



NE PORNŮ



News
letter

První čtvrtletí 2026

#1



Co se událo za poslední uplynulé čtvrtletí?

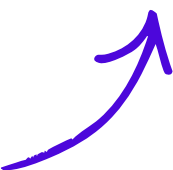


Matěj v podcastu "U tabule"

Pornografie je téma, které rodiče i učitelé často otevírají až ve chvíli, kdy se jich začne týkat osobně. Jenže digitální svět žádné čekání nezná.

V nové epizodě **podcastu U tabule** mluví náš koordinátor prevence Matěj Písařík o tom, kdy se děti s explicitním obsahem setkávají, proč samotné zákazy nestačí a jak může sledování pornografie ovlivnit jejich budoucí vztahy i sebepojetí.

[Poslechněte si podcast tady.](#)



AMOS akademie - Jak citlivě a efektivně pracovat s tématem pornografie ve školním prostředí

V rámci AMOS akademie jsme uspořádali **odborný webinář zaměřený na prevenci rizikového sexuálního chování** a práci s tématem pornografie ve školním prostředí.

Sdíleli jsme aktuální data o tom, jak častý je kontakt dětí s pornografií v ČR, a přiblížili možné dopady na jejich vývoj.

Účastníkům jsme nabídli **praktické tipy, jak o tomto citlivém tématu mluvit s dětmi a dospívajícími**, jak nastavit prevenci ve škole i doma a jak téma bezpečně začlenit do výuky. Nechyběla ani doporučení konkrétních programů a vzdělávacích zdrojů.

Webinář vedl náš kolega Matěj Písařík a byl určen především vedení škol, učitelům a metodikům prevence, kteří chtějí tuto oblast uchopit citlivě a zároveň kompetentně.



Nové podpůrné skupiny - online a v Praze

Nově jsme otevřeli dvě podpůrné skupiny pro lidi, kteří řeší problémové užívání pornografie – jednu online a druhou v Praze.

Máme z toho velkou radost, protože právě na podpůrné skupiny dlouhodobě získáváme velmi dobré ohlasy. Účastníkům totiž poskytují bezpečný prostor, kde mohou otevřeně sdílet svou zkušenost, mluvit o svých obtížích a zároveň nacházet porozumění i podporu od ostatních.

Skupinové setkávání tak pomáhá nejen v samotném zvládnutí problému, ale i v **budování naděje a pocitu, že na to člověk není sám.**

[Více o podpůrných skupinách](#)



Co se událo za poslední uplynulé čtvrtletí?



Rozhovor na téma "Ženy a porno" na Seznam Talks

Naše kolegyně Táňa Reháková otevřela důležité téma žen a pornografie, o kterém se ve společnosti stále mluví jen velmi málo. **V rozhovoru upozornila, že ženy často zůstávají se svými zkušenostmi samy, prožívají stud, nejistotu a ztrátu sebehodnoty** – ať už se jedná o jejich vlastní sledování pornografie, nebo o situaci ve vztahu s partnerem.

Sdílela také, jak pornografie může sloužit jako únik od stresu či osamělosti a jaký dopad může mít na vztahy a vnímání sebe sama.

Zároveň zdůraznila, že ženy si o pomoc často dokážou říct dříve než muži, ale stále jim chybí bezpečný prostor pro otevřený rozhovor. I proto je důležité toto téma otevírat citlivě a nabízet podporu těm, kterým pornografie zasahuje do života.

[Celý rozhovor na téma "Ženy a porno" najdete zde.](#)



Článek "Zase porno" na Seznam Zprávách

V poslední době se o tématu pornografie objevily i širší články v médiích – například text „Zase porno“ na Seznam Zprávy, kde se rozebírá, jak se sledování pornografie stává pro mnoho lidí automatickým „útěkem“ od stresu, úzkosti nebo samoty a jak může ovlivnit osobní život či vztahy.

Článek přináší vysvětlení, že pornografie působí na mozek podobně jako jiné rychle dozvuky příjemných podnětů, a upozorňuje, že u části lidí může přejít z neškodného zvyku v něco, co začíná zasahovat do každodenního fungování.

Zmiňuje se přitom i názory odborníků – včetně Táni Rehákové, naší provozní ředitelky a také terapeutky – a také data o tom, jak různé věkové skupiny vnímají pornografii a její dopady.

[Podívejte se na celý článek.](#)



Komu pomáháme?

V NePornu pomáháme lidem, kteří se potýkají se závislostí na pornografii, jejich blízkým i těm, kteří se o tomto tématu chtějí dozvědět více. Naše pomoc je anonymní, dostupná online a zdarma.

Jednou z cest, jak tuto pomoc přibližujeme, jsou také **životní příběhy lidí**, kteří se rozhodli svou zkušenost sdílet. V tomto newsletteru vám přinášíme jeden z nich.



Tentokrát sdílíme příběh Valérie, která se s pornografií setkala už v dětství. Její zkušenost ukazuje, jak může dlouhodobé vystavení pornografii ve vztahu ovlivnit sebevědomí, vnímání vlastní hodnoty i prožívání intimity.

Ve svém vyprávění popisuje vztah, ve kterém se postupně začala cítit nedostatečná a srovnávaná s nereálnými ideály. To vedlo ke ztrátě jistoty sama v sobě a k vnitřnímu zmatku, který si dlouho nedokázala vysvětlit. Zlom přišel ve chvíli, kdy se rozhodla vztah ukončit a začít znovu hledat vlastní hodnotu.

Díky podpoře blízkých a odborné pomoci postupně získala nový pohled na svou zkušenost a pochopila, že problém nebyl na její straně.

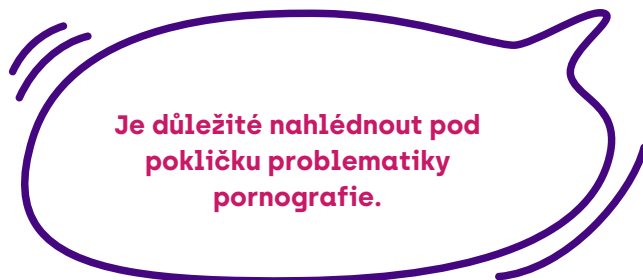
Je to příběh o nastavování zdravých hranic, návratu k sobě samé a postupném uzdravování. Zároveň ukazuje, že i náročná zkušenost může vést k růstu – a že zdravý, respektující vztah je možný.

Ve vztahu s bývalým partnerem jsem se často cítila srovnávána s pornoherečkami. Tento pocit byl pro mě mimořádně zraňující a ponižující. Pro mého expartnera bylo denní sledování porna a sexuálních obsahů na sociálních sítích naprosto normální, a tento postoj zásadně ovlivnil mé vnímání sexuality.

[**Přečti si celý příběh**](#)

Komu pomáháme v číslech

První čtvrtletí roku 2026 máme za sebou a my bychom se s vámi rádi podělili o několik důležitých čísel, která odrážejí naši práci. Za každým z těchto čísel stojí skutečné příběhy lidí, jejich odvaha požádat o pomoc a odhodlání změnit svůj život k lepšímu.

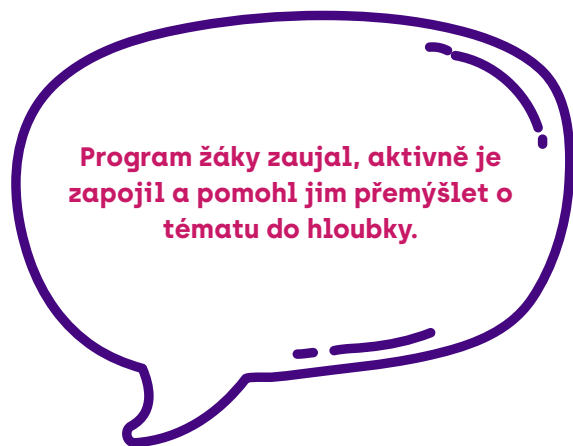
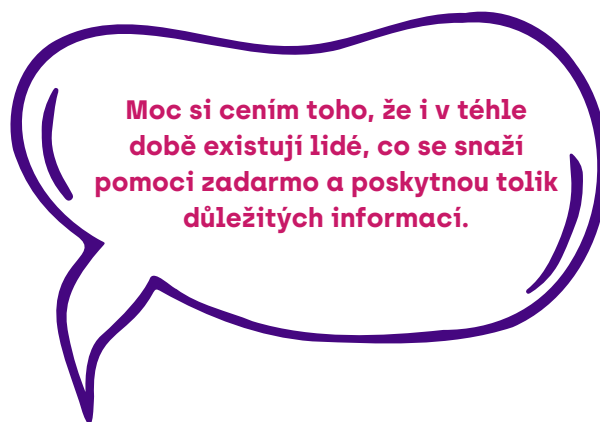


60

Dobrovolníků

457

Registrací do online kurzů



135

Nových klientů

52

Počet zrealizovaných preventivních programů

11

Podpůrných skupin

Kdo pomáhá?

Za pomoci těm, kdo se na nás obracejí, stojí lidé z týmu NePornu, dobrovolníci, lektoři preventivních programů i vedoucí podpůrných skupin. Jedním z klíčových členů týmu je **Táňa**, provozní ředitelka, bez které by organizace nemohla fungovat.

V čem ti dává práce v NePornu největší smysl?



Může se zdát, že téma pornografie je velmi úzké a zasahuje jen malou část života pár jedinců. Čím déle ale v NePornu jsem, tím více mě vidím širší kontext celé věci – pornografie je sice sama o sobě malé téma, ale ovlivňuje celou naši společnost. Ovlivňuje to, jak přemýšlíme o sexu, což ovlivňuje to, jak přemýšlíme o vztazích, sami sobě, lidských tělech, kráse a vlastní hodnotě. Žádný klient NePornu nikdy neřešil "jen" porno – každý nakonec řešil svůj život jako celek v kontextu vztahů, vlastní sebehodnoty a zvládnání životní zátěže. A to je věc, která mi dává největší smysl – že podporujeme lidi, aby se rvali s každodenními starostmi jinak, než pomocí pornografie, což jim umožňuje udržet si hluboké vztahy, budovat zdravý přístup sami k sobě a být v životě spokojenější, což má pozitivní vliv jak na ně, tak na celé jejich okolí.

Když se ohlédneš za tím, co děláš v NePornu, na co jsi nejvíc pyšná?



Nejvíce pyšná jsem na to, jak se nám podařilo projekt zprofesionizovat. Když jsem v NePornu začínala, byli jsme tu jen já a Pete a všechno bylo dost "punkové". Teď je nás devět a každý člen týmu přináší nové pohledy a novou odbornost, která projekt posunuje k větší relevantnosti a odbornosti. Stal se z nás projekt, který společnost bere vážně, ví se o nás a lidé se na nás obrací s prosbami o rady a tipy. Jsem pyšná na to, že jsme tento obrovský kus práce ustáli a přispěli k rozšíření povědomí o problematice pornografie do povědomí Čechů a Češek.

Co bys chtěla, aby lidé věděli o týmu NePornu a o tom, proč to děláme?

Chtěla bych, aby věděli, že nejsme banda amatérů, kteří si vycucali z prstu nějaký nepodložený výplod vlastních názorů, kterým chtějí moralizovat druhé. Naopak bych si přála, aby mohli vidět, že lidi v NePornu za sebou mají hromadu vzdělávání a vše, co děláme vychází z aktuálního vědeckého poznání. Myslím, že každý máme svůj osobní důvod, proč v NePornu jsme. Ale každý jsme zároveň přesvědčení, že tahle práce má smysl a proto ji chceme dělat dobře a profesionálně.



Jak nakládáme s financemi?

UPLYNULÁ SBÍRKA

Děkujeme všem, kteří se zapojili do naší vánoční sbírky. **Díky vaší štědrosti se během sbírky podařilo vybrat 246 411 Kč – tedy 70 % cílové částky.** Navíc se díky štedrému programu zdvojnásobení darů podařilo **vaši pomoc ještě násobit**, což znamená, že jsme mohli nabídnout dvakrát více podpory těm, kteří ji potřebují.

Vaše příspěvky umožní lidem, kteří bojují se závislostí na pornografii, i jejich blízkým, dostat kvalitní e-koučink, mentoring a podporu komunity. Díky vám můžeme **reagovat na aktuální potřeby klientů**, rozvíjet služby a být spolehlivou oporou pro ty, kteří hledají cestu ke změně.

Děkujeme, že stojíte po našem boku a pomáháte měnit životy konkrétních lidí k lepšímu.



AKTUÁLNĚ

Pomozte lidem jako Šimon začít znovu

Až do konce dubna je otevřená sbírka, kterou chceme podpořit další lidi, jako je Šimon, kteří jsou na svůj problém se sledováním pornografie sami.

Statistiky ukazují, že jen 20–30 % lidí s kompulzivním sexuálním chováním vyhledá pomoc. Zároveň až **53 % terapeutů pozoruje rostoucí zájem** klientů o pomoc s problematickým sledováním pornografie.

To znamená, že **problém existuje, ale lidé na něj zůstávají sami.**

Pokud by to bylo ve vašich možnostech, budeme rádi, pokud svůj dar ještě zvážíte a darujete tak skutečnou pomoc někomu, pro koho by byla jinak nedostupná.

Děkujeme!

**K POKRYTÍ ROZPOČTU NA ROK 2026
ZBÝVÁ VYBRAT 3 371 310 Kč**

PODPOŘ SBÍRKU DO KONCE DUBNA



ČÍSLA ZA OBDOBÍ LEDEN-BŘEZEN

Celkové příjmy: 870 665,49 Kč

Celkové náklady: 1 082 865 Kč

**Rozpočet na rok 2026 je
5 418 114 Kč**

Co nás čeká v následujícím období?



Strategický výjezd týmu s teambuildingem

Na jaře vyrazí náš tým na strategický výjezd s teambuildingem. Společně si připravíme plán klíčových kroků na dalších pět let, abychom lépe rozvrhli naše síly a zaměřili se na priority. Součástí programu bude i prostor pro týmové aktivity a přivítání nové koordinátorky obsahu.



Jarní setkání NePornu s dobrovolníky

Jarní setkání NePornu s dobrovolníky nabídne prostor pro pravidelnou péči o naše dobrovolníky a také mini vzdělávání. Vedle sdílení zkušeností a novinek se budeme věnovat praktickým tipům a inspiraci pro práci s mladými lidmi.



Školení pro vedoucí mládeži Římskokatolické církve

V létě Táňa přednáší na Celostátním setkání mládeže ŘKC. Vedoucím mládeži nabízíme speciální školení, jak citlivě pracovat s tématy závislosti v jejich komunitách. Několik diecézí se již připojilo a další se připravují, aby mohli své mladé vést s větší jistotou a porozuměním.





Staň se součástí NePornu!

PODPOŘ PROJEKT FINANČNĚ

Díky štědrosti individuálních dárců a firem pomáháme lidem překonat závislost na pornografii. Připoj se k nim – tvoje podpora umožní pomáhat dalším, kteří to potřebují.

[Jak se stát dárce?](#)

ÚČET: 2601745437 / 2010



STAŇ SE DOBROVOLNÍKEM!

Chceš i ty pomáhat druhým zbavit se jejich závislosti na pornu? Najdeš si přes týden pár hodin na dobrovolnickou činnost? Možná hledáme právě tebe!

[Jak se zapojit?](#)

SDÍLEJ NÁŠ PROJEKT

Sleduj naše sociální sítě a zůstaň v obraze. Pomáhej šířit povědomí o projektu NePornu a staň se součástí změny, která pomáhá mladým lidem získat zpět kontrolu nad svým životem.



První čtvrtletí

#1



2026

Newsletter

NePornu, z. s.

Polská 29, 779 00 Olomouc

IČ: 08772207

č.ú.: 2601745437 / 2010

IBAN: CZ2720100000002601745437

BIC: FIOBCZPPXXX

[NePornu.cz](https://nepornu.cz)

info@nepornu.cz



**NE
PORN**