

# Kvalitativna studija odnosa korištenja pornografije i seksualnog maštanja

---

Mutka, Hana

Master's thesis / Diplomski rad

2021

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:076180>

*Rights / Prava:* [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-17**



Sveučilište u Zagrebu  
Filozofski fakultet  
University of Zagreb  
Faculty of Humanities  
and Social Sciences

*Repository / Repozitorij:*

[ODRAZ - open repository of the University of Zagreb  
Faculty of Humanities and Social Sciences](#)



Sveučilište u Zagrebu

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

**KVALITATIVNA STUDIJA ODNOSA KORIŠTENJA PORNOGRAFIJE I  
SEKSUALNOG MAŠTANJA**

Diplomski rad

Hana Mutka

Mentorica: doc. dr. sc., Tanja Jurin

Zagreb, 2021.

## IZJAVA

Pod punom moralnom odgovornošću izjavljujem da sam ovaj rad izradio/la samostalno te da u njemu nema kopiranih, prepisanih ili preuzetih dijelova teksta tuđih radova koji nisu propisno označeni kao citati s navedenim izvorom iz kojeg su preneseni.

U Zagrebu, 11.8.2021.

Hana Mutka

## SADRŽAJ

UVOD.....	1
CILJ I ISTRAŽIVAČKA PITANJA .....	5
METODA .....	6
Sudionici.....	6
Postupak i sadržaj polustrukturiranog intervjua .....	6
Analiza podataka .....	7
REZULTATI .....	7
Doživljaj pornografije i seksualnog maštanja te njihova uloga u vlastitom životu .....	7
Doživljaj odnosa pornografije i seksualnog maštanja .....	14
Doživljaj odnosa pornografije i seksualnog maštanja ovisno o formatu u kojem se pornografija koristi (tekstualni, vizualni, auditivni ili audiovizualni).....	19
Razvojni pregled navika korištenja pornografije i seksualnog maštanja .....	20
RASPRAVA.....	23
ZAKLJUČAK.....	31
LITERATURA.....	32
PRILOZI.....	35

## Kvalitativna studija odnosa korištenja pornografije i seksualnog maštanja

### Qualitative study of the relationship between the use of pornography and sexual fantasy

Hana Mutka

#### **Sažetak:**

Cilj ovog kvalitativnog istraživanja bio je dobiti uvid u odnos pornografije i seksualnog maštanja, odnosno saznati kako osobe percipiraju ta dva ponašanja zasebno te ovisno jedno o drugom, i kako su se ta dva ponašanja razvojno mijenjala. Također, pokušalo se ispitati na koji način je odabir formata u kojem se pornografija koristi povezan sa seksualnim maštanjem. U istraživanju je sudjelovalo osam muških osoba u dobnom rasponu od 23 do 46 godina te šest ženskih osoba u dobnom rasponu od 19 do 31 godina, a podaci su prikupljeni dubinskim polustrukturiranim intervjuima. Rezultati ukazuju na prepoznate brojne pozitivne i negativne aspekte oba ponašanja, pri čemu se pozitivni aspekti znatno preklapaju. Navedeno je brojčano više negativnih aspekata pornografije u odnosu na seksualno maštanje. Sudionici i sudionice percipiraju pornografiju i seksualno maštanje kao dva ponašanja koja se ponekad isprepliću, odnosno nadopunjuju jedno drugo u oba smjera, a ponekad su potpuno odvojena i koriste se zasebno. Preferencija ponašanja ovisi o mnogim okolinskim i osobnim čimbenicima. Odnos ova dva seksualna ponašanja se pokazao različit u različitim razdobljima života, a dominacija jednog od ponašanja u nekom razdoblju je mogla interferirati s drugim ponašanjem, no nije značilo njegov potpuni nestanak. Također, pokazalo se da nekim osobama odabir formata pornografije koji nije audiovizualni (npr. vizualni, auditivni ili tekstualni) može pružiti više prostora za seksualno maštanje.

**Ključne riječi:** pornografija, seksualno maštanje, format pornografije, dobne razlike, kvalitativno istraživanje

#### **Abstract:**

The aim of this qualitative research study was to gain more insight into the relationship between pornography and sexual fantasy, by exploring perception of those two behaviors separately and in relation to each other, with special focus on how they change throughout the lifespan. Furthermore, the role of the format in which participants consume pornography was examined in regard to sexual fantasy. There were eight male participants between the age of 23 and 46 and six female participants between the age of 19 and 31, data was collected by semi-structured in-depth interviews. Results suggest that participants recognized positive as well as negative aspects of both pornography and sexual fantasy, with a lot of similarities in positive aspects. The number of negative aspects was bigger for pornography compared to sexual fantasy. Participants perceive those two behaviors as sometimes intertwined, meaning that they can complement each other, but on the other hand they can also be separate and can be used with different purposes, which will depend on various internal and external factors. Moreover, their relationship was different during various periods of participant's lifespan. Bigger frequency of one of the behaviors sometimes did interfere with the other, but never to the point of complete termination. In addition, it has been shown that for some participants the choice of a non-audiovisual pornography gave them more room for creating sexual fantasy.

**Keywords:** pornography, sexual fantasy, pornography format, age differences, qualitative research

## UVOD

Seksualno ponašanje je jedna od osnovnih fizioloških potreba čovjeka. Njegova evolucijska uloga je reprodukcija i opstanak vrste, međutim, u kontekstu modernog društva i stupnja kognitivne razvijenosti čovjeka, ono predstavlja puno više. Seksualnost je prepoznata kao važan čimbenik dobrog mentalnog zdravlja te može biti odgovorna za mnogo ugodnih emocija i doživljaja, no jednako tako može biti izvor frustracije i loših osjećaja. Velika je važnost istraživanja u tom području, prvenstveno kako bi se pokrenuo diskurs u vezi teme koja je tako veliki tabu među ljudima, a tako prirodno ponašanje. Seksualna ponašanja možemo podijeliti na ona usmjerena prema sebi ili autoerotska (masturbacija i seksualno maštanje) i ona usmjerena prema drugima ili dijadna seksualna ponašanja (npr. oralni seks), a važno ih je promatrati kroz prizmu biopsihosocijalnog modela seksualnosti koji naglašava jednaku važnost promatranja kako bioloških čimbenika, tako i psiholoških i društvenih utjecaja na ljudsko ponašanje. Na doživljaj vlastite seksualnosti i seksualnosti drugih značajno utječu osobni stavovi i mišljenja o seksualnosti. Npr. tijekom povijesti je masturbacija kroz različite utjecaje, uključujući religiju, ali i znanost, bila promovirana kao nešto neprirodno i suprotno biblijskoj svrsi seksualnosti (Bullough, 2003; prema Haus, 2018) ili kao bolest zbog koje osoba treba biti institucionalizirana (Bullough, 2003; prema Haus, 2018). Kao produkt tih povijesnih utjecaja, danas je prisutan nedostatak istraživanja vezanih uz masturbaciju, te je ta tema često dočekana s nelagodom (Haus, 2018), ne samo među laicima, već i stručnjacima. Nadalje, seksualno maštanje kao sasvim prirodno autoerotsko seksualno ponašanje još je manje zastupljeno u istraživanjima, a istraživanja koja postoje ukazuju upravo na veliku učestalost tog oblika seksualnog ponašanja u populaciji tijekom različitih seksualnih aktivnosti ili izvan njih (Leitenberg i Henning, 1995; prema Yule i sur., 2016). Ono podrazumijeva bilokakvu mentalnu predodžbu koja je seksualno uzbuđujuća nekom pojedincu (Leitenberg i Henning, 1995). Sposobnost seksualnog maštanja i njegovo aktivno uključivanje u seksualni život važan je element ljudskog seksualnog iskustva. Njime aktiviramo mozak i omogućujemo djelomično proživljavanje iskustava koja nam donose ugodu i zadovoljstvo. Općenito, maštanje i imaginacija pokazali su se važnim aspektom ljudske kognicije, posebno za razvoj kreativnosti (Ayman-Nolley, 1992). Kad su u pitanju

autoerotska seksualna ponašanja, istraživanja su većinski usmjerena na pornografiju, posebice na utjecaj koji ona ima na seksualnost u svom najmodernijem obliku, kroz digitalne medije. Pornografija je definirana kao materijal seksualne prirode čija je svrha seksualno uzbuditi promatrača, a koji je izrađen i distribuiran uz pristanak svih osoba koje su u njega uključene (Ashton i sur., 2019). Pornografiju digitalnog doba karakterizira anonimnost, pristupačnost i dostupnost (Cooper, 1998; prema Ashton i sur., 2019). Pristup pornografiji omogućen je s potpunom anonimnosti korisnika, zahvaljujući mnoštvu enkriptiranih stranica i web preglednika koji onemogućuju praćenje izvora pretraživanja, a prisutnost pornografskog sadržaja nije ograničena samo na pornografske stranice, već ga možemo pronaći i na društvenim mrežama, blogovima, forumima i u računalnim igricama (Ashton i sur., 2019). Tehnološki napredak donio je mnoštvo promjena u prirodi pornografskog sadržaja, odnosno omogućio da taj sadržaj bude ne samo kvalitetnije izrađen, već da ga se može konzumirati kroz medij koji nudi visoku kvalitetu reprodukcije i samim time pruža vizualno realističan prikaz seksualnog odnosa. Također, zahvaljujući tehnološkom napretku, danas korisnik pornografije ima priliku za sasvim personalizirano iskustvo konzumiranja sadržaja koje uključuje potpuno uranjanje i interaktivno sudjelovanje u njemu kroz razne platforme koje nude opcije virtualne stvarnosti i on-line kontakta s kreatorima pornografskog sadržaja u stvarnom vremenu. Moderna mainstream pornografija je tema prema kojoj je stav javnosti i dalje većinski negativan (Price i sur., 2015). Mnogo se kritika usmjerava prema potencijalnim štetnim utjecajima konzumacije pornografije, posebice na mlade. Problematizira se njena pretjerana konzumacija i povezanost sa seksualnim disfunkcijama, preispituje se sadržaj pornografije i stupanj u kojem ona prikazuje i promovira nepoželjno i nerealno seksualno ponašanje, te se postavlja pitanje etičnosti pornografske industrije prema seksualnim radnicima. Istraživanja ne pružaju jednoznačne informacije, odnosno dopuštaju negativne utjecaje, ali ističu kako su ti negativni utjecaji ponekad prenaplašeni. Jedno istraživanje o seksualnim navikama mladih između 16 i 18 godina provedeno u Velikoj Britaniji ukazalo je na zabrinjavajuća seksualna ponašanja koja su potencijalno bila rezultat korištenja pornografije kao izvora edukacije o seksu (npr. zanemarivanje pristanka partnera kad je u pitanju analni seks), ali su autori naglasili da treba promatrati širu sliku, odnosno uzeti u obzir i druge čimbenike osim pornografije te promatrati društveni i povijesni kontekst

razvoja nekog oblika ponašanja kao što je npr. seksualno nasilje (Marston, 2018). Također, istraživanja pornografije donose i pozitivne utjecaje njene konzumacije. Osim otvaranja društvenog diskursa o seksualnosti i normalizacije različitih seksualnih ponašanja, ona nudi mogućnost neovisnog istraživanja vlastite seksualnosti, na siguran način (McKeown i sur., 2018; Weinberg i sur., 2010) i razvijanja vještina komunikacije o seksu s partnerom (Doring, 2009; prema McKeown i sur., 2018).

Seksualno maštanje i pornografija se mogu opisati kao dva različita ponašanja s jednakim ciljem, a to je stvaranje mentalnih predodžbi u svrhu izazivanja ili pojačavanja ugone i seksualnog uzbuđenja. Međutim, njihova različitost, odnosno različit stupanj mentalne aktivacije i dubine procesiranja koje zahtijevaju, te općenito način na koji potencijalno utječu jedno na drugo je zanimljivo i relevantno pitanje, o kojem se nije puno istraživalo. Moderna pornografija je dostupna u velikom broju formata ili medija (video, fotografija, slika u pokretu, tekst, zvučni zapis), a svaki od njih stimulira jedan ili više osjeta u različitom intenzitetu. Istraživanja su pokazala da muškarci najčešće odabiru video pornografiju, dok žene češće biraju pornografiju u tekstualnom obliku (Solano i sur., 2020), a kako su većinski konzumenti pornografije i dalje muškarci (Solano i sur., 2020), može se reći da je to format koji odabire i konzumira najveći broj korisnika. Vizualni podražaj spada među najvažnije aktivatore seksualnog interesa, želje i uzbuđenja, što ilustrira nalaz da vizualni podražaj ima jači utjecaj na emocionalno doživljavanje u odnosu na auditivni podražaj (Ramachandran, 2012), a i pokazalo se da upravo erotski filmovi imaju najjači potencijal u aktiviranju seksualnog odgovora kod muškaraca, veći nego fantazije ili statični vizualni podražaji (Bancroft, 2009). Mogući razlog leži u tome što je video medij koji izaziva aktivaciju najvećeg broja osjetila (u odnosu na druge spomenute medije) i potiče kognitivne procese koji mogu biti uključeni u seksualno uzbuđenje. Aktiviraju se vid i sluh, a vizualni prikaz koji uključuje pokret, facijalne ekspresije i dijalog, konstantno prikazuje nešto novo, čime privlači pažnju i generira emocionalni odgovor. Osim toga, video format je više autentičan i bliži realnosti u svom načinu prikaza sadržaja u odnosu na ostale dostupne formate. S druge strane, proces seksualnog maštanja se odvija na nešto drugačiji način od procesa konzumiranja zadanog vizualnog podražaja. Iako je moguće da postoji vanjski podražaj koji će potaknuti imaginaciju, ona se može dogoditi i bez njega. S obzirom na izostanak



kontinuiranog vizualnog podraživanja (ovo se prvenstveno odnosi na video sadržaj, koji pruža sliku u pokretu), mozak mora sam popuniti „rupe“ i razviti priču iz ničega (ili vezanu uz pruženi podražaj). Ovaj proces zahtijeva više mentalnog napora i dublju razinu procesiranja u odnosu na situaciju kada je sav sadržaj prezentiran i kada ga samo treba konzumirati, a ne i sudjelovati u njegovoj kreaciji. Zato je razumljivo da će se neki prikloniti takvom načinu doživljavanja uzbuđenja, odnosno jednostavnom konzumiranju pruženog sadržaja. Ovakav trend nije vezan samo uz seksualnost, već se javlja u različitim aspektima ljudskog iskustva, kao što su npr. društvene mreže. Jedan od faktora u tome bi mogao biti brzi rast i razvoj tehnologije, posebno u području informacija i komunikacije. Kao što je već spomenuto, čovjek je pretežno vizualno biće, a informacijsko-komunikacijske tehnologije se odvijaju poglavito u vizualnom obliku. Istraživanja su ukazala na problematičnost većinskog prezentiranja sadržaja u samo jednom modalitetu, odnosno da vizualno radno pamćenje gubi na efikasnosti kada je sav sadržaj prezentiran samo npr. vizualno, u odnosu na kombinaciju vizualnog i auditivnog prezentiranja sadržaja (Mayer i Moreno, 1998; prema Vasile, 2012). Također, socijalne mreže nude obilje vizualnog, lako probavljivog sadržaja kojima se na kratak i jezgrovit način pokušava pružiti što više informacija. Korisnici preferiraju sadržaj koji im ne oduzima više od 15 sekundi vremena, a naglasak je na prvih par sekundi koje su ključne za privlačenje pažnje i uključivanje korisnika u ono što se prezentira (Chen, 2020). Nadalje, pokazalo se da već sama prisutnost mobilnog uređaja u radnoj okolini može narušiti pažnju i efikasnost u zadatku, posebice kod zadataka koji zahtijevaju uključivanje viših kognitivnih procesa (Thornton i sur., 2014), a jedno istraživanje u kojem je sudionicima bio ograničen pristup e-mailu na nekoliko dana rezultiralo je smanjenom razinom stresa i poboljšanom sposobnosti za održavanjem pažnje tijekom radnih zadataka (Mark i sur., 2012). Ovi nalazi ukazuju na značajne promjene koje se događaju pod utjecajem modernih tehnologija po pitanju pažnje, pamćenja te svakodnevnog kognitivnog i emocionalnog funkcioniranja. Za seksualnost je kognitivna aktivnost od velikog značaja, odnosno može facilitirati ili inhibirati ciklus seksualnog odgovora (Walen, 1980). Poznato je da su u temelju nekih seksualnih poteškoća, posebno onih vezanih za smanjenu seksualnu želju kod žena, upravo kognitivne distrakcije koje se javljaju tijekom seksualnih aktivnosti (Nobre i Pinto-Gouveia, 2006; prema Brotto i sur., 2016). Pažnja je značajan čimbenik u seksualnom

uzbuđenju (De Jong, 2009), te su se intervencije usmjerene na fokus i svjesno obraćanje pažnje, kao što je npr. tehnika mindfulness, pokazale efikasne u tretmanu seksualnih disfunkcija kod žena (Brotto i sur., 2008a; Brotto i sur., 2008c, 2012a; Brotto i sur., 2012b; prema Brotto i sur., 2016). Vodeći se tim informacijama, može se reći da seksualne aktivnosti zahtijevaju sposobnost ignoriranja distrakcija i mentalnu prisutnost, odnosno da nedostatak ta dva elementa potencijalno može stvarati poteškoće u seksualnim aktivnostima, a da njihovo uvođenje u seksualni život može biti od koristi. Ako je za seksualno maštanje potrebna dublja razina mentalnog procesiranja i dobro razvijena sposobnost ignoriranja distrakcija u odnosu na korištenje video pornografije, relevantno je zapitati se može li preferencija konzumiranja video pornografije za većinu seksualnih aktivnosti biti problematična, odnosno na koji način bi mogla utjecati na sposobnost maštanja i zdravo seksualno funkcioniranje. Kao što je već spomenuto, u području seksualnosti prisutan je značajan nedostatak istraživanja koja ispituju odnos pornografije i seksualnog maštanja. Rastućom popularnosti pornografije važno je postaviti pitanja o tome na koji način ona utječe na sposobnost seksualnog maštanja (koje ima značajnu ulogu u razvoju ljudske seksualnosti i zdravog seksualnog ponašanja), odnosno ponaša li se pornografija kao katalizator seksualnih fantazija ili smanjuje njihovu frekvenciju i intenzitet, ili možda nema nikakav značajan utjecaj na maštanje, odnosno nije ni na koji način povezana sa njim. Spoznaje o odnosu ova dva konstrukta mogu biti važne za psihoterapijske intervencije u području seksualnih poteškoća, ali i za seksualnu edukaciju u svrhu promicanja zadovoljavajućeg seksualnog života te prevencije potencijalnih kasnijih potreba za terapijskim intervencijama.

## **CILJ I ISTRAŽIVAČKA PITANJA**

Cilj istraživanja bio je dobiti uvid u doživljaj odnosa pornografije i seksualnog maštanja te u procjenu kako su različiti formati u kojima se pornografija javlja povezani sa seksualnim maštanjem. U tu svrhu ispitani su stavovi o pornografiji i seksualnom maštanju, njihovoj važnosti i ulozi u životu sudionika te o njihovom odnosu. S obzirom na spomenute ciljeve istraživanja, formilirana su sljedeća istraživačka pitanja:

1. Kakve stavove, vrijednosti i značenja odrasle osobe pripisuju pornografiji i seksualnom maštanju te na koji način i u koje svrhe ih oni osobno koriste?

2. Kako odrasle osobe doživljavaju odnos pornografije i seksualnog maštanja?
3. Kakav je doživljaj odnosa pornografije i seksualnog maštanja ovisno o formatu u kojem se pornografija koristi (tekstualni, vizualni, auditivni ili audiovizualni)?
4. O kakvim razvojnim promjenama navika korištenja pornografije i seksualnog maštanja izvještavaju odrasle osobe?

## **METODA**

### *Sudionici*

Prikupljanje sudionika i sudionica provedeno je prigodnim uzorkovanjem pomoću objave na osobnom profilu na društvenim mrežama (Facebook i Instagram), a objava (prilog A) je bila javno dostupna. Ona je sadržavala kratak opis teme istraživanja te nije naglašavala nikakvo posebno socio-demografsko ograničenje za sudjelovanje, izuzev dobi (sudjelovati su mogle osobe starije od 18 godina). Također, očekivalo se da osobe koje sudjeluju imaju nekakvo osobno seksualno iskustvo te iskustvo korištenja pornografije. Istraživanje je putem objave bilo predstavljeno kao sudjelovanje u intervjuima vezanim uz područje seksualnosti, a osobe koje su se javile su bile motivirane pričati o toj temi, pa posebna naknada za poticanje sudjelovanja nije bila potrebna. Sveukupno su se za sudjelovanje privatnom porukom javile 23 osobe. Finalni uzorak se sastojao od 14 osoba, od kojih je bilo osam žena i šest muškaraca, a oni su odabrani prema tome tko je prvi imao slobodnog vremena za susret. Najmlađa sudionica je imala 19 godina, najstariji sudionik 46 godina, a prosječna dob je bila 27 godina. Detaljniji podaci o uzorku se nalaze u prilogu B.

### *Postupak i sadržaj polustrukturiranog intervjua*

S obzirom na nedostatak istraživanja odnosa pornografije i seksualnog maštanja, za provedbu istraživanja odabran je kvalitativni pristup, kako bi se dobila općenitija slika o tome na koji način se ove dvije pojave javljaju među ljudima te kakvo je njihovo viđenje tog odnosa. Kao tehnika prikupljanja podataka odabran je dubinski polustrukturirani intervju. Pitanja za intervju su podijeljena u tri općenite tematske cjeline proizašle iz ciljeva istraživanja (skupina pitanja vezana uz pornografiju, skupina pitanja vezana uz seksualno maštanje i maštanje općenito te skupina pitanja vezana uz povezanost pornografije i seksualnog maštanja), a nalaze se u prilogu C. Intervjui su snimani diktafonom, kako bi se olakšala kasnija analiza

podataka te kako se ne bi izgubile važne informacije zbog nemogućnosti izrade detaljnih bilješki tijekom intervjua. Na početku intervjua osobama je bio objašnjen cilj istraživanja te je zatraženo odobrenje za snimanje, uz naglasak da će snimke biti transkribirane i nakon toga uništene. Intervjui su se provodili u razdoblju od 1. do 21. veljače 2021. godine. Od četrnaest provedenih intervjua, jedanaest intervjua se odvijalo uživo, u prostorima odabranim od strane sudionika, a tri intervjua su provedena online, preko aplikacije *Zoom*. Prosječno trajanje intervjua je bilo 47 minuta, s najkraćim intervjuom u trajanju od 40 minuta, a najdužim od 65 minuta. Provedba intervjua je zaustavljena kada je došlo do zasićenja podataka, odnosno kada su se odgovori počeli ponavljati i više se nisu pojavljivale nove relevantne informacije.

### *Analiza podataka*

Nakon provedbe intervjua, audio snimke su preslušane i transkribirane. Kao analiza podataka odabrana je tematska analiza. Tematska analiza predstavlja metodu kojom se analiziraju i identificiraju obrasci unutar prikupljenih kvalitativnih podataka (Braun i Clarke, 2006). Šest faza tematske analize, koje su predložili Braun i Clarke (2006), su: upoznavanje s podacima, početno generiranje kodova, traženje tema, revizija tema, definiranje i imenovanje tema te izrada izvještaja. Na temelju tih šest faza definirane su četiri tematske cjeline, koje odražavaju ciljeve istraživanja, a to su: doživljaj pornografije i seksualnog maštanja te njihova uloga u vlastitom životu, doživljaj odnosa pornografije i seksualnog maštanja, doživljaj odnosa pornografije i seksualnog maštanja ovisno o formatu u kojem se pornografija koristi (tekstualni, vizualni, auditivni ili audiovizualni) i razvojni pregled navika korištenja pornografije i seksualnog maštanja. U prikazu rezultata korišteni su citati sudionika označeni rednim brojem i njihovom dobi, u svrhu očuvanja anonimnosti.

## **REZULTATI**

### *Doživljaj pornografije i seksualnog maštanja te njihova uloga u vlastitom životu*

Prvi istraživački problem se bavio stavovima, vrijednostima i značenjima koje odrasle osobe vežu uz pornografiju i seksualnom maštanje te ulogom koju ta dva ponašanja imaju u njihovom životu. Što se tiče pornografije, sve osobe su inicijalno zauzele neutralan stav te su navele i neke pozitivne i neke negativne utjecaje korištenja. U odnosu na pornografiju, sveukupno je prepoznato broičano manje negativnih utjecaja vezanih za seksualno maštanje,

odnosno samo jedan u odnosu na njih četiri za pornografiju. U nastavku će biti navedeni pozitivni aspekti korištenja pornografije te zatim pozitivni aspekti seksualnog maštanja, a potom negativni aspekti korištenja pornografije koje će slijediti negativni aspekti seksualnog maštanja.

Najčešće naveden pozitivni aspekt pornografije jest da ona može biti dobar **alat za istraživanje vlastite seksualnosti** i za definiranje što bi osobi moglo biti privlačno i što bi možda mogla isprobati u stvarnosti, a što joj je odbojno.

*„Pomaže definitivno da izađeš iz svoje komfort zone, jer kao i stvari koje možda ne bi ovak direktno išao istraživat' i upuštati' se u njih, predstavlja neki prostor preko kojeg možeš jednostavno i doživljavati neke stvari o kojima bi inače samo fantazirao, ali ih i pretvarati u konkretnije stvari, jer vidiš ih u krajnjem slučaju.“ – sudionik 5, 27 godina*

*„Mislim da je okej i u nekim odnosima da partneri zajedno gledaju pornografiju i da pričaju o tome, mislim da im to može pomoći u njihovom seksualnom životu, i s druge strane, ako gledaju pornografiju, neki tip pornografije, ako ih to uzbuđuje, ne znači da će to koristiti i u svom stvarnom životu. Tako da mogu ispuniti neke svoje fantazije koje ne žele isprobati, ili se još ne usude, čisto da budu spremni.“ – sudionica 8, 28 godina*

*„(...) i da, formirao sam i neke stavove o seksualnosti i slično uz pomoć pornografije, definitivno mi je pomogla otkriti neke nove stvari, skužiti što volim, što ne, čak i bez samog upuštanja u seksualne radnje, tak da mogao sam već stvoriti neku percepciju.“ – sudionik 5, 27 godina*

Nadalje, naglašena je i uloga pornografije kao **resursa za seksualnu edukaciju**, odnosno kao način za upoznavanje sa seksualnim činom i s time kako se seksualnost može izraziti prema drugoj osobi.

*„Pozitivne strane su zapravo malo tužne, ali čini mi se da u Hrvatskoj, zato što nema nekog seksualnog odgoja, da puno ljudi uči od pornografije i da tamo stječe neka svoja prvotna znanja.“ – sudionica 10, 22 godine*

*„Za one koji nemaju baš neke socijalne vještine, ili su nesigurni u sebe pa ne znaju, znaš ono, imam osjećaj ko da neki dečkići prvo moraju to malo proučit i pogledat prije nego se bace na to zato što, ne znam, ima tak ljudi koji su malo sramniji i nesigurniji, pa možda bi njima pomoglo.“ – sudionica 4, 24 godine*

Nekoliko osoba je spomenulo značajnu ulogu pornografije u **normalizaciji seksualnosti** i smanjivanja tabua oko seksa.

*„Pozitivno je definitivno to što seksualnost prestaje biti nekakva zabranjena tema, što prestaje biti tabu, što ljudi mogu izražavati fantazije, fetiše u nekakvom sigurnom prostoru, kontroliranim uvjetima gdje su obadvije strane zrele, svjesne i to žele.“ – sudionica 3, 30 godina*

*„Pa neku slobodu možda, seksualnu slobodu, slobodu tijela. Mislim da kad promatramo druge ljude, da nešto oni slobodnije rade, mislim da ćemo možda i mi onda ići za tim.“ – sudionica 6, 26 godina*

*„Možda neke stvari su postale normalnije s tim, odnosno možda se više ne gledaju kao neki teški tabu, mogu se naći ljudi koji vole iste stvari. Neko bi se zbog neke svoje preferencije osjećao jako izolirano, jako čudno, sad onako sa tri klika možeš naći svoje istomišljenike i povezat se sa tim, i vidjet da možda nisi jedini na svijetu koji to voli, ili osjeća, to je dobro.“ – sudionica 7, 31 godina*

Za velik broj njih, pornografija predstavlja način **zabave i opuštanja**, a jedan ispitanik ju je opisao kao **utočište** kada se loše osjeća:

*„Ne pridajem tolku važnost, onako to mi ne diktira život, kad se desi i kad ju koristim, super, zabavno, odličan đir (...)“ – sudionica 1, 24 godine*

*“Pornografija bi uvijek kad bi bilo nešto loše, pornografija je bila tu. I to je kao nekakva sigurna zona bila. Bio bi anksiozan, tjeskoban, bum – pornografija. Loše bi se osjećao, pornografija. Depresija, pornografija. (...) Reko bi da mi je bila utočište u nekakvim crnim danima (...)“ – sudionik 9, 27 godina*

Za neke je pornografija koristan **resurs za masturbaciju**, kad nemaju dovoljno volje/inspiracije za zamišljanje seksualno uzbuđujućih scenarija ili kada im iz različitih razloga nije dostupan seksualni partner.

*“(...) al pornografija je tu kad nemam volje za maštat i ništa, kad želim samo onako to riješit, onda da, onda mi pornografija pomogne, jer je sve na pladnju, onako ne moram ništa, nego pogledat.” – sudionik 14, 23 godine*

*“(...) bio sam dugo vremena osoba koja nikad nije imala vezu u životu, i onda mi je to bio jedini prostor gdje sam mogao redovito imati neke seksualne podražaje, ono, izvan veze si, možeš imati neke avanture za jednu noć i neke poluveze, ali zapravo nigdje nećeš imat neki kontinuitet, i onda zapravo tu mi je pornografija pomogla u tome.” – sudionik 5, 27 godina*

*„Imam ponekad i nakon seksualnih aktivnosti s nekom djevojkom i dalje potrebu masturbirat, kad dođem doma, jer sam i dalje napaljen, i dalje sam u tom nekom osjećaju, i onda idem gledati neki pornografski sadržaj.” – sudionik 9, 27 godina*

Kod seksualnog maštanja sudionici i sudionice su također prepoznali mnoštvo pozitivnih strana. Seksualno maštanje je pojava koju vide kao nešto normalno i prirodno. Jednako kao i pornografiju, koriste ga kao **alat za opuštanje i zabavu**, nešto što im donosi ugodu, te im omogućuje **istraživanje svojih seksualnih preferencija** na siguran način.

*“Mislim da je to sasvim normalna i okej stvar, mislim da je to vjerojatno najmanje invazivna stvar koju možeš radit po seksualnom pitanju, jer se tiče samo tebe, to su samo misli u tvojoj glavi i to je skroz okej.” - sudionica 1, 24 godine*

*„Jednostavno zabavno mi je to, jer ti vidiš nekog, mislim to je možda ružno, al vidiš nekog na ulici, nećeš ga više nikad vidjet, al sjetit ćeš se nekad u danu te osobe, i imaš tu priču na deset minuta i to je to, uopće ne mora završit nekakvom masturbacijom, nego samo ti si promislio o tome deset minuta, bilo ti je ugodno, zabavio si se u šetnji. Tako da, meni je*

*fantazija jako korisna za razvoj razmišljanja općenito, svoje neke seksualnosti, a i kao način opuštanja.“ – sudionica 8, 28 godina*

*“Nekako mi mami više osmijeha na licu. Osjećam se zadovoljnije, nisu mi dani suhoparni, maštanje je guštanje, tu radim svoju fantastičnu kulu u kojoj sam doma, moj mozak na paši, i fakat guštam u samom sebi.” - sudionik 13, 46 godina*

*“I nekad isto kroz ta maštanja skužim što želim, i što bi voljela radit, i onda onak to mogu prenijet svom partneru. I možemo nekad to probat, ili tak nešto. Tak da možeš otkrit te neke stvari.” - sudionica 10, 22 godine*

Za neke je ona **alat za otpuštanje seksualne napetosti ili preduvjet za ulazak u seksualne aktivnosti**, a važna je i u svrhu **održavanja uzbudljivosti i novosti u seksualnom životu**.

*“Imam novog partnera, i s obzirom da mi sad još ne spavamo, ja onda odlazim doma nervozna, zato što imam tu cijelu seksualnu energiju u sebi, znači ili moram otić trenirat ili moram maštat, jel, masturbirat. Da ju izbacim van. – sudionica 6, 26 godina*

*„Smatram da je maštanje vrlo bitno, i meni je uopće nezamislivo da stupim u seksualni odnos ili išta bez da ja prije bar nekakvu situaciju isfantaziram, jednostavno ne mogu se napaliti.“ – sudionik 5, 27 godina*

*“Pa mislim da je važno fantazirat, zato što ti tak uvijek nekako ostane onaj mali dio koji još uvijek nisi napravio, pa to ti je kao nešto te drži, možda na nečemu želiš dodatno radit.” - sudionica 7, 31 godina*

Tri sudionice su navele kako smatraju da seksualno maštanje omogućuje **bolju sposobnost komunikacije s partnerom**.

*“Pa, shvatiš što ti se sviđa, što ti se ne sviđa, možeš to prenijeti svom partneru, i to olakša komunikaciju i čini mi se kao da kad razmišljaš, fantaziraš o tome, pronalaziš riječi kako to objasniti, kako opisati tu situaciju, da ćeš lakše prenijet to znanje svom partneru.” – sudionica 1, 24 godine*



Mnoge spomenute aspekte su osobe navele i kod iskustva s pornografijom, a ono što je navedeno samo kod seksualnog maštanja je to da je za neke od njih ona važna jer im je omogućila **razvijanje vlastitog samopouzdanja**.

*„Do toga da ja stvarno znam kaj želim u seksu, i do toga da sam postala jako sigurna, mašta mi je jako pomogla u samopouzdanju.“ – sudionica 7, 26 godina*

Također, nekoliko sudionica je navelo kako seksualno maštanje asociraju s **kreativnosti** te da se te dvije mentalne aktivnosti kod njih često pojavljuju zajedno.

*„Na primjer, shvatila sam da svaki put kad sam kreativna i kad imam nekakav taj nagon da želim radit nešto kreativno, u vrlo često slučajeva se ta energija kreativna spoji sa seksualnom. (...) Ili da mi fantazije utječu na bavljenje bilo čim kreativnim, i obrnuto. Inspirirat će me nekad da nacrtam nešto, da napravim nešto, ili će mi dat poriv da ako ne reagiram na to da odem masturbirat, iskoristit ću energiju za npr. fizički rad, kreativne stvari ili tako nešto (...)“ – sudionica 3, 30 godina*

Kao negativne strane pornografije, najviše sudionika i sudionica je spomenulo **iskrivljenu sliku seksualnosti** koju pruža pornografski sadržaj. Naveden je nerealističan prikaz tijekom odnosa (trajanje odnosa, zvučni prikaz doživljaja tijekom odnosa, pojednostavljen prikaz izvedbe nekih ponašanja, prihvatljiv način ponašanja prema partneru, način komunikacije s partnerom) te nereprezentativan prikaz muških i ženskih tijela, odnosno prikaz samo određenih „vrsta“ tijela. Spomenut je i iskrivljen prikaz BDSM<sup>1</sup> odnosa.

*„Često mi se znalo desit u vezi da mi je partner koji je npr. gledao jako puno sadržaja, ali nije imao baš iskustva svog seksualnog, da mi se činilo da nekako misli da bi seks trebao funkcionirati tako savršeno, od samog starta, do ovoga, do onoga, npr. analni seks koji je inače vrlo kompliciran, i treba jako puno rada, barem nama ženama, da nije mislio da zaista treba unijet toliko truda, a opet je imao jako veliku želju za tim.“ – sudionica 3, 30 godina*

---

<sup>1</sup> Kratica za **Bondage – Dominance** (ili **Discipline**), **Sadism – Masochism** (hrv. vezivanje – dominacija (ili disciplina), sadizam – mazohizam).

*„Vjerujem da može, može i ženama dati neki osjećaj nižeg samopouzdanja, samo činjenice da su neke porno glumice uvijek lijepe, dobro izgledaju, super tijela, ogromni penisi, pa čak i muškima može dati taj neki loš osjećaj.“ – sudionica 7, 31 godina*

*„(...) općenito sa svim prikazima BDSM odnosa, uvijek imam dojam kao da se pristanak malo prelako shvaća, kao kad imaš dominantnog muškarca i submisivnu ženu, najseksi stvar koju muškarac može raditi je što god on želi, iako možda nije pričao s tom ženom o tome što bi on htio, kako bi to izgledalo, i mislim da je to stvarno potencijalno opasno. Mogu se desiti situacije koje mogu oštetiti nekog, i mogu narušiti cijeli jedan odnos, i koje mogu čak biti na granici seksualnog uznemiravanja, silovanja ili nešto tako.“ – sudionica 1, 24 godine*

Neki sudionici su naveli **desenzitizaciju** kao problematičan aspekt pornografije, i to na dva različita načina. Prvi je desenzitizacija na sam pornografski sadržaj, u smislu da se kontinuirano povećava tolerancija na sve ekstremniji i ekstremniji sadržaj. Drugi je desenzitizacija na seksualna iskustva u stvarnom životu, odnosno da ona postaju nedovoljno zadovoljavajuća ili da ne mogu proizvesti jednak stupanj uzbuđenja kao pornografski sadržaj.

*„Imam osjećaj da su se moji fetiši i moje kategorije koje biram na pornografskim stranicama razvijali s vremenom i da mi je sadržaj koji je prije bio nekakav soft, išao je sve nastranije i nastranije.“ – sudionik 9, 27 godina*

*(...) imam osjećaj kao da mi je više ljudi u životu reklo da kad previše gleda pornografiju, da im običan seks nije toliko intenzivan, zato što su navikli gledati toliko neke intenzivne snimke.“ – sudionica 10, 22 godine*

Nekoliko puta je navedena **problematičnost same pornografske industrije**, koja obuhvaća loše uvjete rada u industriji te lošu kontrolu sadržaja na pornografskim stranicama.

*“A mislim negativne strane su i ove moralne negativne strane, što puno porno uradaka nije dobiveno sa nekim pristankom svih aktera, i što se tamo događa izrabljivanje i ono, zlostavljanje.” - sudionica 10, 22 godine*

*“Uznemirila me ovo zadnje, afera sa Porn Hubom, njihova politika objavljivanja videa na Porn Hubu je bila toliko nisko kontrolirana, da je u jednom momentu završilo užasno puno snimanih pravih silovanja i dječje pornografije, i da njihov sustav kontrole ili filtriranja takvih sadržaja je bio ono, na razini ničega.” - sudionica 7, 31 godina*

Jedan sudionik je kao negativni aspekt spomenuo i da pornografija **smanjuje prostor za maštanje**.

*„(...) sad sam se sjetio još jedne stvari koju bi rekao o pornografiji, a to je da jako isključuje mogućnost te neke mašte. Koja je zapravo po meni dosta bitna.“ – sudionik 2, 25 godina*

Negativne strane seksualnog maštanja su bile vezane uz **pitanje moralnosti sadržaja** o kojem se fantazira te **mogućnosti da osoba provede svoje fantazije u stvarnost**, na štetu sebe ili svoje okoline.

*“Ako pričamo o devijaciji, i devijantnom seksualnom ponašanju, tu su te neke tanke granice, što znači da netko može fantazirati i prelaziti te granice u svojoj fantaziji, i to je jedino kako može doći do orgazma, tu može postati problem, jer je na primjer njegova fantazija dijete. I onda, što da sad kažem, dal se slažem s tim da su sve fantazije okej, nisu.” – sudionica 7, 31 godina*

#### *Doživljaj odnosa pornografije i seksualnog maštanja*

Sljedeća skupina pitanja, koja su pokrivala drugi istraživački problem, odnosila se na percepciju odnosa pornografije i seksualnog maštanja kod odraslih osoba, te na percipirane pozitivne i negativne utjecaje pornografije na seksualno maštanje. Na pitanje u kakvom su odnosu pornografija i seksualno maštanje za njih, osam osoba je navelo da ih vidi kao povezane. Od tih osam osoba, sedam osoba je **povezanost doživjelo kao pozitivnu**, i to na način da fantazija može biti inspiracija za pornografiju, odnosno da je ona medij za prikaz fantazija, a da s druge strane pornografija potiče i razvija fantaziju, te da su one više slične nego različite, odnosno da su ista stvar u različitim oblicima.

*„Pa to je jedan perpetuum mobile, zar ne, kao krug, međusobno se hrane, jedna drugu. Da bi snimio neki porno film, trebaš imat neku ideju, trebaš znat što želiš, (...) Isto tako ti možeš kroz pornografiju otkrit nove stvari o kojima ćeš fantazirat, a kroz fantaziju ti možda može nekad sinut nova ideja, kao kad razmišljaš, pišeš seminar, pišeš esej, isto tako kad si radiš priču u glavi, ideje će samo kapat, i onda ćeš skužiti: "aha ovo je nešto novo što do sad nisam vidio u filmovima, serijama, u pornografiji i interesantno mi je".“ – sudionica 1, 24 godine*

Za jednu sudionicu je povezanost fantazije i pornografije bila **doživljena u negativnom smjeru**, u smislu da za nju pornografija inhibira maštanje.

*„(...) nekako u mom slučaju baš radi nekakav suprotan efekt, meni je nekako na taj način, smanjuje mi maštanje. Ne nastavim nakon pornografije onda razmišljat o tome, i to nekako sebi elaborirat.“ – sudionica 4, 24 godine*

Samo je jedan sudionik naveo da su za njega te dvije pojave potpuno **odvojeni entiteti**.

*„Oooo, apsolutno su to dvije odvojene pojave! To apsolutno. Fantaziranje je dublje, nevinije, romantičnije, a pornografija je pornografija. Sise i guzice, vrlo jednostavno.“ – sudionik 2, 25 godina*

Kao pozitivne utjecaje koje pornografija može imati na seksualno maštanje, navedena je **mogućnost proširivanja seksualnih interesa i znanja o seksu**, te činjenicu da **pornografija može olakšati stvaranje seksualno uzbuđujućeg scenarija** u njihovoj vlastitoj fantaziji.

*„Oni grade fantaziranje, kako ćeš maštati ako nisi vidio što ti se sviđa, a sviđa ti se vjerojatno i mnogo stvari kojih nisi do sad bio svjestan da možeš o njima fantazirati. To mi daje širinu, da mogu fantazirati na puno veći način.“ – sudionik 13, 46 godina*

*„(...) ne mogu ja toliko izmaštati, koliko opet mogu nešto vidjeti u porniču šta mi je teško zamisliti. Nekakav grupni seks, to mi je već teže zamisliti, ili neke druge rase, to isto mi*

*je fora vidjet u pornografiji, ili ljudi koji izgledaju na različite načine (...)“ – sudionik 12, 29 godina*

Negativni utjecaji koji su navedeni mogu se opisati kao „**mentalna lijenost**“, odnosno nedostatak motivacije i želje za generiranjem vlastitih seksualnih maštarija zbog dostupnosti audiovizualnog sadržaja, nadalje otežano generiranje vlastitih seksualno uzbuđujućih i raznolikih scenarija, te otežano održavanje seksualno uzbuđujućih scenarija i nedostatak njihove živopisnosti, zbog dominacije vizualnog podražaja koji je prisutan kod audiovizualnog sadržaja.

*„Manji mentalni napor. Ono, ne želiš tad razmišljat. Napališ se, želiš doć do vrhunca, i to je to. I valjda lijenost. Tu ti je servirano, ne moraš ništa ti osmišljavat, ne moraš se nabrijavat.“ – sudionik 5, 27 godina*

*„Otvorena sam prema tome, nemam predrasuda, ali isto tako me brine da li nakon dugotrajnog gledanja pornografije, to jest imanja sadržaja koji su nam uvijek dostupni, da li otežava stvaranje prirodnih misli, to jest, da li može otežavati stvaranje prirodnih uzbuđenja.“ – sudionica 3, 30 godina*

*„Definitivno, mislim da će video dominirat nad fantazijom. Čisto zbog vizualnog stimulusa. To je ipak malo drugačije.“ – sudionica 6, 25 godine*

Osobe su također dale svoje mišljenje o tome koje su prednosti seksualnog maštanja u odnosu na korištenje pornografije. Naveli su da seksualna fantazija daje **veći osjećaj kontrole** nad sadržajem i **slobodu stvaranja**, te omogućuje da **oni budu u glavnoj ulozi**.

*„Zato što, znam što zamišljam, ja kontroliram u jednu ruku što ću zamišljat, i biram što će se dogodit.“ – sudionik 14, 23 godine*

*„(...) zato što volim da ja budem akter svoje neke fantazije dok masturbiram.“ – sudionik 12, 29 godina*

Također, maštanje za neke od njih predstavlja **izvor zadovoljstva koji je više spontan i realističan** (blizak stvarnom seksualnom iskustvu), te je **nepredvidiv, uzbudljiv i zanimljiv**.

*„(...) možda kod video uratka mi je to sve premehanizirano, onda često se sjetim toga da to nije niti blizu pravom seksu kako pravi seks napreduje kroz vrijeme, da ništa nije toliko savršeno, a kod ovoga (seksualnog maštanja) možda ima tog prostora di mogu uzet vremena da stavim i tu nekakvu radnju koja je više spontana, pa mi to više paše.“ – sudionica 3, 30 godina*

*„(...) a opet ovak kad si ja razmišljam, vizualiziram i imam neke svoje fantazije, je nepredvidljivo i nekad onako razmišljam neku totalnu desetku stvar i neku totalno novu stvar, i zapravo mi to na neki način budi još kreativnost, jer uvijek smislim nešto novo i ne znam u kojem će mi to pravcu otić.“ – sudionica 4, 24 godine*

Dvoje sudionika je navelo kako im fantazija donosi **osjećaj većeg užitka** u odnosu na pornografiju, a jedna sudionica je opisala **osjećaj postignuća** koji osjeća nakon stvaranja seksualne fantazije, a koji nije prisutan nakon korištenja pornografije.

*“Tipa kad idem fantazirat, onda si baš moram odvojiti tih nekih 10-15 minuta, i odvojiš to neko vrijeme, čak se ni ne kreneš odmah dirat, nego prvo šaltaš scenarije, zamišljaš, gdje smo, što smo, što radimo. I čini mi se kao da postignem jači orgazam, makar to možda može bit samo radi toga, uložim više vremena, više sam glavom tamo. – sudionica 10, 22 godine*

*„Pa kad fantaziram mi je sigurno više intenzivno, duži je i uzbudljiviji proces dolaska do vrhunca. A na pornić masturbiram monotono, jednom brzinom, jednim pokretom, i samo čekam da se dogodi vrhunac. Čisto da riješim. A kad fantaziram, onda je polako, i tu sam u glavi, i više uživam u tome.“ – sudionik 14, 23 godine*

*“Oboje mi je drago, ali sam više naklonjena maštanju, jednostavno kod maštanja kao da imam osjećaj da sam nešto s tim postigla, kao da sam malo uključila svoju maštu i ono, drago mi je da jesam.” - sudionica 10, 22 godine*

Jedna sudionica smatra da seksualno maštanje može doprinijeti **razvoju vokabulara o seksualnosti** više nego gledanje pornografije.

*„(...) mislim da ako gledaš pornografiju kao vizualno, video, mislim da ćeš manje promišljati baš riječima i sam sebi baš objašnjavati što se dešava, a ako fantaziraš ćeš jednostavno graditi te alate i biti bolji u komunikaciji.“ – sudionica 1, 24 godine*

Dvoje sudionika smatra da je bolje fantazirati jer **kod fantazije ne dolazi do odvojenosti od sadržaja koji konzumiramo**, u smislu objektiviziranja aktera u pornografiji i svodenja njihovog postojanja na vlastito zadovoljstvo. Nastavno na to, jedna sudionica je navela da kod maštanja **nema potencijalne štete za aktere fantazije**, kao što možda ima za osobe koje su uključene pornografsku industriju.

*„I onda dobijem nekakav loš osjećaj, jer zapravo gledam živa bića druga, gledam njihov sadržaj i ništa mi nije dovoljno dobro da bi me zadovoljilo u tom trenu, i onda kad konačno to nađem, okej, to će trajati toliko i toliko, i onda ću to samo ugasiti. I čini mi se da većinu vremena nisam svjesna da su to živi ljudi i da su to iste osobe koje imaju svoje živote, nego ih više gledam kao neko sredstvo preko kojeg ću ja osobno doći do nekakvog svog zadovoljstva, i onda imam taj nekakav osjećaj grižnje savjesti, sebičnosti, gdje ja zapravo konzumiram te sadržaje bez da mislim nešto dublje o tome, a opet s druge strane znam da je to zato ovdje, i oni su svjesni toga, i to tako funkcionira.“ – sudionica 3, 30 godina*

*„(...) i kod fantazije, za razliku od pornografije ne moraš se pitati kome škodi, jer nikome ne škodi, i to su samo likovi u tvojoj glavi.“ – sudionica 10, 22 godine*

Navedeni su i neki praktični razlozi zašto je seksualno maštanje bolje od pornografije, a to su **veća sigurnost**, u smislu da se maštati može bilo gdje bez straha da će netko neželjen to saznati, te **veća dugotrajnost** u seksualnim aktivnostima, konkretno, solitarno seksualno iskustvo će trajati duže jer neće biti tolike razine podraženosti kao kod korištenja audiovizualnog sadržaja.

*„Prvo sam fantazirala jer sam se bojala da će mi roditelji vidjet da gledam pornografiju.“ – sudionica 6, 26 godina*

*„Jer ti ako imaš audiovizualni podražaj, ti si gotov vrlo brzo. Po sebi znam da ako imaš samo audio, ili ako imaš samo vizualni dio, da ćeš dulje izdržat, da ćeš morat nešto prepustit mašti, i onog trena kad ti prepustiš nešto mašti, onda tu je podložno radu mozga, a samim time zapravo i dugotrajnosti. Po nekom mom mišljenju.“ – sudionik 2, 25 godina*

*Doživljaj odnosa pornografije i seksualnog maštanja ovisno o formatu u kojem se pornografija koristi (tekstualni, vizualni, auditivni ili audiovizualni)*

Treći istraživački problem bavio se doživljajem odnosa pornografije i seksualnog maštanja ovisno o formatu u kojem se pornografija koristi. Osobe se pitalo koji je njihov preferirani format kroz koji koriste pornografski sadržaj i zašto. **Audiovizualni format** je nedvojbeno najviše preferiran način konzumiranja pornografije, a sudionici za to navode razloge poput **jednostavnosti i brzine kojom se pomoću njega može doći do orgazma**.

*„Mislim da video omogućuje da se priča odvija brže i da ti možeš više isključit mozak. I samo se prepustit tom nekom nagonu, i jednostavno manje bit aktivan u tome.“ – sudionica 8, 28 godina*

Nadalje, nekoliko osoba je istaknulo privlačnost **tekstualnog oblika** pornografije, koji uključuje erotske priče koje se mogu naći na internetu i erotsku literaturu. Razlog kojeg vide kao prednost tekstualnog formata u odnosu na audiovizualni format je veći **prostor za fantaziranje, maštanje i kreativnost**, te za **personalizaciju iskustva korištenja pornografije** kroz dodavanje svojih elemenata u već postojeću priču. Sličan razlog je naveo i jedan sudionik za preferenciju **audio formata** pornografije.

*„Mislim da nudi suptilniji način kako doseći nekakav stupanj uzbuđenja, jer kod pornografije u videima je vrlo često sve isto, krene s ovim, dođe do ovoga, završava tako. Miče mi se taj neki osjećaj i prostor slobode gdje bi mogla zamišljat nešto ili nekakvu određenu osobu koja će se pojavljivati u toj radnji.“ – sudionica 3, 30 godina*



Nadalje, jedan sudionik je spomenuo da **tekstualni oblik** može svojim opisima omogućiti **uvid u unutarinja stanja aktera**, a koja za njega povećavaju subjektivni osjećaj uzbuđenja oko priče jer se odmiče fokus sa samog seksualnog čina.

*„Nekako u porniću ti imaš samo taj čin seksa, a u priči, ak dobro netko napiše to, onda poveže to s nekim drugim stvarima, šta su si likovi razmišljali u tom trenutku, i nekako učini taj seks da je možda više od samog fizičkog seksa. (...) To mi je uzbuđujuće kod seksa, taj neki kontekst, šta si je netko u tom trenutku mislio, kako mu je bilo u tom trenutku dok mu je netko nešto radio uzbuđujuće za vrijeme seksa.“ – sudionik 12, 29 godina*

Osobe se pitalo primjećuju li **utjecaje promjene dominantnog formata korištenja pornografije na maštanje**, pritom uspoređujući pornografske časopise popularne tijekom 50-ih godina prošlog stoljeća i moderne oblike multimedijalne pornografije dostupne na Internetu. Neki su primijetili kako su pornografski časopisi zahtijevali od promatrača više uključivanja u aktivnost fantaziranja i maštanja, odnosno da je promatrač morao sam složiti priču i kontekst vezan uz sadržaj prikazan na fotografiji.

*„Pa prije je bila samo slika, dakle ti moraš imat maštu. Danas je puno lakše, danas zapravo samo moraš gledati. Ti si prije morao tu žensku zamislit, da nešto s njom radiš. Mislim da se to mijenja, i mislim da je nekad mašta bila puno bitnija, nego danas.“ – sudionica 6, 26 godina*

#### *Razvojni pregled navika korištenja pornografije i seksualnog maštanja*

Četvrto istraživačko pitanje bavilo se razvojnim promjenama navika korištenja pornografije i seksualnog maštanja. Pokušala su se zahvatiti prva iskustava s ta dva ponašanja i na koji način su se ta ponašanja mijenjala kroz život sudionika i sudionica, te jesu li i kako utjecali na njihov psihoseksualni razvoj. Kod većine osoba je **prvi susret s pornografijom** bio tijekom osnovne škole, te on najčešće nije uopće uključivao seksualne osjećaje ili namjeru za generiranjem takvih osjećaja, već je bio slučajan, posredovan vršnjacima koji su ih izložili tom sadržaju u društvu kroz video ili fotografije, ili je bio viđen preko kasnonoćnog televizijskog programa na kojem su se prikazivali eksplicitni filmove za odrasle.

*“Prvi dodir sam imala u osnovnoj školi, što mi je više bilo kao nametnuto, i nekako mi je to bilo dosta odbojno, mislim onako to je nekak tvoja stvar, zašto sad to dijelit sa deset drugih klinaca.” - sudionica 4, 24 godine*

*“Bilo ti je tipa na RTL-u ili tako nešto, mislim negdje u ranim dvijetisućitima, kasno navečer, ali ono soft, seksanje u koljena, jesu bili goli i moglo se vidjet na momente i nešto od spolovila i grudi. I bila je priča neka uvijek. I to se puštalo iza ponoći, do završetka programa.” - sudionica 7, 31 godina*

Jedna sudionica spominje vrlo rane susrete preko televizije, u dobi od osam godina, kada još nije bila svjesna vlastite seksualnosti i što takva ponašanja znače, ali je na sadržaj reagirala dodirivanjem vlastitih genitalija.

*“Imam u sjećanju sliku, možda sam imala 8 ili 10 godina, negdje je bio upaljen nekakav film, nekakva eksplicitna scena seksa, i sjećam se da sam došla i stala pred televizor, i nesvjesno sam se rukom počela dirati dolje.” – sudionica 6, 26 godina*

Treba razlikovati te prve susrete od onih koji su se za većinu njih dogodili neposredno nakon njih, a to su **susreti s namjerom korištenja pornografije za vlastitu ugodu**. Uz njih se spominju osjećaji znatiželje, nesigurnosti i opreza, a nekima je bilo i smiješno.

*“Kasnije sam u nekim tinejdžerskim danima probala pogledat par videa, zanimalo me naravno, ko što me zanima sve drugo.” – sudionica 4, 24 godine*

*“Bio sam jako napaljen, a istovremeno bi mi bilo užasno neugodno kad bi me netko uhvatio s tim, ako bi me uhvatio, jer sam to skrivao kao zmija noge.” – sudionik 13, 46 godina*

*“Kad sam prvi put gledala pornić, meni su bile presmiješne te neke scene.” – sudionica 6, 26 godina*

Jedna sudionica spominje kako se umjesto videa odlučila za erotske priče i slike u pokretu (GIF) kao prve formate pornografije kojima je pristupila, jer su joj oni omogućavali da na sigurniji i manje eksplicitan način isprobava što joj je sviđa.

*“Mogla sam imat malo romantičniju sliku, odnosno baš se ogradit od tih nekih stvari koje su meni bile predaleko u tom trenutku. Da sam baš ja mogla bit u kontroli i ja odredit taj neki tempo kojim idem i što se događa.” – sudionica 11, 19 godina*

Samo dvije osobe su se s pornografijom susrele **nakon ulaska u seksualne odnose s drugim ljudima**. Jedna od njih navodi ulazak u svijet pornografije tijekom kasne srednje škole, u dobi od 17 godina, uz razlog da za njom ranije nije imala potrebu, jer je bila u vezi koja je započela s 14 godina i u kojoj je imala seksualne odnose, te joj je pornografija nakon izlaska iz te veze poslužila kao izvor novog i svježeg sadržaja kada je htjela masturbirati, a kada je u sjećanju imala jedino iskustva s bivšim partnerom.

*“Ja sam postala jako rano seksualno aktivna, dakle s 14 godina, s prvim dečkom, i jednostavno, ja do njega i dok sam bila s njim uopće nisam imala potrebu, nakon njega sam onda krenula gledat i masturbirat.” – sudionica 6, 26 godina*

**Seksualno maštanje** se kod većine osoba javilo **prije susreta s pornografijom**, dakle u vrlo ranoj dobi, kada mnogi od njih još nisu znali što je seks i kako on izgleda. Sadržaj tih prvih fantazija je zbog toga bio **manje eksplicitan** te je često uključivao više romantičnih scena, koje uključuju npr. samo ljubljenje ili grljenje.

*“Vjerojatno nisam fantazirala o stvarima o kojima sad fantaziram, nego vjerojatno je bilo: "Idemo se poljubit i zagrlit!". Bilo je onako slatko, dječje i nevino. Rekla bi da je to bilo kad sam bila jako mala, već tad se nekako djeci daju ideje ljubavi, nježnosti, intime kao nešto što je super i nešto čemu se treba težiti. I ja osobno sam gledala previše Disneyjevih filmova, i to nije bilo seksualno, ali je bilo jako puno romantičnih scena i moja fantaziranja su prvo bila utemeljena na tome.” – sudionica 1, 24 godine*

Također, nekima je sama ideja seksualnog odnosa, npr. da neke dvije osobe rade nešto same iza zatvorenih vrata, bila uzbuđujuća.

*“U djetinjstvu sam imala jednu fazu kad bi si ja i moja prijateljica pričale neke priče koje su nama bile uzbuđljive, i u tim pričama ni nije bilo seksa, nego na primjer: “I onda su otišli zajedno u krevet, i kasnije su imali djecu.” – sudionica 10, 22 godine*

*“Meni je već fantazija sama po sebi bila da se to uopće događa, i da je uopće neki seks u pitanju.” – sudionica 7, 31 godina*

Sadržaj fantazija je s vremenom postajao **sve eksplicitniji**, pod utjecajem **osobnih seksualnih iskustava i korištenja pornografije**. Pornografija je za većinu osoba imala značajnu ulogu u širenju vidika i obogaćivanju fantazija.

*“Pa ja zapravo mislim da su moja osobna iskustva utjecala na moje fantazije. Definitivno kad prvi put stupiš u seksualni odnos će ti nakon toga fantazije bit drugačije jer ćeš si moći dočarat osjećaj za kojeg prije nisi mogao znat kakav je.” – sudionica 8, 28 godina*

*“Postalo je jednostavno eksplicitnije, postepeno, na tom prijelaznom razdoblju, kraj osnovne škole, kad sam krenuo više video pornografije konzumirat, do tad mi je češće fantaziranje bilo na razini nekog ljubljenja i slično dok je kasnije postalo puno više seksualno.” – sudionik 5, 27 godina*

Neki navode kako su **prije osobnih iskustava i susreta s pornografijom više fantazirali**, a sadržaj njihovih fantazija je češće uključivao nove osobe i situacije, jer još uvijek nije bio pod utjecajem osobnih iskustava i pornografije.

*“Tad kad nisam imala iskustva, sam mogla izmišljat. Sad to više uopće ne radim, nemam zamišljanja novih odnosa i neviđenih ljudi, koji se nisu nekad prije dogodili, a tad bi recimo to mogla. Mislim da utjecaj ima i Internet, ja sam druge generacije, nije nama to možda toliko bilo dostupno, nismo imali brz internet za gledanje pornografije, pa se više fantaziralo.” – sudionica 7, 31 godina*

## **RASPRAVA**

Cilj ovog kvalitativnog istraživanja bio je steći uvid u to kako odrasli muškarci i žene doživljavaju pornografiju i seksualno maštanje kao dva zasebna ponašanja, te kako doživljavaju njihov odnos, s dodatnim naglaskom na to kako su različiti formati u kojima se pornografija koristi povezani sa seksualnim maštanjem, a prikupljale su se i informacije o tome kako su se ta dva ponašanja razvojno mijenjala.

### *Doživljaj pornografije i seksualnog maštanja*

Prvi istraživački problem se odnosio na pitanje kako odrasle osobe doživljavaju pornografiju i seksualno maštanje, te na koji način i u koje svrhe ih oni osobno koriste. Oba ponašanja su navedena kao dobar alat za istraživanje vlastite seksualnosti i preferencija te kao oblik zabave i opuštanja. Istraživanja pokazuju da pornografija zaista može biti dobar način širenja seksualnog iskustva, u smislu da je povezana s češćom seksualnom aktivnosti, kao što je masturbacija ili ulaženje u seksualne odnose s drugim osobama (Janghorbani i sur., 2003; Laumann i sur., 1994; Lewin, 1997; Traeen i sur., 2006; prema Weinberg i sur., 2010) i da omogućuje pojedincu siguran prostor za istraživanje novih oblika seksualnog odnosa (Barbour, 1995; Duncan i Donnelly, 1991; Duncan & Nicholson, 1991; prema Weinberg i sur., 2010). Maštanje je također siguran prostor za eksperimentiranje s vlastitom seksualnosti, odnosno alat za otkrivanje seksualnih preferencija, koji istovremeno donosi ugodne osjećaje i omogućuje otpuštanje napetosti. Barker u svom radu o seksualnom maštanju (2014) opisuje pet uloga seksualnih fantazija, a koje dobro reprezentiraju ono kako ga vide sudionici ovog istraživanja: fantazija kao svjesno naglašavanje želje; fantazija kao način na koji možemo promatrati vlastite reakcije; fantazija kao svijet mogućnosti za istraživanje i promišljanje; fantazija kao posjet u carstvo želja i djelovanja; te fantazija kao uvid u ono što bi ili ne bi moglo biti. Zabava i opuštanje su se u istraživanjima pokazali kao jedan od najistaknutijih motivacija za korištenje pornografije (Paul i Shim, 2008; prema Esplin i sur., 2020), a u ovom istraživanju je pornografija navedena i kao način bijega od anksioznosti, tjeskobe i općenito neugodnih emocija. Jedno istraživanje koje se bavilo seksualnim ponašanjima vezanim uz Internet, pružilo je pretpostavku da će osobe koje koriste pornografiju kao način nošenja s depresivnim simptomima i stresom biti sklonije razviti kompulzivna ponašanja na Internetu vezana uz korištenje pornografije, odnosno ponašanja koja nisu sasvim u kontroli osobe i mogu negativno utjecati na funkcionalnost svakodnevnog života te na interpersonalne odnose (Cooper i sur., 1999; prema Laier i Brand, 2016). Nadalje, za mnoge sudionike i sudionice je pornografija način informiranja o seksu i seksualnosti. Istraživanja potvrđuju pornografiju kao jedan od izvora neformalnog znanja o seksu te predlažu da je uzrok tome upravo nedostatak formalne edukacije o toj temi (Tjaden 1988; Allen 2006, McKee 2007; Kapsalis 1996; Kubichek et al. 2010; prema Albury, 2014), a

pokazalo se kako ona kao primarno mjesto informiranja o seksualnosti može biti povezana s nepoželjnim seksualnim ponašanjima, kao što je npr. izbjegavanje korištenja kondoma tijekom odnosa (Wright i sur., 2019). Zato je važno razvijati kritički pogled korisnika na pornografski sadržaj koji konzumira (npr. kroz programe razvijanja „pornografske pismenosti“; vidi Rothman i sur., 2019), a još je važnije stvoriti prikladan prostor unutar obaveznog obrazovnog sustava koji treba uključivati slobodno i otvoreno pružanje točnih informacija svim aspektima seksualnosti. Nadalje, kao još jedan pozitivni aspekt pornografije navedeno je to što potiče normalizaciju seksualnosti i različitih seksualnih ponašanja. Pornografija može pomoći ženama da prihvate svoje seksualne želje i preferencije kao normalne (Mckeown i sur., 2018), a učestalom izloženosti pornografiji kod promatrača se smanjuje doživljaj šoka ili uvredljivosti određenim seksualnim ponašanjima i ona se počinju promatrati jednostavno kao varijacija normalnog (Weinberg i sur., 2010), što može imati pozitivne posljedice na prihvaćanje tuđih i vlastitih seksualnih ponašanja te time smanjiti neugodne osjećaje vezane uz seksualnost, kao što su npr. sram i krivnja, koji su se pokazali kao relevantan element u nastanku i održavanju nekih seksualnih disfunkcija (Nobre i Pinto-Gouveia, 2006), ali s druge strane takva desenzitizacija na sadržaj može dovesti i do negativnih posljedica, što su spomenuli i sudionici i sudionice u ovom istraživanju. Konkretno, kontinuiranom izloženosti različitim vrstama i žanrovima pornografskog sadržaja, zbog povećanja tolerancije, za doživljaj uzbuđenja potreban je sve ekstremniji i ekstremniji sadržaj, kao što je npr. nasilje prema drugoj osobi. To je vidljivo u permisivnim stavovima prema ponižavanju, seksualnoj objektivizaciji i nasilju (Guggisberg, 2020). U skladu s idejom da postoji utjecaj pornografije na seksualne fantazije, u smjeru toga da ona pruža mogućnost učenja novih seksualnih ponašanja i pronalaska inspiracije za stvaranje vlastite fantazije (Tiefer, 2004; prema Weinberg i sur., 2010), relevantno je kakva ponašanja konzumirani sadržaj promiče, s obzirom da je on jedan od gradivnih elemenata naših fantazija, a koje su povezane s tim kako ćemo doživljavati vlastitu i tuđu seksualnost. U okviru toga, relevantno je razgovarati i o reprezentativnosti prikaza seksualnog odnosa i ljudskih tijela u pornografiji, što je u ovom istraživanju najčešće istican negativni aspekt pornografije, spomenut od strane čak jedanaest od četrnaest intervjuiranih osoba. Istraživanja ukazuju da je percepcija viđenog u pornografiji kao reprezentativnog za stvarnost zaista

prisutna među korisnicima (Bridges, 2019; Foubert i sur., 2019; Ybarra i Thompson, 2018; prema Guggisberg, 2020), što može imati negativne posljedice na osobno seksualno iskustvo, kao npr. preokupiranost veličinom i izgledom određenih dijelova tijela ili čak poremećaj vezan uz sliku vlastitog tijela (Veale i sur., 2015). S druge strane, seksualno maštanje je u ovom istraživanju navedeno kao način na koji su neke sudionice povećale svoje samopouzdanje vezano uz sliku o vlastitom tijelu kroz zamišljanje sebe u seksualno uzbuđujućem scenariju. Ovo je važan nalaz, jer je pozitivna slika o vlastitom tijelu povezana sa zadovoljavajućim seksualnim životom (Satinsky i sur., 2012; prema Woertman i van den Brink, 2012), a konstantno provjeravanje, nadziranje i procjenjivanje vlastitog izgleda može ometati seksualne odgovore, usmjeravajući kognicije na procjenu vlastite izvedbe, umjesto na osjetne aspekte seksualnog doživljaja (Barlow, 1986; prema Woertman i van den Brink, 2012). S obzirom na i dalje prevladavajuće nereprezentativne prikaze muških i ženskih tijela u pornografiji, čini se da seksualno maštanje ipak pruža više mogućnosti da osoba vidi samu sebe u ulozi nekoga tko doživljava zadovoljstvo, neovisno o tome kako izgleda. Što se tiče kritika upućenih seksualnom maštanju u ovom istraživanju, one su bile vezane uz mogućnost prenošenja nemoralnih fantazija u stvarnost, odnosno ugrožavanje drugih zbog nemogućnosti kontroliranja vlastitih misli i želja koje se mogu javiti iz fantazija. Recentna istraživanja pokazuju kako je pitanje učestalosti, intenziteta i nužnosti maštanja te raznolikosti sadržaja fantazija više relevantno od samog sadržaja fantazije za evaluaciju mogućnosti za provođenje rizične fantazije u stvarnost (Joyal, 2017). Dakle, suvišno je raspravljati o moralnosti sadržaja fantazija, a upravo nametanje krivnje u vezi seksualnih fantazija može dovesti do npr. smanjenja frekvencije seksualnog maštanja, koja je povezana s doživljajem seksualnog užitka i dostignućem orgazma (Leitenberg and Henning, 1995; prema Barker, 2014).

#### *Odnos pornografije i seksualnog maštanja*

Odnosom pornografije i seksualnog maštanja se bavilo drugo istraživačko pitanje ovog rada, a u rezultatima su se pojavili šaroliki odgovori. Većina sudionika i sudionica je smatrala kako među njima postoji povezanost, i to najčešće u pozitivnom smjeru, da pornografija može biti poticaj za fantaziju, a da fantazija može biti inspiracija i temelj za stvaranje pornografskog sadržaja. Odabrani pornografski sadržaj može zrcaliti fantazije o seksualnim susretima koje

u stvarnom životu možda nećemo imati, bilo zbog nedostupnosti takvih partnera ili situacija, zbog strahova, nesigurnosti i drugih emocija vezanih uz situaciju ili osobine ličnosti, a ponekad i jednostavno zbog toga što neke fantazije jednostavno ne želimo pretočiti u stvarnost. Fantazija i pornografija omogućuju proživljavanje nekih situacija bez potencijalnih posljedica, a kombiniranje ta dva ponašanja, a ne priklanjanje samo jednom ili drugom, omogućuje stjecanje novih informacija o tome što bi nam moglo biti uzbuđujuće, ali istovremeno i odabir što nam se sviđa ili ne sviđa. To je jedan od često spomenutih razloga u ovom istraživanju zašto sudionici i sudionice preferiraju seksualno maštanje nad isključivim korištenjem pornografije, a to je da im fantazija omogućuje personalizaciju sadržaja te postavljanje njih samih u glavnu ulogu, što su mnogi iskazali kao seksualno uzbuđujuće. Osim toga, neki sudionici i sudionice su izrazili da je orgazam koji dožive nakon masturbacije na vlastite seksualne maštarije jači po intenzitetu od onoga koji dožive masturbirajući na pornografiju. Iako ne postoje istraživanja koja su se sistematično pozabavila tom idejom, ona bi mogla imati smisla, ako se uzme u obzir da je seksualnost ponašanje koje može beneficirati od sposobnosti potpunog usmjeravanja pažnje i fokusa na ono što se trenutno događa, a što također zahtijeva i mentalna aktivnost kreiranja seksualne fantazije. Istraživanja su pokazala da su nedostatak pažnje i prisutnost distrakcija povezane s poteškoćama u postizanju osjećaja zadovoljstva tijekom seksualnog podraživanja i sa stupnjem uspješnosti postizanja orgazma kod žena (Nobre i Pinto-Gouveia, 2008; Dove i Wiederman, 2000; prema Cuntim i Nobre, 2011), pa samim time što je pažnja osobe koja seksualno fantazira usmjerena prema toj mentalnoj aktivnosti, prirodno će fokus biti na seksualnim osjećajima, mislima i tjelesnim senzacijama, pa se može pretpostaviti da će zbog toga i doživljaj orgazma biti intenzivniji. S druge strane, osjećaj intenzivnijeg orgazma nakon seksualnog maštanja može biti i rezultat negativnih stavova vezanih uz pornografiju, čiji se negativni aspekti i dalje pretežno naglašavaju u javnom diskursu, pa je moguće da je neki korisnici na temelju smatraju nepoželjnim izborom za zadovoljenje seksualnih osjećaja. Unatoč tome, moguće je da je iz različitih razloga povremeno svejedno odabiru kao način zadovoljavanja seksualnih potreba, ali zbog prisutnosti npr. osjećaja srama ili krivnje što to rade na taj način, imaju poteškoća s postizanjem orgazma ili općenito dolaskom do osjećaja ugone koji bi trebao pratiti takve aktivnosti. Neki sudionici i sudionice su opisali odnos



pornografije i seksualnog maštanja kao negativno povezan, odnosno da za njih korištenje pornografije smanjuje želju za maštanjem, ili čak onemogućuje fantaziju. Opisali su da se to događa zbog toga što ona ne zahtijeva mentalnu aktivnost, nego nudi sve „servirano“, pa se u nekim periodima češće opredjeljuju za nju i manje fantaziraju jer fantazija zahtijeva „mentalni napor“. Međutim, većina ih u nekoj drugoj situaciji ili periodu i dalje fantazira, ili pak kombinira ta dva ponašanja, pa se može reći da priklanjanje jednom ponašanju u jednoj situaciji zapravo ne isključuje odabir drugog ponašanja u nekoj drugoj situaciji, odnosno da će odabir ponašanja ovisiti o mnogo faktora, kao što su npr. trenutno raspoloženje, stupanj umora, dostupnost pornografije, itd., te da jedno ponašanje možda može privremeno interferirati s drugim (npr. pornografija može otežati generiranje seksualno uzbudljivih scenarija), ali ga neće u potpunosti uništiti i onemogućiti.

#### *Format pornografskog materijala*

Odnos pornografije i seksualnog maštanja bio je kroz treći cilj ovog istraživanja obrađen i u kontekstu formata, odnosno modaliteta u kojem pornografski sadržaj dolazi. Audiovizualni sadržaj je u ovom istraživanju bio najčešće korišten format, a on se pokazao dominantan i u dosadašnjim istraživanjima (Solano i sur., 2020). Sudionici i sudionice su naveli kako video omogućuje brz i jednostavan pristup seksualno uzbuđujućem sadržaju te ga se zbog toga u određenim situacijama i preferira. No, važno je zapitati se može li učestalo korištenje gotovog audio-vizualnog sadržaja potencijalno reducirati kognitivnu aktivnost u smjeru kreativnosti i generiranja novog sadržaja fantazija, a što je spomenuto kao mogućnost i u rezultatima ovog istraživanja. Jedno istraživanje koje se bavilo utjecajem gledanja televizije na maštanje i kreativnu imaginaciju u pregledu dosadašnje literature nije pronašlo potvrdu redukcijske hipoteze o odnosu ta dva ponašanja, odnosno hipoteze da je gledanje televizije povezano sa smanjenjem maštanja, međutim ukazalo je na negativnu povezanost gledanja televizije i kreativne imaginacije, odnosno da gotove slike koje pruža audio-vizualni medij mogu otežavati generiranje novih ideja (Greenfield & Beagles-Roos, 1988; Meline, 1976; Webb, 1980; prema Valkenburg i van der Voort, 1994). Ovakvi nalazi idu u prilog ideji o prednostima alternativnih formata, kao što je npr. audio pornografija, a jedan sudionik ovog istraživanja je kao prednost tekstualnog oblika pornografije naveo mogućnost opisa

unutarnjih stanja aktera te njihovih osjećaja i misli u trenutku seksualne aktivnosti, što za njega povećava osjećaj uzbuđenosti.

#### *Razvojne promjene navika korištenja pornografije i seksualnog maštanja*

Posljednji cilj ovog istraživanja bio je zahvatiti razvojne promjene u navikama korištenja pornografije i seksualnog maštanja. Rezultati pokazuju da su za većinu sudionika i sudionica pornografija i seksualno maštanje imali zaseban razvojni put, te su se povremeno ispreplitali. S obzirom na prosječnu dob sudionika i sudionica, gotovo svi su se s pornografijom susreli u periodu srednjeg i kasnog djetinjstva, tijekom školske dobi, te su bili njeni aktivni korisnici tijekom adolescencije. Također, svi osim jednog sudionika su pornografiju počeli koristiti prije ulaska u seksualne odnose drugim osobama, što je također povezano s prosječnom dobi uzorka, koji je više reprezentativan za mlađu populaciju. Seksualno maštanje se kod većine javilo prije susreta s pornografijom ili otprilike u isto vrijeme, a neki navode kako su prije osobnih seksualnih iskustava i susreta s pornografijom fantazirali više, a sadržaj tih fantazija je manje ili nije uopće uključivao eksplicitne scene seksa i ekstremni sadržaj. Općenito, oba ponašanja te njihov odnos su se tijekom vremena mijenjali ovisno o različitim čimbenicima i njihovoj interakciji (npr. dob osobe i razina psihoseksualne zrelosti, osobine ličnosti, raspoloženje, dostupnost pornografskog sadržaja, dostupnost seksualnog partnera, vrijeme koje osoba ima na raspolaganju, itd.).

#### *Metodološka ograničenja provedenog istraživanja*

Nedostaci ovog kvalitativnog istraživanja vezani su prvenstveno uz uzorak, koji je bio prigodni. Sudionici i sudionice su se dobrovoljno i intrinzično motivirani javljali na poziv za sudjelovanje, dakle bili su spremni otvoreno razgovarati o vrlo intimnoj temi. Ovo je čest problem kod kvalitativnih istraživanja, jer je njima praktički nemoguće zahvatiti stavove ili ponašanja cijele populacije o istraživanoj temi, već se nalazi mogu primijeniti isključivo na osobe koje su sudjelovale u istraživanju, na što treba obratiti posebnu pažnju prilikom izvještavanja o tim nalazima i koristiti ispravan rječnik. Također, uzorak nije obuhvaćao sve dobne skupine, čime se gubi uvid u to kako se istraživana pojava manifestira kod nekih pripadnika npr. srednje ili starije dobi, a kod kojih bi stavovi o raspravljanim temama možda bili manje permisivni i neka ponašanja manje učestala, pa bi samim time odnos promatranih

ponašanja možda bio različit. Za njihovu regrutaciju bi možda bilo dobro koristiti vanjske motivatore za poticanje sudjelovanja, kao što su npr. kino ulaznice ili bonovi za kupovinu, sudjelovanje u nagradnoj igri i sl. Još jedna skupina ljudi koja je izostavljena u ovom istraživanju su osobe koje nemaju iskustva s pornografijom. Iako je u ovom radu cilj bio zahvatiti odnos pornografije i seksualnog maštanja, pa je time jedan od uvjeta za sudjelovanje bilo osobno iskustvo s pornografijom, važno je naglasiti da te osobe vjerojatno imaju pozitivnije stavove prema pornografiji, pa su samim time pristrani, što je nedostatak kod uzorkovanja. Finalno, treba napomenuti još jedan od nedostataka kvalitativnih istraživanja, pa time i nedostatak ovog istraživanja, a to je nemogućnost utvrđivanja razmjera pojave koja se istražuje, odnosno stvarne zastupljenosti stavova koji su se pojavili na promatranom uzorku u cijeloj populaciji. Moguće je da su stavovi i ponašanja koji su dominantno utvrđeni na ovom uzorku u ovom istraživanju zapravo vrlo rijetki u populaciji, pa je i ovdje važno pripaziti prilikom izvještavanja o rezultatima i generalizacije nalaza na populaciju. No, kvalitativni pristup kroz provođenje intervjua omogućuje bogatstvo jedinstvenih informacija o individualnim iskustvima vezanim uz korištenje pornografije i seksualno maštanje, čiji je odnos praktički u potpunosti zanemaren u istraživanjima seksualnosti, a zbog čega ovo istraživanje predstavlja dobru polazišnu točku za buduća istraživanja ne samo o njihovom odnosu, već i o pornografiji i seksualnom maštanju kao zasebnim temama. U daljnjim istraživanjima bi se moglo pokušati longitudinalnim istraživanjem kvantitativno zahvatiti navike korištenja pornografije i seksualnog maštanja u svrhu pronalaska informacija koje bi se mogle primijeniti na veći uzorak, a kvantifikacija bi mogla biti izvedena kroz npr. dnevničke zapise o korištenju pornografije, frekvenciji i kvaliteti seksualnog maštanja, njegovom sadržaju, živopisnosti tog sadržaja, osjećajima vezanim uz ta ponašanja, itd. Također, važno je napomenuti da su rezultati ovog istraživanja pokazali da je pornografija bila važan element u seksualnom razvoju sudionika i sudionica, pa je upravo zbog toga ne treba društveno odbacivati, već pronaći načine kako ju koristiti na pozitivan način i za povećanje dobrobiti, što ona zasigurno može pružiti. Kao što je već spomenuto, postoje edukativni programi kojima je cilj razviti kritičko razmišljanje prema pornografskom sadržaju, te njihova implementacija u obrazovni sustav može znatno smanjiti kasnije potrebe za kliničkim intervencijama u području seksualnosti, ali i u području sveukupnog mentalnog

zdravlja, a daljnja istraživanja bi također mogla ispitati i na koji način bi se pornografskim sadržajem mogla unaprijediti kvaliteta i učestalost seksualnog maštanja.

## **ZAKLJUČAK**

Rezultati istraživanja ukazuju na različite pozitivne i negativne utjecaje korištenja pornografije i seksualnog maštanja, a koji su međusobno u mnogim obilježjima, a posebno onim pozitivnim, vrlo slični. Sudionici i sudionice preferiraju korištenje oba ponašanja kao način zadovoljenja svojih seksualnih potreba, zasebno ili u kombinaciji, a za većinu ona predstavljaju alat za istraživanje seksualnosti i način za generiranje ugodnih emocija. Prepoznato je više negativnih aspekata pornografije nego seksualnog maštanja. Većina osoba vidi njihov odnos kao pozitivno povezan te ga percipira kao vrlo promjenjiv i dinamičan, odnosno da je često pod utjecajem različitih vanjskih i unutarnjih čimbenika, kao što su npr. dostupnost sadržaja, percepcija sigurnosti njegovog korištenja ili trenutno raspoloženje osobe. Jedna osoba je izvijestila o doživljaju negativne povezanosti, odnosno da za nju pornografija inhibira sposobnost maštanja. Također, odnos pornografije i seksualnog maštanja se pokazao različit u različitim periodima života sudionika i sudionica, na način da su u nekom periodu bili skloniji koristiti samo pornografiju, dok su u drugom periodu više seksualno maštali. Sudionici i sudionice su prepoznali da sadržaj pornografije može pozitivno utjecati na sadržaj seksualnog maštanja, na način da omogućuje proširivanja seksualnih interesa i znanja o seksu te može olakšati stvaranje seksualno uzbuđujućeg scenarija u vlastitoj fantaziji, a glavni negativni utjecaj koji pornografija ima na seksualno maštanje je vezana uz nedostatak motivacije i mogućnosti za generiranjem mentalno uzbuđujućeg sadržaja, zbog naviknutosti na vanjski audiovizualni podražaj. Međutim pokazalo se i da to za njih ne znači da će seksualno maštanje kao ponašanje u potpunosti nestati i biti onemogućeno. Većina sudionika i sudionica vide pozitivne načine na koje mogu kombinirati ta dva ponašanja za vlastiti užitak i ne smatraju da jedno isključuje drugo. Buduća istraživanja bi se mogla usmjeriti na bolju operacionalizaciju ovih ponašanja i kvantitativnu analizu njihovog odnosa.

## LITERATURA

- Albury, K. (2014). Porn and sex education, porn as sex education. *Porn Studies*, 1(1-2), 172–181. <https://doi.org/10.1080/23268743.2013.863654>
- Ashton, S., McDonald, K., & Kirkman, M. (2019). What does ‘pornography’ mean in the digital age? Revisiting a definition for social science researchers. *Porn Studies*, 6(2), 144-168. <https://doi.org/10.1080/23268743.2018.1544096>
- Ayman-Nolley, S. (1992). Vygotsky’s perspective on the development of imagination and creativity. *Creativity Research Journal*, 5(1), 77–85. <https://doi.org/10.1080/10400419209534424>
- Bancroft, J. (2009). *Human Sexuality and Its Problems*. Churchill Livingstone.
- Barker, M. (2014). The ‘problem’ of sexual fantasies. *Porn Studies*. 1-2 (1). 143-160.
- Brotto, L. A., Chivers, M. L., Millman, R. D., & Albert, A. (2016). Mindfulness-Based Sex Therapy Improves Genital-Subjective Arousal Concordance in Women With Sexual Desire/Arousal Difficulties. *Archives of Sexual Behavior*, 45(8), 1907–1921. <https://doi.org/10.1007/s10508-015-0689-8>
- Bryant, P. & Jae Woong, S. (2008). Gender, Sexual Affect, and Motivations for Internet Pornography Use. *International Journal of Sexual Health*, 20(3), 187–199. <https://doi.org/10.1080/19317610802240154>
- Chen, J. (2020, 8. prosinca). *Exploring video length best practices for social media*. Sprout Social. <https://sproutsocial.com/insights/video-length-best-practices/>
- Cuntim, M., & Nobre, P. (2011). The role of cognitive distraction on female orgasm. *Sexologies*, 20(4), 212–214. <https://doi.org/10.1016/j.sexol.2011.08.001>
- De Jong, D. C. (2009). The Role of Attention in Sexual Arousal: Implications for Treatment of Sexual Dysfunction. *Journal of Sex Research*, 46(2-3), 237–248. <https://doi.org/10.1080/00224490902747230>
- Esplin, C. R., Hatch, S. G., Hatch, H. D., Deichman, C. L., & Braithwaite, S. R. (2020). What Motives Drive Pornography Use? *The Family Journal*, 29(2), 161-174. <https://doi.org/10.1177/1066480720956640>
- Guggisberg, M. (2020). Sexually explicit video games and online pornography – The promotion of sexual violence: A critical commentary. *Aggression and Violent Behavior*, 53, 101432. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2020.101432>
- Haus, K. (2018). *Feelin’ Myself: The Sexual Double Standard and Perceived Sexualities of Hypothetical Men and Women Engaging in Masturbation*. University of Minnesota Digital Conservancy.
- Joyal, C. (2017). Sexual Fantasy. *Encyclopedia of Evolutionary Psychological Science*, 1–3. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-16999-6\\_3363-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-16999-6_3363-1)

- Laier, C., & Brand, M. (2017). Mood changes after watching pornography on the Internet are linked to tendencies towards Internet-pornography-viewing disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 5, 9-13. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2016.11.003>.
- Mark, G., Volda, S., & Cardello, A. (2012). "A pace not dictated by electrons." Proceedings of the 2012 ACM Annual Conference on Human Factors in Computing Systems - CHI '12. <https://doi.org/10.1145/2207676.2207754>
- Marston, C. (2018). Pornography and young people's health: evidence from the UK sixteen18 project. *Porn Studies*, 5(2), 200–203. <https://doi.org/10.1080/23268743.2018.143>
- Mckeown, J. K. L., Parry, D. C. & Light, T. P. (2018). "My iPhone Changed My Life": How Digital Technologies Can Enable Women's Consumption of Online Sexually Explicit Materials. *Sexuality & Culture*, 22(2), 340–354. <https://doi.org/10.1007/s12119-017-9476-0>
- Nobre, P. J., & Pinto-Gouveia, J. (2006). Emotions during sexual activity: differences between sexually functional and dysfunctional men and women. *Archives of sexual behavior*, 35(4), 491–499. <https://doi.org/10.1007/s10508-006-9047-1>
- Price, J., Patterson, R., Regnerus, M., & Walley, J. (2015). How Much More XXX is Generation X Consuming? Evidence of Changing Attitudes and Behaviors Related to Pornography Since 1973. *The Journal of Sex Research*, 53(1), 12–20. <https://doi.org/10.1080/00224499.2014.1003>
- Ramachandran, V. S. (2012). *Encyclopedia of Human Behavior*. Academic Press.
- Rothman, E. F., Daley, N., & Alder, J. (2019). A Pornography Literacy Program for Adolescents. *American Journal of Public Health*, 110(2), 154-156. <https://doi.org/10.2105/ajph.2019.305468>
- Solano, I., Eaton, N. R., & O'Leary, K. D. (2020). Pornography consumption, modality and function in a large internet sample. *The Journal of Sex Research*, 57, 92–103. <https://doi.org/10.1080/00224499.2018.1532488>
- Thornton, B., Faires, A., Robbins, M., & Rollins, E. (2014). The mere presence of a cell phone may be distracting implications for attention and task performance. *Social Psychology*. 45, 479–488. <https://doi.org/10.1027/1864-9335/a000216>
- Valkenburg, P. M., & van der Voort, T. H. A. (1994). Influence of TV on daydreaming and creative imagination: A review of research. *Psychological Bulletin*, 116(2), 316–339. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.116.2.316>
- Vasile, C. (2012). Digital era psychology – studies on cognitive changes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 33, 732–736. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.218>
- Veale, D., Miles, S., Read, J., Troglia, A., Wylie, K., & Muir, G. (2015). Sexual Functioning and Behavior of Men with Body Dysmorphic Disorder Concerning Penis

Size Compared with Men Anxious about Penis Size and with Controls: A Cohort Study. *Sexual Medicine*, 3(3), 147–155. <https://doi.org/10.1002/sm2.63>

- Walen, S. R. (1980). Cognitive Factors in Sexual Behavior. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 6(2), 87–101. <https://doi.org/10.1080/00926238008404958>
- Weinberg, M. S., Williams, C. J., Kleiner, S., & Irizarry, Y. (2010). Pornography, Normalization, and Empowerment. *Archives of Sexual Behavior*, 39(6), 1389–1401. <https://doi.org/10.1007/s10508-009-9592-5>
- Woertman, L., & van den Brink, F. (2012). Body Image and Female Sexual Functioning and Behavior: A Review. *Journal of Sex Research*, 49(2-3), 184–211. <https://doi.org/10.1080/00224499.2012.658586>
- Wright, P. J., Sun, C., Bridges, A., Johnson, J. A., & Ezzell, M. B. (2019). Condom Use, Pornography Consumption, and Perceptions of Pornography as Sexual Information in a Sample of Adult U.S Males. *Journal of health communication*, 24(9), 693–699. <https://doi.org/10.1080/10810730.2019.1661552>
- Yule, M. A., Brotto, L. A., & Gorzalka, B. B. (2016). Sexual Fantasy and Masturbation Among Asexual Individuals: An In-Depth Exploration. *Archives of Sexual Behavior*, 46(1), 311–328. <https://doi.org/10.1007/s10508-016-0870-8>

## **PRILOZI**

### **Prilog A – POZIV ZA SUDJELOVANJE U ISTRAŽIVANJU**

„U procesu sam pisanja diplomskog rada iz područja psihologije seksualnosti, čija je tema istražiti odnos pornografije i seksualnog maštanja. Kako bih prikupila informacije, u potrazi sam za osobama koje bi bile voljne razgovarati o tome sa mnom, a zanimaju me prvenstveno vaša mišljenja i stavovi o toj temi (dijeljenje osobnih iskustava NIJE nužno). Dobrodošli su svi stariji od 18 godina, neovisno o spolu, rodu, seksualnoj orijentaciji, bračnom statusu, obrazovanju i svim ostalim sociodemografskim kategorijama. Sudjelovanje je anonimno.

Ako ste zainteresirani, javite mi se privatnom porukom! Također ako ne želite vi sudjelovati, ali znate nekoga tko bi htio, podijelite objavu. Hvala!“



**Prilog B – SOCIODEMOGRAFSKE KARAKTERISTIKE UZORKA**

	<b>Špol</b>	<b>Dob</b>	<b>Zanimanje</b>	<b>Područje djelovanja</b>
<i>Sudionik 1</i>	Ž	24	studentica	humanističke znanosti
<i>Sudionik 2</i>	M	25	samozaposlen	umjetnost
<i>Sudionik 3</i>	Ž	30	samozaposlena	pseudoznanost
<i>Sudionik 4</i>	Ž	24	studentica	društvene znanosti
<i>Sudionik 5</i>	M	27	student/zaposlen	društvene znanosti
<i>Sudionik 6</i>	Ž	26	studentica/zaposlena	humanističke znanosti
<i>Sudionik 7</i>	Ž	31	zaposlena	društvene znanosti
<i>Sudionik 8</i>	Ž	28	studentica	humanističke znanosti
<i>Sudionik 9</i>	M	27	zaposlen	biotehničke znanosti
<i>Sudionik 10</i>	Ž	22	studentica	humanističke znanosti
<i>Sudionik 11</i>	Ž	19	studentica	društvene znanosti
<i>Sudionik 12</i>	M	29	zaposlen	humanističke znanosti
<i>Sudionik 13</i>	M	46	nezaposlen	tehničke znanosti
<i>Sudionik 14</i>	M	23	zaposlen	tehničke znanosti

## **Prilog C – VODIČ ZA INTERVJU**

### **Socio-demografska pitanja**

Koliko godina imate? Jeste li trenutno zaposleni/studirate? U kojem području djelujete?

### **Pornografija**

Kakav je vaš stav o pornografiji, vaše mišljenje o njoj, doživljaj te pojave?

Kakva je važnost pornografije u vašem životu?

Kakav je razvojni tijek vašeg odnosa s pornografijom kroz život? Pod kakvim utjecajima se taj odnos mijenjao?

Što mislite, postoji li važnost korištenja pornografije općenito? Što pozitivno, a što negativno ona može donijeti u seksualni život?

Što mislite o pornografiji u doba novih tehnologija? Mislite li da se način njenog korištenja i utjecaj mijenjao s dolaskom digitalnog doba? Na koji način, što je drugačije po vašem mišljenju?

### **Seksualno maštanje**

Kakav je vaš stav i mišljenje o seksualnom maštanju, vaš doživljaj te pojave?

Kakva je važnost seksualnog maštanja u vašem životu?

Kako se kroz vrijeme mijenjalo vaše iskustvo seksualnog maštanja? Pod kakvim utjecajima se on mijenjao?

Što mislite, koja je važnost seksualnog maštanja? Što pozitivno, a što negativno to može donijeti u seksualni život?

Što mislite, postoji li važnost maštanja općenito? Zašto bi bilo važno maštati?

## **Povezanost pornografije i seksualnog maštanja**

Kako vi vidite odnos pornografije i seksualnog maštanja?

Mislite li da je moguće da pornografija, onako kako se konzumira danas u najvećem opsegu (mainstream pornografija), može smanjiti sposobnost maštanja, odnosno generiranja vlastitih seksualno uzbuđujućih scenarija, ili barem sposobnost da se takvi scenariji održe u glavi dovoljno dugo da izazovu uzbuđenje?

Mislite li da je lakše posegnuti za pornografijom kada se želite seksualno uzbuditi, u odnosu na uključivanje u seksualno maštanje i smišljanje vlastitog uzbuđujućeg scenarija?