

# Online pornografie: rizika a prevence u dětí a dospívajících

Terezie Babilonová

Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN

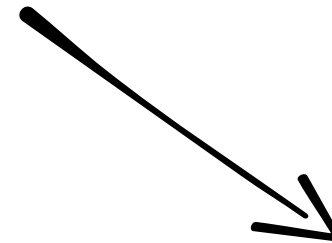


Klinika adiktologie



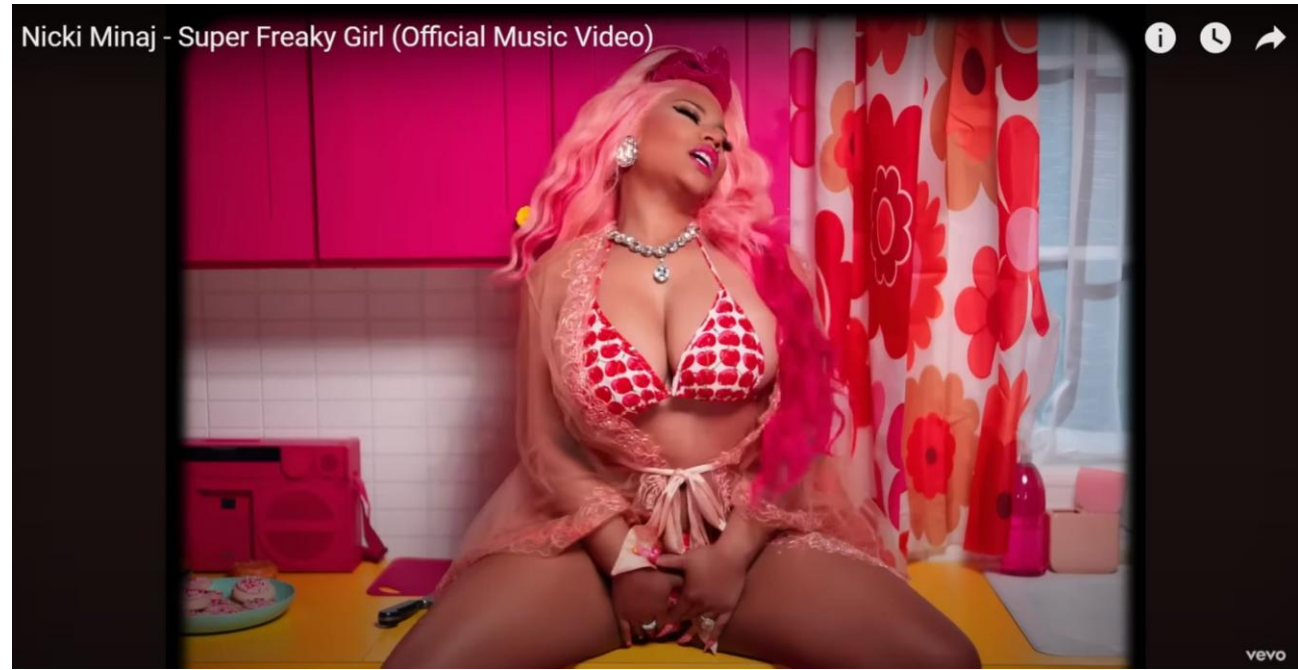
1. LF UK A VFN V PRAZE

**„Sex prodává“**



**Pornifikace kultury**

*(Nwakanma, 2018)*





I Slept With 100 Men in One Day | Documentary



Modelka XHOLAKYS: Jsem takový ornitolog, s chlapama je sranda...



# Data ohledně konzumace pornografie

**70–94 %**

konzumentů pornografie celosvětově  
(Chalise et al., 2025)

**89,5 % mužů / 67,6 % žen**

v ČR má celoživotní zkušenost s pornografií  
denní konzumace: 4 % mužů, 1 % žen  
(CzechSex, 2024)

**18–25 let**

nejpočetnější skupina konzumentů (Ballester-Arnal et al., 2023)

**13 let**

průměrný věk první expozice pornografii v ČR  
(Kloučková et al., 2025)

# Prevalence konzumace pornografie u dětí a dospívajících

- Většina prevalenčních studií staršího data
- Míra prevalence expozice se v jednotlivých studiích a zemích liší

## Evropa 2011–2012 (14–17 let, 6 zemí)

- **59 % respondentů vidělo pornografii v posledním roce**

## USA 2022 (13–17 let)

- **Celoživotní prevalence: 73 %**

## Španělsko 2025 (14–17 let)

- **51 % konzumovalo pornografii za poslední rok**

## Česko 2022/2023 (13–17 let)

- **88,5 % dospívajících už někdy mělo kontakt s pornografickým obsahem**
- **Průměrný věk prvního kontaktu – 11 let**

## Česko 2024 (18+)

- **89 % respondentů uvedlo, že vidělo pornografii před 18. rokem života**
- **19,2 % respondentů uvedlo, že vidělo pornografii před 11. rokem života**

# Frekvence konzumace pornografie u dětí a dospívajících

Nejen prevalence, ale i frekvence konzumace je důležitým ukazatelem. Pravidelná konzumace je mezi mladými lidmi relativně častá

## Evropa 2011–2012 (14–17 let, 6 zemí)

23,5 % konzumuje alespoň jednou týdně

## Španělsko 2025 (14–17 let)

12,5 % týdně, 10,6 % denně = 23 % celkem alespoň jednou týdně

## Česko a Slovensko 2022/2023 (13–17 let)

Sledování/vyhledávání pornografie alespoň 1x týdně: cca 32 %

## USA 2022 (13–17 let)

Z těch, kteří konzumovali úmyslně (44 %), přibližně 59 % sledovalo alespoň jednou týdně = 26 %

## Česko 2020 (13–20 let)

Z těch, kteří kdy viděli pornografii (81 %), zhruba  $\frac{3}{4}$  sleduje alespoň 1x za měsíc = cca 60 % alespoň 1x za měsíc

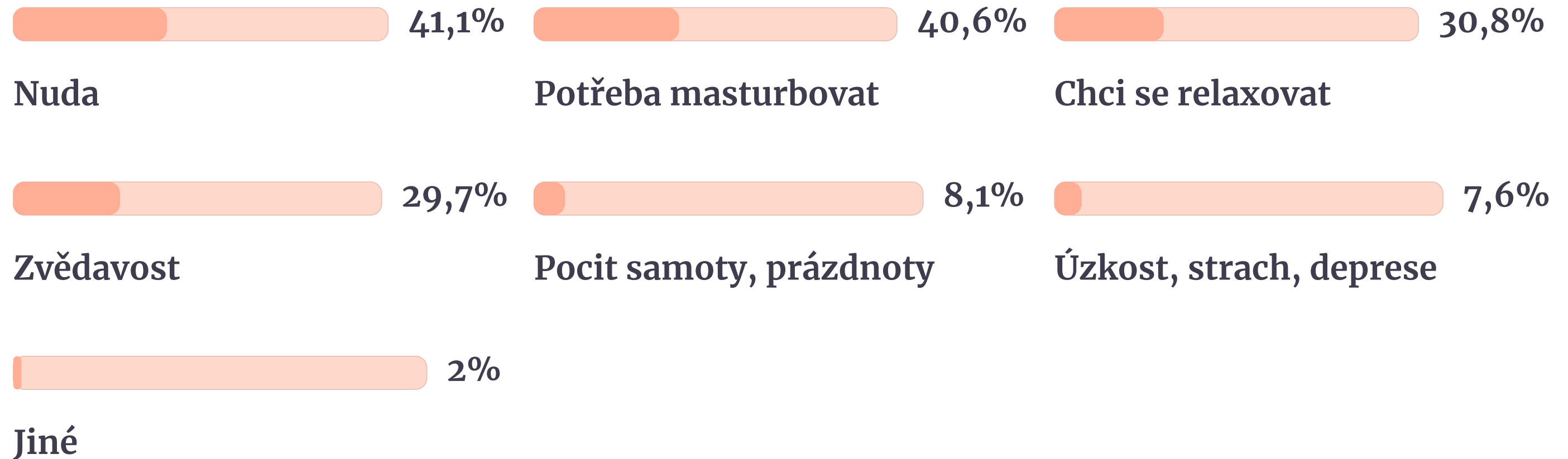


# Děti a vystavení pornografii

## Faktory zvyšující riziko expozice:

- Přirozená zvědavost, přirozená potřeba informací o sexualitě
- Nedostatečná komunikace s rodiči
- Omezená formální sexuální výchova ve školách (Andrie et al., 2021)
- Zkoumání identity a sexuálních preferencí
- Hledání potěšení a sebeuspokojení
- Únik od negativních emocí (Woodley et al., 2025)

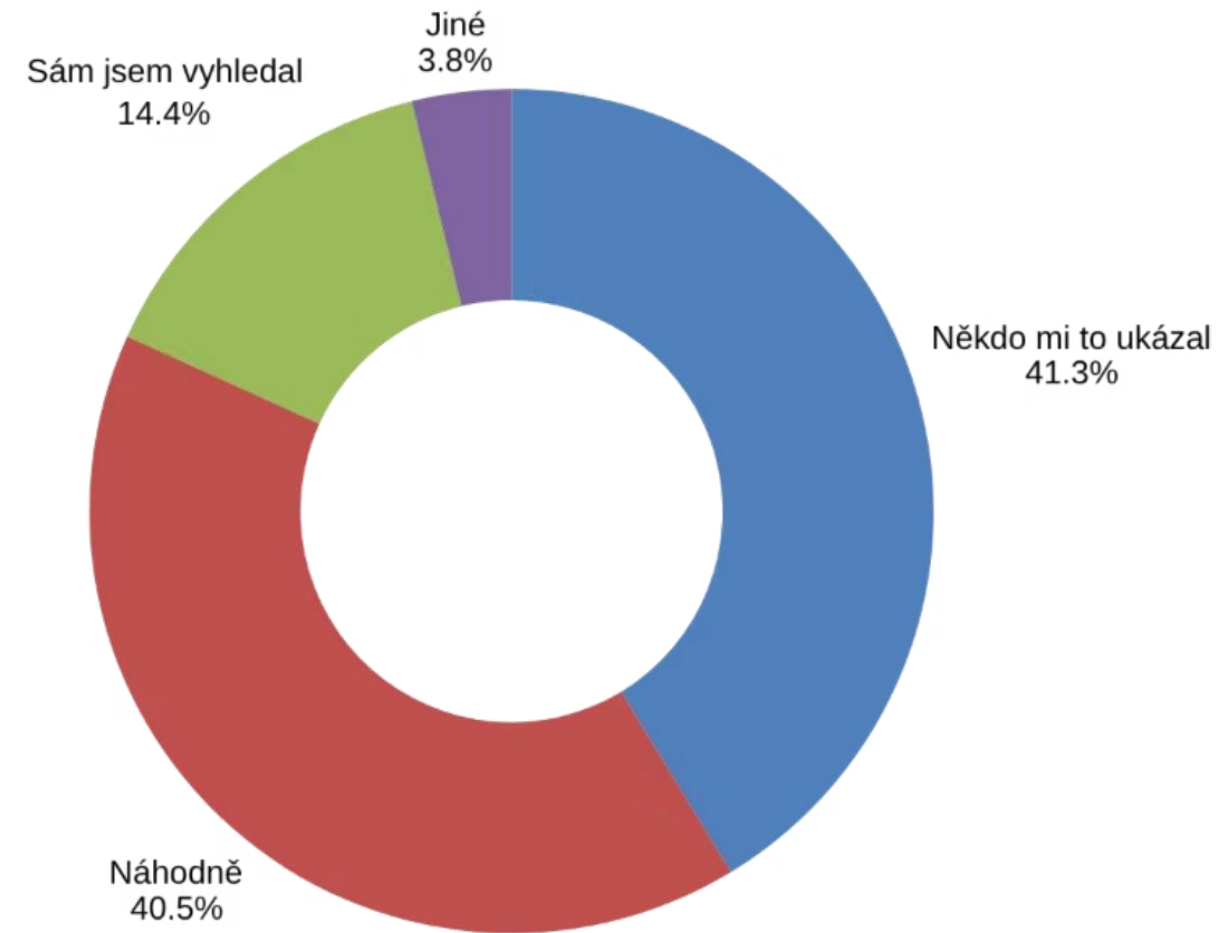
# Proč mladí lidé sledují pornografii?



# Děti a vystavení pornografii

## Typy expozice:

- Náhodná expozice je častější než úmyslné vyhledávání a může být traumatická (Alvarez-Segura et al., 2025)
- Úmyslná expozice je častější u chlapců, kteří také vykazují vyšší frekvenci konzumace (González-Ortega & Orgaz-Baz, 2013; Lebedíková et al., 2023; Robb & Mann, 2023)



# Důsledky konzumace pornografie

- Výzkum dopadu pornografie na děti a dospívající je omezený a výsledky jsou často protichůdné
- Máme však některé konzistentní asociace (korelace), které se ukazují napříč studiiemi:

## Vliv na hodnoty a postoje

- Objektivizace žen a ženskosti
- Permisivní sexuální postoje
- Nerealistická očekávání od sexuality a partnerství

## Behaviorální důsledky

- Souvislost se sexuálním násilím
- Vyšší míra rizikového sexuálního chování
- Riziko rozvoje PPU
- Užívání jako copingový mechanismus pro negativní emoce

## Psychologické důsledky

- Emoční distres (pocity viny, studu)
- Traumatizace (zejména při náhodné expozici)
- Možná souvislost s depresivními příznaky

⊗ Nebyly empiricky prokázány žádné pozitivní důsledky konzumace pornografie na děti a dospívající (Alvarez-Segura et al., 2025)

# Důsledky konzumace pornografie

- Výzkum dopadu pornografie na děti a dospívající je omezený a výsledky jsou často protichůdné
- Máme však některé konzistentní asociace (korelace), které se ukazují napříč studiemi:

## Vliv na hodnoty a postoje

- **Objektivizace žen a ženskosti**
- **Permisivní sexuální postoje**
- Nerealistická očekávání od sexuality a partnerství

## Behaviorální důsledky

- **Souvislost se sexuálním násilím**
- Vyšší míra rizikového sexuálního chování
- Riziko rozvoje PPU
- Užívání jako copingový mechanismus pro negativní emoce

## Psychologické důsledky

- Emoční distres (pocity viny, studu)
- Traumatizace (zejména při náhodné expozici)
- Možná souvislost s depresivními příznaky

**i** Nebyly empiricky prokázány žádné pozitivní důsledky konzumace pornografie na děti a dospívající (Alvarez-Segura et al., 2025)

*Zdroje: Paulus et al., 2024; Raine et al., 2020*

# Proč tomu tak je?

## Mainstreamová (hegemonická) pornografie

- hardcore obsah
- absence psychologického rozměru
- falocentrismus, dominance muže
- fyzické (45 %) a verbální násilí (35 %) (Fritz et al., 2020)



# Proč tomu tak je?

- Pornografie jako první sexuální zkušenost
- Vliv na sexuální scripta – normativní model - „sex je úchvatná zkušenost, příjemná a bez rizika; nezávazná sexuální setkání jsou normou“

## Zdravé sexuální chování

1. Sex je vzájemnou péčí
2. Sex je vzájemnou intimitou s partnerem
3. Sex je přirozeným pudem
4. Sex je spojeno s osobní intimitou
5. Sex je emocionálním spojením
6. Sex přináší dlouhodobé uspokojení

## Sexuální chování ovlivněné pornografií

1. Sex je o používání někoho / dominování někomu
2. Sex je „dělání něčeho někomu“ (spíše mechanický akt)
3. Sex je nutkavou činností
4. Sex je veřejnou komoditou
5. Sex je fyzickým potěšením
6. Sex je okamžitým uspokojením

(Adarsh & Sahoo, 2023)

# Co pornografie postrádá?



- **Souhlas (consent)**
- **Komunikace**
- **Bezpečnost a ochrana**
- **Intimita a emoce**
- **Rozmanitost a realita těl**
- **Péče po sexu (aftercare)**
- **Rovnováha a reciprocita**
- **Kontext vztahu**

# Co je obzvláště problematické?

## Násilná pornografie a její důsledky

- Je potvrzována souvislost mezi sledováním násilné pornografie a pácháním sexuálního násilí. Tato souvislost je zvláště znepokojivá u dětí a dospívajících
- Sexualizované násilí mezi dětmi a dospívajícími: Rozhovory s oběťmi ukazují, že v polovině případů existuje souvislost s pornografií (Children's Commissioner for England, 2023).

## Traumatizace a desenzitizace

- Riziko traumatizace je zvláště vysoké u mladších dětí. Pornografie často zobrazuje násilí – fyzické násilí se vyskytuje až ve 45 % pornografického obsahu
- Erotizace násilí může vést k pocitům viny a studu, negativnímu sebepojetí, sebevědomí, narušené emoční regulaci a pozornosti (Alvarez-Sagura et al., 2025)

*Desenzitizace (Daneback et al., 2018): Opakovaná expozice může vést k oploštění emocí a snížené citlivosti na násilí a extrémní obsah. Existují otázky kolem habituace a zvyšování tolerance k extrémnějšímu obsahu (Alvarez-Segura et al., 2025).*

# Pornografie očima dospívajících

Co vlastně teenageři skutečně sledují? Výzkum Woodley et al. (2025) s dospívajícími ve věku 11–17 let (N = 30) odhalil jejich perspektivu.

## **Step-fantasy / „nevlastní rodina“**

Algoritmy tuto kategorii často nabízejí. Mladí ji vnímají jako „divnou“, ale běžnou. Rozumí tomu, že jde o fikci – zároveň upozorňují, že normalizuje tabu témata.

## **Hardcore porn**

Často spojováno s análním sexem a POV kamerou. Někteří mladí lidé se obávají desenzitizace a posunu k stále extrémnějšímu obsahu.

## **„Barely legal“**

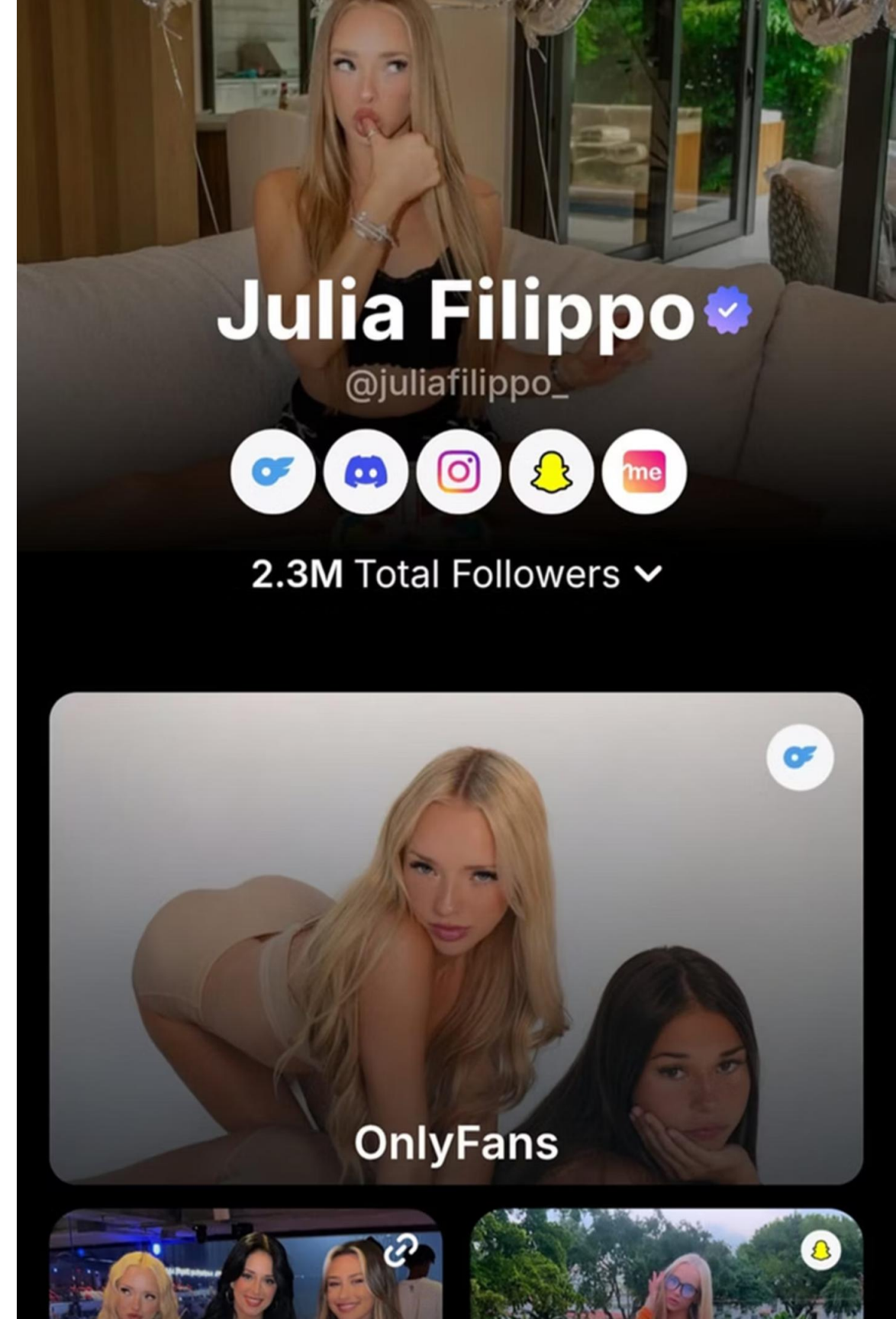
Vyvolává negativní emoce, hlavně u dívek. Kritika: sexualizace jejich věku a nerealisticky „dětský“ vzhled zobrazovaných žen.

## **Etické a queer porno**

Aktivně vyhledávané mladými lidmi, kteří hledají vzájemné potěšení, bezpečí a rozmanitou reprezentaci. Slouží také k prozkoumávání vlastní identity a sexuality.

# OnlyFans

- Platforma s převážně **erotickým (pornografickým) obsahem** - necenzurované obrázky, videa, živé přenosy, zasílání soukromých zpráv
- Tvůrce prodává obsah, konzument si jej kupuje (předplácí)
- Děti a dospívající lákání snadnou vidinou peněz - průnik na platformu
- Lolita efekt



# Závislost na pornografii?

- **Pro většinu lidí je konzumace pornografie neproblematická,** menšina však popisuje ztrátu kontroly a negativní dopady na osobní život (Ince et al., 2023)
- **Až u 10 % konzumentů se může rozvinout tzv. problematické užívání pornografie (PPU)**
- Nejčastěji jsou ohroženi lidé ve věku **18–34 let**, přičemž muži jsou v riziku častěji než ženy (Czechsex, 2024)
- Nová diagnostická kategorie CSBD (Compulsive Sexual Behavior Disorder), avšak stále pokračuje odborná debata o „správné klasifikaci“ této poruchy



# Proč právě pornografie?

## Accessibility

Přístupnost – pornografie je dostupná 24/7 na jakémkoliv zařízení s internetem

## Affordability

Cenová dostupnost – většina obsahu je zdarma nebo velmi levná

## Anonymity

Anonymita – konzumace probíhá v soukromí bez sociální kontroly

Model **3A (Cooper, 1998)**

## Pornografie = Supernormální podnět

Uměle zesílená verze přirozených sexuálních podnětů, která aktivuje odměňovací systém mozku intenzivněji než běžné erotické podněty.

## Spojení s masturbací a maladativní coping

Častá spojení s masturbací vedou ke **zvýšení návyku a automatizaci chování**. Problematické užívání často slouží jako **maladaptivní coping mechanismus** – únik od stresu, úzkosti nebo negativních emocí.

# Tři profily uživatelů pornografie (Boethe et al., 2020)

## Neproblematické nízkofrekvenční

**70–73 % populace**

Sledování méně než jednou týdně,  
bez negativních dopadů na život

## Neproblematické vysokofrekvenční

**20–30 % populace**

Několikrát týdně (2–7×), častěji  
muži, adaptivní funkce, bez  
funkčního narušení

## Problematické vysokofrekvenční

**3–8 % populace**

Ztráta kontroly, pokračování  
navzdory škodám, funkční narušení  
v životě

**Frekvence sama o sobě není ukazatelem problému** – klíčová je **ztráta kontroly** a **negativní dopady** v důležitých oblastech života.

# Kompulzivní porucha sexuálního chování (CSBD)

*„Přetrvávající vzorec chování charakterizovaný neschopností kontrolovat intenzivní sexuální impulzy nebo nutkání, které vedou k repetitivnímu sexuálnímu chování“ (WHO, 2019)*

01

## Ztráta kontroly

Neschopnost ovládat opakované sexuální chování

02

## Priorita

Chování se stává ústředním bodem života

03

## Pokračování přes škody

Opakované chování i navzdory negativním důsledkům

04

## Nízké uspokojení

Malé či žádné uspokojení z chování


**Časové kritérium:** Trvá  $\geq 6$  měsíců a přináší významný distres nebo narušení fungování.

**Diferenciální diagnostika:** Není vysvětlitelné jinou poruchou nebo morálním nesouhlasem.

## Nejčastější projevy u mužů

Kompulzivní pornografie a masturbace (Gola et al., 2018)



 Distres musí vycházet z dysregulace, ne z morální viny či nesouhlasu.

# Tři koncepty: Jak na to nahlížet?

Problematické užívání pornografie lze konceptualizovat různými způsoby. Tři hlavní přístupy nabízejí odlišné perspektivy:

## Kompulzivně-impulzivní (CSBD)

**Oficiální diagnóza MKN-11** (kód 6C72) v rámci poruch kontroly impulzů. Důraz kladen na neschopnost ovládat intenzivní sexuální impulzy a na snižování napětí či úzkosti prostřednictvím repetitivního sexuálního chování.

**Aktuální diagnostický standard**

## Závislostní model

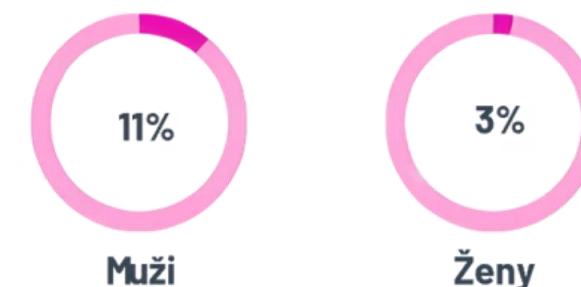
PPU jako **behaviorální závislost** (podobně jako gambling). Zahrnuje 6 kritérií závislosti podle Marka Griffithse: salience (dominance v životě), změna nálady, tolerance, abstinční příznaky, konflikt a relaps.

**Alternativní kód MKN-11: 6C5Y – „Jiné určené poruchy způsobené návykovým chováním“**

## Subjektivní závislost

Pocit „jsem závislý/á na pornografii“ bez objektivních kritérií dysregulace.

- Často **morální inkongruence** (rozpor mezi osobními hodnotami a chováním) nebo frekvence konzumace



**Společné jádro těchto konceptů:** ztráta kontroly, salience (dominance v životě), pokračování chování i přes negativní důsledky.

# Problematické užívání pornografie (PPU)

Koncept **problematického užívání pornografie (PPU)** nabízí neutrální a klinicky užitečný rámec, který překlenuje teoretické spory a zaměřuje se na funkční dopady chování.

## Zaměřen specificky na pornografii

X CSBD = širší kategorie zahrnující různé formy kompulzivního sexuálního chování

## Měření primárně dotazníky

Např. PPCS (Bóthe et al., 2017)

## Používá jazyk podobný závislostem

Ale vyhýbá se pojmu „závislost“

Nezaměřuje se však na frekvenci užívání (není ukazatelem)

## Vztah k MKN-11

PPU lze chápat jako nejčastější manifestaci CSBD nebo alternativně jako „jinou specifikovanou poruchu způsobenou návykovým chováním“ (kód 6C5Y).

# Indikátory intenzity problému

Závažnost problematického užívání pornografie **nesouvisí primárně s frekvencí**, ale s charakteristikami stylu konzumace. Klíčové jsou specifické behaviorální vzorce.



## Kvantitativní eskalace

Potřeba více času nebo častějšího sledování k dosažení stejného účinku – rostoucí tolerance.



## Kvalitativní eskalace

Posun k novým nebo extrémnějším žánrům – „novelty seeking“. Hledání stále intenzivnějších podnětů.



## Binge / Edging

Dlouhé, často několikahodinové seance s úmyslným oddalováním orgasmu pro prodloužení stimulace.



## Tab-jumping

Rychlé přeskokování mezi mnoha záložkami kvůli novosti a stimulaci – hyperstimulace různorodostí.

- 📌 **Ince (2025):** Tolerance funguje jako „bridge symptom“ – spojuje styl užívání s jádrem CSBD (ztráta kontroly, škody, relaps). Je to klíčový mechanismus progresu z neproblematického k problematickému užívání.



# Současná vědecká diskuze

CSBD je uznána jako porucha, avšak **pokračuje odborný spor o její správnou klasifikaci** – zda patří mezi impulzivní poruchy, nebo behaviorální závislosti.



## ZÁVISLOSTNÍ MODEL

### Argumenty pro zařazení mezi závislosti

- CSBD sdílí klíčové rysy s látkovými i behaviorálními závislostmi: kompulzivitu, ztrátu kontroly, craving a distress (Carnes et al., 2014; Starcke et al., 2018)
- Neurobiologicky aktivuje stejné mozkové oblasti jako závislosti
- **Rumpf & Montag (2022):** CSBD se fenomenologicky nejvíce podobá behaviorálním závislostem (gaming, gambling) a doporučují ji zařadit do skupiny „*Other disorders due to addictive behaviors*“

# Porovnání diagnostických kritérií

Srovnání CSBD s uznanými poruchami způsobenými návykovým chováním ukazuje významnou podobnost v jádrových kritériích, což podporuje debatu o klasifikaci.

Kritérium	CSBD (6C72)	Gaming/Gambling disorder (6C50/6C51)
<b>Selhání kontroly</b>	Přetrvávající <b>neschopnost ovládat</b> intenzivní, opakující se sexuální impulzy vedoucí k opakovanému sexuálnímu chování	<b>Zhoršená kontrola</b> nad hraním/sázením (zahájení, frekvence, intenzita, trvání, ukončení)
<b>Neúspěšné pokusy omezit</b>	Mnoho neúspěšných pokusů výrazně omezit nebo přestat s opakovaným sexuálním chováním	Implicitně zahrnuto v „zhoršené kontrole“
<b>Zvýšená priorita</b>	Sexuální aktivity se stávají <b>ústředním bodem života</b> – zanedbávání zdraví, péče a jiných zájmů či povinností	<b>Rostoucí priorita</b> hraní/sázení – aktivita má přednost před jinými zájmy a denními činnostmi
<b>Pokračování přes následky</b>	<b>Pokračování navzdory negativním důsledkům</b> nebo i přes to, že již nepřináší uspokojení	<b>Pokračování</b> nebo eskalace <b>i přes výskyt negativních následků</b>
<b>Distres nebo poškození</b>	<b>Významný distres</b> nebo <b>zhoršení fungování</b> v osobním, rodinném, sociálním, vzdělávacím, pracovním kontextu	<b>Významný distres</b> nebo <b>zhoršení fungování</b> v osobním, rodinném, sociálním, vzdělávacím, pracovním kontextu

# Vědecká diskuze – skeptické stanovisko



SASSOVER & WEINSTEIN (2020)

- Důkazů o závislostní povaze CSBD je **málo a jsou nekonzistentní**
- Prevalence se napříč studii výrazně liší, chybí jednotná diagnostická kritéria
- Tolerance a abstinenční příznaky **nejsou spolehlivě empiricky doloženy**
- Navrhují zkoumat CSBD jako **heterogenní fenomén s různými podtypy**, nikoli jako jednu uniformní poruchu

**i** Debata pokračuje: zatímco někteří výzkumníci vidí jasné paralely se závislostmi, jiní upozorňují na metodologické limity a potřebu přesnějších diagnostických nástrojů.

## Salience

*„Během jara a léta byla chůze po ulici jako prohlížení katalogu s pornografií“*

Kognitivní preokupace, craving, ritualizace, volný čas

## Modifikace nálady

*„Pak jsem byl ze svého života strašně frustrovaný, každý večer jsem se tak cítil. Takže jsem se jen těšil na únik, na to, že zažiju alespoň něco hezkého“*

Hledání potěšení, escapismus – od negativní emocí, nudy, stresu

## Tolerance

*„Nastavil jsem si budík tak, aby mě vzbudil ve tři ráno“*

Kvalitativní / kvantitativní, posouvání hranic

## Abstinenční příznaky

Nervozita, nemožnost se soustředit, iritabilita/frustrace; hledání jakéhokoliv sexuálního triggeru na internetu; excesivní zírání na ženy

## Konflikt / negativní důsledky

*„ penis byl používán tak často, že to hodně bolelo, ale pokračoval jsem, protože jsem to chtěl“*

Stagnace, pocit nesmyslnosti života; izolace od partnera erektilní dysfunkce, předčasná ejakulace, bolest penisu; objektivizace žen

## Relaps / ztráta kontroly

*„Prostě jsem otevřel počítač, jen abych si přečetl e-maily, a pak jsem celou noc zůstal, díval se a masturboval“.*

Ztráta pojetí o čase, o sobě; po periodě relativní kontroly relapsy + chtějí se dostat zase tam, co „zameškali“

# A co s tím?

Existují **tři hlavní pilíře prevence**, které mohou pomoci chránit děti a mladé lidi před negativními dopady pornografie.



## Komunikace rodičů s dětmi

**Otevřená komunikace** o sexualitě a pornografii je klíčová. Ideálně by měla začít již **od 7 let** a pokračovat průběžně.

Cílem je, aby se **dítě cítilo bezpečně** mluvit s rodičem o těchto tématech bez strachu z trestu nebo odsouzení.



## Prevence a vzdělávání

**Porn-literacy** (pornografická gramotnost) a **kvalitní sexuální výchova** jsou nezbytné. Měly by být součástí mediální gramotnosti.

Ideálně implementovat na **2. stupni ZŠ**, ale základy by měly být položeny již na **1. stupni ZŠ**.



## Regulace a rodičovský dohled

Technické nástroje (rodičovské kontroly, filtry) a **regulace přístupu** k pornografickému obsahu mohou být pomocné, ale **nemohou být jediným řešením**.

# Pornografická gramotnost (Porn Literacy)

Porn literacy je **systematický přístup k rozvoji kritického myšlení** o pornografickém obsahu – mnohem víc než jen varování před riziky (Healy-Cullen et al., 2023)



## Kritická analýza obsahu

Proč a jak je obsah vytvářen, kdo ho produkuje a jaké společenské představy předává.



## Zdravá sexualita

Respekt, souhlas a komunikace jako základ vzájemnosti a bezpečí.



## Vyvážené informace

Diskuze bez moralizování či stigmatizace – fakticky, otevřeně, s respektem.



## Osobní hranice

Rozpoznat, co je nepříjemné, a umět to komunikovat druhým.



## Pozitivní tělesný obraz

Kritické vnímání idealizovaných těl v pornografii a rozvoj zdravého vztahu k vlastnímu tělu.



## Rizika konzumace

Poukázat na možná rizika spojená s konzumací pornografie, zejména v mladém věku.

# Co doporučují sami dospívající

Mladí lidé mají jasnou představu o tom, jak by měla vypadat efektivní prevence. Jejich doporučení jsou překvapivě praktická a promyšlená – chtějí být **partneři v prevenci**, ne jen pasivní příjemci zákazů.

## Nerepresivní přístup

„Tvrdá omezení stejně obejdeme. Potřebujeme vzdělávání, ne zákazy.“

## Porn literacy ve škole

„Učte nás rozpoznat fantazii od reality, souhlas a respekt, rozdíl mezi pornem a skutečným sexem.“

## Vizuální edukace

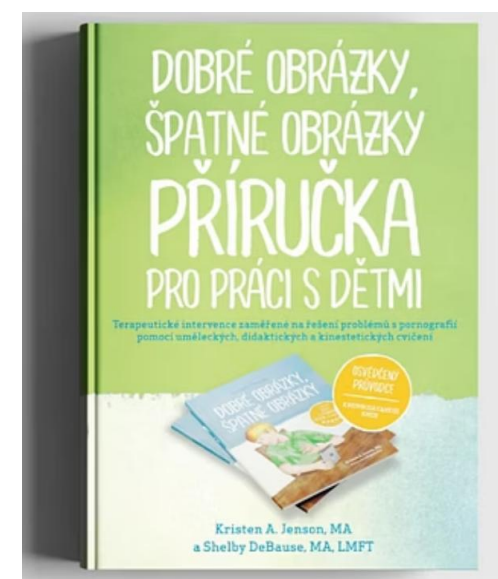
„I jednoduché kresby by pomohly pochopit rozdíl mezi mechanikou sexu a pornografickou inscenací.“

## Bez stigmatu

„Mluvte o pornu otevřeně, ale bez moralizování a odsuzování.“



# Doporučená literatura



**Web / stránky, kde je mladým lidem, zejména dětem a dospívajícím prezentována zdravá sexualita?**

**Etická / edukativní pornografie?**

**Vytvářejme dětem prostředí, ve kterém se nebudou bát  
přijít za námi s otázkami nebo obavami**



**Terezie Babilonová**

terezie.babilonova@lf1.cuni.cz



Klinika adiktologie



1. LF UK A VFN V PRAZE

