

Vzpomínám si na řadu pacientů, kteří se přišli dobrovolně poradit, nebo je posílaly jejich partnerky, protože řešili problém, jak se zbavit závislosti na sledování pornografie. Muži měli někdy zájem, aby se jejich partnerky chovaly jako postavy z pornografických filmů. Jiným problémem bylo, že muži trávili mnoho hodin sledováním porna a opakovanou masturbací, což vedlo ke dvěma problémům – nadměrnému časovému zatížení a k obtížnému dosažení orgasmu.

Závislost na pornografii je charakterizována nutkavým a nadměrným sledováním pornografických materiálů, což negativně ovlivňuje každodenní život, vztahy a emocionální zdraví jedince. Stejně jako u jiných závislostí má jedinec potíže s kontrolou svého chování, přestože si je vědom negativních důsledků.

Projevy závislosti na pornografii mohou zahrnovat:

- » **Nutkavé sledování:** Neschopnost ovládat nebo snížit čas strávený sledováním pornografie.
- » **Negativní dopady na život:** Sledování pornografie ovlivňuje práci, studium, společenský život nebo osobní vztahy.

- » **Zanedbávání vztahů:** Pornografie nahrazuje intimní vztahy s partnerem a vede často k problémům v sexuálním životě.
- » **Vina a stud:** Jedinec se může cítit provinile a zahanbeně kvůli své závislosti, ale přesto pokračuje v jejím sledování.

Závislost na pornografii má mnoho podobných rysů s jinými behaviorálními závislostmi, například se závislostí na internetu nebo hazardních hrách. Hlavním rozdílem je však povaha stimulace – jde o sexuální stimuly, které přímo ovlivňují mozková centra spojená s odměnou, potěšením a sexuálním uspokojením.

Naopak existují rozdíly oproti jiným, především látkovým závislostem. Závislost na pornografii *nevyvolává fyzické abstinční příznaky* jako v případě alkoholu nebo drog, může ale způsobit silné psychické abstinční příznaky, jako je podrážděnost, úzkost nebo deprese. Pornografie je často volně a snadno dostupná prostřednictvím internetu, což ztěžuje její kontrolu. Závislost na pornografii může nést silnější společenské stigma než některé jiné závislosti, což může ztížit hledání pomoci. Lze tedy konstatovat, že celkově je závislost na pornografii podobná jiným