

Pornem k impotenci

Na dveře sexuologických ordinací začíná klepat první vlna mužů, kteří vyrostli s počítačem v pokojíčku a postupně si vypěstovali závislost na e-pornu. To dokážou sledovat i několik hodin denně, v reálu ale nejsou schopni sexuálně fungovat. Lékaři jim předepíší viagru, hormony či psychoterapii. Podle „pornofošáků“ však zabírá hlavně jedno – abstinence.

Nová generace mladých mužů závislých na vysokorychlostním pornu se od „oldschool“ konzumentů Playboye a Lea liší v jedné zásadní věci: mají internet a přístup na něj (potažmo na porno) dvacet čtyři hodin denně. Od nejtěplejšího věku. „Dříve náctiletí pomocí porna zkoumali, hromadili a uvolňovali sexuální napětí v očekávání skutečného sexuálního vztahu. Dnes jim porno reálný vztah a sex nahrazuje,“ shrnul problém internetové generace kanadský psychiatr Norman Doidge před třemi lety v Guardianu.

Místo toho, aby ve sladkých patnácti „litali za holkama“, snažili se je „sbalit“, dát jim „francouzáka“ a proměnit své erotické fantazie ve skutečnost, sledovali mnozí mileniálové od dvanácti třinácti let tvrdé „pěčko“. Kdo by se pachtil za nevinnou pusou, když si může udělat dobře doma u scény s análním sexem a navíc si vybrat zadek podle svého gusta?

Dospívání v době internetu

„První zkušenosti s pornem jsem měl už dříve, ale stěžejní byl den, kdy se tátův počítač přestěhoval ke mně do pokoje. To mi bylo asi třináct,“ začíná TÝDNU vyprávět svůj příběh Šimon, autor stránek Životnapornu.cz, kde publikuje do češtiny přeložené zahraniční informace o závislosti na pornografii a především o tom, jak s ní přestat. Zpočátku u porna masturboval jen občas, v šestnácti už měl ale všechny kategorie z amatérských pornostránek projeté. „To už jsem u porna masturboval skoro každý den, někdy i sedmkrát. Když jsem nekoukal na porno, trávil jsem hodiny hraním on-line her,“ vzpomíná dnes šestadvacetiletý student byznysu.

Na „pěčko“ se dívá každý, je to normální, mávne možná někdo rukou. Jenže nadměrné sledování porna během puberty může mít podle nejnovějších studií závažné a pro mladé muže nanejvýše nepříjemné následky: erektilní dysfunkci neboli problémy s erekcí, opožděnou ejakulaci, tedy neschopnost dosáhnout vyvrcholení, a desenzibilaci penisu – jeho sníženou citlivost vinou nešetrné masturbace. Výsledkem je, že mladíci, kteří jsou schopni uspokojit se u porna mnohokrát za sebou, v reálu nedokážou „normálně“ souložit.

„První sexuální styk jsem měl ve čtrnácti letech, trval asi minutu. Prostě jsem se nějak zalekl, přestal jsem a šli jsme spát,“ pokračuje ve vyprávění Šimon.

Do osmnácti let se o pohlavní styk pokusil ještě zhruba dvacetkrát, ale ani jednou to nevyšlo. „Většinou jsem nedostal erekci, a když ano, tak jsem ji udržel jen chvilku, takže jsem ani nestihl penetrovat,“ píše na svých stránkách.

Bez erekce

PIED (porn induced erectile dysfunction) neboli potíže s erekcí způsobené pornem je pojem relativně nový a spousta sexuologů o něm dosud neslyšela. To se ale nejspíše brzy změní. „Tradiční faktory, kterými se dříve vysvětlovaly mužské sexuální problémy, se nyní zdají nedostačující ve světle prudkého nárůstu případů erektilní dysfunkce, opožděné ejakulace, sníženého sexuálního uspokojení a sníženého libida během partnerského sexu u mužů pod čtyřicet let,“ píše autoři článku Způsobuje internetová pornografie sexuální dysfunkce?, který byl uveřejněn v srpnu 2016 v odborném časopise Behavioral Sciences. O aktuálnosti problému svědčí i desítky tisíc příběhů na fórech svépomocných skupin pornofošáků.

Ti, kteří nemají sledování pornografie pod kontrolou, se čím dál častěji obracují i na české sexuology. „Ano, mužů fixovaných na erotiku z internetu v posledních letech výrazně přibývá,“ říká přednosta Sexuologického ústavu VFN a 1. LF UK Michal Pohanka, „a bohužel je mezi nimi čím dál větší počet mladých mužů.“ Jeho slova potvrdil i sexuolog a psychiatr z Psychiatrické nemocnice Bohnice Slavoj Brichcín.

Starší a potentnější?

Starší generace mužů, kteří pornografii na internetu propadli až v pozdějším věku, nicméně problémy při sexu s partnerkou, zdá se, nemívají. Nebo ne v takové míře. TÝDEN mluvil se dvěma z nich. „Po celou dobu obou manželství jsem vedl běžný manželský sexuální život. Závislost u mě vyvolávala zvyšenou potřebu sexu, kterou jsem vedle masturbace řešil mimomanželskými aférkami a návštěvou prostitutek,“ svěříje se Zdeněk, šestačtyřicetiletý manažer z Prahy.

Bývalý univerzitní profesor anatomie a fyziologie Gary Wilson, jeden z autorů citovaného článku, ve svém příspěvku pro TEDx nazvaném Great Porn Experiment přichází se zajímavým poznatkem: padesátiletým náruživým konzumentům vysokorychlostního porna, ▶

kteří trpí erektilní dysfunkcí, se erekce začne navracet v průměru dva měsíce po „vysazení“ pornodrogy, zatímco dvacetiletým až po pěti měsících. Jak je to možné? Podle Wilsona je to tím, že i pokud na pornu „ujížděli“ mnohem déle než mladší ročníky, jejich začátky nejsou spojeny s internetem, ten jim do života vstoupil až později. „Dnešní teen-ageři začínají s vysokorychlostním pornem v době, kdy jejich mozek produkuje nejvíce dopaminu a je na vrcholu neuroplasticity,“ tvrdí Wilson. Kromě toho je dospívání období, kdy je člověk vůči riziku vzniku závislosti nejzranitelnější. „Ale hlavně si mozek náctiletých upevňuje často užívaná neuronová spojení a ta nevyužívaná vyhasínají. Takže kolem dvaadvaceti let můžou být jejich sexuální chutě v mozku hluboce zakořeněné,“ vysvětluje pedagog.

Zásadním faktorem je vedle věku i internet. Starší ročníky prý nemávaly s konzumací pornomateriálů výraznější problém, dokud si domů nenechaly zavést internetovou síť. „Internet nabízí pestrou škálu sexuálních obsahů a aktivit, k tomu anonymitu, pohodlí domova, cenovou dostupnost, interaktivitu a snadné kontaktování potenciálních sexuálních partnerů. To z něj dělá lákavý prostředek pro uspokojení sexuálních tužeb,“ vysvětluje psychologka Petra Vondráčková z Kliniky adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze. Prozaicky to shrnuje mladík, kterého Wilson cituje ve svém příspěvku: „Jsme první generace, která masturbuje levačkou.“

Voyeur, nebo fetišista

Závislost na pornografii oficiálně neexistuje, v rejstříku uznávaných diagnóz byste ji hledali marně.

Místo toho mluví lékaři o závislosti na internetu, na sexu nebo o hypersexualitě, jiní uznávají jen závislosti látkové (na alkoholu a podobně) a v opačných případech mluví o obsedantně kompulsivním jednání. Sami sexuologové se nemohou shodnout, zda je sledování pornografie „normální“, nebo projevem deviace. Pokud platí druhá možnost, je pornodivák spíše voyeur, nebo fetišista?

Nejednotný přístup k problému neusnadňuje situaci těm, kteří se rozhodli

svě nezvladatelné touhy zbavit. „Jestli chápat nutkavou konzumaci pornografie jako závislost, nebo jako kompulzivní poruchu, může být vnímáno jako akademická otázka, ale pro výběr terapie to lhostejné není,“ upozorňuje Brichcín. Stejně postupy jako u závislých na drogách prý nejsou úspěšné. „Více se hodí léčba podobná terapii obsedantně kompulsivních stavů,“ domnívá se. V souboru osmnácti pacientů s nutkavou konzumací pornomateriálů, jejichž léčbou se před lety zabýval, byla podávána antidepressiva, léky na tlumení testosteronu a psychoterapie. Léčba byla úspěšná jen u třetiny mužů, a to ještě pouze částečně – nutkavou potřebu pornografie se podařilo redukovat



▲ **MANAŽER ZDENĚK (46)** vede pražskou pobočku anonymních pornoholiků: „Závislost nesouvisí s inteligencí nebo sociálním statusem. Denně se na mě obracují lidé ze všech koutů republiky s vysokoškolským titulem i bez něj.“

nebo přerušit jen dočasně. „Recidivita je v těchto případech velká,“ komentuje výsledky Brichcín.

Úspěšnější nebyla ani Šimonova léčba: „Šel jsem za doktorkou, ta mi prohmatala varlata, dala viagru a poslala za sexuologem. Sexuolog mi prohmatal varlata a dal viagru. Jenže problém nepřecházel. Sice jsem s prášky dostal erekci, ale zaboha jsem se nemohl udělat!“ vzpomíná student. Termín PIED neznal žádný ze čtyř odborníků, na které se Šimon v minulých

letech obrátil. A nikoho z nich nenapadlo, že jeho problém může být v nadměrné konzumaci pornografie. „Sexuolog mě odbyl s tím, že koukat na péčko je normální, že to nemůže škodit.“ Psycholožka zase pomocí psychoterapie pomohla Šimonovi pochopit různé souvislosti, hlavní problém – závislost a impotence – však přetrvával.

Čím dál větší prasečinky

Šimon se rozhodl se sledováním porna skoncovat ve dvaadvaceti, když se poprvé vážně zamiloval a o to více ho frustrovalo, že není schopen se s partnerkou milovat. Hlad po nových neokoukaných stimulech se přitom stupňoval, což ho vedlo k vyhledávání stále perverznějších pornoscén, až se toho sám lekal.

Budování tolerance na drogu je pro závislostní chování typické. Už zmiňovaný neuropsychiatr Doidge před třemi lety v Guardianu upozornil na zahraniční studie, které ukazují, že konzumace porna může v části mozku, které se říká centrum odměny, vyvolat stejné změny jako kokain. Stejně jako u narkomanů si mozek i u pornoholiků postupem času buduje toleranci. Narkoman potřebuje k dosažení rauše vyšší dávku drogy, „pěčkař“ k dosažení orgasmu stále obscénnější scény. Říká se tomu eskalace žánrů. „Nedokázal jsem myslet na nic jiného než na pornografii. Nebyl jsem schopen něco dělat ani v práci, ani doma, žádné koníčky, nic nedávalo smysl. Pornografii jsem dokázal sledovat kdekoli – v práci, doma, v MHD,“ popisuje manažer Zdeněk období nejhorší závislosti. „Co bylo děsivé, že se po-

souvaly hranice: normální sex, výstřední sex, sadomaso praktiky, sex s transvestitou, s transsexuálem...“

Zdeněk i Šimon nakonec bez ohledu na nejrůznější názory různých lékařů došli k přesvědčení, že jejich problém se jmenuje závislost na pornografii. A tak se rozhodli ji jako závislost léčit – abstinencí. Protože od odborníků se jim pomoci nedostalo, hledali řešení tam, kde byli jako doma – na internetu. Zdeněk se proklíkal až ke sdružení anonymních

sexholiků (www.saa-cesko.cz), období svépomocných sdružení pro alkoholiky, jehož pražskou pobočku pak pomáhal zakládat. Skoncovat s pornografií mu před čtyřmi lety prý pomohly dvě věci: víra v Boha a odpuštění a fakt, že se se svými tajemstvími svěřil dalším lidem.

Šimon zase narazil v TEDx na příspěvek Garyho Wilsona a přes něj na stránky Yourbrainonporn.com a Nofap.com, kde se zevrubně píše o rebootingu, devadesátidenní odvykávací kúře pomocí abstinence od porna, v ideálním případě i od masturbace a v tom nejlepším od orgasmu obecně. Další dva roky načítal všechny dostupné informace a pak se konečně odhodlal „restartovat si mozek“.

Porno abstáček

Začátky byly těžké, trpěl abstinencními příznaky. Měl deprese („Byly dny, kdy jsem myslel, že spáchám sebevraždu“), ataky paniky střídaly ataky štěstí („Šel jsem po ulici a byl nejvíc odvařen z toho, že jsou stromy krásně zelený“). S „abstáčkem“ bojoval i Zdeněk. Byl nervózní, podrážděný, apatický, nebyl schopen se na nic soustředit a na manželce si vynuoval

sex jako náhradu za chybějící drogu. Oba dva několikrát recidivovali, ale intervaly mezi jednotlivými lapsy se prodlužovaly a hlavně se začaly dostavovat výsledky. Ty se v rámci rebootu měří podle erekce při masturbaci. „Když jsem začínal abstinovat, bez porna jsem erekci vůbec neměl. Po třech měsících už jsem byl na třiceti

Dodnes manželovi nevěřím

Starší „pornoholici“ sice nemávají problémy s impotencí, o to větší potíže jim jejich „libůstky“ mohou způsobit ve vztahu. Anežka (46) se od manžela poté, co vyrukoval s pravdou ven, několikrát odstěhovala. „Nejvíce mě zranily jeho lži, to, že coby věřící křesťan je něčeho takového schopen. Dodnes manželovi nevěřím. Jakmile ho vidím u počítače, chce se mi zvracet. Navíc vždycky našel důvod, jak z toho, proč to sleduje, obvinít mě. Začínala jsem pochybovat sama o sobě.“ Ani jí přístup sexuologa, na kterého se obrátila, nepomohl, ba naopak. „Optal se mě, jestli jsme obohatili náš sexuální život o praktiky, které manžel okoukal. Pak mi sdělil, že pokud to muž nedělá s ovce, je to v pohodě, na porno se dívá polovina mužské evropské populace. Poděkovala jsem a šla.“

procentech. Dneska, kdy jsem čistej rok a dva měsíce, nepočítám-li jednu masturbaci při četbě erotické literatury, mám dokonce i ranní erekci, a to takovou, že mě to budí,“ usmívá se Šimon. Hned ale dodává: „Závislosti na pornu se nezbavíte tím, že se na to přestanete koukat, ale změnou životního stylu, svých návyků.“

Takový přístup doporučuje i psychologka Vondráčková: „Psychoterapii zaměřuji na to, aby se klient více soustředil na mezilidské vztahy, aby investoval svůj čas a úsilí do sexu v reálném životě. Ale také aby čas u počítače nahradil jinou, smysluplnou činností, třeba sportem,“ radí. Šimon se dal na thai-box, začal hrát na klávesy, hodně čte. „Taky jsem začal trávit co nejméně času u sebe v pokoji, učím se v obýváku nebo třeba v knihovně.“ Rovněž už má za sebou první úspěšný sex bez viagry: „Byl jsem vzrušený jako při ranní erekci. Bylo to pro mě nové, ale takový stimul jako z porna to určitě nebyl.“ Dál proto postupně přeprogramovává svůj mozek tak, aby ho vzrušovaly normální ženy. „Nedávno jsem zjistil, že se mi začínají líbit výstřihy a prsa. To je pro mě obrovský skok,“ říká nadšeně.

Iva Vokurková

Foto: Profimedia

PLACENÁ INZERCE