Sexvýchova

Mluvíme s dětmi o sexu

- Úvod
- Úvod
- Deset rad k pornu

Úvod

Header

Your content here

Úvod

Mluvíme s dětmi o sexu

Víte o dobrém zdroji informací o sexu, který se vám osvědčil při komunikaci s dětmi ve Vaší sex-pozitivní rodině? Budeme rádi, když nám napíšete do komentářů! :)

lego.jpg

Pozor: sesbírané komentáře a tipy nemusí vyjadřovat náš názor.
Ne se všemi zdroji máme osobní zkušenost. Každý rodič si musí podle sebe přebrat, co je pro jeho děti nejvhodnější.

Předškolní děti

Témata, která je typicky zajímají

Části těla

otázka: od jakého věku provádět sexuální výchovu?

odpověď: klidně ode dne, kdy se dítě narodí. Nejdůležitější sexuální výchova u malého dítěte je váš postoj k podbřišku, to co dáváte najevo když vyměňujete plenku a pod. Jak mluvíte o vulvě, penisu. Dítě vám nerozumí, ale dítě vás cítí. Než se vůbec naučí rozumět a mluvit, často už přesně ví, co si rodiče tak nějak myslí o prostoru mezi nohama.

Postupně se dítě učí mluvit. Není vůbec špatné mluvit rovnou anatomicky správně o pohlavních orgánech "přetáhneme předkožku", "teď ti umyju stydké pysky". Výhoda má být v tom, že je to pak pro dítě běžné, snadno mu jde o pohlaví mluvit později v dětství a v životě (jak začnou nabírat stud), případně číst a vědět oč jde

Co to tam mám? Jasně podané základy

https://www.databazeknih.cz/knihy/co-to-tam-mam-422051

Kde se berou děti

Početí, těhotenství, porod

prolistování moc hezké knížky (1 min): Pohádka o zrození rodiny

https://www.youtube.com/watch?v=9ypkiWKhHpU

Jak jsem přišel na svět - Kateřina Janouchová | Databáze knih

https://www.databazeknih.cz/knihy/jak-jsem-prisel-na-svet-16122
Já jsem to s holkama začala číst, když jim bylo (postupně každý zvlášť) kolem 3-4. Pro takový dítě jsou některý obrázky zavádějící a v tý knížce není jen jedna hlavní linie - plození, těhotenství, porod - ale i odbočky k mnohočetnýmu těhotenství, umělýmu oplodnění, císařskýmu řezu, adopci atd. Jako je fajn, že tam tahle témata jsou, ale asi bych je radši měla spíš v dalších kapitolách jako alternativní cesty. Obrázky jsou jakože legrační, ale často nepřesný nebo matoucí (třeba plod v děloze se šnorchlem). Sice je to tam vysvětlený správně, ale předškolní děcko přeci jen čerpá především z těch obrázků.

Petr, Ida a miminko

https://www.databazeknih.cz/knihy/petr-ida-a-miminko-98261

9 Months In The Womb: A Remarkable Look At Fetal Development Through Ultrasound By PregnancyChat.com

https://www.youtube.com/watch?v=WH9ZJu4wRUE

Life in the womb (9 months in 4 minutes) HD - Presented to You from PSNX

https://www.youtube.com/watch?v=K7kaw40pPYw

Hra na porod : dítě si vleze pod triko, pak se "rodí", pak se "narodí" = setká se s mámou, zpravida okamžik plný dojetí. Můžete nabídnout po vyprávění "jak ses narodil" nebo tak.

Intimita - soukromost pohlavních orgánů, masturbace, mluvení o orgánech a o sexu

- může probíhat dětské hraní si s genitáliemi (masturbace)

Andrejka se hladí ráda. Kniha pro 4leté o intimních partiích budí rozpaky - iDNES.cz

https://www.idnes.cz/zpravy/domaci/sexualni-vychova-kniha-pro-deti-nakladatelstvi-svojka-sexuologie-zverina.A191002_113126_domaci_brzy

zkušenost: "Sama si vzpomínám na scénku z dětství, byla jsem malá, tipuju taky předškolačka. A máma mi vzala ruku, přičichla si k ní a říká: "Fuj, kam sis to šahala." Do teď si vybavuju, jak jsem se styděla, i když jsem vlastně nechápala, proč je to špatně...
Když jsem si všimla u starší dcery, tak jsem jí řekla, že vím, že je příjemný se tam dotýkat, ale že se to dělá jenom v soukromí. Anatomii má zvládnutou perfektně a jednou mi tak povídá:"Mami, já

mám na vulvě nejradši poštěváček!" :-D Usmála jsem se, že jako jasně, ale stejně jsem cítila mírný rozpaky."

Série Mluvíme s dětmi o sexu (4-6 let)

https://www.databazeknih.cz/knihy/mluvime-o-sexu-4-6-let-423054

Konsent (svolení)

- ukazujte, že respektujete hranice (Řekl jsi "stop" a tak jsem tě hned přestala lechtat)
- ukazujte, že respektujete jejich autonomii okolo těla a ptejte se, než obejmete, políbíte, měníte plínu a pod.
- stavte se na jejich stranu, pokud někdo jiný (další dítě, dospělý) se jich dotýká bez svolení ("Řekla NE tak na ni nesahej!")
- Vytvářejte příležitosti, kdy si dítě může volit, co chce (jídlo, oblečení, aktivita) a respektujte jejich volbu - učte je cítit, co teď chtějí
- Jasně komunikujte vaše vlastní hranice ("Teď potřebuju soukromí!")

"A ač není přímo téma sex, doporučuji pro předškolní děti toto. Je to o souhlasu, fyzických hranicích. Jsou tam ilustrované situace když někdo bere hračku, předbíhá ve frontě nebo příbuzný chce dát pusu nebo dítě objemout když ono nechce. Základem knížky je motto "tvoje tělo patří tobě". Jsou k tomu i návodné otázky pro rodiče."

https://www.amazon.com/Lets-About-Boundaries-Consent-Respect/dp/1925089185

Školní děti

- najede stud, poptávka po soukromí, hranice intimity
- recenze knížek pro školní děti

  https://zdravedospivani.eu/doporucujeme/
- Ukaž mi to
  Velkoformátová fotopublikace s velice explicitními fotkami. Původně získala několik cen za osvětu, pak ji spíš zakázali. K dispozici byla na uloz.to :(

https://en.wikipedia.org/wiki/Show_Me!

- Co je to ten sex
- Řadu dětí "vyděsí" nebo vyděsí suché info o mechanismu soulože. Nechápou, proč by někdo něco tak divného dělal. Rozumnější asi je info o sexu rámovat nějak takto
- víš jak funguje mazlení a jak je to příjemný (ano, ví)
- jak lidi vejdou do puberty, začne u nich být touha se mazlit s někým kdo se jim líbí
- a ne jen mazlit, ale být si tělesně co nejblíž co to jde
- což se tělesně děje přes kontakt pusou a/nebo kontakt pohlavím

- když se to daří, je to fakt dost příjemný, lidi to mají rádi
- a taky se tím může počít dítě (ejakulace penisu v pochvě)
- pokud ti to připadá divný, buď v klidu, dětem to typicky připadá divné, ale v pubertě to začně dávat smysl, ber to teď jen jako info
- Tip na zapředení hovoru o sexu

Playlist videjí na YT "zvířata a sex", krátká kreslená (zajímavá!) videa. Jde si zapnout české titulky. Funguje to dvěma způsoby

1. vás to přepíná do naladění "mluvit o sexu je normální" (obzvlášť výhodné pro lidi, kterým moc nejde před dítětem ani říct PENIS)
2. když se dítě přepne do tohoto kontextu, po videu se dá si povídat ve smyslu "tyjo ty zvířata to mají ale zajímavé" a plynule se ptát "je něco kolem sexu, co bys chtěl vysvětlit?". Děti lépe reagují na něco v kontextu, než na čistě osamocenou výchovnou otázku typu "mám s tebou mluvit o sexu? o čem"

playlist zde

https://www.youtube.com/watch?v=vcPJkz-D5II&list=PLHH4c3PXQkHKSJQKqLhMJa4TJHP1q07wn&index=1

Puberta

Menstruace

Červený stan | KNIHCENTRUM.cz

https://www.knihcentrum.cz/cerveny-stan-1

TO: Všechno o menstruaci (a ještě něco navíc) | Albatrosmedia.cz

https://www.albatrosmedia.cz/tituly/61687966/to-vsechno-o-menstruaci-a-jeste-neco-navic/

Moje rudá knížka

http://www.mojerudaknizka.cz/

Sex

Sex je vtipný slovo - máte-li dítě v mladším školním věku a nevíte, čím začít, vyzkoušejte toto Vysvětlení různých pojmů a situací kolem sexuality a vztahů. Sex samotný (techniky atd) se tam neprobírá.

https://www.databazeknih.cz/knihy/sex-je-vtipny-slovo-kniha-o-telech-pocitech-a-o-tobe-507176

"Hodně jsem byla natěšená na Cesta na svět. Víc textu s menším množství ilustrací je z mého pohledu vhodnější pro pozdější první stupeň." https://www.databazeknih.cz/knihy/cesta-na-svet-310485

https://www.albatrosmedia.cz/tituly/46645939/pohlavne-s-rozumem/

Encyklopedie pohlavniho zivota
https://www.databazeknih.cz/serie/encyklopedie-pohlavniho-zivota-6013

"Tahle má více dílů (podle věku), je ilustrovaná (ale ilustrace jsou reálné, ne pohádkové), jsou tam odborné termíny. Je tam i vývoj dítěte, dvojčata, různé druhy porodů. A dokonce i pár stránek, kde je popsáno, jak se rozmnožují zvířata (psi, slepice) a květiny."

"no já bych řekla, že tím, že je z 80. let, možná naopak nemá všechny ty nešvary moderních knih, kde je to všechno příliš přehnané. u nás v knihovně ji rodiče berou velmi rádi, protože prostě není oplzlá nebo jak to říct. ono na těch základech se zas tolik nemění."

Dospívání a sex (Susan Meredith) | Detail knihy | ČBDB.cz
https://www.cbdb.cz/kniha-237640-dospivani-a-sex

- recenze knížek
  https://zdravedospivani.eu/doporucujeme/

Změny v pubertě, masturbace

Jak být klukem
https://www.databazeknih.cz/knihy/jak-byt-klukem-277623

Jak být holkou
https://www.databazeknih.cz/knihy/jak-byt-holkou-266795

Respekt Všechno, co kluci potřebují vědět o sexu a lásce
https://www.databazeknih.cz/knihy/respekt-vsechno-co-kluci-potrebuji-vedet-o-sexu-a-lasce-419552

- Identita, gender, .. jsem normální??
  něco je zde:
  https://www.databazeknih.cz/hodnoceni-knihy/sex-je-vtipny-slovo-kniha-o-telech-pocitech-a-o-tobe-507176
- You know, Sex by Cory Silverberg

Centering young people’s experiences of pressures and joy, risk and reward, and confusion and discovery, there are chapters on body autonomy, disclosure, stigma, harassment, pornography, trauma, masturbation, consent, boundaries and safety in our media-saturated world, puberty and reproduction that includes trans, non-binary, and intersex bodies and experience, and more.

Kreslený komiks, tlustá kniha, hodně informací. Radikálně moderní (LGBT, anální sex, více partnerů atd). Než dáte dítěti, ověřte si, zda souzní s vašimi hodnotami.

Sexuální fantazie

Jsou normální, vyplývají z hlubokých vzorců v podvědomí, ale můžou být "v rozporu" s nějakou aktuální kulturní normou ohledně toho jak má vypadat sex .. a puberťáci se kolem svých fantazií můžou cítit nepatřčně, mít pocit, že je s nimi něco špatně.

Dá se to preventivně normalizovat poskytnutím info o tom, jaké fantazie tak lidi mají.

Chci - Gillian Anderson | Databáze knih

https://www.databazeknih.cz/knihy/chci-539612

Gillian Andersonová v této přelomové knize uvádí sbírku anonymních dopisů stovek žen z celého světa, včetně vlastního anonymního dopisu. Od sikhské ženy, která popisuje svou tajnou touhu po švagrovi; Apačky, která chce být uctívaná jako božské stvoření; bílé Britky, která nechce nic víc, než aby ji někdo naposledy pořádně políbil; další, která si ráda hraje na pantera; anebo od hispánské Židovky žijící v Bangladéši, pro kterou vrchol sexuálního vzrušení představuje otočná koule u dveří. Chci odhaluje, jak ženy vnímají sex, když jim naprostá anonymita poskytne svobodu.

Tell Me What You Want - Justin Lehmiller

Edu kniha i pro dospělé - asi vás překvapí, jak to lidé mají.
Velký průzkum na tisících američanů.

https://www.goodreads.com/book/show/36546740-tell-me-what-you-want

Soulož a sexuální styk prakticky

Část dětí chce vědět jak to teda opravdu funguje a vypadá. A bude kvůli tomu hledat porno. Pokud jsou na porno ještě malí, může být efektivnější pořídit obrázkovou knihu.

- https://sexedrescue.com/what-is-sex-a-guide-for-people-with-autism-special-educational-needs-and-disabilities-by-kate-e-reynolds/

(kniha se dá koupit na Amazonu do čtečky)

- https://slate.com/human-interest/2023/09/banned-books-list-its-perfectly-normal-facebook.html

anebo tohle, taktéž anglicky (ale moc textu to není, lze rozpoznat mobilem a nechat si přeložit kdyžtak)

Náctiletí s aktivním sex životem

- vynikající YT kanál Sexplanations
  https://www.youtube.com/c/sexplanations
- kniha Come As You Are (Emily Nagoski)
  přelomová "terapeutická" kniha o ženské sexualitě
  https://libgen.is/search.php?req=come+as+you+are++Nagoski
- TV seriál Sexuální výchova
  "udělali jsme ten seriál o všem, co jsme postrádali slyšet, když nám bylo 16"
  https://www.csfd.cz/film/681071-sexualni-vychova/prehled/
- Wheel of consent
  Web s technikami, jak lépe cítit svoje hranice (nejen) v sexu. Rozdíl mezi dáváním, strpěním, přijímáním, ... Nově i knížka.
  https://bettymartin.org/videos/
- OMGyes.com - The Science of Women's Pleasure
  Edukační website, vysoce hodnocené, placené
- /r/sex https://www.reddit.com/r/sex/
  Velké diskusní fórum o sexu, je z toho vidět jaké otázky lidi tak řeší a bývají celkem dobré odpovědi. Např. nějakou dobu číst štítek Beginner
- Kniha o cykličnosti ženy, určená dospělým ženám
  https://www.databazeknih.cz/knihy/cyklicka-zena-aneb-jak-vyuzivat-svuj-lunarni-cyklus-k-dosazeni-uspechu-a-naplneni-154572
- Konsent / boříme mýty o sexuálním násilí
  https://konsent.cz/
- Tea Consent - jednoduché vysvětlení pro děti
  https://www.youtube.com/watch?v=oQbei5JGiT8
- Vztahy / Rady ke vztahům
  https://captainawkward.com/
- kondomy na míru

https://pro.mysize-condoms.com/find-your-condom-size-with-our-measuring-tools

a mít kondom na velikost vs generickej co se koupí v Tescu je fakt nebe a dudy co se týká zážitku. ("můj" kondom např. kopíruje i předkožku, takže mám ten přetahovací pohyb, což je pro mě nejvíc stimulující)

- LGBT orientace / knížka rozhovorů
  https://www.databazeknih.cz/knihy/byli-jsme-tu-vzdycky-489801

Pro rodiče a dospělé

- tipy o čem mluvit v jakém věku
  https://sexedrescue.com/explaining-sex-education/?
- "Jinak pro starší / pro rodiče bych ještě doporučila na ČT ivysilani pořad Na Záchodcích. Autorky mají IG Vyhonit ďábla, podcasty a knížku"
- knížka od organizace Konsent - Děti to chtěj vědět taky

https://www.databazeknih.cz/knihy/deti-to-chtej-vedet-taky-o-respektujicich-vztazich-a-sexualnim-zdravi-506750

Porno

Jak mluvit s dětmi

https://www.ted.com/talks/emily_f_rothman_how_porn_changes_the_way_teens_think_about_sex

https://youtu.be/TCY2dOf2eMs

https://youtu.be/ojw_yMMNPAs

https://youtu.be/DBTb71UzPmY

Různé

- Dan Savage - Savage Love, rady k sexualitě a moderním nepřehledným vztahům
  https://www.thestranger.com/savage-love/
- Esther Perel - knížky, podcast. Řeší především sexualitu dospělých, ale svou otevřeností a moudrostí může být inspirativní
- US facebooková skupina, kde rodiče kladou nejrůznější dotazy k domácí sexuální výchově - možnost si pročíst co tak lidi v US řeší

https://www.facebook.com/groups/thatparentgroup

- The secret to desire in a long-term relationship | Esther Perel
  https://www.youtube.com/watch?v=sa0RUmGTCYY
- Peggy Orenstein: Boys and Sex, dříve napsala Girls and sex
  odemčený rozhovor
  https://denikn.cz/434647/o-sexu-s-kluky-nemluvime-a-tak-se-o-nem-uci-z-porna-ublizuji-pak-druhym-i-sami-sobe/

z rozhovoru: "Jeden z gay kluků mi řekl: „Nechápu, proč hetero kluci mají s konverzací o konsentu takový problém, když o tom mluvíme my, znamená to, že bude sex, a to je přece super.

…„Co se ti líbí?“ Na téhle otázce mě fascinuje, že nemá jasně danou odpověď. Jako heterosexuálové často nad konsentem přemýšlíme tak, že se muž ptá ženy na předem určené otázky, na které může odpovědět ano, nebo ne.

Takže i kdyby heterosexuální muž tahle čtyři magická slova použil, ženy a dívky by docela pravděpodobně odpověděly, že nemají zdání."

- IG o sex education
  https://www.instagram.com/p/CFPg3SGBu_q/

Ten top "sex talks" all kids need

Sexuality and curiosity about it is normal
You deserve bodily autonomy and consent
You deserve pleasure
You deserve boundaries
You deserve communication
You deserve a healthy body
You deserve healthy relationships
You deserve high expectations
You deserve to express your true self
You deserve to take your time

Deset rad k pornu

Deset rad rodičům ohledně porna u puberťáků

Nekonečná nabídka

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

Nelegální

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

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

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

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

formám sexu.

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

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

Jak se hlídat, jestli to už s pornem nepřeháním?

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

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

Pokud chcete zkoumat konkrétnější příklady z reality, omrkněte diskusní fórum na Redditu:

https://www.reddit.com/r/sex/search/?q=porn

Nerealističnost porna.

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

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

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

Porno servery zdarma

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

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

Na co teda koukat

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

Zde jsou posbírané nějaké tipy:

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

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

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

--

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

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

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

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

Sensual porn loved by women on Reddit (free clips)

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

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

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

Co poslouchat

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

S jídlem roste chuť

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

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

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

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

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

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

Úzkost

Proč je v pubertě častý nárůst různého k potenciálnímu návyku vedoucího chování: porno/masturbace, gaming, skrolování, alkohol, nikotin, konopí, ... Puberťáci to nemají lehké. Jejich vývojový úkol je začít fungovat sami za sebe, zformovat si identitu, odpojit se od rodičů. V naší kultuře, kde jsou bombardovaní ne-realitou sociálních sítí, to mají opravdu náročné. Puberta sebou přirozeně nese úzkost. Pro část dětí je to ale tak náročné, že hledají způsoby, jak se "vypnout" ze svého normálního prožívání, zapomenout na sebe, dostat se mimo úzkostnou hlavu. Předchozí generace více pily alkohol, dnešní mládež to více řeší online. Míním tím, že spousta užívání porna není motivovaná silným sex drajvem, ale spíš tím, že ve stavu bezpečného vzrušení tělo vypíná úzkost. Takový odpočinek. Jak se to dá adresovat? Všemožně potomka podporovat v jiných strategiích: pobyt venku, sport, přítelství, koníčky, skutečné "dospělácké" mise, zábava.

Specifika dívek

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

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

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

Příklad (z románu Vepsáno krví vlastního srdce):

„Ne, to neudělám,“ zašeptal. Pevně mě svíral, když jsem se mu vzpírala. Chtěla jsem ho vyprovokovat k divoké reakci, po niž jsem toužila, kterou jsem potřebovala.
„Co neuděláš?“ zalapala jsem po dechu.
„Nepotrestám tě za to,“ řekl tak tiše, že jsem ho stěží slyšela, i když byl velice blízko. „To neudělám, slyšíš?“
„Zatraceně nechci, abys mě trestal, ty bastarde,“ s námahou jsem mu odsekla. V ramenou mi přitom křuplo, když jsem se snažila uvolnit z jeho sevření. „Chci abys... Bože, vždyť ty víš, co chci!“
„Jo, vím.“ Jeho dlaň mi sklouzla z ramene pod zadek a dotkla se napjatého a kluzkého místa. Místa našeho spojení. Vydechla jsem. Vzdala jsem se a povolila kolena.
Odtáhl se a pak do mě vstoupil takovou silou, až jsem vykřikla úlevou.

„Pozvi mě do své postele,“ řekl celý zadýchaný s dlaněmi na mých pažích, „a já se s tebou budu milovat. Kromě toho – budu se s tebou milovat, ať už mě o to požádáš, nebo ne.
Ale pamatuj si, Anglánko – jsem tvůj muž. Vezmu si tě, kdykoli budu chtít.”

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

Nejmenší děti

S tím jak malé děti používají mobily ve školách se může stát, že spolužák bude ohledně zájmu o sex o roky napřed oproti vašemu dítěti. Myslete na to a vysvětlete dětem, že jejich mysl patří pouze jim, stejně jako jejich tělo. To, že jim někdo chce ukazovat porno, je podobné jako kdyby jim chtěl dát pusu nebo je osahávat nebo je plácat po zadku - pokud je to nezajímá, ať odmítnou a nedělají to. Vysvětlete, že dokud nenastupuje puberta, nejsou porobuzené pohlavní hormony, může porno působit především děsivě, můžou si tím kazit vztah k sexu. Ať na to nekoukají. O nic nepřichází.

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

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

Jdete poprvé s potomkem mluvit o pornu až v pubertě

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

1. neptejte se na jeho zkušenosti. Ptejte se zda ví co je porno, zda spolužáci už řeší porno, jaký je na to jeho "názor"... tj držte to v obecné rovině :)
2. sdělte, že téma je tak nové, že školy nestíhají, a tak i přesto, že je to trapné, potřebujete mu předat info, jak to kolem porna je. A že sami nevíte přesně, jak na to, .. ale že postupně sdělíte různé věci kolem toho.
3. Nesnažte se říct všechno najednou. Domluvte se s dítětem, získejte jeho "konsent" - zda se chce nechat poučovat, zda si chce přečíst tento článěk.. Ať promyslí, jaké má otázky.
4. Odpovídejte na otázky. Netrestejte dítě za otázky. Buďte připravení, že vás otázka vyvede z míry ("Má babička ještě sex?"). Popasujte se s tím.

5. Když dítě zjistí, že se s vámi dá o sexu bavit a je to pro něj užitečné, bude k vám mít důvěru. A pak můžete řešit praktické záležitosti: že nechcete aby masturbovalo někde v skrytu za 3 minuty na záchodě. Že nechcete aby koukalo na junk porno. Že tahle rodina má na víc :) atd. viz v tomto článku výše..

Shrnutí

- překonat svůj stud ohledně tématu
- v pubertě a na mobilu porno funguje jinak. Je fajn pochopit co a jak a hovořit (opakovaně) s potomkem na téma co jsou jeho dlouhodobé cíle kolem sexu .. a že je škoda a hloupost se naprogramovat nějak nevýhodně
- dát ty doporučení (masturbuj i bez porna, nelez na junk nejhorší free servery, s extrémními žánry experimentuj fakt opatrně, spíš si to nech na později v životě)
- orientovat se na "normální sex" - amatérské nebo wholesome porno. Pokud je potomek studijní typ, ať kouká na YT Sexplanations nebo pobere OMGyes službu (o ženské sexualitě)
- nepředpokládat, že vaše nevinné malé dítě se nemůže s pornem setkat
- nepanikařit. Všechno dobře dopadne. Je ale škoda nechat v tom dítě plavat samo, nepoučeně, ve skrytu, ve studu, ... přes nějaké zbytečně problematické zátočiny. Váš cíl je v té otázce být jeho sex-pozitivním spojencem :)