

# Deset rad k pornu

## Deset rad rodičům ohledně porna u puberťáků?

### Nekonečná nabídka

Porno nebylo nikdy tak dostupné, jako je dnes. Protože je na telefonech, tj. kdekoli, kdykoli, "do nekonečna". To je nová situace, se kterou se žádná předchozí generace mladých nemusela popasovat. Jak vyladit sex-pozitivní přístup, ale neuhnout si závislost, nebo si nevhodně nezformovat sexuální pud? Protože je to tak nové, rodiče by se tím měli zabývat a s dětmi to řešit.

### Nelegální

Potíž je, že porno je pro děti nelegální. Učitelka ve škole nemůže dětem například doporučit servery s kvalitním, realistickým pornem. Děti dle zákona na porno nekoukají, i když víme, že koukají. Takže je to opravdu na výchově v rodině.

## Mladí puberťáci typicky nemají partnerský sex, ale masturbovat pouze u porna je nebezpečné

Během puberty se zřejmě částečně formuje struktura sexuálního pudu podle toho, co konkrétní člověk zažívá, když je vzrušený, má sólo sex (masturbaci) nebo partnerský sex. V současné době nemalé procento lidí v adolescenci partnerský sex prakticky nemá - odkládají to na později. Solo sex je tak hlavní sexuální aktivita.

Puberta je dále období, ve kterém se dramaticky mění mozek. Prořezávají se málo používané neurální dráhy (pruning) a posilují, zrychlují se ty často používané (myelinizace). Nejsou jasné a prokazatelné studie, které by to už nezpochybnitelně dokazovaly, ale má se za to, že mít sex jediné a pouze u porna, v tomto věku může vést na problémy - člověk si pak těžko hledá cestu k jiným formám sexu.

Třetí záležitost puberty je vzestup hormonů. Puberťáci jsou více razantní, jdou do rizika, impulsivní. V tomto ohledu je asi fajn, že řada lidí odkládá partnerský sex na později - ale o to více je úkol rodičů vysvětlovat i porno, i když se s potomkem v tomto věku náročněji komunikuje.

Doporučení: Proberte s dítětem, zda/že si rozhodně chce do života zachovat schopnost užívat si sex bez porna, být schopno si užít masturbaci nad fotkou spolužačky, nad fantazií a podobně. Připravovat se na reálný sex.

## Jak se hlídat, jestli to už s pornem nep?eháním?

Doporučení: pravidelně mít sex bez porna. Má syn problémy se udělat, nebo ho to obecně už nebaví bez porna? V tom případě začíná mít problémy s pornem :-\ a je žádoucí to užívání zregulovat. Sex začal být podmíněný tím silným vizuálním zážitkem.

Nemá smysl porno nějak démonizovat. Má i pozitiva: žádná generace neměla přístup k takovému množství "edukativního materiálu" a k takové šíři a diverzitě zobrazení sexuality. Mnoho lidí se v tom najde a uklidní. Ale přehnaná konzumace a/nebo sledování divných žánrů může mladým přinést potíže.

Pokud chcete zkoumat konkrétnější příklady z reality, omrkněte diskusní fórum na Redditu: <https://www.reddit.com/r/sex/search/?q=porn>

## Nerealisti?nost porna.

Výstižná analogie je rozdíl mezi akčním filmem plným výbuchů a honiček, versus normálním pobytem v realitě. Porno je optimalizované na co nejrajcovnější pocity. Roli hrají tyto faktory:

- pornoherečky mají tělesné tvary, které evolučně silně aktivují mužskou psychiku
- pornoherečky hrají nereálné sociální dynamiky (jsou naprosto dostupné, okamžitě vzrušené, často působí jako objekt pro mužské uspokojení, hrají že souhlasí se vším a vše jim přináší slast, ...), které opět evolučně aktivují mužskou psychiku
- u porna se divák nemusí zabývat ženou, může se soustředit pouze na sebe (versus reálný partnerský sex, který je o komunikaci a vzájemnosti)

Rozeberte s dítětem, že pokud chce mít později během života uspokojivý sex life, je výhodné se během puberty "trénovat" i na obrazech z normální reality.

## Porno servery zdarma

Každá služba na internetu, která je zdarma, ve skutečnosti není zdarma. Typicky funguje na principu co nejvíce návykového obsahu, cílem je maximalizovat počet minut u služby. Uživatel platí svou pozorností - vnímá reklamy. To už dnešní mladí lidi dobře znají z jiných koutů internetu. U porna jde o totéž: nabízí se co nejvíce návykový obsah (rychlý, překvapivý, s transgresí ("zakázané ovoce")), vyvolávající intenzivní pocity).

Rozeberte s dítětem, že tak jako nehraje přibližně freemium videohry na mobilu, ale kvalitní tvorbu (doufejme), a nejlépe totální junk food (doufejme), tak že má na víc: nemusí koukat na porno, které pro něj sypou provozovatelé serverů zdarma, podle jejich záměrů.

# Na co teda koukat

Pokud dítě porno užívat chce, asi vám nepomůže "zákaz", nebo démonizace. Lepší může být informovat o porno projektech, které se zabývají více realistickými scénáři, kde se muži k ženám chovají s respektem, a pod. Kde hledat:

Zde jsou posbírané nějaké tipy:

:: good storylines, good acting, and some real thought put into it

Erika Lust's Lust Cinema and XConfessions <https://xconfessions.com/> are always good places to start. Both meet all three criteria you laid out. Most of these are on the shorter end too which I think is a real benefit. Even a well-produced bit of porn isn't something most people are really going to want to sit with for 30+ minutes IMO. My only nitpick is that I find the editing to be just a bit faster than I'd prefer but that may not bother others.

The other place to check out, because it's a massive hub for their own studio and others, is Bellesa.co. Bellesa's own stuff tends to be more conventional, story-wise, but the acting and production quality are usually going to be decent. If you look at the long list of other studios whose videos appear on the site, most of them are going to be story-driven (vs. gonzo) as well: New Sensations, Sweet Sinner, EroticaX, etc.

--

I actively pay for pinklabel, kink, and Abby Winters, and they're all very different, but worth it.

Pink Label is porn for people who love film, with lots of queer and off-the-wall stuff. It's more in the artsy category, but there's funny and hot stuff too, definitely thought provoking.

Kink (as in kink dot com) is BDSM-oriented. Their quality is second to none, and the interviews and safety measures they put in place really humanize the actors and can make you feel secure that everyone knows what they're doing. You'll not want 80% of their stuff, but the 20% you do, you'll love.

Abby Winters is an extremely classy outfit that caters to "wholesome" or "average" talent (in quotes because their models are gorgeous, just not classic porn bodies). Lots of solo content, very high quality standards. They almost feel like GFE type photo shoots.

Sensual porn loved by women on Reddit (free clips)

<https://www.reddit.com/r/chickflixxx/>

---

Další varianta je místo profesionálního porna hledat porno amatérské. Výhoda: reální lidi, kteří mají reálná těla a dělají reálné věci. například server Lustery.com

Nevýhoda: některé servery jsou "neregulované", kdo tam co nahraje, to tam je. A někteří lidé jsou divní :) a nevíte, na co dítě konkrétně narazí... Například v ČR máme server Amatéři.

## Co poslouchat

Kromě běžného vizuálního porna existuje ještě žánr audioporna. Povídky typicky pro ženy. Lze si předplatit například Dipsea. Potíží může být samozřejmě s angličtinou. Existují už i české projekty, např. Oh my hot podcast, ale netušíme, jakou to má kvalitu.

## S jídlem roste chuť?

Kdo má s pornem problémy a jaké konkrétně? Často citovaný problém je návyk / závislost. Zatím se neví, kteří lidé mají toto riziko. Závislost na pornu se udává u 3-6 procent lidí, výrazně více mužů. Lidé, kteří začali v pubertě, mají vyšší riziko.

Je to jako u jiných příjemných činností (návykové látky, online závislosti, ...). Různí lidé mají různý potenciál mít problém s určitou záležitostí. Někdo nikdy nespadne do alkoholu, ale bude mít problém se sázením na sporty. Někdo se nemůže odtrhnout od sociálních sítí, ale porno mu nic moc neříká. Nedá se tedy předvídat. Závislost na pornu není konec světa, dá se léčit jako jiné návyky.

Jak se vyvíjí návyk. Samotné užívání má běžné znaky závislosti (člověk to musí dělat, i když to přináší potíže, má abstinenční příznaky a pod.). Dále sex bez porna je neuspokojivý. A postupně se "vytěží" normální porno, tzv. se zvyšuje tolerance. Aby člověk cítil tak velké vzrušení jako dřív, musí na sebe nechat působit razantnější žánry porna - většinou v kombinaci s něčím nezvyklým, zakázaným (násilí, sex s různě podivnými bytostmi v podivných situacích a pod.).

Další problém je puberta. Tento problém je asi významnější, protože je méně probádaný.

V pubertě se lidem částečně formuje sexuální pud na základě toho, co prožívají. Je proto významně výhodné neeskalovat užívání porna do těch více problematických žánrů. Nenačit svou psychiku na podněty, které jsou v realitě pak fakt těžko obstaratelné. Vysvětlete dítěti, že si tak zkomplikuje partnerský sex, i když si nevytvoří nějaký silný návyk na porno jako takové.

Doporučte držet se normálního porna.

Dobrá i špatná zpráva: Puberta, nebo období této zvýšené neuroplasticity, končí až ve 25 letech. Ale dá se předpokládat, že porno jako hlavní nebo jediný sexuální obsah lidi využívají významně kratší dobu, než začnou randit a mít reálný partnerský sex. Pak se jejich psychika už ladí na normální zážitky s živými lidmi.

## Úzkost

Proč je v pubertě častý nárůst různého k potenciálnímu návyku vedoucího chování: porno/masturbace, gaming, skrolování, alkohol, nikotin, konopí, ... Puberťáci to nemají lehké. Jejich vývojový úkol je začít fungovat sami za sebe, zformovat si identitu, odpojit se od rodičů. V naší kultuře, kde jsou bombardováni ne-realitou sociálních sítí, to mají opravdu náročné. Puberta sebou

přirozeně nese úzkost. Pro část dětí je to ale tak náročné, že hledají způsoby, jak se "vypnout" ze svého normálního prožívání, zapomenout na sebe, dostat se mimo úzkostnou hlavu. Předchozí generace více pily alkohol, dnešní mládež to více řeší online. Mním tím, že spousta užívání porna není motivovaná silným sex dravcem, ale spíš tím, že ve stavu bezpečného vzrušení tělo vypíná úzkost. Takový odpočinek. Jak se to dá adresovat? Vše možná potomka podporovat v jiných strategiích: pobyt venku, sport, přátelství, koníčky, skutečné "dospělácké" mise, zábava.

## Specifika dívek

Chlapci jsou co se týče sexuálního vzrušení více vizuální, dívky více přitahují pocity, emoce, situace, příběh. (V průměru samozřejmě.) Potíže s pornem mohou mít i dívky, ale děje se to v menší míře. U dívek je fajn zamyslet se nad něčím jiným: psaná erotika. Příběhy o dokonalých mužích a dokonalých milencích formují očekávání čtenářek podobně nerealisticky jako pornoherečky. Žádná předehra, domlouvání se, konsent, potíže a jejich překonávání .. v literatuře sex působí jako něco co se děje víceméně samo a orgasmicky.

Příklad. Autorka Cizinky Diana Gabaldon napsala knihu, kde vysvětluje, jak ve svých knihách komponuje sexuální scény. Její pojetí je, že má jít o popis emocí zúčastněných:

Dobrá sexuální scéna je dle ní v podstatě dialog s fyzickými detaily.

Příklad (z románu Vepsáno krví vlastního srdce):

*„Ne, to neudělám,“ zašeptal. Pevně mě svíral, když jsem se mu vzpírala. Chtěla jsem ho vyprovokovat k divoké reakci, po níž jsem toužila, kterou jsem potřebovala.*

*„Co neuděláš?“ zalapala jsem po dechu.*

*„Nepotrestám tě za to,“ řekl tak tiše, že jsem ho stěží slyšela, i když byl velice blízko. „To neudělám, slyšíš?“*

*„Zatraceně nechci, abys mě trestal, ty bastarde,“ s námahou jsem mu odsekla. V ramenou mi přitom křuplo, když jsem se snažila uvolnit z jeho sevření. „Chci abys... Bože, vždyť ty víš, co chci!“ „Jo, vím.“ Jeho dlaň mi sklouzla z ramene pod zadek a dotkla se napjatého a kluzkého místa. Místa našeho spojení. Vydechla jsem. Vzdala jsem se a povolila kolena.*

*Odtáhl se a pak do mě vstoupil takovou silou, až jsem vykřikla úlevou.*

*„Pozvi mě do své postele,“ řekl celý zadýchaný s dlaněmi na mých pažích, „a já se s tebou budu milovat. Kromě toho – budu se s tebou milovat, ať už mě o to požádáš, nebo ne.*

*Ale pamatuj si, Anglanko – jsem tvůj muž. Vezmu si tě, kdykoli budu chtít.“*

Literární erotika vybujuje u dívek představy prožívaných emocí, pocitů. To je vzrušuje. To je v pořádku, ale je fajn aby rozuměly tomu, že to není realistické podobným způsobem, jako není realistické porno.

## Nejmenší d?ti

S tím jak malé děti používají mobily ve školách se může stát, že spolužák bude ohledně zájmu o sex o roky napřed oproti vašemu dítěti. Myslete na to a vysvětlete dětem, že jejich mysl patří

pouze jim, stejně jako jejich tělo. To, že jim někdo chce ukazovat porno, je podobné jako kdyby jim chtěl dát pusku nebo je osahávat nebo je plácát po zadku - pokud je to nezajímá, ať odmítnou a nedělají to. Vysvětlete, že dokud nenastupuje puberta, nejsou porobuzené pohlavní hormony, může porno působit především děsivě, můžou si tím kazit vztah k sexu. Ať na to nekoukají. O nic nepřichází.

Proč malé děti koukají na porno: někdo může mít urychlenou pubertu. Někdy je to ale spíš kulturní věc - děti cítí celý ten rajc a tabu kolem sexuality a chtějí se přiblížit světu velkých tím, že zkoumají zakázané věci nebo děsí spolužačku. A část dětí je prostě jenom zvědavá - jak ten slavný sex teda opravdu vypadá. To je mnohem lepší adresovat společným nebo samostatným čtením kreslených knížek.

Jak malým dětem blokovat porno: u malých dětí je reálné blokovat na internetu kde co. Ale chytré starší děti, pokud si budou chtít porno pořídit, tak si ho pořídí. Cesta totální cenzury nefunguje.

## Jdete poprvé s potomkem mluvit o pornu až v pubertě?

Pokud je teď váš zájem zjistit, jak je dítě "daleko" a předat mu info o pornu, možná se obáváte že to selže na tom, že pro dítě už je to moc soukromá záležitost. Tipy pro hovory:

1. neptejte se na jeho zkušenosti. Ptejte se zda ví co je porno, zda spolužáci už řeší porno, jaký je na to jeho "názor"... tj držte to v obecné rovině :)
2. sdělte, že téma je tak nové, že školy nestíhají, a tak i přesto, že je to trapné, potřebujete mu předat info, jak to kolem porna je. A že sami nevíte přesně, jak na to, .. ale že postupně sdělíte různé věci kolem toho.
3. Nesnažte se říct všechno najednou. Domluvte se s dítětem, získejte jeho "konsent" - zda se chce nechat poučovat, zda si chce přečíst tento článek.. Ať promyslí, jaké má otázky.
4. Odpovídejte na otázky. Netrestejte dítě za otázky. Budte připravení, že vás otázka vyvede z míry ("Má babička ještě sex?"). Popasujte se s tím.
5. Když dítě zjistí, že se s vámi dá o sexu bavit a je to pro něj užitečné, bude k vám mít důvěru. A pak můžete řešit praktické záležitosti: že nechcete aby masturbovalo někde v skrytu za 3 minuty na záchodě. Že nechcete aby koukalo na junk porno. Že tahle rodina má na víc :) atd. viz v tomto článku výše..

## Shrnutí

- překonat svůj stud ohledně tématu
- v pubertě a na mobilu porno funguje jinak. Je fajn pochopit co a jak a hovořit (opakovaně) s potomkem na téma co jsou jeho dlouhodobé cíle kolem sexu .. a že je škoda a hloupost se naprogramovat nějak nevýhodně
- dát ty doporučení (masturbuj i bez porna, nelez na junk nejhorší free servery, s extrémními žánry experimentuj fakt opatrně, spíš si to nech na později v životě)
- orientovat se na "normální sex" - amatérské nebo wholesome porno. Pokud je potomek studijní typ, ať kouká na YT Sexplanations nebo pobere OMGyes službu (o ženské

sexualitě)

- nepředpokládat, že vaše nevinné malé dítě se nemůže s pornem setkat
  - nepanikařit. Všechno dobře dopadne. Je ale škoda nechat v tom dítě plavat samo, nepoučeně, ve skrytu, ve studu, ... přes nějaké zbytečně problematické zátočiny. Váš cíl je v té otázce být jeho sex-pozitivním spojencem :)
- 

Revize č. 1

Vytvořeno 2026-05-12 13:48:41 UTC uživatelem Admin

Aktualizováno 2026-05-12 13:48:41 UTC uživatelem Admin