

Aspekty pornografie v případech prevence závislostí na internetu



"Zážitkem o světě"

Mgr. Štefan Schwarc

Jak tráví čas naše děti, žáci, studenti,
mládež?

Závislosti

- Jsou děti závislé na obrazovkách?
- Jsme my závislí na obrazovkách?
- Je to špatně?
- Lidé ze Silicon Walley



Otázky

- *V jakém věku (odhadem) děti poprvé vidí pornografii?*
- *Myslíte si, že jde o téma rizikového chování dětí a mládeže?*
- *Vzbuzuje pornografie závislost?*
- *Sledujete pornografii? Sami? S partnery?*
- *Jde o morální téma?*
- *Stydíte se v souvislosti s pornografií?*
- *Sledují to ženy?*
- *Zvyšuje to nebo snižuje sebehodnotu?*
- *Jak jste vrostli do sexuality? Časopis? Video? 1000 videí?*
- *Imprinting prvního sexu.*



Jak vypadá současná sexualita mladých ve
vašem povědomí?



Trochu statistiky

2019 Year in Review

42
Billion
VISITS TO PORNHUB

115
Million
VISITS PER DAY

39
Billion
SEARCHES PERFORMED

6.83
Million
VIDEO UPLOADS

1.36
Million
HOURS OF SEX
CONTENT

169
Years
OF CONTENT
TO WATCH



"If you started watching
2019's new videos in
1850 you would still be
watching them today"

18,073
Terabytes
A DAY

753,041
Gigabytes
PER HOUR

209
Gigabytes
PER SECOND

6597
Petabytes
OF DATA TRANSFERRED

"If you copied all that
data onto hard
drives they would
reach 100km high to
the edge of space"

+203
Million
VIDEO VOTES



+70 Million
Messages sent
BETWEEN PORNHUB USERS



+11.5 Million
Video comments

+98,000
Amateur Models

good, love, like,
sexy, pretty, nice
MOST COMMENTED WORDS

Pornhub

2019 Year in Review

80,032

VISITS

77,861

SEARCHES

219,985

VIDEO
VIEWS

11,082

HOURS
WATCHED

12,550

GIGABYTES
TRANSFERRED

14,799

PROFILES
VIEWED

343

FRIEND
REQUESTS

612

USERS
FOLLOWED

134

MESSAGES
SENT

387

VIDEOS
RATED

29

VIDEO
COMMENTS

2.8

HOURS
UPLOADED

14

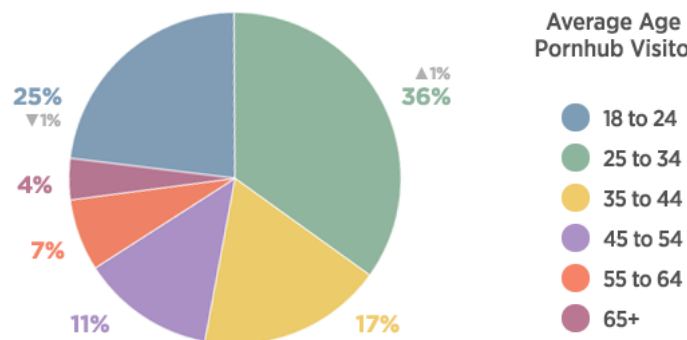
VIDEOS
UPLOADS

EVERY
MINUTE ON
Pornhub

Age of Pornhub Visitors

36 years old

Average Age of Pornhub Visitors



Age Proportions in Top 20 Traffic Countries

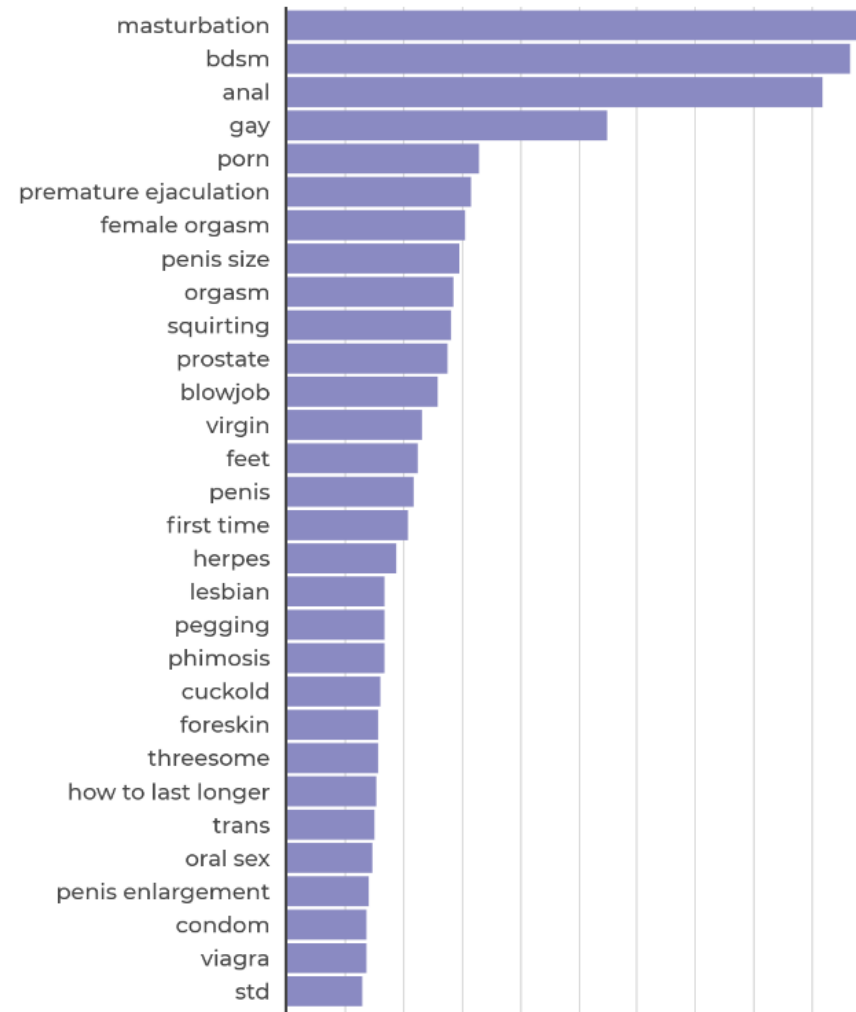
AVERAGE AGE

United States	15%	32%	22%	15%	10%	6%	39
Japan	17%	31%	24%	15%	8%	5%	37
United Kingdom	13%	35%	19%	16%	10%	7%	39
Canada	15%	33%	20%	16%	10%	6%	39
France	18%	35%	19%	14%	9%	5%	37
Germany	24%	33%	18%	12%	7%	6%	36
Italy	15%	30%	22%	16%	10%	7%	39
Philippines	30%	41%	14%	6%	5%		32
Australia	13%	33%	19%	16%	12%	7%	40
Mexico	19%	41%	20%	9%	7%		35
Brazil	19%	38%	21%	11%	7%		36
Spain	7%	32%	26%	17%	11%	7%	41
Netherlands	20%	38%	17%	12%	8%	5%	36
Poland	25%	34%	18%	11%	8%		35
India	31%	54%		6%			30
Ukraine	22%	41%	21%	9%			34
Thailand	20%	45%	18%	8%	6%		34
Russia	23%	40%	19%	10%	5%		34
Argentina	13%	38%	23%	12%	10%		38
Sweden	13%	31%	20%	16%	12%	8%	40

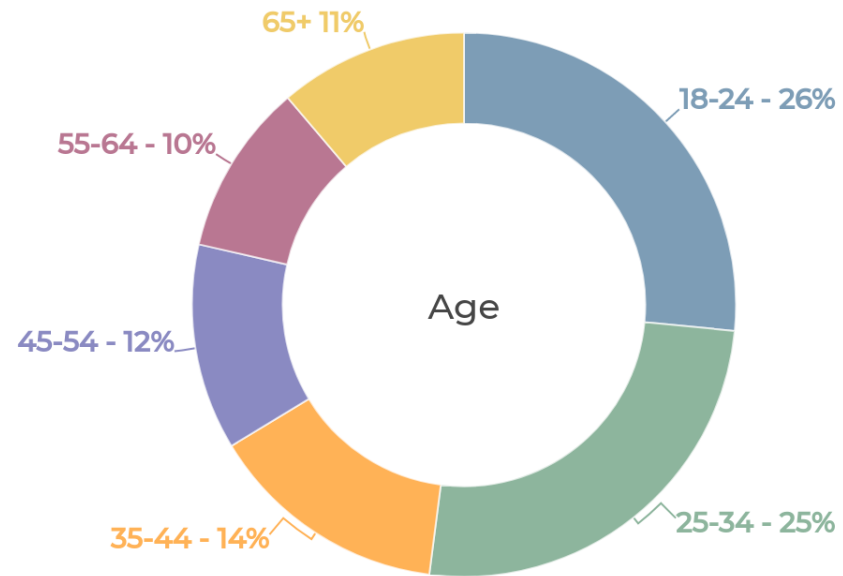
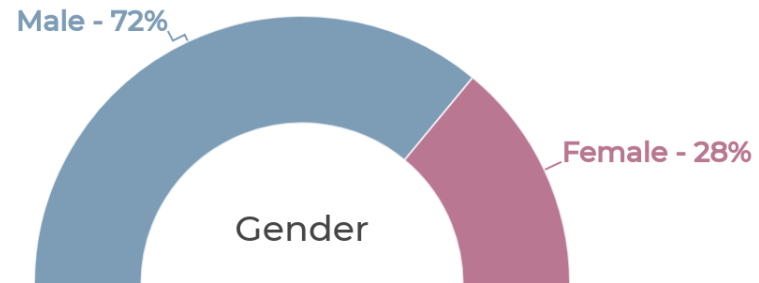
The Searches that Defined 2019



Most Popular Searches on the Sexual Wellness Center

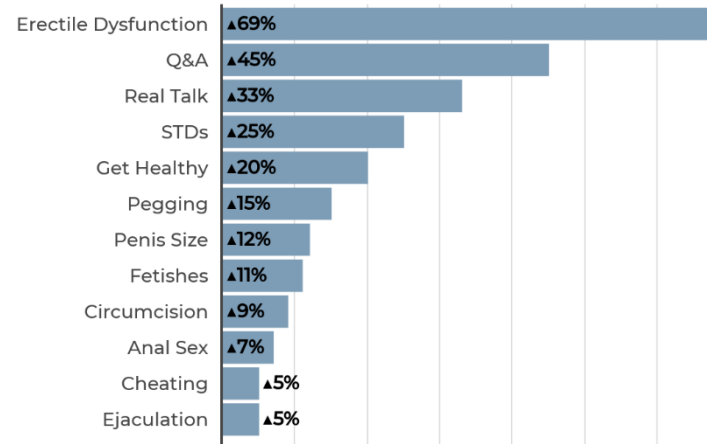


Sexual Wellness Center Visitor Demographics



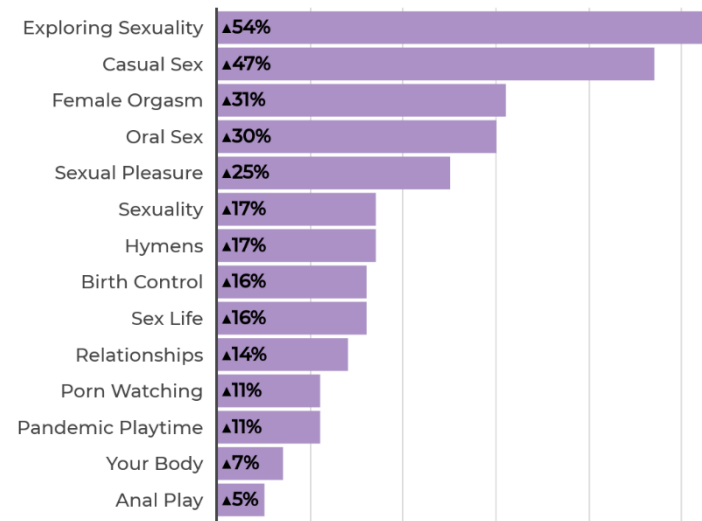
Topics Viewed More by Men

% difference when compared to women

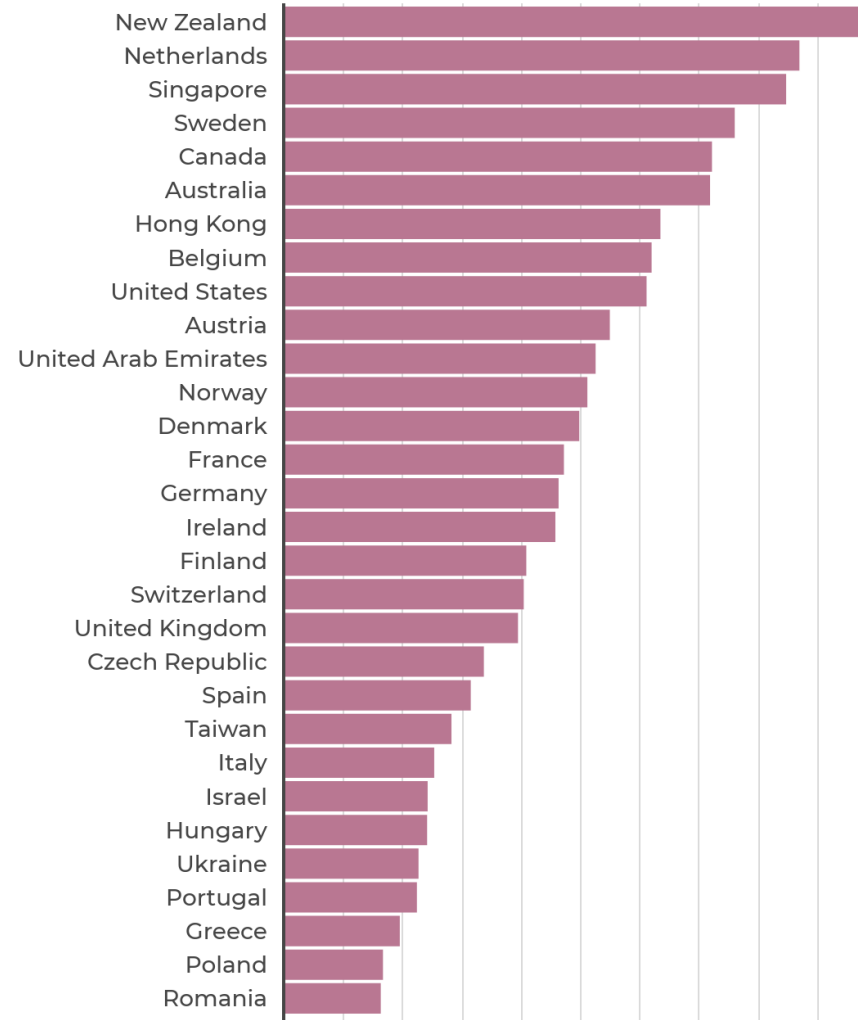


Topics Viewed More by Women

% difference when compared to men



Countries with the Highest Per-Capita Visits to the Sexual Wellness Center



Z dalších dat obecně vyplývá že:

- První kontakt dětí 10 let
- 70% muži 30 ženy ale to se rapidně mění
- Na porno nelze nenarazit (30% webových stránek obsahuje porno)
- Mladí vstupují do sexualitu přes videa a nápodobu
- Muži koukají na videa, ženy čtou příběhy
- Poruchy erekce a sexuální disfunkce u chlapců od 15 do 21
- Zvýšená agresivita sexu a odchylky od běžností, oddalování prvních pohlavních styků až na 21 let v průměru



Máme sami želízko v ohni



Příběh slovenské aktivistky

Je to závislost?

- Zvyšování dávek
- Tolerance
- Bažení a Kompulzivita
- Abstinenční příznaky
- Útěk před negativními emocemi
- Izolace, Sociální devastace, Devastace zdravého partnerství
- Deprese, ADHD a další poruchy
- Problematická abstinence

Závislost na pornu má své charakteristické rysy:



- ztráta kontroly provázená nadužíváním pornografie,
- ztráta času,
- neodkladná nutkavost,
- neschopnost dostat povinností,
- pokračování bez ohledu na důsledky,
- jednání je intenzivnější, častější, rizikovější,
- obětování dalších a dalších oblíbených zálib, činností, vztahů,
- omezení a zastavení činnosti je spojeno se stresem, úzkostí, neklidem, podrážděností a fyzickým a emocionálním nepohodlím.

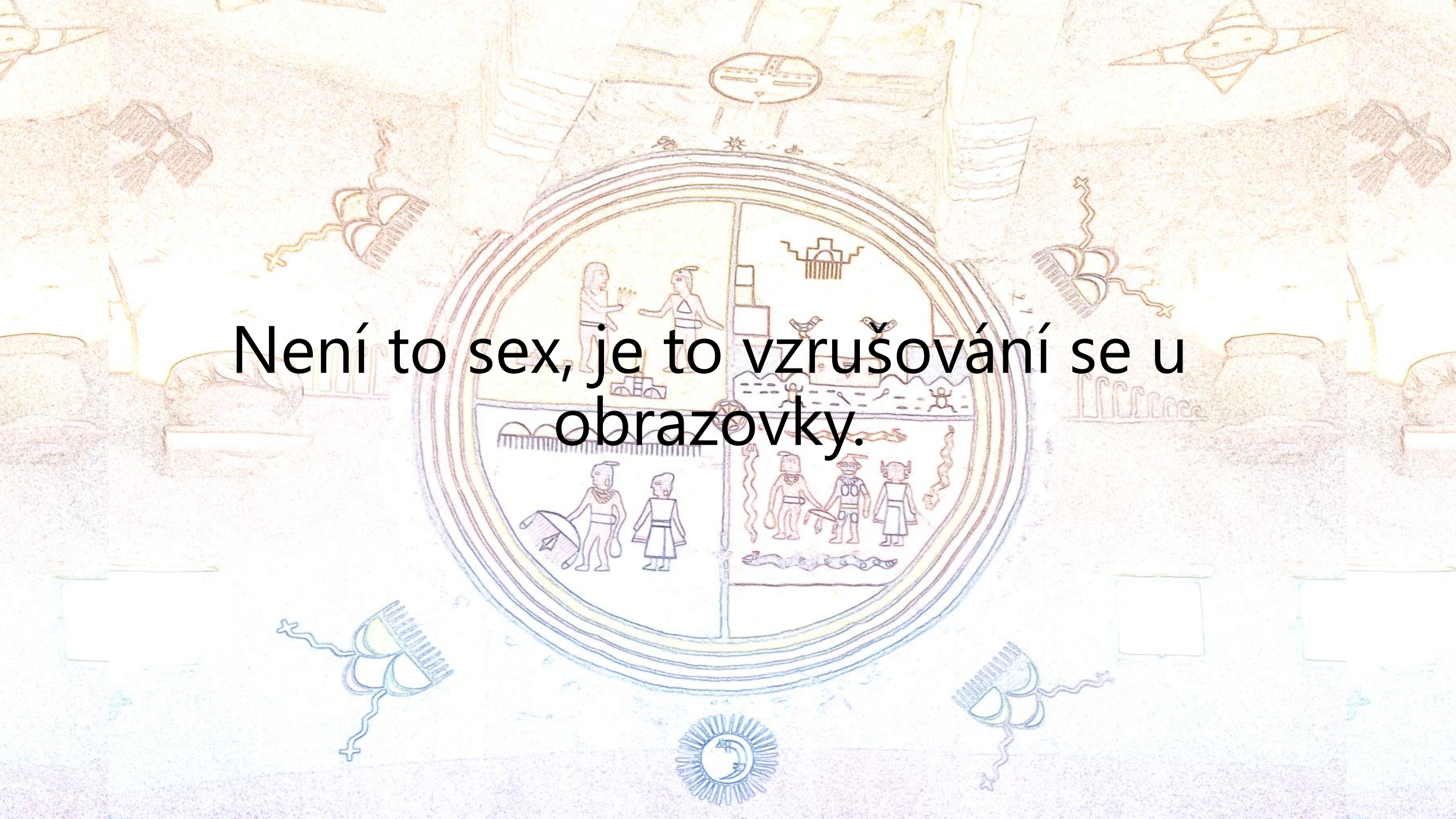
Zdroj : <https://www.erekce.cz/zavislost-na-pornu/>

Má to již svoje rady na „quit“

- Přestaňte s tím
- Nezástávejte doma, pokud se nudíte.
- Vytvořte si seznam činností, které se naučíte nebo budete dělat místo sledování porna.
- Naučte se mít rádi sami sebe.
- Najděte si někoho, s kým budete trávit čas.
- Zvyšte svoji kreativitu, touhu přesuňte do jiných činností, které vás baví a naplňují.
- Bud'te lepším partnerem.
- Přestaňte trávit většinu času se svým přístrojem.
- Nelžete si.
- Vyhněte se racionalizacím a ospravedlňování svého chování.
- Získavejte po malých krůčcích více radostí sami ze sebe.

Zdroj: <https://www.erekce.cz/zavislost-na-pornu/>

Není to sex, je to vzrušování se u
obrazovky.



Sexualita

Příznaky závislosti na pornu

- Závislost na pornu má dokonce i své fyzické příznaky:
- sexuální dysfunkce,
- opožděná ejakulace,
- snížená citlivost při stimulaci,
- nechut k intimním hrátkám s partnerkou,
- únava,
- špatná nálada,
- absence motivace,
- nízké sebevědomí,
- pocit duševní prázdnoty,
- deprese.

Člověk závislý na pornu postupně **přestává mít zájem o svůj protějšek**, začíná mít problémy ve vztazích, má nezdravý přístup k sexu.

Partnerka přitahuje svého muže stále méně a méně. Veškeré své intimní prožitky přirovnává daný člověk k pornu, což prohlubuje jeho frustraci a špatnou náladu.

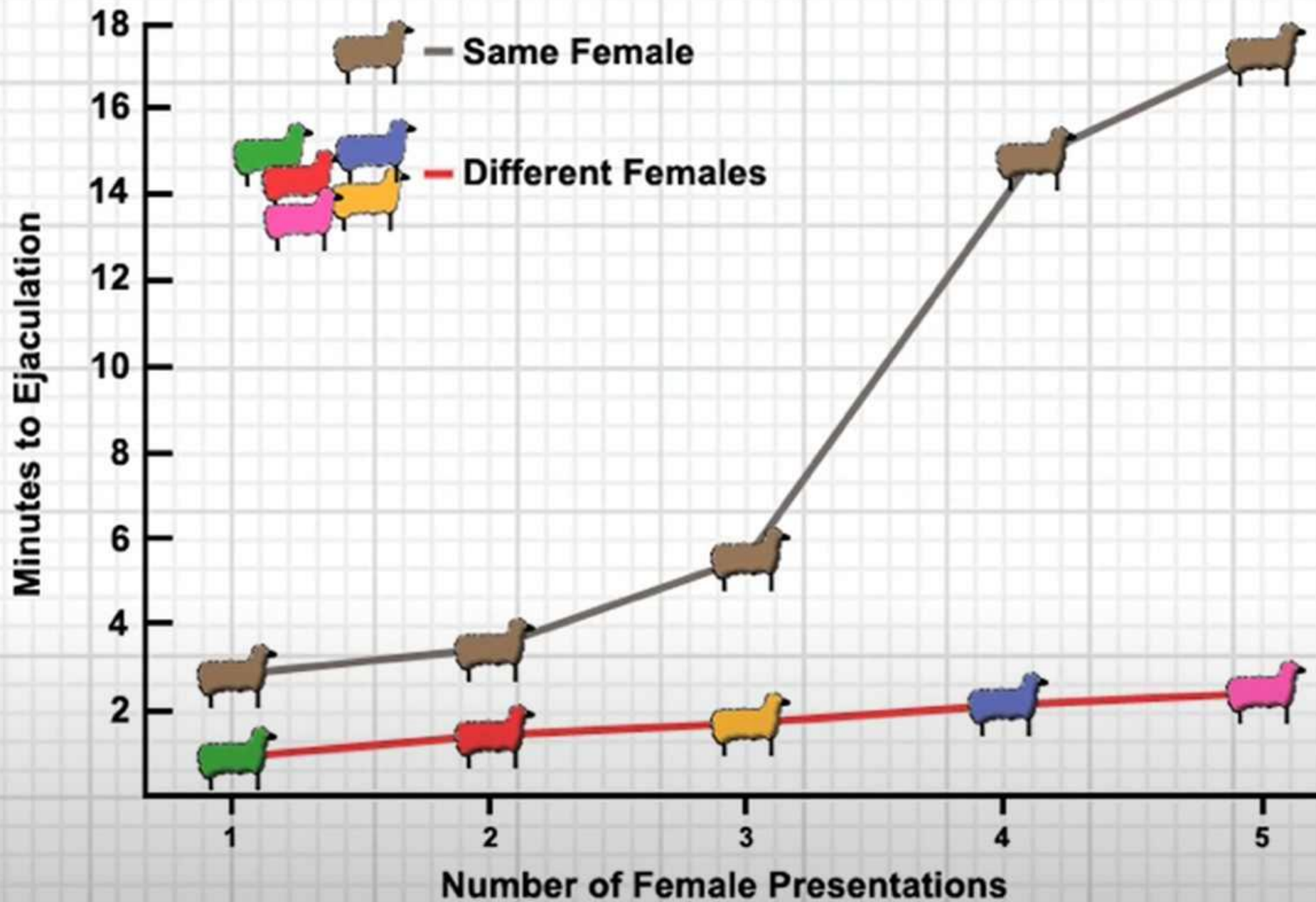
Zároveň i své výkony porovnává s pornem, což může vést ke snížení sebevědomí a depresím.



Dopamin

- Dopamin je o motivaci něco dělat, a dobrém pocitu – odměně, že jsem to udělal ne o tom, že mi to chutná. More about get it not like it.
- Myš a páčka
 - Ukliká se
 - Přejde elektrické šoky, ale kvůli jídlu to neudělá
 - Snížení dopaminu – žádná motivace, jídlo když je přineseno sní usměje se ale nemá motivaci to sama udělat, to samé se samicí.

Coolidgeův efekt



Source: Beamer, Bermant and Clegg, as quoted in Glenn Wilson, *The Great Sex Divide*, pp. 41-45. Peter Owen (London) 1989; Scott-Townsend (Washington D.C.) 1992.

Problémy

- 2.** 80% žen, které mají manžela nebo partnera, kterému byla diagnostikována sexuální závislost, v nedávné studii trpělo depresí.
- 4.** Šance na spontánní ústup sexuální závislosti: 1 z 100 000.
- 10.** Mezi osobami s bipolární poruchou je běžné, že se během manických stavů zapojují do vysoce rizikových sexuálních aktivit.
- 13.** Lidé s hraniční poruchou osobnosti se účastní nebezpečných sexuálních aktivit jako obecného vzorce sebepoškozujícího chování.
- 14.** Muži s Aspergerovým syndromem často vykazují nekontrolované sexuální chování.
- 15.** Nejběžnějším pocitem, který má partner se sexuální závislostí, je zrada. Nejběžnějším pocitem, který má závislý, je stud.
- 21.** 1 ze 3 mužů hlásí, že jsou závislí na pornografii.
- 23.** 66% mužů ve věku 18 až 34 let využívajících internet sleduje online pornografii alespoň jednou za měsíc.
- 24.** 70% internetového pornografického provozu probíhá během pracovního dne od 9 do 17 hodin.
- 38.** 94% závislých na sexu se natočilo při sexu.
- 39.** 3 ze 4 závislých přiznali, že na internet pravidelně zveřejňují své nahé fotografie.

Zdroj: <https://healthresearchfunding.org/>

Další problémy

- Nezájem o reálný sex, Genitální desensibilizace, Smrtný úchop
- Neschopnost ejakulace, chuť na sex po pornu
- Imprinting prvního sexu

Témata sexuální doby

Hinduisté a čakry – úbytek sil

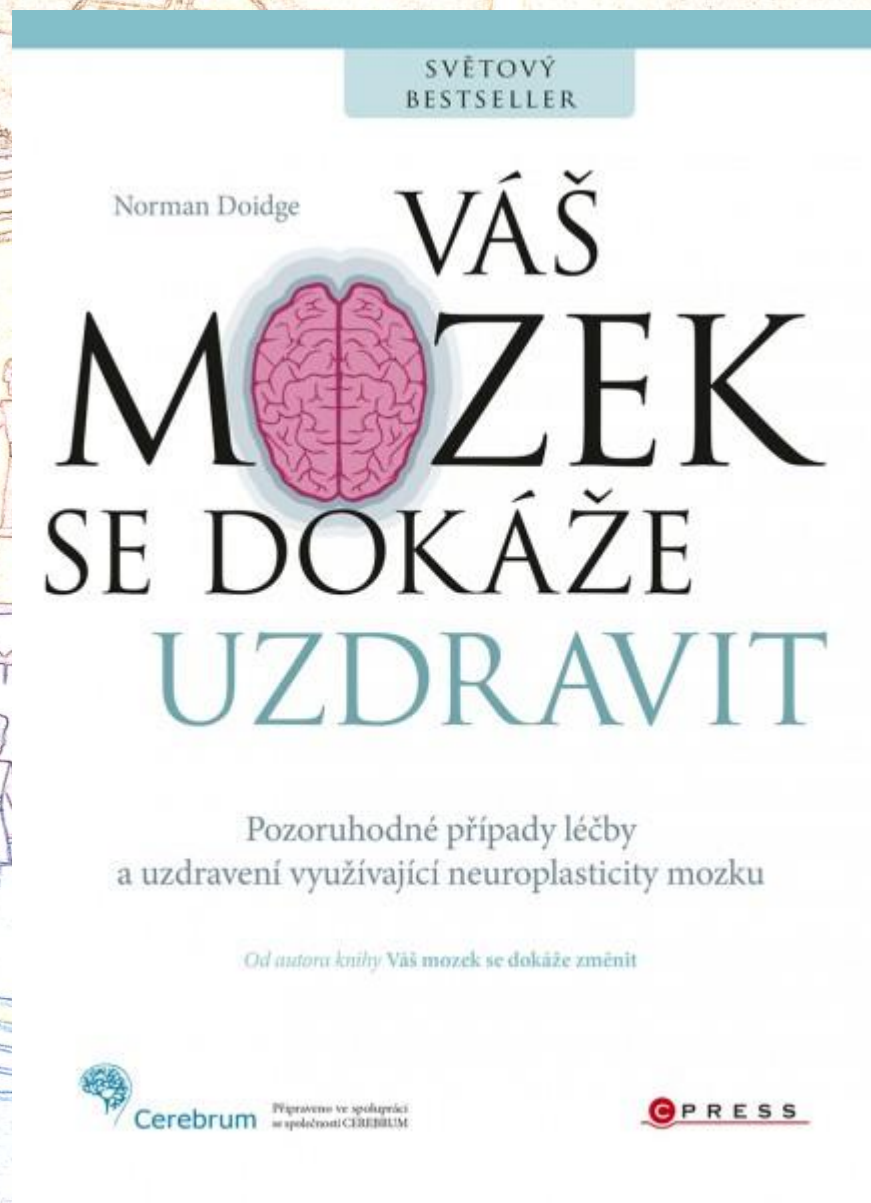
Hledání identity a sexuální sebedefinice

Srdce je klíč, který mění člověka

Nasadit parental kontroly běžné google hlídání a porno hlídáčky

Mozek

- Plasticita
- Use it or leave it
- Imprinting prvního sexu
- Motivace, slast učení

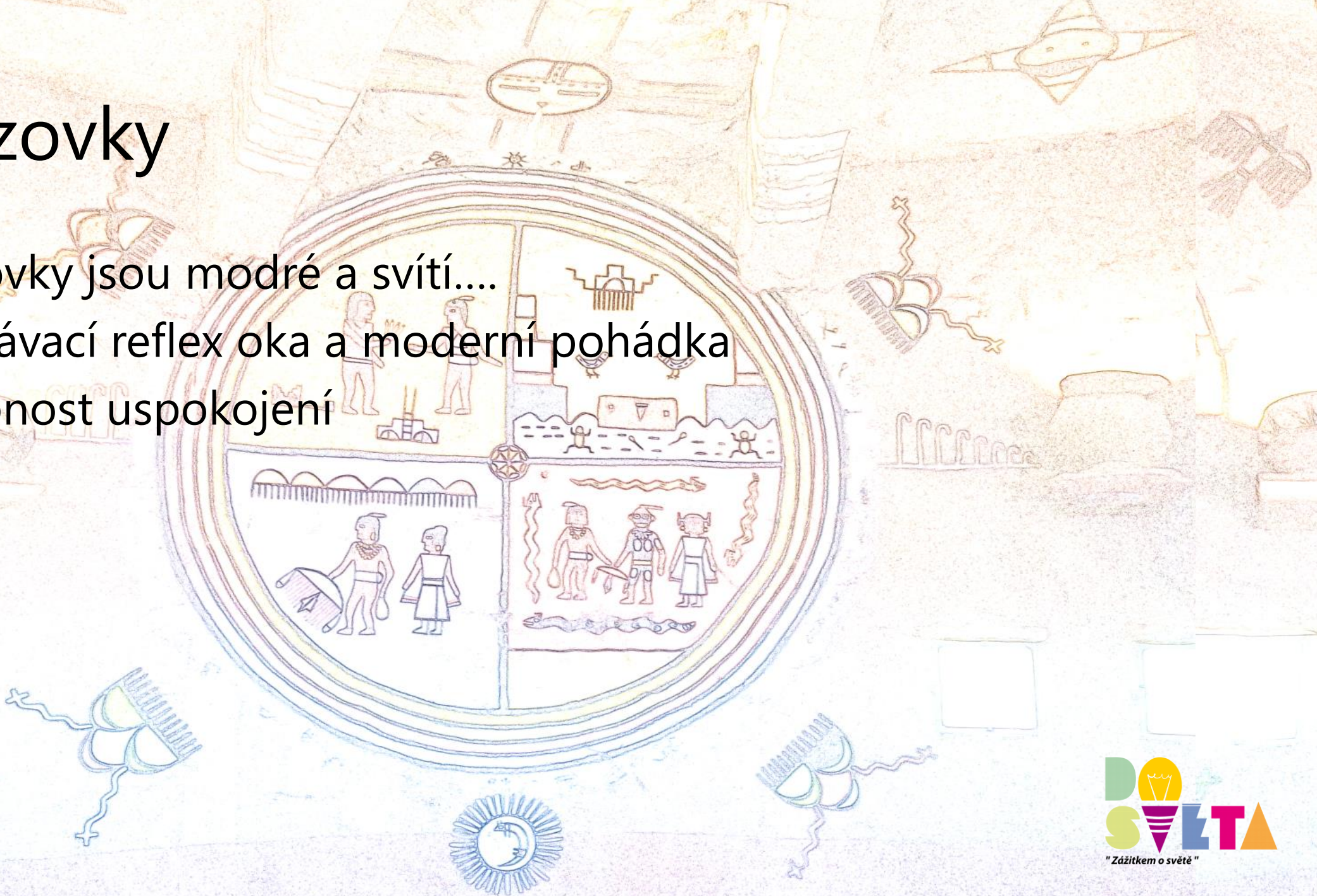


Zpět k dětem

- Jaké hry hrají?
- Minecraft? Fortnite? WOW?
- Jaké jsou pozitivní ? Just Dance?
- Obrazovky jsou modré a svítí....
- Vyhledávací reflex oka a moderní pohádka
- Parental control

Obrázovky

- Obrázovky jsou modré a svítí....
- Vyhledávací reflex oka a moderní pohádka
- Dostupnost uspokojení



Zábavný průmysl

- Blahobyt
- Zábava
- Dostupnost
- Hned



Tipy

- Nofap

YouTube gary wilson

The Great Porn Experiment



0:06 / 16:28

TEDx

Velkolepý porno experiment - Gary Wilson na TEDxGlasgow

14 595 232 zhlédnutí • 16. 5. 2012

166 TIS. 6,9 TIS. SDÍLENÍ ULOŽIT ...

čistit Adblock na Youtube™ [Share](#)

Cesta Hrdiny

The cave you fear to
enter holds the treasure
you seek.

Joseph Campbell





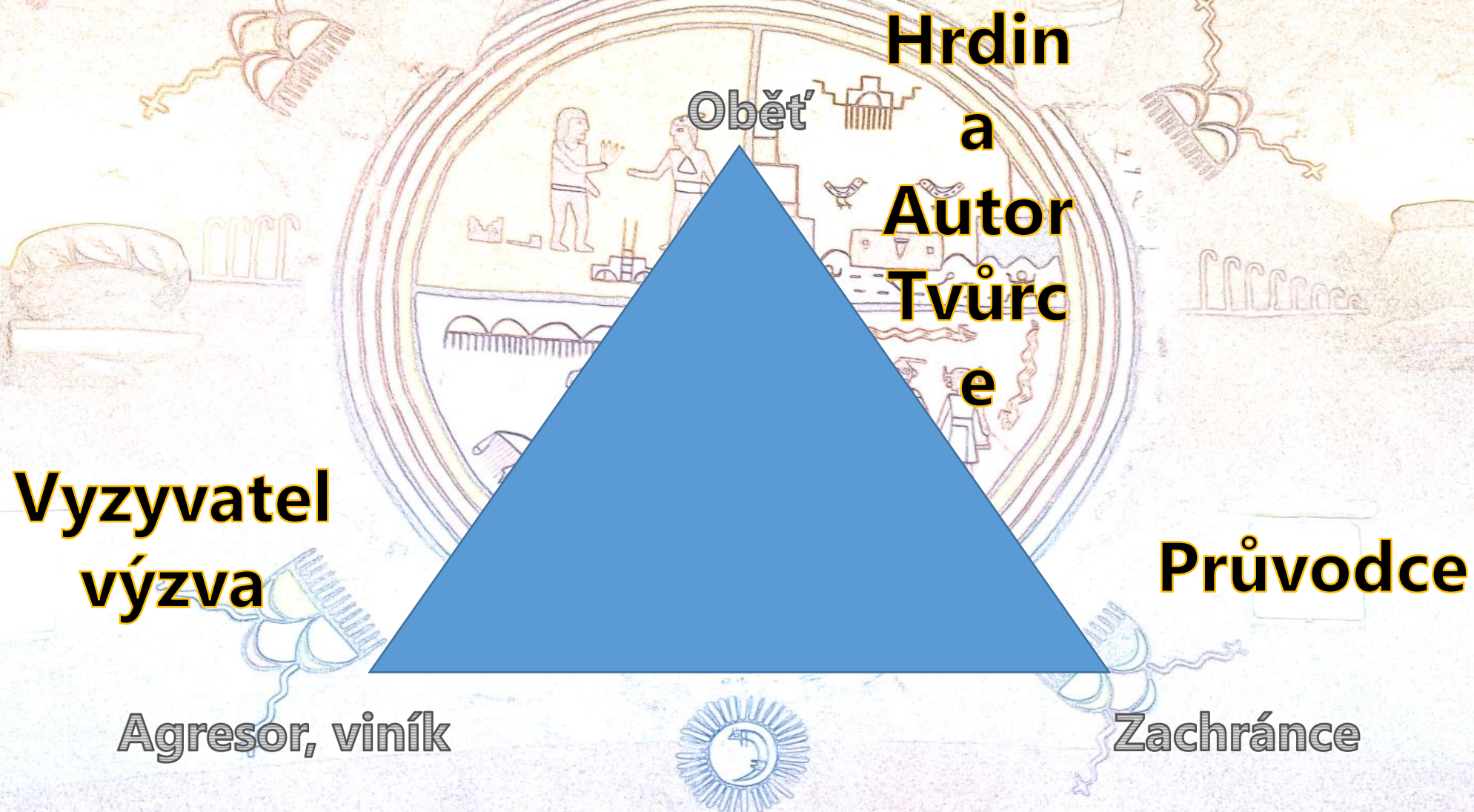
Zjednodušeně
generativně

Vesničan

Pustinář

Hrdin

Trojúhelník oběti



Tipy na zamyšlení k výchově

- být odpojený od zábavného světa
- být nedostupný – usebrat se, zjistit kdo jsem
- být připojený ke zdrojům
- být zaměřený a uvolněný – soustředit se, mít cíl, záměr, relax
- projevit dostatek vůle
- opojenost a nepřípojenost k sobě je případ
- nasadit parental kontroly běžné google hlídání a porno hlídáčky
- omezit obrazovky, přerušovat a odklánět obrazovky vydržet tlak dětí – jde o závislost
- kontrola času s mobilem, naučit oddalování, odevzdávání mobilu, opouštění mobilu
- začít u sebe
- zajistit zóny bez signálu a mobilů
- Dítě by mělo zažít, že nejsou věci hned, že něco nemohou mít... toužit je víc než mít
- **automatického konfliktu s Cestou Hrdiny.** Jestli je všude zábava a nestihnou se soustředit na to, kdo jsem nemohu slyšet volání, dělat činy, naplnit misi a **automaticky se dějí symptomy, problémy a katastrofy.**

„Každý malý krok se počítá!“ (Jorge Redtail Hawk)

Jak poznáme klientovo selhávání nebo zastavení či odmítnutí na hrdinské cestě?

- neví co chce – zabírání místa na planetě ☺
- dal přednost jistotě před úspěchem či misí-voláním
 - „Jděte koupit jistotu, místo štěstí, a koupíte ji právě za tu cenu.“ R. Bach
- bojí se, že udělá chybu, nebo že jej budou kritizovat
- stále odkládá věci...(just do it - hledání dokonalosti – připravit, vypálit a zamířit.)
- stále o věcech přemýšlí, mluví, místo, aby dělal - „Vesmír tleská akci!“
- vysvětluje a ospravedlňuje se proč neuspěl – nikdy jsem nebyl dost..
- obviňuje ze svého neúspěchu
- tráví čas tím, že pečuje o potřeby nebo sny jiných lidí
- chce být pouze slavný a bohatý
- zaseknul se – když se úplně skončí nedostaneme se nikam – znáte ze státnic, přestaneš mluvit a nepomůže ti nic.

Strategie provázení

- MHE 3 letý robert, Detachment
 - Proč jsem to pouštěl? Co jste tam viděli?
 - 1) Připojení se (Jak to vypadá v jeho **světě**?)
 - 2) Přijetí – utilizace (může se to dít, to přežijeme ale ... CÍL)
 - 3) Znovu připojení, pochopení
 - 4) Odklon a přesun - Odklon negativního, přesun pozornosti do pozitivního
 - 5) Ukončování a plánování budoucího - Pomoc s ukončováním, s důstojností, se sebedůvěrou

Zdroje a tipy



Sociální dilema

 The Social Dilemma

Dokumentární
USA, 2020, 94 min

Režie: Jeff Orlowski

Scénář: Jeff Orlowski

Kamera: John Behrens

Hudba: Mark Crawford

Hrají: Skyler Gisondo, Kara Hayward, Vincent Kartheiser, Marty Lindsey, A.J. Voliton, Megan Elisabeth Kelly
(další profese)

Obsahy (1)

Ve filmu na pomezí dokumentu a dramatu varují odborníci na moderní technologie před sociálními sítěmi, které sami vytvořili. (*Netflix*)

Zdroje a tipy



Čističi

 Im Schatten der Netzwelt - The Cleaners (více)

Dokumentární

Německo / Brazílie / Nizozemsko / Itálie / USA, 2018, 88 min

Režie: Hans Block, Moritz Riesewieck

Scénář: Hans Block, Moritz Riesewieck, Georg Tschurtschenthaler

Kamera: Axel Schnepapat

Hudba: Paradox Paradise

(další profese)



Obsahy (1)

Prostřednictvím sociálních médií lze nahrát na web jakékoliv video nebo obraz. Neznamená to ale, že tam každý takový materiál také zůstane. Na tom, aby uživatelé viděli jen schválený obsah, ve skrytu pracují desetitisíce „čističů“. Úlohou čističů,

Zdroje a tipy



Černé zrcadlo - Série 1 (2011) (série)

Patnáct milionů meritů (S01E02) (epizoda) < >

🇬🇧 Fifteen Million Merits

Drama / Komedie / Horor / Sci-Fi / Thriller
Velká Británie, 2011, 1 h 2 min

Tvůrci: Charlie Brooker

Režie: Euros Lyn

Scénář: Charlie Brooker

Kamera: Damian Bromley

Hudba: Stephen McKeon

Hrají: Daniel Kaluuya, Jessica Brown Findlay, Rupert Everett, Julia Davis, Isabella Laughland, David Fynn, Colin Michael Carmichael, (více)

(další profese)

Obsahy (1)

Ve světě po energetickém kolapsu musí při výrobě energie všichni přiložit ruku k dílu, a tak drtivá většina těch méně šťastných šlape na rotopedech. Jedinou náplň při této činnosti i ve chvílích odpočinku představuje sledování nekonečného přívalu plytkých vizuálních pořadů a jedinou nadějí na společenský vzestup je účast v talentov ... (více)

78%

Hodnocení
(5 664)

Fanklub
(0)

Isherwood	★★★★
J*A*S*M	★★★★★
T2	★★
Djkoma	★★★★
gouryella	★★★★★
RedAK	★★★★
Anthony	★★★
DaViD'82	★★★★★
hirnlego	★★★
Rimsy	★★★★★
Bluntman	★★★★
kiddo	★★★★★
Subjektiv	★★★★
novoten	★★★
Viktooorka	★★★

OVĽADACÍ
PANEL

Zdroje a tipy

- Philip Zimbardo



- <https://www.yourbrainonporn.com/cs/relevant-research-and-articles-about-the-studies/>



Hero's Journey

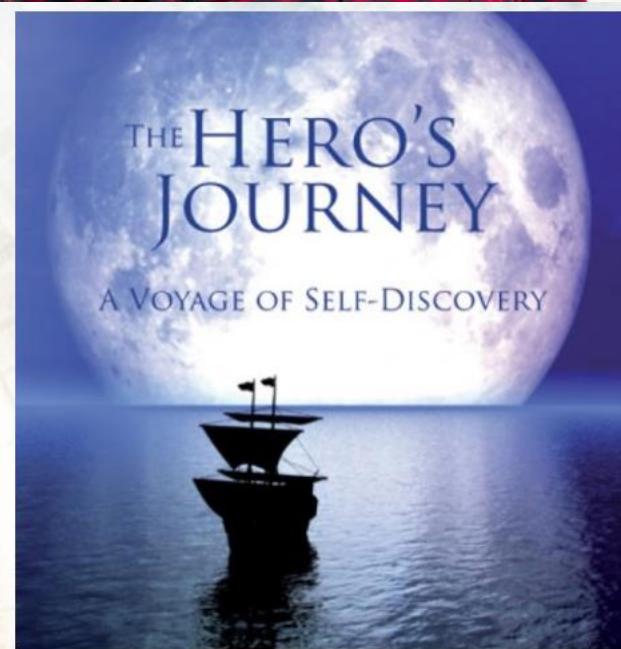
Cesta Hrdiny

GENERATIVNÍ KOUČINK



HERO'S JOURNEY

Intenzivní metoda Cesty hrdiny v koučinku zaměřená na osobní směřování, výzvy, transformaci a seberealizaci. Vhodné zejména pro náročné klienty.



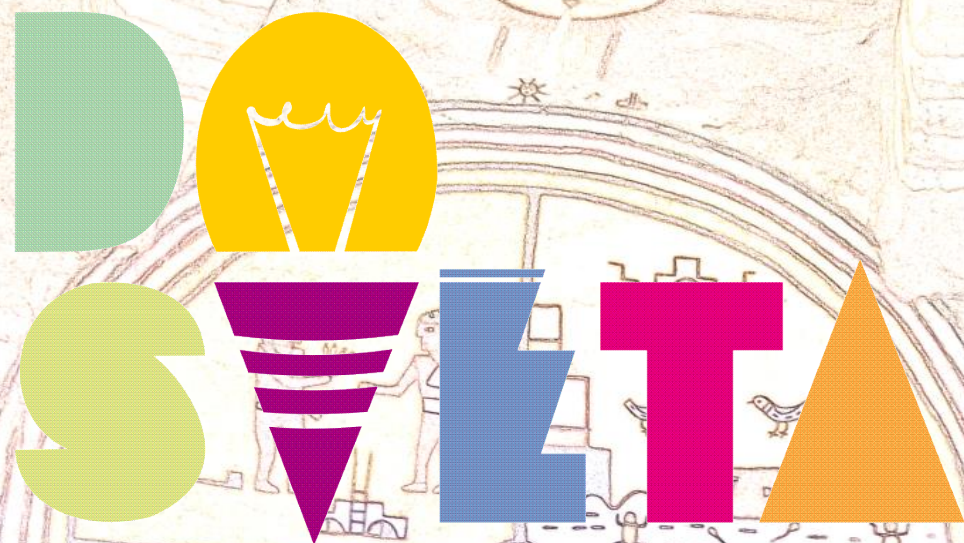


Terapie
zážitkem

výcvikový kurz

dosveta.org





"Zážitkem o světě"

Děkuji za pozornost.

Mgr. Štefan Schwarc

kontakt: 607 652 862, stefan@dosveta.org