

UNIVERZITA KARLOVA

FAKULTA SOCIÁLNÍCH VĚD

Institut komunikačních studií a žurnalistiky

Katedra marketingové komunikace a public relations

Bakalářská práce

2021

Vítek Mičke

UNIVERZITA KARLOVA

FAKULTA SOCIÁLNÍCH VĚD

Institut komunikačních studií a žurnalistiky

Katedra marketingové komunikace a public relations

Muži proti pornografii. Návrh strategie pro internetovou komunitu *NoFap*

Bakalářská práce

Autor práce: Vítek Mičke

Studijní program: Marketingová komunikace a public relations

Vedoucí práce: Ing. Ladislav Báča

Rok obhajoby: 2021

Prohlášení

1. Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracoval samostatně a použil jen uvedené prameny a literaturu.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita k získání jiného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne 3.5. 2021

Vítek Mičke

Bibliografický záznam

MIČKE, Vitek. *Muži proti pornografii. Návrh strategie pro internetovou komunitu NoFap*. Praha, 2021. 95 s. Bakalářská práce (Bc). Univerzita Karlova, Fakulta sociálních věd, Institut komunikačních studií a žurnalistiky, Katedra marketingové komunikace a PR. Vedoucí diplomové práce Ing. Ladislav Báča.

Rozsah práce: 185 457 znaků včetně mezer

Abstrakt

Tato práce se zabývá negativními dopady nadužívání pornografie mezi muži. V teoretické části popsané vědecké závěry z této výzkumné oblasti poté aplikuje na tvorbu návrhu komunikační strategie pro internetovou komunitu NoFap, která pomáhá mužům ukončit svůj problematický pornografický návyk. Vybraným produktem pro komunikaci je 90denní abstinence od pornografie zvaná NoFap Reboot. Hlavním cílem této práce je přijít na konkrétní produktový benefit, který by přiměl nejvíce mužů z cílové skupiny produkt vyzkoušet. Kvantitativní testování produktů mezi cílovou skupinou striktně následuje postupy metody Profitbooster. Kromě náhledu do strategického plánování marketingových kampaní, může tato práce sloužit jako základní souhrn závěrů z vědeckého bádání, které se zabývá negativními dopady nadužívání pornografie.

Abstract

This thesis deals with the negative impact of problematic pornography use among men. Scientific results from this research area described in the theoretical part, are used for creation of strategy proposal for NoFap, an online community helping men to end their problematic pornography use. The selected product for communication is a 90-day abstinence from pornography called NoFap Reboot. The main goal of this thesis is to find a specific product benefit which would make as many members of the target group as possible to try NoFap Reboot. Quantitative research among target group strictly follows a method called Profitbooster. Excluding the gained insight into the strategic planning faze of a marketing campaign, this thesis may serve as an elementary summary of scientific results from the academic area researching the negative impact of problematic pornography use.

Klíčová slova

Pornografie, dopady, muži, NoFap, komunikační strategie

Keywords

Pornography, impact, men, NoFap, communication strategy

Title

Men versus pornography. A strategy proposal for online community *NoFap*

Poděkování

Rád bych poděkoval mé přítelkyni za trpělivé snášení mých frustrovaných výlevů o tom, že jsem měl jít po maturitě místo vysoké školy radši řezat stromy na pilu. A vedoucímu práce Ing. Ladislavu Báčovi za to, že si vždy našel čas na konzultaci a všechny otázky mi s trpělivostí vyjasnil.

Úvod

Philip Zimbardo se ve své knize *Odpojený muž* (2017) věnuje poměrně zásadnímu problému. Muži v porovnání se ženami propadají v několika životních oblastech. Stále častěji nedokončují vysokoškolské studium, bydlí u rodičů do vysokého věku, špatně navazují romantické vztahy a také narůstá počet mužů s depresí. Zimbardo v knize upozorňuje na několik příčin. Za tu hlavní ovšem vidí rozvoj digitálních technologií, které mužům poskytují virtuální světy plné rychlých odměn, nulové zodpovědnosti a maximální zábavy. Za jednoho z viníků vidí Zimbardo zejména dnešní podobu masové konzumace pornografie, jejíž sledování je stále populárnější (Zimbardo 2017). Přečtení této knihy bylo prvotním impulsem pro autora této práce, aby o problematice studoval více informací a nakonec o ní napsal bakalářskou práci.

Práce se v teoretické části zabývá popsáním negativních dopadů nadužívání pornografie na dnešní muže. Nejprve poskytuje základní exkurz do historie jejího užívání, stanovuje definici a popisuje biologické faktory, které posilují oblibu sledování pornografie mezi muži ve světě technologií. V druhé kapitole jsou popsány závěry z výzkumů, které se zaměřovaly na negativní vliv pornografie na širokou škálu oblastí konzumentova života. Druhá kapitola tak popisuje, jak nadužívání pornografie negativně ovlivňuje vztahový, biologický i behaviorální aspekt lidského života. Třetí kapitola se věnuje komunitě NoFap. Jde o online komunitu, jejímž primárním cílem je pomoci mužům ukončit svůj pornografický návyk. Komunita dnes čítá přes 1,1 milionu členů.

V praktické části se práce zaměřuje na vytvoření návrhu komunikační strategie pro klienta NoFap. Cílem této části je najít produktový benefit, který by přiměl nejvíce mužů z cílové skupiny zapřemýšlet o svém pornografickém návyku a produkt vyzkoušet. Stanoveným produktem je 90denní abstinence od pornografie zvaná NoFap Reboot. Tvorba strategie striktně následuje metodu Profitbooster od Petra Pištěláka. Jedná se o metodu zaměřenou na strategický marketing a business development. Pištělák je jedním z mála reklamních manažerů, který má na svém kontě hned čtyři Zlaté Effie, národní ceny za nejefektivnější marketingovou kampaň roku. Pro testování jednoduchých benefitů NoFap Rebootu, byla zvolena kvantitativní metoda dotazníkového šetření.

Teoretická část

1 Pornografie

1.1 Definice pojmu

Přestože se v akademických kruzích nedaří již dlouho nalézt obecně použitelnou definici pro termín *pornografie* (McKee, Byron, Litsou & Ingham 2019, s. 1085), většina odborníků, se shoduje na tom, že pornografie zpravidla obsahuje sexuálně explicitní materiál zachycující nahá nebo polonahá těla, která jsou zachycena při sexuálním aktu, potažmo genitální stimulaci. Druhým základním znakem je pak její schopnost být předána přes médium, např. magazíny, knihy nebo internet, skrze které je konzument pornografií sexuálně stimulován (Davis & McCormick 1997; Flood 2007; Ford et al. 2012; Traeen, Sørheim-Nilsen, & Stigum, 2006).

Nicméně dle těchto kritérií by byl producentem pornografie každý, kdo někdy nafotil fotografie s odhalenými částmi svého těla a poslal je, byť třeba jen svému partnerovi, jako znak flirtu. Přestože takový materiál naplňuje obě výše popsaná kritéria, dají se nazvat takoví lidé jako tvůrci pornografie? Anonymita digitální doby bohužel umožňuje také dostupnost obsahu se scénami extrémního sexuálního násilí, znásilňování, a se zvířecími nebo dokonce dětskými aktéry. A opět, takový materiál obsahuje sexuálně explicitní záběry a pro některé jedince může být vzrušivý. Jedná se tedy o pornografii? Takovéto otázky a příklady pouze podtrhují problematickou definici pojmu. Alves a Cavalhieri (2020) upozorňují na možné dopady absence jednotně uznávané formulace termínu. Pokud nejsou samotní konzumenti schopni rozlišit, co je pornografie a co už sexuální vykořisťování zachycené na kameře, a pokud jsou hranice subjektivního vnímání pojmu takto extrémně rozkročené, komplikuje se tím další výzkum společenských dopadů pornografie.

Ashton et al. (2019) ve své navržené definici berou v úvahu i současný technologický pokrok, který výrazně ulehčuje jak produkci, tak konzumaci sexuálně explicitního materiálu. Pornografii definují jako „*materiál, jehož primárním cílem je vyvolat u příjemce sexuální vzrušení a je zachycený a distribuovaný se souhlasem všech zúčastněných osob.*“ (Ashton et al. 2019, s. 163). Tato definice tak odděluje pornografii od materiálu, ve kterém je zachyceno zneužívání zvířat, dětí a dospělých lidí, kteří svůj souhlas ke zveřejnění a distribuci neudělili

nebo nemohli udělit. V té nejextrémnější formě i od materiálu, ve kterém nedali zachycení aktéři souhlas ani k samotnému sexuálnímu aktu.

Na rozdíl od *erotiky*, hnací silou pornografie je cílené a explicitní zobrazení sexuálních scén. Ambicí erotiky je vyprávět příběh prostřednictvím umění, který pouze obsahuje prvky sexuality. Pokud je např. ve filmu sexuální scéna, nejedná se o pornografii, jelikož taková scéna plní pouze vedlejší roli pro příběh a není primárním důvodem, proč byl daný snímek natočený. V přímém porovnání s pornografií, ve filmovém a televizním průmyslu jsou erotické scény zachyceny v realističtější podobě a také ve formě, která není pro ženy nebo muže degradující (Gehrke 1996).

Pro potřeby práce je využita část nedávné definice rozšířené o aspekt dobrovolnosti (Ashton et al. 2019) a prvotní základ, na kterém se shoduje velká část badatelů v této oblasti. Pornografie je tedy definována jako „*mediální materiál, jehož primárním cílem je sexuální vzrušení konzumentů skrze zobrazení nahoty nebo sexuálně explicitního chování, a je zachycený a distribuovaný se souhlasem všech zúčastněných osob.*“ (Ashton et al. 2019, s. 163; Wright, Tokunaga, Kraus & Klann 2017, s. 317).

1.2 Pornografie a erotika v historii

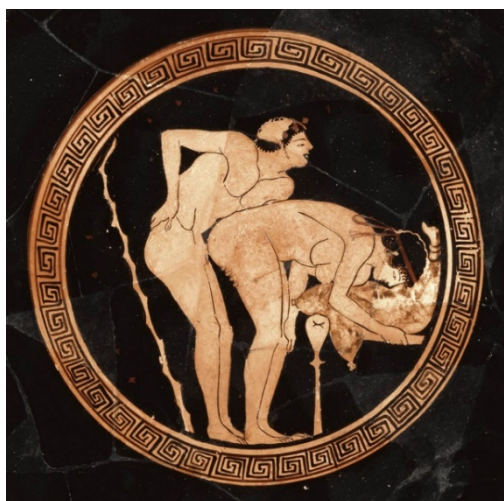
Ačkoliv je zobrazení nahých těl a sexuálních aktů lidskému druhu vlastní již od pravěku, pornografii do pozice masového produktu dopomohla až dostupnost vysokorychlostního internetu. Tato kapitola tak slouží jako určité srovnání toho, jak složité bylo produkovat a konzumovat pornografii dříve. A jak jednoduché je to dnes.

Co jeden považuje za erotiku, která je obecně tolerována, může druhý považovat za pornografii, která je v některých kulturách zapovězena a odsuzována. Oddělení těchto dvou termínů je tedy do velké míry subjektivní záležitostí (Jenkins 2020).

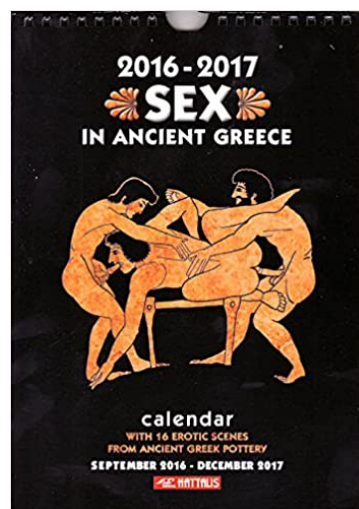
Prvotní nálezy erotických materiálů sahají až do Doby kamenné, jak dokládá poměrně nedávno nalezený vyrytý symbol vagíny v anglické jeskyni (Pickrell 2004). Nicméně se nedají automaticky označit za pornografii. Ačkoliv nesou prvky sexuality, jsou ve své formě eroticky explicitní a není vyloučeno, že jejich autoři zamýšleli vyvolat u jiných lidí vzrušení, technologický pokrok nedovoloval zachytit takový materiál jinak než skrze malby, rytiny a

sochy. Erotické scény a symboly byly až do vynálezu fotografu¹ zachyceny se silným autorským otiskem a tudíž je nelze považovat za pornografii, ale za erotické umění.

Což nemění nic na tom, že lidé se nijak neštíteli zachycení sexuálních prvků již ve zmiňovaném období paleolitu nebo v období Mezopotámie. V mezopotámských chrámech bývaly často zobrazeny sošky muže penetrující ženu, která u toho ležela na oltáři, popř. zde i byly umístěny kamenné penisy, které se také nosily na krku jako amulet. Odborníci tato díla spojují s kultem *Inanny*, bohyní sexu, války nebo prostituce (Black & Anthony 1992). Na posedlost falickými symboly sumerských obyvatel navázali Řekové a Římané v období starověku. Ti také vynikali ve výrazně stylizovaných keramických kouscích, které zobrazovaly scény sexuálních aktů, zejména orgií. Starověcí obyvatelé Řecka byli také vůbec prvními, kdo v erotickém umění vykreslil sexuální partnery stejného pohlaví (Jenkins 2020). V řeckých krámcích se dodnes jako suvenýr prodávají kalendáře nebo hrací karty s napodobeninami dobových erotických děl.



Obr. 1: I takto vypadalo Athénské nádobí cca 480 let př. Kr.
(Hayward 2020)



Obr.2: Suvenýr z Řecka (Amazon)

Čím větší technologický pokrok lidstvo zažívalo, tím více se rozšiřovala i díla se sexuálním obsahem. Redaktor deníku *New York Times* John Tierney, který se zaměřuje ve svém bádání na kulturní vliv technologií, v jednom ze svých článků dokonce napsal „...erotika byla v určitých etapách lidstva hnacím motorem technologického pokroku.“ což později v článku Tierney uzavřel „...od sošek z Doby kamenné po počítačové nástěnky, erotika byla prakticky pokaždé jedním z prvních využití nového média.“ (Tierney 1994)

¹ Až v 19. století byla vyfocena historicky první fotografie *View from the the Window at Le Gras* (Gustavson 2009).

Po Guttenbergově vynálezu knihtisku v 15. století se posunula o krok dál i produkce erotických děl. Jejich dřívější časté napojení na náboženství a okultismus vystřídal humor a romantika. Od té doby bylo také módou zobrazovat skrze erotické umění i oba aspekty cizoložství a nevěry – extrémní vzrušení před a při samotném aktu a na druhé straně zármutek z černého svědomí. Moderní historie pornografie začíná ovšem až v 19. století první průmyslovou revolucí, s kterou přišla i první fotografie (Jenkins 2020). V roce 1842 byl také vytvořen samotný termín *pornografie*. Slovo je spojením řeckých výrazů *porné* (v překl. *prostitutka, prostitute*, původně také *prodávat*) a *gráphein* (*psát, zachytit*), což dává termínu doslovný překlad *zachycení práce prostitutky* (Online Etymology Dictionary 2021).

V roce 1857 se objevuje první právní ochrana proti šíření pornografie, ve Spojeném Království a Irsku byl postaven mimo zákon prodej „*obscénností*“, což umožňovalo britským i irským soudům zabavení a „*zničení urážlivého materiálu*“ (Drake 2003, s. 470). Ani ve Spojených státech neměli tehdejší fanoušci erotiky a pornografie úplné hody, v roce 1873 vzniknul zákon, který činil posílání „*obscénních či lascivních*“ materiálů poštou ilegálním (William 2002, s. 392). V roce 1896 se erotika přesouvá i před filmové kamery. V tomto roce natáčí produkční společnost vědce Thomase Edisona krátkometrážní snímek *Polibek*, osmnáct vteřin trvající film zobrazující mazlení a líbání dvou muzikálových herců. Někteří kritici na jeho uvedení v kinech reagovali recenzemi popisující opakovaný polibek v *Polibku* jako „*absolutně nechutný*“ (Kushner 2019). Až do 50. let 20. století je pornografie vyložene undergroundovou a mužskou záležitostí. Tehdejší pornografické snímky zvané *stag movies*² byly natáčeny tajně, zpravidla nepřesahovaly stopáž dvanácti minut, neobsahovaly zvuk a byly určeny výhradně pro mužské publikum. Společenská nelibost k pornografii ve Spojených státech přinutila muže ke dvěma opatřením. V první řadě museli najít tajná místa na hromadné promítání těchto filmů, přičemž bylo důležité najít také místo, kam by tehdejší žena nezavítala. V zámoří tak chodili muži sledovat pornografii do sídel pánských vysokoškolských spolků nebo kuřáren, v Evropě se *stag movies* promítaly hlavně v nevěstincích. Někteří muži na promítání chodili dokonce v maskách nebo s falešnými kníry, aby nebyli rozpoznatelní (Thompson 2007, s. 39; Williams 1999, s. 58).

Důležitým milníkem ve společenské přijatelnosti pornografie se stala etapa, kterou započal filmový režisér Andy Warhol snímkem *Blue Movie* (1969) a zejména režisér Gerard

² Termín „*stag*“ se kromě „*jelena*“ v angličtině používá i jako označení muže, který přijde na večírek bez ženského doprovodu. „*Stag party*“ je pak označení pro akci, které se zúčastní pouze muži (Vocabulary 2021).

Damiano se svým filmem *Deep Throat*³ (1972). Tyto snímky stojí za rozvojem tzv. *Zlatého věku pornografie* (1969-1984), oba totiž patřily mezi první celovečerní pornografické snímky, které se promítaly v kinech. Snímek *Deep Throat* s rozpočtem 25 tisíc amerických dolarů vydělal přes 25 milionů dolarů a dodnes jde o jeden z nejvýdělečnějších pornografických snímků v historii. Jeho neočekávaný úspěch mezi diváky i kritiky signalizoval vyvrcholení americké sexuální revoluce a předznamenal postupnou transformaci společenského mínění o konzumaci pornografie (Glass & Waddell 2003, s. 97). A to i navzdory tomu, že hlavní herečka filmu Linda Lovelace později uvedla, že k natočení filmu byla donucena, během natáčení sexuálně napadena a *Deep Throat* označila za zfilmování jejího skutečného znásilnění (MacKinnon 2006).

Další vlnu nových zákazníků přináší pornografické magazíny. Pozitiva, jako jsou lepší dostupnost a nižší cena, vyvažuje statická forma sexuálního materiálu. Obrázek aktu nebo nahého těla, který se nijak nemění, se člověku postupně okouká a ztratí svůj vzrušivý potenciál. Až videokazety v 70. letech přinesly pornografii formou videa, kterou bylo nově možné sledovat i doma na televizi. Nicméně nákup takové kazety byl zejména pro adolescenty trapnou, velmi drahou a pokud nebyli zletilí, tak i prakticky nemožnou transakcí. Poptávka po pornografii se s rozvojem technologií zvyšovala, nabídka však byla stále omezená. Návštěvy porno kin a tzv. *peep shows*⁴ jednoduše nebyly pro každého (Wilson 2017, s. 18). Poté přichází DVD půjčovny i se svou červenou záclonou, za kterou se zpravidla nacházely regály s pornofilmy, a nově se také dají na kabelových televizích předplácet pornografické noční kanály. Tato média se sexuálníím materiálem na videu jsou pro lidský mozek mnohem více stimulující a tedy i vyvolávají větší vzrušení než statické obrazy v magazínech (Julien & Over 1988; Mouras et al. 2008). Přestože se dostupnost pornografie stále zvyšovala, člověk toužící po sexuálníím uspokojení z pornografie musel stále vynaložit určitý obnos energie nebo peněz, aby se k němu dostal. Fyzické nosiče se v případě strachu z odhalení, ať už od partnera nebo rodičů, musely schovávat a pro nezletilé adolescenty byla pornografie stále poměrně nedostupnou záležitostí.

To se výrazně změnilo s globálním příchodem vysokorychlostního internetu. Za nejdůležitější milník v rozvoji pornografického průmyslu lze považovat rok 2006. Ve vyspělých zemích sice již tehdy bylo využívání internetu běžnou záležitostí, nicméně v tomto roce se objevují první tzv. *porn tubes*. Tyto webové stránky fungují na bázi digitální

³ V překl. *Hluboké hrdlo*

⁴ Budky s kukátkem, kde byl po zaplacenou dobu člověku promítán pornografický materiál.

knihovny, kde je denně přidáván stále nový obsah, pornografická videa jsou rozřazena do desítek různých žánrů a kategorií, jsou dostupná každému s připojením k internetu a hlavně – v drtivé většině jsou zadarmo. Porn tubes stránky mají podobný design jako server *YouTube* a pro zákazníka také podobně pohodlné charakteristiky. Videa si člověk pro spuštění nemusí stahovat do zařízení, jsou dostupná v řádu vteřin a konzument se nemusí omezovat na omezený počet videí. Může mezi nimi libovolně přepínat a udržovat tak hladinu vzrušení po dobu, jakou uzná za vhodné (Wilson 2017, s. 19).

1.3 Pornografie dnes

Internetová pornografie se od ostatních forem a médií, skrze které byla pornografie distribuována dříve, liší zejména svou snadnou přístupností, anonymitou a velmi často i nulovou cenou. Kombinaci těchto tří efektů pojmenoval Cooper (1998) termínem *Triple-A engine*⁵. Ona tři A se vztahují ke slovům *access*, *affordability* a *anonymity*⁶. Cooper tyto tři charakteristiky považuje za primární hnací sílu popularity internetové pornografie.

Díky soukromí kyberprostoru se mohou lidé oddávat i druhům pornografie, ke kterým by se dříve dostávali těžko, stejně jako k žánrům, které jsou společensky neakceptovatelné, od všemožných fetišů až po incestní scénáře (Cooper 1998; Young, 2008). Což nemusí být nutně špatně, pokud díky volné povaze digitálního prostoru člověk objeví stránky své sexuality, o kterých dříve netušil nebo je ze strachu potlačoval. Tak či tak, *Triple-A engine* internetové pornografie může konzumenta dovést až k excesivnímu nadužívání a rozvést u něj problémy, které jsou s nadužíváním pornografie spojeny (Kor et al. 2014). Norman Doidge (2007) poukazuje i na to, že se lidé díky internetové pornografii zbavili pocitu trapnosti, který je často doprovázel při nákupu pornografických magazínů a dalších fyzických nosičů. To označuje za jakousi daň za příjemný zážitek ze sledování pornografie, která se ovšem díky *Triple-A engine*-u vytratila. A pro dnešní konzumenty pornografie zbyla jen odměna.

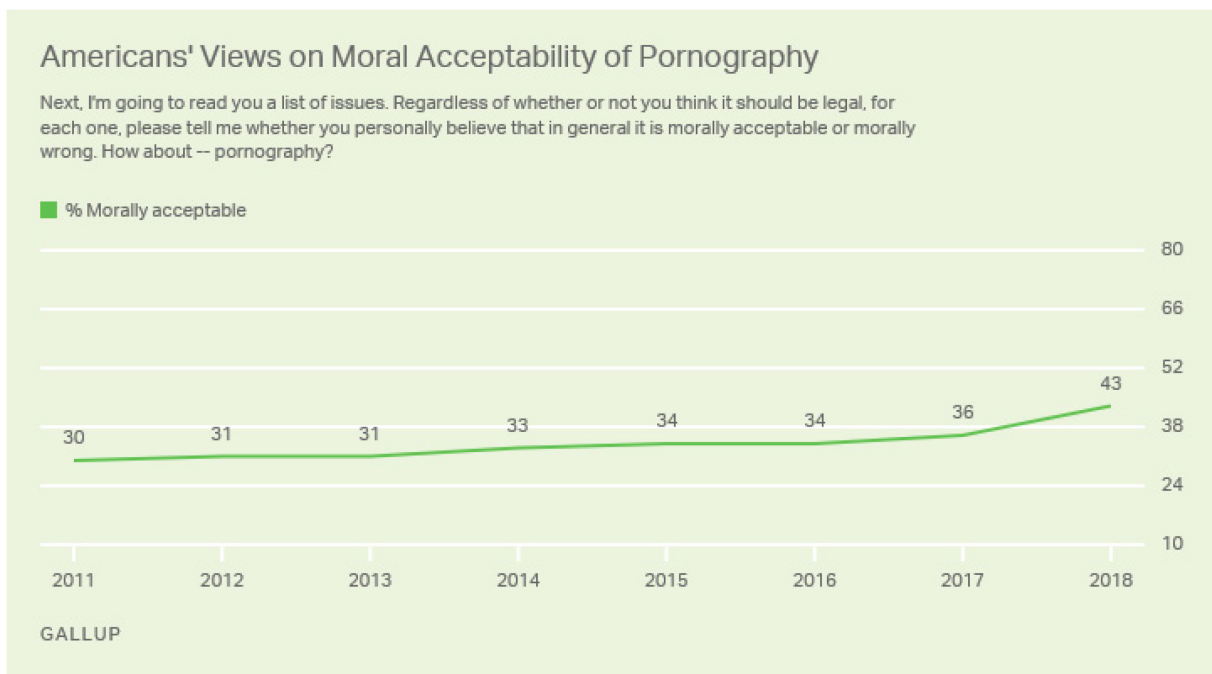
1.3.1 Rostoucí společenská přijatelnost

Masivní přírůstek pravidelných uživatelů internetu v posledních dvou dekadách je doprovázen zvýšenou konzumací pornografie a její společenskou přijatelností. Sledování pornografie je dnes považováno za obvyklé chování (Alexandraki, Stavropulos, Burleigh, King & Griffiths 2018; Carroll et al. 2008; Hald, Kuyper, Adam & de Wit 2013; Kor et al. 2014;).

⁵ V překl. *Síla tří A*

⁶ *přístupnost, dostupnost a anonymita*

Pornografie je jedním z témat, které si mezi stále liberálnějšími obyvateli Spojených států vylepšuje svou reputaci v otázce morálky. Mezi Američany se postupně zvyšuje morální akceptovatelnost také u polygamie, homosexuálních svazků, eutanázie, rozvodu, potratu a sebevraždy (Gallup in Jones 2017). Žádná z těchto oblastí se nedá srovnávat s pornografií, nesouvisí spolu. Spojuje je pouze určitá kontroverze a polarizace názorů na tato témata. Co je ovšem spojuje v kontextu této práce, je mohutná vlna liberalizace amerického smýšlení. Obyvatelé Spojených Států stále častěji vítají svobodnou volbu ve všech oblastech života, včetně sledování pornografie, z které tak postupně upadáva nálepka morálně pochybné aktivity. V roce 2011 označilo pornografii za „morálně přijatelnou“ 30 % dotázaných. O sedm let později ji za takovou označilo už 43 % respondentů.



Obr. 3: Pohled Američanů na morální přijatelnost pornografie (Gallup in Dugen 2018)

1.3.2 Aktuální statistiky

K březnu 2021 patří mezi nejpopulárnější porn tubes trojice serverů *XVideos.com*, *xnxx.com* a *PornHub.com*. Servery *XVideos* a *xnxx* patří i mezi deset nejnavštěvovanějších internetových stránek obecně. Spolu s *PornHubem* je tato trojice v žebříčku nejfrekventovanějších stránek umístěna před portály firem, jako je např. *Zoom*, *Netflix*, *LinkedIn* nebo *eBay*. Portál *XVideos*, vlastněný českou firmou *WGCZ Holding* (Woods 2016), je navštěvovanější stránkou než *Wikipedia* (SimilarWeb 2021).



Obr. 4: Umístění značek *XVideos*, *xnxx* a *PornHub* v globálním žebříčku nejnavštěvovanějších stránek na internetu (SimilarWeb 2021).

Aktuálně server *XVideos* zaznamenává přibližně 3,4 miliard návštěv měsíčně. Společně s weby *xnxx* (2,6 mld.), *PornHub* (2,3 mld.) a dalšími sedmi nejnavštěvovanějšími pornostránkami⁷, činí celkové číslo návštěv této nejúspěšnější desítky za březen 2021 dohromady 12,3 miliard. K lednu 2021 používá internet aktivně 4,7 miliardy lidí (SimilarWeb 2021, Johnson in Statista, 2021).

V České republice je nejpopulárnějším pornografickým webem *PornHub* (SimilarWeb 2021). Ten také jako jediný z trojice globálně nejúspěšnějších pornostránek, vydává pravidelné a velmi detailní statistiky zvané *PornHub Insights*. U ostatních pornostránek je nutné čerpat data o návštěvnosti z webů, jako je např. *SimilarWeb*, který srovnává globální návštěvy takřka všech dostupných stránek na internetu. Čísla návštěv pornografických webů stále rostou a nelze to přisoudit pouhému zvětšování podílu na trhu u nejúspěšnější trojice porn tubes, meziměsíční růst o jednotky procent vykazuje devět z deseti nejpopulárnějších stránek pro dospělé⁸.

⁷ 4. *Xhamster*, 5. *Chaturbate*, 6. *XVideos2*, 7. *Realsrv*, 8. *Nhentai*, 9. *Spankbang* a 10. *Bongacams* (SimilarWeb 2021)

⁸ Procentuální rozdíl měsíčních návštěv mezi únorem a březnem 2021 - *Xvideos* (+7,6 %), *xnxx* (+6,5 %), *PornHub* (+6,2 %), *Xhamster* (+6,5 %), *Chaturbate* (+10 %), *XVideos* (-12,6 %), *Realsrv* (+18 %), *Nhentai* (+10,2 %), *Spankbang* (+13 %), *Bongacams* (+24 %) (Similarweb 2021).

Za rok 2017 zaznamenal PornHub 28,5 miliard návštěv. Za dva roky se počet ročních návštěv zvýšil téměř o 13,5 miliardy a během roku 2019 byl PornHub spuštěn celkem 42 miliardkrát. Denně tak na PornHub v roce 2019 zavítalo průměrně 115 milionů lidí, což je ekvivalent součtu obyvatel Polska, Nizozemska, Austrálie a Kanady. Na PornHub bylo v témže roce přidáno 6 830 000 videí, které mají dohromady stopáž 169 let. Server umožnil také novou pracovní zkušenost pro 98 tisíc nových aktérů, kteří zde umístili svá pornografická videa. Za každou minutu zaznamenal PornHub zhruba 80 tisíc nově příchozích návštěvníků a 14 nově nahraných videí. Nejvyššími počty shlédnutí se může pochlubit herečka Riley Reid, jejíž videa byla během roku 2019 spuštěna celkem 585 498 054 krát. Průměrná doba strávená na PornHubu v tomto roce byla 10 minut a 28 vteřin⁹ (PornHub Insights 2017, 2019).

PornHub	2017	2018	2019
Roční návštěvy	28,5 miliard	33,5 mld.	42 mld.
Denní návštěvy	81 milionů	92 mil.	115 mil.
Nová videa za rok	4,1 milionu	4,8 mil.	6,8 mil.
Podíl muži/ženy mezi uživateli	74/26	71/29	68/32
Podíl sledování na telefonu	67 %	72 %	77 %

Obr. 5: Srovnání statistik webu PornHub mezi lety 2017-2019¹⁰ (PornHub Insights 2017, 2018, 2019)

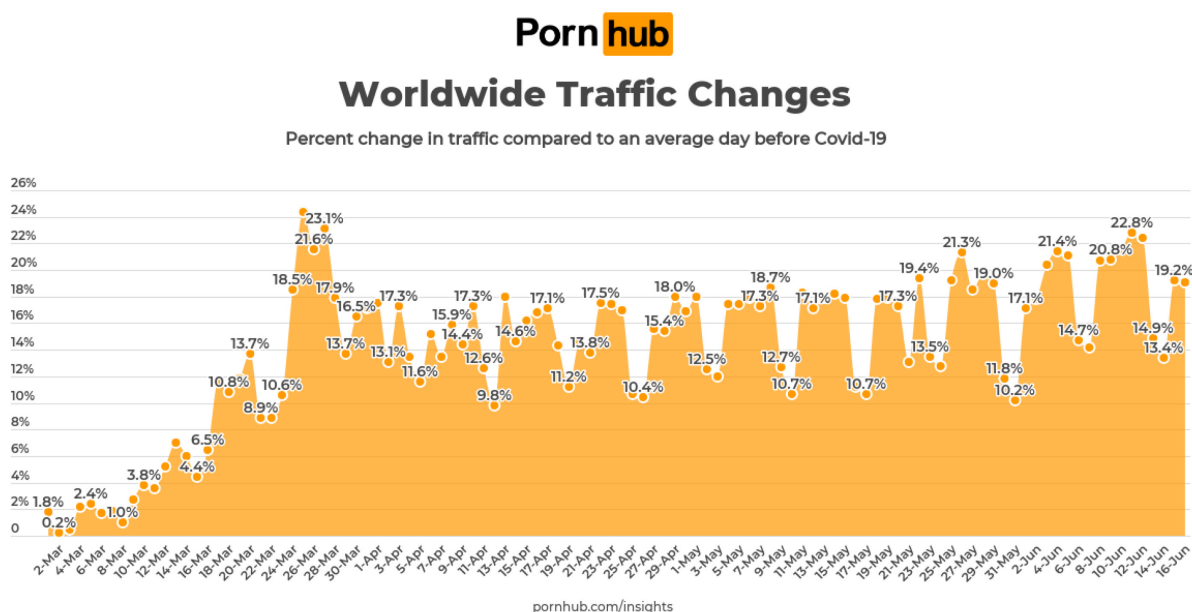
1.3.3 Pandemie a pornografie

Globální pandemie virového onemocnění COVID-19 na dlouhou dobu poslala majoritu lidí do stavu sociální izolace. První evropskou zemí, která nařídila celostátní karanténu, byla Itálie. Obchody, restaurace a bary zde byly zavřeny 11. března (Sylvers &

⁹ Na serveru XVideos trvá jeden „sedánek“ u pornografie průměrně necelých deset minut, na webu xnxx je to lehce přes osm minut (SimilarWeb 2021).

¹⁰Za rok 2020 ještě nebyla vydána výroční zpráva PornHub Insights, dostupné jsou pouze dílčí statistiky.

Legorano 2020). O den později narostl serveru Pornhub počet návštěv o 57 % v porovnání s průměrným počtem denních návštěv před pandemií. Francouzský denní nárůst po karanténních opatřeních byl 38 %, španělský pak dokonce 61 %. Poslední aktualizace dat z loňského roku proběhla v červnu, novější data Pornhub stále nevydal, včetně celoročního reportu. V polovině června 2020, tedy zhruba tři měsíce od prvních restriktivních opatření, osciloval globální růst návštěv mezi deseti a dvaceti procenty v porovnání s běžným dnem před touto pandemií (PornHub Insights 2020). S ohledem na tato data lze jednoznačně říct, že pandemie pornografickému průmyslu v návštěvnosti pomohla.



Obr. 6: Procentuální rozdíl denních návštěv ve srovnání s průměrným dnem před pandemií (PornHub Insights 2020).

1.3.4 Znásilnění, petice a *Children of Pornhub*

Je otázkou, z jakého důvodu Pornhub ještě nezveřejnil statistiky za rok 2020, jejich *Insights* byly v minulých letech vždy vydávány ke konci analyzovaného roku. Jedním z důvodů by však mohla být série reputačních otřesů, které firmu postihly právě v roce 2020.

Na začátku toho roku napsala 25letá Rose Calemba na svůj blog článek o znásilnění, jehož byla ve čtrnácti letech obětí. Když se jednoho večera šla projít, přepadl jí muž a pod výhrůzkou pobodání ji spolu s dalším mužem odvezli do svého domu, kde ji po dobu dvanácti hodin opakovaně znásilňovali, zatímco je u toho třetí muž natáčel. Během noci několikrát upadla do bezvědomí, z části i kvůli tomu, že ji muži pobodali a dlouhou dobu krvácela z levé

nohy. Poté, co ji násilníci pohrozili vraždou, pokud události této noci nahlásí policii, byla Rose vyhozena na ulici. Po určitém čase v nemocnici našla na sociální síti *MySpace* odkaz, který sdíleli její spolužáci ze školy. Po kliknutí se dostala na server *PornHub* a zjistila, že jsou zde umístěny jednotlivé části jejího znásilnění. Jedna z nich měla téměř půl milionu zhlédnutí a videa byla pojmenována nadpisy „*brečící teenka dostává co proto*“, „*nakládání mladé holky*“ nebo „*omdlévající teenka*“. Její spolužáci ze školy ji začali šikanovat a povídat jí, že si o to říká. Rose hned nato začala posílat *PornHubu* prosebné emaily o smazání těchto videí, ale nepřišla jí žádná odpověď a videa na serveru byla stále volně dostupná. Ze stránky byly odstraněny až poté, co poslala emaily z pozice právníka, který plánuje žalobu. Muže, kteří ji znásilnili, nakonec policii nahlásila, ale na konci procesu dal soud za pravdu právníkovi žalované strany, který hájil své klienty „vzájemně dobrovolným sexuálním aktem“ a soudce udělil násilníkům pouze podmíněný trest za „přispívání ke kriminalitě nezletilých“ (Mohan 2020). Je otázkou, jak by soud skončil, pokud by rodina Rose měla prostředky na kvalitnějšího právníka a hlavně, pokud by videa jejího znásilnění nebyla umístěna na jednom z nejnavštěvovanějších pornografických serverů.

Případ Rose není bohužel ojedinělý, na *PornHubu* byly i dříve umístěny videa zachycující sexuální zneužívání dětí. Na Vánoce 2018 se začala na Floridě pohřešovat patnáctiletá dívka, pátrání trvalo zhruba rok. Než dívčina matka našla na webech a aplikacích, jako je *PornHub* nebo *Snapchat* celkem 58 sexuálně explicitních videí, ve kterých její dcera figurovala. Během tohoto roku žila dívka s o mnoho starším mužem, který si ji mimo jiné společně se svým kamarádem natáčel, zatímco je oba sexuálně uspokojovala. V té době dívka také otěhotněla, její únosce ji však odvezl na interrupční kliniku, kde jí zaplatil potrat (Burke 2019).

Jak upozornil Nicholas Kristof ve svém článku „*The Children of Pornhub*“ pro *New York Times*, výrazným problémem u serveru *PornHub* je volná povaha tvorby obsahu – každý uživatel zde může nahrát nové video. Obsah lze kromě pouhého přehrávání také stahovat do zařízení, což dohromady znamená, že i smazaná videa jsou svým způsobem nesmrtelná. Každý, kdo si je stáhnul, je zde může umístit znovu (Kristof 2020). A poškozené osoby, jejichž sexuální vykořisťování někdo nahrál a umístil na *PornHub*, se svého traumatického zážitku nemusí nikdy zbavit, pokud taková videa kolují po pornografických webech bez omezení.

Přestože *PornHub* ve svých prohlášeních často horlivě vybízí k eliminaci dětského zneužívání, na své stránce nabízí playlisty s názvy jako „mladší než 18“, „nezletilé“ nebo

„nejlepší sbírka mladých chlapců“. Pokud člověk zadá do vyhledávače termín „13yo“¹¹, vyjede mu nabídka přibližně 150 tisíc videí. Těžko soudit, zdali tato videa zachycují opravdu třináctileté děti, věk se špatně odhaduje. Takovýto masivní počet videí přiřazených ke zmíněnému heslu ovšem ukazuje, že obsahu s dětskými aktéry je i na jednom z nejpobláznějších pornografických webů ohromné množství. A pokud jsou na webu pod toto heslo zařazena i videa se staršími aktéry, je to z toho důvodu, aby byl Pornhub vyhledávaným webem také pro pedofily (Kristof 2020). Podobně jako u firmy *Facebook*, i pro Pornhub sice pracují moderátoři obsahu, kteří se snaží zachytit ilegální obsah zobrazující skutečná znásilnění, dětské aktéry a jiný materiál tohoto odporného typu, a následně ho ze stránky mažou. Zatímco pro Facebook pracuje údajně 15 tisíc takových moderátorů, pro Pornhub jich pracuje necelá stovka (ibid). V roce 2019 bylo na tuto stránku přidáno časově 1,36 milionu hodin nového obsahu (PornHub Insights 2019), což znamená, že každý z těchto moderátorů by musel sledovat stovky hodin nových videí týdně, aby byl schopen zachytit každé video, které má za úkol odstranit. Jeden z bývalých zaměstnanců Pornhubu, jehož úkolem byla právě regulace obsahu, prozradil pokyny z vyšších řad. „*Hlavně tam toho obsahu nechte co nejvíce*“, dostali moderátoři za úkol. Svou bývalou práci označil tento člověk za „duši ničící“ (Kristof 2020).

Jako odpověď na rapidně rostoucí počet obětí, které promluvily o svém vlastním zážitku sexuálního zneužití, a které skončily nahrané na serveru Pornhub, vznikla kampaň *Traffickinghub*¹². Jde o nenáboženskou iniciativu, jejímž cílem je přivést exekutivní manažery značky Pornhub ke spravedlnosti za přispívání k obchodování s lidmi a dětmi. Jedním z cílů kampaně je také zrušit Pornhub jako takový. Petici podepsalo přes 2,2 milionu lidí ze 192 zemí světa a podpořilo ji přes 300 institucí a odborníků, které se zabývají problematikou obchodu s lidmi. V reakci na Kristofův článek v NY Times a probíhající kampaň Traffickinghub rozvázaly kreditní společnosti *Visa*, *Mastercard* a *Discover* s Pornhubem spolupráci a k placenému obsahu se už tak nemůžou klienti těchto firem dostat. Obyvatelé Thajska už Pornhub legálně nespustí vůbec, v této zemi byl zakázán (Traffickinghub 2021). Pornhub na kampaň a následnou reakci odpověděl poněkud rezolutními kroky. Ze své stránky nechal smazat 80 % všech videí, zejména snímky od neověřených autorů. Také odebral tlačítko „stáhnout“, které umožňovalo všem uživatelům ukládat si jednotlivá videa do svých zařízení. Výrazná změna byznysového modelu zprofesionalizovala úroveň snímků a Pornhub

¹¹ V překl. třináctiletý/á

¹² Termín trafficking se v češtině váže k obchodu s lidmi

je údajně od této kampaně odhodlaný být pornostránkou, na které člověk najde pouze obsah, který zachycuje vzájemně dobrovolný sexuální akt (ibid).

1.3.5 Genderové rozdíly mezi uživateli

Více než polovina mužů (53 %) morálně schvaluje pornografii, zatímco u žen je to necelá třetina (32 %). I ženám ovšem čísla meziročně stoupají a jsou k otázce morálky v této oblasti stále shovívavější. Stejně jako svobodní lidé nebo lidé ve věku 18–49 let, i ti jsou k pornografii více benevolentní než ženatí a vdání, resp. lidé starší 50 let. Samostatný segment mužů do 50 let má k pornografii nejvřelejší vztah, přesně dvě třetiny mladých mužů ji označilo za morálně přijatelnou (Gallup in Dugen 2018).

Podobná data a výrazné genderové rozdíly ukazuje i australská studie, která se zaměřila přímo na konzumaci pornografie mezi mladými lidmi (Lim et al. 2017). Z ní vyplynulo, že 39 % mužů ve věku od 15 do 29 let sleduje pornografii denně. Mezi mladými ženami je podíl denních uživatelek téměř desetkrát menší a činí 4 %, jednou týdně se na porno podívá téměř každá pátá žena (19 %) z této věkové skupiny. Muži jsou i v týdenní aktivitě mnohem výrazněji napřed a necelá polovina z nich (46 %) sleduje pornografii alespoň jednou týdně. Evropské statistiky ukazují podobné rozdíly, 77 % francouzských žen zaškrtno odpověď „nikdy“ na otázku, zdali běžně sledují pornografii, u mužů to bylo lehce přes pětinu (22 %) (Dux in Statista 2020). Přímo v České republice není situace jiná, 96 % mužů z Generace Y¹³ sleduje pornografii, největší část z nich dvakrát až pětkrát týdně (53 %), kadenci „jednou denně“ nebo „alespoň jednou denně“ holduje dohromady přesná čtvrtina tuzemských mileniálů. U opačného pohlaví je toto číslo 1,4 %, majorita žen z Generace Y sleduje pornografii „párkrát měsíčně“ (55 %), lehce pod třetinu z nich se na pornografii dívá „velmi zřídka“ (Smutný, Šulc & Hutchison 2018).

Dnes už pornografie rozhodně není výhradně mužskou záležitostí, jak tomu bývalo dříve. Muži ji však na pravidelné bázi sledují mnohem častěji.

1.4 Biologické faktory posilující oblibu pornografie mezi muži

Současná podoba konzumace pornografie je jedním z hlavních důvodů toho, proč je její nadužívání zkoumáno více než kdy předtím. Technologický pokrok k ní během jediného desetiletí zajistil v podstatě ničím neomezený přístup (Ashton et al. 2019), limitovaný pouze

¹³ Do Generace Y neboli generace Mileniálů se počítají lidé narození mezi lety 1981-1996 (Wikipedia 2021).

baterií v mobilním telefonu a datovým tarifem. Spustit pornografické video je dnes otázkou vteřin. Přestože obsah těchto videí žádný podobně výrazný milník v posledním desetiletí nezažil, samotná obměna formy posiluje faktory stojící za tím, proč je dnešní způsob sledování pornografie pro mozek tak příjemný. Zejména pro muže.

1.4.1 Mužská povaha v otázce sexuálních tužeb

Muži mají prokazatelně pestřejší sexuální touhy než ženy (e.g. Buss & Schmitt 1993; 2019; Clark & Hatfield 1989; Schmitt et al. 2003). Častěji touží po tzv. jednorázovkách, tedy krátkodobých sexuálních vztazích a nejrádši by byli, kdyby „seznam“ žen, s kterými měli sex, obsahoval na smrtelné posteli průměrně čtrnáct jmen. Ženy oproti tomu touží po dvou sexuálních partnerech za svůj život (Schmitt et al. 2001) a jen slabá polovina z nich (32 %) by v porovnání s muži (78 %) kývla na sex ve třech a více lidech (Hughes, Harrison a Gallup 2004). Až úsměvné výsledky přinesla studie z roku 1989 (Clark & Hatfield), ve které se zkoumala ochota vyspat se s naprosto cizím člověkem, výzkumným vzorkem byli studenti vysokých škol ve Spojených státech. Přesně tři čtvrtiny dotazovaných mužů by přijalo nabídku sexu od cizí ženy, zatímco sex s cizím mužem odmítly úplně všechny dotazované ženy (0 %). Výsledky byly úspěšně zreplikovány i v evropském prostředí (Guéguen 2011), také ve Francii se nenašlo ani jedno celé procento žen svolných k sexu s cizím mužem.

V abstraktnější oblasti těchto otázek, tedy ve světě sexuálních fantazií, se muži znovu vyznačují velkou touhou po pestrosti a i zde překonávají ženy. Častěji si představují skupinový sex (Wilson 1987, 1997), vystřídání několika sexuálních partnerek během jednoho dne (Ellis & Symons 1990), a pokud jsou ve vztahu, tak i sex s někým jiným než jejich současnou partnerkou (Hicks & Leitenberg 2001). Sexuální fantazie mužů jsou odosobněné (Wilson & Lang 1981), figuruje v nich větší počet žen, ať už simultánně v rámci jedné vysněné epizody nebo v horizontu dvaceti čtyř hodin (Ellis & Symons 1990; Zurbriggen & Yost 2004) a často obsahují sexuální protějšek, který je pro ně anonymní a cizí (Briere, Smiljanich & Henschel 1994). Ženy ve svých představách touží často po něžnostech, romantické atmosféře a emocionálnímu napojení na svého sexuálního partnera (Ellis & Symons 1990; Wilson 1987; Zurbriggen & Yost 2004). Muži častěji touží po partnerské pestrosti v krátkodobém horizontu, raději na rande pozvou vždy jinou ženu, když hledají novou partnerku. Oproti ženám je také více vzrušuje, pokud jejich partnerka často mění svůj fyzický vzhled, čemuž jde naproti i skutečnost, že ženy mění svou image častěji než muži (Hughes, Aung, Harrison, LaFayette & Gallup 2021).

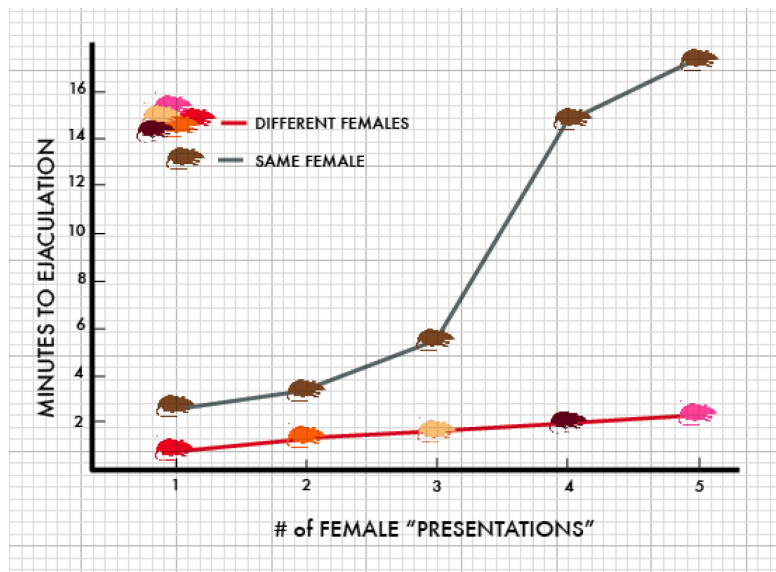
Obměna partnerek, kterou muži tolik ve svých představách vyhledávají, je něco, co mohou mít doma každý den. Do jisté míry. Se stále se rozrůstajícím seznamem pornohereček mají muži kdykoliv k dispozici jakýsi osobní digitální harém, který mohou kdykoli povolat k uspokojení svých potřeb. Pornografii a výše popsané závěry ze studií spojuje tzv. *Coolidgeův efekt*.

1.4.2 Coolidgeův efekt a neustálá novota v pornografii

Ve dvacátých letech 20. století se americký prezident Calvin Coolidge se svou ženou vydal na exkurzi slepičí farmy. Tu si prohlíželi každý zvlášť, a když si bývalá první dáma Grace Coolidge všimla neutuchajícího sexuálního apetitu jednoho z kohoutů, zeptala se průvodce, jak často se takový kohout denně páří. „*Třeba tucetkrát denně, paní.*“ zněla jeho odpověď. Na to paní Coolidgeová řekla „*Tak to povězte mému muži, až půjde kolem.*“ a šla do jiné sekce. Na vyřízený vzkaz prezident Coolidge reagoval otázkou „*A páří se pořád se stejnou slepicí?*“ Odpověď průvodce zněla „*Ó, to ne, pane prezidente, vždy si vybere jinou.*“ Prezident se usmál a odešel s větou „*Tak povězte paní Coolidgeové zase tohle.*“ (Dewsbury 2000; Johnson 1972, s. 94).

Přestože tato historka o prezidentu Coolidgeovi stojí na staré a ne stoprocentně podložené anekdotě (Wilson et al. 1963, Ågmo 2007), výše popsaná vlastnost samců je skutečná – s novou samicí se obnovuje zájem o páření. Pokles sexuálního zájmu po určitém čase kopulace s jednou samicí je naplno obnoven zpět po kontaktu s jinou potenciální sexuální partnerkou. Naopak u samic tento efekt není tak zjevný (Schedwill, Eggert & Müller 2018, s. 210; Zimbardo & Coloumbe 2017, s. 100;).

Coolidgeův efekt byl intenzivně zkoumán a prokázán u několika samčích zástupců šimpanzů (Allen 1981), koček (Whalen 1963), brouků (Steiger et al. 2008), krys (Wilson et al. 1963; Fiorino, Coury & Phillips 1997; Tlachi-López et al. 2012) nebo křečků (Bunnel, Boland a Dewsbury 1977).



Obr. 7:

Osa x představuje počet samičích protějšků.

Osa y počet minut potřebných k ejakulaci¹⁴.

Se stejnou samicí se s nárůstajícím počtem sexuálních styků zvyšuje i doba k dosažení ejakulace.

(Zimbardo & Coloumbe 2017, s. 101)

Od zvířat se experimenty postupně přesunuly i k lidem a začaly zkoumat možnou existenci Coolidgeova efektu u člověka. Hlavním aktérem v této oblasti je dvojice výzkumníků William O'Donohue a Joseph J. Plaud. Ti nejprve přišli na schopnost vytvoření krátkodobé *habituační*¹⁵ v kontextu sexuálního vzrušení u mužů. Těm byl, jakožto výzkumným subjektům, ukazován několikrát stejný erotický obrázek, u kontrolní skupiny byl obměňován. U ní se hodnota sexuálního vzrušení po celou dobu experimentu nijak nezměnila a držela si konstantně vysoké hodnoty, naopak u skupiny se stále stejným obrázkem hodnota vzrušení v závislosti na čase výrazně klesala (O'Donohue & Plaud 1985).

O šest let později se O'Donohue a Plaud (1991) rozhodli pro longitudinální design experimentu. Tentokrát místo obrázků pouštěli svým výzkumným subjektům, který tvořili opět pouze muži, audio-erotické nahrávky, a to po dobu šesti týdnů. První skupině byla po celou dobu experimentu pouštěna tatáž nahrávka, kontrolní skupině se pouštěla stejná nahrávka tři týdny v kuse, poté následovala každý týden vždy nová. U skupiny, které byla pouštěna stále stejná audionahrávka, hodnota vzrušení postupem týdnů systematicky klesala a naplnila všechna tři kritéria pro získání habituace dlouhodobé, kterými jsou krátkodobá habituace, spontánní obnova vzrušení, jehož nejvyšší hodnota se při každém takovém obnovení snižuje a snížení počtu ukázek potřebných k habituaci. Stejně jako o šest let dříve, kontrolní skupina, které byly sexuální podněty v průběhu experimentu obměňovány, nevykazovala změny ve vysoké hodnotě svého vzrušení (O'Donohue & Plaud 1991). Stejný

¹⁴ Uvolnění semene a semenné plazmy z reprodukčního systému mužů (Britannica 2021).

¹⁵ Klesající odezva na stále stejný stimul. Jedná se o formu učení a získání určitého návyku na stále se opakující podnět (Bouton 2007).

pokles subjektivního i fyziologického vzrušení v závislosti na stále stejném podnětu, objevily u mužů i následující experimenty (e.g. Dawson et al. 2013; Koukounas & Over 1993; Morton & Gorzalka 2015).

S novým sexuálním podnětem se také zlepšuje kvalita a objem mužského spermatu vyprodukovaného při ejakulaci. Vysoká kvalita a velký objem spermatu jsou hodnoty pozitivně korelující s úrovní vzrušení (Zavos 1985; Zavos & Goodpasture 1989; van Rooijen et al. 1996). Ke kvalitě a většímu objemu ejakulátu se přidává i pozměněná doba k dosažení orgasmu – s novým podnětem je výrazně kratší než s dříve viděným a vstřebaným (Joseph, Sharma, Agarwal & Sirot 2015).

1.4.3 Důležitost dopaminu a mezolimbické dráhy

Touha a motivace k dosažení sexuálního zážitku vzniká z velké části díky chemické látce zvané dopamin (Giuliano & Allard 2001). Vnitřní sekrece dopaminu v mozku aktivuje činnost mezolimbické dráhy, často nazývané také jako centrum odměn. Tato dráha je v kontextu nadužívání pornografie patrně nejdůležitější oblastí v lidském těle (Hilton 2013; Love et al. 2015; Park et al. 2016; Brand et al. 2016).

Hladina vyprodukovaného dopaminu slouží jako určitý barometr, na jehož základě posuzuje člověk atraktivitu právě prožívané zkušenosti. Přestože je tato chemická látka často považována za „molekulu potěšení“, dopamin se vztahuje zejména k vyhledávání a očekávání příjemných zážitků, slasti a cílů, spíše než k potěšení samotnému. Množství dopaminu se zvyšuje v závislosti na očekávání toho, co je právě před námi a slouží tedy jako jakýsi chemický strojvedoucí, díky kterému se lidé vydávají vstříc dosažení příjemného zážitku nebo cíle, který mají před sebou. A žádná z přirozených odměn nevyvolává tak velikou explozi hormonů a proteinů v takové míře jako sexuální stimulace a orgasmus (Kerrel 2005; Doidge 2007; Salamone & Correa 2012; Pace 2014; Wilson 2017, s. 65, 177).

Aktivitu centra odměn a množství vyplaveného dopaminu může kromě předtuchy odměny a probíhající sexuální stimulace posílit řada dalších proměnných. Mezi ty patří narušení očekávání nebo vyloženě fyzická podoba hledání slasti, a to ať už jde o rybolov nebo internetové surfování. Všechny tyto tři propriety jsou vlastní internetové pornografii. Je zde předtucha slasti těsně před spuštěním pornografické stránky nebo nového videa, narušení očekávání v podobě nekonečné novoty obsahu a možnosti vybrat si pokaždé jinou ženu nebo muže. A je zde i fyzické klikání myši nebo pohyb palce, který lustruje skrz pornografickou

digitální knihovnu s cílem najít něco neokoukaného, co člověka ještě více vzruší. Každé nové video, které se člověku mihne před očima, vyprodukuje novou dávku dopaminu (Park et al. 2016).

Na podobném principu vyhledávání „něčeho dobrého“ a nepředvídatelnosti toho, co je za rohem palce, fungují také sociální sítě. Sean Parker, akcionář a první prezident společnosti Facebook, na jedné veřejné akci v roce 2017 řekl: „*Uvažování, které vedlo k vývoji těchto aplikací, přičemž Facebook byl první, se točilo kolem jedné otázky: „Jak získat co nejvíce vašeho času a vědomé pozornosti?“ A to znamená, že vám musíme každou chvíli poslat trošku dopaminu, protože někdo olajkoval nebo okomentoval vaši fotku či příspěvek a tak.*“ Později v pořadu *60 minutes* promluvil bývalý zaměstnanec firmy Google a whistleblower¹⁶ Tristan Harris. „*Tahle věc je výherní automat.*“ řekl a vytáhl z kapsy svůj chytrý telefon (Newport 2019, s. 30-31). Přestože srovnávat pornografii se sociálními sítěmi v mnohém nelze, jednu, a patrně i jednu z nejdůležitějších přísad společného globálního úspěchu, mají společnou. Neustálou novotu a nevyzpytatelnost obsahu, které stále dokola aktivují konzumentovo centrum odměn. Přičte-li se k tomu uspokojování přirozených potřeb (Facebook - sociálních, resp. pornografie - sexuálních), není pak divu, že jsou sociální sítě a internetová pornografie takto rozšířeným fenoménem.

Mezolimická dráha se kromě motivace a vyhledávání odměn váže také k asociativnímu učení a klasickému podmiňování. Opakované získávání odměny v podobě sledování pornografie a doprovodného orgasmu při masturbaci¹⁷ se člověku může později vybavit při pouhém střetnutí s neutrálními podněty, které na první pohled nemají s pornografií nebo sexualitou cokoliv společného. Jestliže se člověk nejčastěji dívá na pornografii v noci, na mobilu, a když spí zbytek spolubydlících, stačí pohled na telefon, hodiny nebo zvuk zavřených dveří a dostaví se vzrušení. Takovým neutrálním podnětem může být také pouhý pocit nebo stav, který běžně doprovází sledování pornografie, ať už jde třeba o únavu nebo intoxikaci alkoholem. Jako u každého návyku, střetnutí s neutrálními podněty a spouštěči¹⁸ vyvolává náhlé produkce dopaminu, které aktivují centrum odměn a vedou člověka k tomu, aby uspokojil cíl, na který právě nejvíce myslí. Tyto neočekávané potřeby je poté velmi těžké potlačit (Hilton 2021; Park et al. 2016).

¹⁶ Whistleblower je člověk, který o svém, většinou bývalém, zaměstnavateli veřejně odhalí informace a praktiky, které bývají často ilegální, nebezpečné nebo neetické. A bez whistleblowerů by zůstaly skryty před veřejností (Chalouat, Carrión-Crespo & Licata 2019, s. 2)

¹⁷ U pornografie masturbuje 97 % mužů (Wéry & Billieux 2016).

¹⁸ U alkoholika to může být např. setkání s člověkem, který má na tričku logo pивní značky, u narkomana pak pohled na kreditní kartu, kterou používal k dávkování drogy.

2 Důsledky nadužívání pornografie

Problematické nadužívání pornografie u mužů přitahuje stále více akademické pozornosti (Borgogna, McDermott, Berry & Browning 2020). Cílem této kapitoly je poskytnout základní přehled o negativních dopadech nadužívání pornografie, které se promítají do několika oblastí konzumentova života.

Je velmi těžké určit hranici, kdy se sledování pornografie stává nepřiměřeným. Přesto lze říci, že pokud člověk není schopen svou pornografickou náruživost kontrolovat navzdory negativním emočním, sociálním, mezilidským, školním nebo profesním dopadům, stává se z ní problém (Zimbardo & Coloumbe 2017, s. 83).

2.1 Behaviorální aspekt

2.1.1 Delay discounting

Anglický termín *delay discounting* nemá v tuzemském akademickém diskurzu jednotný název v češtině, pro účely práce tak bude používán původní termín v angličtině.

Relevantní pro disciplíny psychologie i ekonomie, termín *delay discounting* vychází z rozhodovacího procesu, ve kterém proti sobě bojují dva druhy odměn – okamžitá, byť méně uspokojivá, a na druhé straně odměna pozdější, ale hodnotnější. Odměny jsou chápány jako objekty nebo cíle, na které lidé vynakládají čas a energii, aby je získali. Rozlišují se odměny *chemické* (např. návykové látky), *hmotné* (peníze, majetek), *přirozené* (jídlo, sex, spánek) a *sociální* (uznání od přátel, kolegů apod.) (Arias-Carrión et al. 2014, s.1).

Ať už je podoba odměn hmotná nebo abstraktní, termín *delay discounting* se vztahuje k lidské tendenci upřednostňovat dřívější odměny na úkor hodnoty (Matsuyama 2020, s. 1; Schultz van Endert 2020, s. 2; Köpetz, Briskin, Sultana, & Stanciu 2021, s. 1).

Tendence upřednostňovat okamžité odměny na úkor dlouhodoběji výhodnějších je v pozdějším životě provázána s vysokou impulzivitou při rozhodování, která je do jisté míry příčinou i následkem volením rychlejších odměn (e.g. Crean, de Wit & Richards 2000). *Delay discounting* je také asociován s nadužíváním návykových látek (e.g. Romer, Duckworth, Sznitman & Park 2010), závislostí na internetu (e.g. Saville, Gisbert, Kopp & Telesco 2010), obezitou (e.g. Davis, Patte, Curtis & Reid 2010; Fields et al. 2011), patologickým hráčstvím

(Alessi & Petri, 2003; Dixon et al. 2003) nebo rizikovým sexuálním chováním (e.g. Chesson et al. 2006).

V přítomnosti sexuálně stimulujícího obsahu jsou zejména muži náchylnější ke zvolení okamžité odměny než v jeho nepřítomnosti (O'Malley, Davies & Cline 2010). O'Malley tento závěr s jeho kolegy (2010) vysvětluje vnitřní racionalizací, která se při rozhodování uvnitř mužů odehrává. Pokud je rychlá, avšak méněcennější odměna asociována s něčím příjemným, jako je např. přítomnost lechtivého materiálu, je díky tomu tato volba atraktivnější (O'Malley, Davies & Cline 2010, s. 476). K podobným závěrům došly i starší studie (Hoyle, Fejfar & Miller 2000; Hayaki et al. 2006), které prokázaly vyšší hodnotu impulzivitu při rozhodování, pokud je člověk v danou chvíli sexuálně vzrušený.

Přímý vztah delay discountingu a pornografie byl podrobněji zkoumán teprve před pár lety, rovnou dvěma experimenty naráz (Negash, Van Ness Shepard, Lambert & Fincham 2016). Společnou výzkumnou otázkou bylo, zdali se může sledování pornografie projevit nejen na upřednostňování rychlejších odměn ve chvíli vzrušení, což potvrdil už Hayaki (2006) nebo dříve Fejfar a Miller (2000), ale jestli může pornografie ovlivňovat rozhodovací procesy i v jiných oblastech života. Hypotézu Negash s kolegy (2016) postavil na dvou opěrných bodech. První z nich se týká dnešní podoby konzumace pornografie, vedené Cooperovým Triple-A enginem. Protože se drtivá většina pornografického obsahu nachází na internetu, je pro konzumenty dostupná v řádu jednotek vteřin. Kombinace takto jednoduchého přístupu s neustálou novotou, kterou pornografie nabízí, podmíněnou instantním uspokojením sexuálních potřeb, tvoří silný spouštěč pro sáhnutí k rychlé odměně, což může vést k vytvoření behaviorálního návyku (Arias-Carrión et al. 2014, s.10). Druhým opěrným bodem výzkumu je síla přirozených odměn, mezi které kromě jídla patří právě sexuální uspokojení a sex. Ovšem zatímco k dosažení přirozené odměny v podobě uspokojení u pornografie stačí připojení k internetu, cesta k partnerskému sexu je složitější. Ta vyžaduje vzájemné budování vztahu, sbližování a následné čekání na partnerovu sexuální responzivitu. Někteří lidé nemusí mít na toto trpělivost, sebevědomí nebo osobnostní kvality, a proto pro ně může být dnešní podoba pornografie vítanou zkratkou pro dosažení sexuálního uspokojení (Negash et al. 2016, s. 692). Na rozdíl od skutečného sexu, pornografie dává člověku digitální štít anonymity, možnost konat kdykoliv bez čekání na souhlas druhé strany a menší riziko ztrapnění se (Philaretou, Mahfouz & Allen 2005, s. 155).

Design prvního experimentálního výzkumu (Negash et al. 2016) byl postaven na skutečnosti, že jídlo i sexuální uspokojení patří do přirozených odměn, které v centru odměn operují podobným způsobem (Agustín-Pavón, Martínez-Ricós, Martínez-García & Lanuza 2008). Jedné polovině účastníků experimentu tak byla na tři týdny „nařízena“ abstinence od pornografie, druhá polovina se po stejnou dobu vyhýbala svému oblíbenému jídlu. Nicméně na rozdíl od první skupiny mohli lidé v této skupině po celou dobu sledovat pornografii dle svého uvážení. Hypotéza předpokládala vyšší tendenci upřednostňovat pozdější odměny u skupiny, která se bude po tři týdny ovládat ve své konzumaci pornografie. Její pravidelné sledování bylo ze zřejmých důvodů vstupenkou pro účast v experimentu, na jehož konci byly respondentům předloženy dvě verze odměny v podobě loterijních lístků. Na každém z nich mohli vydělat až stovky dolarů a buď mohli sbalit svých pár tiketů rovnou, nebo získat dvojnásobné až trojnásobné množství, ovšem s podmínkou několikátýdenní prodlevy.

Hypotéza byla potvrzena. První skupina, která se po dobu tří týdnů dokázala ovládnout a krátkodobě eliminovat svůj pornografický návyk, v konečném testu více inklinovala k pozdějším a hodnotnějším odměnám v porovnání s druhou skupinou, která se vyhýbala svému oblíbenému jídlu, ale stále sledovala pornografii.

Druhý výzkum (Negash et al. 2016) se zaměřil na kadenci sledování pornografie a její vliv na delay discounting. Design otázek byl velmi podobný první studii, respondenti znovu dostali na výběr, jestli obdrží méně loterijních lístků hned, nebo si počkají na větší množství a znásobí tak svoje šance na peněžní výhru.

Čím více pornografie respondenti sledovali, tím více viděli pozdější odměny jako méněcenné i přesto, že vyplacení tiketů v dlouhodobém časovém horizontu bylo objektivně výhodnější možností. Pravidelné sledování pornografie, která patří mezi okamžité odměny, je tak asociováno s vnitřním degradováním pozdějších a výhodnějších odměn. Oba tyto závěry korespondují s o deset let starým zjištěním. Chronické vyhledávání potěšení a hédonistické sklony zvyšují impulzivitu v jednání (Ramanathan & Menon 2006).

Kromě praktických poznatků pro uživatele pornografie, kteří jsou nespokojeni se svou tendencí k upřednostňování rychlých odměn a tímto zjistili, že stačí tři týdny ke zlepšení v této oblasti, závěry Negashe a jeho kolegů (2016) poskytují důležitý příspěvek do celé badatelské oblasti, která se věnuje zkoumání dopadů pravidelného sledování pornografie. Její

vliv na delay discounting se tak kromě krátkodobé degradace pozdějších odměn při sexuálním vzrušení, podepisuje i na ostatních částech uživatelského života, zejména na jeho impulzivité v rozhodování. Je proto nutné jednat s pornografií jako s ojedinělým druhem stimulu a odměny, a aplikovat tyto poznatky v dalším bádání nebo přímo v léčbě jejího kompulzivního nadužívání (ibid, s. 698).

2.1.2 Sexuální výchova pornografií

Deskriptivní sociální normy jsou lidská očekávání toho, co se v konkrétních situacích běžně děje a dělá (Cialdini, Reno & Kalgren 1990, s. 1015). Pokud se tedy člověk octne v situaci, o které má již ustálenou představu, co se v ní běžně dělá, získává tím pro rozhodovací proces heuristickou zkratku¹⁹. Lidé mají tendenci v konkrétních situacích jednat v souladu s chováním druhých lidí, zejména pokud je toto chování běžně odměňováno a potkává se s pozitivními reakcemi. Je to z toho důvodu, že takové chování je už otestováno praxí a snižuje se tím pravděpodobnost chybné volby při rozhodovacím procesu (Cialdini 2001). Závěry z meta-analýz potvrzují, že deskriptivní normy představují pro lidi důležitý zdroj pro inspiraci, který má silný vliv na jejich chování (Borsari & Carey 2003; Ravis & Sheeran 2003). Zda-li jsou ovšem zažitá představy o běžném vyřešení situace správné, je už jiná otázka.

Paul Wright v roce 2011 zkonstruoval model *3AM* (*acquisition, activation, application*)²⁰, který popisuje proces přijetí a možného osvojení chování vyzoborovaného v mediálních materiálech se sexuálním obsahem. *Akvizice* se váže k naučení nového scénáře, *aktivace* je pak posílení zažitá představy viděným materiálem. Jedinec už tak může mít v hlavě scénář sexu, ve kterém je žena při nechráněném sexu např. plácána do zadku nebo chytána pod krkem, přímé vystavení se takovému materiálu při sledování pornografie pak ovšem zvyšuje přístupnost těchto scénářů při skutečném sexu. V poslední fázi procesu zvané *aplikace* poté stojí zažitý, viděný a asociovaný scénář před rozhodnutím člověka, jestli scénář zreprodukuje v reálném životě (Wright 2011). Wrightův model 3AM předpokládá, že sledování sexuálního materiálu vede k aplikaci erotických scénářů do skutečného sexuálního života. To je pouze podpořeno, jestliže je nechráněný sex v pornografii zobrazen jako nesmírně příjemný, a jestliže jsou agresivní praktiky v pornografii herci přijímány z velké

¹⁹ Heuristika je rychlá a praktická cesta k rozhodnutí nebo vyřešení problému. Ta ovšem často nebývá ideální a racionální, heuristiky se totiž pojí k mentálním zkratkám založených na subjektivních zkušenostech a často i neúplných informacích (Myers 2010).

²⁰ V překl. akvizice, aktivace a aplikace

části pozitivně nebo bez reakce²¹. Což může v kontextu sexuálního života dělat z těchto praktik normativní nebo přímo žádoucí chování. Zobrazení určitých praktik a sexuálních zvyků jako oboustranně příjemných, poskytuje konzumentům pornografie přímý podnět k tomu, aby se takovému chování oddali sami (Wright 2011; Fritz et al. 2020). A jak ukazují závěry z výzkumů, lidé se pornografií poměrně často inspirují.

V roce 2004, tedy ještě dva roky před příchodem porn tubes stránek, uvedlo 53 % mladých švédských mužů, že pornografie má vliv na jejich sexuální chování. Polovina z celkového počtu dotázaných někdy praktikovala anální sex a více než čtyři z pěti mužů (83 %) nepoužilo při takové situaci pokaždé kondom. Takto rozšířená absence ochrany při análním sexu, a tedy druhu sexu, při němž hrozí největší riziko přenosu HIV (Boily et al. 2009), je z pohledu šíření pohlavních nemocí mezi mladými lidmi velmi riziková (Tydén & Rogala 2004)

Prezervativ totiž nepatří mezi oblíbené rekvizity pornografických tvůrců. Ze vzorku 45 pornografických videí pouze byl pouze v jednom použit kondom (Gorman, Monk-Turner & Fish 2010), velmi podobná čísla ukazuje i aktuálnější obsahová analýza (Vannier, Currie & O'Sullivan 2014). Na 100 pornografických videí byly při natáčení spotřebovány pouze dva kondomy.

Muži, kteří sledují pornografii častěji, také častěji nepoužívají kondom během nárazových sexuálních vztahů, a zejména, pokud jsou při tzv. *hookupec*²² intoxikováni, nejčastěji alkoholem. Sledování pornografie je také častěji spojeno s penetrativním druhem (orální/vaginální/anální sex) nárazových vztahů, stejně jako s větším počtem těchto nárazových sexuálních partnerů (Braithwate et al. 2015). Podobné závěry přináší i Luder et al. (2011). Muži sledující pornografii častěji nepoužili kondom při svém posledním styku v porovnání s muži, kteří pornografii nesledují.

Kvalitativní studie na vzorku 130 sexuálně aktivních britských teenagerů ve věku od 16 do 18 let zkoumala motivace, které stojí za vyzkoušením análního sexu (Marston & Lewis 2014). Dotazovaní adolescenti s přímou zkušeností s análním sexem často zmiňovali pornografii jako jeden z klíčových důvodů, proč ho poprvé vyzkoušeli, pro chlapce byly scény análního sexu z pornografie mnohem větším motivátorem než pro dívky. Mezi další důvody pak patřila i soutěživost mezi mladými muži, kteří předpokládali, „že když to ti lidé

²¹ Podíl pozitivních a neutrálních odpovědí na agresivní prvky v pornografii – *PornHub* (97 %), *XVideos* (93 %) (Fritz et al. 2020)

²² Neplánovaná intimní nebo sexuální zkušenost bez vidiny dlouhodobějšího závazku (Braithwate et al. 2015).

dělají, tak to musí být příjemné“, dívky i chlapci shodně popisovali, že se análním sexem také dobře chlubí mezi kamarády. Častějšími iniciátory byli chlapci, pro dívky byl anální sex mnohem častěji bolestivějším zážitkem. Někteří chlapci své partnerky přiměli k análnímu sexu určitým nátlakem, v několika případech se dokonce ani na nic neptali a přistoupili k anální penetraci „omylem“, navzdory tomu, že věděli o bolesti, kterou to partnerce přivede. Takovéto scénky nejsou v pornografii ojedinělé, muži v rámci příběhu často „náhodou“ vsunou penis do ženy, která je tím překvapena a je z toho vždy nadšena. Autoři studie Marston a Lewis (2014) na konci svého článku vyjadřují obavy a nastiňují, že anální sex mezi mladými lidmi se často odehrává v souvislosti s nátlakem a fyzickou bolestí. Rádi by posílili diskuzi o vzájemném souhlasu v sexuálním experimentování, která by se postavila proti normalizaci partnerského nátlaku a „neúmyslně započatých“ praktik, které druhý partner neodsouhlasil. Anální sex měla více než třetina (44 % mužů a 36 % žen) lidí ze Spojených států ve věku od 25 do 44 let (Hess, DiNenno, Sionean, Ivy & Paz-Bailey 2016).

Zdali sledování pornografie ovlivňuje také mínění o sexuálním životě vrstevníků, zkoumal Wright se svými kolegy v roce 2016, výzkumným vzorkem byli vysokoškolští studenti od 19 do 24 let. Studenti konzumující pornografii odhadovali u svých spolužáků a jiných vrstevníků méně časté používání kondomu než ti, kdo se na pornografii ne dívají. Tatož studie potvrdila, že odhady o sexuálních aktivitách lidí ze stejné věkové skupiny (včetně používání ochrany) mají poté vliv na vlastní sexuální chování. Ve výsledku to znamená, že lidé sledující pornografii, kde se z drtivé většiny kondom nevyskytuje, mají zkreslené představy o používání prezervativu mezi vrstevníky, absence ochrany je tak jimi považována za obvyklou, a tak i oni používají kondom méně (Wright, Tokunaga, Kraus & Klann 2016). Studie německých teenagerů ve věku od 16 do 19 let přinesla podobné závěry. Adolescenti, kteří pravidelně sledují pornografii v porovnání s občasnými konzumenty pornografie, předpokládali u svých vrstevníků větší pestrost v prováděných sexuálních praktikách, méně svíček na posledním narozeninovém dortu před ztrátou panictví/panenství a obecně i větší sexuální aktivitu (Weber, Quiring & Daschmann 2012). Adolescenti nejčastěji používají internet a internetovou pornografii jako zdroj své sexuální výchovy (Rothman, Kaczmarzsky, Burke, Jansen & Baughman 2015).

2.2 Biologický aspekt

2.2.1 Habituační a eskalace k extrémnějším žánrům

Důkazy o habituaci v kontextu pornografie přinesli už v 80. letech, tedy i v době výrazně omezené nabídky pornosnímků, profesori psychologie a komunikace Dolf Zillman a Jennings Bryant (Zillman & Bryant 1986) nebo O'Donohue a Plaud (1986; 1991), nicméně tehdy byla data odbornou veřejností ignorována. Habituační a následná eskalace k extrémnějším žánrům pornografie si získává badatelskou pozornost až v posledních letech, kdy jsou možnosti pornografického vybití v podstatě neomezené (e.g. Prause et al. 2015; Wéry & Billieux 2016; Seigfried-Spellar 2016; Downing, Schrimshaw, Scheinmann, Antebi-Gruszka & Hirshfield 2016; Kraus, Voon & Potenza 2016; Gola 2016).

Zillman se svým kolegou (Zillman & Bryant 1986) tehdy v 80. letech provedli longitudinální experiment, ve kterém po dobu šesti týdnů pravidelně pouštěli výzkumným subjektům tři druhy materiálu, každé třetině z nich pouze jeden. První běžnou pornografií, druhé pornografií s násilnými prvky a třetí neutrální videa bez sexuálních záběrů. Dva týdny po tomto promítacím období, dostali účastníci experimentu možnost sledovat videokazety v soukromí. Tato videa byla opět rozdělena do tří kategorií – *G-rated*, *R-rated* a *X-rated*²³. Účastníci, kterým byla během doby experimentu pouštěna pornografie, ať už násilná nebo „něžnější“, neprojevila valný zájem o první dvě úrovně *G-rated* a *R-rated* videí a pro svou soukromou projekci si velmi často vybrala *X-rated* videa. Tato skupina videí obsahuje záběry bondáže, sadomasochismu a bestialit (sexu se zvířaty). Preference těchto žánrů po pravidelném šestitýdenním sledování pornografie, byla mnohem vyšší u mužů v porovnání se ženami.

Čím dříve člověk zažije přímé setkání s pornografií, tím vyšší je u něj šance, že přejde k deviantním žánrům sexuálně explicitních videí. Eskalace k dětským a zvířecím sexuálním scénám je mnohem častější u lidí, kteří byli poprvé vystaveni pornografii jako děti. Jelikož se však tato studie (Seigfried-Spellar 2016) zaměřila pouze na videa s materiálem, ve kterých figurují děti a zvířata, nemůžeme je dle stanovené definice²⁴ označit za pornografii. To ovšem nic nemění na tom, že pravděpodobnost sledování takovýchto materiálů je podpořena brzkou zkušeností s pornografií.

²³ Písmena G, R a X se vztahují k přístupnosti a jdou vzestupně ke stále extrémnějším druhům pornografie.

²⁴ Viz kapitola 1.1

Téměř polovina dotázaných mužů (47 %) ve studii z téhož roku (Wéry et al. 2016) uvedla, že se někdy podívala na pornografii, která je předtím nezajímala nebo kterou považovali za odpornou a nechutnou. 62 % z téhož vzorku mužských respondentů také přiznalo občasný pocit viny/studu v souvislosti se svým sledováním pornografie. Downing et al. (2016) v komparativní analýze porovnával pornografické návyky heterosexuálních, homosexuálních a bisexuálních mužů. Mezi jinými závěry bylo zjištěno, že muži se často dívají i na pornografii, která nekoresponduje s jejich orientací. Pětina (21 %) heterosexuálních uživatelů pornografie zaškrtnla v dotazníku také sledování sexu mezi dvěma muži, mezi homosexuály je pak sledování videí s heterosexuálním stykem velmi časté (55 %). Rozhodně se nedá říct, že by se sledování pornografie s aktéry jiné sexuální orientace dalo označit za „extrémnější žánr“. Lze ho však s nejvyšší pravděpodobností označit za žánr, který by některým konzumentům přišel o několik let dříve odpudivý a nebyli by schopni se na něj dívat.

Důležitým experimentem je v této oblasti výzkum Prause et al. z roku 2015. Jeho tým badatelů porovnával elektrickou aktivitu v mozku mezi velmi častými konzumenty pornografie (průměrně 3,8 hodin/týdně) a kontrolní skupinou výrazně lehčích konzumentů (průměrně 36 minut/týdně). Oběma skupinám byl zaveden elektroencefalogram²⁵ a poté jim byly pouštěny záběry, mezi které byly vždy na vteřinu vsunuty obrázky se sexuální tematikou. Skupina častých konzumentů měla v porovnání s kontrolní skupinou nižší nervovou aktivaci v reakci na sexuální záběry, což koresponduje s pozdějšími závěry experimentů na stejnou oblast (Kraus, Voon & Potenza 2016; Gola 2016), kde byla porovnávána elektrická aktivita v mozku velmi častých až problematických uživatelů pornografie s kontrolní skupinou. Silní konzumenti pornografie vyžadují po čase také silnější vizuální stimulaci pro původní neuronální a hormonální odpověď mozku, a tedy i pro získání původní hladiny sexuálního vzrušení (Prause et al. 2015; Kraus, Voon & Potenza 2016; Gola 2016).

2.2.2 Sexuální dysfunkce

Sexuologové a psychologové si v posledních deseti letech všímají jednoho rostoucího trendu. Rapidně narůstá počet mladých mužů se sexuálními dysfunkcemi (e.g. Armed Forces

²⁵ Série snímání elektrodů připojená k hlavě, která měří aktuální elektrickou aktivitu mozku (Nemocnice Tomáše Bati 2021; Wikisofia 2021).

Health Surveillance Center 2014; Klein et al. 2015; Landripet & Štulhofer 2015; O'Sullivan et al. 2014; Papagiannopoulos, Khare a Nehra 2015; Park et al. 2016).

V roce 2002 (Prins et al.) proběhla metaanalýza studií, které se zaměřovaly na nejčastější dysfunkci, která muže v oblasti sexu postihuje nejčastěji - erektilní dysfunkci²⁶. Pod drobnohledem byli především muži do 40 let. Mezi nimi měl do roku 2002 problémy s udržení erekce zhruba každý padesátý, podíl se konzistentně pohyboval okolo 2 %. Tato data byla posbírána ještě několik let před vznikem porn tubes stránek, které se poprvé objevily v září 2006. Přeskok do roku 2011. Devět let od zmíněné metaanalýzy proběhla mezinárodní studie, která zkoumala sexuální problémy u norských, portugalských a chorvatských mužů do 40 let. Ti nejenže zněkolikanásobili hodnoty z přelomu tisíciletí, ve svých problémech s udržení erekce dokonce překonali i své starší kolegy ve věku 40-80 let. V roce 2011 se podíl mladších mužů s erektilní dysfunkcí vyšplhal na hranici 28 %. O necelou dekádu později tak už problémy s erekcí netrápily každého padesátého muže, ale téměř každého třetího (Landripet & Štulhofer 2015).

Na segment mladíků kolem 18 let se v roce 2014 (O'Sullivan et al.) zaměřili výzkumníci v Severní Americe. Tam zkoumali potíže se sexuálním životem u mužů ve věku 16-21 let, z nichž většina již měla zkušenosti s partnerským sexem. Přes polovinu respondentů (51 %) přiznalo sexuální problémy, nejčastěji šlo o erektilní dysfunkci (26 %), nízkou touhu po sexu (24 %) a potíže s dosažením orgasmu (11%). O'Sullivan se svými kolegy o dva roky později (O'Sullivan et al. 2016) upozornili na to, že přestože mužům problémy v sexuální sféře jejich života markantně narůstají, ženám hodnoty naopak klesají.

Také v klinické sféře se často objevují pacienti s erektilními problémy, jež jsou doprovázeny nízkou touhou po partnerském sexu. Klein se svými kolegy (2015) předkládají tyto závěry z klinické léčby mužů (průměrný věk – 36), kteří dle svých výpovědí „často sledují pornografii a masturbují“ (Klein, Jurin, Briken & Štulhofer 2015). O rok dříve prohlásil Abraham Morgentaler, doktor a přední odborník na mužskou sexualitu, že „... je těžké odhadnout, kolika mladých mužů se týká erektilní dysfunkce přímo způsobená nadužíváním pornografie. Ale je zřejmé, že jde o nový fenomén a tyto problémy nejsou už žádnou raritou.“ (Morgentaler in Wilson 2017, s. 13). Urolog Henry Fisch tento trend popisuje takto: „Internetová pornografie poskytuje ultra-snadný přístup k něčemu, co je při příležitostné kadenci v pořádku, ale na denní bázi je to pro sexuální zdraví peklo.“ (Fisch

²⁶ Neschopnost udržení erekce během sexuálních aktivit (Cunningham & Rosen 2018).

2014, nestránkováno). S určitou představou o hlavním viníkovi ve věci masivního nárůstu erektilní dysfunkce mezi mladými lidmi, může pomoci např. sémantická analýza internetových fór, kam se lidé chodí radit s lékařem po internetu. Na webové stránce *MedHelp.org* a její kategorii *Erectile Dysfunction Forum* a subkategorii „*Mental Health*“²⁷, bylo termínem s nejvíce zmínkami slovo „porno“ a to s trojnásobným nárůstem oproti druhému nejčastěji zmiňovanému termínu („erektilní“). Mezi 3962 návštěvníky této kategorie fóra, je více než polovina z nich mladší 25 let. Jeden muž napsal: „*Sleduju internetovou pornografii tak čtyřikrát až pětkrát týdně posledních šest let, zhruba od konce mého nactiletého období. Pár let mi ještě nebude třicet a já už mám stejně problém s vyvoláním a udržení erekce při sexu. A mám to zhruba od té doby, co jsem se jako teenager začal pravidelně koukat na porno.*“ (MedHelp in Online Doctor Superdrug 2016). Erektilní dysfunkce způsobuje nemožnost oplodnění partnerky, je rizikovým faktorem pro chronické žilní onemocnění, demenci, dřívější úmrtí a má negativní vliv na celkovou kvalitu pacientova života (Kessler, Sollie, Challacombe, Briggs & Van Hemelrijck 2019)

Během krátké doby v rozmezí let 2008-2010, se počet mladých mužů v Japonsku (věk 16-19), kteří nemají žádný zájem o sex, více než zdvojnásobil z původních 17,5 % na 36 %. Také u starších mužů ve věku 20-24 let lze vidět podobný trend, jejich nechuť k sexu stoupla z 12 % na 22 %, podobně jako u mužů v rozmezí 45 a 49 let. Také u nich lze pozorovat více než zdvojnásobenou nechuť k sexu, z 9 % se během dvou let dostali k 22 %. V japonských mužích roste negativní vztah hraničící s averzí ke skutečnému sexu a manželské páry spolu nespí tak často jako dřívější sezdané páry (Tokinawa 2011). V zámoří klesá sexuální aktivita mladých lidí obdobně. Masivní komparativní studie²⁸ (Twenge, Sherman & Wells 2016) sexuální aktivity mladých Američanů nejprve v úvodu předkládá časté mediální a popkulturní zkažky o nezávázném sexu a kultuře seznamovacích aplikací, jež stojí za zvýšením „povolnosti“ dnešní mládeže, která tak tíhne k sexu více než předchozí generace. Aby validitu tohoto mínění později rozprášila svými zjištěnými závěry. Generace mileniálů, a zejména těch narozených po roce 1990, má oproti zástupcům generace X²⁹ v dospělosti až dvakrát méně sexuálních partnerů. V roce 1991 bylo na středních školách celkem 49 % studentů, kteří ještě neměli pohlavní styk. V roce 2015 už to bylo ke dvěma třetinám (59 %) studentů bez této zkušenosti. 15 % „devadesátkových“ mileniálů ve věku 20-24 let, nemělo od svých osmnácti

²⁷ V překl. *duševní zdraví*

²⁸ N=26,707

²⁹ Do Generace X se řadí lidé narození v období mezi 60. a velmi brzkými 80. lety (Kagan 2020).

žádného sexuálního partnera. Zato mezi mladými lidmi narozenými v 60. letech, bylo v tomtéž věku pouze 6 % takových studentů (Twenge, Sherman & Wells 2016). Psycholožka a autorka studie Jean Twenge tyto výsledky okomentovala slovy: „*Online seznamky a aplikace pro seznamování by teoreticky měly pomoci Mileniálům najít sexuálního partnera mnohem snadněji. Nicméně technologie mohou mít také zpětný ráz, jestliže mladí lidé tráví tolik času online, a tudíž i méně času skutečnými interakcemi, a tak i méně času sexem.*“ (Twenge in Mirror 2016).

Wéry et al. (2013) poukázal na souvislost nadužívání pornografie a výkyvu v jednotlivých aspektech sexuálního života. Častější konzumenti měli oproti těm střídmejším nižší hodnotu satisfakce z partnerského sexu, horší erektilní funkci a častější problémy s jejím udržením. Italská studie (Pizzol, Bertoldo & Foresta 2015) studentů středních škol přinesla podobné výsledky. Mladíci, kteří se na pornografii dívali alespoň jednou týdně, byli v 16 % přesvědčení, že mají kvůli svému zvyku sníženou potřebu mít sex. Více než pětina (22 %) z celkového vzorku popsala sledování pornografie za svůj určitý návyk, 9 % pak dokonce přiznalo „tak nějak závislost“³⁰. Autoři studie v závěru vyzývají k edukačním kampaním, které by naučily mladé lidi zacházet s internetovou pornografií. Klinické správy sexuologů pak poukazují na svou zkušenost s pacienty, kdy mnohým z nich pomohla abstinence od internetové pornografie, která výrazně omezila zmíněné sexuální potíže (Park et al. 2016). Tím by se měla podle Parka a jeho kolegů inspirovat další vlna výzkumů a v designu experimentů odebrat účastníkům internetovou pornografii jakožto závislou proměnnou. Pak by se mohl lépe prozkoumat vztah mezi nadužíváním pornografie a rozsáhlými sexuálními dysfunkcemi, které postihují soušasnou generaci mladých mužů.

2.2.3 Plasticita mozku a pornografie

„Dnes už víme, že lidský mozek je plastický a není kompletně zformovaný a hotový na konci dospívání. Jeho struktury se mohou měnit v reakci opakovaným mentálními zážitky. A jedním z hlavních hnacích motorů této změny je centrum odměn.“ (Doidge 2013, nestránkováno)

Lidský mozek neustále vytváří nové neuronové sítě. Přeprogramovává se, vznikají nová nervová spojení a čím častěji je konkrétní činnost opakována, tím silnějšími se neuronové sítě stávají. Ideální podmínky pro tvorbu nových sítí jsou, pokud je člověk ve

³⁰ V origin. „a kind of addiction“

stavu, při kterém je hluboce soustředěný a jeho myšlenky jsou v danou chvíli pevně nasměrovány pouze na právě prováděnou činnost. Při takovém mentálním stavu si člověk daleko lépe zapamatovává jednotlivé fragmenty dané chvíle, zejména ve vizuální rovině. Do stavu vysoké koncentrace dostane člověka sledování pornografie. Protože nic z přirozených odměn nevysílá po mezolimbické dráze tolik hormonů a proteinů jako sledování pornografie a orgasmus. A nic jiného, kromě syntetických drog, nezpůsobí tak silnou aktivaci centra odměn (Kercel 2005; Doidge 2007; Salamone & Correa 2012; Pace 2014; Wilson 2017, s. 65, 177).


Aktivace této části mozku, vyvolaná sekrecí dopaminu, je doprovázena také proteinem DeltaFosB (dále Δ FosB). Jestliže dopamin plní motivační roli a pohání člověka k tomu, aby uspokojil vyvolanou potřebu, Δ FosB se zaslouhuje o to, aby si mozek spojil uspokojivé pocity s prováděnou aktivitou i v budoucnu a činnost opakoval (Pitchers et al. 2013). Tento protein hraje důležitou roli v učení a trénování nových schopností. Jeho funkce se ovšem vztahuje i k aktivitám, které by člověk raději neopakoval, a proto hraje důležitou roli i v kompulzivním a závislostním chování. Pokud Δ FosB proudí centrem odměn příliš často a ve velkých dávkách, asociace příjemných pocitů s libovolnou činností je silnější, a je zde i větší pravděpodobnost, že člověk tuto činnost bude opakovat (Love et al. 2015; Volkow, Koob & 2016).

Jak bylo nastíněno dříve v kapitole o habituaci, jednou z prokázaných změn v mozku častých konzumentů pornografie, je snížená citlivost vůči vizuálním sexuálním podnětům. Eskalace k „tvrdším“ žánrům by sama o sobě nemusela být pro pravidelného konzumenta velkou tragédií, jestliže internet nabízí i druhy videí, které se pravděpodobně vymykají všemu, co si běžný smrtelník dokáže představit. Je však možné, aby se snížená citlivost na podněty přenášela i do jiných částí života? To zjišťovali v roce 2014 němečtí neuropsychologové Simone Kühn a Jürgen Gallinat ve svém experimentu, který je pro tuto výzkumnou oblast stěžejní.

Pro experiment bylo vybráno 64 mužů v rozmezí 21-45 let, kompulzivní užívání pornografie nebylo podmínkou pro účast, její sledování se pohybovalo od nuly až po čtyři hodiny týdně. Mužům byla promítána série 120 obrázků po šesti blocích, 60 obrázků bylo sexuálně explicitních, druhá polovina zachycovala obrázky lidí při nesexuální aktivitě, většinou při cvičení. Každý obrázek byl ukázán pouze na 530 milisekund, aby se zabránilo detailní inspekci promítaného materiálu. Při ukázkách byla mozková aktivita mužů

snímkována magnetickou rezonancí³¹. Vyhodnocení snímků ukázalo dva hlavní závěry. Čím více pornografie muži týdně sledovali, tím méně hmoty jejich *striatum* – hluboká oblast šedé hmoty uvnitř hemisfér koncového mozku, která plní důležitou úlohu v mechanismu odměn – mělo. U častějších konzumentů pornografie také byla zjištěna znatelně nižší aktivita mezolimbické dráhy. Autoři experimentu z toho vyvozují, že častí konzumenti potřebují stále silnější vizuální podnět pro to, aby získali stejnou hodnotu mozkové reaktivity a následného vzrušení. Takovou, kterou měli dříve a kterou stále mají střídmejší konzumenti pornografie. Menší hmotnost striata pak autoři vysvětlují opotřebením centra odměn, které je způsobeno sekrecí excesivního množství dopaminu při sledování pornografie (Kühn & Gallinat 2014). Mozek se nadměrnému množství této chemikálie brání obrannými mechanismy, které snižují citlivost na jeho účinky. Toto znečitlivění se poté přenáší i na vnímání kteréhokoliv potěšení a forem odměn (Doidge 2007).

Znečitlivění mezolimbické dráhy se váže k těmto navazujícím problémům:

- zhoršená schopnost soustředění, která podporuje problémy s pamětí
- **tendence k impulzivním reakcím**
- **snížená vůle k podstupování rizik**  **snížená chuť k socializaci**
- **zvýšená úzkost**
- snížená schopnost motivace způsobující apatii a prokrastinaci, které přispívají k depresivním tendencím

(Wilson 2017, s. 103-104).

S výsledky německého experimentu korespondují také závěry studie z téhož roku (Voon et al. 2014). U subjektů, kteří často sledovali pornografii, bylo zjištěno méně konektivity mezi částmi mozku *nucleus caudatus* a levou částí *dorsolaterální prefrontální kůry* (dále DLPFC). Nucleus caudatus je v mozku zodpovědný za implicitní paměť, díky které si vybavujeme naučené věci nevědomě. Jedná se např. o emoční paměť, reflexy nebo zažité návyky (Malenka, Nestler & Heiman 2009). DLPFC v mozku, kromě exekutivních funkcí, jako jsou plánování a schopnost rychle přepínat mezi předměty soustředění, vyvolává reaktivitu na neutrální podněty a je tak důležitou oblastí pro pochopení závislosti. Trhliny v komunikaci těchto dvou částí jsou u behaviorálních a drogových závislostí běžné. Stejně

³¹ Magnetická rezonance je technologicky zaměřená zobrazovací technika, která umožňuje tvořit trojrozměrné a velice detailní anamotické obrázky vnitřních částí těla, nejčastěji orgánů. Je často používána pro detekci onemocnění a monitoring probíhající léčby (National Institute of Biomedical Imaging and Bioengineering 2021).

narušení konektivity caudatu nucleu a DLPFC je velmi časté zejména u závislosti na heroínu (Voon et al. 2014).

2.3 Partnerský aspekt

2.3.1 Sexuální agrese a objektivace žen

V otázce sexuální agrese je z etických důvodů nesmírně těžké navrhnout experiment, kde by mohl být prokázán kauzální vztah mezi sledováním pornografie a zvýšenou sexuální agresivitou. Podmínky takového experimentu by po účastnících vyžadovaly nucené sledování pornografie a následné pozorování jejich potenciálního násilnického sexuálního chování v budoucnosti (Eaton, Cain, Pope, Garcia & Cherry 2012, s. 6). I tak je zde ovšem řada korelačních studií, které mají v této badatelské oblasti poměrně jednostranný verdikt.

Obsahová analýza pornografického materiálu z roku 2020 (Fritz, Malic, Paul a & Zhou) ukazuje, že sexuální agrese není ve světě pornografie žádnou anomálií. Z vybraného vzorku celkem 4009 videí ze dvou nejnavštěvovanějších pornografických webů Pornhub a XVideos, obsahovalo v průměru 40 % těchto videí prvky sexuální agrese. Mezi pět nejčastějších patří plácání po zadku, dávení penisem, fackování, tahání za vlasy a škrcení. Ženy byly v 97 % těchto videí stranou, na které byly tyto prvky agrese vykonávány. Většinou za tím stáli muži (76 %), jen z necelé čtvrtiny byly tyto akty na ženách vykonávány jinými ženami. Jejich reakce na samotné akty agrese, ať už verbální nebo fyzické, byly ve více než devíti z deseti případů přijaty pozitivně nebo neutrálně, tj. nijak, jen zřídka se vůči takovému chování ohradily a reagovaly negativně (ibid, s. 3041, 3049). Už ze starších obsahových analýz vyplynulo, že ženy jsou oproti mužům mnohonásobně častěji adresátem fyzické i verbální agrese (Bridges et al., 2010; Klaassen & Peter, 2015).

Ženy jsou v pornografických videích téměř v polovině (40 %) případů vystavovány sexuální agresí, která je jimi v drtivé většině případů³² přijímána pozitivně nebo neutrálně (Fritz et al. 2020). Nikdo však žádnou studií nemůže zjistit, do jaké míry je dobře přijaté agresivní chování pouhým hereckým výkonem a do jaké míry se takové chování pornoherečkám opravdu líbí. A je tedy zásadní otázkou, zdali se pozitivně přijaté sexuálně-agresivní prvky v pornografii potkají s podobnou reakcí i u žen ve skutečném sexuálním

³² Podíl pozitivních a neutrálních odpovědí na agresivní prvky v pornografii – Pornhub (97 %), XVideos (93 %) (Fritz et al. 2020)

životě. Na což se zaměřil Flood v roce 2010 a poukázal na spojitost pornografie a zkreslených odhadů o skutečném sexuálním životě. Zejména u mladších konzumentů, kteří ještě neměli své sexuální zkušenosti, byla pornografií vyvolána očekávání, že sexuální střetnutí s ženami vypadají jako v pornografii (Flood in Boyle 2010). Nerealistické představy o skutečném sexuálním životě u mladých mužů pak formují i názor na to, co se ženám v posteli doopravdy líbí (Miller, McBain & Raggatt 2018).

Termín *sexuální agrese* mívá ovšem v akademické sféře odlišné definice. Výše popsané typy agrese od škrcení po tahání za vlasy nejsou centrem *Centers for Disease Control and Prevention* (CDCP 2014) definovány stejně, sexuální agrese je zde rozdělena do dvou subkategorií – *fyzická* a *verbální*. Zde je fyzická sexuální agrese podmíněna výhružkami násilí nebo přímým použitím fyzické síly k získání sexu. Příklady uvádějí přímo tyto znaky:

Fyzická agrese

- *držení končetin oběti*
- *použití vlastní tělesné váhy k zajištění nemožnosti pohybu nebo útěku*
- *vyhrožování k použití zbraně nebo její přímé použití*
- *napadnutí oběti*

(CDCP 2014, s. 11)

Příklady slovního nátlaku jsou definovány takto:

Verbální agrese

- *nechat se tzv. uštvat někým, kdo opakovaně prosí o sex*
- *pocit nátlaku v podobě lhaní a nepravdivých slibů*
- *hrozit rochodem nebo šířením pomluv*
- *posílání nevyžádaných sexuálně explicitních pornografií*
- *vytváření sexuálně nepřátelského prostředí, naživo či skrze technologie*

(CDCP 2014, s. 12)

Na první pohled je zřejmé, že tyto sexuální prvky jsou *bezpochyby* závažnější, neboť jsou bez rozdílu všechny jedné straně krajně nepříjemné a jsou podmíněny nátlakem agresora.

Zatímco Fritzem et al. (2020) popsané praktiky (plácání po zadku, škrcení, apod.) nesou prvky agresivity, některým ženám, i mimo svět pornografie, mohou připadat v danou chvíli příjemné. Pokud je obliba takových praktik vzájemná, mohou být pro udržení zdravého sexuálního života v partnerství i přínosné.

Pornografické scény s agresivním sexem, při kterém herečky předvádějí neutuchající potěšení z různých agresivních prvků nebo ze své podřízené, někdy až degradující pozice v aktu, může konzumenta na opačné straně obrazovky utvrdit v tom, že takové chování je v sexu běžné (Antevska & Gavey 2015). Rebecca Whisnant (2010) ve své práci „*Od Jekylla po Hyda: pečování o mužské konzumenty pornografie*“ popisuje negativní vliv, který má pornografie na vnímání ženského protějšku v otázce sexu. Muži podle ní mají větší tendenci vidět ženu jako sexuální objekt, pokud je sex v pornografii zobrazen jako jednostranná interakce, kde je muži dáвана mnohem větší důležitost (Whisnant 2010). Producenti v pornografickém průmyslu moc dobře vědí, že majorita konzumentů jejich snímků jsou muži. Je zde proto silně pravděpodobná, byť těžko prokazatelná, inklinace k tvorbě materiálu, který se zamlouvá primárně mužům. A pokud je ve velké části pornografie žena zobrazena jako pouhý prostředek k uspokojení muže, v pánských konzumentech takových videí to může odstartovat postupnou devalvací empatie k zobrazovaným ženám až do bodu, kdy je sexuální agrese a jednostranné uspokojení považováno konzumentem za normativní chování (Wright, Tokunaga & Kraus 2016). To je pouze podpořeno, jestliže je sexuální agrese v naprosté většině pornografie přijímána ženami pozitivně nebo bez reakce (Fritz et al. 2020).

Jaký vliv má sledování pornografie na vnímání agrese vůči ženám také mimo sexuální stránku života, hledal Hald s kolegy (Hald, Malamuth & Yuen 2010) v meta-analýze, která zkoumala výsledky celkem devíti provedených studií na tuto oblast. Z nich vyplynul vztah mezi sledováním pornografie a větší tendencí k tzv. *ASV (attitudes supportive of violence)*³³. Mezi příklady ASV patří schvalování násilí na lidech, mýtů o znásilňování³⁴ nebo sklony k sexuálnímu obtěžování. Pozitivní korelace byla vyšší, pokud se jednalo o pornografii s násilnými prvky, nicméně vysoká byla i v případě pornografie bez prvků sexuální agrese a

³³ V překl. *schvalující přístup k násilí*

³⁴ Tzv. *rape myths* jsou rozšířené představy o obětech a agresorech v kontextu znásilnění. Tyto představy jsou obecně mylné a slouží k ospravedlnění agrese vůči ženám (Lonsway & Fitzgerald 1994, s. 134). Těchto mýtů jsou desítky, proto uvedu pouze několik příkladů. *Pokud je žena opilá při znásilnění, může si za to do jisté míry sama. Pokud žena nosí krátké sukně a velké výstříhy, říká si o potíže. Pokud se znásilnění nebrání silou, nejedná se o znásilnění. Nejde o znásilnění, pokud na sobě žena nemá jizvy a modřiny. Pokud jí nebylo vyhrožováno zbraní, nedá se tomu říkat znásilnění. Většina žen tajně touží po znásilnění a nátlak k sexu je vzrušuje. Ženy si nálepkou „znásilnění“ ospravedlňují své milenecké aféry. Muži ze středních a vyšších tříd nikdy neznásilňují. Ženy znásilní vždy jen cizí muž* (Burt 1980; Payne, Lonsway & Fitzgerald 1999).

násilí. Ke zvýšené tendenci k ASV v návaznosti na konzumaci pornografie se dopracovala i starší meta-analýza, která čerpala celkem z šestnácti studií a experimentů na toto téma (Allen, Emmers, Gebhardt & Giery 1995).

Ve věci partnerského znásilnění a jeho souvislosti s pornografií existuje velmi málo výzkumů. Nicméně několik studií potvrdilo, že muži, kteří často tlačí své partnerky do sexu, se nezdálo pokoušejí i o rekonstrukci scén, které v pornografii viděli (e.g. Finkelhor & Yllo, 1983; Marston & Lewis 2014; Moreau, Boucher, Hebert, & Lemelin, 2015).

Přestože je velmi obtížné prokázat přímou kauzální linku mezi sledováním pornografie a sexuální agresí, závěry ze zmíněných výzkumů předkládají důkazy o tom, že pornografie, zejména u velmi mladých konzumentů, mimo jiné přispívá ke zkreslování představ o reálném sexu, o reálných ženských tužbách a o tom, co je pro ženy ještě příjemné. A jak bylo avizováno dříve³⁵, lidé, a zejména muži, se pornografií nezdálo inspirují.

2.3.2 Nespokojenost, nevěra a srovnávání pornohereček s partnerkami

Když byly mužům v 80. letech promítnuty fotografie fyzicky atraktivních žen, které také často figurují v pornografických snímcích, viděli poté své partnerky jako méně atraktivní v porovnání s kontrolní skupinou (Kenrick, Guiterres & Goldberg, 1989). Rozvolněná povaha sexuálních střetnutí v pornografii je v ostrém kontrastu proti vztahovým omezením, oddanosti a zodpovědnostem spojených s rodinou a okolními vztahy. Což může subjektivně promítat omezenost partnerských zodpovědností do pozice ještě silnějšího restriktivního závazku (Mundorf, D'Alessio, Allen & Emmers-Sommer 2007, s. 85).

Také Dolf Zillman a Jennings Bryant už před více než třiceti lety svým dvojitým experimentem upozornili na negativní asociaci mezi pornografií a několika stránkami partnerského soužití (1988a, 1988b). V rámci designu svého výzkumu pouštěli dvěma třetinám zkoumaných studentů po dobu šesti týdnů pravidelně pornografický obsah, rozdělený na násilné a nenásilné žánry. Poslední třetině byl přehráván materiál, který žádné prvky sexuality neobsahoval. Sedmý týden byl oběma skupinám předložen velký dotazník. Část respondentů, které byla po dobu několika týdnů pouštěna pornografická videa, byla ve finálním dotazníku, v porovnání s druhou částí, shovívavější k nevěře, polygamii nebo

³⁵ Viz kapitola 2.1.2

promiskuitě. Tato část měla také větší tendenci zavrhnout manželství, které bylo častěji označováno za „možnost, s kterou to do budoucna nevidí“. U skupiny vystavované pornografii byly zjištěny slabší tendence k vychovávání vlastních dětí, naopak tendence k schvalování pánské dominance a dámské podřízenosti byly silnější (Zillman & Bryant 1988a). Kromě abstraktnějších témat partnerského soužití, byl finální dotazník zaměřen také na intimní a sexuální rovinu vztahů. Respondenti, kteří sledovali během zkoumaných šesti týdnů pornografii, byli oproti druhé skupině daleko méně spokojeni s jejich intimními partnery, zejména co se týče jejich fyzické přitažlivosti, náklonnosti a sexuálního výkonu. Tato skupina také více inklinovala k sexu, který je oproštěn od citů a emocí. Obdobné závěry ukazují také pozdější studie (e.g. Bridges & Morokoff, 2011; Maddox, Rhoades & Markman 2011; Poulsen, Busby, & Galovan, 2013), z kterých vyplynula asociace mezi pravidelným sledováním pornografie a sníženou spokojeností v sexuální sféře partnerských vztahů.

Zajímavým příspěvkem do bádání v této oblasti, je studie Ammandy Madoxové a jejích kolegů (Maddox et al. 2011). Tentokrát nebyla prozkoumávána korelace pornografie a vztahové spokojenosti u jednotlivců, ale u celého páru. Předmětem porovnávání byly páry, které se na pornografii dívají společně, poté páry, ve kterých se dívají muž i žena na pornografii osamoceně a páry, ve kterých se na pornografii nedívá ani jeden partner. Na úrovni kvality vztahové komunikace, oddanosti, sexuální satisfakce a věrnosti, skórovaly ze všech tří skupin nejvýše páry, které pornografii vůbec nesledují. Nicméně u párů, které rádi sledují pornografii dohromady, byly zjištěny nižší hodnoty jen v nepatrné míře, tyto páry byly tzv. hned v závěsu za „nepornografickými páry“ v otázce vztahové kvality. Ve všech oblastech kromě jedné. Ze společně sledujících párů bylo svému partnerovi nevěrných 18 % respondentů, devatenáctiprocentní byl tento podíl u osamocených konzumentů. U párů, ve kterých kompletně absentuje pornografie, je tento podíl téměř dvakrát menší (10 %) ³⁶. Podobné závěry ukazují i o pár let novější výzkumy (e.g. Lambert, Negash, Stillman & Olmstead 2012; Gwinn et al. 2013), sledování pornografie v posledním měsíci před dotazováním, bylo asociováno s nižší oddaností k aktuálnímu romantickému vztahu, vyšší tendencí k flirtování po internetu a také s nevěrou (Lambert et al. 2012). Gwinn se svými kolegy o rok později provedl longitudinální výzkum a pozoroval partnerskou oddanost v horizontu tří měsíců. Rozdíly pozorovali jednak mezi skupinou, která pornografii sledovala v posledních třiceti dnech a kontrolní skupinou, k tomu zde byly pozorovány také změny

³⁶ Zdali byl člověk svému partnerovi nevěrný, se zjišťovalo jednoduchou a přímou otázkou „*Měl jste mimopartnerský sexuální poměr od té doby, co se váš vztah stal vážným?*“. Na otázky bylo odpovídáno elektronicky (Maddox et al. 2011, s. 444).

v extradyadickém³⁷ chování v průběhu těchto tří měsíců. Po uplynutí této doby byla u první skupiny zjištěna vyšší míra extradyadického chování. Nejen v porovnání s kontrolní skupinou, ale i v porovnání se začátkem experimentu. Tyto závěry tak potvrzují, že sledování pornografie je provázáno s mimopartnerskými intimními vztahy a nevěrou (Gwinn et al. 2013).

S čímž korespondují také závěry studie, která se zaměřila pouze na dvacátníky (Braithwaite, Coulson, Keddington & Fincham 2015). Čím vyšší frekvence sledování pornografie u této skupiny byla, tím více hookupů a tzv. jednorázovek se v jejich životě odehrávalo. Jestliže muž sledoval pornografii v posledním roce, byl častěji nevěrný své partnerce, měl více sexuálních partnerek a častěji si také za sex platil u prostitutek nebo eskortních služeb (Wright & Randall, 2012). Navzdory podpůrné funkci pornografie směrem k nezávazným sexuálním vztahům, má však Generace Mileniálů stále méně sexu než jejich rodiče (Twenge, Sherman & Wells 2016). I u nich však platí negativní asociace mezi frekvencí sledování pornografických snímků a kvalitou vztahu. Samuel Perry zkoumal vliv pornografie na kvalitu manželských párů³⁸ ve dvou vlnách, konkrétně v letech 2006 a 2012. Výsledky jeho bádání ukázaly tři hlavní závěry.

Závěr č.1: Čím častěji partner v manželském svazku sledoval pornografii, tím více devalvoval kvalitu svého manželství

Závěr č. 2: Sledování pornografie ve druhé vlně studie (2012) snižovalo kvalitu manželství více než při první vlně (2006)³⁹

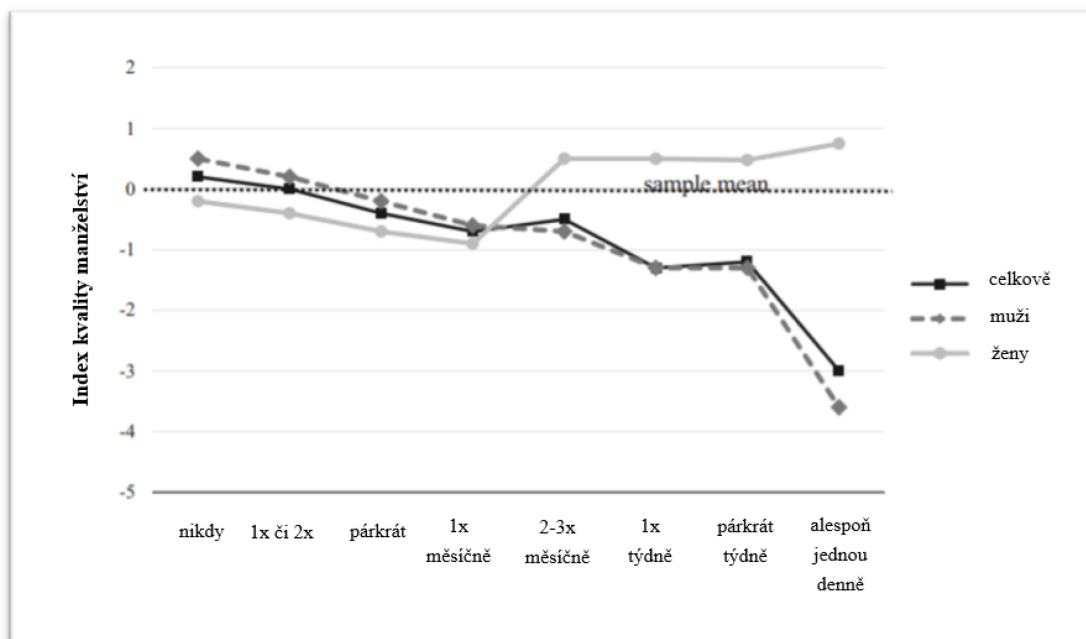
Závěr č. 3: Zmíněný devalvující efekt pornografie na manželství byl vyzorován takřka exkluzivně u ženatých mužů. U vdaných žen, kteří pornografii sledují, se efekt prokázat nepodařilo a z finálního grafu na obr. 8 je zřejmé, že vyšší frekvence sledování pornografie u nich předpokládala dokonce vyšší spokojenost se svým manželským svazkem.

Jestliže by ženy byly ke svému manželství kritičtější obdobně jako jejich muži, bylo by tu značné riziko vyplývající z povahy longitudinální studie v této oblasti – je poměrně častým jevem, že kvalita manželství klesá v průběhu let. Nicméně závěr č. 3 ukazuje, že pornografie devalvuje subjektivní hodnocení manželství pouze u mužů. U žen má naopak blahý efekt.

³⁷ Extradyadické chování se vztahuje k širokému spektru věcí prováděných mimo aktuální partnerský vztah. Toto může zahrnovat intimní citový vztah a blízké přátelství, líbání, orální sex nebo jiné sexuální chování (Dvořáková 2013, s. 35)

³⁸ Účastníci výzkumu odpovídali na otázku „*Jak byste popsali/a vaše manželství?*“ na sedmistupňové škále odpovědí od: „úplně nešťastné“ až po „kompletně šťastné“ a také na otázku, ve které hodnotili partnerovu lásku a oddanost ve vztahu (Perry 2016, s. 552).

³⁹ Až na podzim roku 2006 byl vytvořen a spuštěn první porn tube.

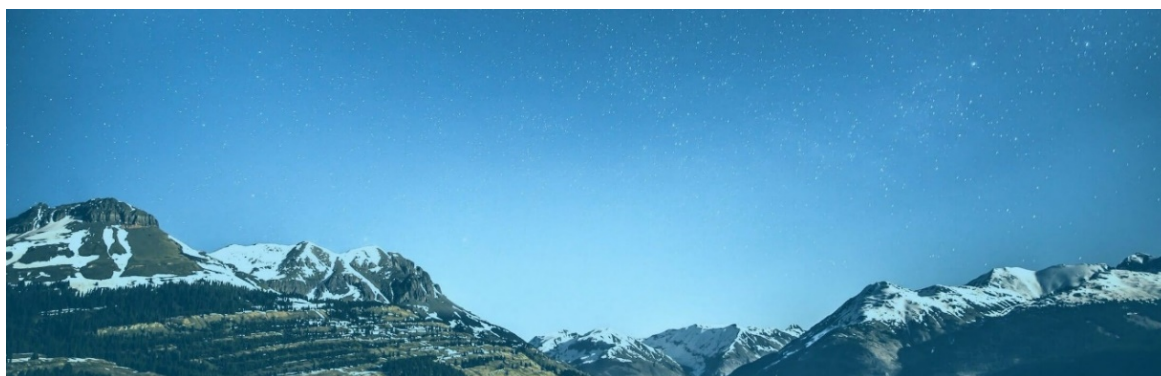


Obr. 8: Vztah mezi frekvencí sledování pornografie a indexem kvality manželství (Perry 2016, s. 557)

Metaanalýza padesáti studií, které dohromady zkoumaly přes 50 000 lidí, toto potvrzuje. Wright s kolegy (2017) ve shrnutí revize této badatelské oblasti potvrzuje, že ať už v prevalenčních, longitudinálních nebo experimentálních designech výzkumu, mnohé aspekty partnerských vztahů jsou postiženy pravidelným sledováním pornografie. Od subjektivního vnímání partnerovy atraktivity a kvality vztahu po tendence k nevěře, jsou však všechny zmiňované problémy výhradně mužskou záležitostí (Wright, Tokunaga, Kraus & Klann 2017, s. 315).

3 NoFap®

Jednoho večera se 23letý Armando surfoval po internetu, až se dostal k sociální síti *Reddit*⁴⁰. Začal se po chvíli nudit, a tak se rozhodl, že navštíví první diskuzní fórum, na které narazí. Kliknul na tlačítko „náhodná volba“, které ho poslalo do náhodně vybraného *subredditu*⁴¹. Dostal se do diskuze, kde muži v jeho věkové skupině řešili poměrně lechtivé téma: pornografii. Neposílali si zde však fotografie svých oblíbených hereček, ale vyzývali se k týdenní abstinenci od pornografie, která má mít údajně velmi pozitivní vliv na spoustu aspektů mužského života. Armando si řekl, že to zkusí. Napoprvé to nevydržel ani tři dny, než se znovu oddal svému nočnímu návyku. Ani druhý a třetí pokus nevyšel. Až napočtvrté výzvu zvládl. Od té doby má v plánu skoncovat s pornografií nadobro. Jeho zvýšená energie ho přiměla začít znovu hrát na housle, poprvé od střední školy. Posílené sebevědomí ho přimělo ukončit jeho další zlozvyk a Armando přestal kouřit. Začal se namísto dřívější inspekce fyzických proporcí kolemjdoucích žen a svých kamarádek soustředit na jejich obličeje. V době, kdy nesledoval pornografii po dobu dvou měsíců, řekl pro kanadský zpravodajský magazín *Maclean's*: „*Pornografie poměrně výrazně ovlivňuje vaše představy o tom, jak skutečný sex vypadá. Nastavuje to u mužů příliš vysoký standard pro to, jaký by měl být ženský sexuální výkon. Myslím, že to pro spoustu partnerských vztahů u lidí v mém věku způsobuje řadu problémů.*“ uzavřel své myšlenky. Armando je jedním z členů internetové komunity *NoFap*® (McMahon 2014).



Obr.9: *NoFap* (2021)

⁴⁰ Reddit je sociální síť, která je založena pouze na obsahu od samotných uživatelů. Na Redditu jsou tisíce komunit, každá z nich je zaměřená na jedno téma, u každého tématu však mohou sami uživatelé otevírat stále nová diskuzní okénka, kde může každý uživatel Redditu přispět svým názorem. Jednotlivým příspěvkům a komentářům dávají ostatní uživatelé hlasy „upvote“ nebo „downvote“, v závislosti na tom je pak příspěvek méně nebo více viditelný na dané stránce (Reddit 2021).

⁴¹ Tak jako jsou na Facebooku stránky jednotlivých organizací, podobnou roli plní *subreddity* pro Reddit. Každý subreddit slučuje pouze jedno téma. Subreddity se ještě větví na několik malých diskuzí o přidružených tématech, které otevírají členové komunity. Reddit věří, že „ten svůj“ subreddit najde na této sociální síti každý (Reddit 2021).

3.1 Základní informace

NoFap je online komunita a stránka, jejímž hlavním cílem je vzájemná podpora lidí, kteří se rozhodli skončit se svým problematickým pornografickým návykem. Skrze podpurné diskuze, sdílené zkušenosti a závěry ze studií, si mezi sebou členové komunity navzájem pomáhají s překonáním svého pornografického návyku. Vedení organizace své cíle přirovnává k uskupení *Anonymních Alkoholiků*, jejímž cílem je obdobná komunitní podpora lidí, kteří mají se svým návykem problém (NoFap 2021).

V červnu roku 2011 založil Alexander Rhoades na síti Reddit diskuzní fórum, ve kterém se s malou skupinou mužů rozhodl pro týdenní výzvu. Cílem této výzvy bylo vyvarovat se po dobu jednoho týdne masturbace a pornografie, a poté sdílet své zkušenosti s potenciálními změnami, které tato krátkodobá abstinence měla. Brzy se do diskuze začalo připojovat více lidí a v červenci téhož roku se už členové fóra podněcovali k měsíční abstinenci. Z fóra postupně vznikla organizovaná činnost a v roce 2013 vznikla oficiální komunita NoFap. Dnes, v dubnu 2021, má NoFap na sociální síti Reddit bezmála 800 tisíc členů. Dohromady i s diskuzním fórem na domovské stránce organizace čítá komunita NoFap přes 1,1 milionu uživatelů (NoFap 2021; R/NoFap 2021, Twitter 2020).

Hlavním doporučovaným nástrojem pro skoncování s pornografií, je proces zvaný *NoFap Reboot* (dále Reboot nebo NoFap Challenge⁴²). Slovo *reboot* se do češtiny nepřekládá jednoduše, jde sice v původním významu o totéž jako restart, pojem reboot je však v technologickém světě používán spíše pro jakýsi tvrdý restart systému a návrat k původnímu stavu (Dictionary 2021). Tento význam platí do velké míry i v kontextu NoFapu. Termín *rebooting* se vztahuje k procesu abstinence od pornografie a cílem této abstinence je zvrátit negativní efekty jejího sledování. Proces rebootingu má obnovit funkci poškozených nervových spojení, které jsou způsobeny nadměrnou konzumací pornografie a vrátit tak mozek do původní stavu před tím, než začal být postihován negativními efekty jejího sledování. Reboot má několik úrovní v rovině časové i restriktivní, běžným standardem mezi členy je 90denní abstinence od pornografie i s masturbací. Po Rebootu se většina členů k masturbaci, tentokrát už však bez doprovodného sledování pornografie, vrací (NoFap 2021). NoFap Reboot je vybraným produktem pro testování mezi cílovou skupinou v praktické části práce, proto bude detailněji popsán v kapitole 4.1.

⁴² V překl. NoFap výzva

I přes svůj název, NoFap není organizace vyhraněná proti masturbaci. Výrazně od sebe odděluje pornografii a samostatnou masturbaci⁴³, nicméně spouště členům komunity pomohlo při svém Rebootu vyřadit ze svých životů na omezenou dobu i masturbaci. NoFap není organizace vyhraněná proti sexu, jejím cílem je naopak pomoci lidem k tomu, aby měli ze sexu větší potěšení, což spousta členů komunity po svých Rebootech potvrzuje. NoFap není pro cenzuru a výrazné restrikce v pornografickém průmyslu. Zakladatel Alexander Rhoades věří, že o negativních dopadech pornografie by v tomto ohledu měly vyučovat školy ve svých hodinách sexuální výchovy, nikoli vláda tvrdými restrikcemi. Esencí NoFapu je poskytnout informace, praktické zkušenosti a komunitní podporu lidem, kteří by rádi vyřadili pornografii ze svého života. NoFap také není organizací s náboženskými aspiracemi. K tématu dopadů pornografie přistupuje pouze z pragmatického hlediska, otázka morálky nebo náboženství zde není příliš skloňována⁴⁴. Spoléhá se primárně na vědecké a anekdotální důkazy o výrazných dopadech pornografie na život, pokud je nadužívána. Nejde ani o homogenní organizaci, která by nevívala např. určité etniky nebo druhy víry. Přestože jsou majoritou komunity muži ve svých dvacetinaš a brzkých třicetinaš, NoFap vítá členy každého vyznání, pohlaví, věku nebo původu.

3.2 NoFap Reboot

Důvodem, proč může být na NoFap nahlíženo jako na poměrně směšnou partu mužů, kteří se „promasturbovali“ až k bodu, kdy své neúspěchy a depresivní symptomy svádí na něco v dnešní době tak běžného, jako je sledování pornografie, je povaha údajných pozitivních efektů Rebootu. Ta je totiž anekdotální. Přestože existují desítky studií, které spojují pornografii s neblahými efekty v několika aspektech lidského života, jen málo z nich je kauzální povahy. Jsou to právě ale „historky“ a vlastní zkušenosti s Rebootem, které jsou předmětem většiny diskuzí na subreditu NoFap a vedle vzájemně sdílených výzkumů tím hlavním, co nový člen od komunity dostane (R/NoFap 2021). Je zde tak poměrně velký a vcelku odůvodněný prostor pro nedůvěru k výhodám Rebootu, potažmo celé oblasti o negativních dopadech pornografie. Inklinace ke skepsi směrem k NoFapu může být zdůvodněna také internetovou povahou celé organizace. Kritici často vidí pouze to nejdostupnější, což jsou v tomto případě, snad jen kromě hesla na Wikipedii⁴⁵, zkušenosti

⁴³ Toto oddělení je velmi důležité, bude mu věnováno více pozornosti opět v kapitole 4.1, ve které blíže představím vybraný produkt pro komunikaci.

⁴⁴ Což ovšem neznamená, že by členové nemohli s takovými myšlenkami chodit do NoFap diskuzí. Každý zde může přispět svým pohledem a v tomto ohledu se komunita na nic neomezuje.

⁴⁵ Heslo o organizaci NoFap obsahuje na Wikipedii nepravdivé informace, vůči čemuž se také zakládající členové komunity veřejně ohradili. Více bude popsáno v následující kapitole 3.3.

členů se svými změnami v životě, poté co skončili se sledováním pornografie. Dostat se k výzkumům v badatelské oblasti dopadů pornografie, je ovšem mnohem těžší. A jestliže člověk vidí pouze historiky, ale unikají mu související data, je vcelku pochopitelné, že bude k organizaci NoFap skeptický.

Druhým rizikem, které vyplývá z diskuzní povahy komunity, je pak riziko placebo efektu⁴⁶. Drtivá většina výzkumů v oblasti dopadů pornografie je korelačních, a pokud členové komunity nechtějí podřývat pragmatické zaměření organizace NoFap, nemohou se v diskuzích ohánět s definitivami typu „*pornografie vědecky způsobuje toto a toto*“. Jediné, co jim zbývá, je popsat, že „*sledování pornografie je spojeno, asociováno, zvyšuje pravděpodobnost negativních dopadů v oblasti...*“ apod. Je tak na každém členovi komunity, aby poznal údajné výhody na vlastní kůži. Nikdo však zatím nemůže s jistotou říct, že za těmito pozitivními efekty stojí pouhá abstinence od pornografie. Stejně jako ve všech ostatních korelačních studiích, pornografie je zde pouze jednou z mnoha proměnných, které mohou mít vliv na výsledné sčítání změn. V tomto kontextu se ovšem nabízí poměrně zásadní otázka. Jestliže kauzální linka mezi nadužíváním pornografie a jejími negativními dopady není výzkumy načrtnuta příliš silně, a členové komunity NoFap i tak pocítují výrazně pozitivní vliv Rebootu na svůj život, záleží pak na teoreticky psychosomatické povaze účinku? Zdali jsou benefity domnělé nebo skutečné, je v tomto ohledu těžké posoudit. Z níže vypsanych benefitů, které zaznamenává nejvíce členů, je ovšem vidět velká provázanost se závěry, které byly popsány v druhé kapitole této práce.

Zde je výčet výhod, které členové komunity uvádějí v souvislosti s Rebootem nejčastěji, data jsou posbírána s uživatelských kompilací.

Vztahový aspekt

- vnímání atraktivity žen a partnerek se zvyšuje
- soustředění se více na ženské vlastnosti než fyzické přednosti
- ztráta zájmu o jednorázové sexuální střety
- zvýšené sebevědomí v sociálních interakcích se ženami
- větší uspokojení ze sexu, který už není zběsilým sprintem k orgasmu

Mentální aspekt

- lepší schopnost koncentrace a funkce paměti

⁴⁶ Placebo je neutrální lék bez účinných látek, který může mít pozitivní vliv na pacientovo zdraví jen díky jeho víře, že je mu podáván lék (Encyklopedie Radiožurnálu 2016).

- méně impulzivita v rozhodování, zvýšená sebekontrola a zpevněná vůle
- celkově zvýšené sebevědomí v sociálních interakcích
- méně časté výkyvy nálady
- návrat „dětské“ radosti z maličkostí
- menší tendence ke skepsi a pesimismu

Fyzický aspekt

- lepší sportovní výkony
- zvýšená energie
- lepší sexuální výkony, omezení předčasné nebo žádné ejakulace

(R/NoFap 2014; R/Nofap 2017).

U téměř vypsanych efektů lze pozorovat provázanost s celou druhou kapitolou této práce. Jedinými výhodami, které jsou „nové“, jsou vyšší hodnoty sebevědomí a zlepšení fyzických výkonů. I s tím ovšem souvisí jeden akademický závěr. Pokud se muž na týden vyvaruje ejakulace, ať už při sexu nebo masturbaci, jeho hladina testosteronu je na konci tohoto týdne o 46 % vyšší ve srovnání s průměrně uváděnými hodnotami (Jiang, Xin, Zou & Shen 2003).

3.3 Útoky na NoFap

NoFap je zejména v posledních letech terčem řady mediálních útoků. Jaké jsou jejich motivy, je těžké usoudit. Sexuální terapeutka Staci Sprout se spolu s vedením organizace NoFap přiklání k tomu, že za nimi stojí manažeři v pornografickém průmyslu a jiní lidé, kteří jsou tímto průmyslem finančně podporováni. A poměrně zřejmé důkazy vypovídají o vysoké pravděpodobnosti této možnosti. Tyto pokusy považuje NoFap za organizované útoky s cílem zdiskreditovat jednu z největších podpůrných komunit ve věci nadužívání pornografie (Sprout in NoFap Facebook 2019).

Jedním z hlavních aktérů je klinický psycholog David Ley. Ley je vyhlášený pro svůj odmítavý postoj k „sexuální závislosti“ a dohromady napsal přes 30 článků, ve kterých se vyhrazuje proti komunitě NoFap a validitě negativních efektů nadužívání pornografie. Ley je v mediálním prostoru často popisován jako autorita ve věci pornografické závislosti, jeho názory tak mohou mít pro čtenáře velkou váhu. Diskuze na tuto oblast je samozřejmě potřebná a oponentní názory jen vyzývají k tomu, aby byly druhou stranou předkládány argumenty, Ley má tak plné právo na psaní svých dojmů. Pokud by to zůstalo u názorových

komentářů, tato podkapitola by pravděpodobně nevznikla. Ley se však se svou kolegyní, psychologkou Nicole Prause, dopouští poměrně osobních a až zákeřných útoků proti těm nejhlasitějším aktérům ve věci negativních dopadů pornografie. A co je zajímavější, oba tyto psychologové mají průkazné vazby na pornografický průmysl (Wilson 2019).

David Ley v jednom ze svých komentářů pro *Psychology Today* popsal tuto „moderní anti-masturbační hnutí“ jako „...reflexi tajných machiavelistických plánů infiltrovat hlavy mladých mužů a vyvolat v nich podezření vůči veškerým autoritám.“ (Ley 2018). V online semináři vydávaném značkou *Stripchat*, která patří pod vydavatelství *XBIZ*, společnost pořádající konference pornografického průmyslu a pravidelné předávání cen *XBIZ Awards*, které oceňuje herce a producenty z průmyslu pro dospělé (Wikipedia 2021), přisoudil zásady „anti-masturbačních hnutí“ k dlouhodobým obavám, jejíž základy jsou historicky zakotveny v náboženských motivech (Stripchat 2019).

Alexandr Rhoades, zakladatel komunity NoFap, v roce 2016 udělal rozhovor pro deník *New York Times*, ve kterém popisoval své prvotní motivy pro založení diskuzního fóra o negativních dopadech pornografie (Pappu 2016). David Ley článek sdílel na svém twitterovém profilu a okomentoval ho slovy: „*To je sranda – minulé zprávy říkají, že NoFap začal jako vtip. A teď z toho má být najednou soucitná mise?*“. Na tento příspěvek odpověděla jeho kolegyně Nicole Prause sdílením memu na obr. 8.



Překlad textu v obrázku od Nicole Prause – „*Možná byste měli věřit vědcům, kteří toto téma studují roky. Namísto toho, abyste věřili nějakému online joudovi s vousama na krku.*“

Obr. 8: Reakce Davida Ley a Nicole Prause na rozhovor deníku *NY Times* se zakladatelem komunity NoFap

O rok později napsala Prause na svůj blog článek „*Jak anti-pornografické hnutí učí muže napadat ženy*“, ve kterém popisuje incident sexuálního napadení, který se jí přihodil. Při venkovním cvičení k ní přiběhl mladík, chytnul ji v rozkroku a utekl. V článku Prause poté popisuje, jak narazila na diskuzní příspěvek v komunitě NoFap, kde jeden z členů píše o sexualizované době a stylu oblékání některých žen, který sexualizaci západní kultury pomáhá. Žádná zmínka o sexuálním útoku nebo o tom, „že si o to ženy tímto říkají“ nepadla, v žádné rovině. Autorka textu z toho ovšem usoudila, že komunita NoFap vybízí k sexuálním útokům na ženy. „*NoFap učí mladé muže, že si ženy sami říkají o znásilnění a napadení, že nám to patří. Zajímalo by mě, jestli se ten útočník, který mě napadl, inspiroval na NoFapu, než to udělal.*“ (Prause 2020).

O pár let dříve sdílela úryvek z rádiové stanice, ve kterém se řešil čtrnáctiletý homosexuální chlapec, který svou orientaci tajil před svou rodinou, která je členem Svědků Jehovových. Doktrína této náboženské komunity považuje homosexuální orientaci za něco hříšného. Jeho tajemství vyšlo na povrch poté, co zapomněl schovat své pornografické magazíny, ve kterých figurovali převážně pouze muži. Poté, co byla utajovaná orientace předmětem diskuze jeho přátel, rodiny a ostatních komunitních členů Svědků Jehovových, byla chlapci zakázána masturbace nad homosexuálními magazíny. Nátlak okolí a cílené potlačování orientace přivedlo chlapci deprese a sebevražedné tendence. Protože si chlapec také počítal dny, které vydržel nemasturbovat, Nicole Prause přisoudila jeho sebevražedné sklony komunitě NoFap, u které je počítání úspěšných dnů bez pornografie jedním poznávacích znaků. A to i přesto, že o komunitě NoFap nepadla v rozhovoru a diskuzi jediná zmínka a chlapec k ní neměl patrně žádné vazby (Twitter 2016).



Obr.9: „*Tady diskutují o tom, jak kalendář @NoFap (ničím neproověřená anti-pornografická prospěchářská organizace) dohlavala homosexuálního teenagera k sebevražedným pocitům*“

(Twitter 2016)

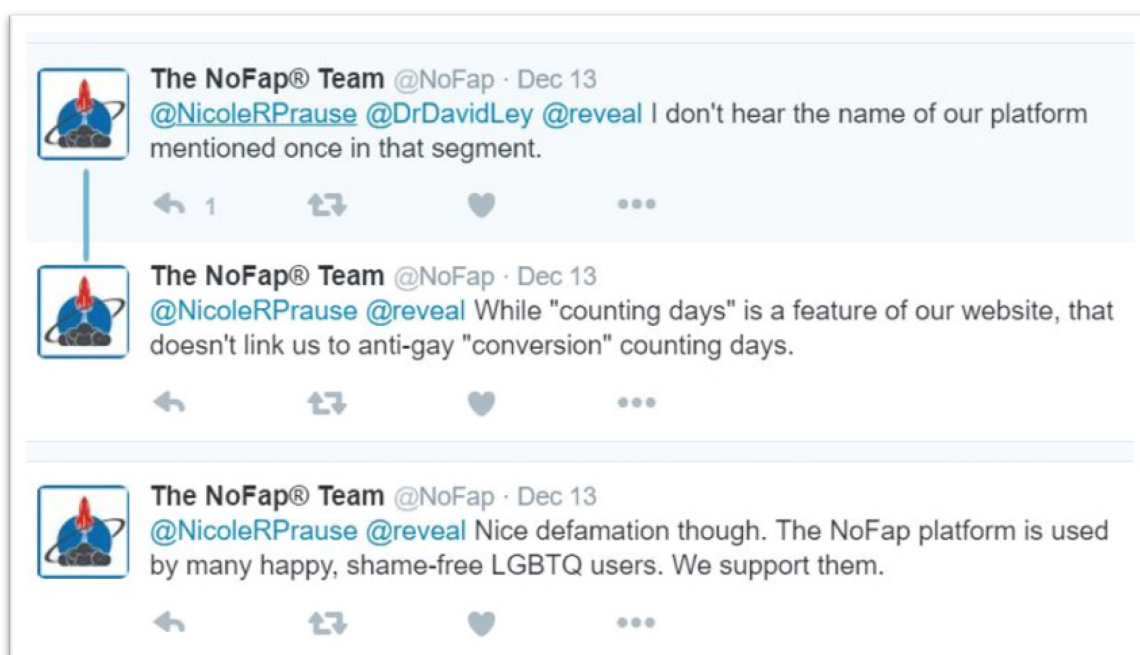
Reakce byla následující:

The NoFap® Team:

„Ani jednou v té nahrávce neslyším jméno naší platformy.“

„I když je „počítání dnů“ jednou z funkcí našich stránek, tak to neznamená, že děláme z homosexuálů heteráky tím, že si počítají dny.“ (kdy nemasturovali u gay pornografie, v kontextu případu chlapce z jehovistické rodiny)

„Ale pěkná pomluva. Platforma NoFap je používána mnoha šťastnými LGBTQ uživateli, kteří se o své sexualitě mezi námi nestydí mluvit. A my je podporujeme.“ (Twitter 2016)

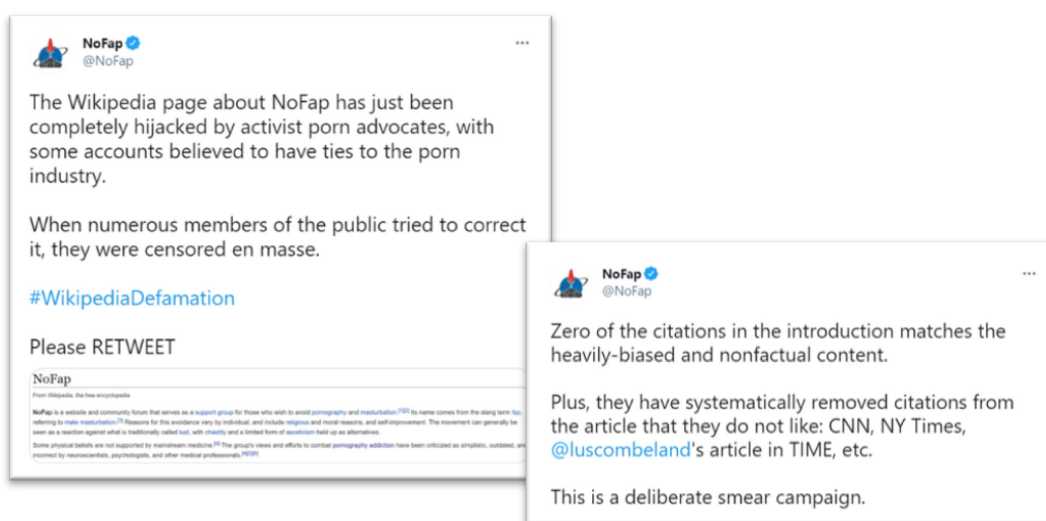


Obr. 10: Reakce twitterového účtu komunity NoFap na příspěvek z obr. 9 (Twitter 2016)

David Ley pod značkou Stripchat vydával v roce 2019 sérii online seminářů, ve kterých přednášel o mýtech, které se týkají sexuálních závislostí. Ty i zde výrazně popíral, včetně závislosti na pornografii (Stripchat 2019). Nicole Prause je členkou představenstva APAG (*Adult performance artists guild*)⁴⁷, jak sama uvedla v dotaze na platformě *Quora* (Quora 2017).

⁴⁷ V překl. Spolek umělců ve filmech pro dospělé

Organizace NoFap však čelí daleko většímu problému. Jejich heslo na internetové encyklopedii *Wikipedia* je popisuje jako komunitu „*jejímž hlavním cílem je přimět své členy, aby přestali nadobro s pornografií a masturbací*“, jejich pohled na nadužívání pornografie je zde popsán jako „*kritiky považovaný za zjednodušující, zastaralý a experty v oboru vyvrácený*.“, motivy členů přisuzuje v první zmínce k „*náboženským a morálním*“ a jejich aspirace ke zlepšení svých životů za „*nepodporované vědou a medicínou*“. Mimo to, že tyto popisy neodpovídají aspiracím komunity NoFap, jsou zdroje těchto „informací“ v celém úvodním odstavci mylně odcitovány a nevážou se k citovanému textu (Wikipedia 2021). Proti čemuž se i vedení organizace na Twitteru ohradilo.



Obr.11: „*Naše stránka na Wikipedii je nyní v plné kontrole propagátorů pornografie, z nichž někteří mají přímé vazby na pornografický průmysl.*

Když se několik lidí pokusilo toto heslo opravit, tak byly všechny tyto pokusy cenzurovány a neumožněny.“

(Twitter 2020)

Obr.12: „*Žádný z citovaných textů neodpovídá tomu těžce předpokládanému a nepravdivému obsahu v prvním odstavci.*

Navíc, editoři systematicky odstraňují citace článků, které se jim nezamlouvají: CNN, NY Times, Time apod.

Tohle je záměrně urážlivá kampaň.“ (Twitter 2020)

Je poměrně těžké uvěřit tomu, že by editoři Wikipedie byli placení pornografickým průmyslem. Na druhou stranu nevidím jiný důvod, proč by měly být snahy o větší objektivitu a pravdivější popis organizace NoFap, cenzurovány a mazány. Wikipedii navštěvuje denně přes čtvrt miliardy lidí (Singh 2020) a je tak častým zdrojem pro získání základních informací o novém tématu. Jestliže je komunita NoFap hned v úvodním odstavci popsána takto hanlivě, nepravdivě a tyto vykonstruované texty jsou připisovány poměrně prominentním zdrojům, může to být pro značku NoFap skutečně silný reputační otřes. To může jednak odlákat potenciální nové členy a v nejhorším případě také zlehčit v očích široké veřejnosti celou problematiku negativních dopadů sledování pornografie.

Praktická část

4 Návrh komunikační strategie pro komunitu *NoFap*

Praktická část této bakalářské práce se zaměřuje na vytvoření komunikační strategie pro organizaci NoFap. Primárním cílem je nalézt jeden benefit produktu, který by přiměl co nejvíce spotřebitelů z cílové skupiny produkt vyzkoušet. Pokud by si měla cílová skupina odnést z komunikační kampaně jedinou věc, měl by to být právě nejžádanější benefit, jehož hledání je náplní této kapitoly. Postupně budou představeny jednotlivé kroky tohoto procesu, který vychází ze stanovené metody *Profitbooster*. Důraz bude kladen zejména na popis produktu s přihlédnutím k jeho intimní povaze, popis cílové skupiny a identifikaci produktových benefitů. Vybrané benefity se poté rozepisují do tzv. konceptů, které jsou předkládány v dotazníkovém šetření cílové skupině. Testování přineslo ve výsledku zřetelného vítěze a posvítilo na benefit, který by přiměl nejvíce mužů z cílové skupiny produkt vyzkoušet.

4.1 Produkt

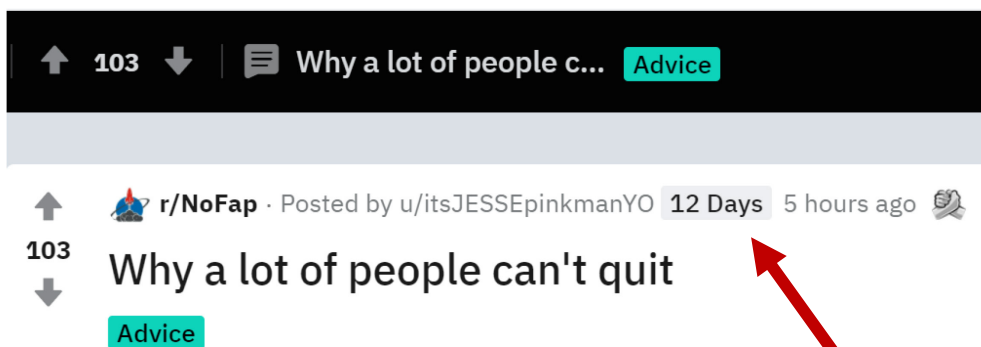
Vybraným produktem je **90denní abstinence od pornografie** zvaná *NoFap Reboot*.



Obr.13: *NoFap*

Reboot má několik úrovní v závislosti na jeho časové délce a počtu sexuálních restrikcí, které si muž předem zvolí. Někteří uživatelé abstinují týden, jiní měsíc, ti nejoddanější rok, ale tzv. zlatým standardem mezi členy komunity je časové období 90 dnů. Jedná se o dobu, u které je pro většinu mužů akorát obtížné, leč dosažitelné dosáhnout finále výzvy. Po takto dlouhém období je mezi uživateli nejčastěji zaznamenáván signifikantně pozitivní vliv, který dlouhodobější abstinence od pornografie má. Mužům, kteří si svým nadužíváním pornografie přispěli např. k erektilní dysfunkci nebo sníženému libidu, trvá tato sebe-léčba Rebootem déle, někdy i několik měsíců. Úroveň, kterou jsem vybral pro cílovou skupinu, je právě nejběžnějších 90 dnů. Protože se jedná o velmi specifický produkt, který si od konzumentů žádá nemalou obět' a získání jeho výhod není okamžité, za časovou úroveň Rebootu byla původně zvolena týdenní abstinence. Tato doba je však pro projev pozitivních dopadů v drtivé většině případů nedostatečná, a proto byl potenciálním zákazníkům v dotazníkovém šetření nabízen 90denní NoFap Reboot.

Pro časté konzumenty může být smazání pornografie z života na takovou dobu velmi obtížnou záležitostí, a proto se tuto výzvu rozhodl Alexander Rhoades gamifikovat⁴⁸ pomocí počítání jednotlivých dnů od začátku výzvy. Toto počítadlo je přímo v uživatelském rozhraní vizuálním doplňkem vedle jména profilu a každý člen komunity si tak může nastavit na svém profilu viditelné zobrazení konkrétního počtu dnů od doby, kdy naposledy sledoval pornografii. V případě relapsu⁴⁹ si toto číslo může vynulovat.



Obr. 14: Počítání úspěšných dnů u členů komunity NoFap (r/NoFap 2021)

⁴⁸ Aplikace herního myšlení pro lepší zapojení uživatelů a řešení problémů. Gamifikace pomáhá zejména na poli motivace a marketingu, které přispívají k prohlubování vztahu mezi uživateli a značkou (Šturalová 2017, s. 10).

⁴⁹ Jednorázový (laps) či kontinuální (relaps) návrat ke zlozvyku nebo závislosti (AdiCare 2021).

Druhou rovinou, ve které se Reboot rozbíhá do několika možných obtížnosti, je rovina sexuální. Pro muže jsou zde celkem tři módy.

Prvním z nich je „*Porn-free Mode*“. Jedná se o nejméně restriktivní formu Rebootu, při které se abstinuje pouze od sledování pornografie. Masturbace bez přítomnosti sexuálně explicitního materiálu a jiné formy sexuálního uspokojení jsou, včetně orgasmu, povoleny.

Mezi členy komunity je však nejběžnějším módem „*PM-Mode*“. Na této úrovni je po celou dobu povoleno dosahovat orgasmu při sexu, zde se však k vysazení pornografie přidává i samotná masturbace. Jedná se o volbu, kterou si vybírá většina lidí v intimním vztahu, aby svým Rebootem neomezovali sexuální vztah se svým partnerem. Po uplynutí 90 dnů se většina uživatelů vrací k masturbaci, nicméně už bez přítomnosti pornografie.

Poslední a také nejobtížnější verzí je „*Hard Mode*“. Při tomto módu se člověk po stanovenou dobu zavazuje k abstinenci od pornografie, masturbace i orgasmu.

Cílové skupině byl při testování nabídnut „*Porn-free Mode*“, u kterého pro splnění výzvy stačí po dobu 90 dnů nesledovat pornografii. Masturbace a sex jsou tak na této úrovni povoleny (NoFap 2021). Prvním důvodem, proč byla v této rovině vybrána pro cílovou skupinu ta nejjednodušší obtížnost, je zvýšené riziko neochoty k vyzkoušení produktu, pokud by zasahoval do konzumentova života v přílišné míře. Vyžadovat tříměsíční abstinenci od pornografie je samo o sobě dostatečným narušením pravidelných zvyků, pokud mezi ně patří sledování pornografie. Druhou motivací, proč zvolit právě tuto možnost, je nutnost separace dopadů samotné pornografie od masturbace. Longitudinální výzkum Lékařské fakulty Harvardu prokázal spojitost mezi frekvencí mužské ejakulace v brzké dospělosti a pozdějším rizikem rakoviny prostaty. Čím častěji muži v mladém věku ejakulovali, tím více se u nich v budoucnu snižovala pravděpodobnost onkologického nálezu v této oblasti. Muži, kteří dosáhli ejakulace průměrně 21 a vícekrát měsíčně, měli oproti mužům s nižší kadencí (čtyřikrát až sedmkrát měsíčně) o 31 % nižší riziko nálezu nádoru na prostatě (Harvard Health Publishing 2014).

Z lékařského i marketingového hlediska lze proto za nejvhodnější volbu považovat kombinaci 90denního časového úseku a abstinenci pouze od pornografie.

4.2 Přístup ke strategii

NoFap Reboot je invazivní produkt, který po zákaznících vyžaduje poměrně velký zásah do svých zvyků a privátních rituálů. Intimní povahou nabízeného produktu se násobí reputační riziko komunity NoFap, pokud by přistoupila ke komunikační kampani bez důsledné přípravy. Jestliže by se její hlavní sdělení vybíralo bez patřičného testování, je zde také riziko vyvolání nevole k celé badatelské oblasti. Abstinence od pornografie může být muži často zesměšňována, jestliže je pornografickým průmyslem, a potažmo autory mediálních textů, vždy přisuzována k morálním nebo náboženským motivům (Hilton & Watts 2011). Nepovedená komunikace, byť pod značkou NoFap, by tak mohla u mužů vyvolat negativní pocity a určitou předpojatost vůči abstinenci od pornografie v širší rovině. Je proto nutné ve strategickém plánování postupovat s vysokou obezřetností a pro kampaň vybrat myšlenku, která nebude pro cílovou skupinu k smíchu, ztotožní se s ní a hlavně – přiměje co nejvíce mužů k tomu, aby produkt vyzkoušeli.

Výzkumy a dotazníková šetření spotřebitelských preferencí nejsou ve světě marketingové komunikace ničím vzácným. Exekuce kvantitativních výzkumů zaměstná desítky lidí na dlouhou dobu, a proto se nejedná o levnou záležitost. Naštěstí pro tuto práci a její nulový rozpočet existuje metoda *Profitbooster*.

4.3 Metoda Profitbooster

Autorem metody Profitbooster je Petr Pištělák, český marketingový manažer a držitel čtyř Zlatých Effie, národních cen za nejefektivnější reklamní kampaň roku.

Metoda Profitbooster je primárně zaměřena na strategický marketing a business development. Ve zkratce jde o metodu, jejímž cílem je nalezení nejziskovějšího typu zákazníka dané značky, na jehož zástupcích se posléze testují konkrétní produktové benefity. Nejžádanější benefit u cílové skupiny poté slouží jako hlavní sdělení, které by si měl zástupce cílové skupiny z reklamní kampaně odnést. Ta by se měla soustředit pouze na jeden produktový benefit. Jedině tak bude komunikace maximálně srozumitelná, bude mít nejvyšší šanci na získání velkého počtu nových zákazníků a přinese vysokou návratnost finanční investice do kampaně (Pištělák 2018).

Na základě vytvořené metody založil Pištělák společnost *Profit Booster*, mezi jejíž klienty patří firmy jako *Česká Spořitelna*, *Google* nebo *Konto Bariéry*. Přestože je metoda

využívána zejména společnostmi v komerčním sektoru, její struktura je aplikovatelná také v tom neziskovém, do kterého organizace NoFap spadá. Profitbooster je pro klienty samozřejmě placenou záležitostí, její autor ovšem sepsal to nejdůležitější o metodě i do své nedávné knihy „Zvyšte obrat a zisk firmy metodou Profitbooster“ (2018). V knize jsou obsaženy jednotlivé kroky a postupy k vytvoření strategie, která má největší šanci pro maximální efektivitu reklamní kampaně (ibid).

4.3.1 Strategický klient

Velká část firem plýtvá úsilí tím, že se svým marketingem snaží oslovit co největší počet různých skupin spotřebitelů. Namísto toho, aby se tyto firmy soustředily pouze na ten nejziskovější typ. Tomuto typu spotřebitele se říká **strategický klient** (Pištělák 2018, s. 13). V komerčním sektoru se jedná o skupinu spotřebitelů, která firmě produkuje největší marži. Pro neziskový sektor a organizaci NoFap je strategickým klientem skupina lidí, která tvoří majoritu členů komunity. Strategický klient nejvíce využívá daný produkt nebo službu, což znamená, že o tomto druhu spotřebitele má klient metody Profitbooster nejvíce dat. Tato data je pak schopný využít pro své marketingové aktivity. Pojem **strategický neklint** se vztahuje k zástupcům totožné skupiny s tím rozdílem, že daný produkt ještě nevyužívají. De facto jde tedy o cílovou skupinu kampaně (Pištělák 2018).

4.3.2 Strategický klient komunity NoFap

Z posledních dostupných dat je patrné, že NoFap je takřka výhradně mužskou záležitostí.

V roce 2014 byl podíl mužů v komunitě 99 % (“k31thdawson”⁵⁰ 2014). Majorita členů je ve svých dvacetinaš a brzkých třicetinaš (NoFap 2021). Mezi komunitou má 62 % členů vysokoškolský diplom, 91 % je to dohromady i s těmi, kteří vysokou školu nedokončili nebo ji stále studují. Lehce přes tři čtvrtiny členů (77 %) je ze Severní Ameriky, za ní následuje Evropa (17 %), zbylá procenta tvoří zbytek kontinentů. Co se týče otázky náboženství, 70 % členů je ateistů nebo nevěřících, čistá pětina je křesťanské víry, zbylých 10 % tvoří uživatelé jiných vyznání (Zimmer & Inhoff 2020).

Strategickým (ne)klientem komunity NoFap je člověk, který splňuje následující údaje:

⁵⁰ Přezdívka uživatele, který je autorem tohoto dotazníkového šetření mezi členy komunity.

- **Pohlaví** – muž
- **Věk** – 20-34 let
- **Vzdělání** – Vysokoškolské nebo probíhající studium na Vysoké škole
- **Náboženství** – libovolné⁵¹

Tato skupina tvoří majoritu komunity NoFap. U ní je proto nejvyšší šance, že dojde k vyzkoušení produktu.

4.3.3 Asociační a funkční benefit produktu

Esencí metody Profitbooster je testování jednotlivých benefitů produktu na strategických nekllientech. Tyto navrhované benefity se dělí na dvě kategorie.

První z nich tvoří **funkční benefit**. Jedná se o vlastnost nebo přednost produktu, která je měřitelná, testovatelná a je porovnatelná s konkurencí. Jde tedy o produktový benefit praktického ražení. Typickým příkladem jsou vlastnosti prášku na praní. Jeho hlavní výhody mohou být např. svěžest, vůně nebo hebkost prádla po vyprání. Najít ten nejsilnější funkční benefit, který si získá nejvíce zákazníků, je pro úspěch výsledné kampaně stěžejní a takový benefit má největší pravděpodobnost pro maximalizaci prodejů. Funkční benefit lze považovat za primární praktickou přednost produktu (Pištělák 2018, sč. 56).

Druhou kategorii zastupuje **asociační benefit**. Ten se váže k abstraktnějším vlastnostem produktu, a proto se mu někdy říká také benefit emocionální nebo imageový. Pojí se k imaginárnímu světu, do kterého značka láká nové zákazníky. Některé firmy komunikují pouze svůj asociační benefit, příkladem budiž firma *Harley-Davidson*. Už několik desetiletí tato značka nabízí ve svých reklamních kampaních příběh o rebelství, nezávislosti, romantickém toulání a svobodě. Funkční benefity, kterými by v tomto odvětví mohly být rychlost motorky, cena nebo spotřeba, nehrají v komunikaci této firmy roli. Asociačním benefitem jsou chápány nehmotné přednosti produktu nebo značky (ibid, s. 56-57).

4.3.4 Hledání benefitů

Respondenti v kvantitativním výzkumu hodnotí často až dvacet různých benefitů, které se při přípravné fázi testování sbírají z několika zdrojů. Ať už jde o porady s oddělením vývoje a tvorby produktu, divoké brainstormingy nebo kvantitativní dotazování aktuálních klientů a zákazníků. Tím nejspolehlivějším zdrojem pro tvorbu benefitů jsou právě současní zákazníci (Pištělák 2018).

Návrh funkčních benefitů pro strategické neklienty komunity NoFap vycházel celkem ze dvou zdrojů. Prvním z nich jsou právě současní členové NoFapu. Na komunitním subredditu je minimálně jednou za pár let vytvořena kompilace nejčastěji skloňovaných efektů Rebootu, o kterých píšou muži, kteří došli na jeho konec. Z těchto souhrnných kompilačních příspěvků byl utvořen přehled nejčastěji vzývaných benefitů již v kapitole 3.2. Benefity se však od sebe zaměřením poněkud liší, a proto bylo nutné zařadit do testování zástupce z každé oblasti života, kterou Reboot pozitivně ovlivňuje. V testování tak figurují benefity fyzické, behaviorální, mentální i vztahové roviny.

Druhým zdrojem pro návrh benefitů byla přípravná fáze celé bakalářské práce, tedy studium literatury a výzkumů, které se týkají negativních dopadů pornografie. Výstupem této rešerše je celá druhá kapitola práce. Postup tvorby byl následující. Jestliže je jedním z dopadů sledování pornografie zvýšená tendence k znehodnocování partnerčiny fyzické atraktivity nebo přímo k flirtování a nevěře, pak je jedním z nabízených benefitů Rebootu zlepšení sexuální a romantické stránky vztahu. Pokud je jedním z dopadů znečitlivění mezolimbické dráhy a s ním spojená neschopnost radovat se z „všednějších“ zážitků, pak je nabízenou výhodou navrácení radosti z každodenních činností.

Asociační benefity byly vytvořeny na základě přidružených témat, které jsou mezi členy komunity v souvislosti s pornografií často diskutovány⁵¹.

Dohromady bylo pro testování navrženo jedenáct benefitů NoFap Rebootu.

⁵¹ Proces tvorby asociačních benefitů bude blíže popsán po představení úplné textace jednotlivých benefitů v kapitole 4.4

Funkční benefity:

Zlepšení v těchto oblastech

1. sebevědomí v sociálních interakcích
2. spokojenost s intimním partnerem a sexuální satisfakce
3. radost z všedních zážitků
4. realistické představy o sexu
5. hladina testosteronu
6. energie
7. sexuální apetit
8. erektilní funkce

Asociační benefity:

1. pevnější vůle
2. návrat do časů, kdy nebyla možnost uspokojit své sexuální potřeby vytáhnutím telefonu
3. zodpovědnost za své konání

Každý z těchto jedenácti benefitů NoFap Rebootu je v dotazníkovém šetření rozepsán do krátkého odstavce. Dotazovaný člověk před sebe dostává celý tzv. koncept, jehož součástí jsou další dvě složky, které z benefitu vycházejí.

4.3.5 Přetavení benefitu do testovatelného konceptu

Benefit produktu ve finálním konceptu doplňují části *accepted consumer belief* a *reason to believe*. Spolu s benefitem dávají tyto tři fragmenty dohromady jakýsi minipříběh, který strategický neklient hodnotí při testování jakožto celek.

První část konceptu zastupuje **accepted consumer belief** (dále ACB). Jde o myšlenku nebo popis situace z pohledu spotřebitele z cílové skupiny, která se váže k danému segmentu trhu nebo přímo k produktu. Důležité je, že jde o myšlenku, s níž by se měl dotazovaný spotřebitel ztotožnit a při jejím čtení se v konkrétní situaci poznat (Pištělák 2018, s. 69).

V reklamním světě se pro toto často používá termín *insight*, což je jakýsi vhled do mysli spotřebitele, který má určitý problém. A produkt by měl tento konkrétní problém vyřešit.

ACB se do finálního konceptu píše v první osobě a pokud je to relevantní k produktu a k cílové skupině, tak i hovorovým jazykem. Je to kvůli tomu, aby se spotřebitel dokázal s myšlenkou lépe ztotožnit.

Příklad ACB: *„Žádat o půjčku v bance je pro mne ponižující. Připadám si jako žebrák, když si nedokážu na svou vytouženou věc ani našetřit. To si radši zajdu do splátkové firmy.“*

Druhým odstavcem konceptu je zmiňovaný **benefit**. Při jeho psaní je nejdůležitější popsat danou výhodu produktu co nejdůležitěji a opět – v řeči cílového spotřebitele. V uvedeném příkladu bankovní půjčky by vypadal benefit následujícím způsobem.

Příklad benefitu: *„O půjčku v bance X nemusíte žádat. Stačí kliknout na předschválenou půjčku ve vašem internetovém bankovníctví a peníze máte do dvou minut na svém účtu.“*

Poslední odstavec popisuje, jak daný produkt konkrétní problém z prvního odstavce řeší. Tato část je označována jako **reason to believe** (dále RTB). Benefit z předchozí pasáže konceptu může v některých případech působit přehnaně, někdy až klamavě. RTB tak posiluje kredibilitu produktových benefitů.

Příklad RTB: *„Naše banka vidí pohyb peněz na vašem účtu a podle toho automaticky bez žádostí a dokládání stanoví částku, kterou vám může půjčit. Máte ji neustále na svém účtu připravenou.“*

Tyto tři části (ACB, benefit, RTB) tvoří dohromady koncept, který zástupce strategického neklidenta hodnotí po jednom zvlášť (Pištělák 2019 s. 69-70).

4.4 Finální podoba konceptů

Pro testování produktu NoFap Reboot bylo vytvořeno celkem 11 konceptů, které vycházejí ze zmíněných 11 benefitů a následují stanovenou strukturu⁵². Respondenti z cílové skupiny při testování neviděli názvy jednotlivých částí konceptu, jeho rozdělení na tři

⁵² Až na tři koncepty, které vycházejí z asociačních benefitů (koncepty 2, 7 a 11). Ty mají kvůli abstraktnější povaze svého benefitu volnější strukturu.

odstavce se však u funkčních benefitů zachovává. U části RTB byly také vypsány zdroje pro zvýšení validity konceptu. Některé neformální obraty v textaci konceptů, a zejména v jejich první části (ACB), jsou záměrné. Přílišná „akademická“ a spisovnost jazyka by zrovna v případě takto intimního produktu a velmi mladé cílové skupiny mohla působit nepřírodně a vyvolat u spotřebitele nechuť k dokončení dotazníku. Autor této práce se pohybuje v kruzích strategických neklientů komunity NoFap, tedy mužských dvacátníků na vysoké škole. A pokud se někdy řeší pornografie, málokdy se u toho mluví formálně a ve vší počestnosti. Hovorové výrazy tak mají vzhledem k cílové skupině v textaci konceptů své oprávněné místo. Pokud se k této práci dostane čtenář mimo cílovou skupinu, dá se očekávat učitě překvapení a možná i nepatrné zhrození z toho, jakým stylem se mladí muži baví o záležitostech spojených s pornografií.

Všechny koncepty jsou v původním testovacím znění a jejich první odstavce (ACB) nevychází z autorova pohledu na problematiku. Jde pouze o několik možných cest ke spotřebiteli, jejichž relevanci je před exekucí kampaně nutné otestovat.

koncept 1: *Větší sebevědomí v sociálních interakcích*

(ACB)	<i>Když něco prezentuju před ostatními lidmi nebo třeba mluvím s někým cizím, cítím se nekomfortně. Ostatní vždycky znějí při mluvení na veřejnosti tak sebejistě a já si prostě připadám jak ustrašená bába. I mezi kamarády mě občas přepadne pocit samoty.</i>
(benefit)	NoFap challenge (dále jen nofap) zvyšuje sebevědomí a odstraňuje určité sociální bariéry, mezi které patří právě mluvení na veřejnosti a interakce s cizími lidmi. Ty přestávají být po čase malým utrpením, ale něčím, co si muž užívá a kolikrát i vyhledává.
(RTB)	Je prokázána souvislost mezi nadužíváním pornografie a psychickými problémy, mezi které patří pocit samoty (e.g. Yoder, Virden & Amin 2005), nedostatečné intimity v mezilidských vztazích (Stewart & Richardson 2014) a neschopnost sociální integrity (Levin, Lillis & Hayes 2012), které souvisí s nepříjemnými pocity mezi lidmi.

koncept 2: *Železná vůle*

Dneska je těžký udržet soustředění delší dobu. To furt někdo píše na Messengeru, pěkný holky číhají na Instagramu. No, kdo má mít vůli na to, aby se na ten pitomej telefon nepodíval? A co teprv, když jsem namazaněj. To je scrollování internetem ještě zábavnější. A porno taky. Ale když to tak má dneska každej v mém věku, tak co bych si to odpíral?

Málo věcí otestuje vůli tak jako 90denní NoFap challenge. Je to, jak kdyby chtěl člověk přestat kouřit a v kapse mu pořád bimbala krabička cigár. Když přijde chuť, stačí prostě sáhnout do kapsy. U porna zas stačí do prohlížeče napsat „pornh...“ a je po srandě. Tři měsíce v týhle zaizolovaný době utečou jak nic, vždyť včera ještě byly Vánoce. Jestli chce člověk otestovat svoje schopnosti sebeovládání a umění říct ne, při těch 90 dnech bez Lany Rhoades pozná, co je jeho vůle zač. Del Rey je povolena.

koncept 3: *Partnerská spokojenost*

Sex s přítelkyní je furt stejný. Prvních několik měsíců to byla bomba, ale teď je to pořád to samý. Co říkaj ostatní kluci a co vidám v pornu, sex jinde je prostě divočina. Nevím, jak dlouho tuhle bídu v posteli ještě dokážu snášet. Těch jinejch holek je prostě tolik a vsadím se, že 90 % z nich jsou větší divošky.

NoFap vnáší lesk do údajně zaprášených vztahů, zvyšuje uspokojení ze sexu a redukuje myšlenky na to „že v jiné posteli mi bude líp“.

Člověk konzumující pornografii je benevolentnější k nevěře (Braithwate et al. 2014), častěji se rozvádí (Shumway and Daines 2011) a častěji má také pocit, že ostatní jsou schopnější naplnit jeho sexuální potřeby, na rozdíl od současného partnera (Gwinn et al. 2013). Pornografie také ovlivňuje subjektivní pohled na atraktivitu partnera – oslabuje ji (Maddox et al. 2011). Sexuální satisfakce ve vztahu je také horší (Schimanski & Stewart-Richardson 2014).

koncept 4: *Intenzivnější prožívání emocí*

Každodenní život mě často nudí, zejména teď, když je každý den stejný. Z ničeho nejsem skutečně nadšený a ani si nevybavuju, kdy jsem naposledy zažil opravdovou euforii. Skoro nic už mě nerozhodí. V téhle době potřebuju k jakémukoliv rozhození opravdu silný stimul. Třeba porno.

NoFap odstraňuje extrémní stimul dopaminových receptorů, který sledování pornografie přináší. Vrací muži zpátky radost z maličkostí a zintenzivňuje celkové prožití emocí.

Při sledování a vyhledávání pornografie se v těle vyplavuje hormon dopamin. Jeho vyplavené množství pak v člověku slouží jako určitý barometr, na jehož základě člověk posuzuje kvalitu právě prožité zkušenosti. S každým dalším pornografickým videem, které muže nějak překvapí, a tedy více vzruší, se vyplavuje nový dopamin. Dnešní dostupnost pornografie umožňuje stimulovat dopaminové receptory v mozku stále novými dávkami a udržovat hodnotu maximálního vzrušení po libovolnou dobu. Dopaminové receptory se tak v závislosti na dlouhodobém (myšleno roky) sledování pornografie mohou „otupit“. Což se přelévá i do každodenního života, který pak může oproti extrémně stimulujícímu světu pornografie, působit vágně a nudně (Kühn & Gallinat 2014; Zimbardo 2017).

koncept 5: *Silnější sexuální apetit*

Ženský v pornu jsou vždycky svolný přikleknout, sypaj anál a sex je prostě explozivní nářez. Normální holky jsou proti tomu nudnější. Výsledkem všech těch kaváren a vináren s holkama je pak stejně sex, který se prostě těm divočinám z porna nemůže vyrovnat. Tak proč se namáhat?

Díky Nofapu se výrazně zvyšuje zájem o navázání skutečného sexuálního vztahu.

Abstinence od pornografie přesměruje zájem muže o vybití svých sexuálních pudů zpátky k tomu nejpřirozenějšímu zdroji – skutečné ženě. Nadužívání pornografie snižuje sexuální apetit (Voon et al. 2014).

koncept 6: *Více energie*

Nemám na nic energii. Nechápu ty lidi, co jsou schopní ráno vstát a jít běhat. Po honění u porna se vždy cítím úplně vysátý a nemám chuť dělat cokoli produktivního. Když mám těchle sedánek několik týdně, je to ještě horší a nízká energie se prolíná celým dnem.

Abstinence od pornografie pomáhá vpálit do života více energie.

Po orgasmu se v těle uvolňuje řada hormonů. Jedním z nich je endorfin, na který jsou muži citlivější než ženy, a proto se po vyvrcholení cítí tak ospale (Evans 2018).

koncept 7: *Jak se žilo chlapům před pornhubem?*

Dnešní technologický pokrok zařídil to, že člověku uteče den jako nic a stačí mu k tomu akorát telefon a internet. Vybití spoustu evolučně přirozených pudů můžeme jenom ťukáním do obrazovky (jako např. **potřeby sociálního uznání** – FB, LinkedIn, **sexuální potřeby** – porno, většina holčičích profilů na IG). Dřív se prostě člověk musel sebrat a jít do hospody, aby tam někomu vyblil svůj názor a dostal od ostatních souhlasnej palec nahoru. A když volala příroda, tak v té hospodě musel najít skutečnou holku, s kterou svoje potřeby uspokojili. To musely bejt časy, co?

Naše děti nebudou vědět, jak vypadal fotbal před VARem. A jak vypadalo porno před VRkem. To je strašidelný. Co si dát takovej malej výlet do historie a zkusit si, jak se žilo chlapům, když neměli všechno na povel? Digitální detoxy už v Česku frčej. Ale jen málo chlapů má kule na to, aby si na tři měsíce odepřelo tak silnej stimul, jako je porno. A hledalo vybití u přirozenějších zdrojů. Třeba u skutečný ženský.

koncept 8: Vyšší hladina testosteronu

Oproti ostatním chlapům se cítím málo jak chlap. Nechci být nějaký rádoby alfa samec, ale rád bych se častěji mezi ostatními kluky cítil sebevědomě.

Stačí jeden týden vydržet bez ejakulace/masturbace u pornografie. Výrazně zvýšená hodnota testosteronu v těle způsobuje větší sebevědomí, lepší růst svalů při cvičení a také zvýšený sexuální apetit.

Po týdnu bez ejakulace se zvedá hladina testosteronu v mužském těle o 46 % oproti standardním hodnotám (Jiang et al. 2003).

koncept 9: Problémy s erekcí

Při sledování pornografie nemám žádné problémy s udržení erekce a následným orgasmem při masturbaci. Ale když má přijít na skutečný sex, erekce mi vydrží jen chvíli a pohlavní styk s partnerkou není možný. A pokud je, tak se mi nejde udělat. Partnerka se bojí, že je to kvůli ní, protože mě dostatečně nevzrušuje.

Nofap maže problémy s erekcí a vnáší do mužského sexuálního života sebevědomí.

Problémy s erektilní dysfunkcí nejsou nezvratitelné, spouště mužů pomohlo přestat se sledováním pornografie a neschopnost udržení erekce při sexu se vytratila. Po dlouhodobé konzumaci porna si vypěstovali návyk na extrémní stimuly a skutečný sex byl pro ně „málo zajímavý“ s tím, na co jsou navyklí od pornohereček.

koncept 10: *Zkreslené představy*

Jakmile vidím hezkou holku, tak se mi v hlavně začnou odehrávat takové scénáře, že kdyby je viděla, tak přede mnou uteče do nejbližšího metra. A přitom ženský jenom dělá, že nechťej, abychom se jim my kluci dvořili. Stačí se podívat na to, co dělá ty dnešní amatérky v pornu, jsou svolný k čemukoli, dneska je taková doba.

NoFap drtí vyfantazírované představy mužů o tom, co asi tak ženy v sexy chtějí. Redukuje vliv pornografie na takové přemýšlení a výrazně snižuje pravděpodobnost sexuální objektifikace žen.

V drtivé většině pornografie (97 %) jsou různé prvky sexuální agrese (plácání, škrcení, dávení...) prováděny na ženách, ve třech čtvrtinách případů za tím stojí muži, ženy jsou v pornografii často zachyceny jako prostředek k uspokojení muže. Takové zobrazení může, zejména pro adolscenty, utvářet falešné představy o skutečném sexuálním životě a může být pro ně v budoucnu těžké oddělit to, co se líbí herečkám v pornografii a to, co se líbí ženám v jejich sexuálním životě. Zimbardo popisuje (2017, s. 104) postupnou přeměnu mužského vnímání žen takto: „*Ve vztazích se dříve viděl předstupeň rodiny a lidé se ke svým potenciálním partnerům také tak chovali. Dnes se však mladí muži stále častěji dívají na ženy jako na dočasný a zaměnitelný předmět k ukojení vlastních potřeb, které se jaksi neslučují se závazkem k plodnému soužití s jinou bytostí.*“

koncept 11: *Umění dělat informované volby*

Co dělá chlapa chlapem? Je to zodpovědnost. Postarat se o svoji rodinu, zaopatřit děti a nechat za sebou na světě něco pěkného. A mít zodpovědnost za svoje konání. Tady nejde o nějaký náboženský nebo rádoby-progresivistický důvod, proč seknout s pornem. Ale o přihlednutí k tvrdým datům, o kterých se moc nemluví. O o tom, umět udělat informovanou volbu o tak rozšířeném fenoménu, jako je sledování porna.

Tak jako lidi dostali před 60 lety po X letech tvrdého tabákového lobbingu konečně definitivní verdikt, že cigára škodí zdraví, tak se začínají v posledních posčítávat studie o tom, že pravidelný koukání na porno není z několika hledisek taky úplně zdravý. Z porna rakovinu sice nedostaneme, ale jeho negativní důsledky na centrum odměn/pohodu ve vztahu/sexuální satisfakci/sebevědomí/benevolenci k nevěře a agresivitě na holkách jsou něco, o čem se v mainstreamových médiích nemluví tolik, jak by mělo. Lidi tak ne svojí vlastní vinou přichází o možnost rozhodnout se, jestli jim za to křídování tága ty nahatý pixely stojí. A bůhví, jak dlouho ještě bude trvat než se tyhle, desítkami studiemi prokázány, negativa porna budou brát vážně v široké veřejnosti. A hlavně mezi chlapama, kde bude asi navždycky platit, „že chlap je náruživěj a kouká na porno, protože je chlap“.

Tvorba funkčních konceptů vycházela ze dvou zdrojů a proces jejich vymýšlení byl již popsán⁵³. Nyní bude rozveden proces návrhu konceptů, ve kterých figurují asociační benefity abstraktnějšího ražení (koncepty č. 2, 7 a 11).

Vymýšlení možných cest k rozšíření povědomí o komunitě NoFap začalo dlouhodobým pohybem na subredditu komunity NoFap, autor této práce sleduje komunitu již

⁵³ Viz kapitola 4.3.4

od začátku roku 2019. Její členové se kromě pornografie často vyhrazují zejména proti negativním dopadům sociálních sítí a technologií. Z toho důvodu jsou na to navázány dva ze tří asociačních benefitů.

Koncept „*Jak se asi žilo chlapům před pornhubem*⁵⁴“ nabízí mužům možnost vrátit se do časů před chytrými telefony, kdy nešlo na povel uspokojit své sexuální potřeby. Pro někoho je to možná směšný a opovrženihodný povzdech, který se cyklí s každou generací, která v hospodě popisuje, „jak to dříve bylo lepší a ta dnešní generace mladých je zralá na šibenici“. Pro někoho může být tento dočasný exurz do období před všudypřítomnými technologiemi a uspokojováním potřeb v řádu vteřin naopak vítanou změnou. Právě k tomuto rozlišení slouží testování konceptů u strategických neklientů.

Druhý asociační benefit je obsažen v konceptu „*Železná vůle*“ a nabízí zkoušku sebekázně. Fenomén neustálého rozptylování a „koukání do telefonu“ je dnes poměrně výrazný. Jakmile člověk obdrží na svém chytrém telefonu notifikaci, je těžké mobil nevytáhnout a dané upozornění nekontrolovat. S tím souvisí také pornografie. Pokud může přepadně pocít vzrušení⁵⁵, může být velmi těžké takovému pocitu odolat a své biologické potřebě nevyhovět. Telefon v kapse přirovnávám ke kuřákovi, který se snaží přestat se svým zlozvykem, ale v kapse mu pořád visí plná krabička cigaret. To samé se odehrává, jestliže se snaží člověk přestat s pornografií, která je přesně takto dostupná.

Třetí a poslední asociační benefit je ukrytý v konceptu „*Umění dělat informované volby*“. Protože je dnes pornografie považována za obvyklé chování, její negativní efekty tím mohou být přehlušeny a nebrány na příliš velkou váhu. Muži tak ne svou vlastní vinou přicházejí o možnost udělat informovanou volbu, pokud ani netuší, že nadužívání pornografie vůbec přináší jistá rizika. A jsou tak připraveni o rozhodnutí, zdali jim ta chvilka hédonismu v podobě pornografie stojí za možné důsledky. Třetí koncept mužům toto rozhodnutí nabízí a dává jim do rukou zodpovědnost za své konání.

⁵⁴PornHub je zvolený záměrně, v České republice jde o nejnavštěvovanější pornografickou stránku (SimilarWeb 2021). Malá písmena mají zabránit pocitu, že by šlo o osobní vyhranění se vůči konkrétní firmě, PornHub slouží spíše jako určitý symbol dnešní podoby masové konzumace pornografie.

⁵⁵Viz kapitola 1.4.3

4.5 Formát výzkumu

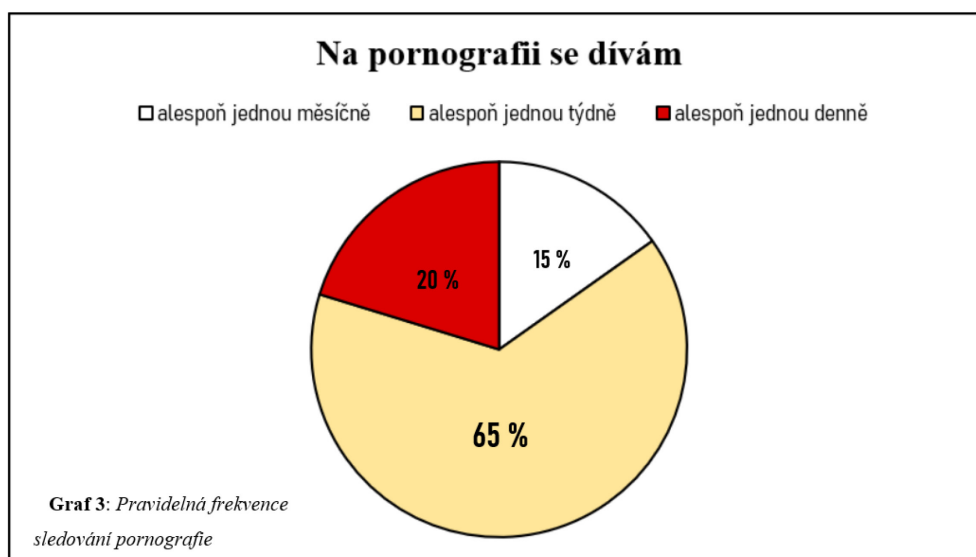
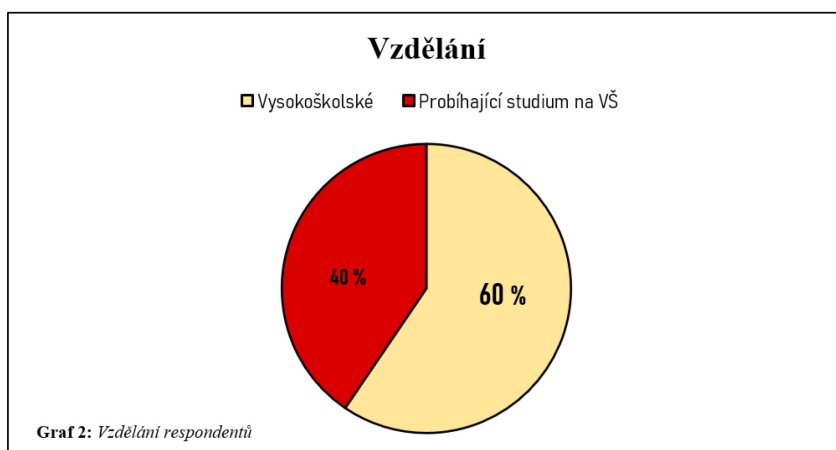
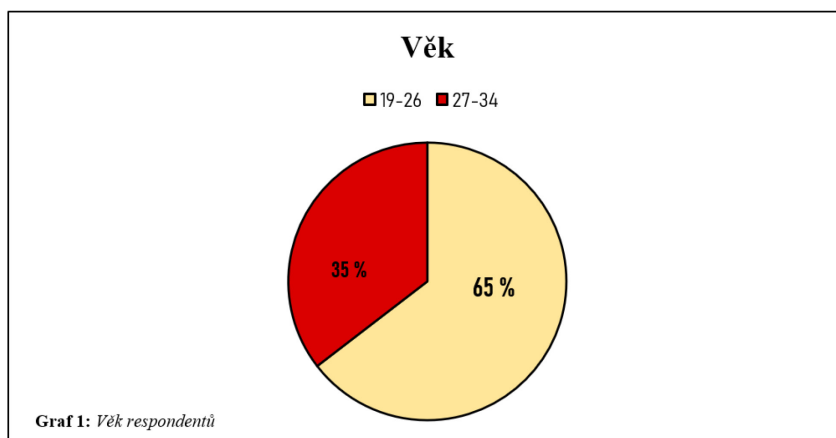
Pro testování konceptů byla zvolena kvantitativní metoda dotazníkového šetření. Dotazník byl distribuován výhradně v mužských vysokoškolských skupinách a celkem ho vyplnilo 134 respondentů. Charakteristiky strategického neklienta komunity NoFap⁵⁶ splnila při rozřazovacích otázkách větší polovina z nich (N=79). Z logických důvodů museli respondenti z řad strategických neklientů také sledovat pornografii, aby mohli vůbec přemýšlet o vyzkoušení produktu. Všechny otázky byly uzavřené, respondenti hodnotili každý koncept zvlášť na čtyřstupňové škále. Na otázku „**Zvážil byste kvůli tomuto NoFap Reboot?**“ dostali možnost vybrat ze čtyř uzavřených odpovědí: *rozhodně ne – spíše ne – spíše ano – rozhodně ano*. Odpovědi byly při vyhodnocování výsledků známkovány stejně jako ve škole. Za odpověď *rozhodně ano* autor udělil danému konceptu jedničku, přes dvojku a trojku za odpovědi *spíše ano/ne* šlo známkování až ke čtyřce za odpověď *rozhodně ne*. Každému konceptu byl z těchto známek vypočítán aritmetický průměr. Vítězný koncept je ten s nejlepším průměrem známek. Z testování může vyjít pouze jeden vítěz.

Na začátku dotazníku byly respondentům poskytnuty základní informace o komunitě NoFap, včetně pravidel Rebootu. O restriktivní povaze testovaného produktu tak všichni respondenti věděli ještě před hodnocením prvního konceptu.

Všechny započítané odpovědi pochází od mužů ve věku od 19 do 34 let, kteří mají vysokoškolský diplom nebo se ho stále snaží studiem získat. Pornografii sledují alespoň jednou měsíčně. Z dotazníku tak byly vyřazeny ženy, jeden shemale, respondenti starší 34 let, respondenti s nižším než vysokoškolským nebo probíhajícím vzděláním a ti s kadencí sledování pornografie „nikdy“ a „nárazově, párkrát do roka“. Všechna procenta z úvodních tří grafů jsou pro větší přehlednost grafů zaokrouhlena na jednotky. Předložená data vycházejí pouze z odpovědí 79 respondentů, které lze považovat za strategické neklienty komunity NoFap.

⁵⁶ Viz kapitola 4.3.2

4.5.1 Věk, vzdělání a frekvence sledování pornografie



4.6 Výsledky testování

Vítězem testování je koncept *Partnerská spokojenost*, který vyhrál s průměrnou známkou 1,89. Benefit vylepšení aktuálního romantického vztahu by *spíše* nebo *rozhodně* přiměl dohromady 78 % strategických neklientů k vyzkoušení NoFap Rebootu.

Partnerská spokojenost

Sex s přítelkyní je furt stejný. Prvních několik měsíců to byla bomba, ale teď je to pořád to samý. Co říkaj ostatní kluci a co vidám v pornu, sex jinde je prostě divočina. Nevím, jak dlouho tuhle bídu v posteli ještě dokážu snášet. Těch jinejch holek je prostě tolik a vsadím se, že 90 % z nich jsou větší divošky.

NoFap vnáší lesk do údajně zaprášených vztahů, zvyšuje uspokojení ze sexu a redukuje myšlenky na to „že v jiné posteli mi bude líp“.

Člověk konzumující pornografii je benevolentnější k nevěře (Braithwate et al. 2014), častěji se rozvádí (Shumway and Daines 2011) a častěji má také pocit, že ostatní jsou schopnější naplnit jeho sexuální potřeby, na rozdíl od současného partnera (Gwinn et al. 2013). Pornografie také ovlivňuje subjektivní pohled na atraktivitu partnera – oslabuje ji (Maddox et al. 2011). Sexuální satisfakce ve vztahu je také horší (Schimanski & Stewart-Richardson 2014).

Průměrná známka

1,89

Druhým nejúspěšnějším konceptem byl koncept *Intenzivnější prožívání emocí* s průměrem 2,04, bronzovým pak *Silnější sexuální apetit*, který dostal průměrnou známku 2,10. Zajímavé je, že prvních šest nejúspěšnějších konceptů obsahuje funkční benefity praktického ražení. Z toho lze usuzovat, že strategičtí neklineti komunity NoFap projevují zájem takřka výhradně o „hmatatelnější“ benefity 90denní abstinence od pornografie. Všechny tři asociační benefity zaujímají místo až v druhé polovině žebříčku konceptů a jejich průměrná známka jim přinesla až sedmé, resp. deváté a jedenácté místo v žebříčku.

Seřazení nejúspěšnějších konceptů podle průměrné známky⁵⁸

1. *Partnerská spokojenost*: 1,89
2. *Intenzivnější prožívání emocí*: 2,04
3. *Silnější sexuální apetit*: 2,10
4. *Větší sebevědomí v sociálních interakcích*: 2,11
5. *Problémy s erekcí*: 2,13
6. *Vyšší hladina testosteronu*: 2,18
7. *Umění dělat informované volby*: 2,21

8. *Železná vůle*: 2,27
9. *Více energie*: 2,30
10. *Zkreslené představy*: 2,50
11. *Jak se žilo chlapům před pornhubem?*: 2,54

Zdaleka nejvíce se muži v cílové skupině sžili s konceptem Partnerské spokojenosti. Je otázka, jestli je to pro jejich romantické partnery dobře, nebo špatně. Na jednu stranu je do určité míry hezké vidět, že vidina vztahových problémů v rovině sexuální i intimní, muže poněkud děsí a byli by kvůli tomu ochotni sáhnout do svých intimních zvyků. Na druhou stranu je vidět, že spojitost mezi sledováním pornografie a zvýšenými tendencemi ke skepsi v aktuálním vztahu je velmi silná, jestliže tento koncept rezonoval v tolika mužích. Poměrně výrazný náskok před druhým konceptem v pořadí podtrhuje sílu konceptu Partnerské spokojenosti. Zlepšení aktuálního romantického vztahu je tak tím benefitem, který má nejvyšší šanci pro vyzkoušení produktu u strategických neklentů komunity NoFap.

4.7 Komunikační doporučení pro případnou kampaň

Pokud by organizace NoFap v budoucí době přistoupila ke komunikační kampani, ze závěrů této práce by měla mít jasno o tom, který benefit Rebootu by přilákal nejvíce mužů z cílové skupiny. Mladé muže z vysokých škol, kteří pravidelně sledují pornografii, zajímají nejvíce její dopady na vlastní romantické vztahy. To by mělo být tím hlavním sdělením, které si z kampaně cílová skupina odnese. Jak takové sdělení předat a kreativně rozpracovat, je už

prací reklamních agentur. Kreativci by své nápady měli „zabalovat“ pouze kolem tohoto sdělení.

Pornografie zhoršuje váš pohled na romantického partnera. Zkusíte NoFap Challenge, nebo se jen dál budete divit, proč tolik myslíte na jiné holky?

Toto by mělo být jediné sdělení, které si cílová skupina z komunikační kampaně odnese.
Z dostupných

Diskuze

Závěry z této práce poskytly poměrně jasný obrázek o tom, jaká výhoda NoFap Challenge by přilákala nejvíce mužů z cílové skupiny. Je ovšem otázkou, zdali by takové závěry přinesla např. kvalitativní metoda šetření. Na druhou stranu, pestrá škála životních oblastí, které pornografie negativně postihuje, by při hloubkových rozhovorech nebo focus groupech mohla vyústit v poměrně individuální a omezené výsledky. Pokud by byla místnost pro focus group plná několika mužů, z nichž nikdo nemá aktuálně partnerský vztah, pravděpodobně by mezi nimi obavy o devalvací neexistujícího partnera tolik nerezonovaly. Což ve výsledku podruhé podtrhuje dominanci konceptu *Partnerská spokojenost*. Lze předpokládat, že jeho známka by byla ještě lepší, pokud by více respondentů z cílové skupiny mělo partnera. Přítomnost romantického vztahu ovšem nebyla rozřazovacím kritériem, proto nejde odhadnout, jaký podíl z respondentů byl v době plnění otazníku ve vztahu.

Otázný je také vzorek respondentů. Přestože dotazník vyplnilo 134 lidí, jen 79 z nich mohlo být započítáno do výsledků testování. Na druhou stranu autorovy obavy mírní dvouciferný náskok vítězného konceptu, který by tak patrně vyhrál i za předpokladu, že by dotazník vyplnilo více mužů z cílové skupiny.

Povaha celé práce vede autora k myšlence, zdali nebyl při rešerši literatury vyhraněný. Celá komunita NoFap spolu s praktickou částí této práce stojí pouze na negativních dopadech pornografie. Přestože by za žádnou cenu neměly být brány na lehkou váhu, sledování pornografie může mít i povznášející vliv na některé oblasti života. Příkladem mohou být

poněkud šokující výsledky studie Samuela Perryho z roku 2016⁵⁷, které znehodnocování aktuálního manželského svazku prokázaly pouze u mužů. Ženám v tomto ohledu pornografie naopak pomáhá a čím více ji sledují, tím více jsou se svým manželem spokojenější.

Pornografie má určitě daleko více efektů, které by se daly nazvat pozitivními. Zaměření práce je ovšem jasné a cílem teoretické části tohoto textu bylo dát dohromady věcný popis těch nejsignifikantnějších dopadů, které negativně ovlivňují konzumentův život, potažmo život jeho partnera. Minimalizovat pocit určité „vyhraněnosti“ by se dal krátkou podkapitolou o pozitivních dopadech pornografie, nicméně tato oblast by si žádala nemalou porci času pro to, aby mohla být zpracována kvalitně a s aktuálními daty. Veškerý čas a energie byly vypotřebovány na studium negativních dopadů pornografie.

⁵⁷ Viz 2.3.2

Závěr

Tato práce si kladla dva cíle. Prvním z nich bylo poskytnout základní přehled negativních dopadů nadužívání pornografie na muže. Druhým bylo nalézt benefit NoFap Rebootu, který by přiměl co nejvíce mužů z cílové skupiny produkt vyzkoušet. Zřetelný vítěz testování přinesl poměrně jasný obrázek o tom, který dopad pornografie na sobě muži nejvíce vnímají. Vliv jejího sledování na romantické vztahy byl popsán v teoretické části a jednalo se o jednu z nejobsáhlejších kapitol této práce. Jestliže krátký koncept, shrnutý do několika málo vět, přiměl téměř 80 % z cílové skupiny přemýšlet o vyzkoušení 90denní abstinence od pornografie, o kolik vyšší by byl tento podíl, pokud by muži měli daleko více informací?

Je nutné přistupovat k celému tématu s otevřenou hlavou a nedívat se na něj z morálního hlediska, což je často mylně připisováno ke komunitě NoFap. Pornografie je asociována s několika problémy, od biologické roviny přes vztahové potíže a její vysoká popularita může tyto problémy zastírat a v očích konzumentů z nich dělat poplašné zprávy. Technologický pokrok je v této době nezastavitelný a pokud na pornografická průmysl nečeká řada opravdu vážných reputačních otřesů, její popularita nebude v příštích letech menší. Poněkud strašidelnou myšlenku přináší oblast virtuálních technologií. Brýle pro virtuální realitu jsou pro širokou veřejnost velmi drahou záležitostí, podobně jako kdysi chytré telefony. Technologie postupem času ovšem zlevňují až na úroveň, kdy si je může dovolit téměř každý v západních kulturách. Až na tuto úroveň zlevní brýle pro virtuální realitu, pornografie získá novou dimenzi atraktivnosti pro její konzumenty. Zobrazené sexuální scény budou mnohem více vtahující a vzrušivé. A jestliže dnešní děti vyrůstají od mala v přítomnosti technologií, kombinace těchto dvou faktorů tvoří poměrně děsivý obrázek budoucnosti, pokud zde nebude série edukačních kampaní a reforem sexuální výchovy, které by děti a adolescenty informovaly o možných dopadech nadužívání pornografie.

ZDROJE

Abraham Morgentaler (2014) LIVE BLOG: Porn-induced erectile dysfunction and young men | Globalnews.ca. Dostupné z : <http://globalnews.ca/news/1232800/live-blog-porn-induced-erectile-dysfunction-and-young-men/>. In: Wilson, Gary. (2017). *Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction* Commonwealth Publishing. Kindle Edition

AdiCare (2021). Relaps při alkoholové závislosti. Dostupné z: <https://www.adicare.cz/zavislosti/relaps-pri-alkoholove-zavislosti/>

Ågmo, A. (2007) Chapter 2-An Incentive Motivational Framework and the Description of Sexual Behaviors. *Functional and Dysfunctional Sexual Behavior*. Academic Press, Oxford, 30-76.

Agustín-Pavón, C., Martínez-Ricós, J., Martí'nez-García, F., & Lanuza, E. (2008). Sex versus sweet: Opposite effects of opioid drugs on the reward of sucrose and sexual pheromones. *Behavioral Neuroscience*, 122, 416–425. Dostupné z: doi:10.1037=0735-7044. 122.2.416

Alessi, S. M., & Petry, N. M. (2003). Pathological gambling severity is associated with impulsivity in a delay discounting procedure. *Behavioural Processes*, 64(3), s. 345-354. Dostupné z: [https://doi.org/10.1016/s0376-6357\(03\)00150-5](https://doi.org/10.1016/s0376-6357(03)00150-5)

Alexandraki, K., Stavropoulos, V., Burleigh, T. L., King, D. L., & Griffiths, M. D. (2018). Internet pornography viewing preference as a riskfactor for adolescent Internet addiction: The moderating role of classroompersonality factors. *Journal of Behavioral Addictions*, 7, 423–432. Dostupné z: <http://dx.doi.org/10.1556/2006.7.2018.34>

Allen, M. (1981). Individual copulatory preference and the “strange female effect” in a captive group-living male chimpanzee (*Pan troglodytes*). *Primates*, 22, 221–236. Dostupné z <https://doi.org/10.1007/BF02382612>.

Allen, M., Emmers, T., Gebhardt, M., & Giery, M. (1995). Exposure to Pornography and Acceptance of Rape Myths. *Journal of Communication*, 45, 1, Březen 1995, 5-26. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.1995.tb00711.x>

Alves, C., Klaus E., Cavallieri C. (2020). Self-perceived Problematic Pornography Use: An Integrative Model from a Research Domain Criteria and Ecological Perspective. *Sexuality [online]*. 24(5), 1619-1640 [cit. 2021-04-10]. ISSN 10955143. Dostupné z: doi:10.1007/s12119-019-09680-w”

Antevska, A., & Gavey, N. (2015). “Out of Sight and Out of Mind”: Detachment and Men’s Consumption of Male Sexual Dominance and Female Submission in Pornography. *Men and Masculinities*, 18(5): 605–629.

Arias-Carrión, O., Caraza-Santiago, X., Salgado-Licon, S., Salama, M., Machado, S., Nardi, A., Murillo-Rodríguez, E. (2014). Orquestic regulation of neurotransmitters on rewardseeking behavior. *International Archives of Medicine*, 7, Dostupné z: doi:10.1186=1755-7682-7-29

Ashton, A., McDonald, K., & Kirkman, M (2019). What does ‘pornography’ mean in the digital age? Revisiting a definition for social science researchers. *Porn Studies*, 6(2), 144–168. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/23268743.2018.1544096>

Ashton, A., McDonald, K., & Kirkman, M. (2019). What does ‘pornography’ mean in the digital age? Revisiting a definition for social science researchers. *Porn Studies*, 6(2), 144–168. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/23268743.2018.1544096>, s. 168
Atlanta, GA: CDCP.

Boily M.C et al. (Publikováno v únoru 2009). „Heterosexual risk of HIV-1 infection per sexual act: systematic review and meta-analysis of observational studies" 9 (2): 118-129. Dostupné z: doi: 10.1016/S1473-3099(09)70021-0

Borgogna C., Ryon C. McDermott, Berry A. Browning B. (2020). Masculinity and problematic pornography viewing: The moderating role of self-esteem. *Psychology of Men [online]*., 21(1), 81-94 [cit. 2021-04-07]. ISSN 15249220. Dostupné z: doi:10.1037/men0000214

- Borsari, B., & Carey, K. B. (2003). Descriptive and injunctive norms in college drinking: A meta-analytic integration. *Journal of Studies on Alcohol*, 64, 331–341. doi:10.15288/jsa.2003.64.331
- Bouton, M.E (2007). *Learning and behavior: A contemporary synthesis*. MA Sinauer: Sunderland, dostupné z: Learning and Behavior: Glossary (archive.org), Převzato 29.2.2021
- Braithwaite, S. R., Givens A., Brown J. a Fincham F. (2015). Is pornography consumption associated with condom use and intoxication during hookups? *Culture, health [online].*, 17(10), 1155-73 [cit. 2021-04-14]. ISSN 14645351. Dostupné z: doi:10.1080/13691058.2015.1042920
- Braithwaite, S. R., Coulson, G., Keddington, K., & Fincham, F. D. (2014). The influence of pornography on sexual scripts and hooking up among emerging adults in college. *Archives of Sexual Behavior*. Advance online publication. Dostupné z: 10.1007/s10508-014-0351-x
- Brand, M., Snagowski, J., Laier, C., & Maderwald, S. (2016). Ventral striatum activity when watching
- Bridges, A. J., & Morokoff, P. J. (2011). Sexual media use and relational satisfaction in heterosexual couples. *Personal Relationships*, 18(4), 562–585.
- Bridges, A. J., Wosnitzer, R., Scharrer, E., Sun, C., & Liberman, R. (2010). Aggression and sexual behavior in best-selling pornography videos: A content analysis update. *Violence Against Women*, 16(10), 1065–1085. Dostupné z: doi: 10.1177/1077801210382866
- Briere, J., Smiljanich, K., & Henschel, D. (1994) Sexual fantasies, gender, and molestation history. *Child Abuse and Neglect*, 18(2), 131–137. Dostupné z: [https://doi.org/10.1016/0145-2134\(94\)90115-5](https://doi.org/10.1016/0145-2134(94)90115-5).
- Bunnell, B. N., Boland, B. D., & Dewsbury, D. A. (1977) (Copulatory behavior of golden hamsters (*Mesocricetus auratus*). *Behaviour*, 61(3/4), 180–206. Dostupné z <https://doi.org/10.1163/156853977X00342>.
- Burt, Martha R. (1980). “Cultural Myths and Supports for Rape”. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 38, No. 2. 217 – 230. Dostupné z: 10.1037//0022-3514.38.2.217
- Buss, D. M., & Schmitt, D. P. (1993). Mate preferences and their behavioral manifestations. *Annual Review of Psychology*, 70, 77–110. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.2.204>.
- Buss, D. M., & Schmitt, D. P. (1993). Sexual strategies theory: An evolutionary perspective on human mating. *Psychological Review*, 100(2), 204–232. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.2.204>
- Carroll, J.S.; Padilla-Walker, L.M.; Nelson, L.J.; Olson, C.D.; Barry, C.M.; Madsen, S.D. (2008). Generation XXXPornography Acceptance and Use Among Emerging Adults. *J. Adolesc. Res.* Dostupné z: 10.1177/0743558407306348
- Park, B. Y., Wilson, G., Berger, J., Christman, M., Reina, B., Bishop, F., Klam, W. P., & Doan, A. P. (2016). Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 6(3), 17. *Behavioral Sciences*, 6(3), 17. <https://doi.org/10.3390/bs6030017>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDCP) (2014). *Sexual violence surveillance*.
- Cialdini, R. B. (2001). *Influence: Science and Practice*. Boston, MA: Allyn and Bacon.
- CIALDINI, Robert B., Raymond R. RENO a Carl A. KALLGREN. (1990) A Focus Theory of Normative Conduct: Recycling the Concept of Norms to Reduce Littering in Public Places. *Journal of Personality and Social Psychology [online].*, 58(6), 1015-1016, s. 1015 [cit. 2021-04-14]. ISSN 00223514. Dostupné z: doi:10.1037/0022-3514.58.6.1015
- Clark, R. D., & Hatfeld, E. (1989) Gender differences in receptivity to sexual offers. *Journal of Psychology and Human Sexuality*, 2(1), 39–55. Dostupné z: https://doi.org/10.1300/J056v02n01_04.
- Cooper, A. (1998). Sexuality and the Internet: Surfing into the new millennium. *Cyber Psychology and Behavior*, 1, 181–187. Dostupné z: <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.187>

- Cotigă, A. C., & Dumitrache, S. D. (2015). Men's sexual life and repeated exposure to pornography. A new issue? *Journal of Experiential Psychotherapy/Revista de Psihoterapie Experientiala*, 18(4), 40–45.
- Crean, J. P., de Wit, H., & Richards, J. B. (2000) Reward discounting as a measure of impulsive behavior in a psychiatric outpatient population. *Experimental and Clinical Psychopharmacology* 8, s. 155-162. Dostupné z: doi:10.1037=1064-1297.8.2.155
- Cunningham GR, Rosen RC. Overview of male sexual dysfunction. (2018). In: UpToDate, Martin KA (Ed), UpToDate, Waltham, MA,
- Davis, C. M., & McCormick, N.B. (1997). What sexual scientists know about pornography.
- Davis, C., Patte, K., Curtis, C., & Reid, C. (2010) Immediate pleasures and future consequences. A neuropsychological study of binge eating and obesity. *Appetite*, 54, 208-213. Dostupné z: doi:10.1016=j.appet.2009.11.002
- Dawson, S.J., Suschinsky, K.D., Lalumière, M.L., (2013). Habituation of sexual responses in men and women: a test of the preparation hypothesis of Women's genital responses. *J. Sex. Med.* 10, s.990-1000. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/jsm.12032>
- Dessaux, N. O'Sullivan LF, Brotto LA, Byers ES, Majerovich JO, Wuest JA. (2014) Prevalence and characteristics of sexual functioning among sexually experienced middle to late adolescents. *J Sex Med* 11: 630-41. *GYNECOLOGIE OBSTETRIQUE* [online]., 42(9), 604-605 [cit. 2021-2-20]. ISSN 12979589. Dostupné z: doi:10.1016/j.gyobfe.2014.07.013.
- Dewsbury, Donald A. (2000). "Frank A. Beach, Master Teacher". *Portraits of Pioneers in Psychology*. 4: 269–281. ISBN 9781410603876
- Dictionary.com/Reboot. Dostupné z: <https://www.dictionary.com/browse/reboot>§, převzato 1.4.2021
- Dixon, M. R., Marley, J., & Jacobs, E. A. (2003). Delay discounting by pathological gamblers. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 36(4), s. 449-458. Dostupné z: <https://doi.org/10.1901/jaba.2003.36-449>
- Doidge, N. (2007). *The Brain That Changes Itself*. (50) New York: Penguin Books.
- Downing, M. J., Schrimshaw, E. W., Scheinmann, R., Antebi-Gruszka, N. & Hirshfield, S. Sexually Explicit Media Use by Sexual Identity: A Comparative Analysis of Gay, Bisexual, and Heterosexual Men in the United States. *Arch. Sex. Behav.* (2016). doi:10.1007/s10508-016-0837-9
- Dvořáková, H.. Sexuální spokojenost a pět dimenzí osobnosti [online]. Olomouc, (2013) [cit. 2021-04-17]. Available from: <https://theses.cz/id/lssusa/>. Master's thesis. Palacký University Olomouc, Philosophical Faculty. Thesis supervisor PhDr. Olga Pechová, Ph.D.
- Eaton, L. A., Cain, D. N., Pope, H., Garcia, J., & Cherry, C. (2012). The relationship between pornography use and sexual behaviours among at-risk HIV-negative men who have sex with men. *Sexual health*, 9(2), 166–170. <https://doi.org/10.1071/SH10092>
- Encyklopedia Radiožurnálu (2016). <https://radiozurnal.rozhlas.cz/zahada-jmenem-placebo-efekt-opravdu-dokaze-vira-uzdravit-6235242>
- Erectile dysfunction among male active component service members, (2014) U.S. Armed Forces, 2004-2013. *MSMR* [online]. (2014), 21(9), 13-6 [cit. 2021-20-2]. ISSN 21528217. 2
- Eskridge, William N. (2002). *Gaylaw: challenging the apartheid of the closet*. Harvard University Press.
- Fields, S. A., Sabet, M., Peal, A., & Reynolds, B. (2011) Relationship between weight status and delay discounting in a sample of adolescent cigarette smokers. *Behavioural Pharmacology*, 22(3), s. 266-268. Dostupné z: <https://doi.org/10.1097/FBP.0b013e328345c855>

- Finkelhor, D., & Yllo, K. (1983). Rape in marriage: A sociological view. In D. Finkelhor, R. J. Gelles, G. T. Hotaling, & M. A. Straus (Eds.), *The dark side of families: Current family violence research* (pp. 119–131). Beverly Hills, CA: Sage.
- Fiorino, D. F., Coury, A., & Phillips, A. G. (1997) Dynamic changes in nucleus accumbens dopamine eflux during the Coolidge effect in male rat. *Journal of Neuroscience*, 17(12), 4849–4855. Dostupné z: <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.17-12-04849.1997>.
- Fisch, H. (2014). Freedom from Addiction to Porn and Masturbation, *The Kindled Flame Blog*. Dostupné z: <https://victorspen.wordpress.com/category/porn/>
- Flinders University. 2012 Best memory? You're likely to decide as a teen. *Medical Xpress* Dostupné z: <https://medicalxpress.com/news/2012-07-memory-youre-teen.html>
- Flood, M. (2007). Exposure to pornography among youth in Australia. *Journal of Sociology*, 43, 45–60. Dostupné z: 10.1177/1440783307073934
- Flood, M. (2010). Young men using pornography. In Boyle, K. (2010) *Everyday Pornography*, Routledge, 164–178
- Ford, J., Durtschi, J., & Franklin, D. (2012). Structural therapy with a couple battling pornography addiction. *American Journal of Family Therapy*, 40(4), 336–348. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/01926187.2012.685003>
- Fritz, N., Malic, V., Paul, B., & Zhou, Y. (2020). A Descriptive Analysis of the Types, Targets, and Relative Frequency of Aggression in Mainstream Pornography. *Archives of sexual behavior*, 49(8), 3041–3053. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01773-0>
- Gallup in Dugan, A. „More Americans say pornography is morally acceptable Dostupné z: <https://news.gallup.com/poll/235280/americans-say-pornography-morally-acceptable.aspx>
- Gallup in Jones, J. M., „Americans hold record liberal views on most moral issues
- Galvan, A. et al. Earlier development of the accumbens relative to orbitofrontal cortex might underlie risk-taking behavior in adolescents. *J. Neurosci. Off. J. Soc. Neurosci.* 26, 6885–6892 (2006).
- Gehrke, W. J. (Publikováno 10. prosince 1996). *Erotica Is Not Pornography*. The Tech.. Dostupné z: <http://tech.mit.edu/V116/N65/erotica.65l.html>. Převzato 26.2.2021
- Giuliano, F. & Allard, J. Dopamine and male sexual function. *Eur. Urol.* 40, 601–608 (2001).
- Glass, L. (2003). Waddell, Terrie. *Cultural Expressions of Evil and Wickedness..* ISBN 9789042010154.
- Gola, M. Decreased LPP for sexual images in problematic pornography users may be consistent with
- Gorman, S., Monk-Turner, E., & Fish, J. N. (2010). Free adult Internet web sites: How prevalent are degrading acts? *Gender Issues*, 27, 131–145. doi:10.1007/s12147-010-9095-7
- Guéguen, N. (2011). Effects of solicitor sex and attractiveness on receptivity to sexual offers: A field study. *Archives of Sexual Behavior*, 40(5), 915–919. [cit. 2021-23-2]. <https://doi.org/10.1007/s10508-011-9750-4>.
- Gustavson, Todd (2009). *Camera: a history of photography from daguerreotype to digital*. New York: Sterling Publishing Co., Inc. ISBN 978-1-4027-5656-6.
- Gwinn, A. M., Lambert, N. M., Fincham, F. D., & Maner, J. K. (2013). Pornography, relationship alternatives, and intimate extradyadic behavior. *Social Psychological and Personality Science*, 4(6), 699–704
- Hajcak, (2015). *Biol. Psychol.* 2016.
- Hald, G.M., Malamuth, N.N., & Yuen, C. (2010). Pornography and Attitudes Supporting Violence against Women: Revisiting the Relationship in Nonexperimental Studies. *Aggressive Behavior*, 36(1): 14-20.

Hald, G.M.; Kuyper, L.; Adam, P.C.G.; de Wit, J.B.F. Does Viewing Explain Doing? Assessing the Association between Sexually Explicit Materials Use and Sexual Behaviors in a Large Sample of Dutch Adolescents and Young Adults. *J. Sex. Med.* 2013, 10, 2986–2995. Dostupné z: doi: 10.1111/jsm.12157

Harvard Health Publishing. Harvard Medical School. Ejaculation frequency and prostate cancer. Dostupné z: https://www.health.harvard.edu/mens-health/ejaculation_frequency_and_prostate_cancer

Hayaki, J., Anderson, B., & Stein, M. (2006). Sexual risk behaviors among substance users: Relationship to impulsivity: *Psychology of Addictive Behaviors*, 20, 328–332. Dostupné z: doi:10.1037=0893-164X.20.3.328

Hess, K. L., DiNenno, E., Sionean, C., Ivy, W., Paz-Bailey, G., & NHBS Study Group (2016). Prevalence and Correlates of Heterosexual Anal Intercourse Among Men and Women, 20 U.S. Cities. *AIDS and behavior*, 20(12), 2966–2975. <https://doi.org/10.1007/s10461-016-1295-z>

Hicks, T. V., & Leitenberg, H. (2001). Sexual fantasies about one's partner versus someone else: Gender differences in the incidence and frequency. *Journal of Sex Research*, 38(1), 43–50. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/00224490109552069>.

Hilton D. (2021) Porn, Addiction And the Brain: 3 misunderstandings corrected by a Neurosurgeon, Dostupné z: <https://fightthenewdrug.org/3-lies-most-people-believe-about-porn-and-the-brain/>

Hilton, D. L. (2013). Pornography addiction—A supranormal stimulus considered in the context of neuroplasticity. *Socioaffective Neuroscience and Psychology*, 3, 20767. Dostupné z: doi:10.3402=snp.v3i0.20767

Hoyle, R. H., Fejfar, M. C., & Miller, J. D. (2000). Personality and sexual risk taking: A quantitative review.

Journal of Personality, 68, 1203–1231. Dostupné z: doi:10.1111=1467-6494.00132
<https://www.pornhub.com/insights/corona-virus>

Quora.com. Dostupné z: <https://www.quora.com/What-is-true-and-real-face-of-porn-industry/answer/Nicole-Prause>, Přečteno 23.3.2021

Similar Web

<https://www.similarweb.com/top-websites/>. Přečteno 19.3.2021

<https://www.similarweb.com/top-websites/category/adult/> Přečteno 19.3.2021

<https://www.similarweb.com/website/bongacams.com/> Přečteno 19.3.2021

<https://www.similarweb.com/website/chaturbate.com/> Přečteno 19.3.2021

<https://www.similarweb.com/website/nhentai.net/> Přečteno 19.3.2021

<https://www.similarweb.com/website/pornhub.com/> Přečteno 19.3.2021

<https://www.similarweb.com/website/realsrv.com/> Přečteno 19.3.2021

<https://www.similarweb.com/website/spankbang.com/> Přečteno 19.3.2021

<https://www.similarweb.com/website/xhamster.com/> Přečteno 19.3.2021

<https://www.similarweb.com/website/xnxx.com/> Přečteno 19.3.2021

<https://www.similarweb.com/website/xvideos.com/> Přečteno 19.3.2021

<https://www.similarweb.com/website/xvideos2.com/> Přečteno 19.3.2021

<https://www.xbiz.tv/v/2854914982/Why-Nut--David-Ley-on-Defeating-Anti-Masturbation-Sex-Shaming->

Hughes, S.M., Aung T., Harrison M.A., Lafayette A., Gallup J.. Experimental Evidence for Sex Differences in Sexual Variety Preferences: Support for the Coolidge Effect in Humans. *Archives of Sexual Behavior: The Official Publication of the International Academy of Sex Research* [online]. 2021, 50(2), 495-509 [cit. 2021-03-05]. ISSN 00040002. Dostupné z: doi:10.1007/s10508-020-01730-x

Chesson, H. W., Leichter, J. S., Zimet, G. D., Rosenthal, S. L., Bernstein, D. I., & Fife, K. H. (2006). Discount rates and risky sexual behaviors among teenagers and young adults. *Journal of Risk and Uncertainty*, 32, 217–230. Dostupné z: doi:10.1007=s11166-006-9520-1

Institut biostatistiky a analýz Lékařské Fakulty Masarykovy Univerzity Dostupné z: <https://portal.matematickabiologie.cz/index.php?pg=analyza-a-hodnoceni-biologickych-dat--umela-inteligence--neuronove-site-jednotlivy-neuron--adaptacni-dynamika-neuronu--hebbovo-uceni>

Jean Twenge In: Mirror (2016). Researchers reveal that today's teens are having LESS sex than previous generations - and why. Dostupné z: <https://www.mirror.co.uk/science/researchers-reveal-todays-teens-having-8547144#comments-section>

Jenkins, J. Philip Pornography. Encyclopedia Britannica. Dostupné z: <https://www.britannica.com/topic/pornography> Převzato 1.3.2021.

Jiang M, Xin J, Zou Q, Shen JW. (2003) A research on the relationship between ejaculation and serum testosterone level in men. J Zhejiang Univ Sci. 2003 Mar-Apr;4(2):236-40. Dostupné z: doi: 10.1631/jzus.2003.0236.

Jiang M, Xin J, Zou Q, Shen JW. A research on the relationship between ejaculation and serum testosterone level in men. J Zhejiang Univ Sci. 2003 Mar-Apr;4(2):236-40. doi: 10.1631/jzus.2003.0236. PMID: 12659241.

Joseph Johnson in Statista (2021), Statista.com Dostupné z: <https://www.statista.com/statistics/617136/digital-population-worldwide/>. Převzato 18.3.2021

Joseph, P.N., Sharma, R.K., Agarwal, A. et al. (2015). Men Ejaculate Larger Volumes of Semen, More Motile Sperm, and More Quickly when Exposed to Images of Novel Women. Evolutionary Psychological Science 1, 195–200. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s40806-015-0022-8>

Julien, E. & Over, R. Male sexual arousal across five modes of erotic stimulation. Arch. Sex. Behav. 17, 131–143 (1988). Dostupné z: 10.1007/BF01542663

k31thdawson. (2014). The r/NoFap survey results and breakdown! Retrieved November 18, 2019 from <https://www.reddit.com/r/NoFap>

Kagan J. What is Generation X (Gen X)?. Investopedia, Dostupné z: <https://www.investopedia.com/terms/g/generation-x-genx.asp>

Kenrick, D.T., Gutierrez S. E., Goldberg L.L. (1989). Influence of popular erotica on judgments of strangers and mates, Journal of Experimental Social Psychology, Volume 25, Issue 2, , s.159-167, ISSN 0022-1031, Dostupné z: [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(89\)90010-3](https://doi.org/10.1016/0022-1031(89)90010-3).

Kercel, S.W., (2005). Editorial: The Wide-Ranging Impact of the Work of Paul Back-y-Rita, Journal of Integrative Neuroscience, 4(4) 403-406; Doidge, N. (2007). The Brain That Changes Itself. (xv) New York: Penguin Books.

Kessler, A., Sollie S. Challacombe B., Briggs K. a Van Hemelrijck V.. The global prevalence of erectile dysfunction: a review. BJU International [online]. 2019, 124(4), 587-599 [cit. 2021-04-16]. ISSN 14644096. Dostupné z: doi:10.1111/bju.14813

Klaassen, M. J., & Peter, J. (2015). Gender (in) equality in Internet pornography: A content analysis of popular Internet videos. Journal of Sex Research, 52(7), 721-735 Dostupné z:doi: 10.1080/00224499.2014.976781

Klein V, Jurin T, Briken P, Štulhofer A. (2015). Erectile Dysfunction, Boredom, and Hypersexuality among Coupled Men from Two European Countries. J Sex Med. ;12(11):2160-2167 [cit. 2021-2-21].Dostupné z: doi:10.1111/jsm.13019

Klein, V.; Jurin, T.; Briken, P.; Štulhofer, A. Erectile Dysfunction, Boredom, and Hypersexuality among Coupled Men from Two European Countries. J. Sex. Med. 2015, 12, s. 2160-2167

Kopetz C., Catalina E., Briskin J. Sultana S.C., Stanciu S. (2021) The motivational factors underlying delay discounting. Motivation Science [online]. [cit. 2021-2-3]. ISSN 23338113. Dostupné z: doi:10.1037/mot0000196

Koukounas, E., Over, R., (1993). Habituation and dishabituation of male sexual arousal. *Behav. Res. Ther.* 31, s. 575-585. Dostupné z: doi: 10.1016/0005-7967(93)90109-8

Kraus, S.W.; Voon, V.; Potenza, M.N. *Neurobiology of Compulsive Sexual Behavior: Emerging Science.*

KÜHN, Simone a Jürgen GALLINAT. Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn. *JAMA Psychiatry* [online]. 2014, 71(7), 827-828 [cit. 2021-04-20]. ISSN 2168622X. Dostupné z: doi:10.1001/jamapsychiatry.2014.93

Kushner, D. (Publikováno 4. září 2019), A Brief History of Porn on the Internet, online. Dostupné z: <https://www.wired.com/story/brief-history-porn-internet/> Převzato 1.3.2021.

Lambert, N. M., Negash, S., Stillman, T. F., Olmstead, S. B., & Fincham, F. D. (2012). A love that doesn't last: Pornography consumption and weakened commitment to one's romantic partner. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(4), 410–438.

Landripet, I., & Štulhofer, A. (2015). Is Pornography Use Associated with Sexual Difficulties and Dysfunctions among Younger Heterosexual Men?. *The journal of sexual medicine*, 12(5), 1136–1139. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/jsm.12853>

Levin M. Lillis J. a Hayes S (2012). When is Online Pornography Viewing Problematic Among College Males? Examining the Moderating Role of Experiential Avoidance. *Sexual Addiction* [online]. 19(3), 168-180 [cit. 2021-03-11]. ISSN 10720162.

Ley, D. (15. listopadu 2019). Stripchat. XBIZ.TV, Why Nut! David Ley on Defeating Anti-Masturbation Sex Shaming! Dostupné z:

Lonsway, K. A., & Fitzgerald, L. F. (1994). Rape myths: In review. *Psychology of Women Quarterly*, 68, Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1994.tb00448.x>.

Love, T., Laier, C., Brand, M., Hatch, L., & Hajela, R. (2015). Neuroscience of internet pornography

Lucio, R.A., Rodríguez-Piedracruz, V., Tlachi-Lopez, J.L., García-Lorenzana, M., Fernandez-Guasti, A., (2014) Copulation without seminal expulsion: the consequence of sexual satiation and the Coolidge effect. *Andrology*. 2, 450-457. Dostupné z: doi: 10.1111/j.2047-2927.2014.00209.x

Luder MT, Pittet I, Berchtold A, Akre C, Michaud PA, Suris JC. Associations between online pornography and sexual behavior among adolescents: myth or reality? *Arch Sex Behav*. 2011 Oct;40(5):1027-35. doi: 10.1007/s10508-010-9714-0. Epub 2011 Feb 3. PMID: 21290259.

MacKinnon, C.A. (2006). *Are Woman Human?: And Other International Dialogues.* Cambridge, MA: The Belknap Press of Harvard University Press. Dostupné z: <https://www.jstor.org/stable/20838781?seq=1>

Maddox, A. M., Rhoades, G. K., & Markman, H. J. (2011). Viewing sexually-explicit materials alone or together: Associations with relationship quality. *Archives of Sexual Behavior*, 40(2), 441–448.

Malenka R.C., Nestler E.J., Hyman S.E., (2009). *Molecular Neuropharmacology: A Foundation for Clinical Neuroscience* (2. vydání). New York: McGraw-Hill Medical. ISBN 9780071481274

Marston C.. a Lewis R. (2014) Anal heterosex among young people and implications for health promotion: a qualitative study in the UK. *BMJ open* [online]., 4(8), e004996 [cit. 2021-04-14]. ISSN 20446055. Dostupné z: doi:10.1136/bmjopen-2014-004996

Matsuyama Y, Fujiwara T, Sawada Y, Yagi, J, Mashiko H, Kawachi I, et al. (2020) Delay discounting in children exposed to disaster. *PLoS ONE* 15(12): e0243994. Dostupné z: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0243994>

- McKee, A., Byron, P., Litsou, K., & Ingham, R. (2020). An Interdisciplinary Definition of Pornography: Results from a Global Delphi Panel. *Archives of sexual behavior*, 49(3), 1085–1091. Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s10508-019-01554-4>
- McMahon T. (2014). Will quitting porn improve your life?. *MacLean's*. Dostupné z: <https://www.macleans.ca/society/life/can-swearing-off-porn-improve-your-life/>
- MedHelp.org in Online Doctor. A Semantic Analysis of an Erectile Dysfunction Forum. Dostupné z: <http://onlinedoctor.superdrug.com/semantic-analysis-erectile-dysfunction>
- Megha Mohan, (10. února 2020) „I was raped at 14, and the video ended up on a porn site“, BBC UK. Dostupné z: <https://www.bbc.com/news/stories-51391981>. Přečteno 11.3.2021
- Mercer CH, Tanton C, Prah P, et al. Changes in sexual attitudes and lifestyles in Britain through the life course and over time: findings from the National Surveys of Sexual Attitudes and Lifestyles (Natsal). *Lancet* 2013;382:1781–94.
- Mialon, A., Berchtold, A., Michaud, P-A., Gmel, G., & Suris, J-C. (2012). Sexual dysfunctions among young men: Prevalence and associated factors. *Journal of Adolescent Health*, 51(1), 25–31. Dostupné z: 10.1016/j.jadohealth.2012.01.008
- Miller, D. J., McBain, K. A., & Raggatt, P. T. F. (2018). An experimental investigation into pornography's effect on men's perceptions of the likelihood of women engaging in porn-like sex. *Psychology of Popular Media Culture*.
- Miriam A. Drake (2003). *Encyclopedia of Library and Information Science: Abs-Dec*. CRC Press. s. 470. ISBN 978-0-8247-2077-3. Přečteno 27. 2021
- Moreau, C., Boucher, S., Hebert, M., & Lemelin, J. (2015). Capturing sexual violence experiences among battered women using the revised sexual experiences survey and the revised conflict tactics scales. *Archives of Sexual Behavior*, 44, 223–231.
- Morton, H., Gorzalka, B.B., (2015). Role of partner novelty in sexual functioning: a review: *J. Sex. Marital Ther.* 41, s.593-609. Dostupné z: 10.1080/0092623X.2014.958788
- Mouras, H. et al. (2008). Activation of mirror-neuron system by erotic video clips predicts degree of induced erection: an fMRI study. *NeuroImage* 42, 1142–1150. Dostupné z: 10.1016/j.neuroimage.2008.05.051
- Mundorf, N., D'Alessio, D., Allen, M., & Emmers-Sommer, T. (2007). Effects of sexually explicit media. In R. W. Preiss (Ed.), *Mass media effects research: Advances through meta-analysis* (pp. 181–198). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Myers, David G. (2010). *Social Psychology* (10. vydání). New York, NY. ISBN 9780073370668
NBC NEWS, <https://www.nbcnews.com/news/crime-courts/florida-man-arrested-after-videos-missing-teen-surface-pornography-website-n1072141>
- Negash, S., Sheppard, N. V., Lambert, N. M., & Fincham, F. D. (2016). Trading Later Rewards for Current Pleasure: Pornography Consumption and Delay Discounting. *Journal of sex research*, 53(6), 689–700. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/00224499.2015.1025123>
- Nelly Dux in Statista (2020). Statista.com Dostupné z: <https://www.statista.com/statistics/1099039/pornographic-websites-access-frequency-gender-france/>
- Nemocnice Tomáše Bati. Dostupné z: <https://www.kntb.cz/eeg>. Přečteno 4.4.2021
- Nestler, E. J. Transcriptional mechanisms of addiction: role of Δ FosB. *Philos. Trans. R. Soc. B Biol. Sci.* 363, 3245–3255 (2008).*NeuroImage*, 129, 224–232.*Neuropsychopharmacology* 2016, 41, 385–386.

Newport, C. (2019). *Digitální minimalismus*. Jan Melvil. 232 s. ISBN 978-80-7555-088-0

NoFap (2020). Facebook. Dostupné z: <https://cscz.facebook.com/NoFap/videos/755501538301044/>

NoFap.com. About. Dostupné z: <https://nofap.com/about/>

O'Malley, K., Davies, A., & Cline, T. W. (2010). Do psychological cues alter our discount function? *North American Journal of Psychology*, 12, 469–480.

O'Donohue, W., Plaud, J.J., (1991). The long-term habituation of sexual arousal in the human male. *J. Behav. Ther. Exp. Psychiatry* 22, s.87-96. Dostupné z: doi: 10.1016/0005-7916(91)90003-n

O'Donohue, W.T., Geer, J.H., (1985). The habituation of sexual arousal. *Arch. Sex. Behav.* 14, 233-246. Dostupné z: doi: 10.1007/BF01542106

O'Sullivan, Lucia F., E. Sandra Byers, Lori A. Brotto, Jo Ann Majerovich a Jason Fletecher. (2016), A Longitudinal Study of Problems in Sexual Functioning and Related Sexual Distress Among Middle to Late Adolescents. *Journal of Adolescent Health* [online]. 59(3), 318-324 [cit. 2021-23-2]. ISSN 1054139X. Dostupné z: doi:10.1016/j.jadohealth.2016.05.001

Pace, S. (2014). Acquiring Tastes through Online Activity: Neuroplasticity and the Flow Experiences of Web Users. *M/C Journal*, 17(1). Dostupné z: <http://journal.media.culture.org.au/index.php/mcjournal/article/view/773>

Papagiannopoulos D, Khare N, Nehra A. (2015) Evaluation of young men with organic erectile dysfunction. *Asian J Androl.*;17(1):11-16. [cit. 2021-2-21]. doi:10.4103/1008-682X.139253

Pappu, S. (6. července 2016). *New York Times*. Internet Porn Nearly Ruined His Life. Now He Wants to Help. Dostupné z: <https://www.nytimes.com/2016/07/08/fashion/mens-style/anti-internet-porn-addict.html>

Payne, Diana L., Kimberly A. Lonsway and Lousie F. Fitzgerald. (1999). "Rape Myth Acceptance: Exploration of Its Structure and Its Measurement Using the Illinois Rape Myth Acceptance Scale". *Journal of Research in Personality*. 33. 27-68. Dostupné z: <https://doi.org/10.1006/jrpe.1998.2238>

Perry, S.L (2017). Does Viewing Pornography Reduce Marital Quality Over Time? Evidence from Longitudinal Data. *Archives of Sexual Behavior: The Official Publication of the International Academy of Sex Research* [online]. 46(2), 549-559 [cit. 2021-04-17]. ISSN 00040002. Dostupné z: doi:10.1007/s10508-016-0770-y

Philaretou, A., Mahfouz, A., & Allen, K. (2005). Use of Internet pornography and men's well-being. *International Journal of Men's Health*, 4, Dostupné z: doi:10.3149=jmh.0402.149

Pickrell, John (Publikováno 18. srpna 2004). „Unprecedented Ice Age Cave Art Discovered in U.K.“ *National Geographic News*. Nationalgeographic.com,

Pištělák, P. (2018) *Zvyšte obrat a zisk firmy metodou Profitbooster*. Smart Press. 128 s. ISBN 978-80-270-3842-8

PIZZOL, D., A. BERTOLDO a C. FORESTA. Adolescents and web porn: A new era of sexuality. *International Journal of Adolescent Medicine and Health* [online]. 2016, 28(2), 169–173 [cit. 2021-04-16]. ISSN 21910278. Dostupné z: doi:10.1515/ijamh-2015-0003

Plante, R.F. Sarracino, Carmine (2009), . The porning of America: the rise of porn culture, what it means, and where we go from here. *CHOICE: Current Reviews for Academic Libraries* [online]. 46(11), 2213-2214 [cit. 2021-27-2]. ISSN 00094978.

PornHub Insights (2017). *Pornhub.com/insights/*. Dostupné z: <https://www.pornhub.com/insights/2017-year-in-review>. Převzato 17.3.2021

PornHub Insights (2018) Pornhub.com/insights/.<https://www.pornhub.com/insights/2018-year-in-review#tech>.
Převzato 17.3.2021

PornHub Insights (2019) Pornhub.com/insights/.<https://www.pornhub.com/insights/2019-year-in-review#age>.
Převzato 17.3.2021

Poulsen, F. O., Busby, D. M., & Galovan, A. M. (2013). Pornography use: Who uses it and how it is associated with couple outcomes. *Journal of Sex Research*, 50(1), 72–83.

Prause, N.; Steele, V.R.; Staley, C.; Sabatinelli, D.; Proudfit, G.H. Modulation of late positive potentials by preferred pornographic pictures is correlated with symptoms of Internet pornography addiction.

Prins, J., M. H. Blanker, A. M. Bohnen, S. Thomas a J. L. Bosch. (2002), Prevalence of erectile dysfunction: a systematic review of population-based studies. *International journal of impotence research* [online]. 14(6), 422-32 [cit. 2021-22-2]. ISSN 09559930. Dostupné z: [doi:10.1038/sj.ijir.3900905](https://doi.org/10.1038/sj.ijir.3900905)

R/NoFap (2014). Reddit. A compilation of benefits people have noticed. Dostupné z:

https://www.reddit.com/r/NoFap/comments/1hv6j9/a_compilation_of_benefits_people_have_noticed/

R/NoFap (2017). Reddit. Top 10 most common benefits of NoFap. Dostupné z:

https://www.reddit.com/r/NoFap/comments/4xp2vv/top_10_most_common_benefits_of_nofap/

Ramanathan, S., & Menon, G. (2006). Time-varying effects of chronic hedonic goals on impulsive behavior. *Journal of Marketing Research*, 43, 628–641. doi:10.1509=jmkr.43.4.628

Reddit Homepage (2021) Dostupné z: <https://www.redditinc.com/>

Reddit. com. Reddit/NoFap. (2021). Reddit. Dostupné z: <https://www.reddit.com/r/NoFap/>

Reddit/NoFap. Porn Genre Survey April 2012 - Summary Results.pdf. Reddit/ NoFap Available at:
https://docs.google.com/file/d/0B7q3tr4EV02wbkpTTVv4R2VGbm8/edit?pli=1&usp=embed_facebook.

Rivis, A., & Sheeran, P. (2003). Descriptive norms as an additional predictor in the theory of planned behaviour: A meta-analysis. *Current Psychology*, 22, 218–233. doi:10.1007/s12144-003-1018-2

Roger N. Johnson. (1972). Aggression in Man and Animals.. Saunders. s. 94 Retrieved From. Dostupné z: <http://www.sexscience.org/dashboard/articleImages/SSSS-Pornography.pdf>

Romer, D., Duckworth, A. L., Sznitman, S., & Park, S. (2010). Can adolescents learn self-control? Delay of discounting in the development of control over risk taking. *Prevention Science*, 11, s. 319-330. Dostupné z: [doi:10.1007/s11121-010-0171-8](https://doi.org/10.1007/s11121-010-0171-8)

Rothman, E. F., Kaczmarzky, C., Burke, N., Jansen, E., & Baughman, A. (2015). “Without porn...I wouldn’t know half the things I know now”: A qualitative study of pornography use among a sample of urban, low-income, Black and Hispanic youth. *Journal of Sex Research*, 52(7), 736–746.

Salamone, J. D. & Correa, M. The mysterious motivational functions of mesolimbic dopamine. *Neuron* 76, 470–485 (2012).

Saville, B. K., Gisbert, A., Kopp, J., & Telesco, C. (2010). Internet addiction and delay discounting in college students. *Psychological Record*, 60, s. 273-286

Seigfried-Spellar, K. C. Deviant Pornography Use: The Role of Early-Onset Adult Pornography Use and Individual Differences. *Int. J. Cyber Behav. Psychol. Learn. IJCBPL* 6, 34–47 (2016).

Schedwill P., Eggert A-K. Muller J.K. (2018) How burying beetles spread their seed: The Coolidge effect in real life. *Zoologischer Anzeiger* [online]. 273, 210-217, s. 210 [cit. 2021-03-01]. ISSN 00445231. Dostupné z: [doi:10.1016/j.jcz.2018.01.002](https://doi.org/10.1016/j.jcz.2018.01.002)

Schmitt, D. P., Alcalay, L., Allik, J., Austers, I., Bennett, K. L., Bianchi, G., & Zupanèie, A. (2003). Universal sex differences in the desire for sexual variety: Tests from 52 nations, 6 continents, and 13 islands. *Journal of Personality and Social Psychology* 85(1), 85–104. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.1.85>

Schmitt, D. P., Shackelford T.K., Duntley J., Tooke W. Buss D.M. (2001). The desire for sexual variety as a key to understanding basic human mating strategies. *Personal Relationships* [online] 8(4), 425-455 [cit. 2021-25-2]. ISSN 13504126. Dostupné z: [doi:10.1111/j.1475-6811.2001.tb00049.x](https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2001.tb00049.x)

Schulz van Endert T, Mohr (2020) PNC Likes and impulsivity: Investigating the relationship between actual smartphone use and delay discounting. *PLoS ONE* 15(11): e0241383. Dostupné z: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241383>

Singh (24. ledna 2020). Wikipedia now has more than 6 million articles in English. Tech Crunch. Dostupné z: https://techcrunch.com/2020/01/23/wikipedia-english-six-million-articles/?guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xlLmNvbS8&guce_referrer_sig=AQAAA FnxF_HjAeyaBFBnvoZxPNCueQXVGEpV2eAmb3c_CLKB6QI7leUxFtsInm58esZjxBaH998PK4LZKDQ-HSazY9Gg2CCM-5vUmu2JFd6FxOVon5qyKSQOCPzYS64F7gAvr-ybmd3jCY_r8-zR5X_7yxqfVOV1XXt-DIZDnuvhMrd

Smutný Z., Šulc Z., Hutchison D., et al (2018). The Internet and Consumption of Pornography: A Case of Generation Y in the Czech and Slovak Republic. *Internet Science: 5th International Conference, INSCI 2018, St. Petersburg, Russia, October 24 1326, 2018, Proceedings* [online], 78-91 [cit. 2021-04-13]. ISBN 3030014371. ISSN 16113349. Dostupné z: [doi:10.1007/978-3-030-01437-7_7](https://doi.org/10.1007/978-3-030-01437-7_7)

Spear L.P. (2011). Rewards, aversions and affect in adolescence: emerging convergences across laboratory animal and human data. *Dev. Cogn. Neurosci.*;1(4):390–403

Steiger, S., Franz, R., Eggert, A., & Müller, J. K. (2008) The Coolidge effect, individual recognition and selection for distinctive cuticular signatures in a burying beetle. *Proceedings of the Royal Society Biological Sciences Series B*, 275(1645), 1831–1838. Dostupné z: <https://doi.org/10.1098/rspb.2008.0375>.

Straus, N. (7. srpna 2020). Medium. How anti-porn teaches men to assault woman. Dostupné z: <https://medium.com/@nicole.prause/how-anti-porn-teaches-men-to-assault-women-a930cfaee04>

Szymanski D., Stewart-Richardson T. (2014) Psychological, Relational, and Sexual Correlates of Pornography Use on Young Adult Heterosexual Men in Romantic Relationships. *Journal of Men's Studies* [online]. 2014, 22(1), 64-82 [cit. 2021-03-03]. ISSN 10608265.

Šturalová, E. (2017) Gamifikace jako nástroj pro zlepšení efektivity procesů v softwarové firmě [online]. Brno, [cit. 2021-04-18]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/0pxs1b/>. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta informatiky. Vedoucí práce RNDr. Adam Rambousek, Ph.D.

Thompson, D. (2007). *Black and White and Blue: Adult Cinema from the Victorian Age to the VCR*. ECW Press. 67-67. ISBN 9781554903023

Tierney, J. (Publikováno 9. ledna 1994). „Porn, the Low-Slung Engine of Progress“. *New York Times*. Převzato 29.2.2021. Dostupné z: <https://www.nytimes.com/1994/01/09/arts/porn-the-low-slung-engine-of-progress.html>

Tlachi-López J., Jose R., Fernández-Austi G., Lucio R. (2012) Copulation and ejaculation in male rats under sexual satiety and the Coolidge effect. *Physiology* [online]., 106(5), 626-630 [cit. 2021-28-2]. ISSN 00319384. Dostupné z: [doi:10.1016/j.physbeh.2012.04.020](https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2012.04.020)

Tomikawa, Y. No Sex, Please, We're Young Japanese Men - Japan Real Time - WSJ. *The Wall Street Journal* (2011). Available at: <https://blogs.wsj.com/japanrealtime/2011/01/13/no-sex-please-were-young-japanese-men/>.

Traeen, B., Sørheim-Nilsen, T., & Stigum, H. (2006). Use of pornography in traditional media and on the Internet in Norway. *The Journal of Sex Research*, 43(3), 245–254. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/00224490609552323>

Trafficking Hub (2021) - <https://traffickinghub.com/#press>

Tydén, T. & Rogala, C. Sexual behaviour among young men in Sweden and the impact of pornography. *Int. J. STD AIDS* 15, 590–593 (2004). Dostupné z: [doi: 10.1258/0956462041724299](https://doi.org/10.1258/0956462041724299)

University of Pittsburgh. 2011. Teen brains over-process rewards, suggesting root of risky behavior, mental ills. *Sardaa* Dostupné z: <https://sardaa.org/teen-brains-over-process-rewards-suggesting-root-of-risky-behavior-mental-ills/>

Van Rooijen, J. H., Slob, A. K., Gianotten, W. L., Dohle, G. R., van der Zon, A. T. M., Vreeburg, J. T. M., & Weber, R. F. A. (1996). Sexual arousal and the quality of semen produced by masturbation. *Human Reproduction*, 11(1), 147–151. Dostupné z: [doi: 10.1093/oxfordjournals.humrep.a019008](https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.humrep.a019008)

Vannier, S. A., Currie, A. B., & O’Sullivan, L. F. (2014). Schoolgirls and soccer moms: A content analysis of free “Teen” and “MILF” online pornography. *Journal of Sex Research*, 51, 253–264. [doi:10.1080/00224499.2013.829795](https://doi.org/10.1080/00224499.2013.829795)
Vocabulary. (2021) Dictionary. „Stag“. Dostupné z: <https://www.vocabulary.com/dictionary/stag>

Voon, V.; Mole, T.B.; Banca, P.; Porter, L.; Morris, L.; Mitchell, S.; Lapa, T.R.; Karr, J.; Harrison, N.A.; Potenza, M.N.; (2014) et al. Neural Correlates of Sexual Cue Reactivity in Individuals with and without Compulsive Sexual Behaviours. *PLoS ONE*, 9, e102419. Dostupné z: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0102419>

Wall Street Journal (2020). <https://www.wsj.com/articles/italy-hardens-nationwide-quarantine-11583962093>.
Převzato 14.3.2021

Weber, M., Quiring, O., & Daschmann, G. (2012). Peers, parents and pornography: Exploring adolescents’ exposure to sexually explicit material and its developmental correlates. *Sexuality & Culture*, 16, 408–427. [doi:10.1007/s12119-012-9132-7](https://doi.org/10.1007/s12119-012-9132-7)

Wéry, A. & Billieux, J. Online sexual activities: An exploratory study of problematic and non-problematic usage patterns in a sample of men. *Comput. Hum. Behav.* 56, 257–266 (2016).

Whalen, R. E. Sexual behavior of cats. (1963). *Behaviour*, 20, 321–342. Dostupné z: <https://www.jstor.org/stable/4533037>

Whisnant, R. (2010). From Jekyll to Hyde: the grooming of male pornography consumers. In Boyle, K. (2010) *Everyday Pornography*, Routledge, 114-133.

Wikipedia (2021). Millennials, Dostupné z: <https://en.wikipedia.org/wiki/Millennials>

Wikipedia.org. XBIZ. Dostupné z: <https://en.wikipedia.org/wiki/XBIZ>

WikiSofia <https://wikisofia.cz/wiki/Elektroencefalogram>

Williams, L. (1999). *Hard Core: Power, Pleasure, and the „Frenzy of the Visible“*. Dostupné z: https://monoskop.org/images/e/e7/Williams_Linda_Hard_Core_Power_Pleasure_and_the_Frenzy_of_the_Visible.pdf

Wilson, G. (2019). <https://www.yourbrainonporn.com/relevant-research-and-articles-about-the-studies/critiques-of-questionable-debunking-propaganda-pieces/david-ley-is-now-being-compensated-by-porn-industry-giant-xhamster-to-promote-its-websites-and-convince-users-that-porn-addiction-and-sex-addiction-are-myths/>

Wilson, G. D. (1987) Male-female differences and sexual activity, enjoyment, and fantasies. *Personality and Individual Differences*, 8(1), 125–127. Dostupné z: [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(87\)90019-5](https://doi.org/10.1016/0191-8869(87)90019-5).

- Wilson, G. D. (1997). Gender differences in sexual fantasy: An evolutionary analysis. *Personality and Individual Differences*, 22(1), 27–31. Dostupné z: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(96\)00180-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00180-8).
- Wilson, Gary. (2017). *Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction* Commonwealth Publishing. Kindle Edition.
- Wilson, J. R., Kuehn, R. E., & Beach, F. A. (1963) Modification in sexual behavior of male rats produced by changing stimulus female. *Journal of Comparative Physiology*, 56, 636–644. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/h0042469>.
- Woods, B. (Publikováno 02.2016) „The (almost) invisible men and women behind the worlds largest porn sites“. *TheNextWeb.com*. Amsterdam. The Next Web B.B. Dostupné z: <https://thenextweb.com/news/the-almost-invisible-men-and-women-behind-the-worlds-largest-porn-sites> Převzato 14.3.2021
- Wright, P. J. (2011). Mass media effects on youth sexual behavior. *Communication Yearbook*, 35, 343–386.
- Wright, P. J., & Randall, A. K. (2012). Internet pornography exposure and risky sexual behavior among adult males in the United States. *Computers in Human Behavior*, 28(4), 1410–1416.
- Wright, P. J., Tokunaga R.S., Kraus A Klann. E. (2017) Pornography Consumption and Satisfaction: A Meta-Analysis. *Human Communication Research* [online]. 43(3), 315-343 [cit. 2021-04-07]. ISSN 03603989. Dostupné z: [doi:10.1111/hcre.12108](https://doi.org/10.1111/hcre.12108)
- Yoder, V., Virden III T., Amin K. Internet Pornography and Loneliness: An Association? *Sexual Addiction* [online]. 2005, 12(1), 19-44 [cit. 2021-03-02]. ISSN 10720162. Dostupné z: [doi:10.1080/10720160590933653](https://doi.org/10.1080/10720160590933653)
- Young, K. S. (2008). Internet sex addiction risk factors, stages of development, and treatment. *American Behavioral Scientist*, 52(1), 21–37, Dostupné z: <http://dx.doi.org/10.1177/0002764208321339>.
- Zavos, P. M. (1985). Seminal parameters of ejaculates collected from oligospermic and normospermic patients via masturbation and at intercourse with the use of a Silastic seminal fluid collection device. *Fertility and Sterility*, 44(4), 517–520. Dostupné z: [d 10.1016/s0015-0282\(16\)48923-5](https://doi.org/10.1016/s0015-0282(16)48923-5)
- Zavos, P. M., & Goodpasture, J. C. (1989). Clinical improvements of specific seminal deficiencies via intercourse with a seminal collection device versus masturbation. *Fertility and Sterility*, 51(1), 190–193. Dostupné z: [10.1016/s0015-0282\(16\)60455-7](https://doi.org/10.1016/s0015-0282(16)60455-7)
- Zimbardo P., Coloumbe, N. (2017). *Odpojený muž*. Praha:Grada. 280s. ISBN: 978-80-247-5797-1
- Zillmann, D. & Bryant, J. Pornography's Impact on Sexual Satisfaction. *J. Appl. Soc. Psychol.* 18, 438–453 (1988b).
- Zillmann, D., & Bryant, J. (1988a). Effects of prolonged consumption of pornography on family values. *Journal of Family Issues*, 9, 518–544. [doi:10.1177/019251388009004006](https://doi.org/10.1177/019251388009004006)
- Zimbardo P. Coloumbe N. (2017), *Odpojený muž*, Praha: Grada
- Zurbriggen, E. L., & Yost, M. R. (2004) Power, desire, and pleasure in sexual fantasies. *Journal of Sex Research*, 8 41(3), 288–300. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/00224490409552236>.

Institut komunikačních studií a žurnalistiky FSV UK Teze BAKALÁŘSKÉ diplomové práce											
TUTO ČÁST VYPLŇUJE STUDENT/KA:											
Příjmení a jméno diplomantky/diplomanta: Vítek Miške	Razítko podatelny:										
Imatrikulační ročník diplomantky/diplomanta: 2018/2019	<table border="1"> <tr> <td colspan="2">Univerzita Karlova</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Fakulta sociálních věd</td> </tr> <tr> <td>Došlo dne: 14-09-2020</td> <td>-1-</td> </tr> <tr> <td>Čj: 275</td> <td>Přilož:</td> </tr> <tr> <td colspan="2">-Přiloženo-</td> </tr> </table>	Univerzita Karlova		Fakulta sociálních věd		Došlo dne: 14-09-2020	-1-	Čj: 275	Přilož:	-Přiloženo-	
Univerzita Karlova											
Fakulta sociálních věd											
Došlo dne: 14-09-2020	-1-										
Čj: 275	Přilož:										
-Přiloženo-											
E-mail diplomantky/diplomanta: 63190940@fsv.cuni.cz											
Studijní obor/forma studia: Marketingová komunikace a PR, prezenční											
Název práce v češtině: Muži proti pornografii. Návrh strategie pro internetovou komunitu <i>NoFap</i>											
Název práce v angličtině: Men versus pornography. A strategy proposal for online community <i>NoFap</i>											
Předpokládaný termín dokončení (semestr, akademický rok – vzor: ZS 2012/2013): (diplomovou práci je možné odevzdat <u>nejdříve po dvou semestrech</u> od schválení tezí) LS 2020/2021											
Základní charakteristika tématu a předpokládaný cíl práce (max. 1000 znaků): Na pozadí této bakalářské práce stojí fenomén digitální doby, který se týká primárně mladých mužů – sledování pornografie. Psychologové v čele s Philipem Zimbardem svými výzkumy a publikacemi varují před negativními efekty pornografie a označují ji jako jeden z hlavních důvodů, proč dnešní mladí muži v porovnání se ženami selhávají, zejména po stránce vzdělávání. Pravidelné sledování pornografie má neblahé aspekty na lidský mozek. Biologické změny v centru odměn se pak negativně projevují i v psychologických a sociálních aspektech života. V návaznosti na výsledky výzkumů prokazující tyto negativní vlivy, vznikla internetová komunita <i>NoFap</i> . Ta si klade za cíl pomoci všem lidem, kteří se rozhodnou vymazat pornografii ze svého života. Nejde o hnutí, které by mělo náboženské nebo politické zabarvení a vybízelo návštěvníky stránky k asexuálnímu stylu života. Jde pouze o internetovou komunitu a webovou stránku, na které člověk najde přehledné data z výzkumů, články o tom, proč je pro dnešního mladého muže dobrou volbou přestat s pornografií a diskusní platformu, kde si lidé sdělují své tzv. insighty a zkušenosti s tím, jak jim abstinence psychicky pomáhá. Od pouhé webové stránky však <i>NoFap</i> odděluje celá aura projektu. Celý projekt se totiž snaží primárně motivovat muže k tomu, aby se zamysleli, jak vylepšit svůj život. A abstinence od pornografie je jednou z cest. Na sociální síti <i>Reddit</i> má oficiální stránka komunity momentálně přes 650 tisíc členů. Teoretická část práce bude také obsahovat teorii tvorby strategie v oblasti sociálního marketingu, do kterého toto choulostivé téma spadá.											
Součástí práce bude praktická část, ve které budu testovat několik strategických propozic, abych následně vybral tu, která bude pro cílovou skupinu nejvhodnější. Cílem práce je vypracování strategie pro to, aby komunita dokázala rozšířit své, fekněme "poslání", přilákala více lidí z cílové skupiny a věděla, která strategie je pro cílovou skupinu nejužitečnější. Návrh strategie bude přeložen do angličtiny a odeslán zakládajícím členům komunity <i>NoFap</i> .											
Předpokládaná struktura práce: Úvod											
1. Proč se vůbec muži vzpirají pornografii											
<ul style="list-style-type: none"> - Muži v úpadku <ul style="list-style-type: none"> - Klesající procenta úspěchu ve škole a kariéře - Absence výraznější iniciativy a ideologie ve srovnání se ženami - Negativní aspekty pornografie <ul style="list-style-type: none"> - Biologický aspekt - Sexuální a partnerský aspekt 											

- Další negativní aspekty
<p>2. Komunita NoFap</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Co je jejím cílem?</i> - <i>Vzdělávání mužů o tématu</i> - <i>Hlubkové diskuze na sociální síti Reddit</i> - <i>Proč by měla mít více členů</i> <p>3. Teorie strategie v sociálním marketingu</p> <p>4. Tvorba strategie pro komunitu NoFap</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Cílová skupina</i> - <i>Návrh propozic pro cílovou skupinu</i> - <i>Testování propozic</i> - <i>Návrh strategie a nevhodnějších propozic pro cílovou skupinu</i>
Diskuze
Závěr
Zdroje
Vymezení zpracovávaného materiálu (např. konkrétní titul periodika a období jeho analýzy): Vymezení a detailní analýza cílové skupiny komunity NoFap.
Postup (technika) při zpracování materiálu: Metody návrhu strategie v sociálním marketingu – např. Profitbooster od Petra Pištěláka. Ta je i přes svůj název aplikovatelná do neziskového sektoru.
Základní literatura (nejméně 5 nejdůležitějších titulů k tématu a způsobu jeho zpracování; u všech titulů je nutné uvést stručnou anotaci na 2-5 řádků):
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Odpojený muž – jak technologie připravuje muže o mužství a co s tím</i>, Zimbardo, N. Coloumbe, Praha: Grada, 2017. ISBN: 978-80-247-5797-1 Kniha, která mě k tématu dovedla. Jeden z historicky nejvyhlášenějších psychologů Philip Zimbardo se svou studentkou Nikitou Coloumbovou varuje před tím, jak technologie ničí dnešní mužství v mladých mužích. Pornografie je jedním z největších problémů. Selhávají v práci, vzdělávání a partnerských vztazích. Navzdory tomu, že se kniha skládá z drtivé většiny z dat, je dobře srozumitelná a čtivá. • <i>Pornography addiction – a supranormal stimulus considered in the context of neuroplasticity</i>, Donald L. Hilton. In: Socioaffective Neuroscience & Psychology, Vol 3, Iss 0, Pp 1-8 (2013); Taylor & Francis Group, 2013. Language: English. Databáze: Directory of Open Access Journals. DOI:10.3402/snp.v3i0.20767 Odborný text o tom, jak silným stimulem je sledování pornografie pro lidský mozek. Mohutné dávky dopaminu, které jsou vylučovány v chvílích potěšení, mohou narušit centrum odměn v mozku. Článek se zabývá tím, jak může závislost na pornografii mít totožné následky, jako většina ostatních závislostí, typicky na návykových látkách. A to z jednoho důvodu – lidský mozek je plastický a tak silný stimul, jakým je pro člověka sledování pornografie, mozek tvaruje. Tím háře, pokud se stále formuje. • <i>Is internet pornography causing sexual dysfunctions? A review with clinical reports</i>. Park, Brian Y.; Wilson, Gary; Berger, Jonathan; Christman, Matthew; Reina, Bryn; Bishop, Frank; Klam, Warren P.; Doan, Andrew P. <i>Behavioral Sciences</i> (2076-328X). Sep2016, Vol. 6 Issue 3, pbs6030017-bs6030017. 25p. Databáze: Academic Search Ultimate, DOI: 10.3390/bs6030017., Studie zaměřující se na kauzalitu mezi užíváním pornografie a sexuálními dysfunkcemi, typicky erektilní dysfunkcí. • <i>Self-perceived effects of pornography consumption among heterosexual men</i>, Miller, Dan J.; Hald, Gert Martin; Kidd, Garry; <i>Psychology of Men & Masculinity</i>, Vol 19(3), Jul, 2018 pp. 469-476. Publisher: Educational Publishing Foundation; [Journal Article], Databáze: APA PsycArticles. https://doi.org/10.1037/men0000112 Podle poslední analýzy členů komunity NoFap je naprostá většina komunity mužská s heterosexuální orientací. Tato studie zkoumala právě heterosexuální muže a jimi samotnými popsane efekty, které na sobě pozorovali po určitém období, ve kterém konzumovali pornografii.

- Masculinity and problematic pornography viewing: The moderation role of self esteem,** Borgogna, Nicholas C.; McDermott, Ryon C.; Berry, April T.; Browning, Brandon R.; Psychology of Men & Masculinities, Vol 21(1), Jan, 2020 pp. 81-94. Publisher: Educational Publishing Foundation; [Journal Article], Databáze: APA PsycArticles.
<https://doi.org/10.1037/men0000214>

Studie, která se zaměřuje na vztah maskulinity a užívání pornografie. Výsledky ukázaly, že muži s nízkým sebevědomím si častým sledováním pornografie dokazují tradiční roli silného muže.
- Zvyšte obrát a zisk metodou Profitbooster,** Pištělák, Praha: SmartPress, 2018. ISBN: 978-80-270-3842-8

Kniha o tom, jak se dostat strategickým klientům (tj. zákazník generující největší marži) do hlavy a nabídnout jim nejlepší propozici. Roky a klienty osvědčená metoda „Profitbooster“ je funkční i v neziskovém sektoru a tedy vhodná i pro tvorbu strategie komunity NoFap.

Diplomové práce k tématu (seznam bakalářských, magisterských a doktorských prací, které byly k tématu obhájeny na UK, případně dalších oborově blízkých fakultách či vysokých školách za posledních pět let)

Nadměrné sledování online pornografie a jeho vliv na kvalitu života: kvalitativní výzkum. Sloviaková, 2019. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, 1. lékařská fakulta, Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze. Vedoucí práce Vacek, Jaroslav.

Datum / Podpis studenta/ky

14.9.2020



TUTO ČÁST VYPLŇUJE PEDAGOG/PEDAGOŽKA:

Doporučení k tématu, struktuře a technice zpracování materiálu:

Případné doporučení dalších titulů literatury předepsané ke zpracování tématu:

Potvrzuji, že výše uvedené teze jsem s jejich autorem/kou konzultoval (a) a že téma odpovídá mému oborovému zaměření a oblasti odborné práce, kterou na FSV UK vykonávám.

Souhlasím s tím, že budu vedoucí(m) této práce.



Příjmení a jméno pedagožky/pedagoga Ing. Ladislav Báča
pedagožky/pedagoga

Datum / Podpis

TEZE JE NUTNO ODEVZDAT VYTIŠTĚNÉ, PODEPSANÉ A VE DVOU VYHOTOVENÍCH DO TERMÍNU UVEDENÉHO V HARMONOGRAMU PŘÍSLUŠNÉHO AKADEMICKÉHO ROKU, A TO PROSTŘEDNICTVÍM PODATELNÝ FSV UK. PŘIJATÉ TEZE JE NUTNÉ SI VYZVEDNOUT V SEKRETARIÁTU PŘÍSLUŠNÉ KATEDRY A NECHAT VEVÁZAT DO OBOU VÝTISKU DIPLOMOVÉ PRÁCE.

TEZE SCHVÁLÍ GARANT PŘÍSLUŠNÉHO STUDIJNÍHO OBORU.