

# ***Doživljanje spletne pornografije skozi prizmo navезanosti v odraslosti***

---

**Mitja Žerovc**

Korespondenca:

Mitja Žerovc, dipl.zn., mag. psihosoc. pomoči  
UPK Ljubljana, Center za mentalno zdravje  
[mitja.zerovc@psih-klinika.si](mailto:mitja.zerovc@psih-klinika.si)

---

## Uvod

Živimo v kulturi, kjer sta seks in pornografija vedno bolj prisotna v življenju ljudi. Internet igra pri trženju spolne industrije nedvomno pomembno vlogo, saj predstavlja način povezovanja posameznikov med seboj in hkrati vpliva na meje svobode glede seksualne aktivnosti. Sama seksualnost in seksualno vedenje preko interneta sta tako v zadnjih desetletjih postala nekakšen problem sodobne družbe, saj na posameznika vplivata tako s psihološkega kot tudi s sociološkega vidika. Statistični podatki kažejo na razširjenost pojava internetnega seksa, ne ponujajo pa odgovora, kaj je tisto, kar dela internetno pornografijo tako privlačno. Strokovnjaki navajajo, da je vzrok porasta internetne pornografije, poleg anonimnosti, nizkih stroškov in dostopnosti iskati tudi v psiholoških dejavnikih. Je torej pornografija tudi prostor za uravnavanje neprijetnih čustev, ter življenja nasploh?

## Moč spolnosti

Spolnost in spolni odnosi niso nič novega. Vse od prazgodovine in do danes se je svetovno prebivalstvo ohranjalo in naraščalo zaradi njih. Maureen O' Connor (2015) se sprašuje, koliko časa naj bi pravzaprav trajal spolni odnos. Zgodbe o spolnem odnosu, ki trajajo vso noč, običajno zbujejo občudovanje. Zakaj dolg spolni odnos dojemamo kot absolutno vrednoto? V raziskavi, ki so jo leta 2008 opravili spolni terapevti, je večina sodelujočih menila, da je spolni akt prekratek, če traja do dve minuti. Za primernega se šteje tisti, ki traja od tri do sedem minut, za zaželenega pa odnos, ki traja od sedem do trinajst minut. Za predolg spolni odnos so določili do 30 minut trajajoč odnos. Zakaj si torej želimo enournega seksa, če pa je vse, kar traja dlje od desetih minut statistični odklon. Kako naj bi pravzaprav definirali začetek in konec spolnega odnosa? Se začne z vzburjenjem enega od partnerja? Leta 2012 so heteroseksualni pari sodelovali v raziskavi, v kateri so morali določiti čas predigre in trajanje spolnega odnosa. Nato so izmerili trajanje spolnih odnosov v udobju domače spalnice. V povprečju so za predigro porabili od enajst do trinajst minut ter od sedem do osem za spolni odnos. Oboji pa so si želeli čas podvojiti. Ženske so si želele osem minut daljše predigre in sedem minut daljšega odnosa, moški pa pet minut več predigre in enajst minut več spolnega odnosa. Avtorje raziskave so ugotovile nekoliko zmedle. Če so si oboji želeli od pet do sedem minut daljšega draženja, zakaj si ga niso privoščili?

Spolni terapevti so prepričani, da se ljudje težko pogovarjajo o spolnosti. Kot meni Ford (2012) so današnja seksualna pričakovanja povezana z mitom, da je seks bolj poseben, pomembnejši in predvsem vir večjih in popolnejših užitkov od katerekoli druge človekove dejavnosti. Če je kakovostno spolno življenje nujno za posameznikovo samouresničevanje, potem nas več seksa hitreje pripelje do cilja. Ženskam se zdi, da se morajo razglašati za multiorgazmične nimfomanke, moški pa so pod pritiskom zahtev po vse večji vzdržljivosti. Misel, da je neki človek za nas pravi, je pomirjajoča, a sumljiva, pravi avtor članka «Is monogamy insane» Tim Kreider (2014). Govorimo, kako smo našli resnično sorodno dušo na vsem svetu, čeprav jo presenetljivo veliko ljudi kot po čudežu najde prav v svoji soseski ali srednji šoli. Mogoče nas je strah resnice, da je na svetu res veliko ljudi, v katere bi se lahko zaljubili, če bi si to seveda dopustili. Skoraj vsi viri v naši kulturi nas prepričujejo, da čustvena bližina in spolna privlačnost že sami po sebi sodita skupaj. Alain de Botton (2012) v žepnem priročniku z naslovom »Kako več razmišljati o seksu«, opozarja, da je ideal, da se spolna partnerja ljubita in vzgajata otroke, precej nedaven izum. Ljubezen in spolnost sta po njegovem povezani približno toliko kakor videz in pamet. Le redko naletimo na srečno naključje, da se ujemata. Avtor meni, da so razlike med ljubeznijo in poželenjem ena od neprijetnosti, ki v splošnem sodijo k človeški naravi. Tako ali drugače se je potrebno nečemu odreči. Če vztrajamo v dolgoletnem odnosu smo oropani vznemirjenja sveže zaljubljenosti, če skačemo iz postelje v posteljo, pa ne bomo nikoli nagrajeni s čustveno bližino. Ampak evolucija nas ni izumila, da bi bili srečni, temveč da bi se razmnoževali. Veliko je ljudi, ki živijo kot serijski monogamisti in v vsaki zvezi vztrajajo več mesecev ali let. Ker pa je ideal še vedno večna ljubezen, se lahko zato počutijo kot kronični poraženci. Dan Savage (2016), ki v kolumnah deli seksualne nasvete, zagovarja ohlapno monogamne zveze oziroma ohranjanje osnovnega dolgotrajnega partnerstva z občasnimi dovoljenimi prekrški ali trojčki. Seveda je precej tudi ljudi, ki živijo ohlapno monogamno življenje na skrivaj in nedovoljeno.

## Resnica o pornografiji

Glede na puritansko dediščino in seksualno represivno družbo v preteklosti je bila seksualna revolucija zdrava protiutež k zmanjševanju seksualnega sramu. Premagovanje tradicionalnih norm v želji, da

bi ljudje uživali v spolnosti brez sramu in občutka krivde, se je sprevrgla v svoje nasprotje. Vedno več ljudi se zaveda paradoksa seksualne svobode. Na eni strani lahko sedaj kot družba omogočimo spolno vzgojo, nudimo informacije in nasvete, po drugi strani pa je hkrati na voljo veliko napačnih in neuporabnih informacij, do katerih čedalje lažje dostopamo.

Ni internetne pornografije brez Pornhuba. Stran je lani obiskalo več kot 23 milijard obiskovalcev, kar nanese 64 milijonov na dan, oziroma 44.000 vsako minuto. Največ obiskovalcev, kar 40 odstotkov prihaja iz ZDA, sledijo Velika Britanija, Kanada, Indija in Japonska. Odjemalci pornografije v spletni iskalnik najpogosteje kot druga gesla vtipkajo geslo »lesbians«. Za to so najbolj zaslužne ZDA, podobna nagnjena kažejo še Britanci, Grki in Avstralci. Kar 60 odstotkov odjemalcev pornografije so generacije rojene med leti 1980 in 2000, ki vstopajo do vsebin preko mobilnih telefonov. Nasploh se je v lanskem letu za dva odstotka povečal delež ženskih uporabnic in je v letu 2016 znašal 24 odstotkov. Najbolj dejavne so Filipinke, Južnoafričanke, Brazilke, Indijke in Švedinje. Lezbična kategorija je med ženskami najbolj iskana, medtem ko med moškimi še vedno vodi žanr »MILF« (»Mother/Mom/Mama I'd Like to Fuck«), lezbične vsebine pa so na petem mestu (Pornhub 2017). In Slovenija?

Po potrošnji pornografije na glavo prebivalstva je Slovenija sicer na razmeroma visokem 44. mestu na svetu, vendar pa po absolutnih številkah zaseda šele 71. mesto. Med gesli, ki jih Slovenci največkrat vpišemo v iskalnik, so tudi pri nas zavzele lezbijke. Novosti med prvimi 14 gesli sta tudi gesli »futanari« in »vr« pornografija. V prvem primeru gre za animirane vsebine, ki pa niso klasični risani filmi. Gre za inačice, v katerih nastopajo dvospolna bitja, obdarjena tako z ženskimi kot z moškimi atributi. Takoj za »futanari« je na 11. mestu »vr« pornografija. Gre za navidezno resnične vsebine, kakršne si je izvorno lahko privoščil zgolj imetnik. Slovenija deloma odstopa še od enega pravila. V primerih, ko državljani neke države najraje iščejo svoje sodržavljanke, jih pripadnice drugih nacionalnosti praviloma ne zanimajo. Takšni primeri so redki. Pri Ircih je mogoče opaziti, da iščejo pornografijo iz Anglije, pri Belgijcih, da jih zanima Nizozemska, Hrvate Srbija in Srbe Hrvaška. Pri Slovencih je opaziti blago nagnjenje do »Czech«, kar je žanrsko oznaka za Čehinje, sta pa zato pojma »Serbia« in »Croatia« v slovenskem naboru najbolj priljubljenih gesel drugotnega pomena (Pornhub, 2017). Po pornografskem izvidu za leto 2016 bi za Slovenijo

rekli, da je nekje vmes med novimi trendi in starimi fantazmami, ki pa so v očitni defenzivi.

Kort (2013) v svoji terapevtski praksi pomaga parom, pretežno moškim, kateri so bili odkriti pri gledanju pornografskih vsebin. Moški zaradi odkritega skrivnega spolnega življenja pogosto doživljajo sram, se branijo z jezo in krivijo svojega partnerja. Moški pogosto ne vedo, zakaj gledajo pornografijo. Ko žena odkrije moževo dejanje gledanja pornografije, se v prvi vrsti čuti prevarano, jezno in žalostno. Ženske pogosto menijo, da niso dovolj privlačne in ne ustrezajo spolnemu življenju njihovih partnerjev. Kort v terapevtski praksi pomaga ponovno vzpostaviti pomirjajoč odnos med partnerjema. Pravi, da je problem v pornografiji v tem, da se par premalo osredotoča na subjektivne poglede pornografije. Terapevtski poudarek je predvsem na razumevanju doživljanja pornografije in njunih čustev. Če hočemo spremeniti čustva ob tem dogodku, moramo spremeniti tudi način, kako o dogodku razmišljamo. S takim načinom pristopa bi lažje pripomogla k rešitvi konfliktov in pomiritvi čustev. Pri svoji terapevtski praksi opaža, da je čezmerno gledanje pornografskega in spolnega vedenja, pogosto posledica spolnih zlorab v otroštvu. Ženske pogosto menijo, da moški ne dobivajo dovolj spolnosti, zato poskušajo biti seksualno aktivnejše in ponujajo spolna vedenja v katerem se ne počutijo prijetno. Le to ne bi smelo izhajati iz obupa, temveč pogovora s svojim partnerjem. Ženske pri odkrivanju vsebin pogosto podoživijo svojo spolno zgodovino, zlorabo in travmo. Se počutijo zlorabljene in posiljene znova.

Večina žensk je torej prizadeta ob ugotovitvi, da partner skrivaj gleda pornografijo. Poleg tega jih to spoznanje napelje do napačnega sklepanja o sebi. Podatki o razširjenosti gledanja pornografije med moškimi po svetu kažejo, da je gledanje pornografije povsem brezosebno, toda ženska ga bo verjetno razumela kot osebni komentar zase. Strokovnjaki poročajo, da je pri ženski odziv na pornografijo zelo odvisen tudi od samopodobe in odnosa do svojega telesa. Brian Willoughby (2016) piše, da je raziskava z reprezentativnim vzorcem 1755 heteroseksualnih parov pokazala, da se je nezadovoljstvo v razmerju pokazalo zgolj takrat, ko so pornografijo gledali moški, ženske pa ne. Willoughby navaja, da partnerjevo odobravanje pornografije celo koristi razmerju. Ženska raba pornografije je koristna, ker postane sredstvo za približevanje spolnih pričakovanj partnerja, saj na ta način lažje spregovorita o svojih spolnih nagnjenih in fantazijah. Partnerja se morata

pogovoriti, kakšna je vloga pornografije v njenem razmerju.

Pornografija vedno bolj vpliva na ljubezenska razmerja, saj do pornografskega materiala še nikoli ni bilo tako lahko dostopati. Ljudje in pametna tehnologija so se res neverjetno dobro ujeli, kot da bi že stoletje čakali na sožitje. Pri internetni komunikaciji pogosto manjka neverbalna komunikacija, ki je potrebna za razvoj odnosa. Internet tudi ne omogoča dotika in spolne združitve. Ustvarja svet navideznega dvorjenja, kjer posamezniki mislijo, da lahko dosežejo enake cilje kot pri odnosu v živo. Dvorjenje preko spleta je enostavnejše, manj tvegano in omogoča enostaven umik, če se stvari ne odvijajo v pravo smer. Dejstvo je, da resnični odnosi pomenijo trdo delo. Internet povzroči, da se odnosi zdijo enostavnejši, v resničnem svetu pa je ni stvari, ki bi intimne odnose lahko naredile enostavne (Topić 2015).

### **Seksualni vedenjski sistemi v povezavi s stili navezanosti v odraslosti**

Koncept uporabe spletne pornografije je relativno novodoben fenomen in da bi ga razumeli v celoti se moramo zavedati širše biopsihosocialne perspektive posameznika. Biopsihosocialni model se poleg bioloških in psiholoških vplivov, osredotoča na raziskovanje družbenega okolja, v katerem se je posameznik razvijal. Raziskovanja v zadnjih desetletjih odkrivajo podlage za znanstveno obravnavanje ljubezni in odgovarjajo na vprašanje o pomembnosti ljubezni in njenemu vplivu na naše življenje. Ljubezen je povezana z izkušnjami pripadnosti in navezanosti na bližnje osebe. Hazan in Shaver (1987) sta na podlagi klasične teorije navezanosti, kakor jo je utemeljil Bowlby, predlagala razširitev teorije. Hazan in Shaver (1987) sta ugotovila, da imajo ljudje z različnimi stili navezanosti različne izkušnje v ljubezenskih odnosih, ki so posledica izkušenj navezanosti v otroštvu. Iz ljubezni staršev do svojih otrok, sta izpeljala podlago za razumevanje romantične ljubezni in partnerskih odnosov. Romantični odnos vključuje sestavine treh sistemov: navezanost, skrb in seksualnost. Vsak sistem ima svojo razvojno zgodbo in vsi so v medsebojnem sovplivanju.

Gre za biopsihosocialni proces, kjer se med odraslima partnerjema oblikujejo čustvene vezi. Ljudje z različnimi stili navezanosti se razlikujejo v izkušnjah navezanosti v odraslosti. Pri navezovalnem vedenjskem sistemu gre za obliko ponotranjenih delujočih objektov, ki so utrdili filter doživljanja sebe in drugega. Negativno ponotranjene izkušnje pogosto

vzdržujejo obrambno pozicijo in vedno znova replikirajo preteklost.

Bartholomew in Horowitz (1991) ki sta izhajala iz Hazan in Shaverjevih opisov navezanosti v odraslosti, sta razvila nov model, ki izhaja iz Bowlbyevega koncepta notranjih delovnih modelov. Razlike v sistemu navezanosti odraslih se kažejo v umestitvi posameznika v enega od štirih polj, ki jih začrtata dve koordinati. Prva je izogibanje, izraža strah, do katere mere posameznik čuti udobje v bližini in čustveni intimnosti v odnosu z drugim. Na drugi koordinati se meri tesnoba, oziroma strah pred distanco, ki kaže, kako intenzivno posameznik doživlja strahove, da bo zavržen ali zapuščen. Ti dve dimenziji sta lahko konceptualizirani tudi kot odvisnost ali izogibanje. Na podlagi teh dveh temeljnih dimenzij opišeta štiri stile navezanosti v odraslosti. Cugmas (2010) omenja, da razvojni psihološki vidik mladega odraslega skozi prevladujoč stil navezanosti, omogoča razumevanje medosebnih odnosov, razlik v partnerskem odnosu in definira ljubezenski odnos v seksualnosti.

Seksualni odnos pri varno navezanih je ravnotežje med bližino in avtonomijo, uživajo v spolnosti in so pri njej spontani. Preokupirano navezani niso varni v svojem odnosu in pogosto uporabljajo spolnost za zadovoljitev partnerja, da mu ustrezijo v strahu pred zapustitvijo in negotovanjem. Spolnost lahko uporabijo za krepitev svoje nizke samopodobe. Tisti, ki doživljajo pogosto in intenzivno neugodna čustva, lahko uporabljajo spolnost za odvajanje napetosti in lastno sprostitvev. Bolj poudarjajo pomen predigre v smislu božanja, poljubljanja, objemanja kot sam genitalni stik. Pogosto so močnejše motivirani za spolnost, ko je odnos ogrožen in jih motivira ločitvena tesnoba. Spolnost lahko uveljavljajo na silo, ko čutijo ogroženost glede partnerjeve ljubezni. Nihajo med agresivnim vedenjem in nemočjo, zapeljujejo sramežljivo, ranljivo in ljubko. Plašljivo – izogibajoči imajo zelo slabo podobo selfa. Njihov sistem navezovanja in spolnosti sta slabo diferencirana in pogosto se navezovalni motivi potešijo skozi spolnost tudi siljeno. Slabo prepoznajo resničnega drugega. So izjemno občutljivi na zavrnitev. Jasna zavrnitev pri njih sproži izjemno burno negativno čustvovanje kot jezo, tesnobo, frustracijo, kar lahko privede v siljenje partnerja v spolnost brez kakršne koli pripravljenosti upoštevati njegove potrebe in voljo (Sobočan 2010).

Izogibajočim stilom navezanosti je neudobna intimnost in bližina. Redko je motiv za spolnost krepitev medsebojne intimnosti. Prvi spolni akt imajo lahko



kasneje kot vrstniki in pogosto iz naslova vrstniškega pritiska in veljave. Spolnost pogosto uporabijo za odvajanje neprijetnih čustvenih stanj. Nagnjenost k spolnosti brez čustvene bližine in kopičenje notranjih napetosti jih lahko v odraslosti vodita v promiskuitetno vedenje, visoko pa je tudi tveganje za razvoj odvisnosti (Sobočan 2010).

Hall (2011) ima za ta pojav razlago in sicer pravi, da je stil izogibajoče navezanosti nezmožen ustvariti lastne endogene opiate, zaradi česar posamezniki posežejo po zunanjih opiatih. Ti stimulirajo njihove dopaminergične poti in posledično povečajo občutek ugodja ter zmanjšajo bolečino. Poleg tega se pri izogibajočim posamezniku okvari orbitofrontalni korteks, zaradi česar ni več zmožen proizvajati dovolj dopamina in noradrenalina, ki bi omogočal spolno vzburjenost in inhibicijo. Zato se posameznik čedalje bolj zanaša na zunanji vir, ki mu daje nekaj, česar lastni možgani niso zmožni proizvesti sami.

### **Molekularna podlaga pornografije**

Hilton in Watts (2011) sta na podlagi nevroplastičnosti povzela raziskave o zasvojenosti in nagrajevanem sistemu. Potrdila sta, da stalno sproščanje dopamina v nagrajevani sistem ob gledanju pornografije stimulira nastanek nevroplastičnih sprememb, ki utrdijo doživetje. Nevroplastične spremembe v možganih ustvarijo zemljevid spolne vzburjenosti. Na novo odkriti in nenehno okrepljujoči se zemljevidi, ki jih ustvari kompulzivno gledanje internetne pornografije so veliko močnejši od prvotnih možganskih zemljevidov za naravno spolnost. Zaradi tega se posameznik zateka k vedno bolj eksplicitni in grafični internetni pornografiji, da bi dosegel isto raven vzburjenosti. Vključila sta veliko raziskav in sta poudarila predvsem vlogo faktorja CREB, Delta – FosB in glutamata. CREB je beljakovina, ki uravnava izražanje določenih genov. V tem primeru povzroči sprostitve dinorfina, proteina, ki upočasni sproščanje dopamina in tako ublaži učinke nagrajevanega sistema. Raziskovalci trdijo, da je to molekularna podlaga tolerance, saj je za premagovanje povišane količine CREB beljakovine potrebna povečana količina droge ali vedenja. Ta postopek vpliva tudi na odvisnost, saj oslavljen nagrajevalni sistem, ko odstranimo vir problematične sprostitev dopamina, povzroči pojav anhedonije. Ob abstiniranju se raven beljakovine CREB hitro zniža, hkrati pa popusti toleranca in se začne stabilizacija. V tem trenutku postane prevladujoč dejavnik Delta – FosB.

Delta – FosB je transkripcijski faktor, ki do neke mere deluje ravno nasprotno od beljakovine CREB. Omeji

delovanje sproščanja dinorfina in zviša senzibilnost nagrajevalne poti. Medtem, ko CREB povzroči negativno utrjevanje zasvojitvenega vedenja, Delta – FosB spodbuja pozitivno utrjevanje. CREB se kot odziv na zasvojitveno stanje sprošča zelo hitro, Delta – FosB pa počasi. Prav tako hitro se raven beljakovine CREB tudi zniža, raven Delta – FosB pa ostane povišana tudi več tednov ali mesecev. Ta postopek izboljša odziv na nagrade in na z nagradami povezane dražljaje, kar ima za posledico, da posameznik postane bolj dovzeten za dražljaje povezane z zasvojenostjo. Zaradi dlje časa trajajoče prisotnosti in posledic, ki jih povzroči, so Delta – FosB označili za molekularno stikalo za zasvojenost.

Pri tretji komponenti postopka je živčni prenašalec glutamat. Glutamat je tesno povezan s komponento učenja pri zasvojenosti. Povečana raven dopamina v mezokortikolimbicni poti povzroči povišano občutljivost na glutamat. Ta povišana občutljivost pa nato utrdi in krepi poti, ki uravnavajo spomin in učenje. Pri obravnavanju odvisnosti je pomembno opomniti, da obstaja veliko teorij, ki razvoj odvisnosti obravnavajo z različnih vidikov (7).

### **Pornografija kot pomoč ob psihološki ranljivosti - raziskava**

Danes je moderno reči, da so ženske z Venere in moški z Marsa. Resnica je, da si nismo tako različni, tudi skozi prizmo navezanosti in dostopanja do pornografije ne. V sklopu raziskave smo ugotavljali, kako zanimanje za pornografijo skozi stile navezanosti v odraslosti vpliva na doživljanje posameznika. Izbrali smo ciljne profile anketirancev in sicer smo iskali posameznike, ki so občasni, zmerni ali stalni obiskovalci spletne pornografije. Skupno število anketirancev je bilo 113. V raziskavo je bilo zajetih 64 moških in 49 žensk. Največ anketirancev je bilo starih od 31 do 40 let. Najstarejši anketiranec je imel 55 let, najmlajši pa 18. Glede na zakonski stan je med anketiranci največ samskih in oseb, ki so v dolgotrajni zvezi (15) Alain de Botton (2012) navaja, da se pornografije poslužujejo predvsem samski, da bi se počutili manj osamljeno. Tudi naša raziskava je potrdila, da je glede na zakonski stan med anketiranci največ samskih in oseb, ki so v dolgotrajni zvezi. Približno 90 odstotkov samskih mladih moških, gleda pornografijo povprečno 40 minut, vsaj trikrat na teden (Wilson 2016).

Dobra polovica anketirancev v raziskavi do pornografskih vsebin dostopa manj kot enkrat na teden. Dobra tretjina ali 38 oseb vsaj enkrat do dvakrat tedensko. 15 moških anketirancev pa so bili

vsakodnevni obiskovalci pornografskih vsebin. Primerjava ocen po starostnih skupinah kaže, da se dostopanje do pornografskih vsebin s starostjo zmanjšuje. Najpogosteje do njih dostopajo mladi med 18. in 20. letom starosti, povprečno enkrat do dvakrat tedensko. Najmanj pogosto pa do njih dostopajo starejši, med 51. in 55. letom starosti, in sicer manj kot enkrat tedensko. Med manj pogoste obiskovalce spadajo tudi poročeni in anketiranci iz izven – zakonskih skupnosti. Tudi ti do omenjenih vsebin dostopajo manj kot enkrat tedensko (Žerovc 2017).

Ford (2012) pornografijo opredeli kot način, s katerim travmatizirana oseba poskuša zmanjšati stisko, ki jo doživlja. Tako vedenje postane le strategija za zmanjševanje posledic travme in ne vir ugodja. Po drugi strani pa je internetna pornografija zelo priporočen medij za sproščanje nakopičene in potlačene jeze, ki se na ta način vsaj delno sprosti. Topić (2015) dodaja, da je internetni seks oblika regulacije posttravmatske stresne motnje in depresivnih stanj. Izkazalo se je ravno obratno. Večina anketirancev je odraščala v dobrih ekonomskih razmerah, svoje izkušnje s skrbniki ocenjujejo kot zadovoljujoče, trenutno počutje pa se giblje med »še kar dobro« in »zelo dobro«. Travmatično izkušnjo je opisalo 27 oseb, od tega se jih je 14 opredelilo, da imajo kljub temu razvit varen stil navezanosti. Žvelc (2011) ugotavlja, da posamezne travme ne škodujejo tako kot kronične napake v starševski empatiji.

V raziskavi se je ugotavljala povezanost med različnimi stili navezanosti in pogostostjo dostopanja do pornografskih vsebin. Izkazalo se je, da ni statistično pomembnih razlik med stili navezanosti in pogostostjo dostopa do pornografskih vsebin. Na podlagi prebrane literature smo predvidevali, da bodo osebe z odklonilnim stilom navezanosti, ne glede na spol, pogosteje dostopale do pornografskih vsebin. Strokovnjaki ocenjujejo, da posameznik z izogibajočim stilom navezanosti, ne priznava potrebo po bližini, so samozadostni in plašljivi, ko se pokaže potreba po bližini. Le ti zmanjšujejo pomembnost odnosov in se osredotočajo na neosebne aspekte življenja, kar pornografija zagotovo je. Pornografija glede na odklonilen stil navezanosti tako ne služi kot pomoč izogibanja resnične bližine.

Ogled pornografskih vsebin glede na spol, moškim pornografija zmerno pomaga izboljšati razpoloženje, kadar so napeti ali zaskrbljeni. Ford (2012) navaja, da so pornografske vsebine lahko delno v pomoč tudi moškim, ki se spopadajo s pojavom družbenega perfekcionizma. Učinki družbenega perfekcionizma so

nenavadno močni in od moškega se pričakuje vedno več. Zato je tudi več možnosti, da se počutijo neuspešne in s tem močno zaskrbljene. Od sebe zahtevajo veliko in le redko spregovorijo o čustvenih težavah.

Moškim za razliko od žensk pornografija v določeni meri predstavlja tudi način izogibanja seksualnemu odnosu z resnično osebo. Glede na ugotovljeno, prav tako ne odstopajo osebe z odklonilnim stilom navezanosti, saj rezultat raziskave ne kaže statistično pomembnih razlik. Ali to pomeni, da imajo anketiranci veliko skritih seksualnih sanj, katera primarna potreba je doseganje lastnega užitka. Pripadniki moškega spola so torej menili, da ogled pornografije pozitivno vpliva na izboljšanje psihičnega počutja in jim nekoliko pomaga ob doseganju lastnega užitka. Na pripadnice ženskega spola, ki pornografijo gledajo manj pogosto, pa nima posebnega vpliva. Moški anketiranci so svoje trenutno spolno življenje ocenili kot zmerno zadovoljujoče. Do statistično značilnih razlik pa prihaja pri zakonskem stanu. Anketiranci, ki so v dolgotrajni zvezi in poročeni, ocenjujejo svoje spolno življenje kot precej zadovoljujoče. Naša predvidevanja v zastavljenih raziskovalnih vprašanih so se izkazala za delno pravilna. Moški so pogostejši uporabniki pornografije, ta ima nanje tudi večji vpliv. Raziskava kaže, da pornografija nima močnega motiva za zadovoljevanje intenzivnih čustvenih izkušenj in ni ključna za potešitev psihičnih in čustvenih potreb, ne glede na posameznikov stil navezanosti (Žerovc 2017).

In kaj je tisto kar dela internetno pornografijo tako privlačno? Strokovna javnost še vedno ni enotna v razumevanju, kako nastanejo vzorci vzburjenja in kaj je tisto, kar natančno določa ob čem se ljudje spolno vznemirijo. Danes ogledovanje pornografije že predstavlja nekakšno oviro, saj se ob partnerjih ne vznemirijo tako, kot to dosežejo s pornografijo. In to je past za katero je treba vedeti, da na dolgi rok uničuje deluje na človekovo seksualnost. V pornografiji ni ljubezni, lepote in erosa, temveč samo goli nagoni. Pornografske vsebine ne spodbujajo zdravega odnosa do spolnosti. V razmerjih prihodnjih generacij spletna pornografija morda ne bo tako obremenjujoča, kot je danes. Vendar bi neizbežen napredek virtualne resničnosti okrepil pornografsko izkušnjo. Moški bi se iz golih opazovalcev spremenili v dejavne uslužbence in pornografija bi postala zato še privlačnejša. Naj bo eno ali drugo, ključna je pripravljenost partnerjev, da odkrito spregovorijo o svojih seksualnih fantazijah in pretrgajo molk, zaradi katerega jih zdaj toliko samih išče rešitve.

Ljudje smo ves čas razvoja v vojni s svojim eroticizmom. Bojujemo se s svojimi hrepenenji, pričakovanji in razočaranji. In Freud je imel očitno prav, ko je opazal, da civilizacija sloni na erotični energiji, ki je blokirana, skoncentrirana in preusmerjena. In če odmislimo še na vse družbene vplive in omejitve, kakšna je v resnici človekova spolnost?

---

**Literatura:**

1. Alain de Botton. 2012. »How to think more about sex. Eroticism and loneliness.« Published by Pan Macmillian, 20 New Wharf Road. London, str. 13 – 37.
2. Bartholomew, Kim in Leonard M. Horowitz. 1991. »Attachment styles among young adults: A test of four – category model.« Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 61, No. 2, str. 226 – 244.
3. Cugmas, Zlatka. 2010. »Razvojnopsihološki pristop k merjenju navezanosti.« Navezanost: zbornik prispevkov. 12. Bregantovi dnevi, str. 8 – 17.
4. Ford, Jeffrey. 2012 »Structural therapy with a couple battling pornography addiction.« The American Journal of family therapy 40, str. 336 – 348.
5. Hall, Paula. 2011. »Sexual and Relationship Therapy.« A biopsychosocial view of sex addiction, Vol. 26, No. 3. Avgust, str. 217 – 228.
6. Hazan, Cindy in Phillip Shaver. 1987. » Romantic love conceptualized as an attachment process. Journal of Couple & Relationship Therapy.« 52, str. 511 – 524.
7. Hilton Jr., Donald in Clark Watts. 2011. »Pornography addiction: A neuroscience perspective.« Surg Neurol Int 2011; 2:19.
8. Kort, Joe. 2013. »Finding your man's porn.« The Huffpost Blog, 22. februar. [http://www.huffingtonpost.com/joe-kort-phd/finding-your-mans-porn\\_b\\_2734745.html](http://www.huffingtonpost.com/joe-kort-phd/finding-your-mans-porn_b_2734745.html).
9. Kreider, Tim. 2014. »Is monogamy insane.« Mens Journal. <http://www.mensjournal.com/magazine/is-monogamy-insane-20141022>
10. O Connor, Maureen. 2015. » How long should sex actually last. New York Magazine. Distributed by Tribune News Service.
11. Pornhub insights 2017. <http://www.pornhub.com/insights/2016-year-in-review>.
12. Sobočan, Breda. 2010. »Kaj pa nežnost? Ali lahko negotovo navezana preideta v varen ljubezenski par?« Navezanost: zbornik prispevkov. 12. Bregantovi dnevi, str. 148 – 163.
13. Topić, Peter. 2015. »Zasvojenost s seksualnostjo v digitalni dobi.« Maribor: založba Pivec, str. 29 – 42
14. Willoughby, Brian. 2016. »Differences in pornography use among couples: Associations with satisfaction, stability and relationship processes.« Archives of sexual behavior. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10508-015-0562-9>
15. Žerovc, Mitja. 2017. »Doživljanje spletne pornografije skozi prizmo navezanosti v odraslosti.« Magistrsko delo. Fakulteta za uporabne družbe študije v Novi Gorici.
16. Žvelc, Gregor. 2011. »Razvojne teorije v psihoterapiji. Teorije navezanosti.« Ljubljana: IPSA – zbirka psihoterapetske študije, str. 93 – 113.