



Soutěž psychologických prací  
Katedra psychologie  
FSS MU

**SOUTĚŽNÍ TEXT**

**MASARYKOVA  
UNIVERZITA**

FAKULTA SOCIÁLNÍCH STUDIÍ

# **Sexting a body image: zkušenosti žen v mladém dospělosti**

Bakalářská práce

**KAROLINA LOOSOVÁ**

Vedoucí práce: Mgr. Nikol Kvardová, Ph. D.

Katedra psychologie  
Psychologie

Brno 2025



**MUNI**  
**FSS**

## Bibliografický záznam

<b>Autor:</b>	Karolina Loosová Fakulta sociálních studií Masarykova univerzita Katedra psychologie
<b>Název práce:</b>	Sexting a body image: zkušenosti žen v mladé dospělosti
<b>Studijní program:</b>	Psychologie
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Nikol Kvardová, Ph. D.
<b>Konzultantka:</b>	Mgr. Anna Látalová
<b>Rok:</b>	2025
<b>Počet stran:</b>	76
<b>Klíčová slova:</b>	sexting, body image, mladá dospělost, fenomenologická interpretativní analýza, sebeobjektifikace, sexuální agence, sebeprezentace

## Bibliographic record

**Author:** Karolina Loosová  
Faculty of Social Studies  
Masaryk University  
Department of Psychology

**Title of Thesis:** Sexting and Body Image: Women's Experiences in Young Adulthood

**Degree Programme:** Psychology

**Supervisor:** Mgr Nikol Kvardová, Ph. D

**Consultant:** Mgr. Anna Látalová

**Year:** 2025

**Number of Pages:** 76

**Keywords:** sexting, body image, young adulthood, interpretative phenomenological analysis, self-objectification, sexual agency, self-presentation

## Anotace

Tato bakalářská práce kvalitativně zkoumá vztah konsenzuálního, chtěného sextingu a body image u žen v mladé dospělosti pomocí interpretativní fenomenologické analýzy (IPA). Cílem bylo zachytit bohatost žité zkušenosti tří participantek ve věku 21–22 let. Data byla sbírána pomocí polostrukturovaných rozhovorů. Z analýzy vzešla tři hlavní témata a sedm podtémat. První téma Odraz kolísavosti body image v sextingu ukazuje, že sexting se často přímo odvíjí od momentálního body image. Podtémata „Dobrý den“ – pozitivní filtr a „Blbý den“ – tělesná nelibost a frustrace zachycují roviny specifického sextingového a tělesného prožívání a fungování ve dny převahy pozitivního a negativního body image. Podtéma Uchování pozitivního prožitku přibližuje jednu z vrstev motivačních procesů sextingu, kdy se ženy snaží zachytit a uchovat momenty, ve kterých se cítí dobře ve svém těle. Druhé téma Mezi kontrolou a prožitkem pojednává o napětí mezi vizuální kontrolou těla a tělesným prožitkem. Podtéma „Obelhat trochu ty svoje nedokonalosti“ ukazuje vědomou práci s tělem a jeho stylizaci pro dosažení žádoucí sebeprezentace, zatímco Proměna tělesného vědomí popisuje přesun pozornosti od vzhledu k interakci s partnerem a tělesným vjemům během sextingové konverzace. Třetí téma Sexting jako validace a přijetí těla reflektuje, jak sexting ovlivňuje body image. Podtéma Zpětná vazba jako pozitivní nabití ukazuje okamžité posílení sebevnímání prostřednictvím reakci partnera. Podtéma „Moje tělo je v pořádku“ zachycuje potenciálně dlouhodobější dopad ujištění o přijatelnosti vlastního těla. Práce přináší kvalitativní pohled na dosud nepopsanou oblast dynamického vztahu sextingu a body image a roli body image v sextingu.

## Abstract

This bachelor's thesis qualitatively investigates the relationship between consensual, desired sexting and body image among young adult women, employing Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The aim was to capture the richness of the lived experience of three participants aged 21–22. Data were collected through semi-structured interviews. Three superordinate themes and seven subordinate themes emerged from the analysis. The first theme, *The Reflection of Body Image Fluctuations in Sexting*, demonstrates that sexting is often directly shaped by momentary body image. The subthemes “*Good Day*” – *a positive filter* and “*Bad Day*” – *bodily discomfort and frustration* describe distinct modes of sexting and bodily experience that emerge on days characterized by predominantly positive versus negative body image. The subtheme *Preserving a Positive Experience* illustrates one layer of the motivational processes underlying sexting, whereby women attempt to capture and retain moments in which they feel good in their bodies. The second theme, *Between Control and Embodiment*, addresses the tension between visual control of the body and embodied experience. The subtheme “*Tricking My Imperfections a Little*” reflects deliberate work with the body and its stylization to achieve a desired self-presentation, whereas *Shifts in Bodily Awareness* describes the shift of attention from appearance toward interaction with the partner and bodily sensations during sexting exchanges in the form of text messages. The third theme, *Sexting as Validation and Bodily Acceptance*, explores how sexting influences body image. The subtheme *Feedback as Positive Charge* captures the immediate enhancement of self-perception elicited by partner responses. The subtheme “*My Body Is Fine*” reflects the potential longer-term impact of reassurance regarding the acceptability of one's body. Overall, the thesis offers a qualitative perspective on an as-yet unexplored area—the dynamic relationship between sexting and body image—and highlights the role body image plays within consensual, desired sexting.



## Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma **Sexting a body image: zkušenosti žen v mladém dospělém věku** zpracovala sama. Veškeré prameny a zdroje informací, které jsem použila k sepsání této práce, byly citovány v textu a jsou uvedeny v seznamu použitých pramenů a literatury. Při přípravě této práce jsem použila ChatGPT5.1 (OpenAI, 2025), za účelem zlepšení stylistické úrovně práce a k jazykové korektuře. Po použití tohoto nástroje jsem provedla kontrolu obsahu a přebírám za něj plnou zodpovědnost.

V Brně 2. prosince 2025

.....  
Karolina Loosová



## Poděkování

Ráda bych poděkovala své vedoucí práce Mgr. Nikol Kvardové, Ph.D. za spolehlivost a mimořádně rychlé odpovědi na veškeré dotazy. Velmi si vážím toho, kolik energie věnovala komentování textu, návrhům na úpravy, sdílení podnětů i dalších myšlenek k práci. Pocit, že se na ni mohu kdykoli obrátit a nenechá mě v tom, pro mě byl důležitou oporou a pomohl mi celé období psaní zvládnout s relativním klidem.

Děkuji také své konzultantce Mgr. Anně Látalové za trpělivé ujišťování mých nejistot v oblasti Interpretativní fenomenologické analýzy (dále IPA) a kvalitativního výzkumu obecně a rovněž za výborné vedení IPA předmětu. Stal se pro mě zásadním zdrojem inspirace i praktickým rámcem, bez kterého by tato práce nemohla vzniknout.

Mé poděkování patří také celé mé rodině – mamince, tatínkovi, sestře nebo babičce – za jejich stálou podporu. Dominikovi děkuji za čtení textu, komentáře k jeho pochopitelnosti i překlepům, za sdílení soustředěného prostoru pro práci a také za to, že mě svým vlastním pracovním tempem často motivoval pokračovat. Poděkování náleží i skvělé síti knihoven MUNI.

Nemohu opomenout své kamarádky Ád'u, Vendy, Kát'u a všechny ostatní, kteří mě během psaní podporovaly a ochotně sdíleli své zkušenosti s tvorbou bakalářských prací. Jejich rady a postřehy pro mě byly neocenitelné a díky nim jsem se v celém procesu neztrácela.

Největší poděkování patří odvážným ženám, které mi poskytly svou důvěru a otevřeně sdílely své zkušenosti. Bez jejich ochoty nahlédnout do osobních témat by tato práce nikdy nespátřila světlo světa. Jejich příběhy i přístup pro mě byly v mnoha ohledech inspirací.

Nezapomínám ani na svého kamaráda Matouše a jeho múzu, jejíž příběh byl pro mě před dvěma lety prvotní inspirací zabývat se tímto tématem.



## Obsah

<b>Seznam pojmů a zkratek</b>	<b>13</b>
<b>Seznam příloh</b>	<b>14</b>
<b>1 Úvod</b>	<b>15</b>
1.1 Sexting.....	16
1.2 Body image.....	18
1.3 Sexting a body image v mladém věku.....	21
1.4 Cíle výzkumu.....	27
<b>2 Metoda</b>	<b>29</b>
2.1 Interpretativní fenomenologická analýza.....	29
2.2 Pozice výzkumnice.....	30
2.3 Výzkumný soubor.....	31
2.4 Tvorba dat.....	32
2.5 Analýza dat.....	33
<b>3 Výsledky</b>	<b>35</b>
3.1 Odraz kolísavosti body image v sexting.....	35
3.2 Mezi kontrolou a prožitkem.....	41
3.3 Sexting jako validace a přijetí těla.....	43
<b>4 Diskuze</b>	<b>47</b>
4.1 Limity, implikace a podněty pro další výzkum.....	57
4.2 Závěr.....	58
<b>Použité zdroje</b>	<b>61</b>
<b>Příloha A Struktura rozhovoru</b>	<b>70</b>
<b>Příloha B Informovaný souhlas</b>	<b>72</b>



## Seznam pojmů a zkratek

IPA – Interpretativní fenomenologická analýza

## Seznam příloh

### Přílohy v textu

Příloha A	Struktura rozhovoru	70
Příloha B	Informovaný souhlas	72

## 1 Úvod

Digitální technologie v posledních desetiletích výrazně proměnily způsoby, jakými mladí lidé navazují vztahy, komunikují a rozvíjejí svou sexualitu. S tím souvisí i rostoucí fenomén sextingu – sdílení sexuálně explicitních zpráv, fotografií či videí prostřednictvím digitálních zařízení. Prevalence tohoto chování se v průběhu let zvyšovala (Mori et al., 2020) – ačkoliv recentní metaanalýzy naznačují její stabilizaci (Mori et al., 2022). Sexting se již etabloval jako běžná a do jisté míry normativní součást sexuálního vývoje u adolescentů i dospělých (Bianchi et al., 2017; Döring, 2014; Drouin & Landgraff, 2012). Tento posun vnímání sextingu – od morálně problematického a rizikového jevu k běžnému nástroji intimní komunikace – reflektuje širší kulturní a technologické změny. Sexualita, podobně jako další aspekty života, se přirozeně přesouvá do online prostoru, který poskytuje specifické podmínky pro navazování intimacy: větší kontrolu, sociální odstup i možnost selektivní prezentace (Döring et al., 2021). Některé výzkumy dokonce ukazují, že digitálně zprostředkovaná komunikace může být v některých ohledech intimnější, než ta tváří v tvář (Whitty & Carr, 2006). Zároveň se však jedná o prostředí, které s sebou nese i specifická rizika, zejména v podobě narušení hranic, zneužití sdíleného obsahu a ztráty kontroly nad vlastní sexualitou (Kopecký, 2018). V souvislosti s těmito riziky i potenciálními přínosy se pozornost výzkumu začíná přesouvat ke komplexnějšímu zkoumání psychologických a kontextuálních faktorů sextingu. Roste zájem o jeho motivační pozadí, emocionální dopady a vztah k širším oblastem lidského fungování – například k tělesnému sebepojetí (body image) a sexuálnímu well-beingu. Sexting, je-li dobrovolný a konsenzuální, může zejména u žen představovat způsob vyjadřování touhy, posílení intimacy nebo potvrzení vlastní atraktivity (Currin et al., 2020). V této souvislosti se proto zdá důležité zaměřit se i na to, jak sexting souvisí s tím, jak ženy v mladé dospělosti vnímají a prožívají své tělo – tedy s konceptem body image. Body image, jakožto komplexní soubor postojů, emocí a přesvědčení o vlastním těle (Cash, 2004) hraje klíčovou roli ve vnímání vlastní hodnoty, atraktivity a sexuální kompetence (Kvalem et al., 2018). Výzkumy ukazují, že právě tělesné sebepojetí může ovlivňovat například rozhodování o sextingu – ženy s nižší spokojeností s tělem mají větší tendence zapojovat se do konsenzuálního, avšak vnitřně nechtěného sextingu (Howard et al., 2022). Současně může sexting zpětně ovlivňovat jejich vztah k vlastnímu tělu – pozitivně i negativně – v závislosti na kontextu, zpětné vazbě partnera a míře kontroly, kterou žena nad sdíleným obsahem má (Liong & Cheng, 2019).

Cílem této bakalářské práce je hlouběji porozumět tomu, jaký je vztah sextingu a body image. Zaměřuji se na zkušenosti mladých dospělých žen ve věku 18-25 let s dobrovolným, chtěným sextingem a zkoumám, jak v těchto situacích vnímají své tělo, jak o něm přemýšlejí a jak sexting ovlivňuje jejich body image. Vzhledem k povaze

tématu a potřebě zachytit subjektivní významy a prožívání byl zvolen kvalitativní přístup IPA, který umožňuje postihnout nuance individuálních zkušeností, které kvantitativní přístupy zachycují jen povrchně.

### 1.1 Sexting

#### 1.1.1 Definice a prevalence

Šedou zónou sextingu je kromě jeho rizik i jeho definice, na které se odborníci přesně neshodují – bývá definován nejednotně. Döring řadí sexting pod zastřešující pojem sexuální interakce v digitálních kontextech definovaný jako interakci spojenou se sexuálním arousalem (vzrušením), která zahrnuje použití digitálních technologií (Döring et al., 2021). Napříč studii se sexting liší ve své definici a měření podle toho, jakou sadu chování popisuje, skrze jaká média probíhá a jak intenzivní zapojení zahrnuje. Z hlediska typu sdílených médií je v definicích popisováno zasílání textových zpráv, fotografií, videí nebo kombinace těchto způsobů (Barrense-Dias et al., 2017). Sexting představuje specifický způsob komunikace prostřednictvím digitálních technologií, který má erotický charakter. Zahrnuje výměnu zpráv, které účastníci vnímají jako sexuálně laděné. Obsah těchto zpráv může nabývat různých podob – od jemných narážek až po otevřeně erotický materiál. Lze jej definovat jako „sdílení osobních, sexuálně sugestivních textových zpráv, nahých nebo téměř nahých fotografií nebo videí prostřednictvím elektronických zařízení“ (Mori et al., 2020, s. 1103). Jiná definice zahrnuje i popis příjemce a cíle sextingové komunikace charakterizovaného jako záměr vyvolat sexuální vzrušení u člověka osobně známého (Liong & Cheng, 2019). Odlišné definice či nejasné interpretace některých z využívaných vágních pojmů jako například „sexuálně sugestivní“ nebo „sexuálně explicitní“ vedou ke zkreslení měření a obtížnému porovnávání zjištění.

Obecně se ukazuje, že sexting se zvyšuje s věkem a je častější u starších adolescentů a mladých dospělých nebo u dospělých než u adolescentů (Klettke et al., 2014). Výsledky systematického review ukazují, že u mladých dospělých je prevalence zasílání sextingových fotografií kolem 38 %, 42 % u obdržení sextingu a 48 % u recipročního sextingu, tedy vzájemného zasílání a přijímání obsahu mezi sextingovými partnery (Mori et al., 2020).

Stanovení přesné prevalence sextingu je ale z důvodů rozdílných definic a metod sběru dat složité, což vede k odlišným odhadům a širokým intervalům spolehlivosti. Rozdíly v referenčních obdobích použitých pro hodnocení sextingu (např. celoživotní výskyt vs. nedávná zkušenost) dále komplikují vzájemné porovnávání výsledků. Celkově platí, že prevalence sextingu je ovlivněna metodologií výzkumu, definicí a demografickými faktory.

### 1.1.2 Mladá dospělost a vývoj sexuality

Jako období mladé dospělosti je označována populace ve věku 18-40 let (Vágnerová & Karlova, 2007). Ve této práci se zaměřuji konkrétněji na rané období mladé dospělosti, tedy na ženy ve věku 18-25 let v období přechodu od adolescence do mladé dospělosti. Sexualita je touto dobou centrální facetou identity, která se vyvíjí na základě nových sexuálních zkušeností a sebereflexe (Halpern & Kaestle, 2014). V posledních letech se s věkovým rozmezím této fáze mladé dospělosti překrývá i fenomén známý pod názvem vynořující se dospělost. Podle Arnetta v západních industrializovaných zemích dnes mladí lidé prožívají novou vývojovou fázi vynořující se dospělosti – už nejsou adolescenty, ale stále nemají finanční a edukační základy pro fungování jako nezávislí dospělí (2014). Souvisí to i s odkladem manželství, rodičovství a zaměřením se na kariéru zejména cestou delšího studia (Arnett, Žukauskienė, & Sugimura, 2014). Vynořující se dospělost definuje jako období objevování vlastní identity, zaměření na sebe, pocitu bytí „mezi“, existence spousty možností a nestability (Arnett, 2004).

Jak zmiňují Halpern & Kaestle (2014), ve vývojovém období mladé dospělosti dochází k zaměření se na zvyšování intimity, vážnosti sexuálních a romantických vztahů a postupné zvyšování závazku. Romantické vztahy se stávají delšími, než byly v adolescenci a postupně začínají zahrnovat kohabitaci a objevování hlubších úrovní emoční a fyzické intimity, přestože jsou zejména v počátku tohoto období explorativní bez výrazného dlouhodobého závazku. I skrze tyto zážitky mladé ženy postupně budují a objevují svoji sexuální identitu (Halpern & Kaestle, 2014). Sociální sítě a online prostředí poskytují další zdroje různorodých informací a sexuální skripty, které dále ovlivňují formování sexuální identity mladých dospělých a jejich vnímání, prožívání a popis romantických a sexuálních zážitků (Halpern & Kaestle, 2014). Experimentují, testují možnosti a objevují různé formy sexuální komunikace a sdílení. Tyto zážitky následně tvoří fluidní identitu, která je postupem času integrována a stabilizována (Halpern & Kaestle, 2014).

Review od Morgan (2013) ukazuje, že u mladých dospělých je různorodost zkušeností, vnímání vlastní identity a vývojových drah nejen běžná, ale i opodstatněná. Také popisuje, že podle většiny výzkumů mezi dimenzemi sexuální orientace (např. přitažlivost, chování, identita) dochází často k nesouladu a nestabilitě, a to jak v období přechodu do mladé dospělosti, tak i po něm. Namísto jednotného vývoje se ukazuje, že existují různé cesty a časování vývoje identity – některé osoby vstupují do mladé dospělosti s jasně integrovanou neheterosexuální identitou, jiné začínají zkoumat svou přitažlivost k osobám stejného pohlaví až v tomto období (Morgan, 2013). Změny, nestabilita a rozdíly mezi jednotlivými doménami sexuální orientace a identity jsou zejména výrazné u mladých žen (Morgan, 2013).

## 1.2 Body image

Sexting jako forma vizuální komunikace, při níž je tělo zobrazováno na fotografiích či videích v polonahém nebo nahém stavu, je neoddělitelně spjata s tím, jak na vlastní tělo nahlížíme, s tělesným sebepojetím – body image. Body image podle výzkumů vysvětluje podstatnou část variability v sextingovém chování (Howard et al., 2019, 2020, 2021, 2022). Body image lze vymezit jako sebestperspektivu, „pohled zevnitř“ na vlastní tělo. Jde o multifacetový psychologický zážitek bytí ve svém těle, zahrnující myšlenky, emoce, chování a postoje, které člověk k vlastnímu tělu zaujímá (Cash, 2004). Jedná se zejména, ale ne výlučně, o fyzický vzhled. Představuje vnitřní obraz těla – tedy to, jak své tělo subjektivně vnímáme, jak si ho představujeme a jaký mentální obraz si o něm vytváříme na základě našeho vlastního prožívání. Tento obraz se utváří kombinací sebezpozorování, zpětné vazby od okolí a složité souhry různých faktorů – včetně postojů, emocí, vzpomínek, představ i osobních zkušeností, a to jak těch, které si uvědomujeme, tak i těch, které zůstávají mimo naše vědomí (Cash, 2004). Body image má kognitivní, konativní a emocionální komponentu. Naše tělo je objektem, na který dopadají sociální a kulturní normy, které ovlivňují jak naše vnímání, tak rozhodnutí, která v souvislosti s vlastním tělem činíme. Výsledkem je specifické sebepojetí těla (Fialová, 2001). Tělo zde zároveň nefiguruje jen jako fyzický objekt, ale i jako prostředek vlastní identity – význam, který mu přisuzujeme, ovlivňuje sebedefinování a chápání našeho „já“ (Fialová, 2001). V kultuře orientované na vzhled je zároveň častým objektem zpětné vazby a hodnocení, což může ovlivňovat způsob, jakým o něm přemýšlíme a jak s ním nakládáme (Wood-Barcalow et al., 2010).

Při výzkumu tělesného sebepojetí je důležité rozlišovat mezi negativním a pozitivním body image. Nejde ale o opačné body kontinua. Pozitivní body image není pouhou absencí negativního body image nebo absencí nespokojenosti s vlastním tělem (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Jde o multifacetový konstrukt a holistický jev, jehož složky je nejlépe chápat v jejich vzájemném propojení, nikoli odděleně. Představuje vzájemně ovlivňující se proces souhry mezi vnitřními systémy (např. myšlenky, emoce, tělesné procesy) a systémy vnějšími (např. rodina, komunita, kultura) (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Mezi facety pozitivního body image se řadí například *body appreciation*, tedy schopnost ocenit vlastní tělo, body image flexibilita jako ochota či schopnost prožívat nepříjemné myšlenky, pocity a tělesné vjemy či emoce spojené s vlastním tělem (bez snahy je potlačovat či mírnit) a současně jednat v souladu se svými hodnotami podporující pozitivní vztah k tělu nebo orientace na funkčnost těla (více než na jeho vzhled), spokojenost s funkčností těla nebo široké pojetí krásy (Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

### 1.2.1 Vývoj body image v mladé dospělosti

Vztah k vlastnímu tělu se v průběhu vývoje proměňuje a představuje důležitou složku osobní identity (Cash, 2004) a sexuálního well-beingu (Gillen & Markey, 2018). Výzkumy ukazují, že právě spokojenost s tělem v adolescenci je významným prediktorem sexuální spokojenosti v dospělosti (Kvalem et al., 2018). To naznačuje, že právě během dospívání se vytváří body image, které může mít dlouhodobý dopad na prožívání sexuality (Kvalem et al., 2018). Celkově také platí, že muži bývají v mladé dospělosti spokojenější jak se svým tělem (Kvalem et al., 2018; Barnett et al., 2020; Bucchianeri et al., 2012), tak se svou sexualitou ve srovnání se ženami (Kvalem et al., 2018). Vývoj body image je v období adolescence a následně mladé dospělosti obzvláště tvárný a může být určitým způsobem propojen i se sexuálními zkušenostmi, stejně tak proces utváření sexuální a romantické identity se může prolínat s přizpůsobováním se proměňujícím se tělesným prožitkům vlivem probíhajících biologických a hormonálních změn (Gattario & Frisén, 2019).

Vývojově lze pozorovat, že tělesná spokojenost ve vynořující se dospělosti má tendenci postupně mírně růst (Kvalem et al., 2018). I mladí dospělí vykazovali nižší spokojenost s body image než starší dospělí (Barnett et al., 2020). V jiném zjištění se od adolescence do mladé dospělosti nespokojenost s tělem zvyšovala (Bucchianeri et al., 2012). Bylo to spojeno se zvyšujícím se BMI, tato změna v tomto vzorku ale reprezentovala přesun z normálního BMI do nadváhy (Bucchianeri et al., 2012), zatímco v předchozím zjištění se zvyšovalo v rámci normální váhy (Kvalem et al., 2018). Nicméně zatímco u žen byl nárůst BMI spojen s vyšší nespokojeností s tělem, u mužů se tento efekt neprojevil – pravděpodobně kvůli sociálně podmíněnému ideálu, který mírně přibývání vnímá u mužů jako známku svalového růstu či „mužnosti“, zatímco u žen jako nedostatek sebekontroly (Bucchianeri et al., 2012). Metaanalýza z roku 2023 pak ukazuje, že mezi 16. a 24. rokem života se body image u žen zlepšuje a kolem 24. roku života má tendenci se stabilizovat (Lacroix et al., 2023).

Nespokojenost s body image byla také mezi mladými dospělými více spojena s pocity osamělosti z důvodu tendence vyhýbat se při nespokojenosti s tělem sociálním interakcím – šlo ale o průřezovou studii, takže na směr kauzality nelze usuzovat (Barnett et al., 2020). *Body appreciation* (vážení si/ocenění svého těla jako celku – jeho vzhledu, jedinečných rysů, funkčnosti i zdraví) pozitivně koreluje se spokojeností s tělem, ve vyšším věku byl ale tento vztah slabší (Tiggemann & McCourt, 2013). Ženy s přibývajícím věkem dokážou současně prožívat určitou míru nespokojenosti se svým tělem, a přesto si ho vážit, oceňovat ho a respektovat jeho funkce – vztah k tělu stává komplexnějším a méně závislým na vzhledu (Tiggemann & McCourt, 2013).

## 1.2.2 Teorie objektifikace

Jedna z teorií, která poskytuje rámec pro pohlížení na téma sexting a body image je teorie objektifikace (*Objectification Theory*), kterou představili Fredrickson a Roberts (1997). Zaměřuje se na psychologické dopady, které vznikají v důsledku objektifikace – tedy procesu, kdy je člověk vnímán primárně jako tělesný objekt určený k pohledu a hodnocení druhými. Tento přístup ke vnímání těla se dle teorie týká zejména žen, jejichž tělesná podoba je v mnoha kontextech – médiích, mezilidských vztazích i pracovním prostředí – neustále vystavena hodnocení z vnější perspektivy. Klíčovým mechanismem je tzv. internalizace pohledu pozorovatele, tedy přejímání externí perspektivy na vlastní tělo. Žena se tak učí vnímat sebe samu „zvenku“ – jako objekt určený k vizuálnímu hodnocení. Tento pohled není pouhou kulturní normou, ale stává se součástí sebepojetí a vede k chronickému sebemonitorování, tedy zvyku sledovat a hodnotit vlastní vzhled, který ovlivňuje psychické prožívání i každodenní fungování (Fredrickson & Roberts, 1997). Tento habituální mentální proces má celou řadu dopadů. Sebemonitorování zvyšuje pocity studu, úzkosti a nespokojenosti s tělem, narušuje schopnost vnímat vnitřní tělesné signály (např. hlad, napětí), snižuje prožitek tzv. flow (vrcholného motivačního stavu) a celkově omezuje kapacitu pro plné zapojení do činností (Fredrickson & Roberts, 1997). Z dlouhodobého hlediska může být sebeobjektifikace rizikovým faktorem pro rozvoj deprese (Jones & Griffiths, 2014), poruchy příjmu potravy (Schaefer & Thompson, 2018) či sexuální dysfunkce (Kahalon et al., 2024).

Specifické jsou aktivity zaměřené přímo na tělo – například sexting nebo sex. V těchto situacích dochází k tzv. rozdvojení pozornosti mezi prožíváním situace a sebepozorování z pozice vnějšího hodnotitele. Tento stav snižuje autenticitu prožitku, sexuální uspokojení i kontakt s vlastním tělem (Fredrickson & Roberts, 1997). Teorie sebeobjektifikace vychází z předpokladu, že jde o sdílenou sociálně-psychologickou zkušenost žen, která se formuje v průběhu socializace. Výrazným rizikovým faktorem sebeobjektifikace zejména u mladších žen je vliv médií a internalizace ideálu krásy (Rollero et al., 2018). Zároveň je důležité zdůraznit, že míra internalizace objektifikující perspektivy se liší, nepostihuje všechny ženy stejně a existují i protektivní faktory, které mohou míru sebeobjektifikace a jejích dopadů zmírňovat, patří mezi ně například self-esteem (Gattino et al., 2023). Sebeobjektifikace může být podle sebeobjektifikační teorie vyvolána a zesílena určitými charakteristikami prostředí nebo situace (Fredrickson & Roberts, 1997) - jednou z nich je právě sexting. Ten může fungovat jako kontext, který aktivuje nebo prohlubuje objektifikaci těla, protože je v něm tělo explicitně vystaveno pohledu druhých a stává se hlavním prostředkem komunikace a sebevyjádření. Sextující často přejímají vizuální vzory z objektifikující mediální kultury, čímž dále podporují tzv. *objectified consciousness* – tedy vědomí sebe sama jako těla, které je určeno ke sledování a hodnocení okolím (Bianchi et al., 2017).

### 1.3 Sexting a body image v mladé dospělosti

Data ukazují, že již v adolescenci stoupá prevalence sextingu s věkem, nejčastější je pak právě u mladých dospělých (Klettke et al., 2014; Mori et al., 2020). Narozdíl od prudšího nárůstu prevalence v období adolescence se v mladé dospělosti jeho výskyt stabilizuje (Mori et al., 2020). Data vycházející z české bakalářské práce ukazují, že zkušenosti se sextingem mělo 80 % z celkem 198 dotázaných vysokoškolských studentů, textové zprávy se sexuálním obsahem zaslalo 68,7 %, svoji intimní fotografii v minulosti zaslalo 46 % dotazovaných (Rédlová, 2019). Do aktivního sextingu (tedy aktivního zasílání sextingového obsahu) se zapojilo 39,8 % žen, stejné procento žen se pak účastnilo i recipročního sextingu (vzájemné výměny sextingového obsahu) (Rédlová, 2019). Šlo o příležitostný výběr, takže skutečná prevalence může být nižší. U žen je častěji reportován aktivní sexting, tedy zasílání sextingového obsahu, muži jsou naopak častěji jeho příjemci, účastní se tedy pasivního sextingu (Klettke et al., 2014).

Podle rozsáhlého německého šetření dospělých ve věku 18–85 let většina respondentů vnímala sexting převážně pozitivně – více než polovina (50 %) neuváděla žádné negativní dopady (Döring & Mohseni, 2018). Přínosy jako je zvýšení intimity, zpestření sexuálního života nebo posílení emocionální blízkosti s partnerem hodnotily jako výraznější než potenciální rizika. Sexting tak pro mnohé představuje smysluplný a uspokojivý prvek jejich sexuálního života, a to i při vědomí možných negativních důsledků (Döring & Mohseni, 2018). Taktéž v případě zkoumání optikou *protection motivation theory* (Rogers, 1975), která se zabývá tím, jak se lidé rozhodují o účasti na sextingu na základě vyhodnocení rizik a přínosů, u mladých dospělých vnímané přínosy sextingu převyšovaly vnímaná rizika (Howard et al., 2022). Podléhají ale takzvanému *optimism bias* – pociťují nižší zranitelnost vůči negativním dopadům sextingu a nevěří, že by se jim mohly týkat (Howard et al., 2022). Rozsáhlejší zkušenosti se sextingem byly zároveň spojeny s intenzivnějším vnímáním jak pozitivních, tak negativních aspektů, větší zapojení tedy přináší větší možnosti profitovat z benefitů sextingu, zároveň ale dochází ke zvýšení šance být ohrožen negativními dopady (Döring & Mohseni, 2018). Teoretických modelů sexuálních interakcí v digitálních kontextech (*SIDC = The Sexual Interaction in Digital Contexts Model*) se zaměřuje na faktory, které zprostředkovávají rizika i přínosy sexuálních interakcí v digitálním prostředí, přičemž klíčovým z těchto mediátorů je konsent. Model integruje biologické, psychologické, sociální, ekonomické a technologické faktory na straně příčin i následků, čímž bohatěji zohledňuje komplexní povahu sexuálního chování v digitálním věku (Döring et al., 2021). Z pohledu *Uses and gratifications theory* (teorie užití a uspokojení) jsou uživatelé médií aktivní činitelé, kteří si mediální obsah vybírají záměrně tak, aby naplnili své specifické psychosociální potřeby (Katz et al., 1973). Sexting jako online aktivita může ovlivňovat sexuální prožívání v reálném životě, lze jej tedy chápat jako prodloužení offline sexuality do digitálního prostoru, přičemž zahrnuje jak pozitivní, tak negativní aspekty (Van Dijck et al., 2025).

### 1.3.1 Motivy a dopady sexting

Sextingové motivy jsou ovlivněné i specifickým charakterem online sexuálního chování, které je potenciálně okleštěno od rizik běžně spojovaných s offline sexuálním chováním, jako je fyzické násilí, neplánované těhotenství nebo šíření pohlavně přenosných nemocí (Beckmeyer et al., 2021). Rysy digitální komunikace – jako anonymita, neviditelnost, chybějící neverbální signály a časový odstup mezi odesláním a přijetím zprávy mohou vést k tzv. efektu online disinhibice, při němž jsou jedinci ochotnější sdílet osobní nebo intimní informace, které by v přímé (offline) interakci obvykle neodhalili tak rychle (Van Ouytsel et al., 2020). Tyto charakteristiky online prostředí podporují odvážnější a otevřenější konverzace, vyšší míru sebeodhalení, která může být v offline světě více zatížená strachem z odmítnutí (Döring, 2009).

Autoři zabývající se motivacemi k sextingu je dělí do tří hlavních kategorií: sexuální motivace (vyjadřování a zkoumání sexuality mezi vrstevníky a partnery); posilování body-image (sdílení sextingového obsahu za účelem získání zpětné vazby ohledně vlastního vzhledu); instrumentální či agresivní/útočné důvody (využívání sexuálního obsahu k ubližování druhým nebo k dosažení jiných cílů) (Bianchi et al., 2016).

Podobné dělení využiji i pro následující text o motivech a dopadech sextingu u mladých dospělých žen. Věnovat se budu sexuálním a partnerským motivacím a dopadům, poté podrobněji přiblížím sexting zejména ve vztahu k body image.

Souhrnně se i benefity, které sexting přináší, dají dělit do tří kategorií: individuální benefity spojené se samotným sextingem (sexuální explorace, experimentování, sexuální i nesexuální potěšení), individuální benefity vycházející z reakce partnera (posílení body image a sebeobrazu, podpora sexuální agence a validace) a vztahové benefity (sexuální a emoční napojení, sexting jako nástroj k propojení) (Van Dijck et al., 2025).

### 1.3.2 Sexuální a vztahové motivy a dopady sextingu

Jak sami vysokoškolští studenti popisují, sexting je pro ně formou uspokojení potřeby navozování intimity, udržování napojení obou stran a udržování vztahu (ve smyslu jakéhokoliv vztahu mezi sextingovými partnery, ne nutně partnerského) „na živu“ (Bonilla et al., 2021; Burkett, 2015; Dodaj et al., 2022), zejména při fyzické vzdálenosti sextingových partnerů nebo v dlouhodobých partnerských vztazích (Beckmeyer et al., 2022; Bonilla et al., 2021; Macdowall et al., 2023). Mladí dospělí jej využívají i jako nástroj vyjádření romantického či sexuálního zájmu, flirtování, zábavy, experimentování nebo zvýšení pocitu vlastní přitažlivosti (Burkett, 2015; Dodaj et al., 2022). Sexting tak nefunguje jen jako prostředek sexuální stimulace, ale i jako forma emočního propojení (Currin et al., 2020; Döring, 2009; Van Dijck et al., 2025). Mimo partnerské vztahy může sexting fungovat jako forma navozování fyzického kontaktu či způsob počátečního intimního poznávání se s novým partnerem, někdy dokonce nahrazuje fyzický sexuální kontakt (Bonilla et al., 2021). Nejčastějšími sextingovými motivacemi ve všech vztahových kontextech bylo u amerických vysokoškolských studentů flirtování, požadavek na

zaslání od partnera, využití sextingu jako způsobu iniciace sexu nebo vzdálenost mezi sextingovými partnery (Drouin et al., 2013).

Výzkumy ukazují, že čím atraktivněji jedinec vnímá svého partnera, tím spíše se do sextingu zapojuje nebo jej iniciuje. Sexting tak může sloužit jako kanál pro vyjadřování sexuální přitažlivosti a pro posílení jak vlastní, tak partnerovy sexuální touhy (Graham Holmes et al., 2021). U žen bývá sexting často spojen s potřebou působit atraktivně, získat pozornost, potvrdit si vlastní hodnotu či si užít flirtování (Klettke et al., 2014).

Přestože se ve své práci věnuji aktivnímu, konsenzuálnímu a chtěnému sextingu, považuji za metodologicky i eticky důležité krátce přiblížit i negativnější formy motivace a dopadů sextingu. Obecně se ukazuje, že sexting může být u mladých dospělých využíván jako způsob, jak se vyhnout prožívaným emocím, rozptýlit se a zakrýt vnitřní nepohodu –souviset může s pocitem osamělosti nebo s pocití nudy a stresu (Greer et al., 2022). Výzkumy zároveň upozorňují na výrazné genderové rozdíly v prožívání tlaku a rozhodovacích procesech s ním spojených. Výrazně vyšší míru negativních důsledků sextingu pak reportují spíše mladé ženy než muži, častěji čelí například pocitům lítosti nebo obavám ze šíření intimních fotografií (Greer et al., 2022). Ženy, častěji než muži, pociťují tlak k zaslání sextingu, zejména pokud hodnotily potenciální ztráty a negativa spojená s odmítnutím sextingu jako vysoké (Howard et al., 2022). Mezi americkými univerzitními studentkami byla zkušenost s nekonsenzuálním sextingem (nekonsenzuálním zaslání intimního obsahu třetím stranám) čtyřikrát častější než u jejich mužských protějšků (Holmes et al., 2020).

Sexting může být v takových případech nástrojem k odvrácení hádky, zmírnění negativních emočních stavů, jako je pocit viny, stud či osamělost, nebo jako reakce na tlak a manipulaci ze strany partnera (Dodaj et al., 2022). Souhlas s ne přímo chtěným sextingem může být podmíněn psychologickými faktory, jako je attachment a vztahové motivace (Drouin & Tobin, 2014). Zažívají ho zejména ženy projevující určitou sexuální pasivitu a pociťující zodpovědnost za udržení vztahu (Bay-Cheng & Eliseo-Arras, 2008; Impett & Peplau, 2002). Zapojují se do něj často za účelem uspokojit potřeby partnera nebo se vyhnout napětí (O'Sullivan & Allgeier, 1998). Nechtěný, ale konsenzuální sexting byl v jedné ze studií navíc plně mediován motivem vyhnout se hádce a udržet harmonii ve vztahu (Drouin & Tobin, 2014). V případě nekonsenzuálního sextingu tak mladé ženy nejsou nutně pasivními příjemkyněmi nebo oběťmi tlaku – spíše vědomě odmítají a vyhodnocují rizika. Důležitou podmínkou pro sexting je totiž pociťovaná důvěra mezi sextingovými partnery, která hraje důležitou roli i při vyjednávání a nakládání s riziky zneužití a šíření sdíleného materiálu (Burkett, 2015). Klíčovou roli v tom, jak sexting působí na emoce odesílatele i příjemce, totiž obecně hraje odezva partnera a kvalita vztahu (Currin et al., 2020). Tato zjištění naznačují, že ženy často podceňují reálná rizika spojená s odesláním intimních snímků, přestože jsou si vědomy existence tzv. dvojího standardu, tedy toho, že v porovnání s muži jsou více ovlivněny sociálními dopady sextingu, jako je například sociální odsouzení (Yeung et al., 2014). Muži naproti

tomu vykazují vyšší schopnost zaměřit se na rizika sextingu i v podmínkách vnějšího tlaku, což může poukazovat na odlišné kognitivní procesy v rozhodování o sextingu (Howard et al., 2022).

### 1.3.3 Body-image motivace a dopady sexting

Řada výzkumů ukazuje, že právě body image vysvětluje podstatnou část variability v sextingovém chování (Howard et al., 2019, 2020, 2021, 2022). Někteří sextující využívají tuto aktivitu pro dosažení validace a potvrzení adekvátnosti svého fyzického vzhledu (Bianchi et al., 2016, 2017; Howard et al., 2019; Liong & Cheng, 2019). U adolescentů patří tato potřeba k nejčastějším motivům sextingu – tělesný stud a nízké sebehodnocení vzhledu u nich úzce souvisí s vyšší mírou sextingového chování (Bianchi et al., 2017; Speno & Aubrey, 2019). Ženy s vyšší mírou rysové sebeobjektifikace vnímaly sexting častěji jako pozitivní aktivitu, což následně predikovalo jejich větší ochotu se sextingu účastnit (Speno & Aubrey, 2019). Čím větší důležitost přisuzovaly adolescentní dívky svému vzhledu (vykazovaly vyšší míru sebeobjektifikace), tím příznivější postoje k sextingu měly, což následně predikovalo jejich větší ochotu se sextingu účastnit (Speno & Aubrey, 2019). U dospělých žen byla motivace k sextingu tím výraznější, čím nespokojenější se svým vzhledem byly, sexting po dobu jednoho týdne navíc zvyšoval nespokojenost s tělem a pocity nátlaku sextovat (Howard et al., 2019).

Koncept *body esteem*, tedy hodnocení vlastního těla a atraktivity, významně predikuje zapojení do sextingu u mladých žen (Howard et al., 2021). Podobně i *objectified body consciousness*, zahrnující zvýšenou pozornost věnovanou vzhledu a jeho neustálé sledování ve vztahu ke kulturním standardům krásy (tedy *body surveillance*), souvisí se sextingem pro sexuální účely (Bianchi et al., 2017). Jinými slovy, čím více člověk vnímá své tělo prizmatem pohledu druhých, tím častěji se zapojuje do sextingu jako prostředku sexuální sebezprezentace.

Výzkumy ukazují, že s věkem se mění i převládající motivace k sextingu. U adolescentů je sexting často veden potřebou potvrzení vzhledu, zatímco u mladých dospělých převažují sexuální a partnerské motivace (Bianchi et al., 2016; 2017). Jedním z vysvětlení může být vývoj identity a snižující se potřeba vnějšího schválení. Mladí dospělí již obvykle disponují stabilnějším sebepojetím a větší kontrolou nad svým jednáním, sexting tak mohou vnímat jako vědomý prostředek intimní komunikace, nikoli jako nástroj k získávání validace (Jeanfreau et al., 2019).

Současně je vztah mezi body image a sextingem zjevně ambivalentní. Sexting může v některých případech sebevědomí a spokojenost s tělem posilovat (Döring & Mohseni, 2018). Body image a sexualita jsou totiž úzce propojené: to, jak se člověk cítí ve svém těle, ovlivňuje jeho každodenní fungování i rozhodování v sexuální oblasti – lidé, kteří příznivěji hodnotí svůj fyzický vzhled se častěji věnují sexuálním aktivitám, mají větší sklony k sexuální exploraci a uvádějí celkově větší spokojenost se svým

sexuálním životem (Woertman & van den Brink, 2012). Zvýšené uvědomování si vlastního vzhledu (a z toho vycházející nejistoty) během intimních aktivit – tzv. *body image self-consciousness* – bývá spojeno se sníženým sexuálním arousalem a obtížemi v dosažení orgasmu (Quinn-Nilas et al., 2016). Podobně i během sextingu může přehnané zaměření na vzhled a porovnávání s kulturními ideály krásy (*body surveillance*) vyvolávat pocity studu a nejistoty (Liong & Cheng, 2019). Zejména u žen, které prožívají nespokojenost s vlastním vzhledem, může být sexting či pouhá představa odhalení těla zdrojem stresu či vnitřního tlaku (Howard et al., 2020). Sexting tak pro ně může představovat situaci vyvolávající nepříjemné pocity, jelikož si vyžaduje zaměření pozornosti k vlastnímu tělu, tedy ke zdroji emocí s negativnější valencí. Nižší míra *body image self-consciousness* byla naopak spojena s vyšší frekvencí sextingu, a to zejména v případě sextingu za účelem flirtování či sextingu vycházejícího z potřeby cítit se „sexy“ (Howard et al., 2020).

Zajímavý pohled nabízí studie, která zkoumala, zda sexting představuje pro mladé dospělé objektivující nebo osvobozující praxi. Závěrem bylo, že nejde o dichotomii, tyto dvě dynamiky tedy spíše koexistují – sexting může být zároveň objektivující i osvobozující, tedy přinášející ženám prostor pro svobodné sexuální vyjádření bez pocitů studu (Liong & Cheng, 2019). Tento paradox lze částečně vysvětlit tím, že během sextingu dochází k úpravám těla na obrazovce tak, aby odpovídalo kulturním normám (Liong & Cheng, 2019). Online prostředí poskytuje prostor pro strategickou sebezprezentaci vlastního těla a své sexuální identity (Döring, 2009). Sexting může představovat cestu k tělesnému a sexuálnímu osvobození pro ty, kteří se za své tělo běžně stydí (Liong & Cheng, 2019). Tyto úpravy mohou ale zároveň posilovat vědomí objektifikovaného těla (*objectified body consciousness*), tedy specifického způsobu vnímání, kdy je tělo chápáno spíše jako objekt určený ke sledování a hodnocení okolím než jako prostředek vlastního prožívání, funkce a jednání (Liong & Cheng, 2019). K lepšímu porozumění směru těchto vztahů by byly zapotřebí longitudinální studie.

Pocit, že je člověk pozorován, nemusí nutně vyvolávat jen negativní pocity redukce na objekt – může být také zdrojem potěšení, hravosti a experimentování. Sexting tak může posilovat pocit sexuální autonomie, svobody a sexuální agence (Burkett, 2015; Tiidenberg, 2014). Umožňuje kontrolu nad tím, kdy a jak se jedinec prezentuje v sexuálním světle, a intimní snímky mohou zároveň fungovat jako zpětná vazba v procesu přijímání vlastního těla a rozvíjení vnímavosti vůči vlastním sexuálním potřebám (Tiidenberg, 2014). Slouží jako nástroj validace vlastní sexuální atraktivity, zejména pokud sextující vnímají tělesnost jako klíčový prvek svého self-konceptu (Speno & Aubrey, 2019). Na druhou stranu experimentální výzkum ukazuje, že i zdánlivě nevinné komentáře o vzhledu mohou zvyšovat tělesný stud u žen s vyšší mírou rysové sebeobjektifikace – přestože krátkodobě zlepšují náladu (Tiggemann & Boundy, 2008). Pokud navíc zpětná vazba od partnera neodpovídá ženskému vnímání sebe sama, může vést ke kognitivní disonanci – vnitřnímu napětí z rozporu mezi dvěma neslučitelnými informacemi (Festinger, 1957).

Schopnost ocenit své tělo a vážit si ho (*body appreciation*) je spojena s vyšší sexuální agencí – tedy schopností jednat v souladu se svými potřebami a hranicemi (Grower & Ward, 2018). Ženy, které si svého těla váží, tak mohou snáze jednat samostatně a rozhodně během intimních interakcí. Naopak ty, které si nejsou jisté svým fyzickým vzhledem, se mohou méně často zapojovat do „zdravých“ forem sextingu, tedy takových, které jsou dobrovolné, oboustranně souhlasné a žádoucí (Grower & Ward, 2018). Nižší spokojenost s tělem či nízké sexuální self-efficacy tak mohou zvyšovat náchylnost k tlaku či konformnímu přizpůsobení se očekávaným normám v online sexuální komunikaci (Howard et al., 2022). Tato data zároveň podporují výzkumný záměr zaměřit se na roli body image a jeho souvislosti s rozhodováním o sextingu u mladých žen, které se vzhledem k výše uvedeným zjištěním jeví jako zvláště zranitelná skupina.

Rovněž se ukazuje, že body image není stabilní rys, ale dynamický a kontextuálně podmíněný proces (Howard et al., 2019). Ti, kteří byli méně spokojeni se svým tělem, pociťovali častěji tlak sextovat a byli vůči němu méně odolní (Howard et al., 2022), zatímco jedinci s vyšší spokojeností se svým tělem se do sextingu zapojovali spíše v momentech, kdy se ve svém těle cítili dobře (Howard et al., 2019). Pravděpodobně proto, že chtěli využít aktuálního nastavení pro aktivitu, která je pro ně jindy méně dostupná. To může být zároveň znakem odlišného fungování sextujících s rozdílnými úrovněmi nespokojenosti s vlastním tělem. Při odeslání či přijmutí sextingového obsahu zažívali ženy momentální pokles nespokojenosti s vlastním tělem, nejpravděpodobněji jako následek pozitivní zpětné vazby od sextingového partnera nebo obdržení snímku od partnera mohlo zvýšit jejich pocity sociální a fyzické žádoucnosti (Howard et al., 2019). Toto snížení nespokojenosti ale nemusí být primárním motivem k sextingu, neboť tento zisk nebyl v tomto případě uváděn jako hlavní motivace. Rozdílná míra i charakter zapojení se do sextingu tak může ve svém důsledku odlišně ovlivňovat body image sextujících. Například rysová nespokojenost s tělem nepredikovala tendence sextovat, jeho frekvenci ani sexting pod nátlakem (Howard et al., 2019). Nenaizení vztahu sextingového chování a rysové nespokojenosti s tělem mohlo být ale způsobeno rozdílnými sextingovými motivacemi participantů v daném vzorku nebo právě fluktuující povahou body image.

## 1.4 Cíle výzkumu

Na základě dosavadní literatury a poznatků z oblasti sextingu a body image lze identifikovat několik zásadních mezer ve výzkumu, které odůvodňují potřebu kvalitativního zkoumání tohoto tématu formou IPA. Stávající kvantitativní studie sice popisují určité korelace a trendy, ale nezachycují dostatečně hluboké porozumění individuálním prožívání, motivacím a významům, které ženy připisují svému tělu a sextingu v konkrétních situacích. Chybí tak výzkumy, které by detailněji rozkrývaly psychologický kontext dobrovolného, chtěného sextingu ve spojitosti s body image u žen v mladé dospělosti. Většina dosavadních studií nevěnuje dostatečnou pozornost rozdílům mezi typy sextingu – zejména mezi sextingem dobrovolným a aktivně chtěným, a tím, který je sice formálně konsenzuální, ale motivovaný vnějším tlakem, strachem z odmítnutí nebo potřebou validace (Howard et al., 2020). Tato distinkce je přitom klíčová, chtěný sexting může reflektovat sexuální agenci a subjektivní kontrolu nad situací, což je zásadní pro jeho potenciální přínosy v oblasti sebevědomí a spokojenosti s tělem.

Mnoho studií redukuje koncept body image na afektivní vztah k tělu (např. pomocí škály *Body Esteem Scale*), a nepostihují tedy komplexní kognitivní dimenze tělesného sebepojetí, které zahrnují myšlenky, očekávání, představy a strategie regulace vzhledu (Cash, 2004). Zjištění Howard et al. (2021) poukazuje na to, že samotné hodnocení jednotlivých částí těla nepredikuje rozhodování o sextingu – je proto na místě zkoumat, jak ženy uvažují o svém těle komplexněji a co všechno při rozhodování probíhá, v čemž kvantitativní dotazníky neposkytují dostatečné informace. Z dostupných dat (např. Currin et al., 2020) je zřejmé, že sexting vyvolává širokou škálu emocí – od radosti a vzrušení po úzkost a stud. Emoce jsou zároveň silně podmíněny zpětnou vazbou partnera, kvalitou vztahu, mírou důvěry a tělesným sebepojetím (Currin et al., 2020). Tato komplexní emocionální dynamika však v kvantitativních studiích zůstává jen povrchně naznačena a neumožňuje odhalit, jak jednotlivé ženy tyto pocity interpretují a jak je propojují se svým vztahem k tělu a sextingu.

Zatímco teorie sebeobjektifikace (Fredrickson & Roberts, 1997) varuje před negativními důsledky zaměřenosti na vzhled, existují paralelně i koncepty jako sexuální agence, které tvrdí, že aktivní zapojení do sexuální komunikace může naopak posilovat sebevědomí a spokojenost se sexualitou (Woertman & van den Brink, 2012). IPA výzkum by mohl pomoci rozlišit, kdy a za jakých okolností sexting skutečně posiluje subjektivní pocit kontroly a pozitivní vztah k vlastnímu tělu, a kdy vede naopak k nejistotě a úzkosti.

Mladá dospělost představuje vývojově zásadní fázi pro formování vztahu k vlastnímu tělu i sexualitě – a zároveň období, kdy je sexting běžným prvkem partnerské i mimopartnerské komunikace. Zkoumat otázku „Jaký je vztah konsenzuálního, chtěného sextingu a body image u žen v mladé dospělosti?“ skrze interpretativní fenomenologickou analýzu umožní zachytit subjektivní významy, které ženy přisuzují sextingu a svému tělu, vliv body image na prožitek sextingu a sextingu na body image,

rozhodovací procesy a strategie žen či jejich emoční prožitky. Hlubková analýza rozhovorů pomocí IPA metody si klade za cíl přispět k hlubšímu porozumění propojení konsenzuálního, chtěného sextingu a body image u žen v mladé dospělosti. Zaměřuje se především na to, jak ženy vnímají a prožívají své tělo v kontextu sextingu a jak nad ním v těchto situacích přemýšlejí. Sleduje, jak jejich obecný rysový body image (*trait body image*) i momentální prožitek vlastního těla v konkrétní sextingové situaci – tedy stavový body image (*state body image*) ovlivňují jejich rozhodování i emoční reakce.

## 2 Metoda

### 2.1 Interpretativní fenomenologická analýza

Pro tento výzkum byla zvolena interpretativní fenomenologická analýza (IPA), která se zaměřuje na detailní a hloubkové zkoumání žité zkušenosti a významů, jež jí lidé přisuzují. Vychází z předpokladu, že lidé jsou sebeinterpretující bytosti, které aktivně hledají význam svých zkušeností (Pietkiewicz & Smith, 2014). Zkoumá fenomény jako objekty našeho vědomí a také to, jak na ně nahlížíme v naší mysli (Smith et al., 2021). Cílem tohoto přístupu je co nejvíce se přiblížit tomu, jak účastníci fenomén skutečně prožívají, jak na něj nahlížejí a jaký mu dávají smysl. IPA umožňuje participantům reflektovat zkušenost v její multidimenzionální celistvosti – kognitivní, emoční i tělesné (Smith et al., 2021). Jde o proces co nejbližšího přiblížení se světu participanta a zaujímání tzv. „*insider's perspective*“ (Kostínková, 2009), která je využívána při samotné interpretaci výsledků zakotvených v datech (Smith et al., 2021).

Filozofické základy IPA spočívají ve fenomenologii, hermeneutice a idiografii (Kostínková, 2009; Pietkiewicz & Smith, 2014). Fenomenologie se zaměřuje na jevy v prožívání člověka a usiluje o jejich popis bez předem daných kategorií, Heideggerova hermeneutika zdůrazňuje interpretační povahu prožívání. Třetím východiskem je idiografie, tedy detailní zkoumání jednotlivých případů a jejich jedinečného kontextu, které se odlišuje od nomotetického hledání obecných zákonitostí (Pietkiewicz & Smith, 2014). IPA lze chápat jako konstruktivistický přístup, jehož cílem není vytváření obecně platných závěrů, ale detailní a kontextově podmíněné porozumění individuálním prožitkům (Kostínková, 2009; Pietkiewicz & Smith, 2014; Smith et al., 2021).

Podstatným principem IPA je dvojí hermeneutika: účastník interpretuje svou zkušenost a výzkumník následně interpretuje tuto interpretaci (Smith et al., 2021). Výzkum je dynamickým procesem, v němž má výzkumník aktivní roli a je jeho neoddělitelnou součástí. Je proto nezbytné reflektovat, jak jeho vlastní postoje či očekávání mohou analýzu ovlivňovat. K tomuto účelu slouží technika *bracketingu*, tedy vědomého zaznamenávání a „uzávorkování“ osobních zkušeností a předpokladů, aby interpretace zůstala co nejpevněji ukotvena v samotných datech (Smith et al., 2021). Výzkumník tak zaznamenává své pocity a emoce spojené s tématem, reflektuje své znalosti, názory či očekávání toho, co od participantů uslyší, i vlastní životní zkušenost. Tedy vše, co by mohlo ovlivnit jeho vnímání fenoménu, způsob kladení otázek nebo následnou analýzu. Validita výzkumu v IPA je proto úzce spjata se schopností výzkumníka porozumět vlastní účasti na procesu a vědomě ji zohledňovat. Objekt a subjekt vnímání zde nelze striktně oddělit – samotný fenomén je spoluutvářen tím, kdo jej vnímá (Pietkiewicz & Smith, 2014).

## 2.2 Pozice výzkumnice

Reflexe vlastního vztahu k tématu byla zpracovávána průběžně při celém výzkumném procesu, aby byly předpojatosti identifikovány včas a ve správnou chvíli a bylo možné minimalizovat či eliminovat jejich možný vliv na validitu výzkumu. Myšlenky, poznámky a jednotlivé fáze *bracketingu* byly zaznamenávány do osobního výzkumného deníku. Tento přístup byl zvolen jako nástroj pro vytvoření maximálního prostoru pro reflexi osobního vztahu a přístupu výzkumnice ke zkoumanému fenoménu tak, aby bylo možné pracovat s předpojatostmi v celém jejich rozsahu i hloubce. Dodržováním tohoto postupu jsem usilovala o to, abych přispěla k maximální transparentnosti výzkumného procesu a validitě svého kvalitativního výzkumu. S ohledem na ochranu osobních informací, které v tomto případě na rozdíl od mých respondentek nemohou být anonymizované, zároveň sdílím proces *bracketingu* ve větší obecnosti s vyhrazením si prostoru pro soukromí.

Do výzkumného procesu vstupuji jako heterosexuální žena, která dlouhodobě vnímá své tělo jako nevymykající se aktuálním mediálním a společenským konvencím či ideálům krásy. Zájem o zkoumání tématu sextingu ve vztahu k ženskému tělu u mladých žen vychází z mé osobní, byť nepřilíživě rozsáhlé zkušenosti se sextingem, jak v rámci partnerského vztahu, tak mimo něj, a také z pozorování zkušeností s touto praxí u lidí v mém okolí.

Vlastní i zprostředkované zkušenosti ve mně vyvolávaly ambivalentní emoce – na jedné straně pocity nepohodlí, související s intenzivním zaměřením na tělesný vzhled a jeho reprezentaci, občas přecházející až do mírně úzkostných prožitků, na straně druhé však i vnímání sextingu jako osobně příjemné, zábavné a někdy posilující aktivity. Inspirací mi byla i zkušenost mladé, velmi sebevědomé ženy z mého okolí, jejíž otevřený přístup k sextingu ve mně vzbudil otázky ohledně prožitků žen v souvislosti s jejich tělem, potěšením, kontrolou, ale i zranitelností, která se sextingu může dotýkat.

Výzkumně mě inspiroval zejména článek *Objectifying or Liberating*, který akcentoval právě tuto vnitřní ambivalenci a nedostatek jednoznačných odpovědí (Liong & Cheng, 2019). Rozhodla jsem se proto přispět prostřednictvím vlastního výzkumu k hlubšímu porozumění této tématice. Reflektovala jsem i vliv konceptu sebeobjektifikace, který mě oslovil, avšak kladla jsem důraz na to, abych jej nevnášela do návrhu rozhovorů ani do samotné analýzy.

Své předporozumění tématu a osobní postoje jsem si na začátku výzkumu zvědomila a systematicky je „uzávorkovala“ (provedla jsem *bracketing*). Tento proces jsem prováděla nejen v úvodní fázi výzkumu, ale i opakovaně – před každým jednotlivým rozhovorem, kdy jsem reflektovala i svůj vztah ke konkrétní participantce. Vzhledem k tomu, že jsem všechny účastnice alespoň částečně znala, považovala jsem za důležité věnovat zvýšenou pozornost odkládání předchozích znalostí stranou, aby neovlivnily vedení rozhovoru ani výslednou analýzu.

Odděleně jsem pracovala s teoretickými zdroji a s rozhovory samotnými – analýzu jsem prováděla až s časovým odstupem od teoretické přípravy, abych minimalizovala riziko předčasného „napasování“ dat do předem známých konceptů. Uvědomila jsem si také nutnost uzávorkovat specifické postoje, které k tématu zaujímám – například převážně pozitivní vnímání sextingu jako potenciálně posilující formy sexuálního sebevyjádření, přesvědčení o hodnotě pozitivního přístupu k sexualitě a důvěru v možnost naučit se využívat online komunikaci zdravým způsobem, i při vědomí jejích rizik. Stejně tak reflektuji svůj feministický postoj a podporu ženské agence a kontroly nad vlastním tělem, i lítost nad tlakem, který na ženy kladou dominantní ideály krásy.

S těmito postoji jsem vědomě pracovala a usilovala o to, aby neovlivňovaly výzkumný proces, výběr otázek, přístup k participantkám ani interpretaci jejich výpovědí. V průběhu výzkumu jsem pravidelně refleктоvala svůj vztah k tématu i účastnicím a snažila se vytvářet prostor pro co nejautentičtější porozumění jejich perspektivám.

### 2.3 Výzkumný soubor

Pro bakalářskou práci byl zvolen výzkumný soubor tvořený třemi participantkami, což odpovídá doporučenému rozsahu tří až pěti osob ve studentských pracích využívajících IPA (Smith et al., 2021). Cílem IPA není tvorba zobecnitelných teorií ani práce s velkými vzorky, ale detailní zkoumání konkrétních fenoménů. Analýza proto vyžaduje plné ponoření výzkumníka do dat a snahu co nejvíce nahlížet na zkušenost očima účastníků (Pietkiewicz & Smith, 2014). Z tohoto důvodu je vhodné pracovat s menším a spíše homogenním vzorkem, který umožňuje nuancované a hloubkové porozumění prožitkům.

Participant byli vybíráni metodou cíleného výběru (*purposive homogeneous sampling*), která usiluje o získání skupiny sdílející klíčové charakteristiky relevantní k danému fenoménu. Rekrutace byla původně zahájena prostřednictvím letáků vyvěšených v prostorách Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity a sdílením výzvy na sociálních sítích (Facebook, Instagram, Threads). Vzhledem k citlivosti tématu sextingu a možné nedůvěře vůči výzkumu vedenému neznámou osobou se však touto cestou nepodařilo získat žádné účastnice. Nakonec byly osloveny ženy z okruhu mých přátel a známých. Dvě z nich byly mé kamarádky, se třetí jsem se znala pouze vzdáleně a měly jsme do doby rozhovoru jen minimální osobní kontakt. Tato skutečnost byla reflektována v rámci procesu bracketingu, který jsem prováděla před každým rozhovorem. Jeho cílem bylo uvědomit si a „uzávorkovat“ předchozí znalosti a očekávání spojená s jednotlivými účastnicemi, aby neovlivnily výzkumnický postoj a interpretaci dat. Zároveň však lze předpokládat, že osobní blízkost mezi výzkumníci a participantkami mohla podpořit vyšší míru důvěry, což umožnilo otevřenější sdílení a hlubší vhled do citlivého tématu a podpořilo validitu výzkumu.

Kritériem pro zařazení byla identifikace s ženským genderem, věk 18–25 let a zkušenost s dobrovolným, konsenzuálním a chtěným sextingem v heterosexuálním kontextu. Participantky se lišily v tom, s kým sexting probíhal – jedna ho zažívala jen v partnerském vztahu, druhá pouze mimo vztah a třetí měla zkušenost s oběma situacemi. Sexting byl vymezen jako odesílání vlastních sexuálně laděných fotografií, zpráv či videí. Od všech participantek byly zaznamenány základní sociodemografické údaje (věk, genderová identita, sexuální orientace). Tyto informace jsou shrnuty v tabulce pod pseudonymy, které zajišťují anonymitu účastnic.

Tabulka 1. *Participant*

Pseudonym	Věk	Genderová identita	Sexuální orientace
Mája	21	cisgender žena	heterosexuální
Bety	21	cisgender žena	bisexuální
Andy	21	cisgender žena	heterosexuální

Pozn. Bety jako bisexuální žena měla dosavadní zkušenosti pouze se sextingem v heterosexuálním kontextu.

## 2.4 Tvorba dat

Data byla sbírána prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů v délce 50–75 minut. Prostředí rozhovorů si mohly zvolit samotné participantky. Všechny nakonec souhlasily s osobním setkáním u mě doma, kde bylo možné zajistit klid a dostatek soukromí. Při celém procesu jsem postupovala v souladu s Etickým kodexem ČMPS, etickými pravidly APA a metodologickými zásadami Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity.

Rozhovory měly formu polostrukturovaného rozhovoru, vycházely z předem připravené osnovy, zároveň však ponechávaly prostor pro flexibilní reagování na odpovědi participantek. V souladu s charakterem polostrukturovaného rozhovoru i metodou IPA, která výzkumníkovi ponechává určitou míru volnosti (Smith et al., 2021), se témata rozvíjela podle přirozeného průběhu konverzace, přičemž rámcově kopírovala připravenou osnovu. Úvodní neformální konverzace přispěla k navázání raportu, vytvoření důvěry a bezpečné atmosféry, nezbytné pro sdílení citlivých zkušeností. Úvodní část výzkumného rozhovoru byla zaměřena na navázání kontaktu, otevření tématu a zjištění, jak přirozené či obtížné je pro participantku o tématu mluvit.

Otázky směřovaly k postupnému mapování vztahu k vlastnímu tělu i sextingu obecně, poté byl vztah k tělu a jeho vnímání mapovaný na procesu sexting v jeho jednotlivých fázích. Cílem bylo zachytit, jaký je vztah body image a sextingu a jak se tyto dvě entity ve světě participantek potkávají. Tento procesní přístup odpovídá metodologii IPA, která zdůrazňuje význam zkoumání nejen výsledků, ale i samotného průběhu

žité zkušenosti (Smith et al., 2021). Otázky byly obecně koncipovány tak, aby účastnice vedly od obecnějších a deskriptivních odpovědí k hlubším afektivním a reflexivním výpovědím o vlastním těle a sextingu. V případě potřeby byly využity alternativní formulace a doplňující otázky (tzv. *prompty*), které pomohly rozvinout či dovysvětlit odpovědi. V rozhovorech byl záměrně používán pojem „vztah ke svému tělu“ nebo „vnímání svého těla“ namísto odborného termínu *body image*, aby byly otázky pro participantky srozumitelnější a lépe uchopitelné. Z tohoto důvodu bylo s těmito pojmy pracováno i v některých částech analýzy výsledků a objevují se proto i v kapitole *Výsledky*. Každá z participantek chápala pod pojmem vztah k vlastnímu tělu percepční složku (jak tělo vidí), kognitivně-afektivní složku (jaký je jejich emoční vztah k vlastnímu tělu, jak o něm smýšlí) a případně i behaviorální složku (jak se ke svému tělu chová). Celou strukturu rozhovoru poskytují v *Příloze A*.

Na začátku rozhovoru byla každá z participantek informována o účelu výzkumu, způsobu práce s daty, zajištění anonymity a možnosti kdykoli odmítnout odpovědět či účast ukončit. Následně podepsaly informovaný souhlas s účastí a nahráváním rozhovoru (viz *Příloha B*). První z rozhovorů proběhl začátkem května jako pilotní rozhovor v rámci předmětu Interpretativní fenomenologická analýza. Jeho účelem bylo otestovat vhodnost a srozumitelnost otázek, délku a strukturu rozhovoru i technickou stránku sběru dat. Na základě pilotního rozhovoru nebyly nutné žádné úpravy, neboť otázky i celková struktura se ukázaly jako funkční. Po konzultaci s Mgr. Annou Látalovou, která rozhodnutí ověřila u prof. Mgr. Tomáše Řiháčka, Ph.D., byl pilotní rozhovor zahrnut do finální analýzy a stal se jedním ze tří rozhovorů tvořících výzkumný soubor.

Rozhovory byly nahrávány a následně přepsány s využitím nástroje NotebookLM, jehož automatický přepis sloužil jako podklad. Každý transkript byl při poslechu nahrávky pečlivě doplněn a upraven tak, aby odpovídal doslovnému znění. Přepisy zahrnovaly nejen verbální obsah, ale i některé neverbální prvky, například pauzy či smích. Takto připravené transkripty tvořily základ pro následnou analýzu.

## 2.5 Analýza dat

Struktura témat byla vytvořena z prvního rozhovoru, který byl nejobsáhlejší a tematicky nejbohatší. Témata z druhého a třetího rozhovoru byla do tohoto schématu postupně začleněna. Schéma bylo následně částečně upraveno tak, aby odpovídalo společným styčným plochám a nově se vynořujícím tématům napříč rozhovory. Okrajová témata s nízkou relevancí nebyla do výsledné struktury zahrnuta. Rozhodujícím kritériem pro jejich zařazení byla souvislost s výzkumnou otázkou a významnost i četnost jejich výskytu v jednotlivých rozhovorech.

Každá analýza začínala prvotním poslechem a přepisem rozhovorů. Postupným seznamováním se s daty jsem zaznamenávala významné pasáže. Při opakovaném čtení jsem zvýrazňovala části výpovědí, které se jevily jako újeji spjaté se zkoumaným

fenomémem a výzkumnou otázkou. Tento proces měl zajistit co nejhlubší vhled do dat (Smith et al., 2021). Transkripty jsem připravila v tabulce v prostředí Microsoft Word se dvěma prázdnými sloupci po stranách textu. Do levého sloupce jsem zapisovala shrnující obsahové poznámky, které parafrázovaly či zhuštěně vystihovaly význam dané pasáže. Tato první vrstva poznámek reflektovala to, co jsem rozuměla, že participantka sděluje. Druhá vrstva poznámek zachycovala interpretační rovinu. Zaměřovala jsem se na hledání hlubších souvislostí a významů v rovině vyšší abstrakce, které se ukazovaly za slovy zprostředkované zkušenosti. Každou interpretaci jsem přitom ověřovala návratem k původnímu textu, abych zajistila její zakotvení v datech.

Dokument s interpretačními poznámkami z prvního rozhovoru jsem včetně úryvků ukotvujících interpretaci v datech vytiskla a v tištěné podobě rozstříhala. Prostřednictvím fyzické manipulace s kartičkami jsem postupně shlucovala související poznámky a utvářela z nich jednotlivá témata. Při tvorbě témat jsem usilovala o zachování jazyka participantek, abych zůstala co nejlíže jejich zkušenosti. V odůvodněných případech jsem využila i psychologicky relevantní pojmy, pokud vhodně vystihovaly význam fenoménu. Témata byla následně seskupena podle významu a vzájemných souvislostí a zařazena pod nadřazené kategorie. V rámci analýzy tak tímto způsobem vznikla prvotní struktura fenoménu, která byla po začlenění dalších dvou rozhovorů využita pro narativní představení výsledků (viz kapitola *Výsledky*).

U druhého a třetího rozhovoru jsem z praktických důvodů volila postup, kdy jsem interpretační poznámky vykopírovala do struktury vzniklé z prvního rozhovoru. Podobné poznámky a vhledy jsem řadila k sobě a doplňovala vysvětlení, proč spolu souvisejí. Ke každé poznámce jsem připojila i příslušný úryvek textu, aby bylo zachováno zakotvení v datech. Výpovědi jednotlivých participantek jsem barevně odlišovala. Tímto způsobem vzniklo kompletní tematické schéma, které bylo následně částečně upraveno na základě nově vynořujících se souvislostí.

Časový odstup, se kterým jsem přistoupila k revizi tematické struktury, umožnil odhalit společná témata i přes odlišné způsoby vyjadřování jednotlivých participantek. Na základě vzniklého materiálu (interpretačních poznámek, propojení témat a úryvků) jsem následně každé téma rozpracovala do textové podoby. Interpretační myšlenky byly vždy doprovázeny ukotvením v datech prostřednictvím citací, což přispělo k posílení validity výzkumu.

V průběhu analýzy jsem zároveň vědomě reflektovala vlastní předpoklady a zkušenosti a snažila se je „uzávorkovat“ a držet se tak důležitého pravidla IPA (Smith et al., 2021). Tento reflexivní přístup jsem propojovala s neustálým návratem k datům a ověřováním, že interpretace zůstávají pevně zakotvené v původních výpovědích.

### 3 Výsledky

Analýza rozhovorů vedla ke vzniku tří hlavních témat: *Odraz kolísavosti body image v sextingu, Mezi kontrolou a prožitkem a Vliv sextingu na body image*. Hlavní témata se odrážejí v žité zkušenosti všech participantek. Poslední podtéma „*Moje tělo je v pořádku*“ se vyskytuje pouze u Bety a Máji. Ostatní podtémata jsou přítomná u všech tří participantek, přičemž u některých vystupují do popředí výrazněji než u jiných.

Tabulka 2. *Výsledky*

Hlavní témata	Podtémata
Odraz kolísavosti body image v sextingu	„Dobry den“- pozitivni filtr „Blby den“- tělesná nelibost a frustrace Uchování pozitivního prožitku
Mezi kontrolou a prožitkem	„Obelhat trochu ty svoje nedokonalosti“ Proměna tělesného vědomí v sextingu
Sexting jako validace a přijetí těla	Zpětná vazba jako pozitivní nabití „Moje tělo je v pořádku“

#### 3.1 Odraz kolísavosti body image v sexting

Výpovědi participantek ukazují, že body image není stabilní entitou, ale dynamickým a situačně podmíněným prožitkem. Vztah k tělu se proměňuje nejen v dlouhodobějších obdobích, ale i v rámci každodennosti – z minuty na minutu. Stejná část těla může být v jiný den zdrojem hrdosti i frustrace. Jak zmiňuje Bety: „*Někdy jsem prideful [pyšná], co se týče jako těch prs... někdy mám dny, kdy to jako poprsí bych jako rádo by jako nechtěla.*“ Andy popisuje, že její spokojenost s vlastním tělem je ovlivněna řadou vnitřních i vnějších podnětů – od pohledu do zrcadla, přes srovnávání se s druhými, až po náladu a fyzické pocity. To ukazuje, jak tělesný obraz osciluje mezi sebezpřijetím a pochybnostmi v závislosti na mnoha faktorech někdy i bez zjevného důvodu, který je pro Andy často těžké identifikovat:

*„Úplně vším. Já vlastně nevím. Tím jako co vidím zrovna v zrcadle, což je taky po každý trochu jiný. Tím, jak mi přijde, že vypadají ostatní, tím, co vidím na Instagramu, tím, jak se cítím zrovna... jestli se cítím nějak nafoukle... vším možným.“*

V jejím vyprávění jsem vnímala i určitý pocit bezmoci v tom smyslu, že nikdy neví, jak se zrovna probudí a často vnímá, že tyto změny jsou mimo její kontrolu. Neví, čím jsou způsobeny, tudíž je nedokáže ovládat či eliminovat tak, aby dosáhla více chvilí či dnů s pozitivními prožitky ohledně vlastního těla. I proto mi přišlo zajímavé, jak se u Bety a Máji tato proměnlivost tělesného prožívání výrazně pojí s biologickými rytmy. Menstruační cyklus představuje významný faktor, který rozhoduje o tom, zda se v těle cítí dobře nebo naopak zažívají diskomfort. Obě navíc zdůrazňují svůj vědomý přístup k těmto přirozeným fluktuacím. Jsou schopny přijmout, že tělo se mění v závislosti na cyklu či najezení, a chápou to jako součást reality, kterou respektují. Na rozdíl od Andy jim tak vědomí propojenosti menstruačního cyklu s tělesnými fluktuacemi zdá se umožňuje mít pro tělesné změny vedoucí k nespokojenosti větší pochopení, lépe je přijímat a vykazovat určitou míru soucitu k sobě samým:

Bety: *„...podle té fáze toho cyklu, jakože prostě fakt jako to cítím jako hodně jako spjatý s tím, že jako jo, se vzbudím, vidím, že jsem nafouklá, a to se podívám do kalendáře a hned jsem: hm, dobrý, vím, rozumím.“*

Mája: *„Vím, že prostě teď mám před menstruací, takže jsem nafouklá a řeknu si OK. OK, prostě v pohodě.“*

Zároveň ale jasně tematizuje, že k sextingu přistupuje zejména ve chvílích, kdy je se sebou spokojená: *„A musím být se sebou spokojená, abych něco takového vyfotila.“*

Z výpovědi Bety je však patrné, že efekt vědomí přirozenosti tělesných změn na tlumení psychické nespokojenosti s tělem není stoprocentní: *„Ale prostě jako i když vím, proč to tělo ty věci dělá, tak někdy jako jsem taková, že jako ty v\*le, proč, proč to musím mít?“*

Všechny tři rozhovory ukazují, že sexting je výrazně citlivý na kolísání body image. Nejde o aktivitu, která by probíhala odděleně od prožitku těla – naopak se přímo odvíjí od toho, jak je tělo v daný moment prožíváno.

### **3.1.1 „Dobrý den“ – pozitivní filtr**

Ve vyprávění všech tří participantek se opakuje, že v situacích, kdy prožívaly tzv. „dobrý den“ se cítily sebevědomě, atraktivně a spokojeně se svým tělem. „Dobrý den“ zde představuje nejen absenci negativních myšlenek o těle, ale naopak aktivní pocit radosti z toho, jak jejich tělo vypadá a působí. Bety v tomto kontextu popisuje, jak ona „dobré dny“ prožívá: *„Prostě takový jako lepší pocit jako za sebe...možná, že cítím i tu radost, když nad tím přemýšlím... cítím jako větší jako sebevědomí.“*

U Andy sextingové focení v těchto chvílích získává sebeafirmativní rozměr, jde o rituál, při kterém se dostává do příjemného kontaktu se svým tělem. Svléká se, vybírá a obléká si prádlo, upravuje se. Dokonce se i navoní, čímž dává najevo, že se nejedná o prosté sdílení fotky, ale o vědomé jednání, které posiluje její vnitřní prožitek

atraktivity. Focení je v těchto situacích především „její“ aktivitou. Chce si užít své tělo a to, jak se cítí a vypadá, když se zrovna líbí sama sobě:

*„Jako jsem se vždycky nějak, nevím, se učesala nebo jako se nějak jako trošku zkrášlila. Já se jako nemaluju moc, takže to jsem asi nedělala. Určitě ne, ale jakoby možná jsem se navoněla třeba, i když jako to na tý fotce není vidět, ale jako myslím, že si tam pak přijdu jako hezčejc. A no pak jsem si, buď jsem si na sebe vzala nějaký hezký prádlo třeba nebo eh nebo nic a nějak pěkně se vyfotila.“*

Podobně s atmosférou focení pracuje i Bety. Zmiňuje, že si někdy pustí hudbu, která ji „nahypuje“ a celou zkušenost pojímá jako oslavu těla a prožitek radosti ze sebe samé:

*„Takže prostě jako si tam pustím něco hypovacího [nabuzujícího] pro sebe... yes, prostě jakože jako si říkám, jo, dobrý, dneska se v tom cítím dobře.“*

Interpretuji si to tak, že v takových dnech zdaleka nejde jen o focení se pro potvrzení zvenčí, ale o užívání si pozitivních prožitků pramenící z jejich vlastního těla a sebe samých. Akt focení i následný pohled na vzniklý obsah přináší Andy sexuální vzrušení, které nevychází primárně z fotek zaslaných partnerem, ale z její schopnosti vnímat sebe samou jako žádoucí:

*„Ale mám pocit, že jsem možná třeba ty svoje fotky jako, že pro mě dělaly víc než ty fotky toho partnera... že to, že jsem se jako sama sobě líbila na těch fotkách, tak jako mě možná víc vzrušilo než to, že mi přišla nějaká fotka od nějakého kluka.“*

Stejně tak Mája pojímá sexting jako aktivitu o jejím těle a jeho sdílení. Ještě výrazněji ho vnímá jako estetický a erotický akt, kde se proplétá fascinace ženským tělem, kreativita i vědomá práce s vlastním egem:

*„Myslím si, že je to o mým těle a o reakci na moje tělo...Mě baví, asi mě baví jako ženský tělo..., takže takové jako kreativní věci, to mě hrozně bavilo.... Prostě jako nevím, že to tělo je fakt krásný a ukážeš prostě, že máš nějaký cit, se napózovat, vyhrát si s tím....Jako lichoťím si sama sobě, vlastně si s tím tak jako zvedám svoje ego.“*

Bety popisuje, jak se zvýšené tělesné sebevědomí specificky propisuje i do jejího chování mimo sexting. Vnímám v tom obecný rys lepšího momentálního body image, který se projevuje touhou a ochotou sdílet své tělo nebo jeho části formou sextingu nebo i mimo něj v offline prostředí, projevující se například ve výběru oblečení:

*„Když jako mám jako lepší dny, tak to jsem zase taková, že si řeknu, no tak si třeba jako můžu vzít nějaký výstřih, nebo že si vezmu něco jako kde jde víc vidět i břicho..., vezmu si klidně jako něco jako víc jako revealing [odhalujícího].“*

Bety přibližuje i to, jak se tento stav pojí s menším zaobíráním se tím, jak vypadá před ostatními. Snižuje se starost o vzhled a jeho monitorování a opadá nutkání upravovat si drobné nedostatky – není tolik zatížená sebepozorováním: *„Jako nepotřebuji si nějak jako třeba tahat tričko prostě jako na nějaký jako úplně jako blbý úhly.“*

Tuto změnu ve vnímání těla v „dobrých“ dnech jsem pozorovala i ve zpětném hodnocení dříve vytvořených snímků těla. Pokud jsou sledovány s časovým odstupem mimo moment prožívání zvýšeně pozitivního body image, najednou do popředí vystupují i drobnosti, které v danou chvíli pořizování snímku unikly vědomé pozornosti nebo byly vnímány skrze jiný filtr. Tento filtr je v „dobré dny“ podle všeho méně kritický. Bety pak občas zažívá *„zmatení v tom, proč jsem si třeba u dělání těch fotek myslela, že je dobrá, když vůbec dobrá nebyla“*.

Participanty vykazovaly vyšší otevřenost k vlastnímu tělu, ochotu se s ním vědomě propojit a sdílet ho s druhými, právě i formou sextingu. Jak popisuje například Bety: *„...protože když mám ten lepší den, tak se fotím.“* Sexting se v těchto dnech či momentech zdá být přímým projevem momentálního pozitivního body image a způsobem, jak s tělem vědomě navázat kontakt, který je v tento den chtěný. Sexting zde funguje jako umocňování momentů pozitivního body image, který vede ke specifickým behaviorálním projevům, spojuje je také shovívavější, méně kritický až pozitivní filtr vnímání sebe samé a svého těla, který se projevuje větší otevřeností ke sdílení těla, právě i formou sextingu. Společným jmenovatelem je, že sexting zde není vnímán jen jako komunikace směrem k partnerovi, ale i jako prostředí, které podporuje aktuální radost z těla a slouží jako nástroj, který radost násobí. Radost a pozitivní prožitky tak mohou v sextingu plynout z užívání si vlastního těla o samotě i z aktu jeho sdílení s ostatními.

### **3.1.2 „Blbý den“ – tělesná nelibost a frustrace**

Toto podtéma zachycuje zkušenost s prožíváním sextingu v kontextu dní, kdy se participantky necítí dobře ve svém těle. Sexting se tak stává lakmusovým papírkem aktuálního body image – když převažuje spokojenost a hrdost, otevírá se prostor pro sdílení; naopak v období tělesného diskomfortu nastupuje větší stažení, skrývání. Andy vnímá aktuální body image jako určující podmínku, zda sexting proběhne, nebo nikoliv: *„No asi hlavně v tom, že jako se ten sexting vůbec nekonal, pokud jsem si zrovna nepřišla jako dobře ve svém těle.“* Pokud se necítila „pěkně“, sexting raději zcela vynechala. Objevuje se zde silná vazba mezi aktuálním sebeprožíváním a možností intimní vizuální prezentace. V případech, kdy sexting přesto probíhal, řešila situaci pragmaticky – využívala

zásobu předem připravených fotografií, které ji chránily před nutností znovu se konfrontovat s nepříjemným tělesným obrazem:

*„Často jsem třeba jako ty fotky fotila dopředu, jakože jsem měla nějaký prostě dopředu v galerii... Tak abych nemusela hned znova podstupovat tenhle hrozně dlouhý proces focení a vybírání dobré fotky.“*

Tato strategie jí umožnila vyhnout se přímému kontaktu s nelibostí vůči tělu. Prožitky „blbého dne“ je u Andy zatížený výrazně negativní emocionalitou – od frustrace až po vztek a naštvání na sebe samu:

*„Asi tak jako cítím nějakou nelibost vůči sobě nebo možná trochu jako naštvání... protože se mi to nelíbí takhle vypadat... že mě to s\*r\* prostě.“*

Tyto emoce se objevují i při samotném procesu focení, pokud výsledná fotografie neodpovídá jejím estetickým standardům: *„Myslím si, že jako to focení těch fotek může být jako občas frustrující, když se to třeba chvíli nedaří...“* Blbý den se tak neprojevuje jen odmítnutím sextingu, ale i zvýšenou podrážděností, když se obraz těla nepodaří upravit do přijatelné podoby. Podobně Bety mluvila o „blbých dnech“ jako o obdobích, kdy se nechce ukazovat – ani ve fyzickém prostoru, ani v digitálním. V takových chvílích volí oblečení, které jí spíše zakryje, než odhalí: *„Když mám ty špatnější dny, tak si vezmu víc jako něco, co je víc covering [zahalujícího].“* Tělesná nejistota tak přímo řídí míru její otevřenosti vůči okolí i sextingu. V jejím vyprávění se silně objevuje kombinace zklamání, znechucení a smutku – směrem k tělu i k sobě samé: *„Zažívám rádobu ne úplně jako vztek, ale takový jako zklamání... lehký jako znechucení.“* Sama si klade otázku, proč se tak cítí, a negativní emoce se pak spojují i s pocitem selhání – nejen že nenaplnuje ideál krásy, ale ani ideál „self-love“, tedy povinnosti své tělo milovat:

*„Pak trošku jako smutek, trošku jakože si říkám jako proč se takhle vůbec cítím, jako budu se sebou celý život, měla bych se milovat.“*

Také Mája reflektuje, že pokud se necítí v pohodě, sexting raději zcela odmítne:

*„Když se necítím v pohodě, tak do toho nejdu. Jo, když prostě cítím, že třeba jsem ve stresu, jsem oteklá, prostě nevím, raší se mi akné někde, tak to nefotím.“*

Neochota fotit se je pro ni jasným signálem, že aktuální vztah k tělu není v pořádku. Tento stav si ale neinterpretuje pouze jako pasivní překážku, ale jako varovný ukazatel, který ji motivuje k akci – například ke sportu či péči o tělo: *„Když si řeknu hm to bych nevyfotila, už to trvá dlouho, je potřeba začít běhat nebo tak.“*

Napříč vyprávěními všech tří žen je patrné, že „blbý den“ není jen drobný výkyv v náladě, ale komplexní zkušenost zahrnující tělo, emoce i sebehodnocení. Nelibost vůči tělu se zde pojí s frustrací, podrážděností, smutkem a někdy i s pocity viny za to, že nedokážou naplnit ideál – ať už jde o ideál krásy nebo sebestříjetí. Sexting se v těchto dnech buď vytrácí úplně, nebo je transformován do podoby obranných strategií (využívání starších fotek, zakrývání těla, vyhýbání se). „Blbý den“ tak odhaluje křehkost vztahu k vlastnímu tělu i to, jak úzce je sexting navázán na aktuální body image. Digitální intimita zde nefunguje jako prostředek, který by dokázal automaticky zlepšit body image, ale spíše jako zrcadlo – pokud tělo není prožíváno jako přijatelné, participantky bývají méně ochotné ho sdílet i prostřednictvím obrazovky.

### 3.1.3 Uchování pozitivního prožitku

Jedním z motivů, který se v rozhovorech všech tří participantek objevuje, je snaha uchopit a zaznamenat okamžiky, kdy se cítí dobře ve svém těle. „Dobrý den“ není v jejich vyprávění vnímán jako samozřejmost, ale spíše jako vzácný a dočasný stav, který je potřeba využít a zachytit. Jak popisuje Andy, touha fotit se vzniká právě v těch chvílích, kdy je spokojená: „...no jsem to chtěla jako zachytit asi, že jsem si přišla zrovna hezky...“ Tento motiv se objevuje i u Bety, která zdůrazňuje, že pořízení snímku má preventivní a konzervační funkci – nikdy neví, zda se zítra bude cítit stejně:

*„...protože když mám ten lepší den, tak se fotím, tak jsem pak taková, tady mi to suší, nevím, jak budu vypadat zítra, tak jako si to užiju, dokud to je... jako jsem mladá jenom jednou, tak se jako vyfotím, dokud se o sobě cítím jako dobře, pozitivně.“*

Fotografie zde slouží jako způsob, jak prodloužit pozitivní tělesný prožitek – jeho otisk, ke kterému je možné se vrátet i později. Andy i Mája tento aspekt potvrzují. Andy popisuje, že se k fotografiím vrací zpětně a znovu čerpá z jejich pozitivního účinku: „Jako ráda se pak na ty fotky koukám zpětně třeba, když jsou pěkný a přijdu si hezky.“ Mája k tomu dodává časovou dimenzi: fotografie pro ni nejsou jen okamžitou památkou, ale i záznamem, ke kterému se vrací po letech, aby si připomněla, jak tehdy vypadala: „...to bych si chtěla jako uložit tu památku a přesně pak se na to podívám, řeknu si, před třemi lety jsem vypadala takhle, to je dobrý.“ Ve chvílích, kdy se cítí atraktivní, vzniká potřeba tento moment zachytit a „zakonzervovat“ – nejen pro sdílení s partnerem, ale především pro sebe. Fotografie pak fungují jako nástroj sebestpotvrzení, připomínají, že pozitivní vztah k tělu je možný, a umožňují se k tomuto prožitku opakovaně vrátit. „Dobrý den“ tak není jen krátkodobým zážitkem, ale díky focení se stává i zdrojem dlouhodobější podpory sebestímání a pozitivního body image. Ve chvíli, kdy se žena cítí blíže svému ideálnímu já, vzniká potřeba tento stav zachytit – i proto, že ví, že její tělesné sebestímání je proměnlivé. Ukládáním „důkazů“ o těchto chvílích si

uchovává psychologický most mezi přítomným a ideálním já, což může pomáhat zvládat období, kdy má pocit, že se od ideálu vzdaluje.

## 3.2 Mezi kontrolou a prožitkem

Sextingové zkušenosti participantek ukazují, že tato forma intimní komunikace se odehrává na dvou rovinách. Na jedné straně je to prostor vědomé kontroly a stylizace, kde se ženy snaží upravovat obraz svého těla tak, aby odpovídal jejich představě atraktivity. Na straně druhé se sexting stává prostředím, kde mohou tělesnou kontrolu opustit a ponořit se do prožitku – ať už jde o sexuální vzrušení, radost z reakce druhého, nebo jemné interoceptivní signály. Tento pohyb mezi kontrolou a prožitkem odhaluje, že sexting není jen vizuální hrou s tělem, ale i procesem, v němž se proměňuje samotný způsob tělesného vědomí.

### 3.2.1 „Obelhat trochu ty svoje nedokonalosti“

Proces pořizování sextingových fotografií ukazuje, že všechny tři ženy aktivně řídí, co z jejich těla bude vidět a jakým způsobem bude prezentováno. Fotografie těla se pro ně stává projekční plochou, se kterou vědomě pracují – favorizované části zvýrazňují, problematické skrývají. Proces pózování a výběru úhlu je formou vědomé práce se sebe-prezentací – fyzické detaily těla se zde stávají prvky, s nimiž lze pracovat, a jejichž nedokonalosti lze částečně „obelhat“. Jak vysvětluje Bety: *„Prostě jako vyberu nějaký úhel, kde jako se cítím dobře, kde si cítím, že mi to sluší.“* Andy k tomu dodává:

*„No jako já upravuju hlavně jako sebe, jako právě tím, jak nevím, jak si sednu, jak si stoupnu, jak se tam natočím... zakrývám nějaký věci... obelhat trochu ty svoje nedokonalosti, jakože tam nejsou.“*

Tento „vizuální management“ funguje nejen jako strategie komunikace, ale i jako prostředek emoční seberegulace. Jde o touhu zachytit na fotografii to, jak aktuálně vnímají a prožívají samy sebe i to, jak by chtěly působit na příjemce. Kontrola nad obrazem těla přispívá ke zvýšení sexuálního prožitku a k posílení žádoucí identity. Pro Andy i Máju je zásadní, že v první řadě se musí líbit samy sobě. Zprostředkují tak aktuální nastavení a naladění partnerovi. Andy popisuje, že se fotí tak, aby si připadala „hot“: *„Abych si na nich připadala hot nebo jako abych věděla, že až je ten přítel uvidí, tak si řekne hm dobrý.“* Podobně Mája si ověřuje, zda by sama sebe na fotce považovala za atraktivní: *„Jo, zchecknu [zkontroluji], jestli si se sebou připadám sexy, jestli kdyby mi takhle fotka přišla, tak jestli bych si řekla hm mhm.“*

Za těmito vědomými strategiemi se však odhaluje hlubší vrstva – tlak přiblížit se estetickému standardu, který se v praxi zdá být nedosažitelný. Andy otevřeně tematizuje obavu z toho, že na fotce bude „vypadat tlustá“: „*Hm, tak asi mi hodně šlo hlavně o to, abych na nějakých nevypadala tlustá.*“ Podobně Mája reflektuje, že její spokojenost s tělem nikdy není úplná: „*Myslím si, že s tím tělem nejsem jako 100 % spokojená... chtěla bych třeba víc vypnutou pokožku, nechtěla bych mít kruhy pod očima.*“ V obou případech fotografie poskytuje prostor, jak nespokojenost dočasně překlenout – zakrýt, přizpůsobit, nebo stylizovat tělo tak, aby se přiblížilo představě ideálu. Bety mluví přímo o konkrétních technikách, jak eliminovat prvky, které narušují žádoucí obraz: „*Mám někdy problémy jako s břichem... tak jako to smažu... nebo třeba tady jako oříznu.*“ Přiznává i to, že vědomě manipuluje s prostředím – využívá tmu, která dokáže skrýt „křivky“ těla. Všechna tato opatření umožňují minimalizovat viditelnost nedostatků a vytvořit podobu těla, která odpovídá vnitřnímu standardu atraktivity.

Aktivní práce se sebe prezentací v sextingu tedy není jen hravou manipulací s obrazem, ale hlubším vyjednáváním mezi prožíváním a vnímáním vlastního těla a internalizovaným ideálem krásy. Vědomá kontrola nad tím, co je vidět, přináší úlevu a podporu, zároveň se tak sexting stává místem, kde se setkává touha po autentickém sebevyjádření s tlakem nedosažitelného standardu.

### 3.2.2 Proměna tělesného vědomí v sextingu

Výpovědi ukazují, že sexting není homogenní zkušeností, ale odehrává se ve dvou kvalitativně odlišných rovinách. První z nich souvisí s momentem pořizování fotografií, kdy je pozornost soustředěna na vizuální stránku těla, se kterým je i aktivně a cíleně pracováno (viz podtéma „*Obelhat trochu ty svoje nedokonalosti*“). Druhá nastává v okamžiku následné výměny textových zpráv, kdy se těžiště přesouvá od vizuální kontroly k tělesným vjemům. Během focení se ženy intenzivně sledují a hodnotí, soustředí se na to, aby obraz působil co nejlichotivěji. Mája tento stav vystihuje: „*Když posílám fotku vnímám to tělo, víc se zkoumám, jako fakt se snažím, aby bylo jako perfektní. Mnohem víc hlídám své tělo, jak vypadám.*“ Focení je tedy spojeno s vysokou mírou sebesledování a monitorování těla. Jakmile je fotografie odeslána a sexting přechází do textové roviny, proměňuje se i charakter tělesného prožívání. Pozornost se přesouvá od vizuální kontroly k interakci s druhým člověkem a k tělesným reakcím, které tato interakce vyvolává. Mája popisuje kontrast mezi „hlavou“ při focení a „tělem“ při konverzaci:

*„Když fotím fotku, je to jen o hlavě, ale když už je tam kontakt s tím druhým, tak to tělo cítím, že to moje tělo tak nějak samo reaguje... třeba motýlci v břiše, chvění, snížená soustředěnost.“*

Později doplňuje: „*Při vedení konverzace o sexu už to pro mě není tolik o přemýšlení o těle jako o sexuálním prožitku.*“

Andy zažívá podobný posun – tělo přestává být podrobováno přísné vizuální kontrole a stává se prostředkem prožitku vzrušení, podpořeného lichotivou reprezentací na fotografii. Během této fáze tedy prožívá sebe skrze obraz – verzi sebe samé, která je „vystřižená na obrázku“, zachycena v ideálním úhlu a bez nutnosti čelit běžným obavám z nedokonalostí těla:

*„...že nemusíš tolik řešit, jako jak vypadáš v tu chvíli. Protože seš tam na tý fotce a seš pěkná a ten jako nikdo jinej to nevidí, jak vypadáš v tu chvíli. ...píšete si o tý fotce v dobrým úhlu.“*

Přesto připomíná, že fotografie stále nese její identitu, i když ve stylizované podobě: *„Tak furt jsem to já i na tý fotce, jenom hezky nastavená jakoby.“* Bety tento odklon od potřeby tělesného monitorování zažívá jako uvolnění a možnost být autentičtější: *„Přijde mi lehčí si s člověkem psát; tím, jak je to jednodušší a můžu být více sama sebou, jsem spíše schovaná za obrazovkou a užívám si té gratifikace z komplimentů, na rozdíl od focení už necítím tu nervozitu se nějak ukázat.“*

Celkově lze říci, že sextingové prožitky se pohybují mezi dvěma póly – na jedné straně vizuální kontrola a vědomé formování obrazu těla, na straně druhé uvolnění a interoceptivní ponoření do signálů a prožitků těla, které se pojí s tělesným vzrušením a emocionální odezvou vycházející ze sexuálně laděné interakce s druhým. Focení je spjato s kritičtějším sebehodnocením, zatímco následná konverzace umožňuje vystoupit z prostoru monitorování a prožívat tělo jiným způsobem – méně vizuálním, více prožitkovým. Tělo se v této fázi projevuje prostřednictvím vnitřních signálů – motýlků v břiše, chvění, radosti z komplimentů. Sexting se tak ukazuje jako proces, ve kterém se proměňuje způsob tělesného vědomí – od obrazu k prožitku, od vizuálního sebesledování k emočnímu a interoceptivnímu vědomí. Při výměně sexuálních zpráv jsou v kontaktu samy se sebou, jiným způsobem než při tvorbě fotografií – nikoli skrze vizuální kontrolu svého aktuálního těla, nýbrž skrze emočně nabitou interakci a tělesné vjemy, které jsou aktivované tímto typem virtuální přítomnosti a přijetí.

### 3.3 Sexting jako validace a přijetí těla

Výpovědi participantek ukazují, že sexting není jen formou intimní komunikace, ale také prostředím, které může proměňovat jejich vztah k vlastnímu tělu. Na jedné rovině funguje jako okamžitý zdroj povzbuzení – komplimenty a projevy zájmu dokážou rychle změnit náladu i to, jak se ženy vnímají. Zároveň se ale sexting může stát i zkušeností, která podporuje trvalejší pocit, že je jejich tělo přijímané a žádoucí, a tím posiluje jejich body image a sebevědomí i mimo sextingové interakce.

### 3.3.1 Zpětná vazba jako pozitivní nabití

Sexting se v narativech všech participantek opakovaně ukazuje jako okamžitý zdroj pozitivní energie, který dokáže během krátké chvíle proměnit náladu i vnímání vlastního těla. Andy popisuje, že sexting ji dokázal „pozitivně nabít“:

*„No, myslím si, že možná mě to jako nějak jako pozitivně nabilo pak třeba do konce dne... byla jsem možná spokojenější ve svém těle po ten třeba, nevím buď po ten den nebo třeba prostě jako chvíli na to, pár hodin na to.“*

Bety zase „... stoupne najednou jako ta nálada...“

Ve dnech, kdy nejsou s tělem tolik spokojené, komentáře od sextingových partnerů slouží jako posilující faktor, který zmírňuje negativní prožívání. Mužská verbální validace tak koriguje momentální negativní body image. Komplimenty a vyjádření zájmu pomáhá přerámovat vlastní kritický pohled a cítit se atraktivněji. Jak přibližuje Bety:

*„že i když jsem se ohledně svého těla cítila špatně v tu chvíli, tak on mi jako řekl jako ne prostě, ať jako se neschovám, že se mu líbím, že mu přijdu jako atraktivní ...prostě mi to pomáhá to od nich slyšet, když jako v ten den se necítím úplně jako nejlíp.“*

Tento mechanismus, jak popisuje Andy, dokáže zvýšit ochotu sdílet své tělo, dokonce i ve chvílích, kdy původně neměla chuť fotit se:

*„...flirty konverzace nějak změnila to moje nastavení, že jsem si přišla vlastně docela hezky, nebo možná jenom hezčejc než prostě předtím... Naladil mě do té situace, kdy vlastně mi nevadilo jít něco vyfotit, že jsem si vlastně přišla docela pěkně.“*

Verbální validace má moc zejména v okamžicích, kdy se necítí dobře. Mája přiznává, že zasláním fotografie připravuje prostor pro uspokojení její potřeby slyšet od partnera ujištění:

*„Asi když mi klesá nějaký sebevědomí, tak jo... neposlala bych fotku jen tak, kdybych nepotřebovala slyšet ‚seš dobrá‘.“*

Podobně využívá moc zpětné vazby i Bety, která navíc zdůrazňuje důležitou roli intimnosti momentu. Ta zintenzivňuje dopad komplementujících slov:

*„V tu chvíli jako se necítím úplně jako dobře, ale pak jako pošlu nějakou tu fotku tomu, s kterým si píšu, a on mi na to komplementuje, tak samozřejmě to je zas ta*

*mužská validace. A pak si říkám: Jo, tak já se mu líbím, tak asi nevypadám tak špatně. Pomáhá slyšet to od někoho, navíc v tak intimní chvíli.“*

Vyjádření zájmu od partnera je i pro Andy zdrojem pozitivních emocí: „Asi mi to udělalo dobře nějak... že mě chce vidět takhle... to ve mně vyvolalo hezký pocity.“ Tento efekt pro Andy navíc překračuje rámeček intimního momentu a promítá se i do širšího fungování:

*„Myslím, že jsem víc sebevědomá jako taková. A má to docela dopad podle mě na víc jako oblastí v mém životě, že je mi celkově tak jako asi líp nebo jsem jako spokojená.“*

Bety popisuje sexting přímo jako „ego boost“, který jí okamžitě zvedne náladu: „Prostě jako, že mi stoupne najednou jako ta nálada, že jo.“ Sexting jí přispívá k okamžitému pocitu větší sebedůvěry a dodává jí pocit, že je partnerem vnímána nejen jako osoba, ale i jako sexuální bytost: „Dodává mi to sebevědomí, že rádoby to chce dělat se mnou, že vlastně mě i vidí takhle... a i ten zájem právě jako sexuální.“

Sexting se v prožitcích participantek ukazuje jako nástroj schopný okamžité regulace nálady a tělesného sebevnímání. Komplimenty a projevy zájmu a touhy ze strany partnera dokážou přerátovat kritický pohled na vlastní tělo, zmírnit negativní pocity a otevřít cestu k jeho sdílení i ve chvílích, kdy k tomu samy participantky nebyly původně otevřené. Účinek přitom často nepůsobí jen krátkodobě — některé z žen popisují, že pocit přitažlivosti a posíleného sebevědomí přetrvává ještě hodiny či se promítá i do dalších oblastí života. Celkově popisují, že pro ně sexting funguje jako okamžitě „pozitivní nabití“, které tělo nejen ukazuje, ale i potvrzuje jako hodnotné a atraktivní.

### 3.3.2 „Moje tělo je v pořádku“

Vedle okamžitých efektů se sexting ve vyprávěních Bety a Máji ukazuje i jako zkušenost, která dlouhodobě přispívá ke stabilnějšímu sebepřijetí a může dlouhodobě působit jako zkušenost, která snižuje tělesné pochybnosti. U Bety se komplimenty proměňují ve vnitřní hlas, který ji dokáže podpořit i mimo sextingové situace a získávají tak dlouhodobější účinek. Uchovává si validující komentáře mužů ve formě vnitřního promlouvání k sobě samé a čerpá z nich i mimo sextingové interakce:

*„I teď, i když mám třeba i ty špatný dny, ...tak pak už mi v hlavě hrajou ti muži, kteří mě komplementovali... a říkám si: když se jim líbím taková, jaká jsem, tak co tady dělám, jdu si užít den.“*

Mája vnímá sexting jako klíčovou oporu v adolescenci, která jí pomohla vytvořit stabilnější sebevědomí a pozitivnější body image. Sexting jí pomáhal redukovat nejistoty a obavy, že je s jejím tělem „něco špatně“:

*„V těch 16 jsem si říkala, ty jo, a jako nemám někde něco jako špatně... ujistilo mě to v tom, že se to těm klukům líbí a že je to v pořádku a že nejsem nějaká zrůdička.“*

Tato zkušenost měla funkci vývojově důležité zkušenosti – přispěla k tomu, že začala své tělo přijímat jako tělo, které je v pořádku a atraktivní. V současnosti již podobné potvrzení nepotřebuje v takové míře, protože jej dokáže poskytovat sama sobě:

*„Teďka už si tu informaci doručuju sama, jakože moje tělo je v pořádku a nepotřebuju od toho člověka slyšet, že jsem hot... vlastně vidím strašně moc nedokonalostí, na které se učím zvykat. Ne, že bych je úplně jako měnila, ale snažím se to přijmout tak, jak to je.“*

Všechny tři účastnice se shodují, že sexting jim umožňuje vidět své tělo jinou optikou, než jak ho vnímají ve chvílích pochybností. Přijetí od partnera jim ukazuje, že tělo může být atraktivní i v podobách, které samy hodnotí kriticky, což zejména Mája označuje za osvobozující zkušenost – uvědomění, že muži neočekávají dokonalá těla podle vzorů z médií, ale oceňují i „nedokonalosti“:

*„Sexting jakože mi vlastně taky zvedl podle mě sebevědomí, kdy si třeba právě jako říkáš, jakože tady mám špíček, ale najednou jako zjistíš, že těm klukům nebo prostě komukoliv vlastně to vůbec jako nevádí a že je to jako pro ně atraktivní, jakože seš za co chytnout a prostě naopak to kolikrát jako ty lidi vyhledávají.“*

Sexting tak v jejich vyprávění nepředstavuje jen formu intimní komunikace, ale i prostředí, kde dochází k pozitivní transformaci body image. Tělo, které je jindy zdrojem pochybností, se v sextingu stává potvrzeným, atraktivním a žádoucím. Tento efekt může být i dlouhodobý, jak ukazuje Bety i Mája. Celkově lze říci, že sexting pro participantky může fungovat jako zkušenost, která redukuje nejistoty, přináší úlevu od negativních myšlenek o těle a umožňuje tělo prožívat s větší hrdostí a přijetím. Všechny jejich příběhy se však protínají v tom, že sexting dokáže jejich tělo představit v pozitivním světle – pro druhé i pro ně samotné. Toto podtéma tak zachycuje situace, kdy reakce partnera fungují jako zdroj potvrzení či ujištění přijatelnosti vlastního těla, jejichž opakované prožívání může být internalizováno a přispívat ke stabilnějšímu a pozitivnějšímu body image.

## 4 Diskuze

Práce prozkoumává vztah konsenzuálního, chtěného sextingu a body image u žen v mladé dospělosti pomocí IPA pro zachycení bohatosti žité zkušenosti tří participantek ve věku 21-22 let. Práce přináší kvalitativní pohled na dosud nepopsanou oblast dynamického vztahu sextingu a body image a roli body image v sextingu.

Z analýzy vzešla tři hlavní témata a sedm podtémat. První **téma *Odras kolísavosti body image v sexting*** nejvíce popisuje dynamičnost vztahu sextingu a body image, kdy sexting je pro participantky aktivitou, která se často přímo odvíjí od toho, jak tělo v daný moment prožívají. Ukazuje, že sexting nefunguje ve vakuu, ale těsně nasedá na momentální tělesné sebeprožívání. Toto kvalitativní zjištění doplňují i kvantitativní výzkumy, které opakovaně ukazují, že body image vysvětluje podstatnou část variability sextingového chování (Howard et al., 2019, 2020, 2021, 2022). Současně výsledky podporují chápání body image jako dynamického a kontextově podmíněného procesu, nikoli jako stabilního rysu (Weaver & Byers, 2023). Stejná část těla může být v různých dnech zdrojem hrdosti i nelibosti, přičemž rozhodující roli hraje souhra vnitřních i vnějších podnětů. Tato fluktuální povaha zároveň nabízí možné vysvětlení, proč Howard et al. (2019) nenašli vztah mezi sextingovým chováním a rysovou spokojeností s tělem – rozhodování o sextingu může být více řízeno stavovými výkyvy než trvalými dispozicemi. Výsledky této práce tak poskytují detailní vhled do konkrétních rozhodovacích a emočních procesů mladých žen, které tyto výkyvy doprovázejí. Bety a Mája popisují vědomou práci s fluktuacemi body image, kdy negativní myšlenky a emoce akceptují jako normální a pomíjivé. Tím využívají strategii, kterou kontextuální model pozitivního body image označuje jako adaptivní vyrovnávání se se situacemi ohrožení body image (Brichacek et al., 2021). Jejich rámcem pro porozumění tělesným změnám je biologická cykličnost, zejména menstruační cyklus, díky němuž si interpretují změny tělesných pocitů jako přirozené. Uplatňují tak schopnost ocenění vlastního těla navzdory momentální nelibosti – jednu z klíčových facet pozitivního body image (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Tento racionální přístup a akceptace patří k adaptivním copingovým strategiím spojeným s příznivějším prožíváním těla (Melnik et al., 2004).

**Podtémata „Dobrý den“- pozitivní filtr** a **„Blbý den“- tělesná nelibost a frustrace** pak podrobněji zachycují roviny sextingového a tělesného prožívání a specifického fungování ve dny převahy pozitivního („Dobrý den“- *pozitivní filtr*) a negativního („Blbý den“- *tělesná nelibost a frustrace*) body image či specifické charakteristiky ženského vnímání body image v kontextu těchto základních „dvou typů dní“, jejichž rozlišování vyplynulo z rozhovorů.

Ve dnech nižší tělesné spokojenosti participantky popisovaly menší ochotu sdílet své tělo formou sextingu, zatímco v obdobích pozitivního vztahu k tělu se sextingu

častěji účastnily – podobně jako ženy s vyšší spokojeností se svým tělem ve studii Howard et al. (2019). Ukazuje se, že ženy s vyšší spokojeností s vlastním tělem jsou schopnější odolávat nátlakům na z jejich strany nechtěný sexting (Grower & Ward, 2018). Vzhledem k výběrovým kritériím zaměřeným na dobrovolný a chtěný sexting je možné, že ženy v tomto vzorku měly obecně vyšší rysovou spokojenost s tělem, která by na základě dosavadních zjištění vysvětlovala jejich schopnost agentního určování si, kdy a jakým způsobem se do sextingu zapojí.

**Podtéma „Dobrý den“ – pozitivní filtr** lze interpretovat s využitím konceptu *body image self-consciousness* (zvýšeného uvědomování si vlastního vzhledu), jehož nižší míra byla spojena s vyšší frekvencí sextingu a s motivací flirtovat nebo potřebou cítit se „sexy“ (Howard et al., 2020). V těchto chvílích zažívaly ženy bezprostřední pocit atraktivity, který je vedl k nižší potřebě sledovat své tělo, necítily se být sledovány či hodnoceny, ale vědomí, že budou viděny partnerem naopak vyvolávalo spíše radost a potěšení (Burkett, 2015). Sexting tak mohl být prostředkem vyjádření aktuálního pocitu žádoucnosti a svobodného sexuálního sebevyjádření. Stav *body image* v „dobré dny“ odpovídá tzv. „ochrannému filtru“ pozitivního *body image*, který se podle Wood-Barcalow et al. skládá z pozitivních emocí, racionálních přesvědčení a realistického vnímání – v jejich pojetí šlo spíše o obecnou kognitivní schopnost a aktivní a vědomou snahu odklonit vlivy nepodporující udržení pozitivního *body image* (2010), u svých účastnic se tento „pozitivní filtr“ objevoval zejména v „dobré dny“. Rozhovory také dokládají, že pořizování sextingových fotografií nemusí vždy směřovat k partnerovi – může jít o sebe-afirmativní rituál, který ženám umožňuje zakoušet potěšení ze svého těla a potvrdit si vlastní atraktivitu. Ve mnou známé literatuře jde o první explicitní popis tohoto využití sextingové aktivity. Andy například uvádí, že „její vlastní fotografie pro ni dělaly víc než ty od partnera“. Tím se sexting stává aktem autonomie a afirmace vlastní sexuální identity odpovídající konceptu empowermentu (Liong & Cheng, 2019). Pozitivní vztah k tělu se tak přirozeně promítá i do chování mimo digitální prostor – ženy volí odvážnější oblečení, působí sebevědoměji a uvolněněji, což Wood-Barcalow et al. (2010) popisují jako přirozený vnější projev pozitivního *body image*.

V **podtématu „Blbý den“ – tělesná nelibost a frustrace** lze pozorovat kumulaci spouštěčů ohrožení *body image*, které popisuje kontextuální model od Brichacek et al. (2021) – jde o situace, kdy je člověk posuzován druhými, zejména ve spojení s ideálem vzhledu, o němž se domnívá, že by jej měl dosáhnout, a zároveň se objevuje selektivní pozornost k částem těla, které se mu nelíbí. Výsledkem je negativní filtr vnímání sebe sama a pocity nedostatečnosti. Tyto procesy lze interpretovat také prizmatem sebediskrepanční teorie (Higgins, 1987), která rozlišuje mezi ideálním já, požadovaným (či povinným) já a skutečným já – pokud člověk vnímá, že jeho skutečné já neodpovídá ideálnímu já, dochází ke vzniku negativních emocí a úzkosti, což motivuje k chování, které má za cíl tuto nesrovnalost snížit. U Máji se neochota sextovat stává signálem takové diskrepance a zároveň motivací k aktivitám směřujícím k obnovení rovnováhy

– například sportu či péči o tělo. Její přístup odpovídá konceptu adaptivní investice do vzhledu, který je spojen s péčí o tělo jako formou sebeúcty a sebe prezentace (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). V obdobích nižší spokojenosti však ženy naopak popisovaly tendenci ke skrývání těla, vyhýbání se focení i sociálním interakcím, což odpovídá strategiím zvládání negativního body image, které uvádí Smith-Jackson et al. (2011). Ženy mají v takové dny tendence skrývat své tělo, izolovat se a vyhýbat se sociálním interakcím, aby dosáhly snížení tlaku na svůj vzhled, jenž ve chvílích samoty nemůže být nikým hodnocen a pozorován (Smith-Jackson et al., 2011). Sexting či odhalování těla může být v takových dnech zdrojem stresu a vnitřního tlaku, jelikož posiluje pozornost na vzhled, který je v takové dny objektem negativních emocí, s podobnou myšlenkou přichází i Howard et al. (2020). Z hlediska objektifikační teorie (Fredrickson & Roberts, 1997) lze chápat vyhýbání se těmito situacím jako ochranu před přetížením sebedemonstrací, které by dále snižovalo spokojenost s tělem. Naproti tomu ve dnech pozitivního tělesného prožitku klesá potřeba kontrolovat vzhled a opravovat drobnosti, což Bety vyjádřila slovy: „*Nepotřebuju si pořád tahat tričko do správných úhlů.*“

Specifickým a nově popsáním způsobem regulace v sextingovém kontextu bylo využívání předem připravených fotografií, které ženám umožnily naplnit očekávání partnera, aniž by se musely znovu konfrontovat s aktuálně nelibým obrazem svého těla. Vyhýbání se sextingu v obdobích negativního prožitku těla může být ochrannou reakcí, jelikož v takových chvílích mohou být ženy náchylnější k negativním dopadům sextingu, jako je přehnané zaměření na vzhled, sociální srovnávání a tělesný stud (Liong & Cheng, 2019).

Novým kvalitativním přínosem této práce je **podtéma Uchování pozitivního prožitku**. Přibližuje jednu z vrstev motivačních procesů sextingu. Ve chvílích, kdy se cítí ve svém těle dobře, vzniká potřeba tento stav zachytit a uchovat – nikoli jen pro partnera, ale především pro sebe jako připomínku „dobrého dne“. Pořízení takové fotografie umožňuje zopakovat a prodloužit pozitivní prožitek – vracením se k němu (později třeba i v obdobích nižší spokojenosti se svým tělem), sdílením či pouhým vědomím, že existuje jeho otisk. Fotografie zde plní funkci psychologického kotvení, umožňují vracet se k pozitivnímu prožitku v obdobích pochybností, kdy jsou mostem mezi přítomným a ideálním já a snižuje prožívanou diskrepanci (Higgins, 1987). Lze je chápat jako způsob, jak pěstovat pozitivní vztah k tělu a posilovat pozitivní afektivní paměť. Sextingové fotografie tak mohou mít i sebereferenční a regulativní funkci – umožňují ženám uchovat kontakt s tělem, které je prožívané žádoucím způsobem, posilují jejich schopnost udržet pozitivní vztah k sobě navzdory proměnlivosti tělesného sebevnímání. Výzkumy navíc ukazují, že živost vizuálních představ a síla vizuální paměti hrají významnou roli při formování tělesné spokojenosti a stabilnějšího vnímání těla (Darling et al., 2015). Pořizování a uchovávání takových fotografií tak může podporovat stabilnější a realističtější tělesné sebevnímání, méně ovlivnitelné externími tlaky, jako jsou mediální ideály nebo sociální tlak. Méně přesný „vnitřní obraz těla“ se snadněji přizpůsobuje idealizovaným vzorům a tím zvyšuje nespokojenost s tělem (Darling et al., 2015).

Druhé hlavní **téma *Mezi kontrolou a prožitkem*** poukazuje na specifické způsoby prožívání a vnímání těla v rámci dvou aktivit, na které participantky sexting dělily, tedy pořizování snímku těla versus jejich zaslání a následná konverzace s partnerem. Tyto dvě fáze se přitom neukazují jako zcela oddělené, ale spíše jako dynamicky se prolínající procesy, které mohou koexistovat – odrážejí plynulý přechod mezi zaměřením na vizuální stránku těla a prožíváním těla skrze jeho vnitřní vjemy a emoční reakce. Právě toto prolínání vnímání mezi vizuálním a interoceptivním režimem lze považovat za jedno z unikátních zjištění této práce, které doplňuje stávající poznatky o vztahu mezi body image a sextingem o nový rozměr.

**Podtéma „Obelhat trochu ty svoje nedokonalosti“** popisuje proces práce s tělem, jeho úpravami a stylizací pro dosažení žádoucí sebe prezentace na fotografii. Reflektuje na jedné straně tlak na dosažení estetického standardu, tak i potřebu a možnost kontroly a moci nad zobrazením a vnímáním vlastního těla pro druhé i pro sebe samé jako určitý způsob regulace emocí plynoucích z body image. Reflektuje potřebu projekce žádoucího obrazu sebe sama. Účastnice popisovaly, že sexting jim poskytuje možnost mít větší kontrolu nad svým tělem – zejména skrze výběr úhlů, částí těla či póz, které budou sdíleny. Andy například uvedla, že fotky posílá tak, „*aby si přítel řekl hm, dobrý*“. Tento přístup je v souladu s teorií *impression managementu* (Leary & Kowalski, 1990), podle níž lidé záměrně formují způsob, jakým jsou druhými vnímáni. Sexting – jako mediovaná forma intimní komunikace – vytváří ideální prostředí pro řízenou a selektivní prezentaci identitně důležitých informací o vlastním vzhledu jako projevu *impression managementu* (Stebbins & Tedeschi, 1982). Výběr fotografií, jejich úpravy či volba úhlů lze chápat jako behaviorální strategii regulace body image, která umožňuje krátkodobě posílit pocit kontroly nad tělem a eliminovat prvky, jež jsou vnímány jako nedokonalé. Tyto strategie jsou častější u osob s vyšším tělesným studem (Fioravanti et al., 2024) a zároveň se pojí s internalizovanými kulturními ideály krásy, jejichž prostřednictvím dochází k zprostředkovanému sociálnímu srovnávání (Festinger, 1954). Ženy vnímají vlastní tělo často prizmatem ideálních ženských postav a v tomto procesu mohou zároveň objektivizovat sebe i jiné ženy (Tylka & Sabik, 2010). Podle *Uses and Gratifications Theory* lidé využívají média mimo jiné k naplnění potřeby sebe prezentace a uspokojení z prezentace ideálního já (Katz et al., 1973). V kontextu sextingu se tato potřeba promítá do úsilí být vnímána jako atraktivní a žádoucí, touha pevně vázaná na body image, kterou identifikovaly i jiné studie (Adamidou & Tragantzopoulou, 2024). Schématická investice do vzhledu (tj. spojování vlastní hodnoty s tím, jak člověk vypadá) může přitom souviset s negativnějšími a méně stabilními body image stavy (Melnik et al., 2004). Přestože úpravy fotografií mohou krátkodobě zvýšit spokojenost s tělem, mají i vedlejší efekty: posilují nerealistické ideály a mohou snižovat sebevědomí (Melnik et al., 2004; Ozimek et al., 2023). Tento paradox odhaluje tření mezi touhou po autentickém sebevyjádření a zprostředkováním aktuálního pocitu žádoucnosti vlastního těla a sebe samé partnerovi a internalizovaným tlakem na vzhled a štíhlost, který ženy jako například Andy popisovaly jako snahu „*nebýt tlustá*“.

Napodobování a přibližování se ideálu mediální kultury tak může nadále podporovat vědomí sebe sama jako těla, které je určeno ke sledování a hodnocení okolím (Bianchi et al., 2017).

Zatímco některé studie ukazují přímou souvislost mezi úpravami fotografií a vyšší sebe-objektifikací či nižší vnímanou atraktivitou (Ozimek et al., 2023), jiné upozorňují, že vztah mezi těmito faktory je komplexní, často nepřímý a kulturně podmíněný. Podle systematické review, zkoumající vztah mezi úpravami fotek a tělesnými obavami přitom hraje klíčovou roli míra sebe-objektifikace, internalizace ideálů krásy a typ provedených úprav (McGovern et al., 2022). Možnost vizuálních úprav a selektivní prezentace těla může fungovat také jako rychlý, nenáročný a krátkodobý mechanismus úlevy od nepříjemných emocí spojených s tělem nebo jeho částmi a vést k větší aktuální spokojenosti. Umožňuje skrýt části, které jsou zdrojem nejistoty, a alespoň dočasně zmírnit stud nebo úzkost. Tím sexting částečně naplňuje funkci vyhýbání se negativním emocím, popisovanou i v souvislosti s nezávažnými sexuálními interakcemi, přestože původní myšlenka autorů se věnuje spíše obecnému prožívání negativních emocí jako je nuda, osamělost nebo úzkost (Greer et al., 2022). Zároveň se však může jednat o maladaptivní copingovou strategii, kterou Melnyk et al. (2004) označují snahu skrývat nebo opravovat tělesné nedostatky za účelem regulace myšlenek a emocí spojených se situacemi ohrožujícími body image. Na rozdíl od jiných seberegulačních strategií body image, tento způsob není přenositelný napříč kontexty a je pevně vázán na afordance digitálního prostředí, což může poskytovat falešnou iluzi přijetí svého těla. S nedokonalostmi pracuje jako něčím, co nemá být vidět, přestože výzkumy ukazují, že k dlouhodobě pozitivnějšímu vztahu k tělu vede spíše přístup aktivní akceptace vnímaných nedostatků, než jejich zakrývání (Webb et al., 2014). Tato schopnost oceňovat tělo i s jeho nedokonalostmi představuje účinnou emočně-regulační strategii, která pomáhá proměnit nepohodu spojenou s tělem v přijetí a respekt (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Zjištění z výzkumů dospělých žen ukazují, že s věkem roste schopnost ocenit své tělo navzdory vnímaným nedostatkům (Pope et al., 2014). Určitá míra nespokojenosti je přitom běžnou součástí ženské zkušenosti a může koexistovat s pozitivním vztahem k tělu (Wood-Barcalow et al., 2010).

**Podtéma *Proměna tělesného vědomí*** přibližuje proměnlivou povahu vztahu k tělu napříč jednotlivými fázemi sextingu. Věnuje se procesu změny pozornostního zaměření od vizuální stránky těla, která je dominantnější při pořizování fotografií k zaměření se na interakci s partnerem a tělesné prožitky vyvolané probíhající sextingovou konverzací či již samotným procesem fotografování. Během pořizování fotografií účastnice často popisovaly objektivizující pohled na své tělo – aktivní vnímání vizuální stránky těla a jeho kontrola skrze „třetí pohled“ (Fredrickson & Roberts, 1997). Empirické studie spojují internalizaci tohoto „třetího pohledu“ na sebe sama s větším tělesným studem a nižší schopností vnímat vnitřní tělesné stavy, jako je vzrušení či hlad (Tiggemann & Williams, 2011). Tím se zmenšuje jejich schopnost být přítomné v tělesném prožitku, což vede k tomu, že během intimních situací fungují spíše jako „diváci“

sebe samých než jako aktivní účastnice sexuálního zážitku. Tyto dvě fáze se přitom ve výpovědích participantek neukazují jako zcela oddělené, ale spíše jako dynamicky se prolínající procesy, které mohou koexistovat. Ve fázi probíhající konverzace může pomáhat i to, jak zmiňovala Andy, že její aktuální tělo již není středem pozornosti, ale ona sama je schovaná za obrazovkou: „...píšete si o tý fotce v dobrým úhlu“. Nemá tedy potřebu dále podstupovat monitorování vzhledu a může se vžít do vnímání těla skrze vnitřní signály a prožitky a zažívat sexuální vzrušení. Účastnice popisovaly fyzické reakce – chvění, motýlky v břiše, zvýšené vzrušení – které již nesouvisely s hodnocením vzhledu, ale s reakcí těla na interakci s druhým člověkem – odrážejí plynulý přechod mezi zaměřením na vizuální stránku těla a prožíváním těla skrze jeho vnitřní vjemy a emoční reakce. Právě toto prolínání vnímání mezi vizuálním a interoceptivním režimem lze považovat za jedno ze zjištění této práce, které doplňuje stávající poznatky o vztahu body image a sextingu o nový rozměr. Tento přesun lze interpretovat jako přechod od objektifikovaného tělesného vědomí k ztělesněnému prožitku.

Z teoretického hlediska je tento proces srovnatelný s fenoménem *mirror gazingu*, tedy intenzivním pozorováním vlastního těla v zrcadle – člověk se dívá na své tělo, hodnotí ho, vybírá fotografie (Chuah & Suendermann, 2024). Výzkum Chuah & Suendermann (2024) ukázal, že dlouhodobé sebezpozorování snižuje spokojenost s tělem, zejména u jedinců se zvýšenými obavami o vzhled. Toto zjištění experimentální studie o vlivu sebezpozorování při pohledu do zrcadla na hodnocení vzhledu je však třeba interpretovat s ohledem na její kontext. Na rozdíl od této studie, která vyvolávala pozornost zaměřenou na sebe v kontrolovaných podmínkách bez ohledu na aktuální emoční naladění účastnic, se v mé práci sexting objevuje jako dobrovolná a situačně podmíněná aktivita. Účastnice se k fotografování svého těla uchylují převážně tehdy, když prožívají pozitivní vztah ke svému tělu a chtějí jej zachytit nebo sdílet. Focení tedy v jejich zkušenosti neplní funkci sebekontroly, ale spíše sebevyjádření či potvrzení vlastní přitažlivosti. I když ženy často popisovaly strategické naklánění těla nebo úpravu pózy, šlo spíše o způsob, jak podpořit pozitivní sebepojetí než o známku vnějšího tlaku nebo sebezpozorování. To může vysvětlovat, proč experimentálně navozené sebezpozorování v laboratorní studii vedlo ke snížení spokojenosti s tělem, zatímco v přirozeném kontextu sextingu se sebezpozorování může stát prostředkem tělesné autonomie a potěšení, jak popisuje právě téma „Dobrý den“ – *pozitivní filtr*. Míra pozornosti zaměřené na sebe a na tělesné nedostatky může vysvětlovat, proč některé ženy po sextingu pocítí větší nespokojenost nebo stud, zatímco jiné pocítí posílení nebo kontroly (Liong & Cheng, 2019).

Ve chvíli, kdy ženy popisují posun od fotografování k textové konverzaci, hovoří o uvolnění – tělo přestává být pod drobnohledem a stává se prostředkem vnímání vzrušení a emočního propojení. Pocit, že jsou „schované za obrazovkou“, umožňuje větší autenticitu a svobodu projevu. Tento posun z vizuálního do interoceptivního prožívání lze chápat jako návrat od těla jako obrazu k tělu jako subjektu, tedy ke zkušenosti, kdy tělo není hodnoceno, ale prožíváno. Z hlediska širšího rámce sexualizovaného chování

lze tento proces interpretovat i skrze koncept sebesexualizace (*self-sexualization*). Výzkumy naznačují, že dopad sebesexualizujícího chování na psychickou pohodu a vztah k tělu závisí na míře sexuální agence – tedy nakolik žena vnímá, že sexualizaci vědomě řídí a vychází z jejího vlastního rozhodnutí (Grower & Ward, 2021). Pokud je tento proces autenticky kontrolovaný, může vést k pocitu sebejistoty a tělesného potěšení. Pokud je však motivován potřebou validace či vnějším tlakem, může vyústit v tzv. pseudopocit empowermentu, kdy žena sice cítí větší sebevědomí, to ale ve skutečnosti vychází z internalizace kulturního ideálu „sexy ženy“ spíše než z vlastní autonomie (Grower & Ward, 2021). Tyto rozpory lze vztáhnout i na zjištění z rozhovorů – ženy popisovaly sexting jako činnost, která je současně vědomým sebevyjádřením i reprezentací těla pro pohled druhého. Takový dualismus připomíná výsledky Erchull a Liss (2014), které ukázaly, že sebesexualizující chování může být pozitivně spojeno se sexuální asertivitou – ženy, které se více zapojují do sebe-sexualizujících aktivit, bývají otevřenější v komunikaci svých sexuálních potřeb. Zároveň však platí, že být sexuálním subjektem (aktivní, cítící bytostí) a objektem (předmětem touhy druhých) se může překrývat. Pokud je potěšení chápáno jako odměna za atraktivní vzhled, pak sexualita zůstává zakořeněna v objektivizační logice, i když je prožívána jako subjektivně posilující (Erchull & Liss, 2014). Z těchto souvislostí vyplývá, že sexting může představovat jedinečný prostor, kde se tělesné vědomí proměňuje a vyjednává mezi dvěma póly – objektivizací a subjektivitou, kontrolou a prožitkem. Zda se sexting stane prostředkem tlaku či sebevyjádření, závisí především na tom, kdo nese kontrolu nad sexualizací těla a jaké vnitřní nastavení k němu žena zaujímá. Výsledky naznačují, že když sexting vychází z vědomého rozhodnutí a pozitivního vztahu k tělu, může být nástrojem autenticity a tělesného potěšení. Pokud je však veden snahou dosáhnout validace či naplnit očekávání druhých, přechází do roviny objektivifikace, kde se tělo ztrácí jako subjekt prožitku a stává se opět obrazem určeným ke sledování (Erchull & Liss, 2014).

**Téma *Sexting jako validace a přijetí těla*** vyzdvihuje dopady sextingu na body image z pohledu reflexe samotných participantek. Potvrzují tak, že sexting je silně propojen s body image a může fungovat jako prostředek momentální i dlouhodobější validace.

**Podtéma *Zpětná vazba jako pozitivní nabití*** přináší pohled na prožívané reakce na komentáře a slova sextingového partnera. Podobně jako zmiňuje Currin et al. (2020), sexting vyvolává širokou škálu emocí, v tomto případě ale participantky popisovaly pozitivní emoce jako je radost, nikoliv například stud nebo úzkost, jak popisují autoři zmíněné studie. Tento efekt potvrzuje závěry Howard et al. (2019), podle nichž mohlo být krátkodobé snížení nespokojenosti s vlastním tělem, které pozorovali po odeslání či přijetí sextingového obsahu, výsledkem pozitivní zpětné vazby od partnera, která posiluje pocity sociální i fyzické žádoucnosti.

Pro Bety i Máju se pozitivní zpětná vazba stává nejen příjemným vedlejším efektem, ale i jednou z motivací k sextingu – jak potvrzují i Májina slova: „*neposlala bych*

*fotku jen tak, kdybych nepotřebovala slyšet ‚seš dobrá‘ “. Tato výpověď odpovídá závěrům Klettke et al. (2014), podle nichž sexting u žen často plní funkci potvrzení atraktivity a sebehodnoty. Bety zároveň popisuje, že pro ni sexting znamená nejen validaci vzhledu, ale i potvrzení vlastní sexuální identity – pocit, že je vnímána jako sexuální bytost. Tento motiv odpovídá zjištěním Adamidou & Tragantzopoulou (2024), že atraktivita je ženami často vnímána jako klíčový předpoklad partnerské pozornosti. Speno & Aubrey (2019) dále doplňují, že sexting motivovaný potřebou potvrdit sexuální atraktivitu je typický zejména pro ty, kteří vnímají tělesnost jako významný prvek svého self-konceptu – což je rys, který se v narativech této práce opakovaně objevuje. Zpětná vazba od partnera navíc může v reálném čase proměnit tělesné sebevnímání. Situace, kdy muž hodnotí tělo ženy pozitivně navzdory jejím pochybnostem, může vytvářet kognitivní disonanci (Festinger, 1957), která je vyřešena upuštěním od kritického pohledu na sebe samou. Tento mechanismus potvrzuje dynamickou povahu stavové složky body image, která se může krátkodobě měnit na základě zpětné vazby a sociálních interakcí (Wood-Barcalow et al., 2010). Opakované pozitivní zkušenosti pak mohou přispívat ke stabilnější rysově složce body image (Wood-Barcalow et al., 2010).*

**Podtéma *Moje tělo je v pořádku***, které jsem identifikovala u Máji a Bety, vykresluje pozitivní reakce partnera jako zdroj opakované zkušenosti ujištění o přijatelnosti těla v rámci sextingu. Ty mohou přispívat k dlouhodobějšímu pocitu tělesné adekvátnosti, sebeakceptace a rozvoji pozitivního body image. U Máji například zkoumání sexuality a partnerských vztahů v adolescenci prostřednictvím sextingu naplnilo potenciál rozvíjet její vlastní pojetí sexuální atraktivity, které se odlišuje od úzce vymezených a sexualizovaných mediálních obrazů žen. Sexting jí poskytl prostor pro validaci a potvrzení adekvátnosti jejího vzhledu (Bianchi et al., 2016; 2017). V období adolescence, kdy bývá tělesné sebehodnocení obzvláště závislé na hodnocení romantických partnerů (Bianchi et al., 2017), mohla tato forma interakce napomoci snížení tělesného studu, nejistoty a nízkého sebehodnocení – motivy, které bývají v sextingu adolescentů časté (Bianchi et al., 2017; Speno & Aubrey, 2019). Vývojová perspektiva přitom naznačuje, že právě adolescence je nejen obdobím rizika, ale i období potenciálního zlepšení tělesné spokojenosti směrem do mladé dospělosti (Holsen et al., 2012). Májin posun od potřeby externího potvrzení k vnitřnímu sebezřetiví ukazuje proces přechodu od adolescentní závislosti na zpětné vazbě k vytváření stabilnějšího a realističtějšího vztahu k tělu:

*„Teďka už si tu informaci doručuju sama, jakože moje tělo je v pořádku... vlastně vidím strašně moc nedokonalostí, na které se učím zvykat... snažím se to přijmout tak, jak to je.“*

Tento posun lze chápat jako projev *body image flexibility*, tedy schopnosti setrvat s nepříjemnými myšlenkami či emocemi spojenými s vlastním tělem bez snahy je potlačovat, a současně jednat v souladu se svými hodnotami, které zahrnují respekt

a vděčnost k tělu (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). V souladu s poznatky Adamidou & Tragantzopoulou (2024) tento přechod od kontrolního, kritického vztahu k tělu směrem k realističtějšímu a integrovanému pojetí odráží vývoj mladé dospělosti, kdy tělo přestává být „hlavním projektem“ a stává se přirozenou součástí širší identity. Sexting v tomto procesu může fungovat jako katalyzátor rozšiřování pojetí krásy a přijetí různorodosti těl. Jak ukazuje Májina zkušenost, sexting přispěl k rozvoji inkluzivnějšího a laskavějšího vnímání těla – „*Sexting jakože mi vlastně taky zvedl podle mě sebevědomí, kdy si třeba právě říkáš, že tady mám špiček, ale najednou zjistíš, že těm klukům to vůbec nevadí a že je to pro ně atraktivní...*“ – což odpovídá jednomu z mechanismů, jimiž pozitivní body image vzniká – přijetí širšího, tolerantnějšího a realističtějšího pojetí krásy (Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

Zároveň je však důležité chápat body image jako komplexní jev formovaný souhrou mnoha faktorů – postojů, emocí, vzpomínek, představ, osobních zkušeností i zpětné vazby od okolí (Cash, 2004). V tomto rámci lze sexting vnímat jako jednu z mnoha situací, v nichž dochází k aktivnímu zrcadlení a rekonstrukci obrazu sebe sama. Přestože jeho vliv může být dílčí, výpovědi participantek naznačují, že tato zkušenost není zanedbatelná: může pomáhat kultivovat vřelejší vztah k tělu a posilovat dlouhodobější stabilitu body image.

V kontextu zpětné vazby lze dále připomenout, že pozitivní body image bývá často podporován nepřímo – prostřednictvím přijímajících sdělení od rodiny a přátel, obecných zpráv podporujících přijetí a ocenění těla či velmi občasným až vzácným zmiňováním vzhledu v běžné komunikaci, nikoliv častými komplimenty zaměřenými na vzhled, které mohou vést dokonce k dysfunkčním investicím do vzhledu (např. zvýšené sebezpozorování těla) a nespokojenosti s tělem (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Ve světle těchto poznatků lze chápat, že pro některé ženy může být právě intimní, autentická zpětná vazba v sextingu jedním z prostředí, kde se tyto přirozenější formy ocenění a přijetí mohou odehrávat – a tím podporovat vnitřní poselství: „*Moje tělo je v pořádku.*“

Novější studie zaměřená na uživatele seznamovacích aplikací testovala dva možné modely vztahu mezi sextingem a tělesným sebezpojetím: kompenzační model, podle něhož může sexting lidem s vyšší úzkostí ze svého vzhledu pomáhat posilovat sebevědomí, a „dark side“ model, který naopak předpokládá, že sexting může zvyšovat míru sledování vlastního těla a prohlubovat negativní sebehodnocení (Yang et al., 2025). Autoři zjistili, že sexting se u osob s vysokou sociální úzkostí z fyzického vzhledu (*social appearance anxiety*) projevuje jinak než u těch, kteří jsou se svým vzhledem relativně spokojeni. U lidí s nízkou mírou této úzkosti mohou mít účinky sextingu neutrální, případně mírně pozitivní charakter – například formou potvrzení atraktivity (Yang et al., 2025). Tento závěr může částečně vysvětlovat, proč ženy v tomto výzkumu popisovaly sexting především jako pozitivní zkušenost, která jim přináší benefity ve vztahu k vlastnímu tělu. Je pravděpodobné, že jejich tělesná spokojenost byla již na počátku vyšší – mimo jiné právě tím, že se jednalo o ženy zapojující se do chtěného,

dobrovolného a konsenzuálního sextingu, který je podle Grower & Ward (2018) spojován s vyšší úrovní body satisfaction.

S ohledem na kolísavý charakter body image (Weaver & Byers, 2023) lze předpokládat, že tentýž mechanismus funguje i na úrovni momentálního prožívání těla – v „blbé dny“ může mít sexting negativnější dopad, jak samy participantky popisovaly. Jejich schopnost agency však umožňuje těmto situacím předejít – vědomě se sextingu vyhýbají, pokud cítí, že by jim nebyl příjemný, čímž se zároveň chrání před možnými negativními důsledky a zachovávají pro sebe jeho pozitivní potenciál. Jak navrhuje Moxie et al. (2025), sexting může v tomto ohledu fungovat i jako prostředek vymezování a vyjednávání sexuálních hranic. V obdobích tělesné nejistoty mohou být ženy méně schopné odfiltrovat negativní vnější vlivy, například tlak ideálu štíhlosti, a sexting tak nemusí přinášet žádoucí efekt, dokud nedojde k návratu k obvyklému pozitivnímu ladění tělesného prožívání. Dopad sextingu na body image se proto neřídí pouze samotnou aktivitou, ale především tím, jak s ní žena vědomě zachází a jak citlivě reaguje na dynamiku vlastních prožitků.

## 4.1 Limity, implikace a podněty pro další výzkum

Přestože výzkum byl inzerován jako důvěrný a anonymní, nelze zcela vyloučit možnost zkreslení odpovědí vlivem záměrné stylizace či sociální žádoucnosti, která je v tématech spojených se sexualitou poměrně častá. Jak ukazují předchozí výzkumy, ochota hovořit o negativních nebo ambivalentních stránkách sexuální zkušenosti bývá nižší (Tourangeau & Yan, 2007). S tím souvisí skutečnost, že to, že participantky nezmiňovaly negativní dopady sextingu, nemusí nutně znamenat jejich absenci. Vymezení výzkumného vzorku výhradně na ženy se zkušeností s dobrovolným, chtěným a konsenzuálním sextingem tak sice vedlo k vyšší homogenitě prožitků, ale zároveň mohlo omezit možnost zachytit i negativní aspekty sextingu. Toto rozhodnutí však umožnilo detailní vhled do specifické oblasti pozitivně prožívaného sextingu a komplexní analýzu dynamiky vztahu mezi body image a chtěným sextingem. Současně je ale potřeba vidět i to, co zůstává v pozadí: stejné mechanismy, které v tomto homogenním vzorku působí podpůrně by v jiném kontextu – například u žen s výrazně nižším body image, s menší agentností, pod tlakem partnera – mohly vést spíše k prohloubení závislosti na validaci a k intenzivnější sebekontrolé.

Dalším limitem může být nejednoznačné chápání samotného pojmu *sexting*. Termín je využíván převážně akademiky a médií, nikoli samotnými mladými dospělými, kteří ho mohou vnímat různě. Během rozhovorů se ukázalo, že některé participantky spojovaly sexting výhradně s textovou komunikací, zatímco jiné zahrnovaly i pořizování či sdílení fotografií. V průběhu rozhovorů v případě potřeby docházelo na vzájemné ujasňování si definice. Z důvodů předpokladu obtížné oddělitelnosti jednotlivých forem sextingové komunikace byla pro účely výzkumu zvolena širší definice. Tato volba umožnila zachytit zkušenost žen v celé její šíři a nabídla prostor pro exploraci rozdílů mezi jednotlivými formami sexuální komunikace. Vzhledem k charakteru kvalitativní IPA je cílem hluboké porozumění prožitkům jednotlivých účastnic, nikoli jejich generalizace. Zjištění proto nelze přenášet na širší populaci žen, ale vztahují se ke specifické skupině mladých žen zapojujících se do *konsenzuálního, dobrovolného a chtěného sextingu*. Vzorek přesto tvořily tři ženy s různou zkušeností v oblasti vztahu k sextingovému partnerovi – jedna v kontextu partnerského vztahu, jedna výhradně mimo partnerský vztah a jedna měla zkušenosti s oboumi formami. V rozhovorech se vliv zkušeností z rozdílného kontextu neprojevil, nicméně mu také nebyla věnovaná speciální pozornost.

Budoucí výzkumy by měly tento rámec rozšířit a zkoumat rozdíly mezi *chtěným, nechtěným a nátlakovým* sextingem a jejich odlišné dopady na body image. Oddělené zkoumání těchto forem by mohlo osvětlit, zda pozitivní efekty sextingu na tělesné sebepojetí souvisejí pouze s přítomností agence a konsenzuality, nebo zda mohou nastat i v jiných kontextech. Zajímavým směrem by bylo také porovnat adolescentní a dospělý vzorek, protože proměna role sextingu a vývoje body image v těchto obdobích může naznačit rozdíly v jeho funkci a dopadech. Dále by bylo přínosné kvantitativně ověřit

prediktory, které vedou ženy v mladém věku k zapojení se do dobrovolného sextingu, a zkoumat, zda mohou tyto faktory působit jako protektivní mechanismy chránící před jeho potenciálními negativními dopady na body image.

Inspirací pro další výzkum by mohlo být také oddělené zkoumání vlivu *vizuálního sextingu* (pořizování a sdílení fotografií či videí) a *textového sextingu*, jelikož tato práce ukazuje, že fotografie a textová výměna fungují rozdílně – zachycují odlišné formy tělesného vědomí a vnímání sebe sama. Současné konceptualizace sextingu se obvykle zaměřují až na moment odeslání vizuálního obsahu, avšak z hlediska psychologických procesů je fáze jeho vzniku nedílnou součástí celého jevu. Právě v průběhu pořizování snímku se mohou uplatňovat odlišné mechanismy – například zvýšené sebehodnocení, kontrola tělesného vzhledu či strategie regulace emocí – které nejsou zachytitelné, pokud je pozornost výzkumu omezena pouze na hotový obsah. Pro komplexnější porozumění sextingu by proto bylo vhodné analyzovat obě fáze odděleně, případně zkoumat jejich vzájemnou souvislost a specifické psychologické mechanismy, které se v nich uplatňují.

Z hlediska aplikačních implikací výsledky zdůrazňují potřebu začlenit téma body image, digitální intimity a sextingu do komplexní sexuální výchovy. Například ve formě preventivních programů zaměřených na posilování kompetencí, které mladým ženám umožňují benefitovat z aktivity sexting. Například formou budování digitálních hranic (učení se, jak je identifikovat a komunikovat), kritického vnímání tělesných ideálů, schopnosti rozeznat nátlakové situace a podpory mladých žen v práci s fluktuacemi tělesného prožívání. Efektivní intervence by měly podporovat rozvoj pozitivního body image prostřednictvím technik zaměřených na přijetí těla a práci s jeho přirozenou proměnlivostí, posilovat schopnost vědomě se rozhodnout, zda se chtějí či nechtějí do sextingu zapojit a zdůrazňovat význam konsenzuality a chtění této aktivity. Do vzdělávací praxe by proto mělo být začleněno rozlišování mezi dobrovolným, chtěným a nátlakovým sextingem, reflexe motivací („Proč tuto fotku posílám?“) a vnímání tělesných signálů, které napovídají, zda interakce podporuje či narušuje well-being žen.

## 4.2 Závěr

Výsledky této práce ukazují, že vztah mezi konsenzuálním, chtěným sextingem a body image u žen v mladém věku je dynamický, situačně podmíněný a pevně vázaný na to, jak ženy v daný moment své tělo prožívají. Sexting se pro ně představuje jedno z míst, kde se jejich vztah k tělu zviditelňuje a jemně přetváří – často velmi věrně odráží obecné ladění jejich body image i mimo digitální interakce.

Aktuální tělesné prožívání tak přímo formuje nejen emoční kvalitu sextingu, ale i samotné rozhodnutí, zda tělo v danou chvíli sdílet, či nikoli.

Tam, kde mají ženy dostatečnou míru kontroly a volby, se sexting stává nástrojem jemné regulace, který umožňuje ženám aktivně pracovat se svým tělem a jeho

vnímáním s ohledem na aktuální emoční stav. Právě tato flexibilita – možnost přizpůsobit sexting vlastnímu rozpoložení, náladě a tělesnému prožívání – zřejmě vysvětluje, proč je pro mnoho žen natolik přitažlivý. At už díky možnostem kontroly nad tím, jak bude tělo zachyceno, tak možností využít starší fotografii nebo se sextingu zcela vyhnout.

Vztah sextingu a tělesného prožívání se navíc liší napříč jednotlivými fázemi: pořizování fotografií je spojeno s vědomou kontrolou obrazu těla, zatímco textová konverzace umožňuje posun k tělesnému prožitku a emocionální odezvě.

Důležitou roli hraje i zpětná vazba partnera, která může krátkodobě posílit pocit žádoucnosti a za určitých podmínek přispívat i k dlouhodobějšímu sebepřijetí, kdy se validace zvenčí postupně stává vnitřním hlasem – jedním z kontextů, kde se učí, že tělo může být žádoucí i se svými nedokonalostmi – může pomoci přetavit pozitivní zkušenosti přijetí do stabilnějšího tělesného sebepřijetí – za předpokladu, že jsou tyto zkušenosti opakované, bezpečné a doplněné i jinými zdroji.

Zároveň se však ukazuje, že sexting může současně reprodukovat kulturní tlak na „hezké tělo“, stejně tak jako poskytovat relativně bezpečný prostor, kde si ženy tyto tlaky vyjednávají a nastavují své vlastní hranice. V této ambivalenci se prolíná subjektivita, potěšení, kontrola, sebe-objektifikace i sebeposílení. Celkově lze říci, že vztah sextingu a body image není lineární ani jednostranný – sexting zde funguje jako flexibilní kontext, v němž ženy aktivně pracují se svým tělem, jeho reprezentací i emočním prožíváním, a který může za určitých podmínek podporovat pozitivní vztah k tělu, aniž by jej sám o sobě určoval.

Nabízí totiž formy tělesného sebevyjádření a validace, které se odlišují od možností offline intimních interakcí a mohou se stát za určitých podmínek i podpůrným prvkem ve vývoji pozitivního vztahu k vlastnímu tělu. Tento pohled zároveň přináší konkrétní pozorování chování na malém, ale homogenním vzorku žen zapojených do chtěného a konsenzuálního sextingu. Práce tak novým způsobem propojuje existující teoretické koncepty s žitou zkušeností mladých žen a poskytuje hlubší vhled do způsobů, jakými ženy v rámci sextingu vnímají, prezentují a prožívají své tělo.



## Použité zdroje

1. Adamidou, K., & Tragantzopoulou, P. (2024). Opening Pandora's Box: Exploring Body Image Perceptions and Influencing Factors in Women—An Interpretative Phenomenological Analysis Study. *Healthcare*, 13(1), 15. <https://doi.org/10.3390/healthcare13010015>
2. Arnett, J. J. (2004). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.5.469>
3. Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569–576. [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(14)00080-7)
4. Barrense-Dias, Y., Berchtold, A., Surís, J.-C., & Akre, C. (2017). Sexting and the Definition Issue. *Journal of Adolescent Health*, 61(5), 544–554. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2017.05.009>
5. Barnett, M. D., Moore, J. M., & Edzards, S. M. (2020). Body image satisfaction and loneliness among young adult and older adult age cohorts. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 89, 104088. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2020.104088>
6. Bay-Cheng, L. Y., & Eliseo-Arras, R. K. (2008). The Making of Unwanted Sex: Gendered and Neoliberal Norms in College Women's Unwanted Sexual Experiences. *Journal of Sex Research*, 45(4), 386–397. <https://doi.org/10.1080/00224490802398381>
7. Beckmeyer, J. J., Herbenick, D., & Eastman-Mueller, H. (2021). Sexting with Romantic Partners During College: Who Does It, Who Doesn't and Who Wants To. *Sexuality & Culture*, 26(1), 48–66. <https://doi.org/10.1007/s12119-021-09878-x>
8. Bianchi, D., Morelli, M., Baiocco, R., & Chirumbolo, A. (2017). Sexting as the mirror on the wall: Body-esteem attribution, media models, and objectified-body consciousness. *Journal of Adolescence*, 61(1), 164–172. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.10.006>
9. Bianchi, D., Morelli, M., Baiocco, R., & Chirumbolo, A. (2016). Psychometric properties of the Sexting Motivations Questionnaire for adolescents and young adults. *Rassegna Di Psicologia*, 33(3), 5–18. <http://dx.doi.org/10.4558/8067-01>
10. Bonilla, S., McGinley, M., & Lamb, S. (2021). Sexting, power, and patriarchy: Narratives of sexting from a college population. *New Media & Society*, 23(5), 1099–1116. <https://doi.org/10.1177/1461444820909517>

11. Brichacek, A. L., Murray, K., Neill, J. T., & Rieger, E. (2021). Contextual Behavioral Approaches to Understanding Body Image Threats and Coping in Youth: A Qualitative study. *Journal of Adolescent Research, 39*(2), 328–360. <https://doi.org/10.1177/07435584211007851>
12. Bucchianeri, M. M., Arikian, A. J., Hannan, P. J., Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2012). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body Image, 10*(1), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.09.001>
13. Burkett, M. (2015). Sex(t) Talk: A Qualitative Analysis of Young Adults' Negotiations of the Pleasures and Perils of Sexting. *Sexuality & Culture, 19*(4), 835–863. <https://doi.org/10.1007/s12119-015-9295-0>
14. Cash, T. F. (2004). Body image: past, present, and future. *Body Image, 1*(1), 1–5. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00011-1](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00011-1)
15. Currin, J. M., Ireland, M. E., Cox, K., & Golden, B. L. (2020). Sexually aroused: A mixed-methods analysis of how it feels for romantic and sexual partners to send and receive sext messages. *Computers in Human Behavior, 113*, 106519. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106519>
16. Darling, S., Uytman, C., Allen, R. J., Havelka, J., & Pearson, D. G. (2015). Body image, visual working memory and visual mental imagery. *PeerJ, 3*, e775. <https://doi.org/10.7717/peerj.775>
17. Dodaj, A., Prijatelj, K., & Sesar, K. (2022). A review of mixed methods research on sexting. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology, 10*.
18. Döring, N. (2014). Consensual sexting among adolescents: Risk prevention through abstinence education or safer sexting? *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 8*(1). <https://doi.org/10.5817/CP2014-1-9>
19. Döring, N., Krämer, N., Mikhailova, V., Brand, M., Krüger, T. H. C., & Vowe, G. (2021). Sexual Interaction in Digital Contexts and Its Implications for Sexual Health: A Conceptual Analysis. *Frontiers in Psychology, 12*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.769732>
20. Döring, N. M. (2009). The Internet's impact on sexuality: A critical review of 15 years of research. *Computers in Human Behavior, 25*(5), 1089–1101. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.04.003>
21. Döring, N., & Mohseni, M. R. (2018). Are Online Sexual Activities and Sexting Good for Adults' Sexual Well-Being? Results From a National Online Survey. *International Journal of Sexual Health, 30*(3), 250–263. <https://doi.org/10.1080/19317611.2018.1491921>

22. Drouin, M., & Landgraff, C. (2012). Texting, sexting, and attachment in college students' romantic relationships. *Computers in Human Behavior*, 28(2), 444–449. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.10.015>
23. Drouin, M., & Tobin, E. (2014). Unwanted but consensual sexting among young adults: Relations with attachment and sexual motivations. *Computers in Human Behavior*, 31, 412–418. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.11.001>
24. Drouin, M., Vogel, K. N., Surbey, A., & Stills, J. R. (2013). Let's talk about sexting, baby: Computer-mediated sexual behaviors among young adults. *Computers in Human Behavior*, 29(5), A25–A30. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.030>
25. Erchull, M.J., Liss, M. The Object of One's Desire: How Perceived Sexual Empowerment Through Objectification is Related to Sexual Outcomes. *Sexuality & Culture* 18, 773–788 (2014). <https://doi.org/10.1007/s12119-013-9216-z>
26. Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
27. Festinger, L. (1957). A theory of cognitive dissonance. *Stanford University Press*, 58–63.
28. Fialová, L. (2001). *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Karolinum.
29. Fioravanti, G., Bocci Benucci, S., Vinciarelli, V. et al. Body shame and problematic social networking sites use: the mediating effect of perfectionistic self-presentation style and body image control in photos. *Curr Psychol* 43, 4073–4084 (2024). <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04644-8>
30. Fredrickson, B. L., & Roberts, T.-A. (1997). Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173–206.
31. Gattario, K. H., & Frisén, A. (2018). From negative to positive body image: Men's and women's journeys from early adolescence to emerging adulthood. *Body Image*, 28, 53–65. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.002>
32. Gattino, S., Czepczor-Bernat, K., Fedi, A., Brytek-Matera, A., Boza, M., E. Lemoine, J., N. Sahlan, R., Wilson, E., De Piccoli, N., & Rollero, C. (2023). Self-Objectification and its Biological, Psychological and Social Predictors: A Cross-Cultural Study in Four European Countries and Iran. *Europe's Journal of Psychology*, 19(1).
33. Gillen, M. M., & Markey, C. H. (2018). A review of research linking body image and sexual well-being. *Body Image*, 31, 294–301. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.004>
34. Graham Holmes, L., Nilssen, A. R., Cann, D., & Strassberg, D. S. (2021). A sex-positive mixed methods approach to sexting experiences among college students. *Computers in Human Behavior*, 115, 106619. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106619>

35. Greer, K. M., Cary, K. M., Maas, M. K., Drouin, M., & Cornelius, T. L. (2022). Differences Between Gender and Relationship Status in Motivations and Consequences of Consensual Sexting Among Emerging Adults. *Sexuality & Culture*, 26(4), 1432–1451. <https://doi.org/10.1007/s12119-022-09952-y>
36. Grower, P., & Ward, L. M. (2018). Examining the unique contribution of body appreciation to heterosexual women's sexual agency. *Body Image*, 27, 138–147.
37. Grower, P., & Ward, L. M. (2021). Differentiating contributions of self-objectification and self-sexualization to young women's sexual agency. *Body Image*, 38, 63–71. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.03.005>
38. Halpern, C. T., & Kaestle, C. E. (2014). Sexuality in emerging adulthood. In *APA handbook of sexuality and psychology, Vol. 1: Person-based approaches*. (s. 487–522). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14193-016>
39. Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319–340. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.94.3.319>
40. Holmes, L. G., Nilssen, A. R., Cann, D., & Strassberg, D. S. (2020). A sex-positive mixed methods approach to sexting experiences among college students. *Computers in Human Behavior*, 115, 106619. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106619>
41. Holsen, I., Jones, D. C., & Birkeland, M. S. (2012). Body image satisfaction among Norwegian adolescents and young adults: A longitudinal study of the influence of interpersonal relationships and BMI. *Body Image*, 9(2), 201–208. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.01.006>
42. Howard, D., Klettke, B., Ling, M., Krug, I., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2019). Does body dissatisfaction influence sexting behaviors in daily life? *Computers in Human Behavior*, 101, 320–326. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.033>
43. Howard, D., Klettke, B., Clancy, E., Fuelscher, I., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2020). Body image self-consciousness and sexting among heterosexual and non-exclusively heterosexual individuals. *New Media & Society*, 23(5), 1217–1235. <https://doi.org/10.1177/1461444820909469>
44. Howard, D., Klettke, B., Clancy, E., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2021). What are you looking at? Body image esteem and sexting behaviors among emerging Australian adults. *Computers in Human Behavior*, 124, 106915. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106915>
45. Howard, D., Klettke, B., Clancy, E., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2022). Sexting with benefits? Exploration of sexting behaviours through the lens of

- protection motivation theory. *Body Image*, 43, 301–313.  
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.09.003>
46. Chuah, J., & Suendermann, O. (2024). The effect of self-focused attention during mirror gazing on body image evaluations, appearance-related imagery, and urges to mirror gaze. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 84, 101952. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2024.101952>
47. Impett, E. A., & Peplau, L. A. (2002). Why Some Women Consent to Unwanted Sex With a Dating Partner: Insights from Attachment Theory. *Psychology of Women Quarterly*, 26(4), 360–370. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.t01-1-00075>
48. Jeanfreau, M. M., Wright, L., & Noguchi, K. (2018). Marital satisfaction and sexting behavior among individuals in relationships. *The Family Journal*, 27(1), 17–21. <https://doi.org/10.1177/1066480718819868>
49. Jones, B. A., & Griffiths, K. M. (2014). Self-objectification and depression: An integrative systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 171, 22–32. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.09.011>
50. Kahalon, R., Klein, V., Alon, S., & Shnabel, N. (2024). Self-objectification and sexual dysfunction among women: Testing and extending objectification theory. *European Journal of Social Psychology*, 54(4), 878–891. <https://doi.org/10.1002/ejsp.3056>
51. Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and Gratifications research. *Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509. <https://doi.org/10.1086/268109>
52. Klettke, B., Hallford, D. J., & Mellor, D. J. (2014). Sexting prevalence and correlates: A systematic literature review. *Clinical Psychology Review*, 34(1), 44–53. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.10.007>
53. Kopecký, K., Szołkowski, R. (2018). Sexting in the Population of Children and Its Risks: A Qualitative Study. *International Journal of Cyber Criminology*, 12 (2)
54. Kostínková, J. (2009). Interpretive phenomenological analysis [Prezentace]. Masarykova univerzita. [https://is.muni.cz/el/1423/jaro2009/PSY118/um/interpretive\\_phenomenological\\_analysis\\_bc.pdf](https://is.muni.cz/el/1423/jaro2009/PSY118/um/interpretive_phenomenological_analysis_bc.pdf)
55. Kvaalem, I. L., Træen, B., Markovic, A., & von Soest, T. (2018). Body Image Development and Sexual Satisfaction: A Prospective Study From Adolescence to Adulthood. *The Journal of Sex Research*, 56(6), 791–801. <https://doi.org/10.1080/00224499.2018.1518400>
56. Lacroix, E., Smith, A. J., Husain, I. A., Orth, U., & Von Ranson, K. M. (2023). Normative body image development: A longitudinal meta-analysis of mean-level change. *Body Image*, 45, 238–264. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.03.003>

57. Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1990). Impression management: A literature review and two component model. *Psychological Bulletin*, *107*, 34-47.
58. Liong, M., & Cheng, G. H.-L. (2019). Objectifying or Liberating? Investigation of the Effects of Sexting on Body Image. *The Journal of Sex Research*, *56*(3), 337–344. <https://doi.org/10.1080/00224499.2018.1438576>
59. Macdowall, W. G., Reid, D. S., Lewis, R., Bosó Pérez, R., Mitchell, K. R., Maxwell, K. J., Smith, C., Attwood, F., Gibbs, J., Hogan, B., Mercer, C. H., Sonnenberg, P., & Bonell, C. (2023). Sexting among British adults: a qualitative analysis of sexting as emotion work governed by ‘feeling rules’. *Culture, Health & Sexuality*, *25*(5), 617–632. <https://doi.org/10.1080/13691058.2022.2080866>
60. McGovern, O., Collins, R., & Dunne, S. (2022). The associations between photo-editing and body concerns among females: A systematic review. *Body Image*, *43*, 504–517. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.10.013>
61. Melnyk, S. E., Cash, T. F., & Janda, L. H. (2004). Body image ups and downs: prediction of intra-individual level and variability of women’s daily body image experiences. *Body Image*, *1*(3), 225–235. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2004.03.003>
62. Morgan, E. M. (2013). Contemporary Issues in Sexual Orientation and Identity Development in Emerging Adulthood. *Emerging Adulthood*, *1*(1), 52–66. <https://doi.org/10.1177/2167696812469187>
63. Mori, C., Cooke, J. E., Temple, J. R., Ly, A., Lu, Y., Anderson, N., Rash, C., & Madigan, S. (2020). The Prevalence of Sexting Behaviors Among Emerging Adults: A Meta-Analysis. *Archives of Sexual Behavior*, *49*(4), 1103–1119. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01656-4>
64. Moxie, J., Montanaro, E., Temple, J., Jules, B., Thompson, J., Gioia, D., Ordonez, S., Joshi, S., & Boehm, E. (2025). Nudes, just cuddles, and weird questions: Sexual self-image in couples’ text messages. *Computers in Human Behavior Reports*, 100553. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100553>
65. OpenAI (2025) ChatGPT (verze GPT-5.1.) [Large language model] <https://chat.openai.com/>
66. O’Sullivan, L. F., & Allgeier, E. R. (1998). Feigning sexual desire: Consenting to unwanted sexual activity in heterosexual dating relationships. *Journal of Sex Research*, *35*(3), 234–243. <https://doi.org/10.1080/00224499809551938>
67. Quinn-Nilas, C., Benson, L., Milhausen, R. R., Buchholz, A. C., & Goncalves, M. (2016). The Relationship Between Body Image and Domains of Sexual Functioning Among Heterosexual, Emerging Adult Women. *Sexual Medicine*, *4*(3), e182–e189. <https://doi.org/10.1016/j.esxm.2016.02.004>
68. Ozimek, P., Lainas, S., Bierhoff, HW. et al. How photo editing in social media shapes self-perceived attractiveness and self-esteem via self-objectification

- and physical appearance comparisons. *BMC Psychol* 11, 99 (2023). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01143-0>
69. Pietkiewicz, I., & Smith, J. (2014). A practical guide to using interpretative phenomenological analysis in qualitative research psychology. *Psychological Journal*, 20(1), 7–14. <https://doi.org/10.14691/CPPI.20.1.7>
  70. Pope, M., Corona, R., & Belgrave, F. Z. (2014). Nobody's perfect: A qualitative examination of African American maternal caregivers' and their adolescent girls' perceptions of body image. *Body Image*, 11(3), 307–317. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.04.005>
  71. Rédlová, Ž. (2019). *Riziko sextingu v elektronické komunikaci u vysokoškolských studentů [online]*. Univerzita Hradec Králové.
  72. Rogers, R. W. (1975). A Protection Motivation Theory of Fear Appeals and Attitude change1. *The Journal of Psychology*, 91(1), 93–114. <https://doi.org/10.1080/00223980.1975.9915803>
  73. Rollero, C., Gattino, S., de, P., & Fedi, A. (2018). Protective versus risk factors for self-objectification in different age and gender cohorts. *Psihologija*, 51(1), 17–30. <https://doi.org/10.2298/PSI161222008R>
  74. Schaefer, L. M., & Thompson, J. K. (2018). Self-objectification and disordered eating: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 51(6), 483–502. <https://doi.org/10.1002/eat.22854>
  75. Smith-Jackson, T., Reel, J. J., & Thackeray, R. (2011). Coping with “Bad Body Image Days”: Strategies from first-year young adult college women. *Body Image*, 8(4), 335–342. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.05.002>
  76. Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2021). *Interpretative Phenomenological analysis: Theory, Method and Research*. Sage Publications Limited.
  77. Speno, A. G., & Aubrey, J. S. (2019). Adolescent Sexting: The Roles of Self-Objectification and Internalization of Media Ideals. *Psychology of Women Quarterly*, 43(1), 88–104. <https://doi.org/10.1177/0361684318809383>
  78. Stebbins, R. A., & Tedeschi, J. T. (1982). Impression Management Theory and Social Psychological Research. *Contemporary Sociology a Journal of Reviews*, 11(4), 461. <https://doi.org/10.2307/2068842>
  79. Tiggemann, M., & Boundy, M. (2008). Effect of Environment and Appearance Compliment on College Women's Self-Objectification, Mood, Body Shame, and Cognitive Performance. *Psychology of Women Quarterly*, 32(4), 399–405. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2008.00453.x>
  80. Tiggemann, M., & Williams, E. (2011). The role of Self-Objectification in disordered eating, depressed mood, and sexual functioning among women. *Psychology of Women Quarterly*, 36(1), 66–75. <https://doi.org/10.1177/0361684311420250>

81. Tiggemann, M., & McCourt, A. (2013). Body appreciation in adult women: Relationships with age and body satisfaction. *Body Image, 10*(4), 624–627. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.07.003>
82. Tiidenberg, K. (2014). Bringing sexy back: Reclaiming the body aesthetic via self-shooting. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 8*(1). <https://doi.org/10.5817/CP2014-1-3>
83. Tourangeau, R., & Yan, T. (2007). Sensitive questions in surveys. *Psychological Bulletin, 133*(5), 859–883. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.5.859>
84. Tylka, T. L., & Sabik, N. J. (2010). Integrating social comparison theory and self-esteem within objectification theory to predict women's disordered eating. *Sex Roles: A Journal of Research, 63*(1-2), 18–31. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9785-3>
85. Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image, 14*, 118–129. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>
86. Van Dijck, S., Van den Eynde, S., & Enzlin, P. (2025). The bright side of sexting: A scoping review on its benefits. *Computers in Human Behavior, 164*, 108499. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108499>
87. Van Ouytsel, J., Punyanunt-Carter, N. M., Walrave, M., & Ponnet, K. (2020). Sexting within young adults' dating and romantic relationships. *Current Opinion in Psychology, 36*, 55–59. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.007>
88. Vágnerová, M., & Karlova, U. (2007). *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Charles University in Prague, Karolinum Press.
89. Weaver, A. D., & Byers, E. S. (2022). Body Image and Sexual Well-Being: A Qualitative study of women's perceptions of partner and relationship influences. *Journal of Sex & Marital Therapy, 49*(3), 299–313. <https://doi.org/10.1080/0092623x.2022.2105768>
90. Webb, J. B., Wood-Barcalow, N. L., & Tylka, T. L. (2014). Assessing positive body image: Contemporary approaches and future directions. *Body Image, 14*, 130–145. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.010>
91. Whitty, M. T., & Carr, A. N. (2006). *Cyberspace Romance: The Psychology of Online Relationships*. Macmillan Education UK. . <https://doi.org/10.1007/978-0-230-20856-8>
92. Woertman, L., & van den Brink, F. (2012). Body Image and Female Sexual Functioning and Behavior: A Review. *The Journal of Sex Research, 49*(2–3), 184–211. <https://doi.org/10.1080/00224499.2012.658586>
93. Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). “But I Like My Body”: Positive body image characteristics and a holistic model for

- young-adult women. *Body Image*, 7(2), 106–116.  
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.01.001>
94. Yang, S., Yang, S., & Huang, V. (2025). Down the Rabbit Hole of Sexting: How Sexting Behavior Influences Social Avoidance of People with Social Appearance Anxiety via Body Surveillance and Self-Disillusionment. *Computers in Human Behavior*, 108773. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2025.108773>
95. Yeung, T. H., Horyniak, D. R., Vella, A. M., Hellard, M. E., & Lim, M. S. C. (2014). Prevalence, correlates and attitudes towards sexting among young people in Melbourne, Australia. *Sexual Health*, 11(4), 332.  
<https://doi.org/10.1071/sh14032>

## Příloha A Struktura rozhovoru

### ÚVODNÍ FÁZE

- Jak moc je pro tebe běžné bavit se o tomto tématu?
- Co je pro tebe sexting znamená? / Jakou roli hraje sexting v tvém životě?
- Změnil se pro tebe význam sextingu v čase? (dřív vs. teď)
- Jaký je tvůj vztah k vlastnímu tělu? /Jak bys popsala tvůj vztah k vlastnímu tělu?

### HLAVNÍ TÉMA 1: Jak vnímání a prožívání vlastního těla ovlivňuje zážitek sextingu?

#### Proces sextingu

- Popsala bys mi, jak u tebe sexting probíhá?
- Co se skrývá za rozhodnutím do toho jít nebo naopak ne?
- Dokázala bys mi co nejpodrobněji popsat proces focení takové fotky?
  - o Jaké to pro tebe je? Co ti u toho běží hlavou (ohledně svého těla)?
- Co máš na sobě?
- Co je na fotce?
- Co vidíš, když se na fotku podíváš?
- Na co zaměřuješ svoji pozornost?
- Co chceš, aby bylo vidět? Proč?
- Co nechceš, aby bylo vidět? Proč?
- Podle čeho vybíráš fotku, kterou pošleš?
- Jak tvůj vztah k vlastnímu tělu/vnímání vlastního těla ovlivňuje sexting?

#### Zpětná vazba

- Jak se cítíš po zaslání?
- Co ti běží hlavou?
- Jakou očekáváš zpětnou vazbu?
- Jakou zpětnou vazbu běžně získáváš?
- Jak na tebe působí?

### HLAVNÍ TÉMA 2: Jak sexting ovlivňuje vztah k vlastnímu tělu?

- Jak to ovlivní tvé vnímání vlastního těla?
- Jak se cítíš po sextingu (ohledně svého těla)?
- Jak podle tebe sexting obecně ovlivňuje tvůj vztah k vlastnímu tělu?
- Jak sexting ovlivňuje tvé sebevědomí ohledně vlastního těla?
- Díváš se na fotky někdy zpětně?
  - o Proč?
    - Jak se u toho cítíš?
    - Co ti u toho běží hlavou?

### **UKONČENÍ**

- Máš pocit, že je tu ještě něco důležitého vzhledem k tématu, na co jsem se nezeptala?/Chtěla bys ještě něco dodat?
- Byl pro tebe některý moment rozhovoru něčím zvláštní nebo překvapivý?
- Jak se teď cítíš?/Jaké to pro tebe bylo?
- Můžeme to takto ukončit?

## Příloha B Informovaný souhlas

### INFORMOVANÝ SOUHLAS S ÚČASTÍ VE VÝZKUMU

**Výzkumnice:** Karolina Loosová

Studentka psychologie, Fakulta sociálních studií Masarykovy univerzity

**Kontakt:** karolina.loosova@gmail.com

#### Úvod a cíl výzkumu

Tento rozhovor je součástí mé bakalářské práce, která se zaměřuje na zkušenosti mladých žen (18–25 let). Cílem je porozumět tomu, jak sexting souvisí s body image – vztahem žen k vlastnímu tělu, jeho vnímáním a prožíváním. Účastnit se mohou pouze plnoleté ženy ve věku 18–25 let, které mají osobní zkušenost s konsenzuálním, dobrovolným a chtěným sextingem a jsou ochotné o ní mluvit v bezpečném a důvěrném prostředí.

#### Průběh rozhovoru

Rozhovor proběhne individuálně, bude trvat přibližně 60 minut a bude zvukově nahráván. Nahrávka slouží pouze k přepisu a analýze výzkumníci.

#### Zacházení s daty

Všechny odpovědi budou anonymizovány. Ve výzkumné práci bude použita přezdívka, kterou si zvolíte. Identifikační údaje (např. jména, názvy míst) budou odstraněny. Citace z rozhovorů budou uvedeny jen v anonymizované podobě. Data uvidí pouze výzkumnice, budou uchovávána v zabezpečeném zařízení a po úspěšné obhajobě práce budou zničena.

#### Možná rizika

Rozhovor může zahrnovat citlivá a osobní témata, která mohou být emocionálně náročná. Máte právo kdykoli odmítnout odpovědět na otázku, rozhovor přerušit nebo ukončit účast bez udání důvodu.

#### Dobrovolnost a možnost odstoupení

Účast je zcela dobrovolná. Po rozhovoru máte čas do 6. července kontaktovat výzkumnici s žádostí o stažení svých dat, která pak budou nevratně smazána.

#### Dotazy a kontakt

V případě dotazů mě můžete kontaktovat na e-mailu: [karolina.loosova@gmail.com](mailto:karolina.loosova@gmail.com)  
Výzkum byl schválen Katedrou psychologie FSS MU.

**Prohlášení o souhlasu**

Potvrzuji, že jsem si přečetla výše uvedené informace, porozuměla jim a měla možnost se na vše doptat. Dobrovolně souhlasím s účastí ve výzkumu.

**Jméno účastnice:** .....

**Podpis účastnice:** .....

**Datum:** .....

