

Prevence rizikového sexuálního chování: Pornografie

seminář pro pedagogické pracovníky



@info_npcz



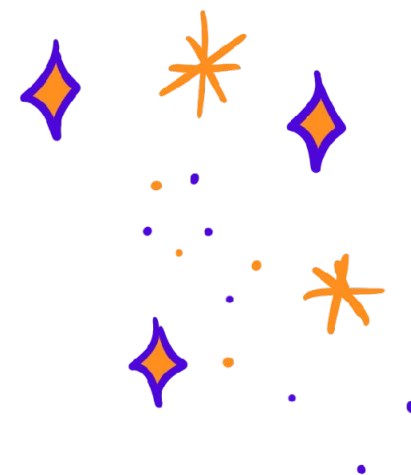
NePornu.cz



info@nepornu.cz

Nejprve vám povím
něco o NePornu :)

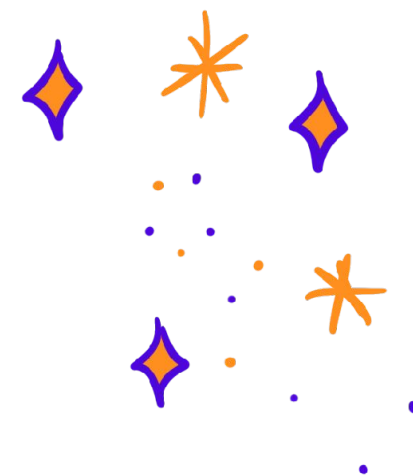
NE
PORNU



Proč existujeme?

K čemu tady vlastně jsme?

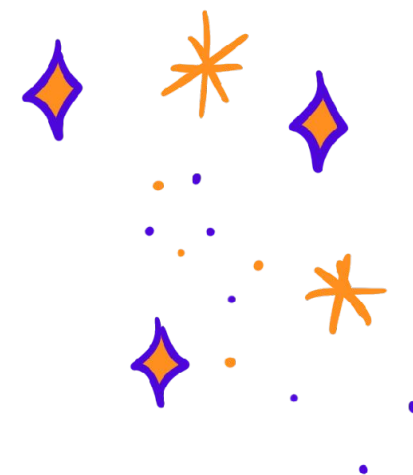
Pomáháme říct **NE
PORNU** lidem,
kteří to potřebují.



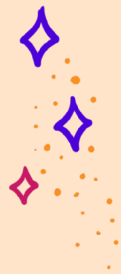
Proč existujeme?

K čemu tady vlastně jsme?

“V NePornu vytváříme bezpečný prostor, abychom mohli naše klienty podpořit na jejich cestě ke změně a rozvoji.”



Čemu se věnujeme?



- **Rozšiřování povědomí** o problematice pornografie
- **Nabídka bezplatné pomoci** závislým a jejich blízkým

E-koučink
(600 a více klientů ročně)

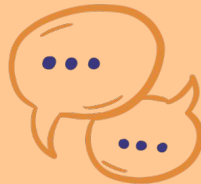
**Přednášky,
semináře,
školení**

**NE
PORNŮ**

Online kurzy
(Přes 4000 studentů)

Podpůrné skupiny
(9 skupin)

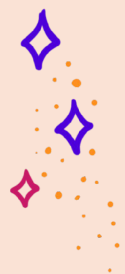
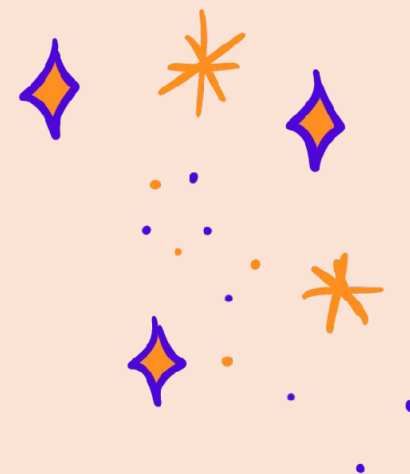
Preventivní programy



**Články,
podcasty,
životní příběhy**

Online komunita
(Fórum / Discord)

Co všechno může být pornografie?



Kompulzivní porucha sexuálního chování

NE
PORNU

World Health Organization. (2022). ICD-11: International classification of diseases (11th revision)

**Četné neúspěšné snahy
o omezení opakovaného
sexuálního chování.**

**Způsobuje
utrpení/zhoršení ve
vztazích a ostatních
důležitých oblastech
života (omezení aktivit)**

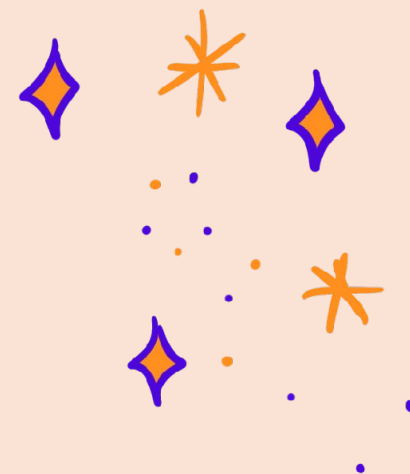
**Neschopnost ovládat
intenzivní, opakující se
sexuální impulzy/nutkání
→ opakované sexuální
chování**

**Opakované sexuální
chování navzdory
nepříznivým důsledkům
nebo malého či žádného
uspokojení
(riziko odhalení)**

**Trvání po delší dobu
(např. 6 měsíců nebo déle)
+ zvýšená tolerance**

**Odvykací symptomy
(nervozita, výkyvy nálad,
podrážděnost, problémy se
soustředěním, nadrženosť
apod.)**

Proč lidé sledují porno? Co jim to přináší?

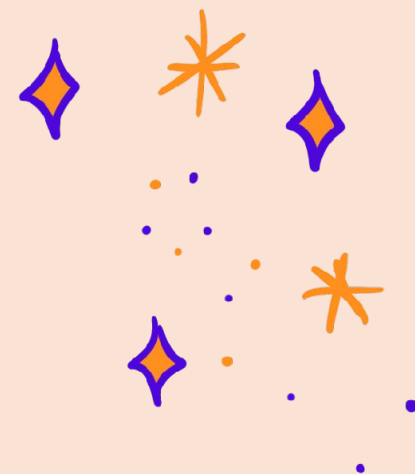
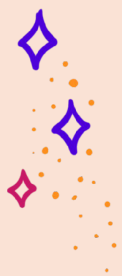


V čem je pornografie přitažlivá?



- 1 Budí zvědavost či vzrušení
- 2 Nabízí „řešení“ psychické nepohody
- 3 Funguje jako náhražka intimity

Jak může pornografie lidem škodit?



Dopady na děti a dospívající

- 1 Mylné představy o vztazích, nízké sebevědomí:**
nezájem o seznamování, komunikaci, dvoření se,
porovnávání vzhledu/chování/sexuálního výkonu s pornoherci.
- 2 Zkreslenými předpoklady ohledně sexu:**
co chlapci očekávají, že bude dělat jejich dívka, a naopak
(sex s více partnery, hluboká felace, anální styk, ejakulace na tvář
apod.)

Dopady na děti a dospívající

3

Zvýšení pravděpodobnosti předčasného začátku pohlavního života.

4

Rizikové sexuální praktiky:

- nehygienická kombinace anální/vaginální styk
- sex bez kondomu (v pornografii frekventovaný)
- násilné až agresivní projevy vůči protějšku (často vůči ženě)
- erotická asfyxie (tj. škrcení, které spadá mezi BDSM praktiky)

Kompulzivní porucha sexuálního chování

World Health Organization. (2022). ICD-11: International classification of diseases (11th revision)

Kompulzivní porucha sexuálního chování spadá do kategorie
„Poruchy kontroly impulzů“.

Vyznačuje se trvalým selháním v kontrole intenzivních a opakovaných sexuálních impulzů a tužeb, což může mít závažné dopady na osobní, rodinný a sociální život daného jedince.

Dopady na děti a dospívající

- 5 **Možné problémy se sexuální reaktivitou, zejména u chlapců:**
návyk na masturbaci u pornografie (počátky cca ve 12. až 13. letech) může nakonec vyústit v erektilní dysfunkci

Následky rané expozice

Marshall & Miller (2024): *Age and Type of First Exposure to Pornography: It Matters for Girls and Boys*

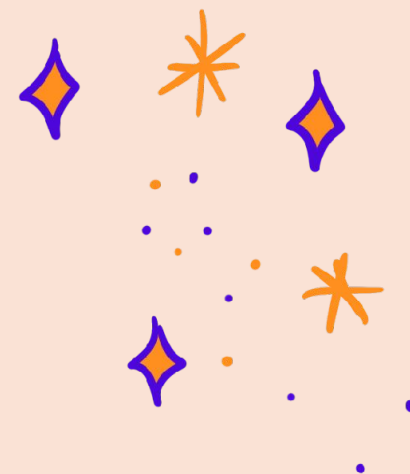
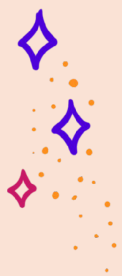
Čím ranější expozice u chlapců, tím více se ukazuje korelace s:

- ✦ užíváním násilné pornografie,
- ✦ vyšší frekvencí užívání pornografie,
- ✦ zvýšenou mírou užívání pornografie jakožto copingové strategie,
- ✦ zvýšenou mírou přebírání sexuální scénářů z pornografie.

Čím ranější expozice u dívek, tím více se ukazuje korelace s:

- ✦ užíváním násilné pornografie,
- ✦ zvýšenou mírou užívání pornografie jakožto copingové strategie,
- ✦ zvýšenou mírou přebírání sexuálních scénářů z pornografie.

Kde se děti poprvé setkávají s pornografií?



Jak jsou na tom naši dospívající?

NePornu a Tlakový Hrnec, 2023 (1684 respondentů z ČR a Slovenska ve věku 13 – 17 let)

PRVNÍ
VYSTAVENÍ?

11 let

NIKDY SE
NESETKALI
S PORNEM

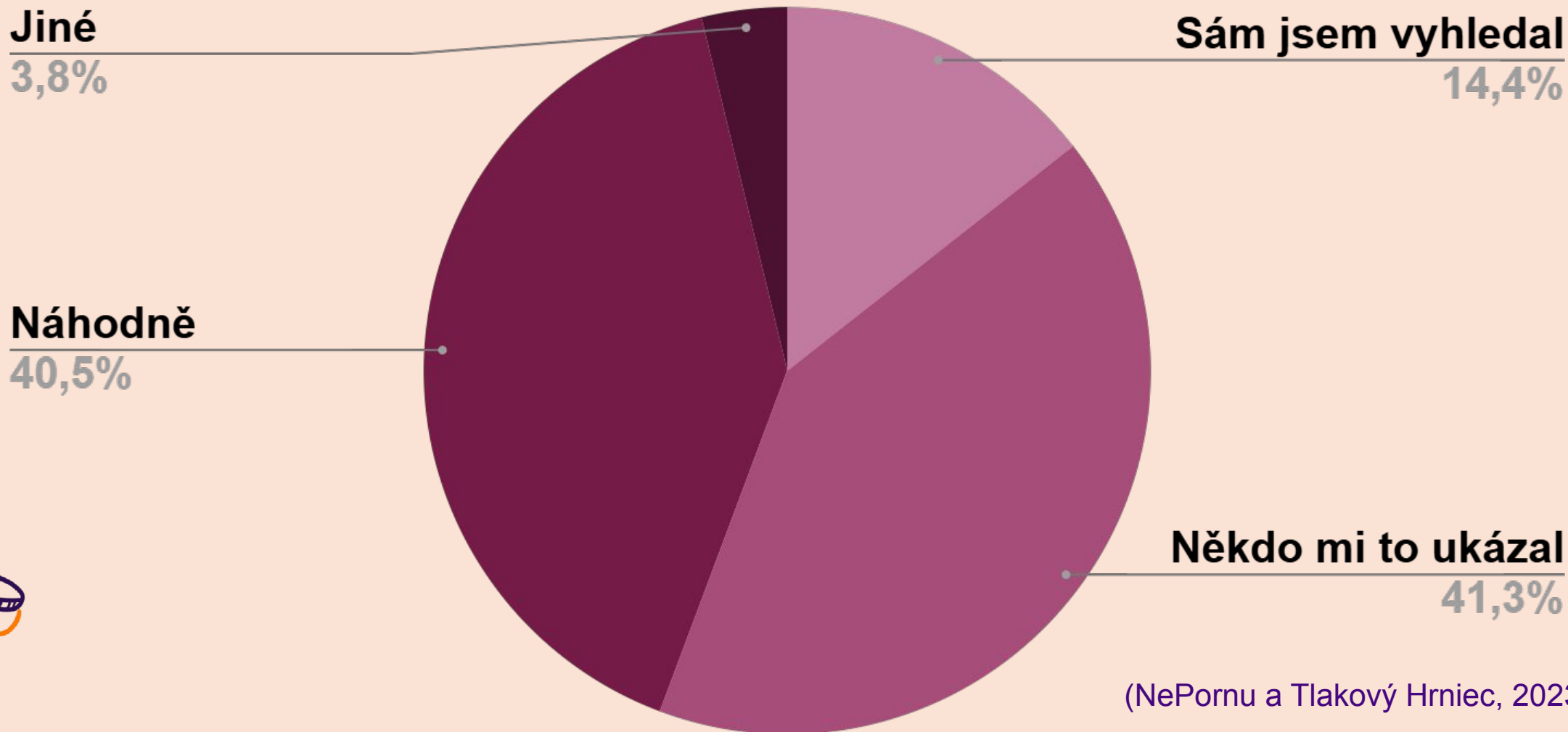
11,5 %

PŘED 10.
ROKEM SE
S PORNEM
SETKALO

20 %



První setkání s pornografickým obsahem



Chlapci x dívky

NePornu a Tlakový Hrnec, 2023

NESLEDUJI
VŮBEC

15,1%
chlapců

47 %
dívek

1X DENNĚ
A ČASTĚJI

11,8 %
chlapců

3,1 %
dívek

1X TÝDNĚ A
ČASTĚJI

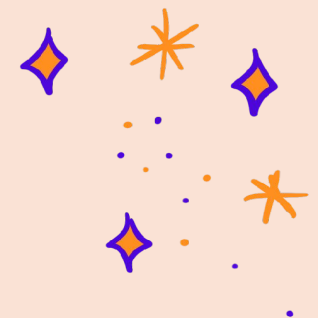
52,3 %
chlapců

14,7 %
dívek



Mezi let 2014 a 2024 narostlo zastoupení žen z 23 % na 38 %
(Pornhub Insights, 2025)

Důvody ke sledování



Důvod sledování	Chlapci	Děvčata
Potřeba masturbovat	47,6 %	32,5 %
Nuda	40,2 %	45,1 %
Zvědavost	23,1 %	41,4 %
Úzkost, strach, deprese	7,9 %	7,7 %
Chci relaxovat	34,4 %	27,5 %
Pocit samoty, prázdnoty	9,5 %	6,5 %
Jiné	1,8 %	2,4 %
Na pornografii nekoukám	19,8 %	53,5 %

Prevence

“Není otázka zda se dítě setká s pornografií, ale kdy se s ní setká a jak na toto setkání bude připraveno.”

Cílem primární prevence je rizikovému chování předcházet.

- 1 Internet je u dětí primárním zdrojem informací o sexu (posléze vrstevníci).**
- 2 Relevantní zdroje informací, tj. rodiče, později i škola, jsou tak nahrazeny zdroji nejrůznější kvality.**
- 3 K dětem se tak dostávají zkreslené informace o sexualitě a v případě nouze, potřeby, hledají pomoc spíše na internetu, než aby se svěřily rodičům, učitelům.**

Prevence a rodiče

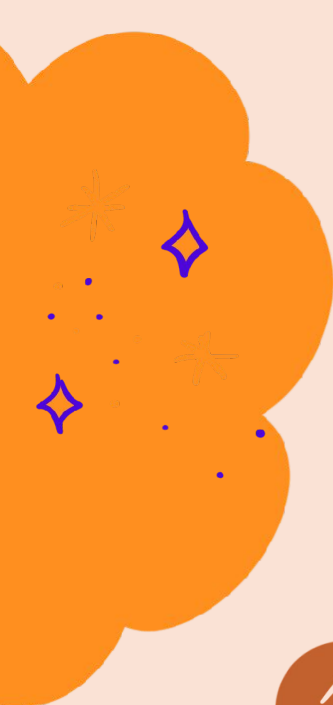
“Není otázka zda se dítě setká s pornografií, ale kdy se s ní setká a jak na toto setkání bude připraveno.”

- 1 **Rodiče znají své dítě nejlépe a jsou jeho vzorem.**
- 2 **Měli by jej tedy zcela přirozeně vychovávat i v oblasti sexuality.**
- 3 **Klíčem je poučený (kompetentní) rodič.**
- 4 **Zásadní je komunikace, informovanost, poskytnutí pozitivního vzoru a pěstování vzájemného vztahu.**

Prevence a škola

“Není otázka zda se dítě setká s pornografií, ale kdy se s ní setká a jak na toto setkání bude připraveno.”

- 1 Škola má nezastupitelnou roli – navazuje na výchovu rodičů, prosazuje nejlepší zájmy dítěte.
- 2 Pro systematické a kontinuální preventivní působení je zásadní spolupráce s rodiči.
- 3 Prevence se odvíjí od výchovy ke zdraví, která by měla být v gesci aprobovaného učitele výchovy ke zdraví.
- 4 Včasné poučení o bezpečném užívání digitálních technologií.



Možnosti a limity pedagoga

- 1 Je doporučováno mluvit se žákem jako s partnerem, neautoritativně.
- 2 Rozhovor by měl být zejména o vzájemném naslouchání.
- 3 Možnosti jsou limitovány zejména informovaností pedagoga.
- 4 Důležitá je zde spolupráce (kolegové, školní psycholog, školní metodik prevence atd..).

Co může NE PORNU nabídnout?

- 1 Preventivní programy
- 2 Vzdělávací semináře
- 3 Literatura
- 4 Online kurzy a poradna

- 5 Série článků na webu
- 6 Odkaz na zdroje pomoci



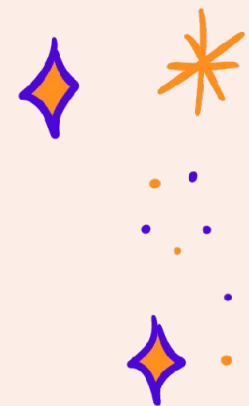
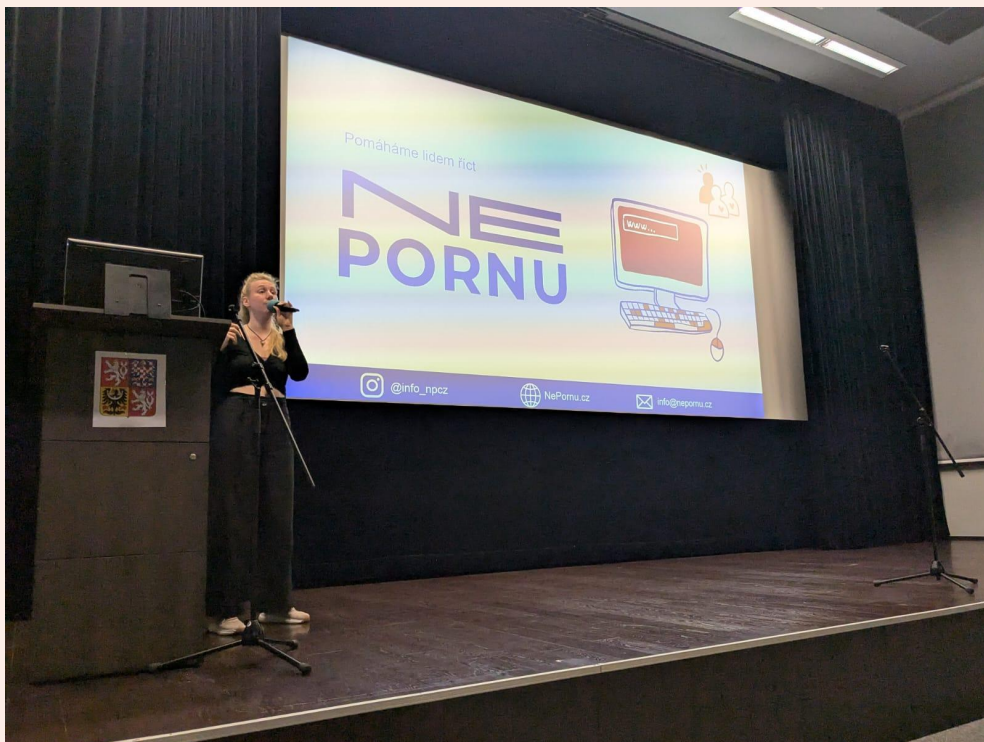
Preventivní programy

- programy pro 4. - 9. třídy ZŠ
- střední školy

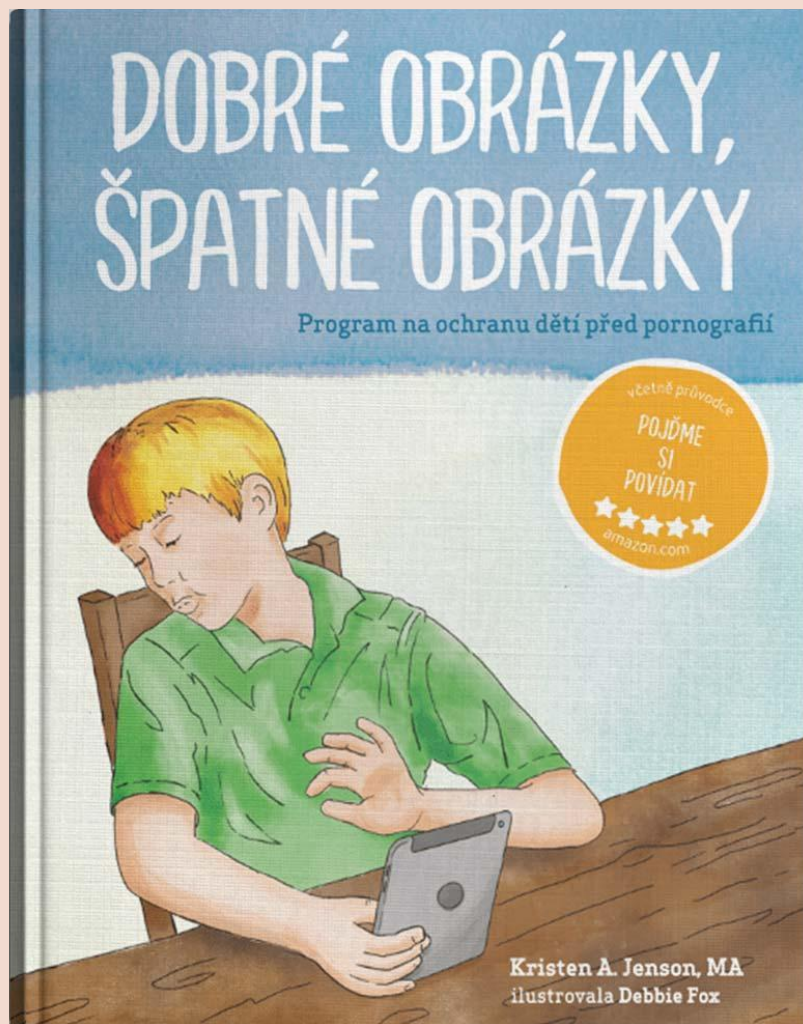


Vzdělávací semináře

- Vzdělávací seminář pro pedagogické pracovníky
- Vzdělávací seminář pro rodiče



Literatura k tématu



Dobré obrázky, špatné obrázky

Kristen A. Jensen, MA



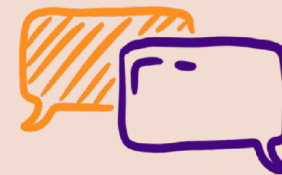
Literatura k tématu



Dobré obrázky, špatné obrázky
Příručka pro práci s dětmi

Kristen A. Jenson, MA

Shelby DeBause, MA, LMFT



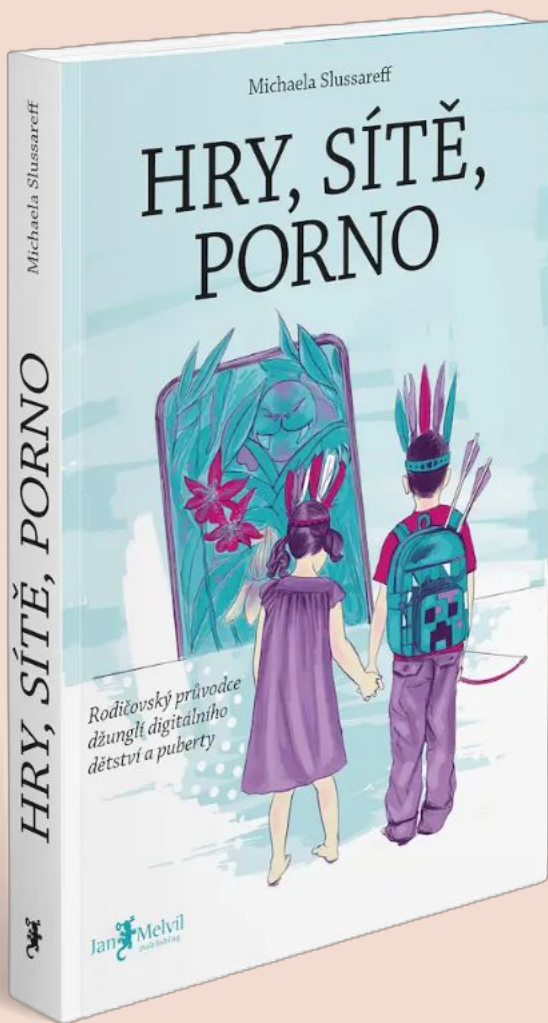
Literatura k tématu



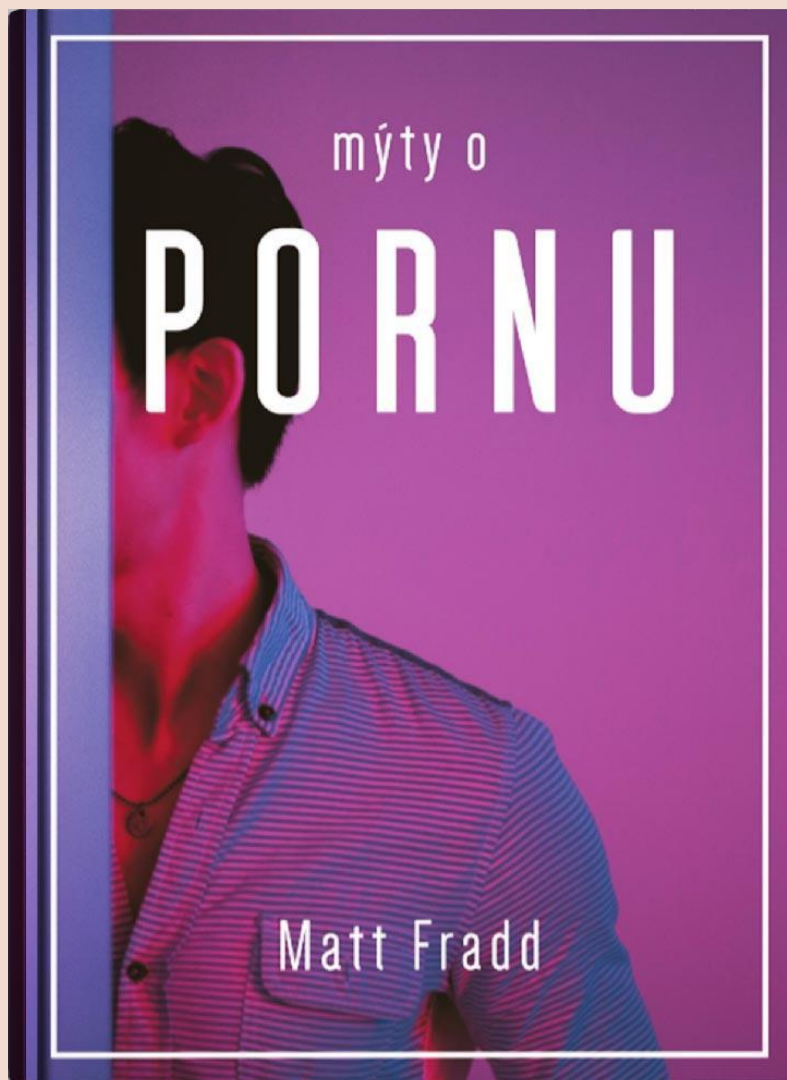
Hry, sítě, porno

Michaela Slussareff

Nová verze vejde v dubnu 2026.

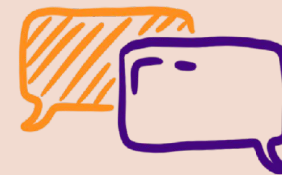


Literatura k tématu



Mýty o pornu

Matt Fradd



Napiš nám!

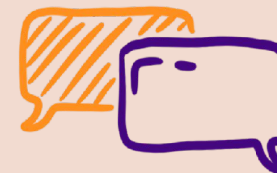
Tato stránka je chráněna službou reCAPTCHA, na kterou se vztahují společnosti Google. [Privacy Policy](#) a [Terms of Service](#) Odesláním formuláře souhlasíte se zpracováním osobních údajů za účelem vyřízení odpovědi na zaslaný dotaz nebo požadavek.

Souhlas

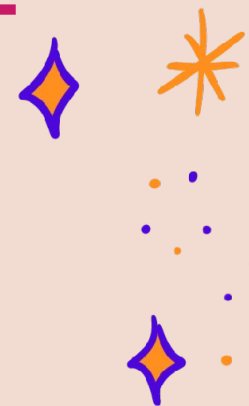
☐

Přihlásit se k odběru NePornu novinek

Odeslat dotaz



Otázky,
odpovědi
www.nepornu.cz



Online kurzy

www.druhykrok.cz

NE
PORNU



Pornografie →

2267 studentů · ★★★★★ (195 hodnocení)



Kurz od:
NePornu

Tento kurz je určený pro všechny, které zajímá otázka pornografie nebo ji řeší na velmi osobní úrovni.



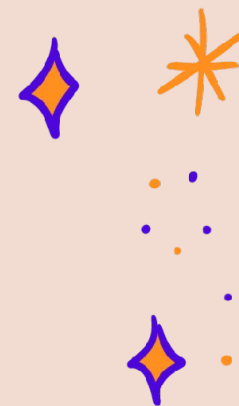
Děti a pornografie: Kurz pro rodiče

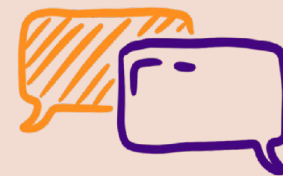
413 studentů · ★★★★★ (36 hodnocení)



Kurz od:
NePornu

Tento kurz je určený pro rodiče, kteří se v něm dozví, proč je pornografie pro jejich děti nebezpečná a jak své děti mohou chránit.





Série článků na webu

<https://nepornu.cz/blog/clanky-pro-rodice/>



**Když vaše dítě narazí na „ty divné obrázky“: Průvodce
rodiče světem online pornografie #1**

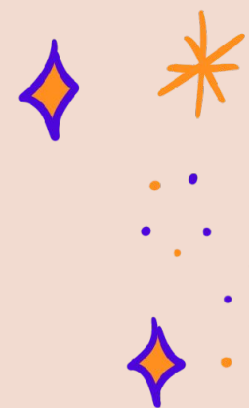
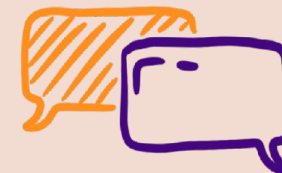
před 10 měsíci | Rodiče a děti

**Přehled programů na blokování nevhodného obsahu
[2025]**

před 1 rokem | Digitální bezpečnost, Články pro abstinující, Rodiče a děti

Odborná pomoc

Dovedeme odkázat na odborníky v oblasti problémového užívání pornografie.

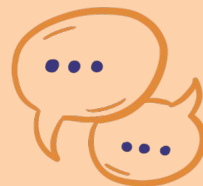


Shrnutí



Vzdělávací
semináře

Literatura
k tématu



Otázky,
odpovědi

Online kurzy

Články



NE
PORNU

Doporučená literatura a webové stránky

- * Slussareff: *Hry, sítě, porno*
- * Jenson: *Dobré obrázky, špatné obrázky*
- * Fradd: *Mýty o pornu*
- * Zimbardo: *Odpojený muž*

- * NePornu.cz
- * TlakovyHrniec.sk
- * DefendYoungMinds.com
- * CovenantEyes.com
- * Qustodio.com



Pomáháme lidem říct

NE PORNU



@info_npcz



NePornu.cz



info@nepornu.cz

Seznam použitých zdrojů

NEPORNÚ. Průzkum mezi dětmi - sledování pornografie. Online. [HTTPS://NEPORNÚ.CZ/](https://nepornu.cz/pruzkum-mezi-detmi-sledovani-pornografie/). NePornu. 2023. Dostupné z: <https://nepornu.cz/pruzkum-mezi-detmi-sledovani-pornografie/>. [cit. 2026-01-26].

TLAKOVÝ HRNIEC. Prieskum medzi deťmi – Sledovanie pornografie. Online. [HTTPS://TLAKOVYHRNIEC.SK/](https://tlakovyhrniec.sk/prieskum-deti/). Tlakový Hrnec. 2023. Dostupné z: <https://tlakovyhrniec.sk/prieskum-deti/>. [cit. 2026-01-26].

CAPPONI, Věra, Růžena HAJNOVÁ a Tomáš NOVÁK. Sexuologický slovník. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-7169-115-1.

PORNHUB. Pornhub - Year in review. Online. 2025. Dostupné z: <https://www.pornhub.com/insights/2025-year-in-review>. [cit. 2026-01-26].

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. Metodické doporučení pro školy a školská zařízení spolupráce škol a školských zařízení s PČR při prevenci a při vyšetřování kriminality dětí a mládeže a kriminality páchané na dětech a mládeži. Online. 2025. Dostupné z: <https://msmt.gov.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-dokumenty-doporuceni-a-pokyny>. [cit. 2026-01-26].

MARSHAL & MILLER (2024): Age and Type of First Exposure to Pornography: It Matters for Girls and Boys

World Health Organization. (2022). ICD-11: International classification of diseases (11th revision)

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. Výchova ke zdraví. 2., aktualizované vydání. Pedagogika. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5351-5.