



Máme porno, (ne)máme SEX

SPOLEČNÉ SLEDOVÁNÍ PORNA MŮŽE VZTAH OKOŘENIT A DODAT MU ŠTÁVU. ALE MŮŽE ZPŮSOBIT PRAVÝ OPAK A PŘIVÉST PÁR TŘEBA AŽ K ROZVODU. NA CO SI DÁT POZOR?

PŘIPRAVILA: IVANA AŠENBRENEROVÁ

Ničí pornografie vaše manželství? Nebo je to něco, co může v určitém okamžiku vztahu pomoci? Porno je dnes dostupné na pár kliknutí, časopisy s tímto obsahem jsou už dávno passé. Pořád ale platí, že největšími konzumenty pornografie jsou muži. I když i ženy si občas porno pustí. Co na to odborníci? Studie publikovaná v časopise *Psychological Medicine* uvádí, že častým sledováním pornografického obsahu muži riskují nízké sebevědomí, erektilní dysfunkci a neschopnost uspokojit partnerky. A teď pozor, dámy, ženy prý můžou díky pornu rozkvést!

Problémy s erekcí i sebevědomím

Je to s podivem, ale z průzkumů vyplynulo, že čím více muži sledovali hardcore porno (tedy tvrdší a výstřednější), tím více si stěžovali na problémy se sexuálními funkcemi. Nejčastěji uváděli problémy s erekcí a jejím udržením a s dosažením orgasmu. A i když si pohled na aktéry v pornu užívali, když přišlo na skutečný sex doma s partnerkou, najednou to byl problém. Hůře uspokojovali své protějšky, což samozřejmě negativně ovlivnilo také jejich sebedůvěru. Podle odborníků za tím může stát fakt, že skrze časté sledování porna jsou muži vystaveni nadměrnému uvolňování dopaminu (zvanému hormon štěstí nebo také hormon neřestí), který je zodpovědný za sexuální vzrušení. Pak dochází k paradoxnímu efektu, kdy

s každým novým podnětem mozek ztrácí schopnost reagovat na signály vysílané dopaminem. V reálném životě to pak vypadá tak, že pokud se muž chce vzrušit, potřebuje stále extrémnější podněty.

Ženám porno svědčí

U žen to je ale úplně naopak, na většinu má sledování porna opačný účinek! Čím častěji ho sledovaly, tím vyšší sexuální sebevědomí měly a také byly celkově více spokojené. Důvod? Odborníci se domnívají, že to může být tím, že ženy preferují softcore, tedy jemnější porno. „Stále větší oblibu si také získává kategorie zvaná etické porno, které často režírují hlavně ženy. Vyznačuje se mimo jiné mnohem reálnějšími, ne tolik teatrálními scénami, a také tělesné proporce hereček a herců více odpovídají běžnému člověku. Cílem tvůrců je nevyvolávat v lidech mylné představy i o tom, jak vypadá sex,“ vysvětluje Michal Večeřa z e-shopu pro zdravou sexualitu Yoo.cz. »

Stále větší oblibu si získává tzv. etické porno. Režírují ho ženy, je reálnější a herci dostávají férovější odměnu.

DĚTI A PORNOGRAFIE



Doc. PhDr. Dr.phil. LAURA JANÁČKOVÁ, CSc., psychologka, sexuoložka a publicistka, docentka klinické psychologie Psychiatrické kliniky 1. LF UK a VFN, zakladatelka Institutu partnerských vztahů a prorektorka VŠAPS, laurajanackova.cz

Polovina dívek a téměř sto procent chlapců poprvé viděli porno už během dospívání. V některých případech se na porno dívají děti i ve třetí třídě. Dnes je pornografie kdykoli po ruce, stejně jako mobilní telefon, na kterém je nejčastěji sledována. Neměla by být ale přístupná dětem, protože může negativně ovlivňovat jejich představy o sexu, vztazích i lásce. Dokonce se ukazuje, že kvůli pornografii se posunují hranice normy, které ovlivňují nejen sexuální praktiky, ale i módní trendy, například v oblasti intimního ochlupení, v intimním tetování a podobně. Reálně je pro rodiče obtížné zcela zabránit dětem v přístupu k různým formám konzumace porna, proto je důležitá komunikace a sexuální výchova ve školách i rodině. Pornografie není reálné zobrazení sexuality člověka, proto nemůže být příručkou pro zdravou sexualitu.



Nebojte se ho zeptat

Možná toužíte okořenit váš vztah společným sledováním porna, ale ještě jste nenašla odvahu si o to „říct“. Nic horšího vás ale nečeká, než že to partner odmítne. Pokud odmítne, neberte to osobně, sledování porna opravdu nemusí lákat každého muže. Případně se můžete podívat na tzv. etické porno, které je vhodnější i pro ostýchavé páry.

Vliv na vztahy

Pokud se na porno díváte bez partnera a často, může to být jeden z nejsilnějších prediktorů špatné kvality a stability vztahu. A to jak pro partnery, kteří spolu třeba jen randí, tak pro manželské páry. Proč to tak moc vadí? Osoba, která se dívá na porno, obvykle nechce, aby se o tom ten druhý dozvěděl. Tajemství, stud, izolace a lži se dostávají do vztahu a mohou se nabalit až do velikosti obří sněhové koule. Jak říká manželský a rodinný terapeut Michael Taylor, udržování tajemství před partnerem je recept na katastrofu. Jakmile partneri před sebou něco tají, jejich vzájemná důvěra se nahlodá a začne kolísat. Ale i tehdy, když se sledování porna nedrží pod pokličkou, nebo tehdy, když jsou partneri otevření a upřímní, stále může způsobit velkou škodu. Proč?

→ SNIŽUJE SPOKOJENOST

Sledování porna může některým párům zlepšit sexuální život a dovést je k úžasným zážitkům. Ale pro většinu je tomu přesně naopak. Podle průzkumů užívání si porna jedním partnerem vede k nižší frekvenci sexu a v konečném důsledku snižuje i spokojenost ve vztahu. Pornografie pak představuje vážnou hrozbu pro intimitu páru a vztahovou harmonii.

→ BRÁNÍ EMOCIONÁLNÍ INTIMITĚ

Časté sledování porna může také způsobit, že se uživatel citově odpoutá od svého partnera. „Pornografie je špatnou náhražkou bondingové verze sexu. Pornografie je příliš zjednodušující na to, aby vytvořila bezpečnost

a pouto, které jsou významnou součástí fyzické interakce páru,“ říká Michael Taylor. V extrémních případech může porno dokonce zcela oddělit od partnera – jak z hlediska času, tak emocí. Výsledné odloučení je pak nebezpečné pro životaschopnost manželství.

→ VYTVÁŘÍ NEREALISTICKÁ OČEKÁVÁNÍ

Když jdete do kina, víte, že film někdo sestříhal a že lidé na plátně jsou herci, kteří byli zaplacení za to, aby oživilí postavu podle scénáře. Ovšem z nějakého důvodu mají lidé potíže totéž akceptovat, pokud jde o sledování porna. Zapomínají, že skutečný sex není totéž jako dokonale předvedená akce na monitoru. To vede k tomu, že mají nerealistická očekávání v otázce sexu a taky pokřivený pohled na to, jak by měl sexuální partner vypadat a co by měl být ochoten v sexu udělat. Jednoduše, ne všechno jde v reálném životě splnit.

→ SNIŽUJE SEBEVĚDOMÍ

Pokud se na porno dívá partner a jeho partnerka se začne srovnávat s pornoherečkami, může se snížit její pocit sebedůvěry a vlastní hodnoty. Některé doslova panikaří z toho, že nemohou konkurovat krásným mladým ženám, které jejich partner sleduje. Mnohé se začnou považovat za sexuálně nežádoucí, slabé, bezcenné a hloupé.

ANKETA

DÍVÁTE SE S PARTNEREM NA PORNO?

ROMANA (35): „Díváme se jen někdy, aby nás to navnadilo. Obvykle vybírám já, protože se snažím, aby to aspoň trochu mělo nějaký příběh.“

JANA (37): „Oba hodně pracujeme, navíc máme ještě celkem malé děti, takže jsme dost unavení. Porno si tedy použítme, abychom si vytvořili sexy atmosféru. A manžel má vkus, takže vždycky vybere něco, co vzruší jeho i mě.“

LENKA (43): „Pro mě je sledování porna výborná předehra. Mám totiž po porodu problém dostatečně se vzrušit. Takže porno beru jako rychlého pomocníka.“

Společné
sledování
porna může
vytvořit
otevřenější
prostředí ke
zkoumání
fantazií.



Všeho s mírou a žádné pocity viny!

To všechno výše řečené neznamená, že je porno jen zlé. Na vztahy, kde ho občas oba sledují společně, může mít naopak pozitivní vliv. Ovšem ani jeden z páru by se při sledování neměl cítit provinile a neměl by ani trpět úzkostí. Pokud je pro vás sledování porna morálně v pořádku, nemusíte se bát, že by to vedlo k rozvodu. Když budete sledovat nenásilné porno, může to vytvořit otevřenější prostředí pro to, abyste zkoumali společně vaše erotické fantazie. Bez vzájemného souhlasu se do toho ale nepouštějte, nemuselo by to dobře skončit. ✕