

---

# Viac ako pornografia

---

Metodická príručka preventívneho programu  
pre mladých ľudí, ich rodičov,  
učiteľov a pracovníkov s mládežou.

# Obsah

Úvod.....	5
Problematika pornografie .....	6
Prečo je dôležité otvárať tému pornografie? .....	6
Môže byť človek na pornografii závislý?.....	7
Pornografia ako únik z reality .....	13
Pornografický priemysel.....	14
Reštart mozgu - riešenie závislosti .....	15
Mýty o pornografii.....	18
Zdroje na ďalšie štúdium.....	21
Viac ako pornografia - manuál k powerpoint prezentácii .....	25
Záver.....	55

# Úvod

Milí pracovníci s mládežou, učitelé a rodičia,

práve čítate výsledok niekoľkoročnej práce. Od roku 2020 otvárame s mladými, ale aj vo verejnom priestore tému negatívnych dopadov pornografie. Veľa sme sa naučili nie len o samotnej téme, ale aj o tom, ako efektívne komunikovať s ľuďmi, ktorí negatívne dopady pornografie podceňujú, alebo vyslovene popierajú.

Zo začiatku sme sa zhovárali len so stredoškólakmi, ale krátko na to začali prichádzať pozvánky aj na základné školy, pretože pornografia sa dostáva aj k mladším deťom. Avšak ani tu sme neskončili. Oslovili nás aj rodičia a odborníci, aby sme im sprostredkovali to, čo sme sa na učili, a pomohli im tak robiť oveľa efektívnejšie preventívne kroky vo svojich domovoch a pracoviskách.

Niekde tu v tomto štádiu, konkrétne v roku 2022 sme získali podporu od Erasmus+ pre projekt "Tvorba prevenčných programov pre závislosť mladých ľudí na pornografii, 2022-2-SK02-KA210-YOU-000091049".

Vďaka tejto podpore sme mohli urobiť:

1. [Prieskum medzi deťmi a rodičmi](#) o sledovaní pornografie, aby sme sa mohli oprieť o skutočné a hlavne regionálne dáta.
2. Stretnúť sa s expertami a spolu vytvoriť preventívny program "Viac ako pornografia", ktorého súčasťou je táto brožúra s power point prezentáciou. Tu chceme poďakovať Pete Luptonovi a Matejovi Písaříkovi z organizácie [NePornu](#) za ich expertízu o závislosti na pornografii. Tiež veľká vďaka Lucii Žiakovej z [Polepšovne vzťahov](#) a psychologičke Martine Bočkayovej za nápady a usmernenia v tom, ako komunikovať s deťmi a mládežou.
3. Vyškoliť lektorov, aby spolu viac ako 40-krát otestovali novo vytvorený preventívny program "Viac ako pornografia". Školenie a skúsenosti s mladými počas testovania im donieslo aj hlboké porozumenie toho, ako veľmi je pornografia pre mladých ľudí deštruktívna.
4. Urobiť semináre pre ďalších pracovníkov s mládežou, odborníkov, rodičov a odprezentovať im naše poznatky.
5. Vyrobiť 6 videí, ktoré sú v tejto brožúre označené logom Erasmus+.

Sexuálne dozrievanie bol pre každú generáciu turbulentný čas, a odkedy je svet svetom, rodičia pravdepodobne vždy krútili hlavou nad svojimi tínedžermi a pýtali sa: „Čo len z vás bude?“ Len si predstavte obdobie okolo roku 1960 - predstavte si matku, ktorá by si sama nikdy neobliekla krátku sukňu, ako zalamuje ruky nad svojou dcérou, pretože tá ako iné mladé devy v tom období si po prvýkrát v histórii ľudstva obliekla sukňu, ktorá jej ledva zakrývala zadok, do toho sa sexuálne oslobodzovala s pomocou antikoncepcie a jointom marihuany v ústach. Dovtedy neslýchané. Každá doba má svoje výzvy, avšak túžba po životnej láske, prijatí a jednote s blízkou dušou nikdy nevyzimla a verím, že ani nevyzimze. Táto túžba je v nás, niekde hlboko, a nech by sa javili výzvy našej doby akokoľvek desivo, túto základnú túžbu v nás nedokážu premôcť.

Ak čítate tieto riadky, pravdepodobne vás zaujíma, ako čeliť tej dnešnej výzve: prístup detí k ľahko dostupnej pornografii. A máte pravdu, je to výzva. Dokonca taká, ktorá tu ešte nebola. Nie preto, že by bola pornografia niečo nové, v nejakej forme tu bola odjakživa, avšak nikdy si ju nenosili malé deti pri sebe vo vrecku, nikdy nemali k nej tak ľahký prístup a nikdy nebola tak nevyčerpatel'ná.

Deti sa stretávajú s pornografiou ešte predtým, ako začnú sexuálne dozrievať, priemerne vo veku 11 rokov. Kým sú z nich stredoškólaci, mnohé z nich majú už napozierané kvantum porno obsahu. Niektorí z nich prepadnú závislosti a sú dokonca až tak ďaleko, že už nevládzu svoju závislosť popierať a volajú o pomoc.

Táto brožúra z vás síce neurobí renomovaného odborníka na problematiku spojenú s pornografiou, avšak ponúka oveľa viac, ako "len" metodické usmernenia. Snažili sme sa v nej načrtnúť najzávažnejšie dopady pornografie, najlepšie tipy, ako zo závislosti von a tiež sme odhalili najčastejšie mýty, ktorým spoločnosť (vrátane mladých dospelých) o porne verí. Dúfame, že s pomocou tejto brožúry budete lepšie pripravení sprevádzať vaše deti a účastníkov sexuálnym dozrievaním.

*Livia Halmkan, riaditeľka a lektorka; [Tlakový hrniec, n.o.](#)*

V dnešnej digitálnej dobe je prístup k online obsahu snazší než kedy dříve, a to i pro naše najmladší. Mezi záplavou informací, zábavy a vzdelávacích materiálov se skrývají i obsahově nevhodné či nebezpečné materiály, včetně pornografie. Vystavení pornografii může mít negativní dopady na zdravý psychický a emocionální vývoj dospívajících, ovlivnit jejich názory na sexualitu a mezilidské vztahy, přičemž pro mnoho mladých lidí se pornografie stává jediným zdrojem informací o sexuálním životě.

Tato brožura je navržena jako průvodce pro rodiče, učitele a metodiky prevence, kteří hrají klíčovou roli v ochraně a vzdělávání našich dětí. Věříme, že díky této brožuře budete lépe vybaveni k tomu, abyste mohli s dětmi otevřeně mluvit o těchto citlivých tématech a pomohli jim orientovat se v digitálním světě bezpečněji a zodpovědněji.

*Matěj Písařík - koordinátor lektorských programů; [NePornu, z. s.](#)*

# Problematika pornografie

Túto kapitolu vypracoval Mgr. Petr Lupton, riaditeľ a zakladateľ organizácie [NePorno, z. s.](#), ktorá sa zaoberá rozširovaním povedomia o problematike pornografie a pomoci tým, ktorí zápasia so závislosťou na pornografii.

## Prečo je dôležité otvárať tému pornografie?

V dnešnej dobe existuje v spoločnosti všeobecné povedomie o rizikosti návykových látok a o rizikovitom používaní digitálnych technológií, ktoré môžu byť taktiež veľmi návykové. Avšak otázka problematickeho užívania pornografie nie je toľko rozšírená, takže medzi deťmi a dospelými stále prevláda názor, že pornografia nepredstavuje žiadne riziko.

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) na základe ich Medzinárodnej klasifikácie ochorení (MKN-11; 2022) je možné diagnostikovať problémové sledovanie pornografie ako kompulzívnu poruchu sexuálneho správania (kód: 6C72).

Prevenia medzi deťmi je úplne nevyhnutná, pretože v posledných rokoch dochádza k rapidnému nárastu sledovania pornografie medzi mladistvými, a to predovšetkým kvôli ľahkej dostupnosti. V roku 2023 sme v rámci organizácie NePorno robili prieskum na školách v spolupráci s lektorskou organizáciou Tlakový Hrnec na Slovensku, v ktorom sme získali cez 1600 respondentov vo veku 13–17 rokov. Výsledkom tohto prieskumu boli nasledovné dáta:

- priemerný vek prvého vystavenia pornografii je 11 rokov (bez ohľadu na pohlavie dieťaťa,
- približne 1/3 detí sa však stretla s pornografiou už pred 11-tym rokom života,
- 81,8 % detí sa nestretlo s pornografickým obsahom z vlastnej iniciatívy,
- 1/3 detí sleduje pornografiu aspoň jedenkrát za týždeň,
- frekvencia sledovania je stále vyššia u chlapcov,
- avšak na základe štatistik Pornhub Insights vidíme, že je silná tendencia k znižovaniu rozdielu medzi pohlaviami. Podľa ich dát došlo k percentuálnemu nárastu v zastúpení žien medzi užívateľmi z 23 % v roku 2014 na 36 % v roku 2022,

- medzi najčastejšie dôvody k sledovaniu pornografie patrili predovšetkým tieto: nuda, zvedavosť, túžba sa zrelaxovať a potreba masturbovať,
- avšak zanedbateľné nie sú ani pocity samoty a prázdnoty, úzkosti, strach alebo depresia,
- 88,8 % detí má na svojom mobile neregulovaný prístup k pornografii.

Všetci vieme, že pornografia by mala byť dostupná až od 18 rokov, ale prieskumy ukazujú, že realita je jednoducho iná. Navyše, podľa nášho prieskumu, ktorého sa v roku 2023 zúčastnilo cez 1000 rodičov, vyplýva, že síce 87 % rodičov je presvedčených o tom, že by to mali byť oni, kto bude deti informovať o témach spojených so sexuálnou výchovou, ale len 13,1 % z nich už tému pornografie s deťmi otvorilo.

Zároveň z výskumu vyplýva, že deti sa už od začiatku dostávajú k tvrdému pornu, ktoré je najdostupnejšie. Dokument Raised on porn (Vychovaný pornom) hovorí o tom, že dieťa potrebuje v priemere asi 10 až 15 minút, aby sa dostalo k softpornu. Realitou ale je, že žiadne dieťa nestrávi toľko času (keď už si samo vyhľadáva pornografiu), aby sa dostalo k miernejším formám pornografie. Dievčatá dokonca hovoria o skúsenostiach, že je pre nich jednoduchšie nájsť si casting do porna než softpornografiu.

Na základe týchto dát je potrebné túto tému otvárať na školách, aby deti mali povedomie o tom, že sledovanie pornografie môže byť rizikové a môže viesť i k vzniku kompulzívneho správania či závislosti.

## Môže byť človek na pornografii závislý?

V súčasnej dobe odborníci stále diskutujú o tom, či je možné byť na pornografii závislý. Táto debata spadá skôr do odbornej diskusie, ktorá sa týka predovšetkým názvoslovnia. Samotný manuál MKN-11 hovorí o kompulzívnej poruche sexuálneho správania, pričom pojem závislosť či závislostné správanie sa používa skôr pre zjednodušenie. Niekedy sa v odbornej literatúre používa univerzálnejší pojem problémové sledovanie pornografie, ktoré nutne nevyžaduje používanie nálepky závislosť.

V každom prípade existujú príbehy ľudí, ktorým sledovanie pornografie negatívne zasahuje do ich života a nedokážu s tým napriek opakovaným pokusom prestať. Samozrejme to neznamená, že každý, kto sleduje pornografiu, je na nej závislý. Určite existujú odolní jedinci, ktorí nemajú so sledovaním pornografie žiadny problém. Avšak hovoríme predovšetkým o mladistvých, a tu narastá riziko kompulzívneho či závislostného správania. Dôvodom je hlavne fakt, že mozog detí a dospelých sa stále vyvíja, takže je oveľa formovateľnejší. Zároveň si deti oveľa ľahšie budujú nové návyky, vrátane tých nezdravých, pričom problémové sledovanie pornografie spadá práve do kategórie behaviorálnej závislosti, teda závislosti na procesoch, kedy návyky sú základom tohto problému.

Pri diagnostike závislosti sa potom prihliada k týmto hodnotiacim faktorom:



## 1) Neschopnosť s návykovým správaním prestať

Akokoľvek sa človek opakovane snaží so sledovaním pornografie prestať, neustále sa k nej vracia. Stráca teda kontrolu nad svojím opakovaným návykom, ktorý naopak začína ovládať jeho život.

Pre zjednodušenie dávame ľuďom výzvu, aby skúsili so sledovaním pornografie prestať aspoň na jeden mesiac, pretože väčšina závislých toho nie je bez väčšieho úsilia schopná. K úspešnému reštartu mozgu, teda procesu abstinencie, je potrebné minimálne 6 mesiacov abstinencie. V priemere tak hovoríme o 6 až 12 mesiacoch abstinencie.

## 2) Negatívne dopady

Človek sa k návykovému správaniu vracia i napriek negatívnym dopadom, ktoré vo svojom živote vyskúša. Veľakrát i v prípadoch, že mu samotné sledovanie pornografie už nič neprináša, má z toho len malé alebo žiadne potešenie, prípadne je svojím správaním dokonca znechutený. V každom prípade môžu byť tieto negatívne dopady rôzneho charakteru a u každého jedinca sa môžu prejavovať iným spôsobom. Určitú rolu bude hrať taktiež otázka, či sa jedná o slabú, strednú alebo silnú závislosť. V zásade však spadajú tieto negatívne dopady do troch základných kategórií:


### A) Postojové dopady


- Pre drvivú väčšinu mladistvých slúži pornografia ako primárny zdroj sexuálnej výchovy. Pretože pornografia nezobrazuje reálny sex, jej sledovanie často vedie k nerealistickým očakávaniam v sexuálnom živote. Mnohí sú potom sklamaní reálnymi sexuálnymi skúsenosťami alebo skúšajú praktiky, ktoré sú rizikové.
- Ženy môžu mať nereálne predstavy o tom, ako má vyzeráť ich telo, čo môže viesť k úzkostným či depresívnym stavom, alebo k obavám z reálneho sexu. Staršie štúdie taktiež ukazujú, že od tej doby, čo sa rozšírila online pornografia, sa až 3000-násobne zvýšil záujem o labioplastiku, teda plastickú operáciu pyskov ohanbia, pretože ideál ich vzhľadu bol prijímaný práve z pornografie. Štúdia z roku 2023 ukazuje, že stále približne 15 % žien podstupuje túto operáciu na základe skúseností z pornografie.
- Muži, naopak, majú obavy z toho, že ich penis nie je dostatočne veľký, alebo že pri sexe nevydržia tak dlho ako muži v porne.
- Pri sledovaní pornografie dochádza k objektivizácii hercov, ktorí nie sú vnímaní ako komplexné bytosti s vlastnými pocitmi, ale čisto ako objekty, ktoré slúžia pre osobné uspokojenie. Tento pohľad sa potom môže prenášať i do reálnych vzťahov.
- Drtivá väčšina bežne dostupnej pornografie zobrazuje násilný sex či násilné správanie, ktoré je vo väčšine prípadov zamerané proti ženám. Toto môže v mužoch nabudiť dojem, že takýto štýl zaobchádzania pri sexe sa ženám páči. Pričom ženy, ktoré si niekedy pustia pornografiu z dôvodu, aby sa naučili sexuálne pristupovať k partnerovi, môžu zase získať dojem, že takto so sebou majú nechať zaobchádzať, i keď sa im to nepáči.
- Ľudia s náboženským presvedčením môžu taktiež prežívať intenzívne pocity viny, ktoré môžu prerásť v pocit hanby. To potom často vedie k útlmu ich vlastného duchovného života, pričom toto všetko ich vedie do silno negatívneho emocionálneho stavu, ktorý veľakrát vyústi v opätovný únik vo forme pornografie.

- Niektorí jedinci sa v rámci eskalácie (viď nižšie) môžu dostať k pornografii, ktorá neodpovedá ich prirodzenej sexuálnej orientácii alebo obsahuje rôzne druhy fetišov či sexuálnych parafílií. V takom prípade môže, obzvlášť u dospievajúcich, dochádzať k tomu, že začnú mať otázky ohľadom svojej vlastnej sexuálnej orientácie alebo úvahy o tom, či ich nepritahujú nejaké formy fetišov či parafílií. Základom je však nepochopenie faktu, že pornografia je vždy vytvorená tak, aby pozorovateľa sexuálne vzrušila. V každom prípade môže byť výsledkom u týchto jedincov vnútorný nepokoj, ktorý opäť môže byť zdrojom pre únik z reality do sveta online pornografie.

### B) Zdravotné dopady

- Medzi miernejšie zdravotné dopady patrí napríklad problém so sústredením. Pretože pornografia predstavuje veľmi silný (supernormálny) podnet pre ľudský mozog, môžu mať užívatelia problém sústrediť sa na čokoľvek iné, obzvlášť vo chvíli, kedy už dostanú chuť sa na porno pozrieť.
- Niektorí užívatelia môžu mať pocit samoty, ktorý sa postupne môže prehlbovať do úzkostných alebo depresívnych stavov. Výnimočne potom môže dochádzať k sebapoškodzovaniu alebo sebevražedným myšlienkam, avšak tieto javy sú obvykle spojené s ďalšími vážnymi problémami v živote závislého jedinca, pre ktorého pornografia slúži ako jeden z únikov z reality. Každopádne vplyv na psychické zdravie jedinca môže byť veľmi silný.
- Potom je tu celý rad sexuálnych dysfunkcií. Medzi najčastejšie patrí v posledných rokoch tzv. pornom indukovaná erektilná dysfunkcia (PIED), alebo taktiež porucha vzrušivosti u žien. V podstate se jedná o stav, kedy človek nie je schopný dostatočne sa vzrušiť na to, aby mohol mať reálny sex. Ženy nie sú schopné vzrušiť sa bez porna tak, aby mohli mať bezbolestný sex. A muži buď nemajú erekciu vôbec, nevydržia im kým dôjde na sex, alebo majú veľmi slabú erekciu. Pritom sa muži môžu navyiac stretnúť s predčasnou alebo oneskorenou ejakuláciou.


 Pozrite si




**Ako som prišiel na to, že mám problém s pornom**

Rozhovor s Gabe Deem, zakladateľom neziskovej organizácie Reboot Nation, ktorá pomáha ľuďom bojujúcim so závislosťou na pornografii.

[https://www.youtube.com/watch?v=QPYKwSosT\\_w&t=9s](https://www.youtube.com/watch?v=QPYKwSosT_w&t=9s)

 Prečítajte si



**Může porno způsobit erektilní dysfunkci?**

Prečítajte si článok o tom, že výskumy v posledných rokoch ukazujú prudký nárast počtu mladých mužov trpiacich erektilnou disfunkciou.

<https://nepornu.cz/muze-porno-zpusobit-erektilni-dysfunkci/>

## C) Vzťahové dopady

- Niektorí závislí jedinci môžu mať problém s nadväzovaním partnerských vzťahov. Dôvodom môže byť hanblivosť osloviť potenciálneho partnera, mnohokrát z dôvodov nadmernej sexualizácie alebo nereálnych predstáv o tom, ako romantické vzťahy fungujú.
- Môže dochádzať taktiež k narušeniu nielen partnerských, ale i priateľských vzťahov, pretože závislí jedinci majú niekedy tendenciu stahovať sa do seba, uzatvárať sa a nevenovať sa budovaniu vzťahov. Dôvody môžu byť rôzne. Buď je pre nich pornografia zaujímavejšia a venujú pornografii viac času, alebo sa naopak, za svoj návyk hanbia, a tak sa boja odhalenia a neprijatia.
- Vzťahové dopady môžu byť spojené s vyššie uvedenými negatívnymi dopadmi na jedinca, ktoré však ovplyvňujú celý partnerský vzťah. Nech už sa jedná o objektivizáciu partnera alebo o sexuálnu dysfunkciu, výsledkom môže byť nespokojnosť partnera so vzťahom, čo môže viesť k hádkam alebo k ukončeniu vzťahu.
- V niektorých prípadoch môžu partneri vnímať sledovanie pornografie ako formu nevery. Býva to v prípadoch, keď závislý človek sledovanie pornografie dlhodobo utajuje alebo keď klame o množstve sledovanej pornografie. Nevera sa dá všeobecne definovať ako zamlčovanie podstatných informácií o mojom sexuálnom živote, vrátane sledovania pornografie, pred mojím primárnym sexuálnym partnerom.
- Celkovo však môže závislosť na pornografii negatívne ovplyvňovať ďalšie oblasti v živote človeka. Môžeme hovoriť napríklad o zanedbávaní povinností v práci či v škole. To môže viesť k poklesu výkonnosti, ukončeniu pracovného pomeru alebo zhoršeniu prospechu. Môže to viesť k tomu, že sa človek viac stahuje do seba a vnútorne sa izoluje od svojho okolia, svojich priateľov a rodiny. Môže taktiež začať obmedzovať svoje koníčky a celkovo smerovať užívateľa k vedeniu nezdravého životného štýlu.

## 3) Eskalácia návykového správania

Ďalším znakom závislosti je eskalácia alebo stupňovanie závislostného správania. Táto eskalácia môže prebiehať dvoma spôsobmi.

Po prvé v rámci množstva času stráveného sledovaním pornografie. Podobne ako u látkových závislostí môžeme pozorovať, že závislý človek, ktorý sa ešte nezačal snažiť svoje správanie regulovať, bude sledovať pornografiu častejšie a častejšie. Hodnotiacim kritériom je teda narastajúca tendencia užívania pornografie v priebehu času.

Pre zjednodušenie však môžeme povedať, že pokiaľ sa človek dostal na frekvenciu sledovania online pornografie aspoň jedenkrát týždenne, je tu veľká pravdepodobnosť, že už bude mať s návykovým správaním problém, obzvlášť pokiaľ sa jedná o nepnoletého jedinca. Samozrejme stále platí, že každý človek má inú mieru odolnosti, takže túto poznámku berte ako zjednodušenie.

Po druhé môže eskalácia prebiehať vo forme vyhľadávania intenzívnejších podnetov. Postupom času teda môže človek vyhľadávať viac násilné formy pornografie, viac šokujúce podnety vrátane pornografie, ktorá obsahuje rôzne druhy fetišov, znásilnenie, incest, alebo pornografiu, ktorá neodpovedá prirodzenej sexuálnej orientácii jedinca. V niektorých prípadoch potom môže viesť taktiež k vyhľadávaniu plateného sexu, k vyhľadávaniu nelegálnych foriem pornografie, ako je napríklad detská pornografia, k rizikóvnemu sexuálnemu správaniu, alebo i k sexuálnemu predátorstvu, ako je zaznamenané v dokumente V sieti (2020).

Jednou z častých otázok býva, či sledovanie pornografie môže viesť k väčšiemu násiliu, pretože sa o tomto aspekte v minulosti hovorilo ako o fakte pre všetkých. Podľa súčasných štúdií sa teraz predpokladá, že sledovanie pornografie nevedie a priori k násiliu, ale môže podporiť násilné chovanie u jedincov, ktorí k nemu majú sklony.



Pozrite si



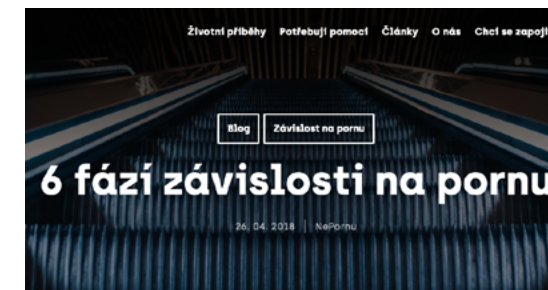
### Alfrédov "porno" príbeh

"Hneď po svadbe sme išli na svadobnú cestu. Mal som v hlave rôzne scenáre z porna, na ktoré som sa strašne tešil, ale nakoniec to bolo totálne fiasko."

<https://www.youtube.com/watch?v=PnEGDEyxBxY>



Prečítajte si



### 6 fází závislosti na pornu

Prečítajte si článok o tom, ako každá závislosť postupom času narastá, takže je čím ďalej tým náročnejšie mať ju pod kontrolou.

<https://nepornu.cz/sest-fazi-zavislosti-na-pornu/>



Vypočujte si



### #2 - Jak poznat, že jsem závislej.

Vypočujte si podcast a dozviete ako taká závislosť na pornu vyzerá na prvý pohľad.

<https://open.spotify.com/show/1GQmZZlwjYAFclRXXcKOO4?si=1e120842f4e74bbf>



Pozrite si



### Danov "porno" príbeh

Dano je mladý muž, ktorý po mnohých rokoch sledovania pornografie nedokázal udržať žiadny vzťah na viac ako niekoľko týždňov.

<https://www.youtube.com/watch?v=-hhXjK6SaYE&t=2s>

## 4) Podstupovanie rizika odhalenia

Čím silnejšia závislosť, tým viac je závislý jedinec ochotný podstúpiť potenciálne riziko odhalenia, aby sa dostal k svojej pravidelnej "dávke." Miesto toho, aby sa teda niekde v klude zatvoril, môže začať sledovať video na verejných záchodoch, verejných priestranstvách, v lavici na hodine, na počítači v práci, alebo vedľa spiacieho partnera.

## 5) Abstinenčné príznaky

V neposlednom rade sa u závislého jedinca môžu začať prejavovať abstinenčné príznaky, keď bude dlhšiu dobu bez prístupu k pornografii. Doba, ktorá je potrebná k tomu, aby sa začali prejavovať abstinenčné príznaky sa samozrejme môže líšiť, opäť v závislosti na danom človeku a sile jeho závislosti. Niektorí zvládnu vydržať bez pornografie i pár týždňov, iným naopak stačí pár dní alebo niekoľko hodín. Podľa našich skúseností sa abstinenčné príznaky prejavujú najintenzívnejšie prvých 3–6 týždňov.

**Medzi abstinenčné príznaky patrí napríklad** (Skinner: Treating Pornography Addiction):

- nervozita – môže sa prejavovať i telesne, potením, nepokojom atď.,
- výkyvy nálad, medzi ktoré patrí obzvlášť hnev a podráždenosť,
- problémy so sústredením – niektorí hovoria dokonca o mentálnych hmlách, kedy strácajú pojem o čase, o mieste alebo o dani okolo nich,
- extrémna nadržanosť – tu sa prejavuje hlavne kompulzivita, kedy daný jedinec môže mať subjektívny pocit, že pokiaľ nevyhľadá pornografiu, niečo zlé sa stane (napríklad nebude môcť zaspať alebo praskne atď.),
- flatline – úplné vyhasnutie alebo veľmi silný útlm sexuálneho libida – niektorí tento prejav vítajú, pretože sa vraj toľko nemusia sústreďovať na boj s pornografiou, avšak iní spanikária a vyhľadajú pornografiu, aby sa uistili, že sú normálni, čo ich vrhne opäť do kruhu závislosti, a iní zase nič neriešia, ale keď sa im libido vráti, je to tak intenzívne, že to neustoja a opäť vyhľadajú pornografiu.

## Pornografia ako únik z reality

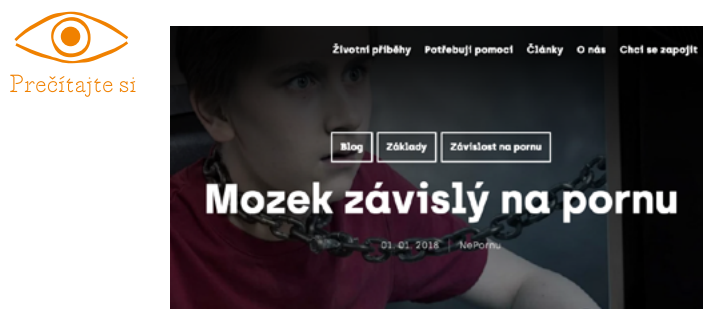
Pornografia sama o sebe nie je problém pre stabilného a odolného jedinca. No keďže sa jedná o supernormálny podnet, môže byť veľmi problematická predovšetkým pre deti a dospelých, ktorí sa s ňou po prvýkrát stretávajú nechcane. A pretože mnohokrát nemajú vo svojom živote niekoho dospelého, s kým by túto skúsenosť mohli diskutovať, skúmajú pornografiu ďalej zo zvedavosti. Sledovanie pornografie im potom prináša veľkú mieru uspokojenia cez celý rad pozitívnych hormónov ako sú dopamín, oxytocín, testosterón, serotonin alebo noradrenalin. Navyše, v kombinácii s orgazmom, ktorý je vo väčšine prípadov neoddeliteľnou súčasťou užívania pornografie a ktorý predstavuje najväčšiu prirodzenú odmenu, ktorú mozog sám sebe dokáže poskytnúť, sa jedná o veľmi intenzívnu skúsenosť, ktorú chcú dospelí opakovať, pretože v reálnom svete neexistuje porovnateľne silný podnet (okrem tvrdých drog).

To potom vedie k tomu, že sa ľudia naučia sledovať pornografiu predovšetkým vo chvíľach, kedy sa cítia zle, teda aby sa nejakým spôsobom uvoľnili alebo upokojili. Veľmi rýchlo si teda dospelí môžu vybudovať návyk, ktorý potom môže prerásť v závislosť, kedy vyhľadajú pornografiu vždy vo chvíli, kedy sa cítia zle. Všeobecne tento stav označujeme ako negatívny emocionálny stav, ktorý potom v rámci závislosti tvorí podhubie pre únik do sveta pornografie.

**Medzi najčastejšie negatívne emocionálne stavy patrí:**

- Hnev
- Stres
- Únava
- Osamelosť
- Psychické problémy
- Nuda

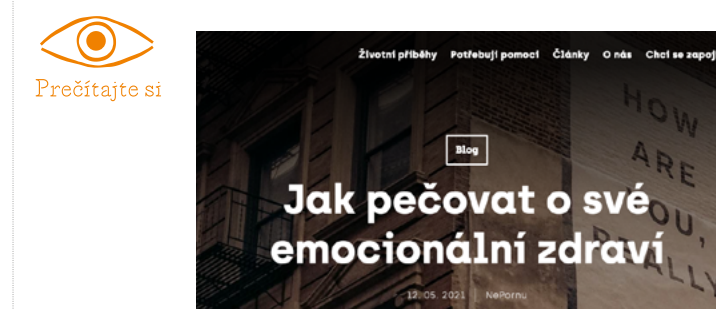
Môžeme teda povedať, že pornografia predstavuje zlý copingový mechanizmus, ako sa s týmito stavmi vysporiadať. Z dlhodobého hľadiska je teda potrebné učiť sa s týmito stavmi pracovať konštruktívne a hľadať pozitívne formy ich riešenia. Pokiaľ toto nenastane, môžu sa dané problémy akurát prehľbovať, a tak spôsobovať väčšie negatívne dopady v živote závislého človeka.



### Závislosť na porne

To, že porno sleduje čím ďalej tým viac ľudí, je vnímané ako niečo spoločensky prijateľné a má silnú základňu sledujúcich predovšetkým medzi mladistvými.

<https://nepornu.cz/mozek-zavisly-na-pornu/>



### Emočné zdravie

Emócie hrajú pri budovaní závislosti aj pri odvykaní veľkú úlohu. Pokiaľ sa naučíme starať o svoje emocionálne zdravie, pomôže nám to v procese abstinencie od pornografie.

<https://nepornu.cz/jak-pecovat-o-sve-emocionalni-zdravi/>



# Pornografický priemysel

Už sme spomenuli, že pri sledovaní pornografie dochádza k objektivizácii pornohercov, kedy ich diváci nevnímajú ako komplexné ľudské bytosti s vlastnou dôstojnosťou, ale len ako predmety pre ich vlastné uspokojenie. Problém je, že k tejto objektivizácii a ďalším formám zneužívania a vykorisťovania často dochádza i v samotnom pornografickom priemysle. Tieto informácie môžu byť pre väčšinu mladých ľudí šokujúce, takže je na zvážení lektora, ako veľmi sa chce do tejto oblasti púšťať. Keby však na to prišla diskusia, je vždy dobré byť pripravený.

Hoci existujú pornoherci, ktorí sú za svoju prácu platení a k natáčaniu dávajú svoj súhlas, neznamená to, že si natáčanie skutočne užívajú, ako sa môže zdať z výsledného zostrihaného produktu. Z prieskumu medzi pornohercami vyplýva, že veľa z nich berie drogy, aby sa dokázali s touto náročnou prácou vysporiadať, alebo berú rôzne tabletky na podporu výkonnosti, ale taktiež na tlmenie bolesti, pretože natáčací deň môže trvať až 16 hodín.

I pornoherečky, ktoré porno propagujú, hovoria o zneužívaní alebo vydieraní. Výpovede bývalých pornoherečiek niekedy hovoria dokonca o týraní, fyzickom násilí, vyhrážaní atď. I keď určite existujú výnimky, celkovo sa nedá pornografický priemysel považovať za bezpečné prostredie pre hercov.

Zároveň je pornografický priemysel často spojený s obchodom s ľuďmi za účelom sexuálnych služieb, takže sa niekedy hovorí o novodobom otrokárstve. Česká republika je napríklad jedným z najvýznamnejších producentov pornografie na svete a je tu veľký problém s obchodom s ľuďmi. Podľa európskych meradiel je Česká republika stále negatívne hodnotená vo všetkých troch hodnotiacich kategóriách, a to ako vývozná, prevozná a cieľová krajina.

Výsledný produkt je však zostrihaný tak, že z neho človek nespozná, či sa jedná o pornoherca, ktorý dal skutočne súhlas s natáčením daných praktík, alebo či je s ním zachádzané úctivým spôsobom. Drtivá väčšina pornografických videí potom obsahuje násilné scény, čo samo o sebe vypovedá o tom, ako sa porno natáča.

Existuje taktiež tzv. etické porno, ktoré podľa všetkého hercom zaistuje kvalitné pracovné podmienky, slušné zachádzanie a odpovedajúce finančné ohodnotenie. Nutné je však povedať, že i tu sa objavili prípady zneužívania. Zároveň etické porno nie je voľne dostupné, takže sa k nemu dospievajúci v podstate nemôžu dostať. A aj tak je možné vybudovať si závislosť na etickom porne ako na akomkoľvek inom porne.

# Reštart mozgu alebo riešenie závislosti

Ako riešenie závislosti na pornografii sa navrhuje proces abstinencie, ktorému hovoríme reštart mozgu. Tento proces trvá v priemere 6 až 12 mesiacov, aby sa dokázal mozog zotaviť a začať fungovať normálnym spôsobom.

Behom tohto procesu je však nutné, aby človek neabstinoval len "nasilu," ale aby sa taktiež učil pracovať so svojimi pocitmi, so svojimi spúšťačmi a ďalšími oblasťami v živote. Vďaka tomu si môže vybudovať odolnosť voči opätovnému návratu k závislosti alebo voči vybudovaniu si inej závislosti. Jedná sa teda o komplexný prístup, ktorý zaberie veľa úsilia. Preto je dobré nebyť na to sám a požiadať o pomoc, pretože podľa prieskumov je schopných zbaviť sa závislosti bez externej pomoci len 1 % užívateľov.

**Stručné zhrnutie najdôležitejších bodov abstinénčného procesu:**

## 1) Obmedziť prístup k pornografii

Základom je obmedziť alebo zamedziť prístup k pornografii. Môžu k tomu slúžiť rôzne blokovacie programy (Covenant Eyes, Blocker Hero atď.) alebo nástroje rodičovskej kontroly (Apple Parental Control, Google Family Link, Qustodio atď.). Dôležité je si uvedomiť, že žiadny program nie je riešením, ale pomôckou na ceste, obzvlášť v začiatkoch abstinénčného procesu. Časom sa človek môže naučiť používať technológie zdravým spôsobom, a tak nejaké obmedzenia bude môcť zmierniť.

Niektorí užívatelia však volia radikálnejšie formy, ako sú napríklad tlačidlové telefóny alebo zbavenie sa počítača. Pretože sú začiatky abstinencie náročné, je potrebné sa obmedziť viac, než potrebuje človek bez závislosti.

Pozrite si



**Britni De La Mora - Moja trauma ako porno herečka**

"Viete, oni za vami neprídu s tým, že: "hej, dám ťa do pornopriemyslu alebo z teba urobím prostytutku a vezmem ti všetky peniaze".

<https://www.youtube.com/watch?v=Pi2WBggr5b8>

Pozrite si



**Zuzana Vargová - psychologička (Trojlístok n.o.) - o digitálnych závislostiach**

"Našou úlohou ako rodičov je ukazovať deťom, aký je svet rozmanitý, a že pekné veci môžu zažívať aj mimo digitálneho priestoru."

<https://www.youtube.com/watch?v=GfLjf7Cv6Zg>

Pozrite si



**Danica Caisová - psychiatrička a sexuologička - o pornografii**

"V pornografii nie je zobrazené flirtovanie, nie je zobrazená cudnosť, nie je zobrazená neha, a nie sú zobrazené vône... a tieto 4 fenomény sú mimoriadne dôležité, aby sme sa dokázali naozaj zbližiť."

<https://youtu.be/HY05BD9MOQg>



## 2) Odhaliť spúšťače a naučiť sa s nimi pracovať

Ďalším kľúčovým bodom je odhaliť, v akých chvíľach má človek najväčšiu tendenciu vyhľadať pornografiu, teda v akých negatívnych emocionálnych stavoch, a naučiť sa s nimi pracovať.

Napríklad keď sa nudí, akým iným pozitívnym spôsobom by sa mohol zabaviť. Keď sa cíti osamelo, akým zdravým spôsobom by mohol tento stav riešiť. Keď je unavený, akým spôsobom by sa mohol zdravo zrelaxovať, naučiť sa odpočívať alebo nabehnúť na zdravý spánkový režim. Hľadať teda pozitívne a konštruktívne reakcie, namiesto škodlivého úniku do sveta pornografie.

## 3) Budovať zdravé návyky

Tento bod nadväzuje na predchádzajúci v tom, že pornografia všeobecne predstavuje nezdravý návyk, ak sa jedná o závislosť. Preto je dobré začať budovať zdravé návyky, čo samozrejme zaberie čas, pretože návyky sa nebudujú cez noc. Je dobré zistiť, čo daného človeka baví a v čom by sa chcel posunúť dopredu. Môže sa jednáť napríklad o športovné, umelecké, vedomostné alebo praktické aktivity. Niekedy sa človek môže vrátiť ku koníčkovi, s ktorými prestal v dôsledku závislosti na pornografii. Inokedy si zase začne budovať úplne nové návyky. Dôležité je, aby pre neho boli pozitívne, a aby mu v živote dávali zmysel, čo zosilní jeho motiváciu sa v nich rozvíjať.

## 4) Budovať hlboké vzťahy

Podobne ako pri budovaní zdravých návykov je dôležité budovať hlboké, osobné vzťahy. Vzťahy sú všeobecne motorom ľudského života a bez hlbokých vzťahov máme väčšiu tendenciu trpieť psychickými problémami, čo sa prejavilo napríklad počas pandémie Covid-19. Preto je dobré zamerať sa na budovanie hlbokých vzťahov.

Nejedná sa teda o povrchné vzťahy, ale o vzťahy, ktoré ustojia rôzne problémy a v ktorých môžeme otvorene hovoriť o svojich životoch, svojich zápasoch a svojich úspechoch. Takéto vzťahy sa nedajú vybudovať online, ale je potrebná fyzická prítomnosť druhého človeka, pričom častý kontakt môže tento proces urýchliť. V týchto vzťahoch je dôležitá vzájomná dôvera a rešpekt, ktoré sú základom pre to, aby sa človek mohol cítiť bezpečne a ísť pri zdieľaní svojho života viac do hĺbky. A to samozrejme vyžaduje čas.

Pokiaľ sa tento aspekt hlbokých vzťahov prepojí s budovaním zdravých návykov, že začnete nejaké aktivity robiť spoločne, ich účinok sa tým ešte zosilní.

Zároveň je dobré pamätať na to, že nie je dôležitý počet priateľských vzťahov, ale počet hlbokých vzťahov. Také ľudia bežne nemajú. Obvykle majú jedného až troch veľmi blízkych priateľov.

Treba spomenúť, že nehovoríme výlučne o partnerských vzťahoch, ale primárne o priateľských. Partnerské vzťahy by mali byť taktiež hlboké, rovnako ako priateľské.

## 5) Zdravý pohľad na sex

Pornografia všeobecne prekrúca zdravý pohľad na sex, vzťahy a súhlas, preto je dobré zastaviť sa a zamyslieť sa nad tým, čo daný človek považuje za zdravý pohľad na sex. Nemyslí sa tu na žiadny konkrétny myšlienkový alebo náboženský prúd, ale ide čisto o povzbudenie k tomu, aby si človek urobil svoj obraz o tom, ako vyzerá zdravý postoj k sexu.

## 6) Požiadat o pomoc

V neposlednom rade spomenieme, že je dobré nebyť na to sám a vyhľadať pomoc. Priatelia a rodina môžu byť skvelým zdrojom opory, pokiaľ fungujú zdravo. Ale pokiaľ človek bojuje so závislosťou, je prospešné vyhľadať nejakú odbornejšiu alebo systematickú pomoc. Medzi hlavné zdroje patrí hlavne:


- psychoterapia (obzvlášť behaviorálna alebo systemická),
- školský psychológ,
- svojpomocné skupiny (napr. [anonymnipornoholici.cz](https://anonymnipornoholici.cz), [anonymnisexholici.sk](https://anonymnisexholici.sk)),
- NePorno.cz
  - ponúkame predovšetkým laickú pomoc formou doprevádzania online cez e-mail, čím je zachovaná anonymita,
  - máme celú sériu online kurzov,
  - máme online fórum, kde si ľudia môžu viesť anonymný denník abstinencie a získať podporu od ostatných užívateľov,
  - taktiež sme na na Discorde, kde užívatelia spolu komunikujú navzájom, pričom tieto online formy sú moderované pre zachovanie bezpečia na serveroch,
  - všetku pomoc ponúkame zdarma.

Pozrite si  

**Janka Bieščad Vindišová - psychologička a terapeutka o škrupolôznosti a sexuálnom dozrievaní**

V rozhovore sa dozvieme ako pôsobí na deti, ak sú rodičia prehnane úzkostní v sexuálnych témach.



<https://www.youtube.com/watch?v=4Eh960GMma8&t>

Pozrite si  

**Renátin "porno" príbeh - Tlakový hrniec**

Renáta je krycie meno, jej identitu sme zahalili, pretože to, čo nám povedala je rovnako intímne ako aj bolestné, pretože sme sa rozprávali o závislosti na pornografii a deštruktívnom sexuálnom správaní.

<https://youtu.be/CugHMwBI3Ww>

Pozrite si  

**Roman Abrahám - bývalý vyšetrovateľ, riaditeľ o.z. Ochráň ma**

Ako sledovanie pornografie dokáže človeka zmeniť natoľko, že sa z neho stane sexuálny predátor a čo majú rodičia robiť, ak by ich dieťa bolo obeťou sexuálneho groomingu, alebo vydierania.

<https://youtu.be/qxkMY7AEGBY>

# Mýty o pornografii

## 1. Masturbácia je nutná a zdravá, chcete povedať, že človek nesmie masturbovať?

V rámci riešenia závislosti na pornografii sa primárne vôbec nebudujeme o masturbácii ako takej, pretože sledovanie pornografie a masturbácia sú dve odlišné veci. Ľudia ich majú samozrejme úzko spojené, takže pre nich môže byť náročné si vôbec predstaviť, že sa dá masturbovať bez pornografie. Niektorí jedinci potom pri pokusoch o abstinenciu od pornografie dávajú prednosť taktiež abstinencii od masturbácie (aspoň na nejaký čas), pretože majú tieto dve veci tak úzko prepojené, alebo preto, že potom sa dostávajú chaser efekt, ktorý neustojia a zvedie ich to opäť k závislostnému sledovaniu pornografie. Zároveň niektorí jedinci majú obavu, že abstinenciou od pornografie si môžu privodiť zdravotné problémy. Sú to časté mýty, pretože masturbácia nie je pre život jedinca potrebná.

## 2. Porno možno nie je ideálny učiteľ, ale vďaka nemu sa mladý človek naučí aspoň niečo o sexuálnom akte. Nie je preto dobré, aby si porno pozreli aspoň zriedka, aby sa mladí ľudia lepšie pripravili?

Existujú kvalitnejšie zdroje, kde človek môže získať reálnu predstavu o tom, ako má sex prebiehať. Avšak hlavná vec je, že sex je primárne o zdravej komunikácii v rámci páru. To je aspekt, na ktorý práve porno človeka vôbec nepripravuje, a naopak, zdravú komunikáciu v páre mnohokrát narušuje.

## 3. Aký je rozdiel medzi pornom a erotickým umením?

To je komplexná otázka, ale v zásade je hlavným rozdielom to, čo je cieľom daného diela. Umenie má v ľuďoch všeobecne vzbudzovať úctu a úžas nad ľudským telom, kdežto hlavným cieľom pornografie je jednoducho sexuálne vzrušenie pozorovateľa. V dnešnej presexualizovanej spoločnosti sa môžu tieto rozdiely zmazávať a i erotické umenie môže v ľuďoch vzbudzovať sexuálne vzrušenie, takže všeobecne je dobré vnímať svoje pocity.

## 4. Aká je presná definícia porna? Čo porno nie je, a čo už je?

Bohužiaľ presná definícia neexistuje. Všeobecne sa môže jednať o akýkoľvek sexuálne explicitný formát (kniha, video, obrázky, audio atď.), ktorý v pozorovateľovi vzbudzuje sexuálne vzrušenie. Zároveň človek musí byť citlivý k veku dieťaťa, pretože to, akým spôsobom tieto veci vnímame, sa môže v priebehu života meniť.

## 5. Proti pornu sú len ľudia s náboženským pozadím.

Toto v dnešnej dobe vôbec neplatí. Samozrejme existujú organizácie s náboženským pozadím,

ktoré vystupujú proti pornografii, avšak seriózne organizácie sa teraz opierajú o celý rad vedeckých výskumov. Jedným z najväčších odporcov pornografie v tomto storočí je bez pochýb Gary Wilson, ktorý založil platformu Your Brain on Porn, alebo organizáciu Fight the New Drug.

## 6. Pozeranie pornografie redukuje výskyt sexuálneho násillia v spoločnosti. Proste si človek pozrie porno a nejde znásilniť ženu.

Tento mýtus je založený primárne na zlom meraní dát znásilnení v minulom storočí. Výskumy ukazujú, že porno v ľuďoch samozrejme nevyvoláva násillné a agresívne správanie, avšak môže umocniť už prítomné agresívne a násillné sklony. Tomuto javu sa v rámci závislosti hovorí eskalácia, teda stupňovanie závislosti, kedy človek potrebuje stále silnejšie podnety. Jedným z možných krokov eskalácie je však i rizikové sexuálne správanie, akým je napríklad znásillnenie, ochota platiť si za sex, alebo sexuálne predátorstvo, tak ako sme videli v dokumente V síti (2020).

Naviac, tento mýtus vôbec nepočíta s ďalšími prejavmi rizikového správania, keď sa ukazuje, že ľudia sledujúci pornografiu majú menšiu tendenciu odsudzovať sexuálne násillie, hoci by sami nikdy nikoho neznásillnili, a ďalšie formy tolerancie sexuálneho násillia či rizikového sexuálneho správania. Zároveň sa na to pozerá čisto fyzicky, že daný človek nikoho neznásillní osobne, ale vôbec sa nerieši fakt, že napríklad sleduje násillné pornografické videá, kedy vlastne využíva druhých ako predmet pre vlastné uspokojenie. Pričom sledovaním pornografie zároveň priamo podporuje pornografický priemysel, ktorý je postavený na zneužívaní a vykorisťovaní ľudí.

## 7. Pornografia je len fantázia, ako horory, alebo romantické telenovely, naše vzťahy neovplyvní.

Všetko čo pozeráme, vrátane romantických filmov alebo hororov, nás nejakým spôsobom ovplyvňuje. Argument, že nás vonkajšie veci všeobecne neovplyvňujú, je nezmysel. Všeobecne sa ukazuje, že napríklad romantické filmy môžu ovplyvňovať očakávania, ktoré máme od romantických vzťahov v našom živote.

Na druhej strane pornografia je extrémne silný vonkajší podnet, ktorý náš mozog ovplyvňuje oveľa intenzívnejšie než "bežnejšie" podnety. Silno stimuluje centrum odmienu v našom mozgu, a tým viac modifikuje naše správanie i vzťahy. Obzvlášť intenzívne ovplyvňuje naše premýšľanie v období dospievania, kedy sa formuje naša osobnosť a sexualita, a kedy sa stále vyvíja náš mozog. Znižuje sa hranica, od kedy ľudia sledujú pornografiu, a zvyšuje sa vek, kedy majú ľudia prvé sexuálne skúsenosti. Aktuálne je tam rozpätie približne 6 rokov (od 11 do 17 rokov) s tým, že za týchto 6 rokov zvládnu niektorí jedinci pozrieť stovky alebo tisíce hodín pornografie, a tak je nereálne si myslieť, že ich to nijak neovplyvní.

## 8. Vstupom do manželstva/sexuálneho vzťahu človek prestane pozerat porno, pretože už môže žiť skutočný sexuálny život.

Sex a pornografia fungujú v mozgu na iných neurónových dráhach. V porne nemá človek skúsenosť s osobnými dotykmi, s vôňami, emóciami voči danému človeku atď. Chýba tam akákoľvek forma komunikácie a uspokojenie je čisto jednostranné. Pokiaľ však tento návyk prerastie v závislosť, sexuálny vzťah tento problém nevyrieši.

## 9. Porno ponúka nové fantázie, okorení sexuálny život, preto je dobré si ho pozrieť.

Pornografia človeku predáva tzv. porno scenáre, ktoré si potom máme tendenciu premietat do svojich sexuálnych skúseností. Avšak človek nedokáže rozlíšiť medzi vlastnými a pornom naprogramovanými túžbami. Nehľadiac na to, že celosvetovo klesá záujem o partnerský sex, pretože ľudia si viac "vystačia" s pornom. Porno je v mnohých ohľadoch jednoduchšie a dostupnejšie, a tak sa niektorí prestávajú snažiť o klasický sexuálny styk. Celkovo teda pornografia neobohacuje náš sexuálny život, ale naopak, zabíja ho.

## 10. Deti sa nedá ochrániť od porna, je to márna snaha.

S takýmto prístupom určite. Avšak včasná prevencia môže zabrániť rozvoju závislostného správania, a teda negatívnym dopadom pornografie. Samozrejme nemôžeme deti uzavrieť do bubliny, aby sa nikdy s pornom nestretli, ale môžeme ich čo najviac pripraviť na reálny život, kde sa s pornografiou skôr alebo neskôr stretnú. A čím viac budú na to stretnutie pripravené a budú mať nástroje, ako povedať pornografii nie, tým viac budú odolné voči jej negatívnym dopadom. Skvelým nástrojom pre rodičov je napríklad kniha preložená do češtiny "Dobré obrázky, špatné obrázky".

## 11. Rodičovské zámky nefungujú dosť dobre, deti ich vedia nabúrať, nie je preto potrebné ich používať.

I všetkým závislým zdôrazňujeme, že program nie je riešením, ale je nevyhnutnou pomôckou na ceste k uzdraveniu. Podobne je to i s deťmi a rodičovskou kontrolou. Zákazy a zámky nič nevyriešia, pokiaľ deti nepoznajú ich zmysel. Vhodnou prevenciou však môžeme v deťoch posilniť vnímanie potreby týchto nástrojov, a postupne ich ako rodičia môžeme viesť k zdravému používaniu technológií. Program teda nie je riešením, ale je nevyhnutnou pomôckou. Hlavné riešenie je včasná prevencia.

# Zdroje na ďalšie štúdium:

## Knihy



**Láska žije offline** - Lívia Halmkan a Lucia Účastníková



**Mýty o pornu** - Matt Fradd



**Dobré obrázky, špatné obrázky** - Kristen Jenson



**Hry, sítě, porno** - Michaela Slussareff

### Knihy v anglickom jazyku:

- **Your Brain on Porn** - Gary Wilson
- **Out of the Shadows: Understanding Sexual Addiction** - Patrick J Carnes

## Podcasty

- Tlakový hrniec
- NePornu
- Exodus Cry
- Fight the new drug
- Secret Habit
- Couples Healing from Pornography Addiction



Prečítajte si

### 11 mýtov o pornografii

Prečítajte 11 blogov, ktoré rozoberajú spomenuté mýty ešte detailnejšie

[https://nepornu.cz/?s=m%C3%BDty&post\\_type=post](https://nepornu.cz/?s=m%C3%BDty&post_type=post)



Vypočujte si



### Podcast NePornu

Vypočujte si sériu podcastov o najčastejších mýtoch o pornografii.

<https://open.spotify.com/show/1GQmZZlwjYAFclRXXcKOQ4?si=7af7abe1dce94baa>



## Filmy

- [V Síti](#) - Barbora Chalupová, Vít Klusák
- [Brain, Heart, World](#) - Fight the new drug
- [Raised on Porn](#) - Magic Lantern Pictures, Exodus Cry
- [Beyond Fantasy](#) - Magic Lantern Pictures, Exodus Cry

## Projekty a organizácie

- **Your brain on porn (aj v slovenčine)** - <https://www.yourbrainonporn.com/sk/>
- **Fight the new drug** - <https://fightthenewdrug.org/>
- **Reboot nation** - <https://rebootnation.org>
- **World without exploitation** - <https://www.worldwithoutexploitation.org>
- **Culture reframed** - <https://culturereframed.org/>

## Štúdie

Skegg, K.; Nada-Raja, S.; Dickson, N.; Paul, C. [Perceived "Out of Control" Sexual Behavior in a Cohort of Young Adults from the Dunedin Multidisciplinary Health and Development Study](#). Arch. Sex. Behav. 2010.

Štulhofer, A.; Jurin, T.; Briken, P. [Is High Sexual Desire a Facet of Male Hypersexuality? Results from an Online Study](#). J. Sex. Marital Ther. 2016.

Frangos, C.C.; Frangos, C.C.; Sotiropoulos, I. [Problematic Internet Use among Greek university students: An ordinal logistic regression with risk factors of negative psychological beliefs, pornographic sites, and online games](#). Cyberpsychol. Behav. Soc. Netw. 2011.

Duffy, A.; Dawson, D.L.; Nair, R. [Pornography Addiction in Adults: A Systematic Review of Definitions and Reported Impact](#). J. Sex. Med. 2016.

Pizzol, D.; Bertoldo, A.; Foresta, C. [Adolescents and web porn: A new era of sexuality](#). Int. J. Adolesc. Med. Health 2016.

Mialon, A.; Berchtold, A.; Michaud, P.-A.; Gmel, G.; Suris, J.-C. [Sexual dysfunctions among young men: Prevalence and associated factors](#). J. Adolesc. Health 2012.

O'Sullivan, L.F.; Brotto, L.A.; Byers, E.S.; Majerovich, J.A.; Wuest, J.A. [Prevalence and characteristics of sexual functioning among sexually experienced middle to late adolescents](#). J. Sex. Med. 2014.

Griffiths, M. (2000). [Excessive internet use: Implications for sexual behavior](#). Cyberpsychology & Behavior, 3 (4), 537-552.

Leiblum, S. R. (1997). [Sex and the net: Clinical implications](#). Journal of Sex Education and Therapy, 22, 21-28.

Shapiro, B. (2005). [Porn generation: How social liberalism is corrupting our future](#). Washington, DC: Regnery.

Weiser, E. B. (2000). [Gender Differences in Internet Use Patterns and Internet Application Preferences: A Two-Sample Comparison](#). Cyber Psychology & Behavior, 3, 167-178.

Ceyhan, A. A. (2008). [Predictors of Problematic Internet Use on Turkish University Students](#). Cyber Psychology & Behavior, 11, 363-366.

Smith, M.; Gertz, E.; Alvarez, S.; Lurie, P. (2000). [The content and accessibility of sex education information on the Internet](#). Journal of Health Education Behavior, 27, 684-694.

Peter J.; Valkenburg P.M. (2011). [The influence of sexually explicit Internet material on sexual risk behavior: a comparison of adolescents and adults](#). Journal of Health Communication, 16, 750-765.

Kafka, M. P. (2010). [Hypersexual disorder: A proposed diagnosis for DSM-V](#). Archives of sexual behavior, 39 (2), 377-400.

Grubbs, J. B.; Exline, J. J.; Pargament, K. I.; Hook, J. N.; Carlisle, R. D. (2015). [Transgression as addiction: Religiosity and moral disapproval as predictors of perceived addiction to pornography](#). Journal of Archives of sexual behavior, 44 (1), 125-136.

Caplan, S. E. (2003). [Preference for online social interaction: a theory of problematic Internet use and psychosocial well-being](#). Communication Research, 30, 625-648.

Braun-Courville, D. K.; Rojas M. (2009). [Exposure to sexually explicit Web sites and adolescent sexual attitudes and behaviors](#). Journal of Adolescent Health, 45, 156-162.

Griffith, M. (2004). [Sex addiction on the internet](#). Janus Head, 7, 188-217.

Shaw, M., Black, D. W. (2008). [Internet addiction: Definition, assessment, epidemiology and clinical management](#). CNS Drugs, 22, 353-365.

Paul, B. (2009). [Predicting Internet pornography use and arousal: The role of individual difference variables](#). Journal of Sex Research, 46, 344-357.

Baumeister, R. F. (2000). [Gender differences in erotic plasticity: The female sex drive as socially flexible and responsive](#). Psychological Bulletin, 126, 347-374.

Thatcher, A., Wretschko, G., Fridjhon, P. (2008). [Online flow experiences, problematic Internet use and Internet procrastination](#). Computers in Human Behavior, 24, 2236-2254.

Sniewski, L., & Farvid, P. (2020). [Hidden in shame: Heterosexual men's experiences of self-perceived problematic pornography use](#). Psychology of Men & Masculinities, 21(2), 201-212.

Nie, F. (2021). [Adolescent porn viewing and religious context: is the eye still the light of the body?](#). Deviant Behavior, 42(11), 1382-1395.

Mauer-Vakil, D., Bahji, A. (2020). [The Addictive Nature of Compulsive Sexual Behaviours and Problematic Online Pornography Consumption: A Review](#). Canadian Journal of Addiction, 11(3), 42-51.

Marra, G., Drury, A., Tran, L., Veale, D., & Muir, G. H. (2020). [Systematic review of surgical and nonsurgical interventions in normal men complaining of small penis size](#). Sexual medicine reviews, 8(1), 158-180.



---

# **Viac ako** pornoğrafia

---

Manuál k powerpoint prezentácii

Čas: 90 minút

Témy: Pornografia, závislosť, intimita a vzťahy, sebahodnota, zdravé návyky, zvládacia stratégia,

## Ciele programu:

- Poukázať na nebezpečenstvo spojené so sledovaním pornografie, ktoré môže viesť k poškodeniu prirodzenej intimity človeka – až k závislosti.
- Vysvetliť, čo je to zvládacia stratégia a ako vzniká závislosť.
- Inšpirovať účastníkov (mladých ľudí) k premýšľaniu o budovaní zdravo fungujúcich dlhodobých vzťahov (bez pornografie).
- Posilniť sebaobraz/sebahodnotu.

## Príprava pred programom:

- stiahnuť si Power point prezentáciu "[Viac ako pornografia.ppt](#)"
- zriadiť slido udalosť, vložiť QR kód do powerpoint prezentácie

## Pomôcky:

- Power point prezentácia "Viac ako pornografia.ppt"
- Počítač / USB kľúč
- Dataprojektor a reproduktory na prehranie zvuku
- Perá (aspoň 8, môžu byť jednej farby)
- Papiere na poznámky
- Telefóny s pripojením na internet

## Postup

Potom ako sa lektor predstaví, spustí powerpoint prezentáciu, podľa ktorej sa nechá viesť. Pod každým slidom v prezentácii sú inštrukcie pre lektora, ktoré sa lektor potrebuje naučiť vopred.

## Všeobecné pravidlá a odporúčania pre lektora

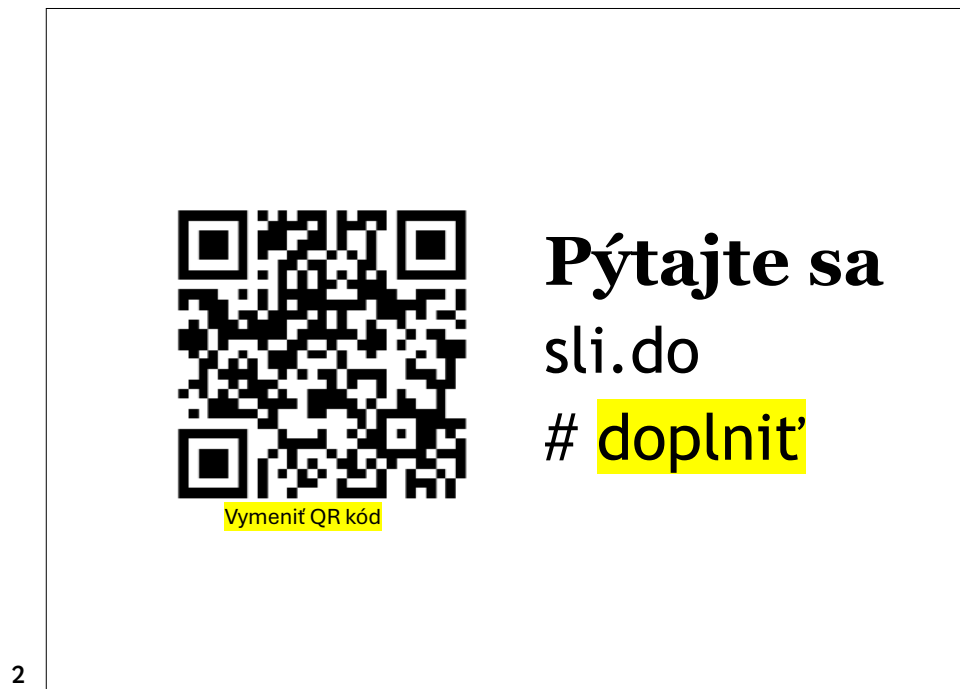


- Ak má lektor vlastný „porno príbeh“ (zápas so závislosťou na pornografii), môže o tom hovoriť, avšak jasne informuje, že hovorí len za seba a opisuje vlastnú skúsenosť. Téma pornografie môže byť v tom prípade pre lektora veľmi emočne nabitá, preto sa lektor v každom prípade vyjadruje úctivo aj voči tým, ktorí pornografiu vyhodnocujú úplne opačne ako on sám.
- V závere, kedy účastníci kladú otázky anonymne, lektor odpovedá len na tie otázky, na ktoré chce odpovedať. Nemusí odpovedať na príliš osobné otázky, ak nechce. Môže účastníkom povedať niečo v tomto zmysle *“pýtajte sa čokoľvek, ale ja budem odpovedať iba na tie otázky, na ktoré chcem”*.
- Ak lektor porno nepozera, alebo ho nikdy nevidel a vidí v tom pre seba benefity (napríklad hodnotnejšia intimita v jeho manželstve), môže o tom účastníkom povedať aby ich inšpiroval. Rozpráva bez toho, aby opisoval detaily vlastného sexuálneho života.



- Pornografia má vážne dopady na život človeka. Lektor účastníkom nehovorí, že dospelí si porno môžu pozerat ak chcú, alebo že za niektorých okolností je OK pozerat porno. Pozeranie porna lektor nijako neschvaľuje, pretože rozumie jeho dopadom.
- Ak sa účastníci zaujímajú o inú tému a prinášajú ju v skupine počas programu, lektor sa nenechá „zlákať“ a neodbočí od témy. Napríklad lektor povie účastníkom *“vidím, že vás zaujíma téma práv LGBTI ľudí, ale my máme tému dopady pornografie, tak sa k nej vráťme”*.
- Lektor sa nevyjadruje k tomu, čo je/nie je hriech, je lepšie pomenovať, čo je osožné/škodlivé.
- Lektor nepoužíva výrazy ktoré sú možno časté a zrozumiteľné v cirkevnom prostredí, ale mimo neho sú nejasné a nepochopené.
- Autoritu rodičov účastníkov lektor nijako nepodráva, ani nekomentuje ich správanie, nech by sa účastníci akokoľvek rozvášnili o tom, že ich rodičia sú *“nemožní”*.
- Pornografia a masturbácia nie sú synonymá, aj keď ich tak mnohí účastníci vnímajú. Lektor sa počas programu vyjadruje vždy priamo k pornografii. Masturbáciu ako takú nekomentuje, pokiaľ sa na ňu účastníci vyslovene nespýtajú.
- **Lektor sa účastníkov nikdy nepýta, či pozerajú / pozerali porno.**
- Lektor nerozpráva explicitným jazykom, napr. neopisuje sexuálne praktiky, fetiše atď.





**lektor:** Keďže sa v skupine rozoberá citlivá téma, môžete sa pýtať vaše otázky anonymne.

**Dve možnosti:**

**1. Papieriky**

Lektor rozdá papieriky, na ktoré účastníci napíšu otázky. Na konci programu ich lektor zozbiera a odpovedá.

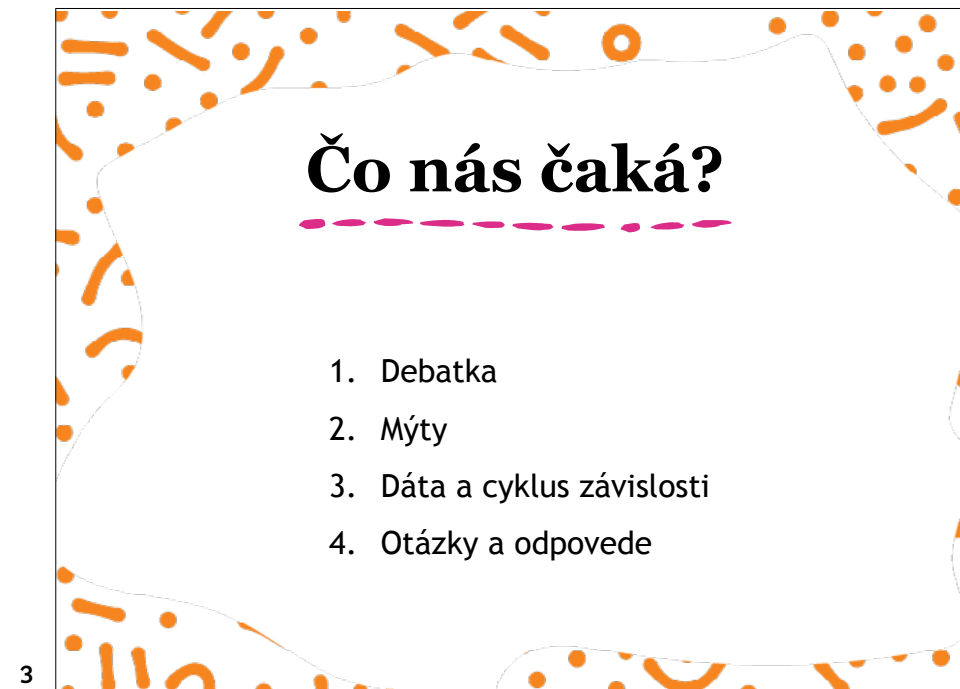
**2. Aplikácia Slido**

Účastníci potrebujú telefón s pripojením na internet. Lektor si vopred, počas prípravy na prevenčný program, nastaví slido udalosť v týchto krokoch:

1. Na slido si lektor vytvorí novú udalosť. Zadá správny dátum, kedy má prebehnúť prevenčný program. Určí # kód, ktorý účastníci použijú, keď sa budú prihlasovať do Slido udalosti (# kód nemusia použiť pokiaľ lektor stiahne QR kód, ako je opísané v nasledujúcom kroku)
2. Lektor stiahne QR kód udalosti a vloží ho do prezentácie. Toto je najrýchlejší spôsob pre účastníkov klásť otázky. Účastníci si QR kód môžu odfoťiť a priamo mať prístup do udalosti v ktorej môžu klásť otázky. V tomto prípade nemusia použiť # kód.

**Tip:** Informáciu o tom, že sa účastníci môžu pýtať anonymné otázky lektor povie aj na začiatku programu, aj na konci programu. To dá účastníkom viac času na premýšľanie.

**Tip:** Lektor vyzve účastníkov, že sa môžu pýtať čokoľvek k téme, avšak vyhradzuje si právo odpovedať iba na tie otázky, ktoré uzná za vhodné. Zo skúseností vieme, že účastníci sa pýtajú aj veľmi osobné, až vulgárne otázky, lektor by sa nemal cítiť pod tlakom odpovedať na takéto otázky.



**lektor:** Počas nasledujúcich 90 minút nás čakajú tieto bloky. Debata zvykne trvať prvú vyučovaciu hodinu, zvyšok, teda bod 2 – 4 stihneme v druhej vyučovacej hodine.



**lektor:** Počas debaty budem ja, lektor, len v úlohe moderátora, a teda nebudem zaujímať akékoľvek stanovisko k téme. Avšak môžem sa dopytovať, ak niečomu nebudem rozumieť alebo potrebujem hlbšie vysvetliť.

## Pravidlá debaty

1. Naraz hovorí len jeden človek.
2. Hovorím len za seba, nie o spolužiakoch.
3. Pýtam sa veľa, ale nie príliš osobne.
4. "Stop" ak mi je niečo nepríjemné.

5

**lektor:** Za chvíľku si prečítate nejaké tvrdenia a budete sa pred tabuľou deliť do skupín podľa toho, či s tvrdením súhlasíte, alebo nie. Ak by ste počas debaty zmenili názor, jednoducho môžete prejsť do opačnej skupinky.

Vždy nechám nejaký čas na to, aby ste si svoje postoje premysleli a zapísali, pretože o nich budete hovoriť spoluúčastníkom.

K tomu, aby debata prebiehala dobre, tu máme niekoľko pravidiel.

Lektor prečíta pravidlá v prezentácii.

## Pravidlá počas debatného bloku

Nasledujúce pravidlá sú určené len pre prípravu lektora, v skupine ich lektor nečíta.

### Pravidlá pre lektora



- Lektor "len" moderuje a manažuje debatu, ostáva neutrálny, nevyjadruje vlastné postoje a presvedčenia. Dobrú prácu lektor odvedol vtedy, ak sa ho účastníci na konci debaty potrebujú spýtať "a čo si vy o tomto všetkom myslíte?"
- Počas debaty lektor môže doplniť dáta, výskumy ak by to pomohlo dokázať niečo, čo tvrdia účastníci. Napríklad účastník povie "porno vedie k sexuálnemu násiliu" a ak lektor pozná dáta, ktoré by potvrdili toto tvrdenie, môže ich povedať.
- Lektor dáva priestor vyjadriť účastníkom aj názory, s ktorými nijako nemôže súhlasiť.
- Lektor sa vyjadruje spisovne, nepoužívame slang.
- Lektor sa dopytuje účastníkov, ak si nie je istý, či im rozumie („ako si to myslel?", alebo „prečo si to myslíš?").
- Ak účastníci vyrušujú/prekrikujú sa, lektor ich napomenie, resp. poprosí, aby dodržiavali pravidlá.
- V debate sa lektor rozpráva iba s tými účastníkmi, ktorí chcú hovoriť. Ostatní môžu stáť a počúvať, avšak nemôžu vyrušovať (rozprávať sa medzi sebou).



- Lektor neposudzuje a nekomentuje názory účastníkov.
- Lektor neprináša vlastné presvedčenia (tie môže vyjadriť po debate).
- Lektor sa nepýta na názor účastníkov, ktorí sú tichí a nechcú hovoriť. Účastníci sa musia cítiť slobodne v tom, či sa chcú, alebo nechcú vyjadriť.

### Pravidlá pre účastníka



- Každý účastník sa zaradí do skupinky podľa svojej ľubovôle. Nikto neostáva pasívne sedieť.



- Účastník sa do debaty zapája minimálne svojou pozornosťou. Žiadny účastník nemá povolené počas programu pozeráť svoje veci na telefóne, riešiť si iné záujmy.

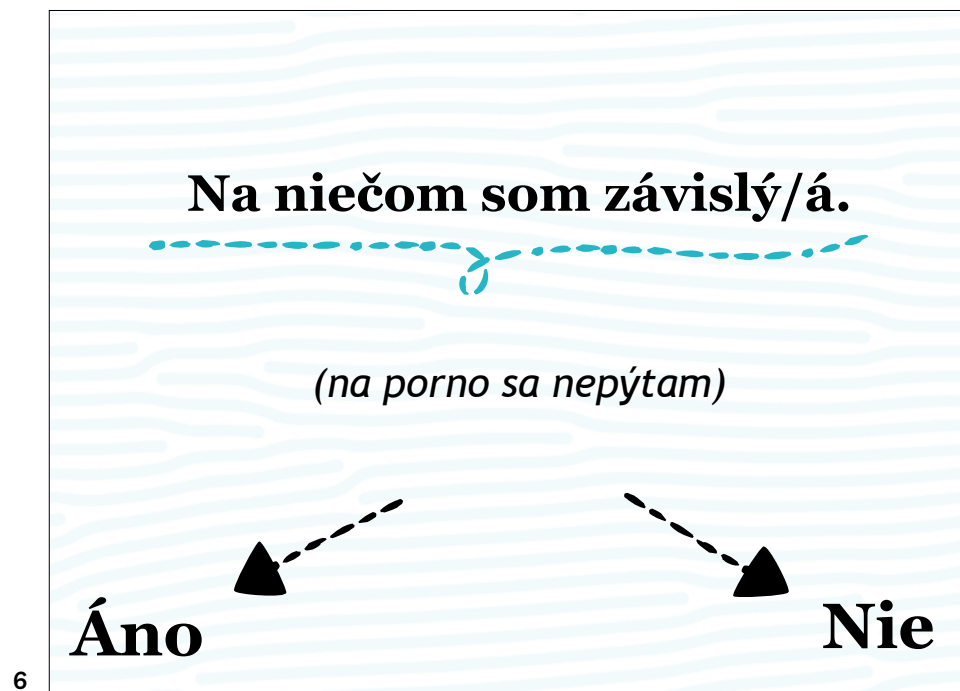
### Pravidlá pre učiteľov a iné autority (vychovávateľa, kňazi, dozor atď.)



- Učiteľ, alebo iná autorita sú prítomní len v prípade, keď sa lektor účastníkov predom spýta, či im ich prítomnosť neprekáža (účastníkom vysvetlí, že počas programu budú hovoriť svoje názory k téme porno). Ak nie je čas na to, aby sa lektor pýtal, alebo účastníci s prítomnosťou učiteľa vyslovene nesúhlasili, učiteľ príde do triedy až počas druhej vyučovacej hodiny, kedy je debata medzi účastníkmi už ukončená.



- Ak je učiteľ prítomný, nijako sa nezapája do programu, nekomentuje názory účastníkov a nedisciplinuje ich (jedine že by ho lektor k tomu vyzval).



### 1. Definuje sa závislosť

**lektor:** Predtým ako sa zatriedite podľa tvrdenia na tabuli, definujme si čo je závislosť. Chce to niekto opísať?

**účastníci:** Definujú závislosť, ako tomu rozumejú.

**Tip:** Ak sa nikto neprihlási, lektor definíciu závislosti zhrnie takto:

#### Definícia závislosti:

Závislosť je, keď opakovane robím niečo, čo nutne robiť nemusím, ale mám návyk to robiť, a to bez ohľadu na negatívne dôsledky. Ak sa pokúsim prestať, cítim fyzické alebo duševné ťažkosti.

**Napríklad** dýchať musím, a teda dýchanie nemôže byť závislosť. Zatiaľ čo pitie alkoholu môže byť závislosť, pretože alkohol nepotrebujem k prežitiu, avšak viem si naň vytvoriť návyk. Ak by som už bol závislý a pokúsim sa prestať, cítim fyzické alebo duševné ťažkosti.

### 2. Účastníci sa zatriedia

**lektor:** Zatriedte sa podľa toho, ako by ste odpovedali na toto tvrdenie.

Tí účastníci, ktorí sa cítia na niečom závislí, urobia 1 skupinku na ľavej strane triedy, alebo tam, kde ukazuje slovo „áno“ na prezentácii, zatiaľ čo tí účastníci, ktorí sa necítia závislí, urobia opačnú skupinku napravo.

**Tip:** Lektor sa spýta účastníkov, či potrebujú čas na premyslenie si toho, na čom sú závislí. Ak odpovedia „nie“, pokračuje sa ďalej. Spravidla vedia reagovať okamžite a nepotrebujú čas.

### 3. Účastníci v ÁNO skupine sa vyjadrujú prví

**lektor:** Na čom ste závislí? Môžete mi to vymenovať?

**účastníci:** Účastníci začnú menovať svoje závislosti, napríklad cukor, nikotín, telefón, gambling, sociálne siete, videohry atď.

**Tip:** Ak sa účastníci hanbia, lektor začne menovať tieto závislosti sám a poprosí účastníkov, aby zdvihli ruku vždy, keď sa ich to týka.

Keďže väčšina účastníkov identifikuje svoju závislosť na telefóne, lektor sa venuje tejto téme detailnejšie:

**lektor:** Na čom konkrétne ste závislí na telefóne?

**účastníci:** Na sociálnych sieťach.

**lektor:** Ako rýchlo ste sa stali závislými na sociálnych sieťach? Zdvihnite ruku ak si myslíte, že do roka odkedy ich používate.

**účastníci:** Dvíhajú ruku podľa toho, ako rýchlo si myslia že sa stali závislými

**lektor:** Ako by vyzerali vaše abstinénčné príznaky, ak by ste sociálne siete prestali používať? Odporúčaná doba skúšobnej abstinencie, kedy si overujem či som, alebo nie som závislý, je 1 mesiac.

**účastníci:** Menujú, ako by sa cítili.

### 4. Účastníci v „NIE“ skupine:

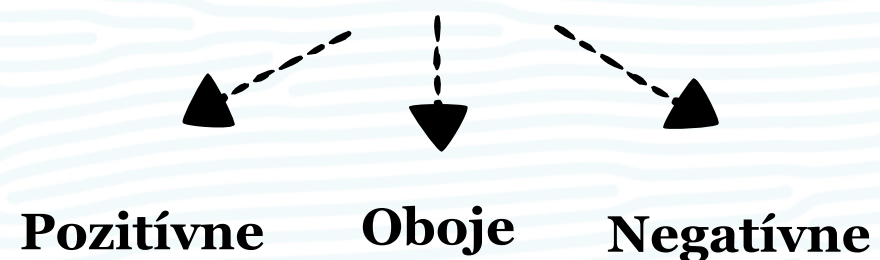
**lektor:** Ak stále trváte na tom, že nie ste na ničom závislí, tak vám gratulujem, nech sa vám takto darí aj naďalej. Stále si však skúste urobiť test abstinencie aspoň 1 mesiac, aby ste si boli istí, že naozaj nie ste závislí.

### 5. Zhrnutie:

**lektor:** Závislosť môže byť na nejakej látke, ktorú do tela prijímame, napríklad alkohol, cukor, alebo aj na nejakom správaní, ktoré nám je príjemné, napríklad prehliadanie sociálnych sietí, videohry, pozeranie porna atď. Závislosť môže vzniknúť pomerne rýchlo, aj do roka a abstinénčné príznaky môžu byť veľmi závažné, tak ako ste ich vymenovali (úzkosť, strach, depresívne stavy, triaška, nespavosť atď)



## Pozeranie pornografie človeka ovplyvňuje:



7

### 1. Účastníci sa zatriedia

**lektor:** Rozdelte sa podľa toho, ako by ste odpovedali na toto tvrdenie. Môžu sa vytvoriť až 3 skupiny. Ak vám napadajú iba negatívne vplyvy pornografie, idete do „negatívnej“ skupiny. Ak vám napadajú iba pozitíva, idete do „pozitívnej“ skupiny. Ak vám napadajú oboje; aj negatíva, aj pozitíva, budete v skupinke v strede triedy.

**účastníci:** Rozdelia sa do skupín.

**Tip:** Ak je v jednej skupine viac ako 5-6 účastníkov, lektor ich ďalej rozdelí do menších podskupín, čiže napríklad ak je v „negatívnej“ skupinke 12 účastníkov, lektor ich rozdelí do dvoch menších podskupín po 6 účastníkov. Obe podskupinky ostávajú na tej strane triedy, kde šípka ukazuje „negatívne“.

Lektor dá každej skupinke papieriky, aby spísali všetko, čo im napadne, podľa toho, v ktorej skupinke sa nachádzajú.

**lektor:** Máte cca 5 minút na to, aby ste si zapísali všetko, čo vám napadne. Negatívna skupinka zapisuje všetky „negatíva“, ktoré im napadnú, účastníci v „oboje“ skupinke spíšu aj negatíva, aj pozitíva.

### 2. Najprv zaznejú všetky „negatíva pornografie“

**lektor:** Skupinka v „negatívach“ prečítajte, prosím, postupne svojim spoluúčastníkom, čo ste si zapísali. Čítajte pomaly, aby sme mali čas sa dopytovať, ak nám nie je niečo jasné.

**účastníci:** „Negatívna“ skupinka postupne číta všetky negatíva, potom ich čítajú v „oboje“ skupinke. Kedykoľvek sa niekto chce dopytovať na to, čo odznelo, lektor urobí priestor na otázku/odpoveď.

**Tip:** Môže sa stať, že skupinky budú menovať rovnaké negatíva. Aby sa ušetril čas, a negatíva sa zbytočne neopakovali, lektor môže vyzvať účastníkov, aby vždy len dopĺňali to, čo doposiaľ nebolo vymenované.

**Príklad:** ak prvá skupinka spomenie „depresiu“ ako negatívum, ale to isté si poznačila aj druhá skupinka, tak „depresiu“ preskočia, a len doplnia to, čo prvú skupinku nenapadlo.

### 3. Potom zaznejú všetky „pozitíva pornografie“

**lektor:** Teraz prišiel čas na to, aby zazneli aj pozitívne vplyvy pornografie. Účastníci v „oboje“ skupinke postupne a pomaly prečítajte „pozitíva“, ktoré ste si zaznačili.

**účastníci:** Po každom „pozitíve“ lektor vyzve zvyšok triedy, aby sa vyjadrili, či súhlasia, či chcú oponovať, alebo čo si o tom myslia, alebo či majú nejaké doplňujúce otázky.

Ak sa niekto zatriedil aj na stranu, kde šípka ukazuje „pozitívne“, teraz je čas, aby vymenovali to, čo si zaznačili.

### 4. Zhrnutie:

Účastníci vedia spravidla vymenovať oveľa viac negatív ako pozitív.

**lektor:** Negatívnych vplyvov ste vedeli vymenovať veľmi veľa, zatiaľ čo tých pozitívnych bolo menej. K pornografii sa však ľudia opakovane vracajú a stávajú sa na nej závislými a to napriek tomu, že veľmi dobre vedia o negatívach. Dá sa to vysvetliť tým, že pornografia je naozaj veľmi lakavá a ťažko sa jej odoláva. Prečo to tak je si vysvetlíme o chvíľu, v druhej polovici programu.

## Pozeranie pornografie je forma nevery. (ak som práve vo vzťahu)

Áno

Nie

8

### 1. Účastníci sa zatriedia

**lektor:** Tu sa môžete zatriediť do 2 skupín podľa toho, ako by ste odpovedali na toto tvrdenie.

Lektor rozdá každej skupinke papierik, aby si zapísali všetky argumenty a dôvody, prečo sledovanie pornografie je/nie je forma nevery. Dá im cca 5 minút na zapisovanie.

**Tip:** Ak sú účastníci, ktorí sa nevedia zatriediť a trvajú na tom, že ostávajú niekde v strede, lektor ich vyzve, aby dobre počúvali argumenty spoluúčastníkov, a aby postupne prešli do „áno“ alebo „nie“ skupinky. Ak aj na konci tohoto bloku ostanú v strede, lektor ich nechá vysvetliť, prečo sa nevedia rozhodnúť alebo ako znejú ich argumenty.

### 2. Účastníci sa vyjadrujú

Početnejšia skupinka vždy začína ako prvá.

**lektor:** Väčšia skupinka začínate vy, prečítajte nám, čo ste si poznačili. Tak, ako doteraz čítajte svoje argumenty pomaly a postupne, aby sme mali čas sa dopytovať, alebo oponovať.

**účastníci:** Účastníci čítajú, čo si poznačili.

**Tip:** Ak sú v jednej skupinke len 1-2 účastníci, lektor sa ich spýta, či potrebujú pomôcť s argumentami. Niektorí účastníci sa cítia úplne sebavedome aj keď sú sami a pomoc odmietnu. Niektorí sú však veľmi plachí, vtedy im lektor môže pomôcť, ak o to stoja. Účastníkom povie niečo v zmysle: „týmto dvom idem na chvíľku pomôcť, lebo je ich naozaj veľmi málo.“

**Tip:** Ak sa vytvorí len jedna skupina, napríklad všetci účastníci si myslia, že pornografia je forma nevery, lektor zastupuje názor opačnej skupiny. Pre tento moment nie je moderátor, ale hrá rolu „diablovho advokáta“.

**Tip:** Ak nezaznie veľa argumentov a účastníci sú nejak zaseknutí a hanbia sa, lektor dá doplňujúce otázky:

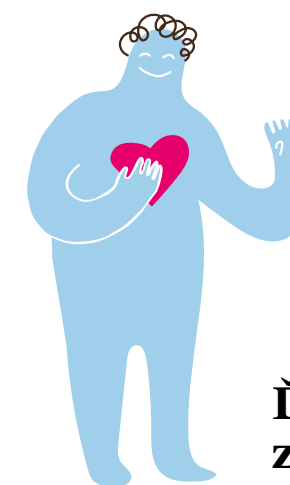
- Čo je alebo nie je nevera?

- Je nevera iba fyzický kontakt?
- Je sexting nevera?
- Je zaľúbenie sa nevera?

**Definícia nevery:** Nevera je akékoľvek správanie, ktoré porušuje dohodu o romantickej/sexuálnej výlučnosti páru. Môže viesť k strate dôvery a pocitu bezpečia.

### 3. Zhrnutie:

**lektor:** Pre niekoho pozeranie pornografie je úplne jasná forma nevery a môže to byť veľmi zraňujúce. Ak jeden v páre považuje pornografiu za neveru, je dobré, aby sa o tom porozprávali a prišli k takému spôsobu správania, aby ani jeden v páre nebol kvôli pornografii zraňovaný.



Ďakujem  
za vašu odvahu

9

**lektor:** Ďakujem za vašu odvahu debatovať o tak intímnych a citlivých témach.

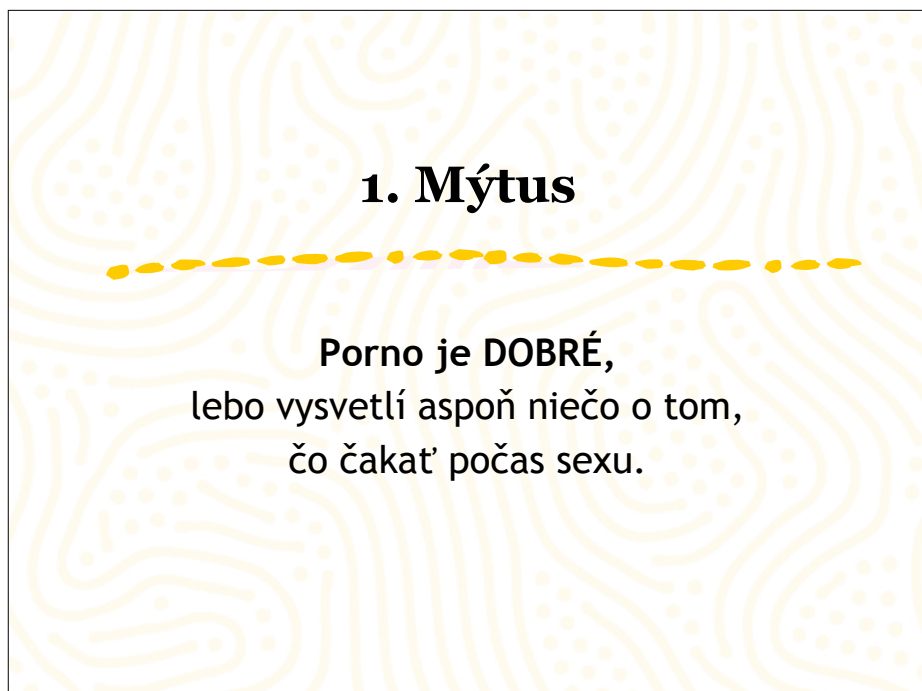
**účastníci:** Účastníci si sadnú na svoje miesta. Tu sa program preklápa do druhej časti, kedy lektor prednáša po zvyšok programu, účastníci už viacmenej počúvajú a odpovedajú na príležitostné otázky.

**Tip:** Toto je dobrý čas na prestávku.



10

**lektor:** V spoločnosti, a najmä medzi mladými ľuďmi kolujú rôzne mýty o pornografii. Niektoré z nich (možno) zazneli aj tu v skupine, keď ste menovali pozitíva pornografie. Podme sa pozrieť na 3 najčastejšie mýty. Budem sa vám snažiť tieto mýty vyvrátiť.



11

Lektor prečíta mýtus.

**lektor:** Čo najhoršie by sa mohlo stať, ak by človek porno nepozeral vôbec?

**účastníci:** Účastníci povedia niečo v tomto zmysle:  
 - človek možno nebude mať až tak dobrý sexuálny život,  
 - bude zažívať stres na začiatku pohlavného života, pretože by sa necítil dost' dobre pripravený.

**lektor:** Tu presvitá strach z toho, či človek podá dost' dobrý výkon počas sexu, pretože sa bojí, že bude posudzovaný „Budem dobrý milenec, milenka?“

Tlak na výkon cítia mladí všade – škole, v rodine, na krúžkoch a prenášajú si ho aj do sexuality, čo je veľmi veľká škoda, pretože práve tá by nemala byť ani o tlaku, ani o výkone, ale o vzájomnom prijatí.

To, čo sa vám snažím vysvetliť, skúsím ilustrovať dvoma scenármi:

**Predstavte si párik.** Mali spolu sex, ale nevyšiel im, alebo nie tak, ako očakávali. Nevieme presne, čo sa nepodarilo, je však jasné, že to nevyšlo. Čo myslíte účastníci, čo asi tak tento párik prežíva?

**účastníci:** Účastníci povedia niečo ako: "tak to teda skončili", alebo „zhrúzajú sa obavami, čo si ten druhý pomyslí“, alebo „Vysmeje ma? Opustí ma? Povie niekomu o tom ako sme zlyhali?“

Ak účastníci takéto predpokladané pocity nevedia vymenovať, vymenuje ich namiesto nich lektor a spýta sa, či účastníci súhlasia.

**lektor:** **Predstavte si ešte druhý pár.** Stalo sa im to isté, tiež mali sex a nevyšiel im, alebo nie tak, ako očakávali. Avšak tento pár dokáže myknúť plecami a povedať si „nuž je to také rozpačité, že to nevyšlo, ale nevadí, veď my vieme, že náš vzťah nestojí a nepadá na tejto sexuálnej skúsenosti. Veď my vieme, že sa ľúbime, že v živote chceme byť spolu, a ak nám to nevyšlo teraz, tak sa nič nedeje, vyjde nám to nabudúce alebo na 10.-krát. Máme pred sebou ďalších mnoho rokov na to, aby sme sa sexuálne zladovali.“

**Aký je rozdiel medzi týmito dvoma páriami?**

**účastníci:** Účastníci odpovedajú.

Lektor zhrnie:

**lektor:** Druhý pár necíti tlak na výkon v sexualite, zatiaľ čo ten prvý áno. Necítia strach z toho, že by boli odmietnutí, pretože nie sú dost' dobre pripravení na sex. Sex naopak, vnímajú ako vyjadrenie ich lásky a sú ochotní sa spolu učiť.

**Ktorý z týchto scenárov by ste chceli zažiť?**

**účastníci:** Odpovedajú.. Zvyknú povedať "ten druhý".

**Zhrnutie:**

**lektor:** Nemusíte teda pozeráť porno zo strachu zo zlyhania.

Kľúčové je niečo iné: vyberať si správneho partnera a aj to, v akom vzťahu idete sexuálne žiť.

Či v takom, kde sa výkon očakáva, a ak sa nedostaví, tak to znamená koniec, ako v prvom scenári?

Alebo v takom, kde môžete byť sami sebou a postupne sa v „umení milovania“ zdokonaľovať, ako v druhom scenári.



## 2. Mýtus

Porno je DOBRÉ,  
lebo ponúka nové fantázie, inšpirácie.

12

Lektor prečíta mýtus.

**lektor:** **Strata autenticity.** Každý človek je úplne unikátny a také sú aj jeho/jej sexuálne preferencie. Naša erotická predstavivosť funguje spontánne sama od seba a nepotrebujeme k tomu porno. Ak však človek pozerá pornografiu, tak si osvojuje predstavivosť niekoho iného (režiséra, filmového štábu). O vlastnú fantáziu postupe prichádza alebo ju už nevie dosť jasne odlíšiť od porno-fantázií.

**Eskalácia.** Veľmi ľahko sa môže stať, že sexuálne fantázie sa časom menia alebo sa budú vyvíjať, a dokonca môžu postupne dospieť tak ďaleko, že človeka vzrušuje niečo, čo sa mu v podstate hnusí alebo je v rozpore s jeho morálnym nastavením.

**Príklad:** Človek bez porna má normálne sexuálne fantázie, ktoré sú naviazané na bežné udalosti v jeho živote. Po čase si s pornografiou vyvinie špecifické fantázie, kde musia figurovať napríklad deti alebo nejaký konkrétny fetiš. Ak by človek realizoval tieto fantázie, dostali by ho buď do kriminálu alebo by bol odkázaný len na partnerov, ktorí majú rovnaký fetiš, čo by bolo pre neho veľmi limitujúce.

Tento proces eskalácie opisujú anonymní sexholici.

## 3. Mýtus

Keď si nájdem sexuálneho partnera,  
prestanem s pornom.

13

Lektor prečíta mýtus.

**lektor:** Tento mýtus je medzi mladými veľmi častý a odpoveďou naň je vysvetlenie fenoménu super-normálnej stimulácie. Prehrám vám krátku animáciu a tá vysvetlí, o čo tu presne ide.



Keď budem mať  
**skutočný sex,**  
prestanem  
**s pornom.**

link na animáciu: [https://youtu.be/V\\_USQx9Bjvl?si=1exo07GaJVMRjnmo](https://youtu.be/V_USQx9Bjvl?si=1exo07GaJVMRjnmo)

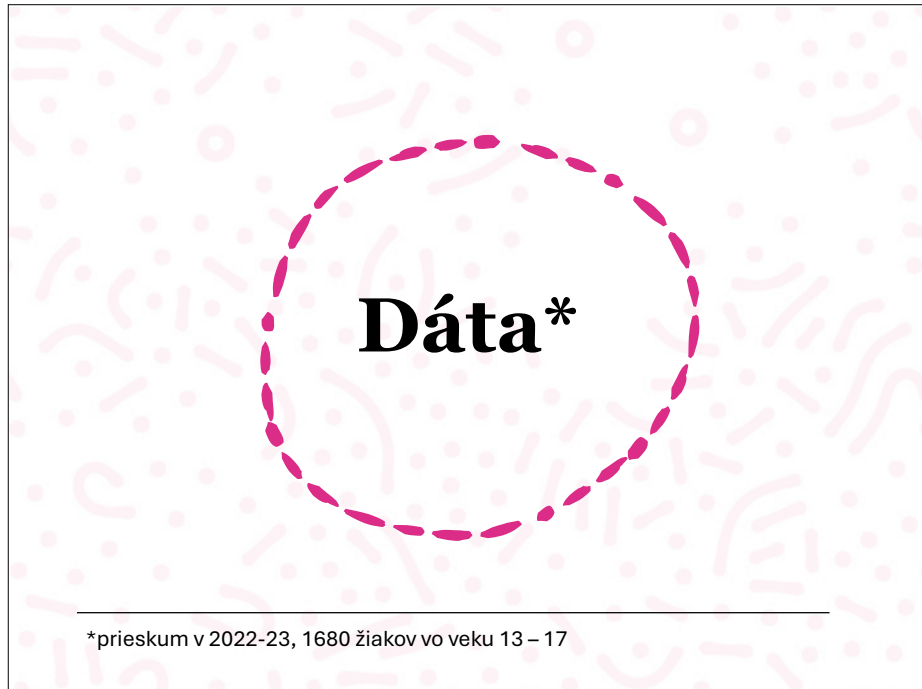
14

Po tom, ako lektor prehrá animáciu, môže sa spýtať:

**lektor:** Napadá vás príklad ešte inej super-normálnej stimulácie?

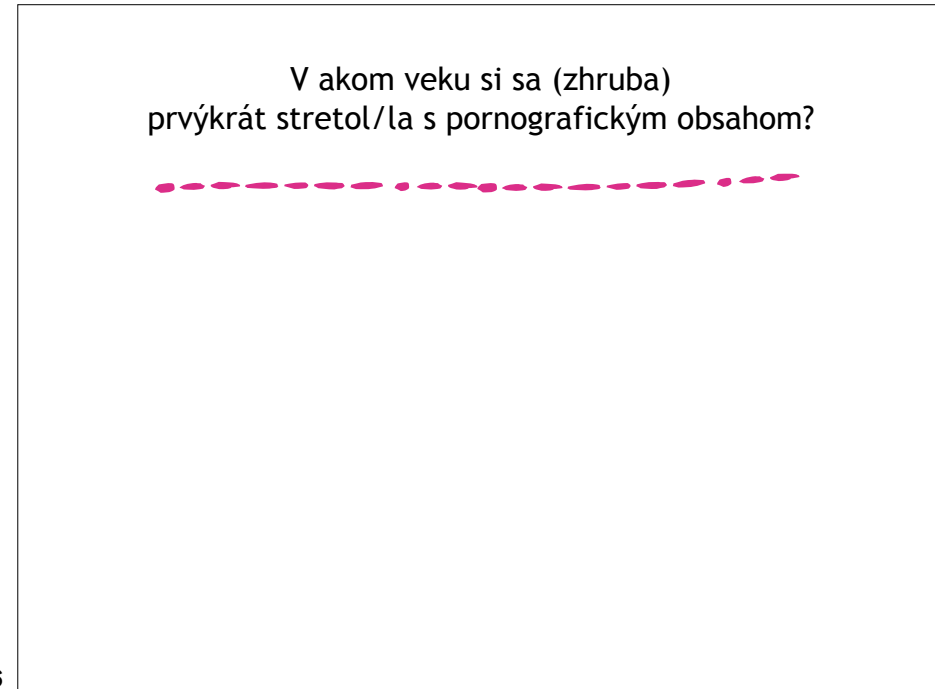
**účastníci:** Odpovedajú.

**Príklad:** Kukučka vždy nakladie svoje vajcia do cudzieho hniezda, kde sú menšie vajčká. To zaručí, že jej vajce bude najväčšie a má najlepšie šance na prežitie, pretože domáci vtáci sa budú oň najviac starať.



15

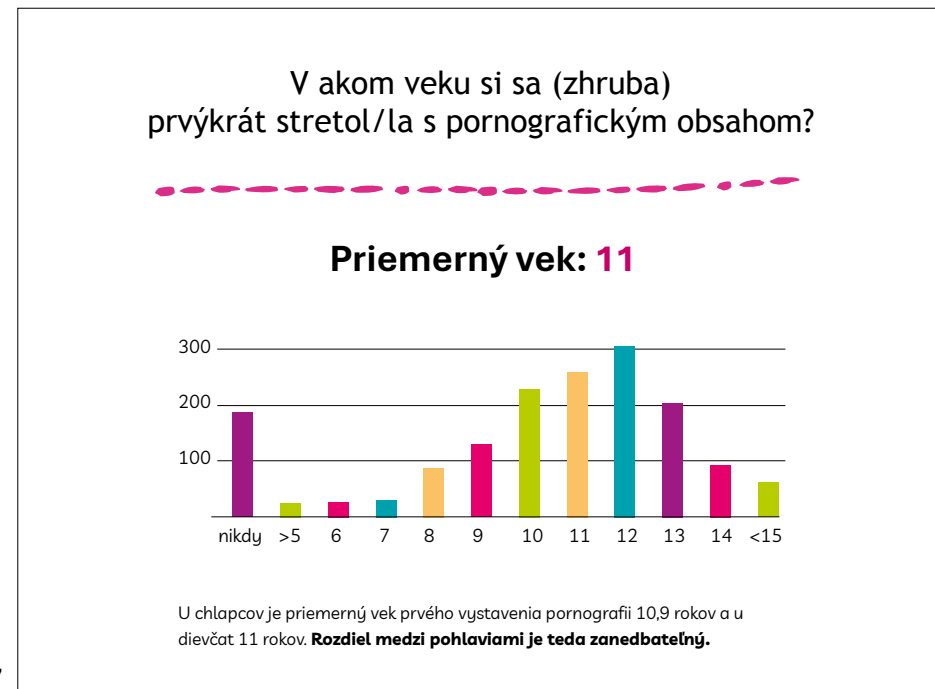
**lektor:** Podme sa pozrieť na výsledky prieskumu, ktorý robila nezisková organizácia Tlakový hrniec spolu s NePornu v Čechách. Zaujímalo ich, do akej miery slovenské a české deti sledujú pornografiu a od akého veku. Deti odpovedali anonymne, väčšinou elektronicky cez google formulár.



16

**lektor:** Skúste hádať, priemerne v akom veku sa deti prvýkrát stretávajú s pornografiou?

**účastníci:** Odpovedajú



17

**lektor:** Priemerný vek prvého kontaktu s pornografiou je 11 rokov.

12% respondentov uviedlo, že pornografiu ešte nevideli.

Ako často si sledoval/a pornografický obsah v poslednom roku?

18

**lektor:** Tipnite si, koľko % detí sleduje pornografiu 1x za týždeň a častejšie.

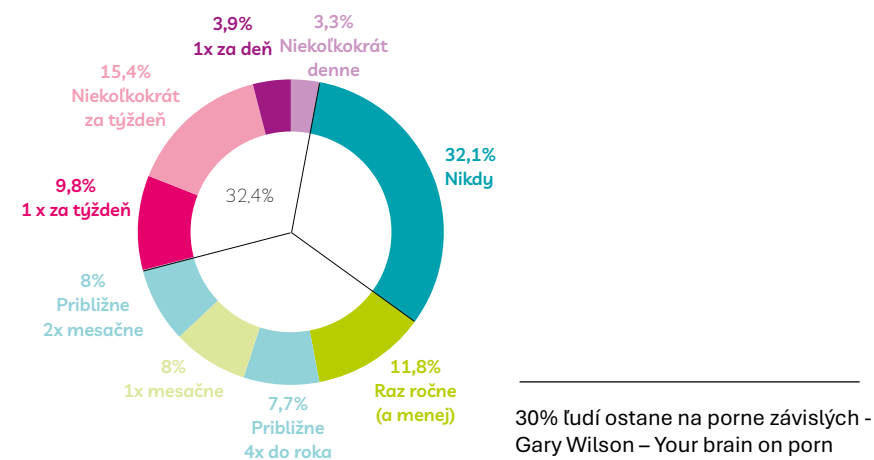
**účastníci:** Odpovedajú (zvyknú hádať oveľa **viac %** ako ukazujú dáta).

**lektor:** Tipnite si, koľko % detí za posledný rok nesledovalo porno vôbec.

**účastníci:** Odpovedajú (zvyknú hádať oveľa **menej %** ako ukazujú dáta).

Ako často si sledoval/a pornografický obsah v poslednom roku?

19



**lektor:** Dáta ukazujú, že až tretina detí sleduje porno 1x za týždeň a častejšie. To znamená každý tretí z vás. Ďalšia tretina ale nesledovala porno vôbec.

Podľa informácií z knihy "Your brain on porn" od neuroveda Gary Wilsona vieme, že pornografia je viac návyková ako alkohol a drogy. Zo všetkých ľudí, ktorí z času na čas popijajú alebo berú drogy, sa stane 10-15% závislých. Avšak zo všetkých ľudí, ktorí zvyknú pozeráť porno, sa stane až **30% závislých, čo je 2- až 3-krát viac ako alkohol a drogy.** Viete si asi každý predstaviť tvár človeka, ktorý je alkoholik, možno niekto z rodiny, sused alebo niekto z ulice? Avšak oveľa viac ľudí je závislých na pornografii, len to na nich nie je vidno.

Ak vyhľadávaš pornografický obsah, tak prečo?

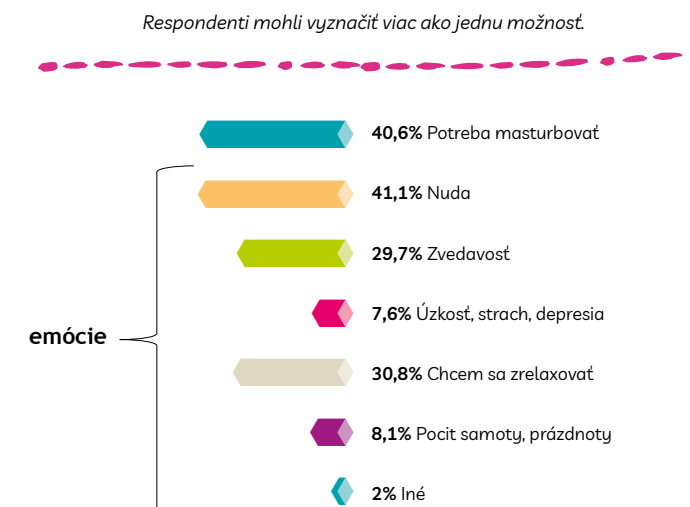
20

**lektor:** Toto možno znie ako zvláštna otázka, ale prieskum tiež zisťoval dôvody sledovania pornografie. Čo si myslíte, prečo mladí ľudia vyhľadávajú porno?

**účastníci:** Odpovedajú.

Ak vyhľadávaš pornografický obsah, tak prečo?

21



**lektor:** Všeobecne sa tvrdí, že ak niekto pozerá porno, tak je to pre fyziologickú potrebu masturbovať. Aj v tomto dotazníku si túto možnosť zvolilo 40% respondentov.

Zvyšok si zvolil iné dôvody, ktoré sú emočne podfarbené. Najčastejšie je to nuda. Pamätajte na to, že deti neprežívajú nudu pozitívne, ale zväčša negatívne.

Informácia o tom, že deti sledujú pornografiu pre nejaké negatívne emočné rozpoloženie, je veľmi dôležitá, pretože práve tieto deti budú mať nábeh na závislosť. Vysvetlenie je v nasledujúcich slidoch.



# Cyklus závislosti

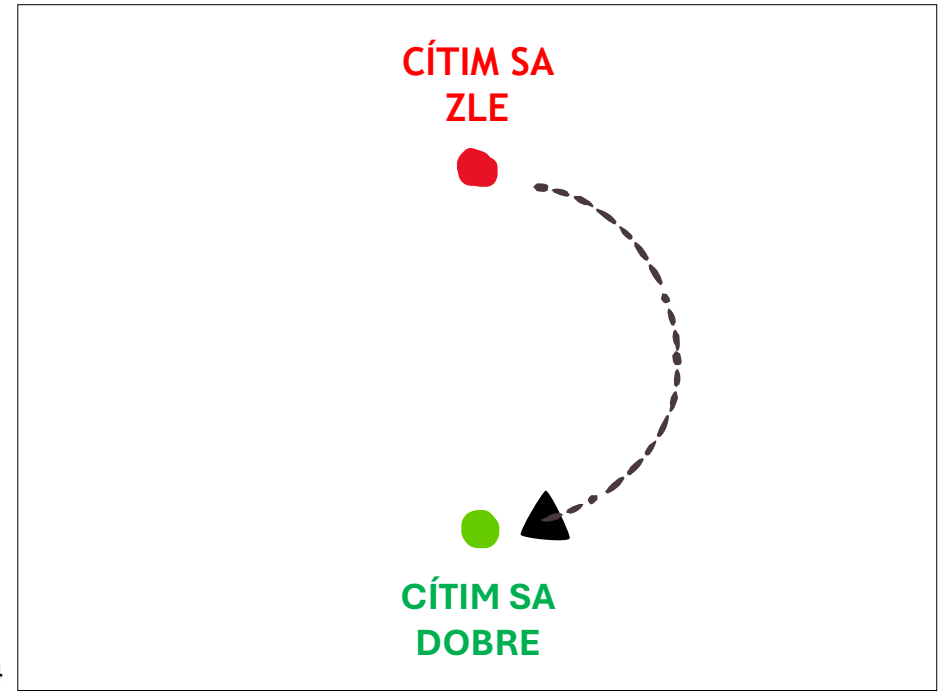
22

**lektor:** Keďže porno je tak návykové, skúsme si vysvetliť, ako závislosť vôbec vzniká. Vysvetlíme si cyklus závislosti.



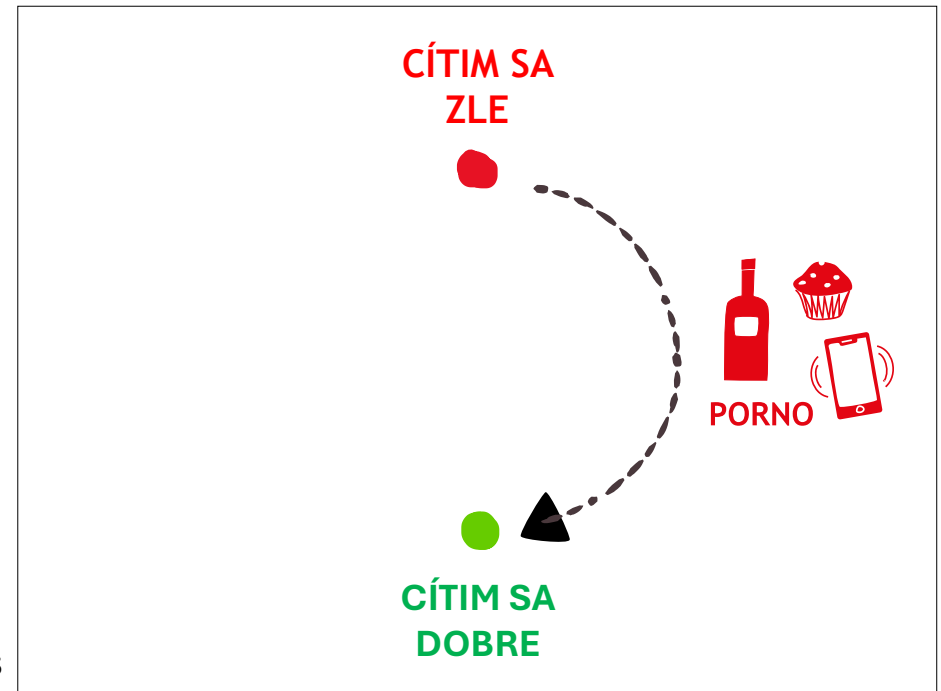
23

**lektor:** Každý z nás sa niekedy cíti zle. Napríklad sme unavení, cítime úzkosť, cítime sa odmietnutí alebo sa len nudíme. Toto všetko je prirodzená súčasť života.



24

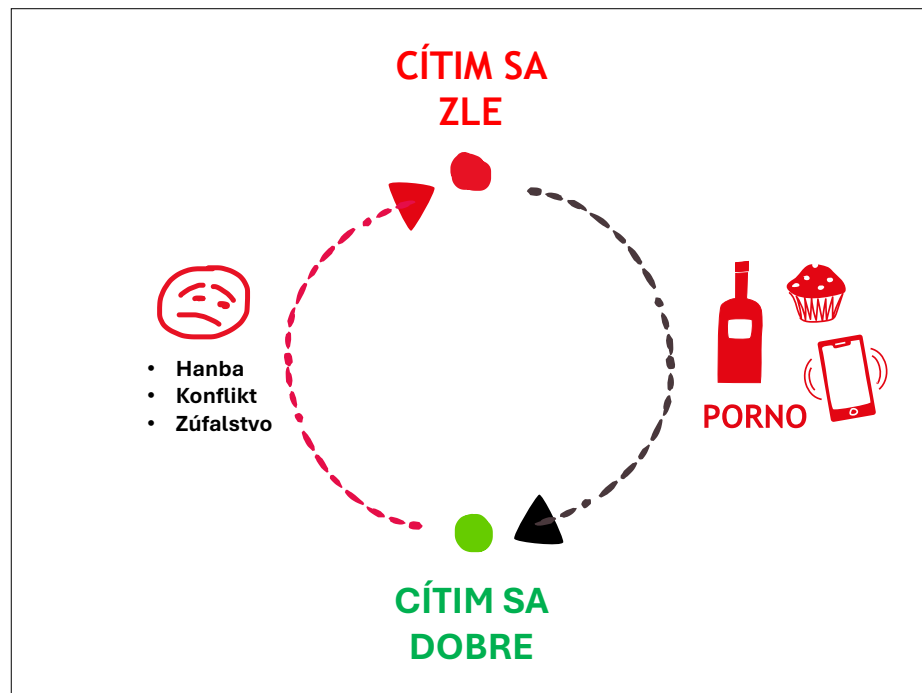
**lektor:** Keď sa cítime zle, hľadáme spôsoby ako sa cítiť dobre.



25

**lektor:** Zvyčajne siahame po overených spôsoboch, ktoré nám v minulosti fungovali. Napríklad možno máme overené, že pomôže, ak zjeme niečo sladké. Možno sme na mobile. Možno pijeme alkohol. Alebo máme overené, že si dokážeme uľaviť pri porne.

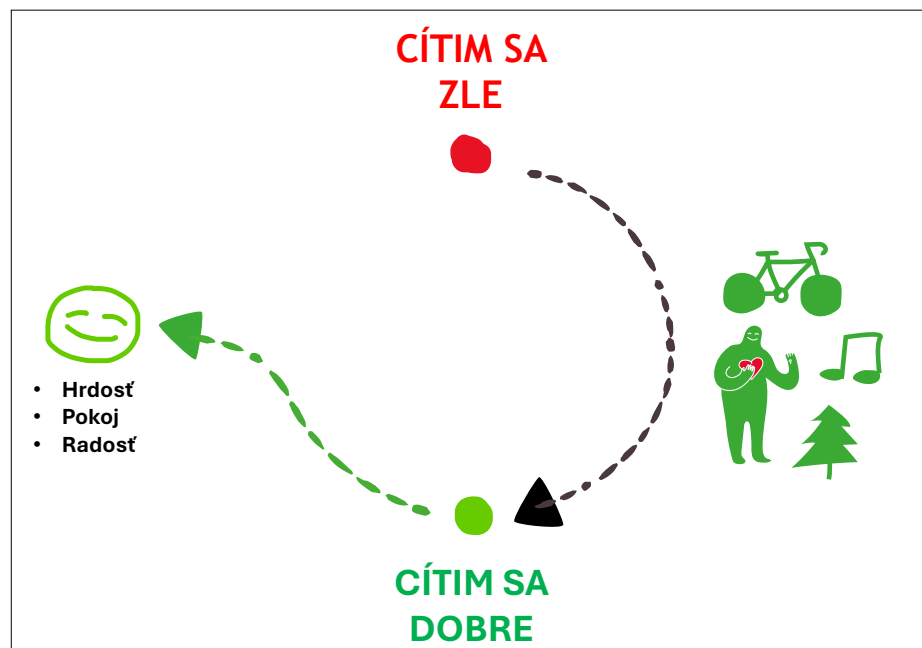
26



**lektor:** Ak po tom, ako vykonáme našu úľavu, nasledujú výčitky svedomia alebo pocit hanby, vnútorného konfliktu, komplexov atď, to nás vráti tam, kde sme začali, zasa sa cítíme zle a znova siahame po nejakej úľave. Týmto sa kruh závislosti uzavrie. **Čo myslíte, ako sa dá vybočiť z tohoto uzavreného kruhu?**

**účastníci:** Odpovedajú (lektor nejde ďalej pokiaľ účastníci neuhádnu správnu odpoveď: treba zmeniť úľavy na také, po ktorých neprichádzajú negatívne, ale pozitívne pocity).

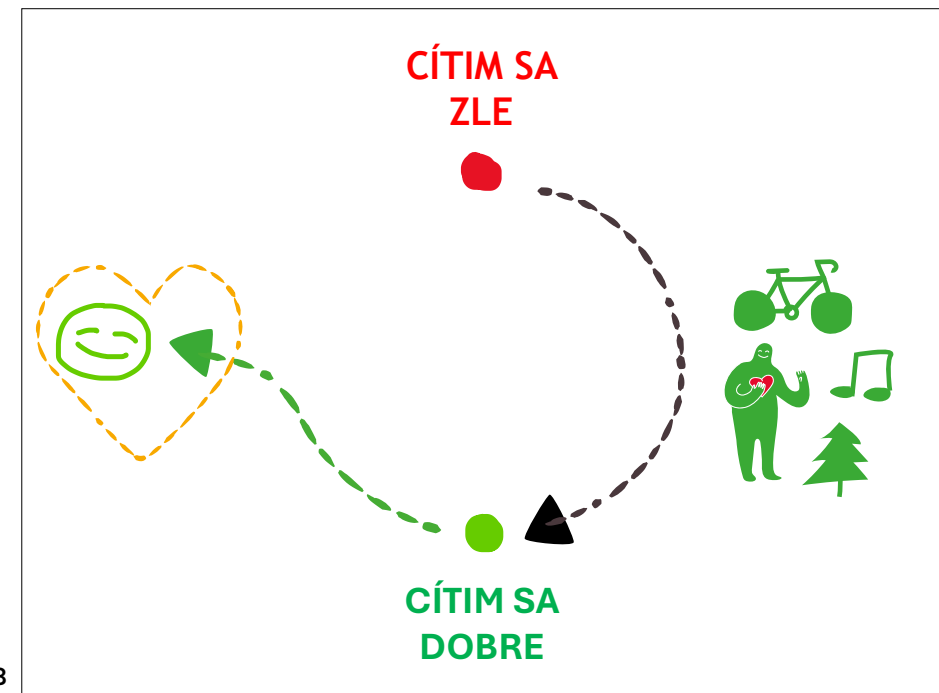
27



**lektor:** Kruh závislosti sa pretrhne (alebo sa mu predíde), ak človek začne vyhľadávať také úľavy, ktoré mu prinášajú dobré pocity: prijatie, hrdosť, radosť, pokoj, a teda sú dlhodobu prospešné. Úľavy, po ktorých sa nemá prečo cítiť zle.

**Príklad:** namiesto toho, aby sa človek uchýlil k sledovaniu porna, stretne sa s kamarátkou, alebo si vypočuje hudbu, ide športovať atď. Po takejto úľave si nemá prečo vyčítať, že "zasa počúval hudbu" alebo "ako si mohol znova ísť zabehať"? Takéto pocity by boli v tomto prípade naozaj neopodstatnené. Naopak, cítil by sa hrdý, že zabehol až x km.

28



**lektor:** Pre závislého človeka je ale veľmi ťažké urobiť takúto výhybku a pravdepodobne bude potrebovať pomoc.

**Príklad:** Predstavte si, ako hovoríte alkoholikovi: "Ja mám taký nápad, čo keby si miesto vodky začal piť vodu?" Bolo by veľmi ťažké zmeniť spôsoby úľavy, však?

Tak isto je ťažké neulaviť si pri porne, ale ísť si namiesto toho zabehať.

**Závislý človek stratil svoju vôľu a správa sa, ako keby ju už nemal, proste správa sa závislo.**

Preto je dôležité, aby vyhľadal pomoc, pri ktorej si nastaví nové pravidlá a obmedzenia, ale najmä aby mal okolo seba podporu od kvalitných vzťahov. Vzťahy symbolizuje to žlté srdce. Kvalitné vzťahy sú tie, ktoré človeka dokážu posilniť v pocite prijatia, pokoja, radosť, zároveň však dokážu človeka s láskou konfrontovať. Je to vzťah s človekom, ktorému viem povedať aj o svojich najväčších zlyhaniach, a to aj keby sa diali opakovane. Tento človek nám ponúkne prijatie, ale je tiež ochotný nás konfrontovať vtedy, ak vidí, že sa v niečom mýlime, alebo "trpíme" nejakým sebaklamom. Keďže sme si istí, že tento človek nás má rád, konfrontáciu vieme prijať a nemusíme sa báť, že by nás zavrhol kôli tomu, že s nami v niečom nesúhlasí.

Pomoc dokážu poskytnúť len zrelí ľudia, alebo tí, ktorí boli k tomu vyškolení, čiže terapeuti.

## Pomoc existuje!

Anonymní sexholici (nad 18)  
[anonymnisexholici.sk](http://anonymnisexholici.sk)

NePorno (online poradňa)  
[nepornu.cz](http://nepornu.cz)

Viacakonick.gov.sk  
ldi.sk - Linka detskej istoty  
stalosato.sk

29

**lektor:** Tu sú kontakty na organizácie, ktoré vedia pomôcť.

### Anonymní sexholici ([anonymnisexholici.sk](http://anonymnisexholici.sk))

Je to podporná skupina mužov a žien, ktorí si vzájomne pomáhajú v boji so závislosťou. Nasledujú 12 krokov abstinencie, ktoré používajú aj iné podporné skupiny, napr. alkoholici, narkomani, gambleri atď. Medzi svojich členov prijímajú len ľudí nad 18 rokov. Stretávajú sa online, ale aj osobne.

### NePorno ([nepornu.cz](http://nepornu.cz))

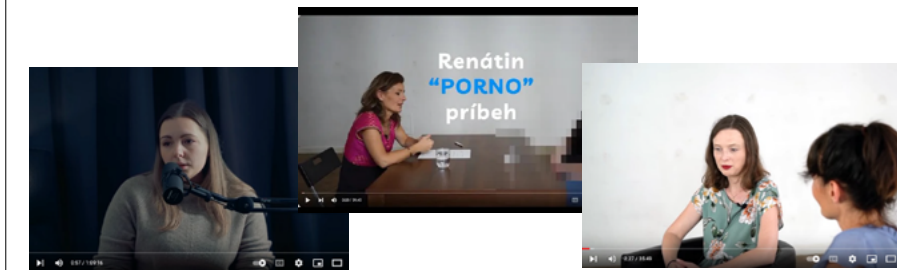
Je to organizácia, ktorá ponúka online pomoc pre závislých. Ľuďom, ktorí ich oslovia, pridelia vlastného online kouča, ktorý im pomáha nastaviť si vlastnú stratégiu, ako bojovať so závislosťou. Dokážu podporovať aj mladistvých, teda mladších ako 18 rokov.

### Pomocné linky ako prvé miesto kontaktu:

- Viacakonick ([viacakonick.gov.sk](http://viacakonick.gov.sk))
- Linka detskej istoty ([ldi.sk](http://ldi.sk))
- Stalo sa to ([stalosato.sk](http://stalosato.sk))

## Rozhovory so závislými a odborníkmi

[tlakovyhrniec.sk](http://tlakovyhrniec.sk)  
[nepornu.cz](http://nepornu.cz)



30

**lektor:** Ak by ste chceli vedieť o téme viac, na stránkach [tlakovyhrniec.sk](http://tlakovyhrniec.sk) a [nepornu.cz](http://nepornu.cz) nájdete mnoho videí a podcastov s ľuďmi, ktorí opisujú svoju skúsenosť s pornografiou, alebo tam nájdete rozhovory s odborníkmi.

**Tip:** Ak lektor prejde celým programom rýchlejšie a na konci ostane čas, môže pustiť jedno z týchto videí.

## Záver

1. Porno nás učí aj bez toho, aby sme si to všimli alebo chceli.
2. Von zo závislosti pomáhajú zdravé úľavy a kvalitné vzťahy

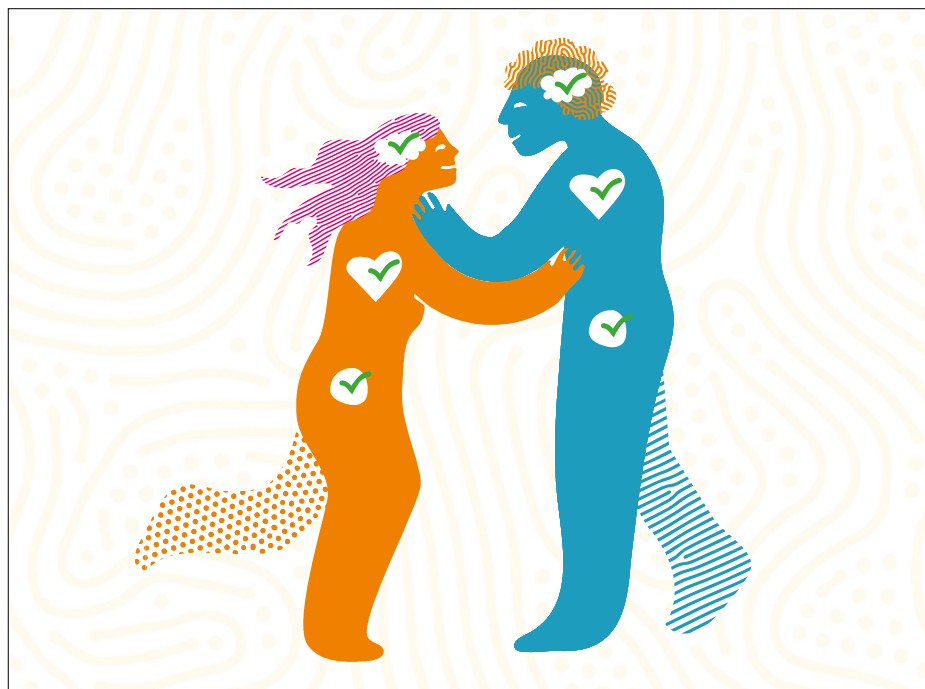
31

**lektor:** Dnešný program uzavrieme zamyslením:

**1:** Pokiaľ sa pornu vystavujeme, neexistuje, že nezmení náš postoj alebo predstavu o sexe. Stane sa to bez toho, aby sme si to všimli alebo to vôbec chceli.

**2:** Von zo závislosti pomáhajú také úľavy, po ktorých sa nemusíme cítiť zle, naopak, cítime sa hrdó a radostne. Len veľmi málo ľudí dokáže so závislosťou skončiť bez pomoci, väčšinou pomáhajú kvalitné osobné alebo odborné vzťahy.





32

**lektor:** Na záver by som vám chcel niečo zapriať:

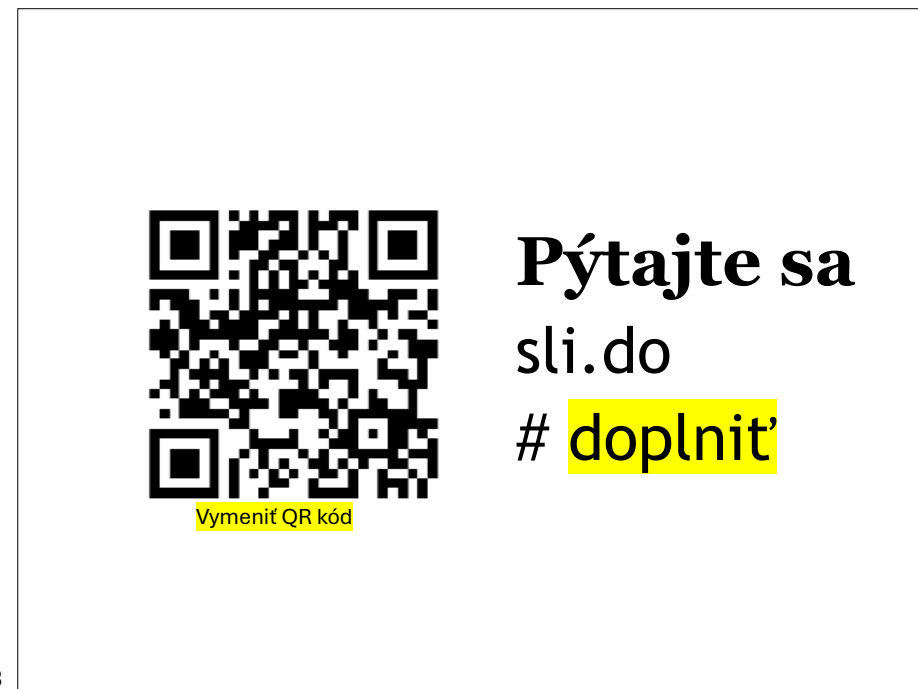
Sexualita má 3 dôležité rozmery. Pornografia zobrazuje len jeden z nich, ten telesný, a aj to veľmi groteskne.

Prajem vám, aby ste v živote dokázali žiť naozaj komplexnú sexualitu, vo všetkých 3 rozmeroch. Aby ste svojmu partnerovi, až budete sexuálne žiť, dokázali hovoriť "áno" celou svojou **myslou**, celým **srdcom** a celým svojím **telom**, a aby medzi nimi nebol žiadny konflikt.

Napríklad aby ste nemali sex s niekým, kto vás priťahuje, ale nemilujete ho. Alebo aby ste namali sex s niekým, kto vás síce priťahuje, a dokonca ho milujete, ale máte pochybnosti o tom, či tento človek bude dobrý partner do života.

Až budete s niekým mať sex, nech je to bez výhrad, v úplnom prijatí.

Prajeme vám veľa zdaru v rozlišovaní.



33

**lektor:** Keďže sa v skupine rozoberá citlivá téma, môžete sa pýtať vaše otázky anonymne.

#### Dve možnosti:

##### 1. Papieriky

Lektor rozdá papieriky, na ktoré účastníci napíšu otázky. Na konci programu ich lektor zozbiera a odpovedá.

##### 2. Aplikácia Slido

Účastníci potrebujú telefón s pripojením na internet. Lektor si predom, počas prípravy na prevenčný program, nastaví slido udalosť v týchto krokoch:

1. Na slido si lektor vytvorí novú udalosť. Zadá správny dátum, kedy má prebehnúť prevenčný program. Určí # kód, ktorý účastníci použijú, keď sa budú prihlasovať do Slido udalosti (# kód nemusia použiť pokiaľ lektor stiahne QR kód ako opísané v nasledujúcom kroku)

2. Lektor stiahne QR kód udalosti a vloží ho do prezentácie. Toto je najrýchlejší spôsob pre účastníkov klásť otázky. Účastníci si QR kód môžu odfotiť a priamo mať prístup do udalosti v ktorej môžu klásť otázky. V tomto prípade nemusia použiť # kód.

**Tip:** Informáciu o tom, že sa účastníci môžu pýtať anonymné otázky, lektor povie aj na začiatku programu, aj na konci programu. To dá účastníkom viac času na premýšľanie.

**Tip:** Lektor vyzve účastníkov, že sa môžu pýtať čokoľvek k téme, avšak vyhradzuje si právo odpovedať iba na tie otázky, ktoré uzná za vhodné. Zo skúseností vieme, že účastníci sa pýtajú aj veľmi osobné, až vulgárne otázky, lektor by sa nemal cítiť pod tlakom odpovedať na takéto otázky.



Tieto organizácie stoja za metodikou:

Tlakový hrniec, n.o. sú autori metodiky.

NePorno sú partnermi, ktorí pomáhali metodiku vyvíjať.

Erasmus + metodiku financovali.

# Záver

Metodika, ktorú sme vám predstavili vznikala niekoľko rokov. Prešla si vývinom, boli časti, ktoré sme predpokladali, že účastníkov oslovia, ale neoslovili. Boli tiež časti, ktoré sme pridali na poslednú chvíľu ako spontánny experiment v skupine, a tie sa zasa na prekvapenie osvečili.

Vznikla vďaka podpore Erasmus+ v rámci projektu "Tvorba preventívnych programov pre závislosť mladých ľudí na pornografii, 2022-2-SK02-KA210-YOU-000091049".

Zo spätnej väzby od účastníkov vieme, že debatná časť v prvom bloku programu ich baví najviac.

*"Bolo to veľmi dobré, príjemné a veľmi užitočné, lebo o takýchto veciach sa s ľuďmi, ktorí nie sú moji kamaráti nerozprávam".*

*"Netreba mať stres z prednášky na takúto tému. Má ho každý, keď si to uvedomím ja, tak sa cítim lepšie :)"*

*"Ďakujem za možnosť dozvedieť sa o tejto téme viac a otvorene sa o tom rozprávať :)"*

*"Veľmi pomáhate mladým aj keď o tom možno neviete, pre mladých je ťažké sa rozprávať o týchto témach, je ťažké nájsť niekoho, ktorému dostatočne dôverujete."*

Na otázku, čo nové sa dozvedeli najčastejšie odpovedali: fenomén supernormálnej stimulácie (animácia, ktorú si počas programu pozreli).

Finálna metodika tak ako je uvedená v tejto brožúre bola testovaná viac ako 40 krát a to viac ako desiatimi lektormi. Túto námahu sme si dali predovšetkým preto, aby sme si boli naozaj istí, že je ľahko uchopiteľná ako pre lektorov, tak aj pre účastníkov. Ako bude čas plynúť, je možné že ju budeme priebežne obohacovať a poslednú verziu vždy pre vás zverejníme na stránke [tlakovyhrniec.sk](http://tlakovyhrniec.sk).

Veríme, že sa vám bude s metodikou dobre pracovať, v každom prípade budeme radi ak nám dáte vedieť ako sa vám s ňou darí. Návrhy na vylepšenie, doplnenie sú vždy vítané. Napíšte nám na [info@tlakovyhrniec.sk](mailto:info@tlakovyhrniec.sk)

Nech žije láska!

