů k internetové pornografii.

Projevy PPU procházejí u uživatelů IP označujících se jako „závislí“ několikaletým vývojem. První užití je často zprostředkováno skrze kamarády či vrstevníky. Užívání IP u těchto uživatelů začíná většinou na druhém stupni základní školy. Hlavní zlom k pravidelnému užívání umožňuje přístup k vysokorychlostnímu internetu a osobní zařízení. Pravidelnost přechází na každodenní užívání, zvyšuje se frekvence i doba strávená u IP. Typické jsou několikahodinné etapy, ve kterých se střídá užívání IP s hraním PC her, nebo kratší epizody několikrát za den. Další zlom přichází s proměnou cíle uživatelů, kdy jim IP začíná sytit „něco jiného“. V průběhu obou zlomů se zvyšuje tolerance vůči hardcore pornografickým žánrům, ojediněle může dojít až k parafrázním obsahům. Uživatelé mají tendenci chování skrývat před okolím a věnovat se mu v soukromí.

Projevy mohou být různě intenzivní a vyvíjet se po různě dlouhou dobu (min. 3 roky). V pozdějších stádiích jsou doprovázeny ztrátou kontroly nad užíváním, což se projevuje skrze návraty k užívání i přes tendenci s ním skončit. Díky tomu prožívají „závislí“ uživatelé vnitřní konflikt a návraty často vnímají jako vlastní selhání. Tyto projevy pro ně představují závislost, přičemž nejzásadnější z nich jsou zejména ztráta kontroly a negativní dopady spojené s užíváním. Kromě toho závislost vnímají skrze samotný pornografický materiál, který pro ně představuje nadměrný stimul, a tedy i potenciální riziko. Užívání IP připodobňují k závislosti na alkoholu nebo k jiným psychoaktivním látkám. K pojetí PPU jako „vlastní závislosti“ je často přivedlo samotné uvědomění si svých potíží, kterému napomohly informace o „závislosti na pornografii“ na webových stránkách svépomocných skupin. Všichni „závislí“ uživatelé aktuálně abstinují od IP. Ojediněle se objevilo téma morálního nesouladu v souvislosti s vnímáním „vlastní závislosti“.

Dopady PPU se pak projevují ve třech hlavních oblastech, a to v sexuální a vztahové oblasti a v sebepojetí. V sexuální oblasti jde především o sexualizaci a objektivizaci žen, potíže s pohlavním stykem, erektilní dysfunkce, předčasnou ejakulaci, ale i ztrátu sexuální touhy či neschopnost uspokojit se bez přítomnosti IP. V oblasti vztahů jsou dopady patrné

na partnerské vztahy, ať už absencí pohlavního styku nebo neschopností navázat a budovat tyto vztahy. Narušeny jsou někdy i přátelské či rodinné vztahy kvůli upřednostňování času u IP. Třetí oblast tvoří vztah sám k sobě, kde se projevuje negativní sebepojetí uživatelů, dopady na snížené sebevědomí, sebekritika a nízký pocit vlastní hodnoty. Typické je depresivní ladění, pocity viny i vlastního selhání.

Další dopady se týkají fyzických poškození a zdravotních komplikací, např. zánětů pohlavních orgánů. Dále se vyskytuje ztráta motivace, koníčků, zhoršení prospěchu či narušení režimu spánku. Negativní dopady lze vidět jako ztrátu, která přináší psychické utrpení uživatelům.

Vztah většiny „závislých“ uživatelů k IP prochází proměnou. Všichni se k ní v současnosti staví odmítavě a snaží se jí vyhýbat. Dříve pro ně IP znamenala především vzrušení, nyní pro ně představuje hlavně únik z reality a nástroj k uvolnění. Utíkají k ní pod vlivem nepříjemného prostředí, ve kterém jsou často nefunkční vztahy, a také kvůli nepříjemným pocitům či nadměrné zátěži spojené se stresem. Objevuje se i útěk od povinností. IP pro uživatele tvoří bezpečné prostředí, ve kterém mohou tzn. vypnout. Jako nástroj k uvolnění slouží proto, že přináší odpočinek, odreagování a navozuje příjemné pocity. IP plní zároveň funkci volnočasové aktivity často společně s hraním PC her.

13 SOUHRN

Tématem diplomové práce je problematické užívání internetové pornografie specificky zaměřené na mužské uživatele. V první části se věnujeme teoretickému ukotvení, druhou tvoří výzkumná část.

Teoretická část je rozčleněna do čtyř hlavních kapitol. Úvodní kapitola se zaměřuje na vymezení internetové pornografie a představuje důvody, ze kterých používáme v práci termín užívání internetové pornografie a uživatel IP. Statistiky poukazují na mužské pohlaví, které častěji IP vyhledává (Herbenick et al., 2020; Prachařová et al., 2019), a zároveň je i rizikovým faktorem (Wright et al., 2017). Ač má užívání IP svá pozitiva, pro část populace představuje riziko (Grubbs & Kraus, 2021; Prachařová et al., 2019). Problematické užívání IP (PPU) popisuje rozsáhle druhá kapitola, přičemž kromě problematiky terminologického vymezení, upozorňuje na aspekty, které užívání IP ovlivňují. Věnuje pozornost také potenciálním klasifikačním zařazením, především nové jednotce v MKN – 11, poruše kompulzivního sexuálního chování (World Health Organization, 2019). Objasňuje také diskusi o zařazení PPU mezi kompulze či závislosti (Grubbs, Hoagland, et al., 2020)⁸. Dále poukazuje na specifický fenomén uživatelů, kteří vlastní užívání internetové pornografie vnímají jako problematické (SPPPU) (Sniewski & Farvid, 2020)¹⁵ v souvislosti s morálním nesouladem a modelem PPMI (Grubbs, Perry, et al., 2019)¹¹. Kapitola je uzavřena popisem obrazu uživatele s PPU, jeho dominantními projevy a dopady. Mezi ně patří například množství stráveného času, frekvence užívání IP, motivace nebo dopady v oblasti sexuality. Poslední dvě kapitoly jsou zaměřeny na léčebná doporučení, kde je věnován prostor svépomocným skupinám, a na předchozí výzkumy.

Praktická část popisuje kvalitativní výzkumný design. Pomocí metody interpretativní fenomenologické analýzy (IPA) se snaží zmapovat osobní zkušenost uživatelů IP, kteří se označují jako „závislí na IP“, a zároveň vnímají potíže v důsledku jejího užívání. Prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru usiluje také o porozumění pojetí vlastní „závislosti“ uživatelů a jejich vztahu k samotné IP. Výzkumný soubor nakonec tvoří pět heterosexuálních mužů ve věku 19–33 let, kteří byli vybráni pomocí výběrových kritérií i na základě skóru ze Škály problematické konzumace pornografie (PPCS) (Böthe et al., 2018). Před nábořem a výběrem probandů, který byl realizován na platformách neziskové

organizace Nepornu, z. s. skrze formulář Google Forms, se uskutečnila pilotní studie škály PPCS a pilotní rozhovor. Online rozhovory probíhaly s vypnutými kamerami. Po transkripci rozhovorů došlo k sebereflexi výzkumnice. Analýza dat byla provedena pomocí metody (tužka-papír) a tabulek MS Excel. Výsledky analýzy dat jsou rozděleny na část deskripce každého případu zvlášť a na část společných témat.

Společná témata jsou rozvržena do čtyř základních okruhů: vztah a význam pornografie, vývoj a popis užívání pornografie, závislost a negativní dopady.

Vztah „závislých“ uživatelů k IP je v současnosti odmítavý, až vyhýbavý. IP vnímají jako riziko, nadměrný stimul a jako návykovou látku díky atributům internetu a vzrušujícímu efektu samotného pornografického materiálu. Užívání IP pro ně znamená únik z reality, nástroj k uvolnění a formu volnočasové aktivity. IP jim navozuje příjemné pocity. Je pro ně formou uvolnění a časem odpočinku od nepříjemných situací, ale také emocí, vztahů, nadměrného přetížení a povinností. Jako volnočasová aktivita je obvykle střídána s hraním PC her.

Co se týče vývoje, počátky užívání pornografie sahají do období 2. stupně základní školy, přičemž bývají spojeny se vzrušením a zvědavostí. Zlomky v užívání souvisejí s přístupem k internetu a s dostupností osobního zařízení, ale také s proměnou cíle užívání. V užívání IP se objevují témata jako pravidelnost, každodennost, několikahodinné etapy či užívání několikrát za den. Dále se vyskytuje eskalace času, zvýšená tolerance k hardcore pornografickým žánrům, skrývání a užívání v soukromí.

Pojetí „závislosti“ souvisí s uvědoměním vlastních potíží a s informacemi o „závislosti na IP“ skrze webové stránky svépomocných skupin. IP znamená pro uživatele ztrátu kontroly nad užíváním a opakované návraty k užívání, i přes tendenci ho ukončit. Dále pro ně představuje vnitřní konflikt, výskyt vtíravých myšlenek a nutkání po IP, nutnost abstinence a negativní dopady v životě.

Negativní dopady se projevují ve třech základních oblastech. V sexuální oblasti se objevuje sexualizace žen, problémy s pohlavním stykem nebo sexuální dysfunkce. V oblasti vztahů se dopady vyskytují ve schopnosti navazovat a budovat vztahy obecně, ale i v konkrétních partnerských či rodinných vztazích. Poslední oblast se týká negativního sebepojetí, se kterým souvisí depresivní prožívání. Zasažena je také fyzická rovina, oblast koníčků a motivace, spánkový režim a zhoršený prospěch. Ojedinělými významnými tématy

jsou morální nesoulad při prožívání vlastní závislosti, traumatická událost v dětství a dopady užívání IP v trestně-právní oblasti.

Práce má zároveň své limity. V první řadě se jedná o nezahrnutí komorbidit stran psychiatrických diagnóz do výběrových kritérií a dále o absenci probanda starší věkové kategorie či probanda v manželském svazku pro obohacení dat. Omezení vyvstává s použitím nestandardizované škály PPCS, která mohla způsobit probandům v abstinenci nejasnosti při uchopení položek. Zároveň u online rozhovorů s vypnutými kamerami vznikla absence neverbální komunikace, což mohlo mít dopad na zkreslení výsledků, stejně tak jako metoda IPA, ve které je hlavní interpretátor dat výzkumník.

Hlavním přínosem práce je objasnění projevů a dopadů PPU u mužských „závislých“ uživatelů, a současně porozumění vnímání jejich „závislosti“ a vztahu k IP. Důležitým poznatkem je negativní sebepojetí a depresivní prožívání uživatelů, které by mohlo vést k potenciálním suicidálním tendencím a myšlenkám. Z práce vychází potřeba větší informovanosti veřejnosti o rizicích užívání IP. Poznatky mohou sloužit jako podklady k preventivním programům. Výzkum PPU lze rozšířit na uživatelky ženy, homosexuálně orientované osoby nebo partnerky uživatelů s PPU. Pro kvantitativní design se otevírá prostor ve standardizaci škál PPU či zařazení osobnostních dotazníků do výzkumu.

LITERATURA

Alexandraki, K., Stavropoulos, V., King, D. L., Griffiths, M. D., & Burleigh, T. L. (2018). Internet pornography viewing preference as a risk factor for adolescent Internet addiction: The moderating role of classroom personality factors. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 423–432. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.34>

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5. vydání). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

Anonymní pornoholici. (n.d.). *Anonymní pornoholici*. Získáno 24. srpna 2022 z <https://anonymnipornoholici.cz/>

Antons, S., & Matthias, B. (2020). Inhibitory control and problematic Internet-pornography use – The important balancing role of the insula. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(1), 58–70. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00010>

Augustyn, J. (2005). *Sexualita v našem životě: průvodce při poznávání a formování vlastní sexuality* (2. vydání). Karmelitánské nakladatelství.

Baltazar, A., Helm, H. W., Jr, McBride, D., Hopkins, G. L., & Stevens, J. V., Jr. (2010). Internet pornography use in the context of external and internal religiosity. *Journal of Psychology & Theology*, 38(1), 32–40. <https://doi.org/10.1177/009164711003800103>

Baranowski, A. M., Vogl, R., & Stark, R. (2019). Prevalence and determinants of problematic online pornography use in a sample of German women. *The Journal of Sexual Medicine*, 16(8), 1274–1282. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2019.05.010>

Blais-Lecours, S., Vaillancourt-Morel, M.-P., Sabourin, S., & Godbout, N. (2016). Cyberpornography: Time Use, Perceived Addiction, Sexual Functioning, and Sexual Satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(11), 649–655. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0364>

Blinka, L. (2015). *Online závislosti: jednání jako droga?: online hry, sex a sociální sítě: diagnostika závislosti na internetu: prevence a léčba*. Grada.

Blinka, L., Sevcikova, A., Dreier, M., Skarupova, K., & Woelfling, K. (2022). Online Sex Addiction: A Qualitative Analysis of Symptoms in Treatment-Seeking Men. *Frontiers in Psychiatry*, 13, Článek 907549. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.907549>

- Borgogna, N. C., McDermott, R. C., Berry, A. T., & Browning, B. R. (2020). Masculinity and problematic pornography viewing: The moderating role of self-esteem. *Psychology of Men & Masculinities*, 21(1), 81–94. <https://doi.org/10.1037/men0000214>
- Bőthe, B., Baumgartner, C., Schaub, M. P., Demetrovics, Z., & Orosz, G. (2020)¹. Hands-off: Study protocol of a two-armed randomized controlled trial of a web-based selfhelp tool to reduce problematic pornography use. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(2), 433–445. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00037>
- Bőthe, B., Demetrovics, Z., Orosz, G., & Tóth-Király, I. (2021)². The Short Version of the Problematic Pornography Consumption Scale (PPCS-6): A Reliable and Valid Measure in General and Treatment-Seeking Populations. *Journal of Sex Research*. 58(3), 342–352. <https://doi.org/10.1080/00224499.2020.1716205>
- Bőthe, B., Lonza, A., Štulhofer, A., & Demetrovics, Z. (2020)³. Symptoms of Problematic Pornography Use in a Sample of Treatment Considering and Treatment Non-Considering Men: A Network Approach. *The Journal of Sexual Medicine*, 17(10), 2016–2028. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2020.05.030>
- Bőthe, B., Tóth-Király, I., Bella, N., Potenza, M. N., Demetrovics, Z., & Orosz, G. (2021)⁴. Why do people watch pornography? The motivational basis of pornography use. *Psychology of Addictive Behaviors*, 35(2), 172–186. <https://doi.org/10.1037/adb0000603>
- Bőthe, B., Tóth-Király, I., Potenza, M. N., Orosz, G., & Demetrovics, Z. (2020)⁵. High-Frequency Pornography Use May Not Always Be Problematic. *The Journal of Sexual Medicine*, 17(4), 793–811. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2020.01.007>
- Bőthe, B., Tóth-Király, I., Zsila, Á., Griffiths, M. D., Demetrovics, Z., & Orosz, G. (2018). The Development of the Problematic Pornography Consumption Scale (PPCS). *Journal of Sex Research*, 55(3), 395–406. <https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1291798>
- Bridges, A. J., Sun, C. F., Ezzell, M. B., & Johnson, J. (2016). Sexual Scripts and the Sexual Behavior of Men and Women Who Use Pornography. *Sexualization, Media & Society*, 2(4), 1–14. <https://doi.org/10.1177/2374623816668275>
- Carnes, P. (2000). Sexual Addiction and Compulsion: Recognition, Treatment, and Recovery. *CNS Spectrums*, 5(10), 63-74. <https://doi.org/10.1017/S1092852900007689>
- Castro-Calvo, J., Cervigón-Carrasco, V., Ballester-Arnal, R., & Giménez-García, C. (2021). Cognitive processes related to problematic pornography use (PPU): A systematic review of

- experimental studies. *Addictive Behaviors Reports*, 13. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2021.100345>
- Cavaglioni, G. (2008). Narratives of Self-Help of Cyberporn Dependents. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 15(3), 195–216. <https://doi.org/10.1080/10720160802289157>
- Cooper, A. (1998). Sexuality and the Internet: Surfing into the New Millennium. *CyberPsychology & Behavior*, 1(2), 187–193. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.187>
- Cooper, A. (2002). *Sex and the Internet: A guidebook for clinicians* (A. Cooper, Ed.). Brunner-Routledge.
- Cooper, A., Galbreath, N., & Becker, M. A. (2004). Sex on the internet: furthering our understanding of men with online sexual problems. *Psychology of Addictive Behaviors: Journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors*, 18(3), 223–230. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.18.3.223>
- Da Matta, A., Gonçalves, F. L., & Bizarro, L. (2012). Delay discounting: Concepts and measures. *Psychology & Neuroscience*, 5(2), 135–146. <http://dx.doi.org/10.3922/j.psns.2012.2.03>
- Dajches, L., & Terán, L. (2021). Hetero-(sex)pectations: Exploring the link between compulsive pornography consumption, heterosexual script endorsement, and hookups among emerging adults. *Psychology of Popular Media*, 10(3), 406–410. <https://doi.org/10.1037/ppm0000332>
- Daneback, K., Træen, B., & Månsson, S.-A. (2009). Use of pornography in a random sample of norwegian heterosexual couples. *Archives of Sexual Behavior*, 38(5), 746–753. <https://doi.org/10.1007/s10508-008-9314-4>
- Daspe, M.-È., Vaillancourt-Morel, M.-P., Lussier, Y., Sabourin, S., & Ferron, A. (2018). When pornography use feels out of control: The moderation effect of relationship and sexual satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 44(4), 343–353. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2017.1405301>
- De Alarcón, R., de la Iglesia, J. I., Casado, N. M., & Montejo, A. L. (2019). Online porn addiction: What we know and what we don't—A systematic review. *Journal of Clinical Medicine*, 8(1), 91. <https://doi.org/10.3390/jcm8010091>

- Döring, N. M. (2009). The Internet's impact on sexuality: A critical review of 15 years of research. *Computers in Human Behavior*, 25(5), 1089–1101. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.04.003>
- Fafejta, M. (2016). *Sexualita a sexuální identita: sociální povaha přirozenosti*. Portál.
- Fernandez, D. P., & Griffiths, M. D. (2019). Psychometric Instruments for Problematic Pornography Use: A Systematic Review. *Evaluation & the Health Professions*, 44(2), 111–141. <https://doi.org/10.1177/0163278719861688>
- Fernandez, D. P., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2021). The Pornography “Rebooting” Experience: A Qualitative Analysis of Abstinence Journals on an Online Pornography Abstinence Forum. *Archives of Sexual Behavior: The Official Publication of the International Academy of Sex Research*, 50(2), 711. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01858-w>
- Fuss, J., Briken, P., Stein, D. J., & Lochner, C. (2019). Compulsive sexual behavior disorder in obsessive–compulsive disorder: Prevalence and associated comorbidity, *Journal of Behavioral Addictions*, 8(2), 242–248. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.23>
- Gola, M., Lewczuk, K., & Skorko, M. (2016). What Matters: Quantity or Quality of Pornography Use? Psychological and Behavioral Factors of Seeking Treatment for Problematic Pornography Use. *The Journal of Sexual Medicine*, 13(5), 815–824. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2016.02.169>
- Goslar, M., Leibetseder, M., Muench, H. M., Hofmann, S. G., & Laireiter, A.-R. (2020). Treatments for internet addiction, sex addiction and compulsive buying: A meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(1), 14–43. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00005>
- Greenfield, D. N. (1999). Psychological Characteristics of Compulsive Internet Use: A Preliminary Analysis. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 403–412. <https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.403>
- Griffin, K. R., Way, B. M., & Kraus, S. W. (2021). Controversies and Clinical Recommendations for the Treatment of Compulsive Sexual Behavior Disorder. *Current Addiction Reports*, 8(4), 546–555. <https://doi.org/10.1007/s40429-021-00393-5>
- Griffiths, M. (2001). Sex on the Internet: Observations and Implications for Internet Sex Addiction. *Journal of Sex Research*, 38(4), 333. <https://doi.org/10.1080/00224490109552104>

- Griffiths, M. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Griffiths, M. D. (2012). Internet sex addiction: A review of empirical research. *Addiction Research & Theory*, 20(2), 111–124. <https://doi.org/10.3109/16066359.2011.588351>
- Grubbs, J. B., & Gola, M. (2019)⁶. Is Pornography Use Related to Erectile Functioning? Results From Cross-Sectional and Latent Growth Curve Analyses. *The Journal of Sexual Medicine*, 16(1), 111–125. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2018.11.004>
- Grubbs, J. B., & Kraus, S. W. (2021). Pornography Use and Psychological Science: A Call for Consideration. *Current Directions in Psychological Science*, 30(1), 68–75. <https://doi.org/10.1177/0963721420979594>
- Grubbs, J. B., Grant, J. T., & Engelman, J. (2018)⁷. Self-identification as a pornography addict: examining the roles of pornography use, religiousness, and moral incongruence. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 25(4), 269–292. <https://doi.org/10.1080/10720162.2019.1565848>
- Grubbs, J. B., Hoagland, K. C., Lee, B. N., Grant, J. T., Davison, P., Reid, R. C., & Kraus, S. W. (2020)⁸. Sexual addiction 25 years on: A systematic and methodological review of empirical literature and an agenda for future research. *Clinical Psychology Review*, 82, Článek 101925. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101925>
- Grubbs, J. B., Kraus, S. W., & Perry, S. L. (2019)⁹. 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>
- Grubbs, J. B., Lee, B. N., Hoagland, K. C., Kraus, S. W., & Perry, S. L. (2020)¹⁰. Addiction or transgression? Moral incongruence and self-reported problematic pornography use in a nationally representative sample. *Clinical Psychological Science*, 8(5), 936–946. <https://doi.org/10.1177/216770262092>
- Grubbs, J. B., Perry, S. L., Wilt, J. A., & Reid, R. C. (2019)¹¹. Pornography Problems Due to Moral Incongruence: An Integrative Model with a Systematic Review and Meta-Analysis. *Archives of Sexual Behavior: The Official Publication of the International Academy of Sex Research*, 48(2), 397–415. <https://doi.org/10.1007/s10508-018-1248-x>

- Grubbs, J. B., Volk, F., Exline, J. J., & Pargament, K. I. (2015). Internet pornography use: perceived addiction, psychological distress, and the validation of a brief measure. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 41(1), 83–106. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2013.842192>
- Grubbs, J. B., Wilt, J. A., Exline, J. J., Pargament, K. I., & Kraus, S. W. (2018)¹². Moral disapproval and perceived addiction to internet pornography: a longitudinal examination. *Addiction*, 113(3), 496–506. <https://doi.org/10.1111/add.14007>
- Harper, C., & Hodgins, D. C. (2016). Examining Correlates of Problematic Internet Pornography Use Among University Students. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 179–191. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.022>
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Portál.
- Hecker, L. L., Trepper, T. S., Wetchler, J. L., & Fontaine, K. L. (1995). The Influence of Therapist Values, Religiosity and Gender in the Initial Assessment of Sexual Addiction by Family Therapists. *American Journal of Family Therapy*, 23(3), 261–272. <https://doi.org/10.1080/01926189508251356>
- Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace* (4. vydání). Portál.
- Herbenick, D., Fu, T.-C., Wright, P., Paul, B., Gradus, R., Bauer, J., & Jones, R. (2020). Diverse Sexual Behaviors and Pornography Use: Findings From a Nationally Representative Probability Survey of Americans Aged 18 to 60 Years. *The Journal of Sexual Medicine*, 17(4), 623–633. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2020.01.013>
- Hilton, D. L. (2013). Pornography addiction – a supranormal stimulus considered in the context of neuroplasticity. *Socioaffective Neuroscience & Psychology*, 3, Článek 20767. <https://doi.org/10.3402/snp.v3i0.20767>
- Hoagland, K. C., & Grubbs, J. B. (2021). Pornography Use and Holistic Sexual Functioning: a Systematic Review of Recent Research. *Current Addiction Reports*, 8(3), 408–421. <https://doi.org/10.1007/s40429-021-00378-4>
- Charles, P., & Meyrick, J. (2020). Exploring the way sexually explicit material informs sexual beliefs, understanding and practices of young men: A qualitative survey. *Journal of Health Psychology*, 25(13/14), 2211–2221. <https://doi.org/10.1177/1359105318788736>
- Chasioti, D., & Binnie, J. (2021). Exploring the Etiological Pathways of Problematic Pornography Use in NoFap/PornFree Rebooting Communities: A Critical Narrative Analysis of Internet Forum Data. *Archives of Sexual Behavior: The Official Publication of*

- the *International Academy of Sex Research*, 50(5), 2227–2243. <https://doi.org/10.1007/s10508-021-01930-z>
- Chen, A.-S., Leung, M., Chen, C.-H., & Yang, S. C. (2013). Exposure to internet pornography among Taiwanese adolescents. *Social Behavior and Personality*, 41(1), 157–164. <https://doi.org/10.2224/sbp.2013.41.1.157>
- Chen, L., & Jiang, X. (2020). The assessment of problematic internet pornography use: A comparison of three scales with mixed methods. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 488. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020488>
- Chen, L., Jiang, X., Luo, X., Kraus, S. W., & Bőthe, B. (2021)¹³. The role of impaired control in screening problematic pornography use: Evidence from cross-sectional and longitudinal studies in a large help-seeking male sample. *Psychology of Addictive Behaviors*. 36(5), 537–546. <https://doi.org/10.1037/adb0000714>
- Chen, L., Luo, X., Bőthe, B., Jiang, X., Demetrovics, Z., & Potenza, M. N. (2021)¹⁴. Properties of the Problematic Pornography Consumption Scale (PPCS-18) in community and subclinical samples in China and Hungary. *Addictive Behaviors*, 112, Článek 106591. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106591>
- Chen, L., Yang, Y., Su, W., Zheng, L., Ding, C., & Potenza, M. N. (2018). The relationship between sexual sensation seeking and problematic Internet pornography use: A moderated mediation model examining roles of online sexual activities and the third-person effect. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 565–573. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.77>
- Chmelík, J. (2003). *Mravnost, pornografie a mravnostní kriminalita*. Portál.
- Ince, C., Yücel, M., Albertella, L., & Fontenelle, L. F. (2021). Exploring the clinical profile of problematic pornography use. *CNS Spectrums*, 26(6), 648–657. <https://doi.org/10.1017/S1092852920001686>
- Kafka, M. P. (2010). Hypersexual Disorder: A Proposed Diagnosis for DSM-V. *Archives of Sexual Behavior: The Official Publication of the International Academy of Sex Research*, 39(2), 377–400. <https://doi.org/10.1007/s10508-009-9574-7>
- Kafka, M. P. (2014). What happened to hypersexual disorder?. *Archives of Sexual Behavior*, 43(7), 1259–1261. <https://doi.org/10.1007/s10508-014-0326-y>
- Kalina, K. (2015). *Klinická adiktologie*. Grada Publishing.

- Kohut, T., Balzarini, R. N., Fisher, W. A., Grubbs, J. B., Campbell, L., & Prause, N. (2020). Surveying Pornography Use: A Shaky Science Resting on Poor Measurement Foundations. *The Journal of Sex Research*, 57(6), 722–742. <https://doi.org/10.1080/00224499.2019.1695244>
- Kopecký, K., & Szotkowski, R. (2019). *České děti v kybersvětě (výzkumná zpráva)*. O2 Czech Republic & Univerzita Palackého v Olomouci. <https://doi.org/10.13140/rg.2.2.11288.75527>
- Kopetz, C. E., Briskin, J. L., Sultana, R., & Stanciu, S. C. (2021). The Motivational Factors Underlying Delay Discounting. *Motivation Science*, 7(3), 264–280. <https://doi.org/10.1037/mot0000196>
- Kor, A., Zilcha-Mano, S., Fogel, Y. A., Mikulincer, M., Reid, R. C., & Potenza, M. N. (2014). Psychometric development of the Problematic Pornography Use Scale. *Addictive Behaviors*, 39(5), 861–868. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.01.027>
- Koutná Kostínková, J., & Čermák, I. (2013). Interpretativní fenomenologická analýza. In T. Řiháček, I. Čermák, R. Hytych, a kol. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy k analýze textu*. Masarykova univerzita.
- Kraus, S. W., & Sweeney, P. J. (2019). Hitting the Target: Considerations for Differential Diagnosis When Treating Individuals for Problematic Use of Pornography. *Archives of Sexual Behavior: The Official Publication of the International Academy of Sex Research*, 48(2), 431–435. <https://doi.org/10.1007/s10508-018-1301-9>
- Kraus, S. W., Gola, M., Grubbs, J. B., Kowalewska, E., Hoff, R. A., Lew-Starowicz, M., Martino, S., Shirk, S. D., & Potenza, M. N. (2020). Validation of a Brief Pornography Screen across multiple samples. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(2), 259–271. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00038>
- 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. *World Psychiatry*, 17(1), 109–110. <https://doi.org/10.1002/wps.20499>
- Kraus, S. W., Martino, S., & Potenza, M. N. (2016). Clinical Characteristics of Men Interested in Seeking Treatment for Use of Pornography. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 169–178. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.036>

- Kraus, S. W., Rosenberg, H., Martino, S., Nich, C., & Potenza, M. N. (2017). The development and initial evaluation of the pornography-use avoidance self-efficacy scale. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 354–363. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.057>
- Krossbakken, E., Torsheim, T., Mentzoni, R. A., Pallesen, S., King, D. L., Bjorvatn, B., & Lorvik, I. M. (2018). The effectiveness of a parental guide for prevention of problematic video gaming in children: A public health randomized controlled intervention study. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 52–61. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.087>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. (2015). *Internet addiction in psychotherapy*. Palgrave Macmillan.
- Laier, C., & Brand, M. (2017). Mood changes after watching pornography on the Internet are linked to tendencies towards Internet-pornography-viewing disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 5, 9–13. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2016.11.003>
- Laier, C., Pawlikowski, M., & Brand, M. (2014). Sexual Picture Processing Interferes with Decision-Making Under Ambiguity. *Archives of Sexual Behavior*, 43(3), 473–482. <https://doi.org/10.1007/s10508-013-0119-8>
- Lambert, N. M., Negash, S., Fincham, F. D., Stillman, T. F., & Olmstead, S. B. (2012). A love that doesn't last: Pornography consumption and weakened commitment to one's romantic partner. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(4), 410–438. <https://doi.org/10.1521/jscp.2012.31.4.410>
- Lehmiller, J. J. (2017). *The psychology of human sexuality*. John Wiley & Sons.
- Lewczuk, K., Glica, A., Nowakowska, I., Gola, M., & Grubbs, J. B. (2020). Evaluating Pornography Problems Due to Moral Incongruence Model. *The Journal of Sexual Medicine*, 17(2), 300–311. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2019.11.259>
- Lewczuk, K., Nowakowska, I., Lewandowska, K., Potenza, M. N., & Gola, M. (2021). Frequency of use, moral incongruence and religiosity and their relationships with self-perceived addiction to pornography, internet use, social networking and online gaming. *Addiction*, 116(4), 889–899. <https://doi.org/10.1111/add.15272>
- Lewczuk, K., Szmyd, J., Skorko, M., & Gola, M. (2017). Treatment seeking for problematic pornography use among women. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 445–456. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.063>

- Lexová, E. (2020). *Konzumace pornografie a partnerská sexuální aktivita* [Magisterská diplomová práce, Univerzita Karlova]. Digitální repozitář Univerzity Karlovy. <http://hdl.handle.net/20.500.11956/118881>
- Litsou, K., Byron, P., McKee, A., & Ingham, R. (2021). Learning from pornography: results of a mixed methods systematic review. *Sex Education*, 21(2), 236–252. <https://doi.org/10.1080/14681811.2020.1786362>
- Love, T., Laier, Ch., Brand, M., Hatch, L., & Hajela, R. (2015). Neuroscience of Internet Pornography Addiction: A Review and Update. *Behavioral Sciences*, 5(3), 388–433. <https://doi.org/10.3390/bs5030388>
- Lupton, P. (2018, 1. ledna). *Restart mozku*. Nepornu. <https://nepornu.cz/restart-mozku/>
- Lupton, P. (2020, 1. května). *Přehled programů na blokování porna*. Nepornu. <https://nepornu.cz/prehled-programu-na-blokovani-porna/>
- Maas, M. K., Vasilenko, S. A., & Willoughby, B. J. (2018). A Dyadic Approach to Pornography Use and Relationship Satisfaction Among Heterosexual Couples: The Role of Pornography Acceptance and Anxious Attachment. *Journal of Sex Research*, 55(6), 772–782. <https://doi.org/10.1080/00224499.2018.1440281>
- Maddox, A. M., Rhoades, G. K., & Markman, H. J. (2011). Viewing sexually-explicit materials alone or together: associations with relationship quality. *Archives of Sexual Behavior*, 40(2), 441–448. <https://doi.org/10.1007/s10508-009-9585-4>
- Malamuth, N. M. (2018). “Adding fuel to the fire”? Does exposure to non-consenting adult or to child pornography increase risk of sexual aggression?. *Aggression and Violent Behavior*, 41, 74–89. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.02.013>
- McDonald, M., & O’Connor, J. (2021). ‘What are you looking for?’: A psychoanalytically oriented qualitative study of men’s compulsive use of internet pornography. *Psychoanalytic Psychotherapy*, 35(1), 24–43. <https://doi.org/10.1080/02668734.2021.1910554>
- Migasová, N. (2019). *Zkušenosti dětí se sexuálními obsahy na internetu a jejich sebepojetí, z pohledu rodičů* [Bakalářská diplomová práce, Univerzita Palackého v Olomouci]. Knihovna Univerzity Palackého v Olomouci. <https://library.upol.cz/arl-upol/cs/csg/?repo=upolrepo&key=58045546015>
- Mulhauser, K. R. W., Struthers, W. M., Pyykkonen, B. A., Hook, J. N., Womack, S. D., & MacDonald, M. (2014). Performance on the Iowa Gambling Task in a Sample of

- Hypersexual Men. *Sexual Addiction and Compulsivity*, 21(2), 170–183. <https://doi.org/10.1080/10720162.2014.908333>
- Negash, S., Sheppard, N. V. N., Lambert, N. M., & Fincham, F. D. (2016). Trading Later Rewards for Current Pleasure: Pornography Consumption and Delay Discounting. *Journal of Sex Research*, 53(6), 689–700. <https://doi.org/10.1080/00224499.2015.1025123>
- Nelson, L. J., Padilla-Walker, L. M., & Carroll, J. S. (2010). “I believe it is wrong but I still do it”: A comparison of religious young men who do versus do not use pornography. *Psychology of Religion and Spirituality*, 2(3), 136–147. <https://doi.org/10.1037/a0019127>
- Nepornu. (n.d.). *Nepornu*. Získáno 24. srpna 2022 z <https://nepornu.cz/>
- Nofap. (n.d.). *Nofap*. Získáno 24. srpna 2022 z <https://forum.nofap.com/index.php>
- Orel, M., & Facová, V. (2010). *Člověk, jeho smysly a svět*. Grada.
- Palazzolo, F., & Bettman, C. (2020). Exploring the Lived Experience of Problematic Users of Internet Pornography: A Qualitative Study. *Sexual Addiction and Compulsivity*, 27(1–2), 45–64. <https://doi.org/10.1080/10720162.2020.1766610>
- Park, B. Y., Wilson, G., Berger, J., Christman, M., Reina, B., Bishop, F., Klam, W. P., & Doan, A. P. (2016). Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports. *Behavioral Sciences*, 6(3), 17. <https://doi.org/10.3390/bs6030017>
- Paslakis, G., Chiclana Actis, C., & Mestre-Bach, G. (2020). Associations between pornography exposure, body image and sexual body image: A systematic review. *Journal of Health Psychology*, 27(3), 743–760. <https://doi.org/10.1177/1359105320967085>
- Perry, S. L. (2018). Pornography Use and Depressive Symptoms: Examining the Role of Moral Incongruence. *Society and Mental Health*, 8(3), 195–213. <https://doi.org/10.1177/2156869317728373>
- Perry, S. L., & Whitehead, A. L. (2019). Only Bad for Believers? Religion, Pornography Use, and Sexual Satisfaction Among American Men. *Journal of Sex Research*, 56(1), 50–61. <https://doi.org/10.1080/00224499.2017.1423017>
- Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2011). The use of sexually explicit Internet material and its antecedents: A longitudinal comparison of adolescents and adults. *Archives of Sexual Behavior*, 40(5), 1015–1025. <https://doi.org/10.1007/s10508-010-9644-x>

- Peter, J., & Valkenburg, P. M. (2016). Adolescents and Pornography: A Review of 20 Years of Research. *Journal of Sex Research*, 53(4–5), 509–531. <https://doi.org/10.1080/00224499.2016.1143441>
- Pornhub. (2021, 14. prosince). *2021 Year in Review*. Pornhub insights. <https://www.pornhub.com/insights/yir-2021>
- Poštulka, V. (2007). *Dějiny pornografie v datech*. XYZ.
- Prachařová, K., Vašek D., Ševčíková, A., Škařupová, K., & Blinka, L. (2019, 1. ledna). *Sexuální chování na internetu v ČR 2017*. Masarykova Univerzita. <https://doi.org/10.13140/rg.2.2.11256.80643>
- Rousseau, A., Bőthe, B., & Štulhofer, A. (2021). Theoretical Antecedents of Male Adolescents' Problematic Pornography Use: A Longitudinal Assessment. *Journal of Sex Research*, 58(3), 331–341. <https://doi.org/10.1080/00224499.2020.1815637>.
- Sloviaková, K. (2019). *Nadměrné sledování online pornografie a jeho vliv na kvalitu života: kvalitativní výzkum* [Bakalářská diplomová práce, Univerzita Karlova]. Digitální repozitář Univerzity Karlovy. <http://hdl.handle.net/20.500.11956/109176>
- Sniewski, L., & Farvid, P. (2019). Abstinence or Acceptance? A Case Series of Men's Experiences With an Intervention Addressing Self-Perceived Problematic Pornography Use. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 26(3-4), 191–210. <https://doi.org/10.1080/10720162.2019.1645058>
- Sniewski, L., & Farvid, P. (2020)¹⁵. Hidden in shame: Heterosexual men's experiences of self-perceived problematic pornography use. *Psychology of Men & Masculinities*, 21(2), 201–212. <https://doi.org/10.1037/men0000232>
- Sniewski, L., Krägeloh, C., Farvid, P., & Carter, P. (2020)¹⁶. Meditation as an intervention for men with self-perceived problematic pornography use: A series of single case studies. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 41(8), 5151–5162. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01035-1>
- Stein, D. J., Black, D. W., Shapira, N. A., & Spitzer, R. L. (2001). Hypersexual Disorder and Preoccupation With Internet Pornography. *The American Journal of Psychiatry*, 158(10), 1590–1594. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.158.10.1590>
- Stewart, D. N., & Szymanski, D. M. (2012). Young adult women's reports of their male romantic partner's pornography use as a correlate of their self-esteem, relationship quality,

and sexual satisfaction. *Sex Roles: A Journal of Research*, 67(5–6), 257–271. <https://doi.org/10.1007/s11199-012-0164-0>

Studer, J., Marmet, S., Wicki, M., & Gmel, G. (2019). Cybersex use and problematic cybersex use among young Swiss men: Associations with sociodemographic, sexual, and psychological factors. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(4), 794–803. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.69>

Suchá, J., Dolejš, M., Pipová, H., Maierová, E., & Cakirpaloglu, P. (2018). *Hraní digitálních her českými adolescenty*. Univerzita Palackého v Olomouci.

Szymanski, D. M., Feltman, C. E., & Dunn, T. L. (2015). Male Partners' Perceived Pornography Use and Women's Relational and Psychological Health: The Roles of Trust, Attitudes, and Investment. *Sex Roles: A Journal of Research*, 73(5), 187–199. <https://doi.org/10.1007/s11199-015-0518-5>

Ševčíková, A., Blinka, L., & Soukalová, V. (2018). Excessive Internet use for Sexual Purposes Among Members of Sexaholics Anonymous and Sex Addicts Anonymous. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 25(1), 65–79. <https://doi.org/10.1080/10720162.2018.1431166>

Ševčíková, A., Blinka, L., Škařupová, K., & Vašek, D. (2021). Online Sex Addiction After 50: an Exploratory Study of Age-Related Vulnerability. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(3), 850–864. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00200-3>

Ševčíková, A., Šerek, J., Barbovski, M., & Daneback, K. (2014). The roles of individual characteristics and liberalism in intentional and unintentional exposure to online sexual material among European youth: A multilevel approach. *Sexuality Research and Social Policy*, 11(2), 104–115. <https://doi.org/10.1007/s13178-013-0141-6>

Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Portál.

Uzel, R. (2010). Pornografie. In P. Weiss (Ed.), *Sexuologie* (s. 573–577). Grada Publishing.

Vacek, J. & Vondráčková, P. (2015). Závislosti na procesech. In K. Kalina et al. (Eds.), *Klinická adiktologie* (s. 513–527). Grada Publishing.

Vacek, J., & Vondráčková, P. (2014). Behaviorální Závislosti: Klasifikace, Fenomenologie, Prevalence a Terapie. *Česká a Slovenská Psychiatrie*, 110(6), 326–332.

- Váchová, P. E., Racková, S., & Janů, L. (2009). Neuromechanismy účinku návykových látek, systém odměn. *Česká a slovenská psychiatrie*, 105(6-8), 263–268. http://cspsychiatr.cz/dwnld/CSP_2009_6_263_268.pdf
- Vaillancourt-Morel, M.-P., & Bergeron, S. (2019). Self-Perceived Problematic Pornography Use: Beyond Individual Differences and Religiosity. *Archives of Sexual Behavior*, 48(2), 437–441. <https://doi.org/10.1007/s10508-018-1292-6>
- Vondráčková, P., & Ševčíková, A. (2016). Excessive Internet Use for Sexual Purposes: a Case Study. *Adiktologie*, 16(4), 368-373.
- Wang, J., Chen, Y., & Zhang, H. (2022). Electrophysiological evidence of enhanced processing of novel pornographic images in individuals with tendencies toward problematic Internet pornography use. *Frontiers in Human Neuroscience*, 16. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2022.897536>
- Weiss, P. (2017). *Poruchy sexuální preference*. Galén.
- Wéry, A., & Billieux, J. (2017). Problematic cybersex: Conceptualization, assessment, and treatment. *Addictive Behaviors*, 64, 238–246. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.11.007>
- Wéry, A., Billieux, J., Burnay, J., & Karila, L. (2016). The Short French Internet Addiction Test Adapted to Online Sexual Activities: Validation and Links With Online Sexual Preferences and Addiction Symptoms. *Journal of Sex Research*, 53(6), 701–710. <https://doi.org/10.1080/00224499.2015.1051213>
- Wéry, A., Billieux, J., Schimmenti, A., & Karila, L. (2019). Where the Mind Cannot Dare: A Case of Addictive Use of Online Pornography and Its Relationship With Childhood Trauma. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 45(2), 114–127. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2018.1488324>
- Whelan, G., & Brown, J. (2021). Pornography Addiction: An Exploration of the Association Between Use, Perceived Addiction, Erectile Dysfunction, Premature (Early) Ejaculation, and Sexual Satisfaction in Males Aged 18-44 Years. *The Journal of Sexual Medicine*, 18(9), 1582–1591. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2021.06.014>
- Wilk, M., Kowalewska, E., Łapiński, A., Gola, M., Wordecha, M., & Skorko, M. (2018). “Pornographic binges” as a key characteristic of males seeking treatment for compulsive sexual behaviors: Qualitative and quantitative 10week-long diary assessment. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 433–444. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.33>

- World Health Organization. (2019). *International statistical classification of diseases and related health problems* (11. vydání). <https://icd.who.int/>
- Wright, P. J. (2011). Mass Media Effects on Youth Sexual Behavior Assessing the Claim for Causality. *Annals of the International Communication Association*, 35(1), 343–385. <https://doi.org/10.1080/23808985.2011.11679121>
- Wright, P. J. (2019). Dysregulated Pornography Use and the Possibility of a Unipathway Approach. *Archives of Sexual Behavior*, 48(2), 455–460. <https://doi.org/10.1007/s10508-018-1277-5>
- Wright, P. J., & Tokunaga, R. S. (2018). Women's perceptions of their male partners' pornography consumption and relational, sexual, self, and body satisfaction: toward a theoretical model. *Annals of the International Communication Association*, 42(1), 55–73. <https://doi.org/10.1080/23808985.2017.1412802>
- Wright, P. J., Kraus, A., Tokunaga, R. S., & Klann, E. (2017). Pornography Consumption and Satisfaction: A Meta-Analysis. *Human Communication Research*, 43(3), 315–343. <https://doi.org/10.1111/hcre.12108>
- Young, K. S., & de Abreu, C. N. (Eds.). (2011). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. John Wiley & Sons, Inc.
- Yucel, D., & Gassanov, M. A. (2010). Exploring actor and partner correlates of sexual satisfaction among married couples. *Social Science Research*, 39(5), 725–738. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2009.09.002>
- Zákon č. 40/2009 Sb., § 191, o šíření pornografie. Česká republika.
- Zitzman, S. T., & Butler M. H. (2005). Attachment, Addiction, and Recovery: Conjoint Marital Therapy for Recovery from a Sexual Addiction. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 12(4), 311–337. <https://doi.org/10.1080/10720160500362652>

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

1. Abstrakt v českém jazyce
2. Abstrakt v anglickém jazyce
3. Seznam zkratek
4. Ukázka online formuláře se škálou PPCS
5. Struktura informovaného souhlasu a úvodní informace
6. Struktura polostrukturovaného rozhovoru

Příloha č. 1: Abstrakt magisterské diplomové práce v českém jazyce

ABSTRAKT MAGISTERSKÉ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Problematické užívání pornografie na internetu u mužů

Autor práce: Bc. Vendula Říčařová

Vedoucí práce: PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D.

Počet stran a znaků: 126, 232 308

Počet příloh: 6

Počet titulů použité literatury: 150

Abstrakt:

Magisterská práce se zaměřuje na osobní zkušenost problematického užívání internetové pornografie (PPU) u mužů. Snaží se objasnit problematiku terminologického a klasifikačního uchopení především z pohledu kompulzí a závislostí. Popisuje projevy a dopady PPU na uživatele a jeho život. Zabývá se i specifiky sebe-zařazením uživatelů ve výzkumech a vnímáním vlastní závislosti na internetové pornografii v souvislosti s morálním nesouladem. Kvalitativní design umožnil aplikovat metodu interpretativní fenomenologické analýzy ke zmapování osobních zkušeností s PPU u pěti heterosexuálních mužů ve věku 19-33 let, kteří se označují jako „závislí“. Byla použita škála PPCS kvůli výběrovým kritériím a byly provedeny online polostrukturované rozhovory.

PPU se u „závislých“ uživatelů projevuje dlouhodobým, každodenním užíváním IP, eskalací času, zvyšováním tolerance vůči hardcore pornografickým žánrům, skrýváním a užíváním v soukromí. PPU je významně ovlivněna dostupností internetu a proměnou cíle užívání. „Závislost“ je spojena se ztrátou kontroly nad užíváním, opakovanými návraty k IP, vnitřním konfliktem, vtíravými myšlenkami a negativními dopady. „Závislí“ uživatelé se potýkají nejvíce s problémy v oblasti sexuality a vztahů. Objevuje se u nich negativní sebepojetí a depresivní prožívání. IP vnímají jako únik z reality, nástroj k uvolnění nebo volnočasovou aktivitu, a zároveň jako nadměrný stimul představující riziko, kterému se snaží vyhýbat.

Klíčová slova: internetová pornografie, muži, problematické užívání pornografie, ztráta kontroly, vnímání osobní závislosti

ABSTRACT OF THESIS

Title: Problematic pornography use on the Internet by men

Author: Bc. Vendula Říčařová

Supervisor: PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D.

Number of pages and characters: 126, 232 308

Number of appendices: 6

Number of references: 150

Abstract:

The master's thesis focuses on the personal experience of problematic pornography use on the Internet (PPU) among men. It tries to clarify the issue of terminological and classification understanding, especially from the perspective of compulsions and addictions. It describes the manifestations and effects of PPU on the user and his life. It also discusses the specifics of users' self-classification in research and the self-perceived addiction to Internet pornography in relation to moral incongruence. The qualitative design enabled the application of the interpretive phenomenological analysis method to map the personal experiences of PPU in five heterosexual men aged 19-33 who describe themselves as "addicts". The PPCS scale was used due to selection criteria and online semi-structured interviews were conducted.

PPU in "addicted" users is manifested by long-term, daily use of IP, escalating time, increasing tolerance to hardcore pornographic genres, hiding, and private use. PPU is significantly influenced by the availability of the Internet and the changing goal of use. "Addiction" is associated with loss of control over use, relapses to the IP, intrapsychic conflict, intrusive thoughts, and negative consequences. 'Addicted' users struggle most with sexuality and relationship problems. They experience negative self-concept and depressive experiences. They perceive IP as an escape from reality, a tool for relaxation or leisure activity, as well as an excessive stimulus posing a risk that they try to avoid.

Key words: internet pornography, men, problematic pornography use, loss of control, self-perceived addiction

Příloha č. 3: Seznam zkratk

- **ACT** = terapie přijetí a odhodlání
- **CSBD** = porucha kompulzivního sexuálního chování; *Compulsive Sexual Behavior Disorder*
- **ED** = erektilní dysfunkce
- **IP** = internetová pornografie
- **KBT** = kognitivně-behaviorální terapie
- **MI** = morální nesoulad; *moral inkongruence*
- **OSA** = online sexuální aktivity
- **PPCS** = Škála problematické konzumace pornografie; *Problematic Pornography Consumption Scale*
- **PPMI** = problémy s pornografií vzniklé v důsledku morální inkongruence; *pornography problems due to moral inkongruence*
- **PPU** = problematické užívání internetové pornografie; *problematic pornography use*
- **SAA** = Anonymní sexaholici; *Sexaholics Anonymous, Sex Addicts Anonymous*
- **SEM** = sexuálně explicitní materiál na internetu; *sexually explicit internet material*
- **SPPPU** = vlastní vnímání problematického užívání internetové pornografie; *self-perceived problematic pornography use*

Příloha č. 4: Ukázka formuláře pro výběr probandů

Kritéria pro zapojení do výzkumu:

- Věk: starší 18 let
- Pohlaví: muž
- Orientace: heterosexuální
- Subjektivně vnímáte potíže ve fyzické, psychické nebo sociální oblasti života v důsledku sledování pornografie
- Jste přesvědčen, že Vám sledování pornografie škodí nebo že jste si na ní vytvořil nezdravý návyk

Splňuji výše uvedená kritéria: *

- ☐ Ano
- ☐ Ne

Škodlivé důsledky užívání pornografie

Dobrý den,

v rámci výzkumu do diplomové práce realizujeme studii zaměřenou na uživatele pornografie, kteří vnímají subjektivní obtíže spojené s konzumací pornografie. Cílem výzkumu je lépe porozumět osobní zkušenosti uživatelů pornografie a touto cestou bychom Vás chtěli požádat, abyste se do něho zapojili.

Samotný výzkum je rozdělen do dvou částí. První část tvoří tento dotazník, jehož vyplnění Vám zabere přibližně 5 minut a který slouží k zařazení vhodných respondentů do výzkumu. Druhou, hlavní část, tvoří online rozhovor s výzkumníkem na téma Vaší zkušenosti s užíváním pornografie.

Do výzkumu hledáme pouze heterosexuální muže starší 18 let, kteří vnímají vlastní užívání pornografie jako škodlivé.

Budeme Vám velmi vděční, pokud se zapojíte právě do druhé části výzkumu a zanecháte na sebe kontakt ve spodní části dotazníku. Bližší informace o rozhovoru Vám budou obratem zaslány.

Chceme Vás ubezpečit, že informace, které poskytnete v dotazníku i v případném rozhovoru, budou anonymizovány. Vaše účast na výzkumu je dobrovolná a máte právo z něj kdykoliv v průběhu odstoupit. Veškeré odpovědi budou použity pouze pro účely výzkumu diplomové práce. Zanecháním svého kontaktu se k ničemu nezavazujete.

Pokud máte nějaké dotazy nebo chcete zjistit více informací, neváhejte nás kontaktovat na email: vyzkum.ppu@gmail.com.

Děkujeme za Váš cenný čas a ochotu se výzkumu zúčastnit!

Za výzkumný tým,
Bc. Vendula Říčařová
PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D.

Škodlivé důsledky užívání pornografie



vyzkum.ppu@gmail.com (nesdíleno) [Přepnout účet](#)



*Povinné pole

Sekce bez názvu

Za posledních 6 měsíců: *

Nikdy Zřídka Spíše zřídka Někdy Často Velmi často Stále

11. I když jsem slíbil, že porno už sledovat nebudu, vydrželo mi to jen chvíli.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

12. Kdykoli jsem nemohl sledovat porno, cítil jsem se nespokojen.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

13. Neustále jsem plánoval, kdy budu sledovat porno.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Za posledních 6 měsíců: *

Rozhodně nesouhlasím Spíše nesouhlasím Nemohu se rozhodnout Spíše souhlasím Rozhodně souhlasím

19. Věřím, že jsem závislý na internetové pornografii.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Zapojení se do online rozhovoru

Na základě výše uvedených odpovědí bychom s Vámi zrealizovali online rozhovor prostřednictvím platformy Discord.

Interview bude trvat přibližně 60 - 90 minut.

Veškeré informace Vám zašleme s předstihem a domluvíme se společně na termínu, který Vám bude vyhovovat. V emailu dostanete bližší informace ohledně ochrany osobních údajů, informovaného souhlasu a okruhů témat, kterých se bude rozhovor týkat.

Z výzkumu můžete kdykoliv odstoupit, a to i po realizaci rozhovoru.

Mám zájem zúčastnit se online rozhovoru. *

- ☐ Ano, mám zájem.
- ☐ Ne, nemám zájem.
- ☐ Nejsem si jistý, ale chci vědět více informací.
- ☐ Jiné: _____

Zde nám zanechte svůj email, který aktivně užíváte, abychom Vás mohli kontaktovat:

Vaše odpověď _____

Průvodní informace k účasti na výzkumu

Vážený účastníku,

Nejprve Vám chci poděkovat za Vaši ochotu a čas věnovaný účasti na výzkumu, který je realizován v rámci mé magisterské práce s názvem „*Vlastní vnímání problematického užívání pornografie na internetu u mužů*“. Jeho cílem je zachytit, s jakými obtížemi se potýkají muži, kteří se považují za „závislé“ na pornografii, a zároveň zjistit, jak je „závislost“ a samotná pornografie vnímána očima uživatelů.

Výzkum proběhne formou online rozhovoru, ze kterého bude proveden audio záznam kvůli podrobnějšímu zachycení Vašich výpovědí. Hlavní témata rozhovoru Vám budou zaslána s předstihem, aby se s nimi mohl dopředu seznámit. Vaše data budou anonymizována a uchována na zabezpečeném externím úložišti. Přístup k anonymizovaným datům budu mít já, Vendula Říčařová jako výzkumník, a vedoucí práce PhDr. Jan Šmahaj, Ph.D., a to za účelem zpracování, analýzy a interpretace výsledků. Při prezentaci výsledků ústní, písemnou a elektronickou formou je zaručena ochrana osobních údajů. Konkrétně se jedná o pozměnění Vašeho jména.

Před úpravou finální verze Vám zašleme Vaše výpovědi k případné revizi a schválení. Pokud v průběhu analýzy nebo sběru dat nastane situace, kdy by nové poznatky z Vaší strany mohly rozšířit výzkumnou oblast nebo by bylo potřeba upřesnit Vaše vyjádření kvůli interpretaci dat, znovu Vás kontaktuji a požádám o doplnění informací.

Máte právo kdykoliv od výzkumu odstoupit, a to bez udání důvodu. Rovněž můžete neudělit souhlas s daty, které jste už poskytl.

Účast ve výzkumu Vám může přinést rozšíření poznání o sobě samém a může být prvním krokem k pomoci při hledání řešení Vašich obtíží. Po ukončení rozhovoru Vám budou rovněž poskytnuty informace o možnostech svépomoci a kontaktech na odbornou pomoc. Díky své účasti také pomáháte odborníkům k bližšímu porozumění lidem, kteří se nacházejí v podobné situaci jako Vy, a tak přispíváte ke zkvalitnění pomoci pro tyto uživatele.

Jsme si vědomi toho, že sexualita obecně je velmi osobní téma. Během rozhovoru se můžeme dotknout Vašich osobních zkušeností, o kterých pro Vás bude citlivé hovořit. Je v pořádku, pokud o nich nebudete chtít mluvit hned či zcela vůbec. V případě, že pro Vás

bude situace náročná, dostanete prostor pro zpracování, případně Vám předám kontakt na odbornou pomoc.

V neposlední řadě Vás chceme požádat, abyste při průběhu interview zajistil, že s Vámi v místnosti nebude žádná další osoba.

Závěrečné prohlášení:

Svým slovem stvrzujete, že jste byl seznámen s podmínkami na účasti ve výzkumu „*Vlastní vnímání problematického užívání pornografie na internetu u mužů*“ a že je Vaše účast ve výzkumu dobrovolná. Dále stvrzujete, že jste srozuměn s případným rizikem, které se s výzkumem pojí. Berete na vědomí, že informace poskytnuté v rámci výzkumu jsou anonymní a slouží pouze pro výzkumné účely. Jste si vědom toho, že z výzkumu můžete kdykoliv odstoupit. Stvrzujete, že z rozhovoru bude pořízen audio záznam a že jste srozuměn s případným dodatečným kontaktem. Rovněž stvrzujete, že jste v místnosti během průběhu interview sám.

V případě nejasností nebo dotazů mě prosím, kontaktujte na email: vyzkum.ppu@gmail.com.

Vážím si Vaší účasti na výzkumu a děkuji za Váš cenný čas.

Za výzkumný tým,

Bc. Vendula Říčařová

Příloha č. 6: Struktura polostrukturovaného rozhovoru

POSTOJ K PORNOGRAFII A DALŠÍM OBLASTEM

1. Jak chápete samotný pojem pornografie?
2. Jaký je váš postoj ke sledování pornografie?
3. Co ovlivnilo váš postoj k pornografii?
4. Jak by podle vás měl vypadat zdravě nastavený vztah ke sledování pornografie?
5. Co považujete za nezdavé sledování pornografie?
6. Jaký myslíte, že mají názor na sledování pornografie vaši blízcí/lidé ve vašem okolí?
7. Jaký je váš pohled na masturbaci?

SAMOTNÉ UŽÍVÁNÍ – POPIS

8. Jak se vyvíjel váš vztah s pornem ve vašem životě?
9. Dostal jste se někdy do nepříjemné situace při sledování porna? Můžete ji popsat, jaké to pro vás bylo?
10. Co vás motivuje k tomu sledovat porno? Změnilo se to nějak v průběhu času?

Doplňující otázky:

11. Jaká je Vaše první zkušenost s pornem?
12. Kolik let ho sledujete?
13. Jak často sledujete porno?
14. Kolik času denně trávíte průměrně sledováním pornografie?
15. V jakou denní dobu obvykle porno sledujete?
16. Na jaký druh porna se obvykle díváte?
17. Jaké aktivity při sledování porna provozujete?
18. Přes jaké technologie porno sledujete?
19. Sledujete pornografii sám nebo s někým?
20. Z jakých míst porno nejčastěji sledujete?
21. Používáte internet k nějakým dalším sexuálním účelům? O jaké aktivity se jedná?

EPIZODA UŽÍVÁNÍ

22. Jak probíhá konkrétní epizoda? Můžete ji zkusit popsat?
23. Jaké jsou vaše myšlenky a emoce před epizodou?
24. Jaké jsou vaše myšlenky a emoce po epizodě?
25. Co je pro vás nejtěžší?

- 26. Co vám pomáhá pornografii odolat?
- 27. Co vás přivádí k návratům k pornografii?

VNÍMANÉ PROBLÉMY

- 28. Co vám sledování porna v životě způsobuje?
- 29. Kdy se tyto problémy objevily?
- 30. Kdy jste si je uvědomil?
- 31. Má užívání pornografie vliv na vaše každodenní fungování? Jaký?

Konkrétní oblasti:

- 32. Zasahuje užívání porna do vztahů ve vaší rodině? Jakým způsobem?
- 33. Jak vnímá vaše rodina/blízcí/partnerka, že sledujete pornografii?
- 34. Zasahuje užívání porna do vašeho pracovního/studentského života? Jakým způsobem?
- 35. Zasahuje užívání porna do vnímání sám sebe? Jakým způsobem?
- 36. Zasahuje užívání porna do spánkového režimu?
- 37. Jaký vliv má sledování porna na váš sexuální život?
- 38. Jaký dopad má sledování pornografie na vaše volnočasové aktivity nebo záliby?

ŘEŠENÍ POTÍŽÍ

- 39. Jak jste se snažil své obtíže řešit?
- 40. Co vás k tomu přivedlo, že jste tyto problémy chtěl řešit?
- 41. Jaké to přináší výsledky?
- 42. Vyhledal jste někdy odbornou pomoc? Jak to probíhalo?
- 43. Co byste si přál změnit?
- 44. Co vám nejvíc pomáhá?

VLASTNÍ VNÍMÁNÍ ZÁVISLOSTI

- 45. Jak vy sám rozumíte tomu, že jste „závislý“ uživatel?
- 46. Co vás přivedlo k tomu, že si o sobě myslíte, že jste „závislý“?
- 47. Kdy jste si to uvědomil?
- 48. Co se změnilo od doby, co jste si uvědomil svou „závislost“?
- 49. Jak pohlížíte na své vlastní chování ve vztahu k pornu?
- 50. Jak by mělo vypadat vaše užívání pornografie v ideálním případě?