



**TURUN
YLIOPISTO**

”Porno tekee heikkoja miehiä”

NoFap-kulttuurin terapeuttiset diskurssit ja maskuliinisuuden konstruointi
sosiaalisessa mediassa

Sosiologian
pro gradu -tutkielma
Sosiaalitieteiden laitos
Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta

Tiina Kuparinen
10.6.2024
Turku

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu
Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä

Oppiaine: Pro gradu -tutkielma

Tekijä: Tiina Kuparinen

Otsikko: ”Porno tekee heikkoja miehiä” NoFap-kulttuurin terapeuttiset diskurssit ja maskuliinisuuden konstruointi sosiaalisessa mediassa

Ohjaaja: Hannu Ruonavaara

Sivumäärä: 81 sivua, 2 liites.

Päivämäärä: 10.6.2024

Tiivistelmä

Tämä tutkimus tarkastelee pornokriittiselle NoFap-kulttuurille ominaisia tapoja konstruoida maskuliinisuutta itsensä kehittämisen ja seksuaalisen pidättäytymisen kautta. Keskeisenä kiinnostuksen kohteena on NoFapin pornolle ja pornoriippuvuudelle antamat merkitykset ja niiden vaikutukset miehenä ja naisena olemisen tapoihin, sekä se, miten ideologian omaksuneet miehet neuvottelevat feminiinisinä ja maskuliinisina pidetyistä ominaispiirteistä ja hegemonisen maskuliinisuuden toimintatavoista. NoFapin terapeuttisia diskursseja ja itseavun strategioita tutkimalla voidaan myös saada parempi käsitys pornoriippuvuuden syy- ja seuraussuhteista. Tämä tutkimus keskittyy NoFapin terapeuttiseen kulttuuriin, joka käytännössä ilmenee terapeuttisina diskursseina ja strategioina. Tutkimusmenetelmä on temaattinen analyysi ja aineistona käytetään YouTube-videoita, joissa miehet kertovat omakohtaisesti pornoriippuvuudestaan, NoFap kokemuksistaan ja havaitsemistaan pornon haittavaikutuksista.

NoFap-yhteisö on nähty manosfäärinä ja poliittisten kiistojen alustana, jossa uskotaan erilaisiin myytteihin, sekä jaetaan antifeministisiä näkemyksiä. Samaan aikaan NoFap tarjoaa vertaistukea porno- ja dopamiiniriippuvuudesta kärsiville nuorille miehille, jotka kamppailevat yksin sosiaalisten ongelmiansa ja seksuaali- ja mielenterveytensä kanssa. WHO:n vuonna 2022 julkaistuun ICD-11-painokseen on lisätty ”pakonomaisen seksuaalikäyttäytymisen häiriö” -diagnoosi, osana kasvavaa huolta globaalin seksi- ja pornoriippuvuuden lisääntymisestä. Tältä osin NoFap ilmentää myös terveysviranomaisten näkemystä seksuaaliterveyden tilasta. Siinä missä NoFap-kulttuuri pyrkii vastaamaan nuorten miesten avuntarpeeseen pornoriippuvuuden osalta, se myös käyttää terapeuttista valtaa, esimerkiksi vetoamalla retoriikassaan ”maskuliinisuuskriisiin.”

Tutkimuksen perusteella NoFap-kulttuuri ylläpitää käsityksiä ”luonnollisesta” maskuliinisuudesta ja feminiinisydestä, sekä näihin tunnesääntöjen avulla liitetystä ominaispiirteistä ja ”seksuaalisesta energiasta.” Aineisto myös osoittaa, että nuoret miehet kamppailevat erinäisten sosiaalisten ongelmien, kuten sosiaalisten tilanteiden pelon, ahdistuksen ja yksinäisyyden kanssa, joihin etsitään helpotusta pornografiasta. Yleinen elämän tyytymättömyys, riittämättömyyden tunne ja masennus liitetään luonnollisten dopamiinipalkintojen vähäisyyteen, sekä pornon ja sosiaalisen median aiheuttamaan ylivilittävyyteen ja keskittymisvaikeuksiin. Ratkaisuna tähän pidetään maskuliinista itseavun kulttuuria ja itseavun strategioita, joille ominaisinta ovat itsetuntemus, itsekuri, tunteiden hallinta ja toiminnallisuus. Toisaalta miehet arvostavat myös feminiiniseksi piirteeksi luokittelemaansa itsemyötätuntoa, mutta adaptoivat sen osaksi maskuliinista itseavun strategiaa. Lisäksi terapiaa pidetään feminiinisten piirteiden vuoksi vähempiarvoisena toimintamuotona, joten miehet suosivat siten maskuliinisen merkityksenannon mukaista mentorointia.

Hegemonisen maskuliinisuuden ihannetta ja maskuliinisuuden kriisiä ylläpidetään fiktiivisten hahmojen, moraalisintellektuaalisen johtajuuden ja terapeuttisen vallankäytön avulla. Lisäksi NoFap-miehet kertovat pornon muuttaneen heidän käsitystään naissukupuolesta radikaalisti. Miehet raportoivat pornon objektisoivan naissukupuolta ja lisänneen tarvetta käyttää seksuaalista valtaa. Tutkimuksen mukaan pornon käyttö voi myös potentiaalisesti lisätä seksuaalisen väkivallan riskiä, ja näin ollen tutkimus kritisoi myös seksuaalisen väkivallan normalisointia osana seksuaalikulttuuria. Ymmärtääksemme paremmin edellä mainittuja pornoriippuvuuden syy- ja seuraussuhteita, on yhteiskunnan alkuun tunnustettava, että kyseessä on todellinen ongelma.

Avainsanat: Pornoriippuvuus, Terapeuttinen kulttuuri, Porno, Maskuliinisuus, Feminiinisyys, Manosfääri, NoFap, Sosiaalinen media, Seksuaalikulttuuri, Terapeuttinen valta

Sisällysluettelo

1	Johdanto	5
2	Kriittinen mies- ja maskuliinisuustutkimus	7
2.1	Hegemoninen maskuliinisuus	8
2.2	Manosfääri ja miesliikkeiden historia	9
3	Seksuaalisen vallankumouksen jälkeen	12
4	Kriittinen pornotutkimus	16
4.1	Pornoriippuvuuden määrittely	17
4.2	Seksikkästä väkivallasta väkivaltaiseen seksiin ja seksittömyyteen	19
5	NoFap: fapstronautteja ja meninistejä	22
6	Terapeuttinen kulttuuri	26
6.1	Terapeuttinen valta	27
6.2	Mieserityisyys ja sukupuolittuneet tunnesäännöt	28
7	Tutkimusasetelma	31
7.1	Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset	31
7.2	Aineisto	32
7.3	Tutkimusmenetelmä	34
7.4	Tutkimusetiikka	35
8	Tulokset ja pohdinta	38
8.1	Porno- ja riippuvuusdiskurssit	39
8.1.1	Riippuvuuden syy- ja seuraussuhteet	39
8.1.2	Yhteiskunnan yliseksualisoituminen ja demaskulinisaatio	43
8.1.3	"Porno tekee heikkoja miehiä"	46
8.2	NoFapin terapeuttiset diskurssit	47
8.2.1	Itseavun strategiat ja NoFapin hyödyt	48
8.2.2	"Be comfortable with being uncomfortable."	51
8.2.3	Feminiinistä terapiaa ja maskuliinista mentorointia	53
8.3	Feminiininen ja maskuliininen energia	56
8.3.1	Seksuaalinen energia ja valta	57
8.3.2	Sukupuolen arvo ja laatu	59
8.3.3	Nainen objektina ja miehen mittana	61
8.3.4	Pojasta mieheksi: "be like Adonis"	63

9 Yhteenveto	68
Lähteet	76
Liitteet	80
Liite 1. Esimerkki Chat GPT:n luomasta videorakenteesta	80
Liite 2. Nimimerkit listattuna	81

1 Johdanto

Maskuliinisuus ja miehen rooli ovat 2000-luvulla monessa suhteessa muuttuneet, ja on olemassa laaja keskustelu siitä, voidaanko puhua länsimaalaisesta maskuliinisuuden kriisistä. Vaikka tiettyjä perinteisiä maskuliinisuuden piirteitä haastetaan tai uudelleen määritellään, on liioiteltua sanoa, että kaikkialla olisi yksiselitteinen maskuliinisuuden kriisi. Kyseessä on kuitenkin monimutkainen muutosprosessi ja murrosvaihe, jossa perinteiset ja uudet näkökulmat sukupuolesta kamppailevat keskenään tietyissä kulttuurisissa konteksteissa. Maskuliinisuuden kriisillä viitataan myös muiden yhteiskunnallisten ongelmien kasautumiseen ja kerrannaisvaikutuksiin miesten elämässä.

Samaan aikaan kriisin käsite kuvaa hyvin aiheen ympärillä vallitsevaa tunnelmaa ja radikaaleja kannanottoja. On ryhdytty puhumaan manosfääreistä, eli miesten etuja ajavista, antifeministisistä verkkoyhteisöistä. Esiin on noussut huoli miesten pahoinvoinnista, syrjäytymisestä, ja etenkin seksuaalisesta turhautumisesta. Seksuaalisen vallankumouksen myötä ”vapautunut” seksuaalikulttuurimme kyseenalaistetaan yhä useammin. Elämme rajattoman internetpornon aikakautta, ja historian ensimmäinen verkkopornon parissa varttunut sukupolvi on saavuttanut aikuisiän. Samaan aikaan WHO on tunnustanut seksi- ja pornoriippuvuuden kasvavan globaalin ongelman ja lisännyt uusimpaan ICD-11-painokseen ”pakonomaisen seksuaalikäyttäytymisen häiriö” -diagnoosin.

Pornografia jakaa vahvasti mielipiteitä. Toisille se on tabu, joka tulisi normalisoida, kun taas toiset kokevat yhteiskunnan pornoistuneen jo liikaakin. Pornoteollisuutta on syytetty lasten hyväksikäytöstä, ihmiskaupasta, sekä naisiin kohdistuvan raiskauksen ja väkivallan ihannoinnista. Pornografiaa on kritisoitu vuosikymmeniä etenkin radikaalifeministien toimesta, mutta 2010-luvulla keskusteluun on liittynyt myös porno- ja dopamiiniriippuvuudesta kärsivien miesten verkkoyhteisö nimeltä NoFap.

NoFap-ideologian avulla pyritään vastaamaan ennen kaikkea kasvavaan pornoriippuvuusongelmaan ja nuorten miesten pakonomaiseen itsetyydyttämiseen, kehottamalla miehiä pidättäytymään pornosta ja masturboinnista. Miehillä suunnattu NoFap-kulttuuri kuitenkin osaltaan vastaa myös maskuliinisuuskriisiin, konstruoimalla maskuliinisuutta seksuaalisen

pidättäytymisen ja itsekontrollin kautta. NoFap pyrkii siis riippuvaisen mielen kontrollin palauttamiseen, joka yhdistetään miehiseen omanarvontuntoon ja itsensä kehittämisen kulttuuriin.

Itseapukirjallisuudesta ja terapeuttisesta kulttuurista ammentava NoFap-yhteisö toimii aktiivisesti sosiaalisen median eri foorumeilla, mutta sen todellisesta luonteesta on vaikea saada selkoa. NoFap-liikettä pidetään osin naisvihamielisenä manosfäärinä ja osin harmittomana vertaistuki- ja itseapuryhmänä. NoFapin monet kasvot saattavat selittyä esimerkiksi sukupuolentutkija Scott Burnettin (2022) luokittelemien NoFap-subjektien avulla, mutta miten ideologiaan henkilökohtaisesti perehtyneet ”fapstronautit” kuvailisivat NoFap-liikkeen tarkoitusperiä tai todellista luonnetta, jos sitä tarkasteltaisiin yhteisön itse hyödyntämän terapeuttisen kulttuurin valossa? Terapeuttisia käytäntöjä harjoittavien oma merkityksenanto, itseapuryhmien mieserityisyys ja terapeuttisen kulttuurin politisoituminen jää usein huomiotta, ja tästä syystä pyrin tämän tutkimuksen avulla tuomaan esiin NoFap-yhteisön omaa merkityksenantoa ja terapeuttista kulttuuria. Tässä tieteenalaltaan sosiologisessa tutkimuksessa perehdyn erityisesti NoFap-kulttuurin terapeuttisiin diskursseihin ja itseavun strategioihin osana pornokriittistä keskustelua, ja selvitän diskurssien yhteyttä sukupuolen sosiaaliseen konstruoimiseen sekä terapeuttiseen vallankäyttöön. Lisäksi tutkimuksen aineistossa sanoitetut pornoon, seksuaalisuuteen ja sukupuoleen kohdistuvat merkityksenannot paljastavat, että pornografinen sisältö potentiaalisesti muokkaa seksuaalisia mieltymyksiä, asenteita ja käyttäytymistä.

NoFapin terapeuttisia diskursseja ja itseavun strategioita tutkimalla voidaan saada parempi käsitys myös pornoriippuvuuden syy- ja seuraussuhteista. Yhteisön kategorisoinnin haasteista huolimatta NoFap-kulttuuri tarjoaa apua pornosta tai porno- ja dopamiiniriippuvuudesta kärsiville miehille, jolloin yhteisön terapeuttiset diskurssit ilmentävät eräänlaista pornoriippuvuuden kokemusasiantuntijuutta. Pornoteollisuuden eettisistä ja yhteiskunnallisista haasteista on keskusteltu pitkään, mutta pornon haittavaikutukset kuluttajaan, sekä mahdollisen riippuvuuden syy- ja seuraussuhteet ovat jääneet vähemmälle huomiolle. Näin ollen NoFapin terapeuttisen kulttuurin tutkiminen tarjoaa potentiaalisesti työkaluja myös pornoriippuvuuden tunnistamisessa ja hoidossa. Tämä on tärkeää, sillä WHO:n uusin ICD-11 painos edellyttää myös Suomelta uusia toimenpiteitä pornoriippuvuuden tunnistamisessa ja hoidossa.

2 Kriittinen mies- ja maskuliinisuustutkimus

Miesten maskuliinisuustutkimus lähtee liikkeelle siitä, että miehekkyyys tai maskuliinisuus on jotain mitä miehet tekevät, ei jotain mitä miehet ovat. Maskuliinisuus ei siis ole rajoittunut biologiseen sukupuoleen. Mies – ja maskuliinisuustutkimuksen kriittinen-etuliitteellä puolestaan viitataan sukupuolten välisiin ja sisäisiin valtasuhteisiin, jotka tulee tutkimuksessa huomioida. Kriittinen miestutkimus ei myöskään automaattisesti tarkoita maskuliinisuustutkimusta, eikä se siten poissulje esimerkiksi miesten feminiinisten piirteiden tarkastelua. Sukupuolentutkimuksessa maskuliinisuus ja mieheys pyritään lähtökohtaisesti erottelamaan toisistaan, jotta miestutkimusta ei pidettäisi virheellisesti maskuliinisuustutkimuksena - tai maskuliinisuustutkimusta miestutkimuksena (Aho, Nieminen, Salo 2021:10–12.)

Tässä tutkimuksessa käsitellään miesten miehisyyttä muokkaavia käsityksiä maskuliinisuudesta ja feminiinisuudesta. Mieheys saakin vaikutteita esimerkiksi suhteestaan naiseuteen. Miehuuden muutosta on siis tarkasteltava laajemmassa kontekstissa, suhteuttaen se muihin yhteiskunnallisiin ja kulttuurisiin muutoksiin. Mieheys käsittää elämän eri alueille ulottuvien käytäntöjen ja odotusten kokonaisuuden, joka on monille identiteetin perusta. Siihen yhdistyvät traditiot, kulttuuri, kieli, instituutiot, sekä arkiset kokemukset ja vuorovaikutus. Mieheyden identiteettiin kohdistuvaksi koetut uhat voivatkin synnyttää pakonomaista tarrautumista totuttuun ”miesfundamentalismiin.” (Lehtonen:1999.) Toisaalta perinteiset mieheyden mallit ovat olleet hyvin valikoivia ja jättäneet huomiotta monia miehille keskeisiä kokemuksia. Tämä luo tilaa ja tilausta useille vaihtoehtoisille mieheyden malleille.

Maskuliinisuutta voidaan tarkastella esimerkiksi sukupuoli-ihanteiden kautta, mikä tarkoittaa, että miehelle asetetaan malliksi tiettyä toivottua käyttäytymistä. Tämä mallikäyttäytyminen määrittelee mitä pidetään maskuliinisena. Jokaisessa kulttuurissa on useita, historiassa muovautuneita maskuliinisuusihanteita, jotka vaihtuvat ajan ja paikan mukaan. Erilaiset maskuliinisuudet eivät kuitenkaan ole keskenään samanarvoisessa asemassa vaan joitakin miehiä pidetään maskuliinisempana kuin toisia. (Connell 1995:21–27; 71–76.) Maskuliinisuustutkimuksessa tästä ”ylivaltaisesta mieheyden ihanteesta” käytetään termiä hegemoninen maskuliinisuus.

2.1 Hegemoninen maskuliinisuus

Hegemonisen maskuliinisuuden käsitteen kehitti sosiologi R.W. Connell (1987; 1995), soveltaen Antonio Gramscin alkuperäistä hegemonian käsitettä, joka syntyi työväenluokan vallankumouksen analyysissä 1920-luvun Italiassa. Gramscin mukaan hegemonia on hallitsevien yhteiskuntaryhmien kulttuurista ylivaltaa, joka edellyttää moraalisintellektuaalista johtajuutta, sosiaalisia liittoumia ja sivistyneistön haalimaa massojen kannatusta (Gramsci 1979:130.) Connell korostaa gramscilaista hegemonian käsitettä ja hänen teoriassaan hegemoninen maskuliinisuus asettuu hallitsevaksi ideaaliksi muiden maskuliinisuuden ilmenemismuotojen yläpuolelle. Connellin mukaan miehet yleensä pyrkivät tähän ideaaliin tai pitivät sitä tavoittelemisen arvoisena. Tämä mahdollistaa myös sen, että osa miehistä nauttii etuoikeuksistaan muiden miesten kustannuksella. Jotkut miehet saattavat omaksua hegemonisen maskuliinisuuden piirteitä ja nauttivat etuoikeuksistaan, kun taas toiset miehet voivat kohdata syrjintää ja stigmatisointia. (Connell 1995:76–81.) Hegemoninen maskuliinisuus on erityisen keskeisessä osassa Connellin sukupuoliteoriaa, jossa sukupuolirooleja ja maskuliinisuutta kuvaillaan monimutkaisina, ajassa ja paikassa muuttuvina sosiaalisina rakenteina. Connellin keskeinen ajatus on, että sukupuolirooleissa on toisinaan ristiriitaisia odotuksia, jotka mukautuvat yhteiskunnan rakenteisiin ja historiallisiin konteksteihin (Connell 1995: 21–25).

Hegemoninen maskuliinisuus toimii siis ideologiana ja normatiivisena rajoitteena tarjoten joukon piirteitä, asenteita ja käyttäytymismalleja miehelle. Yhdysvaltalaisen sosiologin Bethany M. Costonin ja Michael Kimmelin mukaan hegemonisen ihannemiehen standardia mitataan rohkeudella, luotettavuudella, voimakkuudella, sekä kyvykkyydellä kriittiseen, loogiseen ja rationaaliseen ajatteluun. Perinteiseen ihannemaskuliinisuuteen kuuluu myös emotionaalinen vakaus sekä tarvittaessa kontrollin ja auktoritaarisen aseman säilyttäminen. (Coston & Kimmel, 2012: 98). Suomalaisen miehen stereotyyppioissa esimerkiksi valittamatta jättäminen, pärjääminen ja sisukkuus ovat kulttuurillisesti tunnistettuja ihannepiirteitä (Virtanen, 2018: 251).

Monet miehet ovat omaksuneet perinteiset sukupuoli-ideologiat ja hegemonisen maskuliinisuuden ihanteen – vaikka he olisivat itse marginaalisessa asemassa suhteessa standardiin. Työväenluokkainen mies voi korostaa maskuliinisuuttaan esimerkiksi rohkeutta vaativan fyysisen työn kautta, vaikka hänen kouluttamattomuutensa heikentäisi hegemonista

asemaa. (Coston & Kimmel, 2012:107.) Hegemonista maskuliinisuutta saatetaan tavoitella myös hypermaskuliinisuudella, jolla on viitattu korostuneeseen militaarisuuteen, fyysiseen voimaan, aggressioon, sekä seksuaaliseen tunteettomuuteen ja vallankäyttöön (Mashen & Sirkin, 1984:160–163).

Hegemonisen aseman tavoittelemisen hypermaskuliinisuudella saattaa luoda yksilölle mielikuvan miesihanteesta, jonka tulisi olla saavutettavissa mutta joka on itselle mahdoton saavuttaa. Ihmiset ovat taipuvaisia arvioimaan itseään ja mittaamaan arvonsa intersubjektiiivisen ja joskus mahdottomalta tuntuvan todellisuuden perusteella, jolloin utopistinen hegemoninen maskuliinisuus saattaa määritellä yksilön arvon. Näin ollen hegemonisten maskuliinisuuden normien ylläpitämisen epäonnistuminen voi aiheuttaa yksilössä suoranaisesti kielteisiä psyykkisiä vaikutuksia (Coston & Kimmel, 2012:103). Yhteiskunnallisten ja sosiaalisten muutosten myötä miesten mahdollisuudet omaksua moninaisempia tapoja olla sosiaalisesti hyväksyty mies ovat lisääntyneet. Tämä kehitys on henkilökohtaisen kasvun ja miehen hyvinvoinnin kannalta positiivista, vaikka ei täysin ongelmaton. Kulttuurissa, joka sallii laajasti erilaisia miehisyyskäsitteitä, yksilön identiteettityö monimutkaistuu, kun miehen roolimalleja on useita. Tämä kehitys vaatii miehiltä emotionaalista liikkumatilaa, joustavuutta sosiaalisten roolien omaksumisessa sekä kykyä asettua perinteisesti ei-miehisiin positioihin. (Miessakit ry. 2015.) Yksi keskeisimmistä nykymiehen haasteista onkin luontevan suhteen säilyttäminen kollektiiviseen tai kulttuuriseen käsitykseen miehenä olemisen tavoista.

On tärkeää ymmärtää, että maskuliinisuus on äärimmäisen monimuotoista - ei homogeenista, muuttumatonta tai kiistatonta. Eri versioita maskuliinisuuksista voi samanaikaisesti olla olemassa missä tahansa ajanjaksossa tai ryhmässä. Juuri tämä monimuotoisuus ja rinnakkaiselo luo tilaa marginaalisuudelle sekä ryhmien väliselle – ja sisäiselle - konfliktille. Valtaa pitävä ryhmä pyrkii aina oikeuttamaan asemansa esittämällä poikkeavuudet aliarvoisena (Cheng, 1999:300). Huomionarvoista on, kuinka miehet valitsevat navigoida ja käyttää maskuliinista etuoikeuttaan tietyissä sosiaalisissa rooleissa ja suhteessaan naisiin.

2.2 Manosfääri ja miesliikkeiden historia

Manosfääri (engl. manosphere) on yhteisnimitys joukolle löyhästi toisiinsa liittyviä verkkosivustoja, blogeja ja foorumeita, jotka kaikki käsittelevät maskuliinisuutta tai miesten

oikeuksia. Manosfäärille ominaista on hegemonisen maskuliinisuuden ylläpitäminen, ja vaikka ryhmät ovatkin moninaisia, niitä yhdistää usein arvokonservatiivisuus, antifeminismi tai jopa misogynia. Manosfäärin kehittymisen taustalla vaikuttaa erityisesti yhdysvaltalainen miesten oikeuksien liike (engl. the men's rights movement), joka erkaantui 1980-luvun alussa vain kymmenen vuotta aiemmin syntyneestä miesten vapautusliikkeestä (engl. men's liberation movement).

Ajatus sukupuolirooleista kehittyi 1970-luvulla kun sukupuoleen kohdistuneet odotukset tunnustettiin. Alkuperäistä miesten vapautusliikettä johtaneet psykologit esittivät havaintonsa siitä, että naisellisuus ja mieheys ovat yhteiskunnallisesti muokattuja käyttäytymismalleja, eivätkä geneettisiä ominaisuuksia. He pyrkivät sovittamaan yhteen kaksi näkökulmaa: toisaalta miehet olivat vastuussa naisten sortamisesta, mutta samalla he itsekin olivat sortuneet tiukkojen sukupuoliroolien paineiden alla. Syntyi sukupuolirooliteoria (the sex role theory) jota feministeiksi tunnustautuneet käyttivät aluksi hyväkseen, perustellessaan miehille tasa-arvoisemman yhteiskunnan hyötyjä. (Messner, 1998:257.)

Sukupuolirooliteorian tarkoitus oli osoittaa miehille sukupuoliroolien ylläpitämisen järjestelmän epäoikeudenmukaisuus ja haavoittuvuus. Pian kuitenkin miesten liikkeessä ryhdyttiin yhä enenemässä määrin vertailemaan sukupuolten välisiä sortamisen kokemuksia. Esimerkiksi miesaktivisti Warren Farrelin mukaan, siinä missä naiset representoitiin ”seksiobjekteina”, olivat miehet tuomittu taloudellisessa vastuussa ”menestysobjekteiksi” (Messner, 1998: 262). Sukupuolten välistä tasa-arvoa ryhdyttiin markkinoimaan miehille vapautuksena ”miehen tehtävistä” ja ”happy wife, happy life” mantralla. Keskustelu johti lopulta naisten kokemusten vähättelyyn ja vapautusliikkeen hajoamiseen. Miesliikkeen jakautuessa kahtia, jäsenet, jotka korostivat sukupuolirooleihin liittyviä haittoja miehille, muodostivat miesten oikeuksia käsittelevän liikkeen. Toisaalta ne jäsenet, jotka tunnistivat patriarkaalisen järjestelmän rakenteelliset ongelmat, hylkäsivät sukupuolirooliteorian ja perustivat profeministisen, eli feminismiä kannattavien miesten liikkeen (Messner, 1998: 270.)

Nykyisin miesten oikeuksien liike on manosfääriin liitetty verkkoliike, mutta sen vaikutuspiiri on laajentunut globalisaation myötä. Liikkeessä ylläpidetään ajatusta feministisestä vallankäytöstä, joka tarkoituksenmukaisesti sortaa miehiä (Coston & Kimmel, 2013: 368.) Miesten oikeuksien liike pyrkii vaikuttamaan yhteiskunnalliseen kehitykseen myös

mielenosoitusten tai konferenssien muodossa, mutta yleisesti ottaen ryhmätoiminta rajoittuu Internetiin, jota voidaan pitää turvapaikkana yhteiskunnallisesti epäsuosituille tai kiistanalaisille mielipiteille. (Hodapp, 2017:11.) Miesten oikeuksien liike ei suinkaan edusta koko manosfääriä, mutta sillä on siinä historiansa vuoksi merkittävä rooli, asema ja vaikutusvaltaa.

Profeministisen keskustelukulttuurin lisääntyessä ei myöskään kaikkia miesten oikeuksia ajavia henkilöitä tai liikkeitä tulisi sekoittaa manosfääriin. Vaikka tietyt sivustot voidaan helposti luokitella manosfääreiksi, on luokittelua yhä vaikeampi tehdä jatkuvasti lisääntyvissä verkkotiloissa, joissa ilmaistaan muuttuvia, hybridejä ja kehittyviä maskuliinisuuden ja mieheyden identiteettejä sekä mieserityisiä näkökulmia. Manosfäärin käsitteen tulkinnanvaraisuutta on tästä syystä myös kritisoitu mutta toistaiseksi miesliikkeille yleisesti ei ole vastaavaa vakiintunutta termiä.

Yhdysvaltalaisista miesten oikeuksien liikettä tutkineen filosofian professorin Christa Hodappin mukaan talouskriisi, eriarvoisuuden lisääntyminen ja yhä kriittisempi suhtautuminen yhteiskuntaan vahvistaa manosfäärin asemaa. Lisäksi voimakas poliittinen vastakkainasettelu vasemmiston ja oikeiston välillä sekä sosiaalinen media vahvistavat ekstremististä keskustelukulttuuria (Hodapp, 2017:10.) Feministinen kritiikki sukupuolten välisiä valtarakenteita kohtaan on tulkittu miesten oikeuksien liikkeessä ja muissa manosfääreissä jopa henkilökohtaisena hyökkäyksenä ja kunnianloukkauksena miesten maskuliinista identiteettiä vastaan. Manosfääreissä keskustellaan enenemissä määrin seksuaalisuudesta, perhearvoista sekä epätasa-arvoisina pidettävistä parisuhdemarkkinoista ja seksuaalipolitiikasta. Verkkokeskusteluissa jopa väitetään, että seksuaali- ja perheväkivalta on sukupuolineutraali ongelma, ja feministejä syytetään väärin syytösten levittämisestä sekä moraalipaniikin lietsomisesta. (Dutton & Gotell, 2016: 65–66.) Nykyisin manosfääreille onkin ominaisinta tilastojen ja tutkimusten vääristely, uhriutumisen, turhautumisen ja vihapuhe. Näyttäisi myös siltä, että seksuaalikulttuuriin kohdistuva yhteiskuntakritiikki perustuu utopistisiin näkemyksiin ajasta ennen seksuaalista vallankumousta.

3 Seksuaalisen vallankumouksen jälkeen

Miesliikkeiden historiaan ja manosfäärien syntyyn vaikutti 1960-luvulla alkanut seksuaalinen vallankumous, joka kattoi useita osa-alueita seksuaalisissa käytännöissä, asenteissa ja normeissa (Messner, 1998). Se toi mukanaan perustavanlaatuisia muutoksia seksuaalisuuteen, mutta myös naisen ja miehen rooliin ja paikkaan yhteiskunnassa. Tärkeimpiä muutoksia olivat ehkäisyyn, erityisesti ehkäisy pillereiden laaja saatavuus, mikä mahdollisti paremman kontrollin ihmisten lisääntymisen suhteen (Perry, 2022). Tämä vaikutti voimakkaan myönteisesti naisten ”seksuaaliseen vapautumiseen” ja autonomiaan. Lisäksi korostettiin seksuaalisen vapaamielisyyden ja henkilökohtaisen vapauden merkitystä, jolloin kyseenalaistettiin perinteiset seksuaaliset normit ja roolit, sekä ryhdyttiin rikkomaan seksuaalisuuteen liittyviä tabuja.

Vaikka seksuaalinen vallankumous toi mukanaan monia myönteisiä muutoksia, siitä seurasi myös kriittisiä näkökulmia ja haittavaikutuksia, kuten kasvava huoli perinteisten perhearvojen heikkenemisestä ja yksinhuoltajuuden lisääntymisestä, sekä mahdolliset negatiiviset vaikutukset nuorten seksuaaliterveyteen. Näkemykset seksuaalisen vallankumouksen seurauksista vaihtelevat edelleen, mutta kriittisiä näkökulmia on viime aikoina nostettu esiin enenevässä määrin. Englantilainen toimittaja ja kirjailija Louise Perry kuvaa kirjassaan *The case against sexual revolution* (2022) seksuaalisen vallankumouksen haittavaikutuksia digitaalisella ja sekulaarilla 2000-luvulla. Perryn mukaan nykyinen seksuaalikulttuurimme on tuhoisaa etenkin nuorille naisille, mutta myös pornografiaan addiktoituneille tai sen vaikutusvallan alla varttuville pojille ja miehille, joista osa pitää nykyisin pornon katsomista jopa etusijalla ”oikeiden” kumppanien etsimisen sijaan. Lisäksi pornografian normalisoi naisten seksuaalisen alistamisen, joka pahimmassa tapauksessa naamioidaan naisten voimaantumiseksi. (ks. Perry & Stock, 2020:14; Perry 2020:119; Wilson 2014.)

Perryn mukaan seksuaalinen vallankumous ei vapauttanut kaikkia vaan se on vapauttanut osan valikoivasti ja tietyllä hinnalla. Perry nostaa esiin miesten ja naisten biologisia ja seksuaalisia eroja viittaamalla esimerkiksi miesten keskimäärin korkeampaan sosioseksuaalisen vaihtelun (sociosexual orientation) haluun. Tämä tarkoittaa, että miehet haluavat naisia todennäköisemmin satunnaista seksiä ilman emotionaalista tai henkilökohtaista sidettä kumppaniin. Vaikka sosioseksuaalisuus voikin vaihdella merkittävästi myös sukupuolesta riippumatta, liittyy satunnaiseen heteroseksuaaliseen seksiin

suurempia riskejä naisille. Seksuaalisen vapautumisen myötä lisääntynyt sitoutumattomuus myös potentiaalisesti heikentää perheen perustamisen mahdollisuuksia. (Perry 2020:149; Morgan 2011; ks. myös Pew Research Center, 2019.) Toisaalta perhesuunnittelun kehitykseen ovat vaikuttaneet seksuaalisen vallankumouksen ohella monet muutkin yhteiskunnalliset muutokset, kuten sekularisoituminen, naisten lisääntyvä korkeakoulutus sekä arvojen polarisoituminen, joka näyttäisi myös osaltaan vaikuttavan parisuhteen muodostumiseen. Nuorten naisten ja miesten arvot ovat viime vuosikymmeninä alkaneet eriytyä entistä voimakkaammin taloudellisesta kehittyneissä ja avoimissa yhteiskunnissa, kuten monissa länsimaissa (ks. YLE 7.2.2024).

Vaikka suomalaiset nuoret naiset ovat yhä useammin arvoliberalimpia ja nuoret miehet arvokonservatiivisempia, ei sukupuoli kuitenkaan ole pääasiallinen tekijä tässä kahtiajaossa. Ilmiöön perehtyneiden asiantuntijoiden mukaan polarisaation taustalla on useita syitä, mutta keskeisempänä taustatekijänä pidetään koulutuksen ja työmarkkina-aseman kasvavaa epätasa-arvoa ja siitä kumpuava statuskilpailua (Manneströn, Muotka, Leikas, Lönnqvist 2020; Reeves, 2022; ks. YLE 7.2.2024). Maailmanlaajuisesti naisten määrä korkeakouluissa on lisääntynyt merkittävästi viime vuosina, ja Suomessa naiset ovatkin korkeakoulutetumpia kuin miehet. Koulutustaso näyttäisi vaikuttavan myös yksilöiden arvomaailmaan, ja Mannerström ym. (2022) tutkimuksen mukaan nuorten poliittisen jakautumisen keskiössä ovat talouspolitiikkaa vahvemmin arvot ja identiteettikysymykset.

Sosiaalisen median vaikuttajat puolestaan tarjoavat yksinkertaistettuja selityksiä monimutkaisille ilmiöille ja vahvistavat vastakkainasettelua sukupuolten välillä. On myös muistettava, että Z-sukupolvi edustaa ensimmäistä ”globaaliksi” kutsuttua sukupolvea, jolloin yhteiskunnallinen vaikutus tapahtuu sosiaalisen median kautta globaalissa mittakaavassa. Näin ollen kulttuurillisille eroille jää vähemmän tilaa, jolloin sosiaalisen median algoritmi muodostaa oman kulttuurinsa tiettyjen ideologioiden varaan. Identiteettitutkija Rasmus Mannerströmin mukaan sukupuolten vastakkainasettelun retoriikkaa tulisi välttää sillä kyse ei välttämättä ole sukupuolten välisestä konfliktista, vaan yhteiskunnallisista epätasa-arvoa ylläpitävistä rakenteista. (ks. YLE, 7.2.2024; Mannerström ym. 2022). Myös puhetta vastakkainasettelusta tulisi vähintäänkin osata kyseenalaistaa, sillä kyseessä ei aina ole miesten ja naisten välinen valtakamppailu – vaikka polarisoitunut ja sosiaalisessa mediassa kärjistynyt keskustelukulttuuri antaakin niin ymmärtää.

Seksuaalisen vallankumouksen myötä pitkään ihmiskunnan historiassa hallitsevana instituutiona avioliitto, ja siihen liittyvät käsitykset perheen ”luonnollisesta” hierarkiasta ja perinteisistä sukupuolirooleista ovat muuttuneet nopeasti länsimaissa. (Hobsbawm 1999, 404–408). Myös perinteisesti vahvat identiteettikategoriat, kuten sukupuoli, seksuaalisuus, etnisyys, rotu ja kansallisuus ovat hajautumassa. Nämä muutokset vaikuttavat lisäksi henkilökohtaisiin identiteetteihimme, myös horjuttavat käsitystämme itsestämme osana yhteisöä ja yhtenäisenä subjektina sekä mahdollisena elämänkumppanina toiselle. Koulutuserot ja arvomaailman polarisoituminen näyttäisivätkin vaikuttavan myös parisuhdemarkkinoihin, ja yhä useampi aikuinen sinkku kokee kumppanin löytämisen haastavaksi. Yhdysvaltalaistutkimuksen mukaan naiset odottavat treffikumppaniltaan etenkin jaettuja arvoja sekä enemmän kasvokkaista lähestymistä, kommunikaatiotaitoja ja luotettavuutta, joita tarvitaan pidemmän tähtäimen sitoutumiseen. Miehet kuitenkin kamppailevat aloitteellisuuden, kommunikaatio- ja tunnetaitojen sekä johdonmukaisen sitoutumisen kanssa. (Pew Research Center, 2019.) Heikentyneet parisuhdemarkkinat ovat lisänneet kiinnostusta myös pick-up-kulttuuria kohtaan, jossa keskitytään miesten heteroseksuaaliseen menestymiseen ja itseluottamuksen rakentamiseen. Myös Suomessa on tiedettävästi järjestetty pick-up-kursseja, joiden osallistumismaksut ovat jopa tuhansia euroja. (ks. YLE 30.4.2024).

Lisäksi Suomen Punaisen Ristin yksinäisyysbarometrin (2023) mukaan eristäytymisen ja ulkopuolisuuden tunteet ovat lisääntyneet etenkin nuorten aikuisten keskuudessa. Barometriin vastanneet yksinäiset nuoret ja nuoret aikuiset kuvaavat haasteita erityisesti omissa vuorovaikutustaidoissaan, ja peräti puolet heistä kokee yksinäisyytensä johtuvan sosiaalisten tilanteiden jännittämisestä. Huomionarvoista on, että kyselyn mukaan yhtenä merkittävimpana syynä koetulle yksinäisyydelle pidetään kumppanin puutetta. (SPR, 2023.) Toisaalta Yhdysvalloissa peräti puolet sinkkuikäisistä ei edes etsi treffikumppania tai vakituista parisuhdetta (Pew Research Center, 2019). Keskivertonuori harrastaakin nykyään harvemmin seksiä kuin heidän vanhempansa ja isovanhempansa ennen, ja väestö on selvästi seksuaalisesti turhautuneempi (Perry, 2020: 119; Pew Research Center, 2019).

Lisäksi kokemus miesten ja naisten välisen statuskilpailun lisääntymisestä näyttäisi provosoivan modernia seksismiä erityisesti nuorten miesten keskuudessa (Off, Charron, Alexander 2022), ja sosiaalinen media on osaltaan kärjistänyt näitä jännitteitä. Poikien ja miesten sosioekonomista asemaa tutkinut Richard Reeves on myös esittänyt huolensa siitä,

kuinka poikia ja miehiä syytetään nykyisin patriarkaatin perinnöstä ja misogyniasta yksilötasolla. Maskuliinisuuden torjuminen ja sen negatiivinen leima voikin sysätä miehet keskustelun ulkopuolelle, jolloin riskinä on Reevesin mukaan ”reaktionäärisen maskuliinisuuden voimakas paluu,” joka ilmenee äärimmäisillään radikalismina (Reeves, 2022).

Radikalisoitumista on jo tapahtunut seksuaalisen turhautumisen myötä. Esimerkiksi naisvihastaan tunnetulla Incelosfäärillä viitataan "incel" (engl. involuntary celibate) – manosfääriin, jossa vastentahtoisessa selibaatissa elävät incelit kokevat, etteivät he kykene saamaan seksuaalisia tai romanttisia suhteita haluamallaan tavalla. Incelit syyttävät tästä usein ulkoisia tekijöitä, kuten ulkonäköä, sosiaalista asemaa, seksuaalikulttuuria tai yhteiskunnallisia normeja. He ilmaisevat verkkofoorumeillaan seksuaalista turhautumistaan, sekä äärimmäistä vihaa naisia ja yhteiskuntaa kohtaan. (Tranchese & Sugiura 2021.) Incel-kulttuurissa korostuu siis uhriutuminen sekä kykenemättömyys tai haluttomuus muuttaa omaa käyttäytymistä parisuhdemarkkinoilla. Toisin kuin incel-kulttuurissa, ”pick-up artistit” puolestaan uskovat, että parantamalla omia sosiaalisia taitoja ja ulkonäköä, ihmiset voivat aina menestyä seksuaalisesti. Toisaalta pick-up-kulttuurissa vallitsee myös manosfääreille tyypilliset käsitykset sukupuolirooleista ja stereotypioista, kuten näkemys naisista saaliina ja miehistä metsästäjinä.

Huomionarvoista on, että tutkijat ovat löytäneet merkittäviä yhteyksiä manosfäärien ja pornografian välillä (esim. Tranchese & Sugiura 2021; Burnett 2019). Erityisesti Incelosfääri hyödyntää vihapuheessaan pornodiskurseja, jotka on yhdistetty myös väkivaltaisiin tekoihin. Tästä huolimatta pornografiaa pidetään laajalti vaarattomana ja harmittomana sen ”fiktiivisen” luonteen vuoksi (Tranchese & Sugiura 2021). Onkin aiheellista kysyä, millainen rooli pornografialla ja pornoistuneen teknologian kehityksellä on ollut seksuaalisen vallankumouksen jälkeen manosfäärien kehityksessä ja nuorten miesten seksuaalisessa turhautumisessa.

4 Kriittinen pornotutkimus

Pornografia ei edusta ajassamme mitään uutta, mutta 2000-luvun alusta lähtien se on internetin ansiosta kehittynyt aivan uudelle tasolle. Yhä useammat ihmiset kasvavat Internet-pornon parissa, mutta sen seurauksista ei ole vielääkään yhtenäistä näkemystä. Viimeisten viidenkymmenen vuoden aikana seksi- ja pornoriippuvuus on ollut yksi kiistellyimmistä keskustelun aiheista.

Pornoriippuvuuden asiantuntijan ja psykoterapeutin Paula Hallin mukaan pornon käyttäjiä moititaan usein moraalittomuudesta, vaikka kyseessä on lähtökohtaisesti terveysongelma. (Hall 2019, 15–20.) Seksi- ja pornoriippuvuuden moralisointi ja kiistanalaisuus johtunee kuitenkin siitä, että seksuaaliseen käyttäytymiseen liittyy yhteiskunnallisesti ja moraalisesti merkittäviä riskejä. Erilaiset näkemykset moraalista ja seksuaalisuudesta sekä siihen liittyvä henkilökohtainen ulottuvuus tekee kuitenkin seksi- ja pornoriippuvuuden määrittelystä arkaluontoista. Lähtökohtaisesti jo pornografia itsessään jakaa vahvasti mielipiteitä, ja pornoriippuvuuden määrittelemisen vaikuttaa eräänlaiselta vedenjakajalta tutkijoiden keskuudessa. Silti useat tutkijat ovat yhtä mieltä siitä, että pornon käyttö voi aiheuttaa ihmiselle fyysistä ja psyykkistä vahinkoa (Flood, 2009; Hayes, Levin, Lillis, 2012; Wilson 2014; Tylka & Kroon Van Diest, 2015). Miksi siis valtavirtapornoa pidetään sellaisenaan hyväksyttävänä aikuisviihteenä tai seksuaalikasvattajana, ja sen katsomiseen jopa rohkaistaan? Paula Hallin mukaan kyse on riippuvuuden määrittelyn ja tunnistamisen haasteista, mutta taustalla on myös taloudellisia syitä ja poliittisia arvovalintoja (Hall 2019, 20).

WHO:n kehittämää ICD:tä (*International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems*) käytetään maailmanlaajuisesti diagnoosijärjestelmänä, joka pitkälti määrittelee, onko jokin sairaus tai mielenterveyden häiriö olemassa. Kun virallinen diagnoosi on olemassa, velvoittaa se myös WHO:n jäsenmaita panostamaan kyseisen riippuvuuden ennaltaehkäisyyn ja hoitoon. (Hall 2019, 21.) WHO on vastikään tunnustanut globaalisti kasvavan seksi- ja pornoriippuvuusongelman ja lisännyt uusimpaan ICD-11 painokseen ”pakonomaisen seksikäyttäytymisen häiriö”-diagnoosin, joka tulee vaatimaan Suomelta toimenpiteitä pornoriippuvuuden tunnistamisen ja hoitamisen osalta. Rahalliset seuraukset seksi- ja pornoriippuvuuden tunnistamisessa ovat luontaisesti valtavat, joten käynnistyäkseen se tarvitsee vielä poliittisen tuen ja rahoituksen. (WHO 2023; Lääkärilehti 14.2.2022.)

4.1 Pornoriippuvuuden määrittely

Pornoriippuvuus on yksi seksiriippuvuuden variaatio, mutta perinteisestä seksiriippuvuudesta poiketen pornoriippuvuudessa on kyse enemmänkin aivojen muutoksista, kuin psykologisista tekijöistä. Valitettavasti useimmat eivät tiedosta olevansa koukussa pornografiaan ennen kuin käyttäytyminen aiheuttaa näkyviä muutoksia, kuten haluttomuutta ja erektiohäiriöitä tai merkittäviä haasteita ihmissuhteissa ja työelämässä (Hall 2019, 23). Ihmisten altistuessa internet-pornolle yhä nuorempina, on heidän yhä vaikeampi tunnistaa sen negatiivisia vaikutuksia. Nuoruusiän pornoriippuvuus onkin todellinen ja kasvava ongelma, joka tunnustetaan usein vasta aikuisiällä. Lisäksi pornografiasta näyttää tulleen välttämättömyys itsetyydytyksen saavuttamiseksi (Hall, 2019, 59).

Useimmat käyttäjät pitävät Internetpornoa ratkaisuna tylsyyteen, seksuaaliseen turhautumiseen, yksinäisyyteen tai stressiin, mutta yhä useampi käyttäjä yhdistää myös erilaisia ongelmia pornon käyttöön. Joidenkin tutkimusten mukaan pornon katselutiheys korreloi masennuksen ja ahdistuksen sekä stressin ja sosiaalisten ongelmien kanssa (Hayes, Levin, Lillis, 2012; Wilson, 2014). Rungas pornon käyttö voi myös heikentää tyytyväisyyttä parisuhteessa ja muokata seksuaalisia mieltymyksiä (Morgan, 2011; Hall 2019). On myös huomioitava, kuinka pornoriippuvuus heikentää merkittävästi yksilön itsetuntoa. Usein tämän ajatellaan johtuvan vain häpeän tunteesta, mutta taustalla piilee pikemminkin kokemus kontrollin puutteesta. Toisin sanoen pornon käyttöä ei juuri itsessään pidetä pahana asiana, vaan itsetuntoa nakertaa käyttäytymisen ja arvojen ristiriita sekä sen myötä kontrollin menetys -ja kaipuu. Paradoksaalisesti itsetunto on myös tärkeä voimavara, jonka uudelleen rakentaminen on tärkeä osa riippuvuudesta irtaantumista (Hall 2019, 31).

Mielenterveysongelmien ja riippuvuuden suhteen voi olla hankala tunnistaa kumpi on syy ja kumpi seuraus, joten kokonais kuvan ymmärtäminen on toipumisen kannalta tärkeää.

Useat internet-riippuvaisten aivotutkimukset paljastavat samoja aivomuutoksia kuin päihderiippuvaisilla. Mikäli siis Internetin käyttö itsessään aiheuttaa konkreettisesti havaittavaa riippuvuutta, myös Internet-pornon käyttö on ilmeisen riippuvuutta aiheuttavaa. On myös esitetty, että erotiikkasovelluksilla olisi kaikista verkkomateriaaleista suurin riippuvuutta aiheuttava potentiaali. Pornografian erityisyys riippuvuutta aiheuttavana tekijänä johtuu aivojen jo olemassa olevista mekanismeista ja luonnollisesta palkkiosta, erityisesti kehon fyysisestä reaktiosta (Wilson, 2014.)

Kaiken keskiössä on aivojemme välittäjäaine dopamiini, joka saa ihmiset haluamaan, kaipaamaan ja etsimään. Kyse ei siis ole yksiselitteisesti mielihyvämekanismista, vaan dopamiinin tarkoitus on motivoida: se saa meidät kiinnostumaan ja ruokkii tiedonjanoamme. Se auttaa meitä keskittymään, suunnittelemaan ja löytämään uusia mielenkiintoisia asioita. Dopamiini pakottaa meidät toimimaan ja opioidi saa meidät tuntemaan olomme tyytyväisiksi. Dopamiini on kuitenkin näistä mekanismeista luontaisesti vahvempi, sillä se pitää meidät todennäköisemmin hengissä kuin passiivinen tyytyväisyys. (Hall 2019, 27; Wilson 2014, 61–62.) Dopamiinijärjestelmässä ei kuitenkaan ole sisäänrakennettua kylläisyyttä, joten etsimme usein enemmän, kuin mikä meitä tyydyttäisi. Krooninen ylistimulointi saattaa kuitenkin laukaista aivoissa suojamekanismin, jolloin dopamiinin vaikutus pienenee ja tarvitsemme yhä enemmän ärsykejä saavuttaaksemme tyytyväisyyden tunteen. (Wilson 2014, 67; Hall 2019, 27.)

Kyltymätön dopamiini herättää tunteita ja ärsykejä, jotka kaikki ovat näkyvästi esillä internetpornossa: yllätys, fantasiat, shokki ja ahdistus (jos porno ei vastaa arvoja tai seksuaalisuutta) sekä loputon etsiminen ja uteliaisuus. Verrattuna pornosta saatavaan välittömään dopamiiniryöppyyn, alkavatkin sosiaalisen elämän luonnolliset palkinnot, kuten ystävyys tai erilaisten harjoitteiden ja henkilökohtaisten saavutusten aiheuttama tyytyväisyys tuntua valjulta. (Wilson 2014, 63; Hall 2019, 27–28.)

Runsas pornon käyttö ja siihen liittyvä itsetyydytys heikentää aivojen hermoratoja ja aiheuttaa jopa havaintokykyvääristymää, jolloin yksilön huomio kiinnittyy korostuneesti tai pakonomaisesti hänen seksuaalisen viettinsä herättäviin asioihin. Riippuvaisilla on lisäksi ongelmia impulssien hallitsemisessa, mielitekojen hillitsemisessä, ja jopa vahingollisten seurausten arvioinnissa. Näiden taitojen vielä kehittyessä nuoruusiässä, on varhainen altistuminen merkittävä tekijä riippuvuuden synnyssä. Pornoriippuvuuden on vastikään havaittu aiheuttavan myös keskittymiskykyvaikeuksia, sekä heikentävän päätöksentekokykyä ja tunteiden säätelyä. (Hall 2019, 28–29.)

4.2 Seksikkäästä väkivallasta väkivaltaiseen seksiin ja seksittömyyteen

Valtavirtamedian pornografiassa väkivalta on merkittävässä osassa narratiivia ja pornodiskurssia. Jo vuosikymmenien ajan pornokriitikot ja tutkijat ovat olleet huolissaan seksuaalisen aggression kuvauksista, varsinkin kun aggressiotekojen seuraukset kuvataan puutteellisesti tai niitä vääristellään. Seksuaalisen aggression määrää pornografiassa on kuitenkin vaikea mitata loputtoman verkkosisällön ja genrevaihtelun sekä vaihtelevien tutkimus- ja aineistonkeruumenetelmien vuoksi. Eräässä heteroseksuaalisiin pornovideoihin keskittyneessä tutkimuksessa havaittiin, että 35–45 % kohtauksista sisälsi fyysistä väkivaltaa (lyömistä, läpsimistä, kuristamista tai tukahduttamista) ja näistä 97 %:ssa tapauksista aggressiivisuuden kohteena oli nainen. (Bridges ym. 2010: 1065). Toisessa tutkimuksessa aineistoksi valittiin yhden pornosivuston suosituimmat videot, jolloin havaittiin, että peräti 88 % näistä kohtauksista sisälsi fyysistä aggressiota. Lisäksi noin 48 %:ssa kohtauksista esiintyi verbaalista aggressiota, joka kohdistui erityisesti naisiin (Fritz ym., 2020: 3041). Huomionarvoista on, että molemmissa tutkimuksissa naisten reaktiot aggressioon olivat pääosin neutraaleja tai positiivisia - ja harvoin negatiivisia.

”Porno tekee väkivallasta seksikästä ja seksistä väkivaltaista,” kuului tunnettu iskulause seksuaalisen vallankumouksen aikaan. Olivatko siis 1970- ja 1980-luvuilla pornografiaa kritisoineet radikaalifeministit oikeassa ennustaessaan seksiteollisuuden kulkusuunnan? Vaikka väkivaltaviihteen haitallisuudesta keskustellaan jatkuvasti, ei sen seurauksia yleensä yhdistetä väkivaltatilastoihin tai todellisuuteen. Pornodiskurssia ja sen seurauksia tutkineen Alessia Tranchesen ja Lisa Sugiuran mukaan pornoistunut, naisvihamielinen kielenkäyttö kuitenkin leviää kontekstinsa ulkopuolelle ja tunkeutuu yhteiskuntaan, mikä osaltaan normalisoi naisiin kohdistuvaa väkivaltaa. Pornoistunut ja seksuaalista väkivaltaa ihannoiva keskustelukulttuuri onkin hyvin yleistä Internetissä. Erityisesti manorfääreissä turhautumisen tunnetta väritetään mielellään seksuaalissävytteisellä ja vihamielisellä kielenkäytöllä. (Tranchesen & Sugiuran 2021: 21.) Suomessa huolta on vastikään herättänyt valkeakoskelaisen tytön raiskauksesta ja surmasta epäillyn miehen kirjoitukset nettifoorumilla, jossa mies on anonymisti kirjoittanut haaveistaan kuristaa nainen (ks. YLE 28.5.2024).

Jos väkivalta sivuutetaan pornotutkimuksessa tai kriittisen miestutkimuksen yhteydessä, merkitsee se (väki)vallan uusintamista tai ainakin sen hiljaista hyväksymistä. Näyttäisi siltä,

että olemme normalisoineet ja oikeuttaneet väkivallan osaksi viihdettä, vaikka tasaisin väliajoin pornografian parissa työskennelleet kertovat nöyryyttävistä väkivallan kokemuksistaan julkisesti. Viime vuosina pornoteollisuuden hallitsevaa monopolia, Pornhub-verkkosivustoa on syytetty lasten hyväksikäytöstä, ihmiskaupasta ja raiskausten levittämisestä Internetissä (esim. The New York Times 2020; Time 2023). Toisaalta myös yksityiset erotiikkasovellukset- ja tilit sekä keskustelu ”eettisestä” pornografiasta ovat lisääntyneet. Internetin aikakaudella jaettavaa sisältöä on kuitenkin mahdoton hallita, joten eettisyyden varmistaminen on toistaiseksi mahdotonta.

Albert Banduran (1973) sosiaalisen oppimisen teorian mukaan ihminen omaksuu väkivaltaista käyttäytymistä erilaisten sosiaalisten verkostojen (kuten perheen, median ja muun kasvuympäristön) kautta, jolloin kyse on väkivaltaan sosiaalistumisesta. Tätä näkökulmaa tukevat myös empiiriset havainnot väkivaltaisuuden siirtymisestä sukupolvelta toiselle. (Jokinen, 2000, 16.) Sosiaalisen oppimisen teorian mukaan sosiaaliset normit muuttuvat esimerkiksi havainnoinnin kautta, jolloin oppiminen voi tapahtua myös ilman henkilökohtaista kokemusta asiasta. Kun siis yksilö näkee toisen henkilön suorittavan tietyn toiminnan ja huomaa teon positiiviset seuraukset, on hän taipuvaisempi toteuttamaan samanlaisia tekoja. (Bandura 1973).

Myös valtavirtamedia ja pornon katselu voi vaikuttaa yksilön – erityisesti kokemattoman nuoren - käsitykseen siitä, mikä on hyväksyttävää tai normaalia seksuaalista käyttäytymistä. Esimerkiksi tyttöjen ja naisten seksuaalisoinnin on havaittu muokkaavan tyttöjen käsitystä omasta seksuaalisuudesta, sekä vahvistavan nuorten seksistisiä käsityksiä sukupuolesta ja seksuaalisuudesta, mukaan lukien naisen roolista seksuaalisena objektina (Flood, 2009.) Ottaen huomioon pornografian väkivaltanarratiivin ja positiivisen kannustimen kautta palkitsemisen, ruokkii porno myös yksilön halua vahvistaa havaitsemiaan väkivallan tekoja käytännössä. Seksuaalisuutta ja väkivaltaa tutkineen sosiologin Michael Floodin mukaan, erityisesti poikien runsas pornon kulutus näyttäisi vahvistavan seksuaalista pakottamista normalisoivia asenteita, lisäten seksuaalisen väkivallan todennäköisyyttä. (Flood, 2009.) Sosiaalisen oppimisen teorian mukaan yksilöt voivat kuitenkin oppia säätelemään omaa käyttäytymistään ja mukauttamaan sitä muualla opittuihin yhteiskunnan odotuksiin, normeihin ja arvoihin (Bandura 1973). Kuten edellisessä luvussa on esitetty, pornoriippuvuuden on kuitenkin havaittu heikentävän vahingollisten seurausten arviointia, sekä impulsiivisuuden ja mielitekojen hallintaa.

Toisaalta osa nuorista miehistä ovat niin vaikuttuneita verkkopornosta, että heidän kykynsä solmia seksuaalisia suhteita oikeiden ihmisten kanssa on jopa heikentynyt. Liiallisen stimulaation ja pornokuville altistumisen on havaittu heikentävän myös oman kumppanin houkuttelevuutta. Yksinkertaisesti sanottuna pornosukupolvi, eli verkkopornon vaikutuksen alla kasvaneet miehet näyttävät harrastavan vähemmän seksiä, ja heidän harrastamansa seksi on myös huonompaa; vähemmän intiimiä, vähemmän tyydyttävää ja vähemmän merkityksellistä. (Perry 2020; Wilson 2014: 50–51.) Viimeisimpänä trendinä eroottiset AI-tyttöystävät, eli tekoälyyn perustuvat virtuaaliset hahmot, on suunniteltu tarjoamaan käyttäjilleen eroottista tai romanttista vuorovaikutusta. AI-tyttöystävät voivat tarjota käyttäjilleen monipuolista keskusteluapua ja jopa emotionaalista tukea, mutta ne eivät pornonarratiivin tavoin reagoi negatiivisesti niihin kohdistettuihin loukkauksiin. Toisin sanoen myös AI-kumppania voi kohdella miten tahansa ilman luonnollisia seurauksia.

Huomionarvoista on, että pornokriittisyyttä esiintyy nykyisin enenevässä määrin miesten parissa. Verkkopornon kulutus huolestuttaa nuoria miehiä, jotka edelleen toivovat aitoja ihmissuhteita ja seksiä oikean naisen kanssa. Pornon tuottama dopamiiniryöppy tunnistetaan ja riippuvuuden on nähty vaikuttavan negatiivisesti sosiaalisten suhteiden muodostamisessa. Ilmiö linkittyy myös maskuliinisuuden tavoitteluun, jolloin seksuaalisesti pidättyvä mies nähdään vahvana ja kurinalaisena. Globaalisti pornokritiikkiä ylläpitää erityisesti nuorten miesten suosima NoFap-yhteisö, jonka tavoitteena on auttaa ihmisiä vähentämään tai lopettamaan pornografian katselun ja itsetyydytyksen sekä niistä mahdollisesti aiheutuvien haittojen (kuten riippuvuuden tai seksuaalisen toimintahäiriön) torjumisen.

5 NoFap: fapstronautteja ja meninistejä

NoFap-yhteisö on verkossa toimiva itseapuyhteisö ja miesliike, joka tukee jäseniään pornografian kulutuksen vähentämisessä tai itsetyydytyksen ja pornografian kulutuksen lopettamisessa. Yhteisön nimi ”No Fap” tarkoittaa englannin puhekielessä ”Ei Masturbointia.” Pornokriittiselle ideologialle omistautunut verkkoyhteisö nofap.com tarjoaa vertaistukea, tietoa ja motivaatiota niille, jotka pitävät pornografian kulutusta haitallisena toiminnan muotona. Monet NoFapin jäsenet uskovat, että pidättäytyminen pornografiasta ja itsetyydytyksestä voi johtaa parempaan seksuaaliseen ja henkiseen hyvinvointiin. Liike korostaa erityisesti terveyden, hyvinvoinnin ja itsehallinnan merkitystä, ja yhteisön sisällä jaetaan tarinoita henkilökohtaisista kokemuksista, onnistumisista ja haasteista, jäsenten kannustaessa toisiaan sitoutumaan tavoitteisiinsa.

Nofap.com on myös yrittänyt vakiinnuttaa ideologiansa tieteellisesti valtavirtaan, jakamalla tieteeseen perustuvaa tietoa pornografian haittavaikutuksista. Liikkeen sisällä ilmenevä naisvihamielinen radikalismi kuitenkin nakertaa yhteisön uskottavuutta (Burnett, 2022:478). NoFap näyttäisikin toimivan – kenties tahtomattaan - eräänlaisena ”sisäänheittäjänä” manosfäärin maailmaan. Nofap.com sivustolla on listattuna maakohtaisia NoFap-yhteisöjä eri puolilta maailmaa, ja myös suomalaisille on perustettu oma keskustelufoorumi suomen kielellä. Käytännössä jäsenet viestivät kuitenkin englanniksi yhteisfoorumeilla, jolloin maakohtaiset ryhmät ovat jääneet lähinnä muodollisuuksiksi ja ”vertaistuen symboleiksi”.

Vuonna 2011 perustetun nofap-foorumin alkuperäinen tarkoitus oli nostaa miesten laskeneita testosteronitasoja pidättäytymällä seksuaalisesti seitsemän päivää kerrallaan. (Hartmann, 2021:410). Pornoriippuvuudesta ja miesten lisääntyvästä masennuksesta oltiin aidosti huolissaan ja NoFap tarjosi kipeästi kaivattua apua nuorten miesten mielenterveysongelmiin. Sittemmin yhteisössä on alkanut esiintyä enenemissä määrin äärimmäisiä tavoitteita sekä radikaalia ja naisvihamielistä sisältöä. Sukupuolentutkija Scott Burnnetin mukaan NoFap tulisi nähdä poliittisten kiistojen alustana, jossa uskotaan erilaisiin myytteihin ja salaliittoteorioihin sekä jaetaan esimerkiksi antifeministisiä tai antisemitistisiä näkemyksiä (Burnett, 2022).

Toisaalta merkittävä osa jäsenistä kannattaa etenkin feminististä pornokritiikkiä. Useat anti-pornografiaa kannattavat feministit tukevatkin NoFap-liikettä, sillä se tunnustaa pornoriippuvuuden ongelmallisuuden ja pornon haittavaikutukset (Burnett, 2022: 478.)

Pornoon addiktoituneiden miesten korostuminen erillisenä liikkeenä mahdollistaa kuitenkin myös ei-addiktoituneiden määritelmän ja riippuvaisten eriytymisen omaksi ihmisryhmäkseen, jonka seurauksena pornon kulutusta voidaan edelleen normalisoida. Eettiset keskustelut pornon roolista seksististen sosiaalisten suhteiden uusintamisessa tukahdutetaan näin riippuvuuden lääketieteelliseen diskurssiin. (Burnett, 2022: 479.)

NoFap-yhteisön todellisesta luonteesta käydään parhaillaan jonkinlaista taistelua yhteisön sisällä ja onkin aiheellista kysyä, mitä tämä taistelu kertoo nykyaikaisista ”maskuliinisuuden kriisistä,” seksuaalikulttuurin tilasta tai manosfäärin tulkinnanvaraisuudesta. Lisäksi NoFapin leimaaminen manosfääriksi uhkaa syrjäyttää keskustelusta perustellun huolen nuorten miesten pornoriippuvuudesta, jonka vuoksi NoFap ylipäättään on olemassa. NoFap-kulttuuria tutkittaessa tulisikin kiinnittää entistä enemmän huomiota miesten avuntarpeisiin, joihin NoFap-yhteisö pyrkii olemassaolollaan vastaamaan.

NoFap-liikkeessä ihannoidaan maskuliinisuutta seksuaalisen pidättäytymisen ja itsekurin sekä miehen kehollisuuden ja seksuaalisen toimintakyvyn kautta. Yhteisössä jaetaan usein jonkinlainen uskomus synnynnäiseen maskuliinisuuteen, joka on sidottu sukupuolierojen psykososiaalisiin tai biologisiin selityksiin. Usein NoFapin tarkoituksena onkin voittaa menetetty maskuliinisuus takaisin (Burnett, 2022, 478–479), jolloin motivaation voidaan olettaa kumpuavan hegemonisen maskuliinisuuden ihanteesta. Kriittinen maskuliinisuustutkimus on tunnistanut useita tapoja, joilla pidättäytyminen seksistä, pornografiasta ja masturboinnista toimii hegemonisen maskuliinisuuden korjaamiseksi ja uusintamiseksi. Miesten pidättäytyminen seksuaalisesta toiminnasta ei sovi automaattisesti yhteen biologisen miessukupuolen ja hegemonisen maskuliinisuuden kanssa, joka on rakennettu (hetero)seksuaalisesti motivoituneeksi. Seksuaalinen pidättäytyminen voi kuitenkin toimia myös maskuliinisuuden tukipilarina, kun motivaationa on näennäisesti maskuliiniseksi taktiikaksi mielletty mielen hallinta ja itsekontrolli. Sosiaalisen paineen ja sisäisen seksuaalisen halun vastustamisen ajatellaan vahvistavan maskuliinista autonomiaa. (Burnett, 2022, 478–479.) NoFap houkuttelee erityisesti nuoria miehiä, jotka tarvitsevat vertaistukea ja etsivät hyväksyntää ja ymmärrystä muilta. Elämässä menestymisen ja itsensä kehittämisen tarvetta ei voida kuitenkaan automaattisesti yhdistää mieserityisyyteen tai maskuliinisuuteen. Tästä huolimatta nuoret miehet etsivät NoFap-yhteisöstä yksinomaan miehille suunnattua vertaistukea ja mentorointia.

Scott Burnnetin tutkimuksen mukaan NoFap-yhteisössä vaikuttavat useat erilaiset sitoutumisen tasot ja myytit, jotka perustuvat poliittisiin, uskonnollisiin ja kulttuurillisiin aatteisiin tai henkilökohtaisiin tarpeisiin. Burnett on tutkimuksensa perusteella tunnistanut seitsemän ”NoFap-tyyppiä” liikkeen sisällä. Näiden tyyppien myyttiset ja personalisoidut uskomukset ilmentävät NoFap-subjektien motivaatiota, aktivismin tavoitteita sekä miellettyä strategiaa (Burnett 2022, 482–483.) Burnett kuitenkin korostaa, että tyypit ja niissä havaitut elementit ilmenevät usein päällekkäin. Tyypittelyn ongelma onkin ilmiön moninaisuudessa, sillä se yksinkertaistaa ilmiön juurisyytä ja subjekteja. Burnnetin tyypittely tarjoaa kuitenkin ikkunan yhteisön moninaisuuteen sekä ennen kaikkea havaittavissa oleviin, rinnakkaisiin käyttäytymismalleihin. Burnnetin havaitsemat tyypittelyt on esitetty vapaasti suomennettuna taulukossa 1.

Taulukko 1. Yhteenvedo Burnnetin seitsemästä NoFap-tyypistä.

Tyypittely	Antagonisti: mitä vastustetaan?	Strategia	Tavoite
Fapstronautti	Pornoteollisuus	Uudistuminen	Normaali ja terve seksielämä
Itseapu-mentori	Kontrollin puute	Kontrollin lisääminen ja itsensä kehittäminen	Elämässä menestyminen
Roolipelaaja	Muut pelaajat	Supervoimat	Pelissä menestyminen ja voittaminen
Uskovainen	Synti tai ”Fap demoni”	Yhteisöllisyys, liittoumat, rukous	Perhekeskeisyys ja hurskaus
Meninisti	Feministit ja feminiinisyys	Selibaatti, seksuaalisen vallan korostaminen	Hegemoninen maskuliinisuus
Fetististi	Dominatrix	taloudellinen ylivalta, BDSM	Alistuminen
Äärioikeistolainen	Monikulttuurisuus	Aggressio ja ”sivilisaation suojele”	Valkoinen etuoikeus

Lähde: Burnett 2022, 483.

Valtavirtaa NoFap-liikkeessä edustavat Burnettin mukaan ”fapstronautit,” joille normaalin seksin onnistunut kokemus on ensisijainen tavoite. Fapstronautit osallistuvat mielellään pornokriittiseen keskusteluun, vastustaen pornoteollisuuden vaikutuksia yksilöllisellä ja yhteiskunnallisella tasolla: pornoriippuvuus on medikalisoitu epidemiaksi, joka vaikuttaa erityisen negatiivisesti nuorten miesten sukupolveen. (Burnett 2022, 483.)

”Meninistisen” ajattelumallin mukaan pornografia taas edustaa naisten seksuaalista vallankäyttöä ja toksista feminiinisyyttä, jolloin tavoitteena on puolustaa hegemonista miehisyyttä ja palauttaa valkoisen heteromiehen valta-asema yhteiskunnassa. Meninisin mukaan pornosivustoja ylläpitää feminismi, jonka tavoitteena on tuottaa heikompia ja tottelevampia miehiä. Meninistit kokevat pornon imevän heidän miehisyytensä kuiviin, sen viedessä kirjaimellisesti heidän miehisen energiansa. (Burnett, 2022, 488.)

”Itseavun mentorit” puolestaan listaavat mielellään elämäntapavinkkejä ja muita sääntöjä itsensä kehittämiseksi, ja tarjoavat niitä myös muille. On kuitenkin hyvä muistaa, että itseapukulttuuri on yhteisölle ominaista tyypittelystä huolimatta. Silti erityisesti mentorit etsivät aktiivisesti tietoa ja tutkimuksia sanomansa tueksi, esimerkiksi itseapu-kirjallisuudesta (Burnett 2022, 486.) Burnett on tutkimuksessaan eritellyt myös itsekuria korostavien jäsenten osuuden ja NoFapin haasteenomaiset, peliriippuvuutta muistuttavat piirteet, jotka osaltaan tukevat perinteistä käsitystä miesten kilpailullisemmasta itseapukulttuurista.

Vaikka NoFapista onkin havaittavissa manosfäärille ominaisia piirteitä ja siitä kumpuavaa radikalismia, tulisi liikettä tutkia myös itseapuryhmänä ja osana mieserityistä terapeutista kulttuuria. On hyvä muistaa, että NoFap-yhteisön jäsenet kärsivät usein riippuvuudesta ja etsivät vilpittömästi apua ongelmiinsa. NoFap-liike on ennen kaikkea itseapuyhteisö, joka hyödyntää retoriikassaan terapeutisia diskursseja. Samaan aikaan manosfäärille ominaiset piirteet ylläpitävät maskuliinista merkityksenantoa sekä feminiinisyyden ja maskuliinisuuden välisiä jännitteitä osana terapeutista kulttuuria.

6 Terapeuttinen kulttuuri

Yhteiskunnallisten muutosten, seksuaalisen turhautumisen ja sosiaalisten ongelmien lisääntyessä itseapuyhteisöjen ja terapeuttisen kirjallisuuden suosio on kasvanut. Onnellisuudesta, hyvinvoinnista ja mielenterveydestä puhutaan kenties enemmän kuin koskaan. Miesliikkeissä puhututtavat yhä enemmän miehiin kohdistuvat terveysuhat, seksuaalisuus ja maskuliinisuuden kriisit, joita yritetään ratkoa itsetuntemuksen ja itsensä kehittämisen kautta. Ilmiö nivoutuu terapeuttiseen kulttuuriin, joka perustuu psykologisiin selityksiin, itsensä kehittämiseen ja terapeuttiseen diskurssiin.

Terapeuttinen diskurssi viittaa kielellisiin ja kommunikatiivisiin käytäntöihin, joita käytetään erityisesti terapeuttisissa yhteyksissä ja jotka keskittyvät yksilön hyvinvoinnin edistämiseen, tunteiden käsittelyyn ja itsen ymmärtämiseen. Feministit olivat ensimmäisten poliittisten liikkeiden joukossa, jotka ammensivat terapeuttisesta diskurssista. Terapian tapaan feminismi kutsui itsetutkiskeluun, voimaantumiseen sekä ongelmien tunnustamiseen yhteiskunnallisella tasolla, joten nykyaikaisen terapian demokraattiset ja ei-hierarkkiset käytännöt ovatkin suurelta osin feminististen terapeuttien perintöä. Itseavun eli *self-help* käsitteen avulla viitattiin alkujaan 1970-luvun Yhdysvalloissa yksilöiden ja yhteisöjen pyrkimyksiä voimaantumiseen tilanteissa, joissa yhteiskunnallinen auktoriteetti tai rakenteet epäonnistuivat vastaamaan kansalaisten tarpeisiin. (Brunila, Harni, Saari, Ylöstalo 2021, 27.)

Terapeuttisella diskurssilla on nykyisin keskeinen rooli yhteiskunta- ja humanistisissa tieteissä. Se on vangittu terapeuttisen kulttuurin käsitteeseen, joka viittaa siihen, että terapeuttiset diskurssit tunkeutuvat läpikotaisin globaalin pohjoisen kulttuureihin ja instituutioihin vaikuttaen ratkaisevasti tapaamme ymmärtää itseämme ja sosiaalista maailmaa. Terapeuttinen kulttuuri perustuu itsetuntemukseen, autonomiaan ja omavastuuseen, sekä jatkuvaan itsensä kehittämisen ja ”löytämisen” ympärille (Salmenniemi, Nurmi, Perheentupa, Bergroth 2020:1.) Itsensä kehittämisen keinoin ja psykologisten selitysmallien avulla yksilö pyrkii vaikuttamaan oman elämänsä kehityskulkuun ja koettuun hyvinvointiinsa. Identiteetin muotoutumisesta ja itsensä toteuttamisesta on tullut elämänmittaisia projekteja, jolloin yksilön vastuulla on tietoisesti tuntea itsensä ja tavoitteellisesti johtaa ja kehittää itseään.

Toisaalta terapeuttiset käytännöt myös yksilöllistävät ja psykologisoivat yhteiskunnallisia ongelmia, jolloin olosuhteiden muuttamisen sijaan niihin pyritään sopeutumaan. Näin ollen

terapeuttisia käytäntöjä harjoittavien oma merkityksenanto ja terapeuttisen kulttuurin politisoituminen on jäänyt vähemmälle huomiolle. (Salmenniemi 2021; 40–42.) Terapeuttiset käytännöt voivat lähtökohtaisesti näyttäytyä epäpoliittisina, mutta niissä piilee vahva potentiaali aktivismille, sekä kollektiivisesti jaetulle tunneyhteydelle ja järjestäytymiselle. Terapeuttisten diskurssien esiintyessä inhimillisinä ja yksilön ainutlaatuisuutta kunnioittavina lähestymistapoina, kytkeytyvät ne samalla valtarakenteisiin ja tuottavat terapeuttista valtaa. (Brunila ym. 2021, 27.)

6.1 Terapeuttinen valta

Terapeuttisen vallan käsitteen avulla on tarkasteltu psykologisoitumisen ja erilaisten terapiamuotojen ajatusmallien, sekä yhteiskunnallisen vallankäytön välisiä suhteita (Brunila ym. 2021: 13–15). Toisin sanoen terapeuttisella vallalla viitataan terapeuttisten diskurssien vaikutusvaltaan, joka ulottuu terapeuttista hoitoa tarvitseviin yksilöihin ja yhteisöihin. Sitä voidaan havaita erilaisissa yhteisöissä, instituutiossa ja vuorovaikutuksessa, tuottaen ja ylläpitäen terapeuttiselle kulttuurille ominaisia toimintatapoja ja normeja. Terapeuttinen valta toimii yksilön voimaannuttamisen, hyvinvoinnin vahvistamisen ja aktivoimisen nimissä, jonka vuoksi sitä on myös vaikea vastustaa. Terapeuttisesta kulttuurista ja sen hyvinvoinnin lupauksista huolimatta nuorten mielenterveysongelmat ja masennuslääkkeiden käyttö on viime vuosina lisääntynyt (mt. 2021:13–15, 25). Syitä tähän on etsitty nuorten suosimista sosiaalisen median alustoilta, joissa terapeuttinen valta näyttäytyy edellisiin sukupolviin nähden lisääntyneenä avoimuutena ja terapeuttisten diskurssien trendinä.

Sosiaalisen median terapeuttiset diskurssit ovat auttaneet normalisoimaan mielenterveysongelmia ja vähentämään niihin liittyvää stigmaa erityisesti Z-sukupolven keskuudessa. Tämä sukupolvi on saanut kasvaa terapeuttiseen kulttuuriin, siinä missä vanhemmat sukupolvet ovat pyrkineet sopeutumaan siihen. Lisäksi Z-sukupolvella on tunne verkkoyhteyksiensä kautta saatavasta sosiaalisesta tuesta ja huomiosta, jota aiemmat sukupolvet eivät ole kokeneet. Toisaalta rakenteellisiin ja yhteiskunnallisiin ongelmiin saatetaan pyrkiä vastaamaan yksilötasolla. Teini-ikäisten ja nuorten aikuisten keskuudessa eräänlaiseksi terapeuttisen kulttuurin ilmiöksi on hiljattain noussut erilaisia terapeuttisen kulttuurin trendejä, kuten sosiaalisessa mediassa levinnyt trendi poseerata lyhytvideoilla mielialalääkkeiden kanssa ja dokumentoida masentuneen arkea. Vaikka siis terapeuttiset diskurssit pyrkivätkin vahvistamaan yksilöllistä resilienssiä, voi lopputulos olla myös päinvastainen: mielenterveysongelmien ja diagnoosien normalisoinnin myötä elämään

kuuluvista vaikeista tunteista tai vastoinkäymisistä tulee automaattisesti hoitoa tarvitsevia ja epänormaaleja asioita. Erityisesti nuorten kehitykseen kuuluvat, vaikeat tunteet, sekä erilaiset vastoinkäymiset ja ahdistus ovat jossain määrin osa elämää. Riskinä on, että terapeuttiset diskurssit luovat yksilöpsykologisia ongelmia sinne, missä niitä ei ole.

Terapeuttinen valta siis edellyttää, että sen kohde – yksilö tai yhteisö – kokee olevansa avun tarpeessa. Terapeuttisten diskurssien levitessä yhä useammalle elämän osa-alueelle, saattaa elämä näyttäytyä myös jossain määrin vajavaiselta ja ei-hyvinvoivalta. Aikamme tunnusmerkkinä onkin pidetty riittämättömyyden ja merkityksettömyyden tunteita. Lisäksi yhteiskuntaa määrittävät näennäisen rajattomat mahdollisuudet, jolloin vastuu elämän kulusta ja parhaan mahdollisen elämän saavuttamisesta jää yksilön vastuulle. Masennuslääkkeitäkään ei enää määrätä ainoastaan masennukseen, vaan myös sosiaaliseen kykenemättömyyteen ja estyneisyyden tunteisiin. (Brunila ym. 2021, 26.) Toisin sanoen yhä useampi kokee itsensä tai elämänsä vajavaiseksi, suhteessa odotuksiin onnellisesta elämästä. Onnellisuuden ajattelu ja sen tavoittelu korostaa henkilökohtaisia ongelmiamme, joka ruokkii terapeuttista kulttuuria entisestään.

6.2 Mieserityisyys ja sukupuolittuneet tunnesäännöt

Miehiä on perinteisesti kannustettu vahvana pysymiseen ja itsenäisyyteen, jolloin haavoittuvuus ja tunneäly on voitu esittää heikkoutena. Ajatus siitä, että haavoittuvaisuus on heikkoutta, on kuitenkin yksi yleisimmistä haavoittuvuutta koskevista myyteistä. Sosiaalipsykologi ja häpeätutkija Brene Brownin mukaan haavoittuvaisuus on kaikkien emootioiden ydin ja etsimämme elämän tarkoituksen perusta. Haavoittuvaisuuden turruttaminen on puolestaan yksi yleisimmistä riippuvuuksiin johtavista tekijöistä. Brownin mukaan turruttamisen tarvetta aiheuttavat voimakkaimmin häpeän, ahdistuksen ja erillisyyden kokemuksen yhdistelmä. (Brown 2012: 141–145.)

Kokemamme ahdistus on yhä useammin epävarmuuden, keskinäisen kilpailun, riittämättömyyden, tai sosiaalisen vaivaantuneisuuden aiheuttamaa. Erillisyyden kokemukset puolestaan perustuvat yksinäisyyteen ja joukkoon kuulumattomuuteen. Paradoksaalisesti omanarvontunne on kuitenkin jonkinlainen edellytys joukkoon kuulumisen kokemuksessa. Tuntemme siis todennäköisemmin kuuluvamme joukkoon, jos pidämme itseämme joukkoon kuulumisen arvoisina. (Brown 2012: 141–145.) Häpeän lävistäessä ahdistuksen ja erillisyyden kokemukset, yksilön epätoivo kasvaa ja kipu turrutetaan riippuvuuksilla, jotka vievät

ajatukset muualle. Itsetutkiskelu ja vaikeiden tunteiden kohtaaminen onkin erityisen tärkeää riippuvuuksien välttämiseksi. (Brown 2012: 141–145.) Riittämättömyyden ja häpeän kokemus saa kuitenkin usein aikaan vastareaktion, joka voi ilmetä esimerkiksi vihapuheena tai sulkeutumisena.

Seksuaalisuuteen ja sukupuoliin liitetään erilaisia tunnesääntöjä, eli tunnetasolla havaittavia sosiaalisia normeja, jotka johdattelevat yksilöä tuntemaan tai olemaan tuntematta tiettyyn tilanteeseen sopivalla tavalla. Tunnesäännöt määrittelevät tunteiden ilmaisua ja ne tulevat näkyviksi tilanteissa, joissa ihmiset pyrkivät muuttamaan käytöstään tietoisesti. Tunteiden tietoista muokkaamista, eli tunneyötä voidaan myös tarkastella itseavun strategiana, jossa tunteiden työstämisen taktiikat luokittelevat tuntemamme tunteet ”hyviksi” ja ”huonoiksi.” (Kolehmainen 2021: 195–196.) Tunnesäännöt voivat säädellä erityisesti parisuhteita ja sukupuolten välistä dynamiikkaa.

Parisuhde itsessään on yksi onnellisuuden mittari (Kolehmainen 2021:199), joten sillä on eräänlaista statusarvoa. Näin ollen parisuhteen arvo on olennainen osa terapeutista kulttuuria ja paremman elämän tavoittelua. Kritiikin kohteena on kuitenkin ollut terapeutin kulttuurin ja diskurssien yksilökeskeisyys, jolloin ongelmanratkaisussa sivuutetaan herkästi sukupuolten väliset valtasuhteet (Kolehmainen 2021:200). Tunnesääntöjen avulla voidaan myös ylläpitää ajatuksia heteroseksuaalisuuden luonnollisuudesta tai ihanteellisesta naiseudesta ja mieheydestä, jotka typistetään usein ulkonäköön tai ruumiillisuuteen liittyviksi ominaisuuksiksi (Kolehmainen 2021: 207). Maskuliinisuuden ja feminiinisuuden eroja voidaan siis ylläpitää tunnesääntöjen avulla, jolloin sukupuolinormeja korostetaan luokittelemalla tunteet maskuliiniseksi ja feminiiniseksi, eli sukupuolen mukaan ”oikeiksi” tai ”vääriksi.” Esimerkiksi empatiakyky ja myötätunto katsotaan usein hoivaaviksi piirteiksi, joihin feminiiniset, ”pehmeät arvot” liitetään, kun taas voima, ratkaisukeskeisyys ja ”kovat arvot” katsotaan maskuliiniseksi. Nämä tunnesäännöt hyödyntävät usein myös yksilön kokemaan häpeää. Toisaalta terapeutin vallan mekanismit voivat myös haastaa sukupuolirooleja ja mahdollistaa niiden aiheuttamasta häpeästä tai väkivaltaisista ilmaisutavoista vapautumisen.

Usein haasteet, jotka tuovat ihmiset itseapuryhmiin, vaativat yksilöltä jonkinlaista myöntymistä omassa rajallisuudessa, eli oman psyko-emotionaalisen haavoittuvaisuuden tunnustamista. Monesti itseapuryhmissä jaetut henkilökohtaiset tiedot ja kokemukset ovatkin

ristiriidassa miesten roolimääräysten kanssa. (Mankowski & Silvergleid 2000.)

Samankaltaisten hyväksyvä ilmapiiri tarjoaa kuitenkin miehille työkaluja vaikeiden tunteiden käsittelyyn, joka on välttämätöntä miesten kohtaamien sosiaalisten ongelmien ratkomisessa. Historiallisesti miesten itseapukulttuuria on luonnehdittu enemmän informaatiokeskeiseksi ja kilpailulliseksi verrattuna naisten suosimaan terapeutttiseen diskurssiin, jota on kuvattu yhteisöllisemmäksi ja henkilökohtaisemmaksi. Miesten terapeutttiseen diskurssiin on liitetty myös toiminnallisuuden, sekä taitojen ja työsuoritusten korostuminen. Tunteellisuus on nähty perinteisesti feminiininä piirteenä, siinä missä puhumattomuus ja toiminnallisuus maskuliinina. (Krendel 2023:846.) Monet maskuliinisena pidetyistä piirteistä ovat sinänsä myönteisiä ja hyvinvointia edistäviä, mutta samalla ne tuovat mukanaan haasteita. Nämä haasteet ilmenevät esimerkiksi voimakkaana kasvojen menettämisen pelkona, turvallisuuden tarpeen korostumisena, tai vaikeutena luottaa toiseen suhteessa, jossa vaaditaan henkilökohtaista tai emotionaalista avoimuutta. (Brown 2012:102; Miessakit ry. 2015.) Lisäksi avun pyytäminen saatetaan kokea vaikeaksi, erityisesti miehisen identiteetin säilyttämisen näkökulmasta. (Miessakit ry. 2015.)

Miesten itseapuryhmille ominaista on tarinoiden käyttäminen siltana yksityisen kokemuksen ja vallitsevien sukupuolinormien sekä elämäntarinan ja identiteetin välillä. Näin ollen vertaistukea ja terapeutttisia käytäntöjä hyödyntävät itseapuryhmät mahdollistavat tilan samaistuttaville kokemuksille. Monet vertaistukiryhmät tarjoavat myös virallisia tukihenkilöitä tai epävirallisia roolimalleja, ja lisääntynyt kontakti kokeneemman mentorin kanssa on havaittu välttämättömäksi tarpeeksi juuri miesten keskuudessa. (Mankowski & Silvergleid 2000; Miessakit ry 2015.)

Miesten identiteetin rakentumisessa yksi keskeisistä tekijöistä on sukupuoli. Erityisesti avun hakemiseen liittyvissä tilanteissa monilla miehillä näyttäisi olevan tarve säilyttää mahdollisimman luonteva suhde miehiseen identiteettiin sekä kulttuurisiin käsityksiin miehenä olemisen tavoista (Miessakit ry. 2015). Itseapuryhmien rakenne ja prosessit sopivat lähtökohtaisesti hyvin miesten tarpeisiin ja ne voivat olla erityisen arvokkaita miehille, joilla on konflikteja tai stressiä sukupuoli-identiteettiinsä liittyen. Itseapuryhmien hierarkiaton rakenne ja vastavuoroisuus voisi potentiaalisesti myös haastaa miehistä kilpailuasetelmaa, hegemonista hypermaskuliinisuutta ja manosfäärejä (Mankowski & Silvergleid 2000.) Toisaalta rajanvetoa reaktionääriseen manosfääriin ja miesten terapeutttisen itseapuryhmän välille on joskus vaikea tehdä.

7 Tutkimusasetelma

7.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Aikaisemmat tutkimukset NoFap-yhteisöstä ovat keskittyneet liikkeen manosfääri-luonteeseen, vallitsevan hegemonisen maskuliinisuuden uusintamiseen sekä liikkeessä ilmeneviin uskomuksiin ja tyypittelyihin keskustelufoorumien perusteella. Toistaiseksi NoFap-diskursseja ei ole kuitenkaan tutkittu terapeuttisen kulttuurin näkökulmasta. Tämän tutkielman tavoitteena on siis ymmärtää paremmin yhteisön terapeuttista kulttuuria sekä pornoriippuvuuden syy- ja seuraussuhteita, jotka usein sivuutetaan yhteisön manosfääri-maineen takia. Tavoitteena on tarkastella myös NoFapissa esiintyviä sukupuoli- ja maskuliinisuusdiskursseja yhteisössä vallitsevan terapeuttisen kulttuurin näkökulmasta.

Vaikka NoFap-jäsenten pääasialliset vertaistukiryhmät ja liikkeen viralliset kannanotot löytyvät yhteisön alkuperäiseltä nettisivulta (NoFap.com), todellinen aktivismi toteutetaan muilla sosiaalisen median verkkoalustoilla pääasiassa henkilökohtaisten kokemusten ja motivaatiopuheiden muodossa. Tässä tutkielmassa tarkastelenkin sosiaalisen median videomuodossa jaettuja NoFap-kokemuksia ja niissä ilmeneviä terapeuttisia diskursseja, joiden kautta seksuaalisesti pidättäytyneet miehet muokkaavat nykyistä seksuaali- ja terapiakulttuuria mieserityisestä näkökulmasta. Keskeisenä kiinnostuksen kohteena ovat NoFapin antamat merkitykset pornolle ja pornoriippuvuudelle sekä näiden merkitysten vaikutukset miesten sukupuoli-identiteetteihin. Tarkastelen myös, kuinka ideologiaan sitoutuneet miehet neuvottelevat feminiinisinä ja maskuliinisina pidettyjen ominaispiirteiden sekä hegemonisen maskuliinisuuden toimintatapojen välillä.

Tutkimuskysymykset:

1. Millaisia merkityksiä pornolle tai pornoriippuvuudelle annetaan NoFap-kulttuurissa?
2. Millaisia terapeuttisia diskursseja NoFap-kulttuurissa hyödynnetään?
3. Millaisia merkityksiä sukupuolelle annetaan NoFap-kulttuurissa?

Tutkimuksen tavoitteena on vastata tutkimuskysymyksiin teoriaosuudessa esiteltyjen teorioiden pohjalta. Teoreettisena viitekehystenä tutkimuksessa käytetään erityisesti R.W. Connellin sukupuoliteoriaa ja Albert Banduran sosiaalisen oppimisen teoriaa. Empiirinen painopiste on tarkastella NoFap-diskurssia kriittisen maskuliinisuustutkimuksen ja kriittisen pornotutkimuksen pohjalta terapeutin kulttuurin- ja vallankäytön näkökulmasta. Lisäksi hegemonian käsite tarjoaa mahdollisuuden analysoida valtasuhteiden dynamiikkaa ja niiden oikeuttamiseen liittyvää normalisoinnin ja suostuttelun taktiikkaa, joka on aktivisille ominaista. Kriittinen pornotutkimus puolestaan asettaa kontekstin kohderyhmän kokemuksille ja yleisesti riippuvuuksille tehden diskursseista helpommin ymmärrettäviä ja tulkittavia.

7.2 Aineisto

Tutkimukseni aineisto koostuu NoFap aiheisista YouTube-videoista, jotka on litteroitu tekstimuotoon käyttäen tekoälypohjaista transkriptiota (kome.ai). Katsomastani liki 40 videosta valitsin aineistoksi 20 tavanomaisinta, mutta samalla sisältörikkainta videota. Aineiston videoita on kuvattu länsimaissa; pääosin Britanniassa ja USA:ssa, mutta myös Australiassa ja jopa pohjoismaissa. Useimmat käyttäjistä eivät paljasta tarkkoja maantieteellisiä sijaintejaan, mutta paljon on pääteltävissä puhujan aksentista tai hänen viittauksistaan asuinalueeseensa tai kulttuuriinsa yleisesti. NoFap-kulttuurissa kommunikoidaan pääsääntöisesti englannin kielellä, joten aineiston sitaatit ovat myös alkuperäisessä muodossaan englanniksi. Alkuperäisen kielen säilyttäminen on tärkeää, jotta diskurssit säilyttävät niiden merkityksenannon osana kontekstia, jonka kieli tarjoaa.

YouTuben algoritmia on kritisoitu viime aikoina rajusti, ja sen on pelätty edustavan eräänlaista radikalisoitumisalustaa (Hartman, 2020). Tämä tekee YouTubeesta kuitenkin myös tarpeellisen tilan NoFap-kulttuurin tutkimiselle. YouTubeen NoFap-yhteisö ei ole yhtä eristäytynyt kuin nofap.com, vaan se linkittyy myös muihin tileihin ja yhteisöihin suositusjärjestelmän kautta. Näitä videoita ei siis katso vain NoFap-yhteisöön kuuluvat, vaan ne saattavat tulla esiin suositusosiossa myös muiden videoiden yhteydessä. Aloituspuheenä YouTubeella on siis strategisesti tärkeä asema NoFap-aktivismissä. Lisäksi videot ovat johdonmukaisempia, sisältöriikkaampia ja selittävämpiä, kuin esimerkiksi irralliset kommentit yhteisön virallisilla keskustelufoorumeilla. Videolla sanoma on usein myös autenttisempi, ja videon tekijä on suunnitellut, mitä haluaa itseensä ja sanomaansa liittää. Omien kasvojen

näyttäminen aiheen yhteydessä on myös tietoinen riski, joka motivoi puhujia avaamaan omia ajatuksiaan perusteellisemmin ja harkitummin.

Aloitin aineistonkeruun hakemalla YouTubea videoita hakusanalla "NoFap."

Oletusarvoisesti YouTube näyttää avainsanan osuvimmat merkinnät. Ottaen huomioon suositusjärjestelmän tärkeyden YouTubeen käyttäjäliittymälle, päätin hyödyntää aineistonkeruussa algoritmin lumipalloefektiä. En itse omista YouTube-tiliä tai juuri käytä palvelua, joten algoritmi ryhtyi suosittelemaan videoita pääosin NoFap-teeman ympärillä. Astuin siis konkreettisesti NoFap-diskurssin maailmaan ja altistuin sen huomattaville vaikutuksille. Tämä kokemus loi aineistonkeruuseen myös etnografisen ulottuvuuden, jota hyödynsin hahmottelemalla aihepiirin laajuutta, sekä avaintekijöitä ja heidän välillään olevia yhteyksiä. Havaitsin yhteyksiä eri tilien välillä ja seurasin myös tilien tilaajamääriä. Katsoin videoita ja seurasin algoritmia niin kauan kun selvästi NoFapille ominaisia piirteitä tai viittauksia ideologiaan esiintyi.

Aineistonkeruumenetelmässä ja litteroinnissa käytin apunani kome.ai-tekoälyavusteista litterointia (<https://kome.ai/>), joka mahdollisti videoiden muuttamisen tekstimuotoon tehokkaasti ja kustannustehokkaasti. Tekoälyn avulla tuotettu litterointi tarjosi luotettavan pohjan aineiston analysoinnille, ja mahdolliset epätarkkuudet oli helppo korjata manuaalisesti, kun videon sisältö oli jo entuudestaan tuttu. Puhetta litteroidessa kome.ai ei tuottanut tekstiin lauserakenteita, joten teksti tuli joka tapauksessa käydä manuaalisesti läpi. Pyysin kuitenkin tähänkin apua tekoälyltä ("lisää tekstiin lauserakenteet"), ja kohtasin mielenkiintoisia haasteita sensuurin ja sisältövaroitusten suhteen. Chat GPT (3.5) lisäsi lauserakenteet osalle litteroinnista, mutta joissain tapauksissa tekoäly ilmoitti, että "OpenAI:n eettiset ohjeet estävät aikuisviihdemateriaalin jakamisen tai luomisen," jolloin lopulliseen muotoon litterointi oli manuaalista. Niissä tapauksissa, joissa lauserakenteiden lisääminen tekoälyllä onnistui, oli lopputulos erinomainen. Tiettyihin sanamuotoihin kohdistuneet sensuurit olivat helposti jäljitettävissä videolta.

Valituille videoille tehtiin kolmivaiheinen analyysi. Ensin kartoitin videoiden yleiset ominaisuudet tunnistamalla niille tyypillisen rakenteen. Tässäkin käytin apuna Chat GPT:tä (3.5) joka pyynnöstäni muodosti videon litteroidusta tekstistä kokonaisrakenteen, jossa se listasi siinä esiintyvät teemat (ks. esimerkki rakenteesta liitteenä). Toisaalta joistain videoista tekoäly ei suostunut luomaan rakennetta - samoista eettisistä syistä kuin aiemmin - jolloin se

oli tehtävä manuaalisesti. Rakenneanalyysin kautta oli mahdollista osoittaa videoilla toistuvat teemat ja käsikirjoitukset, vertailla niitä keskenään, sekä teemoitella lauseita tai käsitteitä edelleen alustavien tutkimuskysymysten mukaan. Seuraavaksi analysoin hieman yksityiskohtaisemmin tyypillisiä tai toistuvia, ensimmäisessä vaiheessa tunnistettuja fragmentteja, jakamalla samalla alustavat analyysit lopullisten tutkimuskysymysten mukaan. Lopuksi keskittin tulokset synoptisemman analyysin muotoon ja analysoin aineistoa edelleen teoreettisessa viitekehyksessä.

7.3 Tutkimusmenetelmä

Tutkimusmenetelmänä käytän sisällönanalyysin muotona pidettävää temaattista analyysia. Temaattisessa analyysissä on kyse siitä, että aineistosta etsitään tutkimusongelman kannalta olennaiset aiheet eli teemat. Tutkimusraportissa teemoja käsiteltäessä esitetään usein aineistokatkelmia eli sitaatteja. Niiden tarkoituksena on havainnollistaa löydettyjä teemoja ja samalla tarjota lukijalle viitteitä siitä, mihin tutkija perustaa teemoittelunsa (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Näin ollen teemoittelun tukena käytän myös tulkitsevalle diskurssianalyysille ominaista lähestymistapaa. Aineistossa esiintyvät diskurssit muodostavat siis semanttisia kokonaisuuksia sekä niiden ympärille teemoja. Aineiston diskurssit kuvaavat sosiaalista todellisuutta rakentaen sitä samalla itse. Tämä lähestymistapa perustuu siis sosiaalisen konstruktionismin teoriaan, jonka mukaan kieli ei ainoastaan kuvaa ympäröivää todellisuutta, vaan myös luo ja merkityksellistää sitä jatkuvasti uudelleen. (Pietikäinen & Mäntynen 2019; Jokinen, Juhila & Suoninen 2016.) Näin ollen kielenkäyttö ymmärretään teoiksi, joilla on seurauksia. Kieltä käyttämällä rakennetaan tietoa, vaikutetaan asenteisiin ja käytetään valtaa.

Teemoittelussa aineistosta tunnistetaan tutkimustehtävän kannalta keskeiset asiakokonaisuudet sekä usein toistuvat tyypilliset piirteet. Aineisto tarjoaa siis näkymän kulttuurilliseen ilmiöön ja analyysin tehtävänä on järjestää aineisto selkeään ja tiivistettyyn muotoon. Teemat nousevat esiin analyysin tuloksena, joten ne eivät ole tutkijan ennalta määrittelmiä kategorioita. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Tässä tutkimuksessa aineisto on järjestetty teemojen mukaan, ja kunkin teeman alle on koottu ne kohdat aineistosta, joissa käsitellään kyseistä teemaa. Tällöin aineistosta on ikään kuin leikattu kaikki tiettyyn teemaan liittyvät kohdat ja järjestetty omiksi kokonaisuuksikseen.

Esimerkiksi sukupuoli-identiteetin ja seksuaalisuuden kohdalla voidaan paljastaa miten erilaiset kielelliset käytännöt ja puheet vaikuttavat sukupuolen tai seksuaalisuuden kokemiseen ja ymmärtämiseen yksilöiden ja yhteisöjen välillä. Tietynlainen kielenkäyttö voi vahvistaa perinteisiä sukupuolirooleja ja normeja, mikä puolestaan vaikuttaa siihen, miten yksilöt näkevät itsensä ja muiden sukupuolet. Tällaiset diskurssit voivat luoda odotuksia esimerkiksi siitä, millaisia käyttäytymismalleja ja ominaisuuksia pidetään "maskuliinisina" tai "feminiinisinä." Toisaalta temaattinen analyysi voi myös paljastaa vaihtoehtoisia tai vastarintaisia puheita ja käyttäytymismalleja, jotka kyseenalaistavat perinteisiä sukupuolinormeja ja tarjoavat tilaa moninaisuudelle. Lisäksi se tarjoaa työkaluja myös vallankäyttöön liittyvien monimutkaisten merkitysten ja vaikutusten tutkimiseen. Esimerkiksi tietynlainen kielenkäyttö voi normalisoida tai oikeuttaa erilaisia vallankäytön ja alistamisen muotoja.

Tämän tutkimuksen keskiössä on tarkastella diskursseissa rakentuvia merkityksiä suhteessa tutkittavaan ilmiöön, mutta myös vallitsevaan aikaan ja paikkaan (Pietikäinen & Mäntynen 2019). Aineistosta nousseet pääteemat ovat sukupuolen representaatio, pornon ja pornoriippuvuuden merkityksenanto sekä terapeutin kulttuuri - ja vallankäyttö. Tulosraportissa nämä pääteemat pilkotaan vielä diskursseja tarkentaviksi alateemoiksi.

7.4 Tutkimusetiikka

Laadukkaassa tieteellisessä tutkimuksessa on käytettävä eettisesti kestäviä aineistonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä. Tämä edellyttää tutkijalta huolellisuutta, tarkkuutta ja herkkyyttä eettisten säännösten noudattamisessa. Sosiologisen tutkimuksen perinteessä internetkeskusteluihin perustuva tutkimus on suhteellisen uusi ilmiö. Keskustelujen luonne, tavoitteet ja intiimiyden taso vaihtelevat merkittävästi eri alustojen välillä, mikä tekee keskustelupohjaisesta tutkimuksesta aina vaativaa ja tutkimuskohtaista, edellyttäen erityistä huomiota eettisiin näkökulmiin. Tämän tutkimuksen osalta aineiston intiimiyden käsittää seksuaalisuuteen ja sukupuoli-identiteettiin liittyvän korkean arkaluontoisuuden tason, sekä yleisesti radikaaleja mielipiteitä tai ilmaisuja, joita voidaan pitää loukkaavina ja jopa ihmisarvoa alentavina. Arkaluontoisen internetmateriaalin käyttö vaatii siis herkkyyttä tutkimuseettisissä harkinnoissa.

Erityisesti verkkoalustat, jotka sisältävät käyttäjien itse luomaa sisältöä, ovat lisänneet yksityisyyden suojan haasteita huomattavasti. Varsinkin nuoret ihmiset jakavat yhä enemmän tietoa verkossa, julkisilla tai lähes julkisilla foorumeilla, mutta he saattavat kuitenkin odottaa toimintansa säilyvän jossain määrin yksityisenä. Toisin sanoen julkaisija odottaa usein jonkinlaista yksilön tai edustamansa ryhmän yksityisyyden suojaa. Vaikka tekniset realiteetit eivät oikeuta näitä odotuksia, vaatii deontologinen etiikka näiden odotusten kunnioittamista (AoIR 2019.) Toisaalta moni nuori myös käyttää verkkoalustoja nimenomaan sen julkisuuden tuoman huomion ja vaikuttamismahdollisuuksien takia. Myös NoFapin kaltainen aktivismi pyrkii vaikuttamaan yleiseen keskusteluun, ja suuri osa videoiden tekijöistä tavoittelee tarkoituksenmukaisesti näkyvyyttä. Samaan aikaan verkkoalustoilla näkyvyyttä saaneella henkilöllä tulisi olla mahdollisuus vetäytyä julkisuudesta näin halutessaan.

Nykyaikainen digitaalinen tietojen keruu ja käsittelytekniikat ovat asettaneet erilaiset autonomian käsitteet paineen alle. Eettiset ohjeet verkkokeskustelun tutkimisessa korostavat usein osallistujien yksityisyyden, turvallisuuden ja anonymiteetin suojelemista.

Pseudoanonymisointia suositellaan, sillä se auttaa suojaamaan yksilöiden henkilöllisyyttä samalla mahdollistaen tutkimuksen toteuttamisen. Toisaalta joissain tapauksissa julkisten puheenvuorojen henkilöitymisen estäminen voi olla anonymisoinnista huolimatta mahdotonta, jos henkilö itse säilyttää henkilöitymisensä asiayhteyteen. Yleisesti ottaen eettiset ohjeet verkkokeskustelun tutkimisessa painottavat vähintäänkin tietosuojan ja turvallisuuden kunnioittamista (AoIR 2019). Tämän tutkimuksen tulokset raportissa käytettävät sitaatit erotellaan toisistaan YouTube-käyttäjien nimimerkkien avulla. Joissain tapauksissa - erityisesti erisnimeä käytettäessä osana nimimerkkiä - on nimimerkistä poistettu mahdollinen etu- tai jälkiliite suojaamaan käyttäjien yksityisyyttä. Nimimerkit ovat listattuna liitteessä 2.

Olen tutkimuksessani hyödyntänyt tekoälyä aineistonkeruun ja litteroinnin apuvälineenä. Lisäksi olen käyttänyt tekoälyä litteroitujen tekstien rakenteen hahmottamisessa. Paikoitellen OpenAI:n eettiset ohjeet kuitenkin estivät ”aikuisviihdemateriaalia” muistuttavien ilmaisujen uudelleen luomisen ja jakamisen, jolloin lauserakenteet tuli litteroida manuaalisesti. Tekoälyä käytettäessä tulisikin huomioida sen eettisten ohjeiden asettamat rajoitteet sekä sen kautta ilmenevät sosiaaliset hierarkiat. Erilaiset sidosryhmät kuten kehittäjät eri yhteisöissä ja organisaatioissa voivat vaikuttaa tekoälyn eettisiin ohjeisiin, tietojen puhdistamiseen ja vastausten muotoiluun. (AoIR 2019.)

Tässä tutkimuksessa tekoälyä on kuitenkin hyödynnetty ainoastaan apuvälineenä ja työkaluna esimerkiksi videoiden litteroinnissa, jolloin tekoälyn itse luomien vastausten objektiivisuutta ei ole tarpeen analysoida. OpenAI:n sensuuri litteroinnin yhteydessä sekä lauserakenteiden muodostamisesta kieltäytyminen noudattavat tiettyjä eettisiä ohjeita. Vaikka tekoälyn sensuuri ja eettisten ohjeiden analysointi olisi jo itsessään erillinen tutkimuksena, kertoo esimerkiksi ”aikuisviihdemateriaalin” estäminen myös käytössä olevien diskurssien laadusta ja luokittelusta. OpenAI esimerkiksi sensuroi teksteistä yksittäisiä sanoja kuten ”Fuck,” ”Bitch,” ja ”Slut,” mutta säilytti tekstin kokonaisuutena. Joissain tapauksissa tekoäly ei suostunut luomaan lauserakenteita lainkaan, jos se katsoi sen sisältävän liikaa epäsovinnasta, ihmisarvoa alentavaa tai pornografista kieltä. Toimenpiteestä kieltäytymistä tekoäly perusteli eettisiin ohjeisiin vedoten.

8 Tulokset ja pohdinta

NoFap-videoissa toistuu samanlainen rakenne ja käsikirjoitus, vaikka sisällöllisiä painotuserojakin löytyy. NoFap-narratiiville on ominaista myös tarinankerronta, josta kuulijat voivat ammentaa vertaistukea. Useimmiten puhujat kertovat aluksi omasta suhteestaan pornografiaan, sekä riippuvuutensa kehittymisestä nuoruusvuosista asti. Monet ovat tutustuneet pornografiseen sisältöön varsin nuorena, noin 8–13-vuotiaina. Suurimmassa osassa tapauksista porno on toiminut sosiaalisten ongelmien pako- tai selviytymiskeinona, mutta riippuvuus on voinut kehittyä myös sattumalta. Taustojen selvittämisen jälkeen miehet kertovat omista NoFap-kokemuksistaan ja jakavat vinkkejä riippuvuuden selättämiseen. Lopuksi he kertovat, millainen vaikutus NoFapilla on ollut heidän elämäänsä ja millaisia hyötyjä se on tuonut mukanaan. Henkilökohtaisista kokemuksista ja arkaluontoisimmista asioista kerrotaan usein tarinanomaisesti sinä-muotoa käyttäen, jolloin kuulijalle tarjoutuu mahdollisuus samaistua puhujan kokemuksiin.

Videoita olisi mahdollista kategorisoida myös Scott Burnettin NoFap-tyypittelyn mukaan, mutta se ei olisi tämän tutkimuksen tavoitteiden mukaista. Aineisto myös osoittaa, että tyypittely yksinkertaistaa ja typistää NoFap-ilmiötä tarpeettomasti, sillä videoissa esiintyy risteäviä ja päällekkäisiä tyypittelyn piirteitä. Toisin sanoen videolla puhuva henkilö harvoin edustaa yhteen tyyppiin sopivaa subjektia. Toisaalta itseavun mentorointi korostuu aineistossa erityisesti, ja tyypittely tulee esiin radikaaleimmista näkemyksissä ja painotuseroissa. Tyypittelyn hahmottaminen analyysin taustalla auttaa kuitenkin ilmiön moninaisuuden ymmärtämisessä. Painotuserot nostavat esiin erilaisia itseavun strategioita, sukupuolten välisiä valtasuhteita, sekä maskuliinisia ja feminiinisiä jännitteitä terapeuttisessa diskurssissa.

On selvää, että NoFap-kulttuurissa käytetään terapeuttista valtaa luomalla tiiviimpiä alakulttuureja ja yhteisöjä ideologian ympärille. Tämä näkyy erityisesti ”Hamzan” tilin suosiossa ja vaikutusvallassa. Hamzan näkemykset ovat merkittävä ja näkyvä osa NoFap-diskurssia, sillä hänen ylläpitämällään YouTube-tilillä on yli kaksi miljoonaa tilaajaa. Hamza edustaa myös omien sanojensa mukaan ”kulttia, jonka tavoitteena on palauttaa ja maksimoida miesten maskuliinisuus ja hyvinvointi.” Hamzan tavoin maskuliinista identiteettiä rakennetaan NoFapissa erityisesti ”maskuliinisen ja feminiinisen energian” käsitteillä. Hamza on myös luonut fiktiiviset hahmot - Adoniksen ja Jeffrey - kuvastamaan tarinanomaisesti koettua maskuliinisuuden kriisiä ja pornoriippuvuuden seurauksia (ks. luku 8.3.4).

8.1 Porno- ja riippuvuusdiskurssit

NoFap-diskurssissa porno on ensisijaisesti itsetyydytyksen väline, mutta myös keskittymiskykyä, motivaatiota ja hyvinvointia horjuttava häiriötekijä. Pornografiaksi mielletään ensisijaisesti pornoteollisuuden (esim. PornHub) tuottamat kuva- ja videomateriaalit, mutta sosiaalisen median takia pornografiaa on yhä vaikeampi määritellä. Miehet kuvailevatkin ”triggeröityvänsä” myös sosiaalisesta mediasta, ja siksi siitä kehoitetaan usein luopumaan. Sosiaalisen median eri alustat tarjoavat pornografista sisältöä, joka tekee riippuvuuden selättämisestä ja seksuaalisten impulssien hillitsemisestä vaikeampaa. NoFap-diskurssissa pornoa verrataan usein riippuvuutta aiheuttaviin huumeisiin, ja ”ekstremististä” pornoa kovempiin huumeisiin. Pornon katselu ja liiallinen masturbointi yhdistetään aivojen dopamiinijärjestelmän vioittumiseen, jonka seurauksena tyytyväisyys elämään tai ”motivaatio menestyä elämässä tuhoutuu.” Masturboinnin aiheuttaman ”tyytyväisyyden” tunteen nähdään syrjäyttävän motivaation kehittyä, tehden miehestä laiskan ja aikaansaamattoman.

“You see, most men get into NoFap because they're trying to break their porn addiction, or they just want a dopamine reset from excessive masturbation. Men do this because porn and excessive masturbation have a lot more negatives than positives. One big negative being it's extremely addicting, and like a drug, it gradually destroys the dopamine receptors in your brain. Over time, you end up needing more and more extreme types of porn to get that same feeling you first got when you started. Not to mention, porn and excessive masturbation often destroy your motivation to succeed in life. If you're a guy, you know the feeling right after your orgasm – it makes you lazy and complacent.” (Chaz)

8.1.1 Riippuvuuden syy- ja seuraussuhteet

"I have loved porn since I can remember. Porn has been a normal part of my life since I was like 11-12 years old up until six months ago. So, I am currently six months free of any pornography of any kind... I'd like to tell you that it was purely morality-driven, but that part came later. If I'm being completely honest, the part that got my attention the most is when I learned that it could improve my intimacy with my wife” (BigNo)

“My dick wouldn't work when we were trying to do stuff. I was not attracted to her, and at the time I didn't realize it was because of the porn. So, this happened actually a couple of times and I was traumatized. I mean that's just - it's a horrible experience to go through as a young man.” (Matty)

Vaikka miehet rakastaisivatkin pornografista sisältöä ja sen tuomaa helpotuksen tunnetta, he vihaavat sen seurauksia itsessään ja ihmissuhteissaan. Riippuvuuden riskiä lisäävät selvästi huono itsetunto tai sosiaaliset -ja mielenterveysongelmat, mutta se voi kehittyä lähes huomaamatta, vaikka elämässä olisi pääsääntöisesti kaikki hyvin. Lopputuloksena aineiston miehet ovat kuitenkin poikkeuksetta löytäneet itsensä tilanteesta, jossa pornosta on tullut vaikeita tunteita turruttava lääke ja sosiaalisten ongelmien pakopaikka. Riippuvuus myönnetään usein vasta sen aiheuttaessa konkreettisesti havaittavissa olevia ongelmia, kuten haluttomuutta tai erektiohäiriötä, jota miehet kuvailevat usein traumatisoivaksi kokemukseksi. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö riippuvuus olisi todellinen ilman huomattavia muutoksia arjessa. Tähän vedotaan myös ”NoNutNovember” konseptin avulla, jossa miehiä haastetaan luopumaan itsetyydytyksestä marraskuun ajaksi. Kuukauden kokeilujaksoon vetoamalla kuulija haastetaan lopettamaan pornon katsominen kuukaudeksi, ainoastaan havaitakseen riippuvuussuhteensa siihen. Miehet uskovat jokaisen pornoa katsovan olevan jollain tasolla riippuvainen siihen.

“If you don't think porn is not an issue for you, try stopping for 30 days and you'll probably find that you can't.” (Luke)

Miesten kokemusten mukaan sosiaaliset ongelmat, kuten sosiaalisten tilanteiden pelko, masennus ja ahdistus ovat sekä pornoriippuvuuden syy, että seuraus. Vaikeat tunteet pyritään hukuttamaan pornografisen sisällön ja itsetyydytyksen avulla, mutta loppujen lopuksi ahdistus vain lisääntyy pornon käytön myötä. Lopulta kontrollin puute ja itsetunnon heikentyminen vaikuttaa negatiivisesti sosiaalisiin suhteisiin ja minäkuvaan. Pornon käytön taustalla vaikuttavat usein kohtuuttomilta tuntuvat suorituspaineet, epävarmuus ja huonommuuden tunne. Masennus liitetään myös aivojen dopamiinireseptorien vioittumiseen, jonka nähdään johtuvan liiallisesta pornon katselusta.

“When you're addicted to watching porn every other day your mind has stopped producing its own dopamine because it knows it can get a massive hit of dopamine from porn. Bro you're attached to the dope... and it's so common for depression. So, you do these things, because your dopamine receptors don't fucking work” (Jak)

“I realized, the only time I had the urge took off, was in moments where I was experiencing some sort of mental or emotional challenge or feeling some sort of pressure.” (Brix)

“I didn't do well in school, so my parents used to beat my ass, so you know I had a lot of reasons to be negative.” (Hamza)

Sosiaalisen oppimisen teoria näkyy käytännössä miesten puheissa ja riippuvuusnarratiivissa. Teorian mukaan sosiaaliset normit, tavat ja ajattelumallit voivat muuttua havainnoimalla ulkopuolisena muiden toimintaa, jolloin opimme uusia käyttäytymismalleja ja sovellamme niitä käytännössä. Monet miehistä kertovatkin pornonarratiivin vääristäneen heidän käsitystään seksistä, naissukupuolesta ja ihmissuhteista. Useimmat miehistä kuvailevat altistuneensa epäterveille ja epärealistisille näkemyksille, joissa nainen esiintyy ”hyperseksuaalisena” olentona tai objektina, joka on olemassa vain miehen tyydyttämistä ja fantasiaita varten. Naisen ihmisyyttä voi vain yksinkertaisesti unohtua. ”Oikea seksi” ja fyysisen kumppanin läsnäolo on kuitenkin tavoittelemisen arvoinen asia. Miehillä on siis kokemusta epätodellisen ja todellisen maailman välillä navigoinnista, eli sosiaalisen oppimisen teorian viitekehyksessä omien arvojen ja opittujen käyttäytymismallien yhteensovittamisesta.

“Porn really paints an unhealthy and unrealistic view of women that will most likely negatively affect your interactions with them. Porn often almost makes you look at women as these hypersexual beings or as objects you can use to fulfill your sexual fantasies, which can cause you to forget the obvious fact that they're literally just human beings.” (Chaz)

“Porn really affected my reality. I never had the confidence to go up and approach girls. I was out of shape, I wasn't confident in my physical appearance, and I also had

a false sense of reality, of what actual relationships, and what actual - you know - real sex was, like with another human.” (Jo)

Pornon kuluttaminen on vaikuttanut sosiaalisen oppimisen tasolla erityisesti kokemattomiin nuoriin miehiin, joista monet kertovat kärsineensä pornonarratiiviin ehdollistumisesta.

”Chi” löysi itsensä ”todellisesta” tilanteesta, joka erosi huomattavasti totutusta ja opitusta seksuaalisen kiihottumisen juonesta, eikä tiennyt miten toimia. Lopputulos oli erektiohäiriön myötä traumatisoiva.

“So, when you're in real life with a real girl if you've never experienced it before you will realize that there's no Director. You're not with a beautiful model, there's no music in the background, there's no screaming, there's no over exaggerated positions - no splits. You're so used to laying there with just your hand and your phone, so you don't know what to do.” (Chi)

”Chin” kuvaus seksiin liittyvistä mielikuvista osoittaa, miten pornon katselu potentiaalisesti muuttaa seksuaalisia mieltymyksiä ja tarpeita. Näin ollen voidaan perustellusti väittää, että pornonarratiivilla on vaikutusvaltaa ihmisten (seksuaaliseen) hyvinvointiin ja intiimeihin vuorovaikutussuhteisiin. Tämän aineiston perusteella vaikutus on ilmeisen negatiivinen.

Aineistossa seksuaalisesti kokeneemmat ja etenkin parisuhteessa olevat miehet kertovat pornon vaikuttaneen negatiivisesti heidän mielikuviinsa omasta kumppanista. Heidän omien sanojensa mukaan pornosta luopuminen on puolestaan tehnyt heistä parempia rakastajia ja kumppaneita. ”Brix” kuvailee muuttuneensa kärsivällisemmäksi, epäitsekämmäksi ja aistillisemmäksi rakastajaksi. ”BigNo” puolestaan kertoo, kuinka hän pornon käyttäjänä halusi dominoida ja käyttää vaimoaan omien mieltymystensä mukaan. Myöhemmin pornosta luopuminen palautti kaivatun yhteyden, seksuaaliset halut ja ”oikean” ihailun kohteen.

“I wanted to dominate her. I wanted to fuck her more often than I wanted to make love to her, and that didn't sit well with me.” (BigNo)

“Suddenly, I wanted my wife more than I'd ever wanted her before, and I've always wanted her. And that was absolutely awesome. I felt like I was becoming a more in-tune lover... She became the center of my sexual desire, as a center of my pursuit, my queen, my woman, my life-partner. It elevated her in a way that I never knew possible. Now I can't imagine ever going back to porn.” (BigNo)

Edellä avioparin tarina havainnollistaa sosiaalisen oppimisen ilmiötä käytännössä. Sosiaalinen oppiminen pornografian kautta voi miesten kokemusten mukaan johtaa tilanteisiin, joissa toinen osapuoli objektisoidaan ja oikea todellisuus tuntuukin epätodelliselta tai vieraalta. Näyttäisi siis siltä, että seksuaalisen kiihottumisen ja ihmisen luontaisen dopamiini- ja palkitsemisjärjestelmän myötä pornografia voi potentiaalisesti muuttaa kuluttajan käyttäytymismalleja. Huomionarvoista on, että seksuaalisen käyttäytymisen muutos vaikuttaa myös tekojen myötä seksikumppaniin.

8.1.2 Yhteiskunnan yliseksualisoituminen ja demaskulinisaatio

“The truth is, the current state of relationships is not in spite of the oversexualization, social media, demasculinization of males, or hookup culture becoming the norm. It's because of it.” (Ken)

Miehet kuvailevat pornografian tarkastelun muuttuvan objektiivisemmaksi, kun riippuvuussuhde päättyy. Miesten oma kokemus tekee merkityksenannosta henkilökohtaista ja merkityksellistä, mutta kollektiivisesti jaettu kokemus ja yhteisön voima antaa ilmiölle myös yhteiskunnallisen ulottuvuuden. Edellä ”Ken” esittää huolensa satunnaisen seksin lisääntymisestä ja nuorten sitoutumattomuudesta, yliseksualisoituneesta kulttuurista, sekä ”demaskulinisaatiosta” – eli mieserityisen toiminnan tukahduttamisesta. Kenin mielestä nämä yhteiskunnalliset ilmiöt heikentävät parisuhdemarkkinoita ja mahdollisuuksia löytää kumppani. Ken pyrkii kuitenkin alleviivaamaan, että naissukupuolta on turha syyttää yhteiskunnallisista ja kulttuurillisista ongelmista, kuten yksinhuoltajuudesta tai valtavirtamedian toiminnasta.

“It's crucial to recognize that blaming women solely for these issues is not accurate... The current generation of men is influenced by overbearing mothers, schoolteachers, and mainstream media, pushing them to behave more femininely. They're addicted to

pornography, programming themselves to view women in a certain way and becoming obsessed with sex. The pressure on young men to get girls and have sex is incredibly high, contributing to a crisis in masculinity... The solution lies in prioritizing personal development over casual dating and casual sex.” (Ken)

Kenin mukaan maskuliinisuuden kriisiä ylläpitää nuorten miesten kohtuuton paine ”hankkia tyttöjä” ja harrastaa oikeaa seksiä. Tämä paine syntyy yliseksualisoituneesta kulttuurista, jota pornografia ja sosiaalinen media ylläpitää. Kyse on kasvavasta seksuaalisesta turhautumisesta.

Yhteiskunnan yliseksualisoituminen ja vuorovaikutussuhteiden vääristyminen sosiaalisessa mediassa huolestuttaa aineiston miehiä. Sosiaalinen media, parisuhteiden muodostamisen haasteet, yksinhuoltajaäitien uupumus, ja jopa miesopettajien väheneminen kouluissa nähdään osasyynä maskuliinisuuden kriisiin. Osa miehistä korostaa puheissaan länsimaisen kulttuurin ”feminiinistymistä,” jota ei pidetä hyvänä asiana. Käytännössä tämä tarkoittaa kuitenkin kokemusta siitä, ettei miehuudessa, mieserityisyydessä tai maskuliinisuudessa olisi itsessään arvoa. Toisin sanoen Richard Reevesin (2022) huoli miesten syyttämisestä patriarkaatin perinnöstä ja misogyniasta yksilötasolla, sekä siitä kumpuavasta reaktionäärinen maskuliinisuuden voimakkaasta paluusta on aineiston mukaan aiheellinen.

Fapstronauteille tyypilliseen tapaan aineistossa esiintyy harvakseltaan myös puheenvuoroja, joissa viitataan ”toksiseen maskuliinisuuden leimaan.” Esimerkiksi ”Cole” viittaa videollaan ”Why Men Are Weaker Than Ever” yhteiskunnalliseen tilaan, jossa feminiinisiin piirteisiin ja toksiseen maskuliinisuuteen keskittyminen johtaa myös ”positiivisen maskuliinisuuden” unohtamiseen. Tämä ajatus näyttäisi kiteyttävän useiden aineistossa esiintyvien miesten motivaation ”maskuliinisuuden palauttamiseksi.”

” I think we've taken good strides in society to eliminate or reduce the toxic masculine traits that were once considered socially acceptable, but I think men are drifting farther and farther away from the positive aspects of masculinity too.” (Cole)

Jotkut miehistä puolestaan kritisoivat postmodernia feminismiiä, jonka katsotaan epäonnistuneen tasa-arvottehtävässään ja edistäneen ”seksuaalista vapautumista.”

Yliseksualisoituminen nähdään nuorten poikien ja miesten seksuaalisena ylivirittynä, sekä sosiaalisten paineiden ja ahdistuksen lisääntymisenä. Näin ollen pornografiaa pidetään

yhteiskunnallisena uhkana ja ”epidemiana,” sekä usein juurisyynä maskuliinisuuden kriisiin tai reaktiiviseen radikalisoitumiseen. Lisäksi pornoa kuvaillaan ”myrkyksi sielulle” tai ”pahuudeksi.” Omien kokemusten ja yhteiskunnallisten normien välinen ristiriita aiheuttaa usein hämmennystä ja ärtymystä.

“We're conditioned to believe that porn is okay though, yeah, it's okay to masturbate watching porn, it is good for you... Like why we were ever told this? Like fuck! I don't understand! The porn industry is evil, it's giving young men ed (erectile dysfunction), it's making us more and more depressed, it's making us shy and awkward around girls.” (Matty)

“This is gonna be the downfall of humanity. Porn is gonna take us down.” (Luke)

Miehet kyseenalaistavat yleisen käsityksen pornon hyväksyttävyydestä ja tuovat toistuvasti esiin sen haitalliset vaikutukset erityisesti nuorten miesten terveyteen ja sosiaaliseen elämään. Myös sosiaalinen media esitetään erittäin negatiivisessa valossa. Miehillä se edustaa turhia suoriutumispaineita ja vieraantumista kasvokkaisista vuorovaikutustilanteista, mutta pääasiassa he kritisoivat sosiaalisen median pornoistumista. He ilmaisevat usein pettymyksensä siihen, että yhteiskunta on normalisoinut pornon käytön, sekä ihmettelevät, miksi pornon haittavaikutukset sivuutetaan julkisessa keskustelussa ja seksuaalikasvatuksessa. Tässä mielessä NoFapin tuottama yhteiskunnallinen aktivismi edustaa terapeutista vallankäyttöä, jossa on poliittinen ulottuvuus. NoFapissa käytetään samanaikaisesti terapeutista valtaa yksilöön, mutta globaalissa mittakaavassa myös yhteisöihin ja yhteiskuntiin, pyrkimällä muuttamaan yksilöiden kulutuskäyttäytymistä pornon osalta, sekä jakamalla tietoa pornon haittavaikutuksista. NoFap edustaa yksilöitynyttä sopeutumista yhteiskunnalliseen kehitykseen, mutta tähän sopeutumisen tilaan ei kuitenkaan tyydytä.

Miesten konservatiiviset arvot ilmenevät perinteisissä perhearvoissa, uskonnon tai perinteisten roolimallien kaipuussa, sekä toisaalta liberaalin individualismin ja yhteiskunnallisen muutoksen kritiikkinä. Miehet ovat myös turhautuneita yhteiskunnalliseen tilaan, ”jossa kaikki tulee annettuna, eikä mihinkään tarvitse nähdä vaivaa tai sitoutua.”

8.1.3 ”Porno tekee heikkoja miehiä”

“... And now this (porn) along with many other problems for men, is causing men to be weaker than ever.” (Cole)

NoFap-videoilla jaetaan käsitys siitä, että ”porno heikentää miehiä, täyttää heidät häpeällä ja saa heidät tuntemaan olonsa kuolleeksi.” Riippuvuus riisuu kontrollin omista valinnoista, jolloin pornon katsomiseen ehdollistuu niin, että se määrittelee kaiken muun elämässä. Osa miehistä kuvailee ”riippuvaisen mielen” myös kehittävän älykkäästi luovia ja ovelia ratkaisuja, joita on vaikea vastustaa. Pornografian rinnastaminen huumeeksi kuvaa hyvin riippuvuuden vakavuutta ja miesten kokemaa kamppailua elämän ilon ja kontrollin palauttamiseksi.

“Your mind can become weirdly clever, creative, and resourceful, if it means you can get high or prolong your addiction. I developed like an addict intelligence and an intuitive ability to plan ahead, to get the most out of each experience, and to think incredibly selfishly. All because I was under the spell of this drug called pornography” (Seb)

Kontrollin säilyttäminen on miehille tärkeää, vaikka sitä ei aina osattaisi suoraan sanoittaakaan. Häpeän tunne ei välttämättä synny pornosta itsestään, vaan omien arvojen ja käyttäytymisen välisestä ristiriidasta, heikkouden tunteesta ja kontrollin puutteesta. NoFapissa porno edustaakin kaikessa kontrolloimattomuudessaan heikon miehen valintaa.

“I remember how dirty and sweaty I felt afterwards. It's like this shame. You just feel like a goblin, like this gremlin... Porn controls you and make you weak.” (Hamza)

Itsensä nimittäminen ilkuriseksi maahiseksi tai groteskiksi peikoksi kertoo vahvasta häpeän tunteesta osana riippuvaisen identiteettiä. Pornoon liitetty itsetyydytyksen kontrolloimattomuus rakentaa siis irvokasta minäkuvaa, joka tuntuu vieraalta, epämiellyttävältä, häpeälliseltä ja väärältä. Toisin sanoen pornoriippuvuus heikentää itsetuntoa, joka on osa minäkuvaa. Näin ollen yksilöstä itsestään tulee heikko, jolloin ”porno tekee heikkoja miehiä.”

Heikkouden vastustaminen ja miesten seksuaalisen käyttäytymisen kontrolloimattomuus johtaakin usein ylikorostuneeseen itsensä kehittämisen ja kurinalaisuuden tarpeeseen. Hamzalle tämä tarkoittaa armeijarutiinia ja ”terveen maskuliinista kurinalaisuutta” joka mahdollistaa sataprosenttisen tuotteliaisuuden. Hän yhdistää maskuliinisuuden fyysiseen voimaan ja tehokkuuteen, mutta heikkouden – joka tässä yhteydessä viittaa aikaansaamattomuuteen - poliittisesti vasemmalta tuleviin ihmisiin.

“All the weak - seemingly left-wing people - who have skinny necks and low testosterone, they don't like this advice, but your day should be 100 productive... I would say like set up a healthy, masculine discipline military style routine. Once your energy's going in there, you've got other things to do, that are actually healthy for you, that are productive for you, and your goals and your mission and your purpose.”

(Hamza)

8.2 NoFapin terapeutitset diskurssit

Videoilla kuvataan usein pitkään jatkunutta kamppailua riippuvuuden kanssa, sekä epätoivon hetkiä, kun kaikesta itseapumateriaalista huolimatta mikään ei ole auttanut. Usein miehiä turhauttaa se, kuinka NoFapissa jaetaan yksinkertaisia ja nopeita ratkaisuja niinkin kokonaislaatuiseen ongelmaan kuin pornoriippuvuus. Toisaalta kyse on myös kilpailuasetelmasta mentoreiden välillä, sillä videoita otsikoidaan isoilla lupauksilla, kuten ”Im ending your nofap urges with this” tai viittaamalla NoFap ”salaisuuteen,” jonka vain kyseinen mentori tietää. Osa käyttää käänteispsykologista, harhaan johtavaa tai muuten provosoivaa otsikointia, jonka tarkoitus on herättää katsojan huomio ja mielenkiinto. Esimerkiksi otsikon ”*NoFap is ruining your life*” voisi olettaa enteilevän negatiivista suhtautumista koko NoFap-ideologiaan, mutta todellisuudessa videolla kritisoidaan vain ”NoFap-elämäntapaa” eli pornottomien päivien laskemista, jolloin retkahduksia tapahtuu säännöllisemmin. Miesten kollektiivista turhautumista kuvailee osuvasti sanan ”relapse” jatkuva toistaminen, sillä kaikki tuntuvat ymmärtävät retkahtamiseen yhdistetyn tunnelatauksen ja tilanteen vakavuuden.

” Being stuck in this cycle where you have no control over your sexual impulses. What it does to a man is horrible... Back to failure, back to struggle, and 24 hours later *relapse*, get up to three days, so horny and *relapse relapse relapse*. ” (Hamza)

Tilannetta, jossa pornottomien päivien laskemiseen ja retkahtamiseen ehdollistuu, kutsutaan ”NoFap-putkeksi” (NoFap streak). Tätä ilmiötä kritisoidaan videoilla paljon, sillä se ylläpitää epätervettä suhdetta omaan seksuaalisuuteen ja riippuvaisen identiteettiin. Osa miehistä tunnistaa myös ”mentaalisesta masturboinnin” paradoksin, eli riippuvuuden siirtymisen itseapumateriaaliin. Näin ollen eräänlainen riippuvuus myös terapeutin kulttuuriin ylläpitää terapeutista valtaa. Tätä riippuvuuden kehää kuitenkin kritisoidaan äänekkäästi.

“There's a term called *mental masturbation* where you're constantly going down a rabbit hole of self-improvement, watching videos like this... How about, rather than watching a NoFap timeline video, you actually experience the timeline yourself. Stop watching videos about NoFap. It's time to enter the next phase of your life, where your identity is that of a man who no longer cares about NoFap... This is why inherently NoFap is flawed because a lot of people are obsessed with their (NoFap) streak.” (Chi)

8.2.1 Itseavun strategiat ja NoFapin hyödyt

Itseavun mentorit listaavat mielellään asioita, jotka ovat heidän kokemuksensa mukaan välttämättömiä pornoriippuvuuden selättämiseksi. Konkreettisista vinkeistä yleisimpiä ovat meditaatio ja itsetutkiskelu, joihin viitataan jokaisella videolla. Itsetutkiskelussa kyse on lähinnä riippuvuutta aiheuttavien syiden pohtimisesta, jonka tulisi johtaa elintapojen muutokseen ja addiktoivan mielentilan tarkkailuun. Näillä keinoilla pyritään palauttamaan kontrolli omassa elämässä.

“The main thing that will help you quitting porn is meditation. Take a step back from the situation and give yourself 5 -10 minutes to think; am I doing the right thing, is it worth resetting this streak, for a temporary spasm of pleasure? It's never worth it, because the amount of guilt, the amount of shame, and the amount of pain and suffering, that you go through - as a result of just doing this 5-minute act.” (Chi)

“Mindfulness is something that's really helped me... It's one of the most effective addiction treatments and it kind of gives you more control over your cravings and helps you with impulse control by pushing what you want further.” (Hamza)

Useimmiten sosiaaliset ongelmat ajavat miehet turvautumaan pornografiaan, joka loppujen lopuksi vain pahentaa tilannetta. Riippuvuuden ja omien tunteiden sanoittaminen, sekä syy- ja seuraussuhteiden ymmärtäminen on siis miehille erityisen tärkeää. Miehet pyrkivät puhumaan avoimesti vaikeistakin tunteista, kuten ahdistuksesta, ujoudesta, yksinäisyydestä, merkityksettömyydestä, riittämättömyydestä, häpeästä ja syyllisyydestä, sekä - erityisesti naisten seurassa ilmenevästä - sosiaalisten tilanteiden pelosta.

“I feared judgment from girls especially, but from people in general, from my teachers and my friends. I got the urge to watch porn to escape this shitty life. I got cut from the basketball team and that really hurt me. I didn't have that purpose anymore. The only thing I could do daily, to keep me sane was to watch porn. Social media was my trigger most of the time; seeing half naked women, but the reason I would go on social media was loneliness and feeling shit about myself” (Jak)

Sosiaalinen media altistaa miehet pornografiselle sisällölle, mutta sen vastustaminen on uuvuttavaa. Tästä syystä sosiaalisen median käytön vähentäminen tai lopettaminen on yksi suosituimmista itseavun strategioista. Toisaalta tämä voi olla myös yksi haastavimmista selviytymiskeinoista nuorelle miehelle, jonka sosiaalinen elämä on saattanut rakentua sosiaalisen median varaan. Miesten puheissa korostuu kuitenkin kaipuu henkilökohtaisen - etenkin veljellisen (brotherhood) – yhteyden, sekä yksinkertaisemmän ja yhteisöllisemmän elämän pariin. Sosiaalisen median katsotaan päinvastoin ruokkivan yksinäisyyttä, ahdistumista ja vieraantumista luonnollisista vuorovaikutustilanteista.

NoFap-videoissa korostetaan etenkin pornosta luopumisen ”hyötyjä” (benefits), jotka ilmenevät positiivisina muutoksina miesten hyvinvoinnissa. Hyötyjä jaetaan usein tarinanomaisesti, esimerkiksi kertomalla tärkeästä kohtaamisesta viehättävän naisen kanssa. Nämä kertomukset toimivat eräänlaisina todistuksina NoFapin puolesta. NoFap-hyödyillä on siis markkina-arvoa: ne lupaavat tuloksia ja motivoivat kokeilemaan uutta elämäntyyliä. Monille merkittävimpiä hyötyjä ovat olleet lisääntynyt itsevarmuus, keskittymiskyky ja tehokkuus, energian ja testosteronin nousu, parantunut fyysinen ja henkinen hyvinvointi, sosiaalisen elämän vahvistuminen, sekä lisääntynyt opiskelumotivaatio ja uteliaisuus uusia asioita kohtaan. Erityisesti ADHD:n hoidossa keskittymiskyvyn ja energian lisääntymistä arvostetaan.

“I’ve been dealing with ADHD since I was a little kid and my focus and my productivity over the last hundred days has skyrocketed.” (Brix)

Lisäksi yhtenä merkittävimpänä muutoksena pidetään tarvetta tavoitella tai vastaanottaa naisten huomiota. Naisten osoittamaa huomiota ja miesten kokemia kiinnostuksen kasvua selitetään usein edellä mainittujen hyötyjen kerrannaisvaikutuksilla: lisääntynyt itsevarmuus, keskittymiskyky ja uteliaisuus luo pohjan uusille ihmissuhteille, jolloin tarve hakeutua ”oikeiden” naisten seuraan kasvaa.

” It’s made me realize the significance of having that urge deep inside you, to go and talk to real women. I have the urge to go and pursue women, like I genuinely need to.” (Chaz)

“I just approached her. I got her name and her number, and now we are talking... I thought to myself this would have never happened if I wasn't on NoFap” (Zeus)

NoFapin terapeuttisessa diskurssissa myös toiminnallisten harjoitusten tärkeys korostuu. Yleisimpänä ”pikaratkaisuna” (seksuaalisten halujen yltyessä) pidetään esimerkiksi kylmää suihkua, kuntosalia tai punnerruksia. Moni kuitenkin ilmaisee turhautumisensa näihin lyhyen aikavälin ratkaisuihin, ja lausetta ”do 10 push ups” käytetään usein sarkastisesti, osoittamalla kritiikkiä yhteisön sisällä vallitsevaan ”quick-fix” kulttuuriin. Punnerrus-sääntöä ei selvästikään pidetä erityisen hyvänä neuvona, mutta liikunnan ja toiminnallisuuden merkitys kyllä tunnustetaan. Lisääntynyt fyysinen voima ja liikuntasuoritukset nähdään myös NoFapin seurauksena ja hyötynä, tehden ideologiasta erityisen houkuttelevan nuorten miesten keskuudessa. Testosteronitasojen nousua ja fyysisen voiman lisääntymistä on kuvailtu jopa NoFapin ”supervoimiksi.” Tähän mielikuvaan halutaan kuitenkin ottaa tarkoituksenmukaisesti myös etäisyyttä. Aineiston puheissa korostuu enemmän kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tavoite ja identiteetin uudelleen rakentaminen.

“I’m not going to say that it (NoFap) gives you superpowers, but it definitely helped my strength and endurance, especially my discipline to go to the gym. But there's a lot of more factors that helped me during this period.” (Jak)

“I had shifted who I was, so the old addict self is no longer there; he'd been let go... and what the higher self does... It's not fooled by the illusion, okay the higher self is the wisest part of you, it's just too conscious.” (Seb)

“You must improve your self-image; you have to start thinking of yourself better, thinking of yourself higher.” (Bodi)

Viittaamalla "higher self" eli korkeamman itsen käsitteeseen, pyritään löytämään sisäinen tasapaino tai henkisen kasvun ja eheyden tunne. Merkityksettömyyden tunne pakottaa miehet etsimään syvintä tietoisuutta, yhdistämällä heidät korkeampaan tarkoitukseensa. Miesten ylläpitämällä terapeuttisilla diskursseilla pyritäänkin vastaamaan jonkinlaiseen identiteettikriisiin, jossa yksilöllä on vaikeuksia hahmottaa tai ylläpitää selvää käsitystä siitä, kuka hän on, mikä hänen paikkansa maailmassa on ja mitä hän haluaa elämältään.

Identiteettikriisin käsittelyssä terapeuttinen diskurssi voi tarjota monia hyödyllisiä työkaluja ja lähestymistapoja auttamaan yksilöä ymmärtämään itseään paremmin. NoFap-diskursseissa hyödynnetäänkin terapeuttista kulttuuria kannustamalla yksilöä tutkimaan omia ajatuksiaan, tunteitaan ja käyttäytymismallejaan syvällisemmin. NoFap käyttää myös terapialle tavanomaista, narratiivista lähestymistapaa, jossa elämää tarkastellaan tarinana, joka rakentaa yksilön identiteettiä. Lisäksi terapeuttinen diskurssi korostaa itsemyötätuntoa, joka auttaa yksilöä kohtaamaan kriisinsä lempeästi ja rakentavasti. Tämä voi auttaa vähentämään itsekriittisyyttä ja vahvistamaan omanarvontuntoa, joka on tärkein voimavara riippuvuuden selättämiseksi.

8.2.2 ” Be comfortable with being uncomfortable.”

“The majority of men don't just watch porn once every couple week. The majority of men are doing this stuff pretty much every single day... men are completely overstimulating themselves, and that takes over their mind and how they feel about stepping outside of their comfort zone and doing things that are challenging, because comfortability breeds comfortability.” (Cole)

Kun riippuvuuskäyttäytymisen aikaan saama ”turtumisen tila” häviää, heräävät samalla myös epä mukavat tunteet. Toipumisprosessin aloittaminen tarkoittaa siis tunteiden kohtaamista ja

tunneälyn kehittämistä (Hall 2019:248). Yksi yleisimmistä NoFapissa jaetuista ajatuksista kiteytyykin mukavuuden (comfortability) ja epämukavuuden (uncomfortability) käsitteisiin. Otsikon lause ”be comfortable with being uncomfortable” toistuu usein NoFap-diskurssissa. Vaikka epämukavuus, eli erilaiset elämän vastoinkäymiset vaikuttavatkin pornoriippuvuuden taustalla, nähdään mukavuuden halu kuitenkin suurempana uhkana. Tämä johtuu pääsääntöisesti siitä, että ”mukavuus” johon usein viitataan ylimääräisenä aikana tai haasteiden puutteena, johtaa tilanteisiin, joissa pornon kuluttaminen on ylipäättään mahdollista. Ylimääräinen aika johtaa esimerkiksi sosiaalisen median ylikuluttamiseen ja tylsyyteen - haasteiden puute puolestaan motivaation menettämiseen. Pornografia onkin helppo tapa käsitellä vaikeita tunteita, kuten masennusta, stressiä, yksinäisyyttä, riittämättömyyttä, epätoivoa tai toimettomuutta.

“Young men have given up their potential just because it's easier, and it just feels better to lay around, jack off and watch movies and play video games” (Jak)

“So, in my opinion urges almost always come from some emotional trigger... it's almost always depression, anxiety, stress, loneliness - that was one of the biggest ones for me. And boredom, just like a need for stimulation, that dopamine that porn could give.”
(Luke)

Miehet puhuvat paljon dopamiinin kyltymättömästä tarpeesta, joka on kriittisen pornotutkimuksenkin yhteydessä havaittu merkittäväksi riippuvuutta aiheuttavaksi tekijäksi. Miehet kokevat, että ”mukavuusalueella” aivojen dopamiinin tuotanto luontaisista lähteistä, kuten ihmissuhteista ja henkilökohtaisista saavutuksista vähenee, jolloin dopamiinia etsitään ylistimuloivasta pornografiasta. Huono itsetunto, pahoinvointi ja jopa vääristynyt naiskuva yhdistetään pornon tuottamaan ylivirittyneisyyden tilaan ja dopamiinijärjestelmän häiriöön. Näin ollen miehet tulevat diagnosoineeksi itse itsensä.

“All this new self-esteem! My dopamine and reward center are like healed; you know. I feel like I'm much more confident with women much more confident with my life.”
(Frantic)

”Mukavuus ruokkii mukavuutta,” kun helpon ja lyhytkestoisen mielihyvän etsimisestä tulee itseään ruokkiva kierre, joka osoittautuu lopulta kestävämmäksi toimintamalliksi. Pornon

tarjoamaan mielihyvään nähden, riippuvuudesta toipuneet miehet kokevat saavansa enemmän mielihyvää esimerkiksi urallaan etenemisestä, naiseen tutustumisesta, ihmissuhteista, opiskelusta tai liikuntasuorituksista. Elämäntavan muutos ja ”mieheksi kasvaminen” vaatii kuitenkin epämukavuuden sietämistä, eli riippuvuuden voittamista, erilaisten kiusausten kanssa elämistä, vaikeiden tunteiden käsittelyä ja oman haavoittuvaisuuden hyväksymistä. Itkeminenkin sallitaan, kunhan tunteet käsitellään – ”Ainoa tie ulos on mennä läpi.”

“When a boy feels lonely, he might look at porn and masturbate and need that escape. When a man feels lonely, he stays present with the motions of loneliness and he sticks with it... If you need to cry, cry. The only way out is through. We need to go to the depths of our souls and feel these emotions.” (Luke)

Yllä painotetaan emotionaalista kypsymistä ja itsensä hyväksymistä osana miehen henkistä kasvua. Tunteiden kohtaamisella ja hyväksymisellä matkalla "sielun syvyyksiin" viitataan prosessiin, jossa miehet työstävät itsenäisesti tunteitaan ja siten kehittävät itseään ja tunneälyään. Yksilöterapiaa ei NoFap-videoilla kuitenkaan suositella, vaan tunteet tulee käsitellä itsenäisesti, tai lähimmäisille uskoutuena. Siinä missä miesten haavoittuvaisuus ja tunteiden ilmaisu on perinteisesti esitetty heikkoutena, perustuu NoFapin terapeuttinen kulttuuri juuri haavoittuvaisuudelle ja tunteiden ilmaisulle. Haavoittuvaisuutta ja tunteita ei siis lähtökohtaisesti pidetä heikkoutena, vaan heikoksi miehen tekee itsekontrollin ja itsetuntemuksen puute, sekä eräänlainen selkärangattomuus, aikaansaamattomuus ja laiskuus. Toisaalta NoFapissa ylläpidetään myös tunnesääntöjä, joiden avulla yksilön ominaisuuksia luokitellaan feminiiniseksi ja maskuliiniseksi, eli oikeaksi ja vääräksi. Nämä tunnesäännöt ovat johtaneet esimerkiksi terapian feministiseen merkityksenantoon - josta lisää seuraavaksi.

8.2.3 Feminiinistä terapiaa ja maskuliinista mentorointia

“I genuinely think that getting coaching from someone is more valuable than therapy. In therapy we're not going to do anything practical - it's very feminine... You know like feminine women who talk about their problems and complain and stuff. Like all their problems would be solved if talking about them was helpful, right? If talking about your problems was helpful a lot of people's problems would be solved, but it's not that simple... I'm a big advocate of self-improvement and not of like professional help - when it comes to therapy and counseling.” (Hamza)

Vaikka tunteet, tunteiden hallinta ja itsetuntemus nähdäänkin miehelle sallittuina ja jopa tavoittelemisen arvoisina ominaisuuksina, annetaan tunteista puhumiselle kuitenkin usein feminiininen leima. Edellä Hamza antaa ymmärtää, että naisten suosima terapia olisi ”vähempiarvoista” sen oletetun feminiinisen luonteen takia. Hamzan näkemys terapiasata onkin varsin ristiriitainen, ja jopa vajavainen. Hamza tulee vähätelleeksi ammatillisen avun proaktiivisuutta, ja luottaa sen sijaan mentorointiin, joka todennäköisesti vastaa jonkinlaiseen roolimallin tarpeeseen. Yleinen käsitys mentoroinnista kattaa taitojen kehittämisen ja urakehityksen, kun taas terapia keskittyy henkilökohtaiseen kasvuun ja mielenterveyden hoitoon. Lisäksi terapiaa tarjoavat ammattilaiset, kun taas mentorit voivat olla vertaisia tai kokeneita alan asiantuntijoita. Huomionarvoista on siis terapian kuvaaminen tehottomaksi, jolloin sen ratkaisukeskeiset ominaisuudet sivuutetaan ”feministisen luonteen vuoksi.” Hamza yhdistää terapian ”feminiiniseen ongelmista puhumiseen ja valittamiseen,” vaikka myöhemmin samalla videolla korostetaan tukiverkoston ja puhumisen merkitystä:

“Having a support system, having people you can speak to about your problems, having other people that you can help it's one of the most important parts of life... These quiet lives of desperation, so many guys just live lonely and alone - like you're an island - men are not meant to be islands.” (Hamza)

Mentorointi on suosittua NoFap-kulttuurissa, sillä miehet toivovat erityisesti vertaistukea ja kokemusasiantuntijuutta kohtaamistaan haasteista. Mentorointi tuntuu siis monista luontevammalta, mutta sille annetaan myös erityisiä itsensä kehittämisen merkityksiä ja mielikuvia, joita pidetään maskuliinisena ja siksi miehille paremmin sopivana.

Erilaisten ominaisuuksien leimaamista suoraan maskuliiniseksi tai feminiiniseksi ilmenee aineistossa vaihtelevasti. Miehet kuitenkin samaistuvat useammin maskuliinisena pidettyihin piirteisiin, kuten tunteiden hallintaan ja itsekontrolliin. Ottaen huomioon, että riippuvuus voi aiheuttaa menetetyn kontrollin tunteen, on ymmärrettävästi mielen ja tunteiden hallinta ensiarvoisen tärkeää. Silti myös feminiinisiä ominaisuuksia, kuten myötätuntoa, itsetutkiskelua ja avoimuutta arvostetaan. Ironisesti NoFapin itseavun strategiat markkinoidaan kuitenkin maskuliinisina, vaikka ne hyödyntävät sekä maskuliiniseksi että feminiiniseksi katsottuja piirteitä. NoFapin terapeuttinen diskurssi näyttää tältä osin

ristiriitaiselta, mutta samalla se avaa mahdollisuuden uudelleen määritellä sukupuolittuneita piirteitä.

Analyysin perusteella näyttää siltä, että maskuliinisuuden korostaminen toimii keinona vahvistaa miesten identiteettiä, itsetuntoa ja kontrollia, mikä auttaa heitä pääsemään eroon riippuvuudesta ja häpeästä. Hamza, joka on vältellyt feminiinisyyttä, kertoo omaksuvansa hyvin kurinalaisen maskuliinisuushanteen, mutta on myös oppinut harjoittamaan itsemyötätuntoa. Tästä huolimatta Hamza tulkitsee itsemyötätunnon feminiiniseksi piirteeksi - tai ainakin vastapariksi maskuliinisuudelle - mutta perustelee tätä "lapsenomaisella energiallaan."

“I think I have a lot of masculine - like hard discipline traits - like *'shut the fuck up and do the work'* but I also have a very high level of self-compassion. When I started to really practice a lot more self-compassion and had like this childlike energy, I started to understand the problems I was going through.” (Hamza)

Hamzan tapauksessa on mahdollista, että hän selittää itselleen feminiinisinä pitamiään piirteitä lapsenomaisella energialla, jotta hän voisi säilyttää kasvonsa, sekä uskon omaan maskuliinisuuteensa. Itsemyötätunnon selittäminen lapsenomaisella energialla voi olla käytännössä hegemonisen maskuliinisuuden harjoittamista, jolloin maskuliiniksi mielletyt piirteet arvotetaan feminiinisten piirteiden yläpuolelle. Hamza kuitenkin myöntää feminiiniseksi katsomansa itsemyötätunnon merkityksen omanarvontunteensa rakentumisessa, mikä synnyttää ristiriitaisia merkityksiä feminiinisuuden ja maskuliinisuuden välille.

Aineistossa huomionarvoista on miehille tärkeimpien ominaisuuksien ja hyveiden valikointi ”miehisiksi ominaisuuksiksi.” NoFapin retoriikassa hyödynnetään tehokkaasti miesten kokemaa maskuliinisuuden kriisiä, antamalla maskuliininen merkitys lähes kaikille itseavun strategioita hyödyttävälle ominaisuuksille. Tarvittavia hyveitä tai ominaisuuksia poimitaan siis sekä maskuliinisen että feminiinisen merkityksenannon perinteisistä kategorioista, mutta ne perustellaan mahdollisimman maskuliinisella tavalla. Tämä käytäntö myös ohittaa naisten ”maskuliiniset piirteet” ja yhtäläisen tarpeen esimerkiksi tunteiden hallinnalle ja itsekontrollille. Vastaavaa ”ominaisuuksien omimista” ja maskuliinista merkityksenantoa harjoitetaan tunnesääntöjä ja itseapukulttuuria hyödyntäen, sanoittamalla tietyt ominaisuudet,

tunteet tai toimintamuodot maskuliiniseksi tai feminiiniseksi. Hamza käyttää tässä apunaan esimerkiksi äärimmäisen maskuliinisia mielikuvia:

“I then started to speak to myself as if I was a fucking legend - I know it's gonna sound cringe - but literally the term like alpha male meant a lot to me.” (Hamza)

Seksuaaliterapeutti Paula Hallin mukaan pornoriippuvuuden myötä koettu itsetunnon menetys voi johtaa kyvyttömyyteen ilmaista tunteita ja tarpeita, mikä puolestaan voi aiheuttaa passiivista tai aggressiivista käyttäytymistä. Yksilö saattaa tuntea, ettei hänellä ole oikeutta asettaa rajoja tai ilmaista itseään, mikä voi johtaa kaikkivoipaisuuden ja itsekeskeisyyden korostamiseen puolustusmekanismina (Hall 2019:250). Itseään "alfaksi" tai "legendaksi" kutsuminen voi siis toimia strategiana omanarvontunteen säilyttämiseksi. Myös joukkoon kuulumisen kokemus vaatii omanarvontunteen säilyttämistä, jolloin miehet päätyvät tavoittelemaan itsevarman miehen roolia säilyttääkseen kasvonsa. Tässä kuitenkin piilee riski oman haavoittuvaisuuden tukahduttamiseksi hegemonisen maskuliinisuuden identiteetillä.

8.3 Feminiininen ja maskuliininen energia

“That pure masculine energy that I have right now, you know my soul has been cleansed. I'm no longer a boy, I am a man.” (Luke)

Aineistossa feminiininen ja maskuliininen energia kuvaavat erilaisia ominaisuuksia, piirteitä ja käyttäytymistapoja, jotka yleisesti yhdistetään joko naisiin tai miehiin. Vaikka näitä energioita ei valtavirrassa pidetäkään synonyymeinä nais- ja miesidentiteeteille, rinnastetaan ne NoFap-diskurssissa pääosin sukupuoleen. Feminiininen ja maskuliininen energia esitellään usein luonnollisilla organismeilla, jonkinlaisena luonnonlakina tai synnynnäisenä tilana, joka tuottaa sukupuolten välistä vetovoimaa. Maskuliininen energia yhdistetään biologiseen testosteronitasoon, miehiseen itsetuntoon ja henkiseen hyvinvointiin. Energioita selitetään aineistossa hormonaalisena ja biologisena voimana, mutta siihen on mahdollista myös vaikuttaa seksuaalisella vallankäytöllä.

8.3.1 Seksuaalinen energia ja valta

“There's a power struggle happening between a man and a woman in an intersexual relationship, and a lot of it happens on a subconscious level. She has always been the gatekeeper of sex; you are the one who is craving the most. She uses that power to control you - access to the sex is what controls that - but when you don't need it, the power shifts back to you.” (Brix)

Seksuaalisen itsekontrollin opetteleminen on miehille usein vuosia kestävä prosessi. Seksuaalisten impulssien hallitseminen onkin siten arvostettu miehinen ominaisuus, etenkin parisuhteessa olevien miesten keskuudessa. Sinkkujen keskuudessa seksin harrastaminen esitetään kuitenkin aina tavoittelemisen arvoisena asiana. Kuten Brix edellä esittää, seksi nähdään myös vallankäytön välineenä, ja naisella valta on niin kauan, kuin mies ei hallitse omia seksuaalisia halujaan. Seksuaalisten halujen hallintaan liitetään usein maskuliininen energia, joka viettelee naisen ja saa tämän alistumaan tahtoonsa. Tämä maskuliinisen ja feminiinisen energian valtakamppailu nähdään ”luonnollisena” viettelyksen mallina, josta myös naiset pitävät. NoFap-diskurssin avulla rakennetaankin usein yleistävää käsitystä siitä, mistä naiset pitävät, millainen naissukupuoli on ja miten feminiininen energia ilmenee.

Seksuaalinen viehätyvoima, eli miesten näkökulmasta ”women attraction” liitetään usein seksuaaliseen menestymiseen, johon liiallinen masturbointi vaikuttaa negatiivisesti. NoFapissa vallitsee myös uskomus, jonka mukaan miehet ponnistelevat sitä enemmän, mitä enemmän naiset heitä palkitsevat. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että naiset palkitsevat miesten hyvät teot osoittamalla intiimiä rakkautta ja hyväksyntää heitä kohtaan. Itsetyydytyksen nähdään olevan ristiriidassa tämän logiikan kanssa, sillä se ei vaadi miehiltä minkäänlaista ponnistelua tai kehittymistä. Se on toisaalta myös perusteltavissa miehen ”luonnollisilla” seksuaalisilla himoilla. Porno edustaa kuitenkin ”luonnottomia houkutusia,” joka edellyttää miesten ”seksuaalisen työmoraaalin” edistämistä, rajojen valvomista ja itsensä kieltämistä. Toisin sanoen itsekontrolli ja seksuaalisten himojen vastustaminen on vahvan ja menestyvän miehen merkki.

Yhtenä NoFapin ideologisen haarana ”Semen retention” viittaa äärimmäiseen masturbointikieltoon, jossa maskuliininen energia liitetään jopa kirjaimellisesti siemennesteeseen. Tällä ”siemensäilytyksen” metodilla pyritään erityisesti kasvattamaan

testosteronitasoja ja itsekontrollia estämällä siemensyöksyt täysin. Motivaationa tähän voi olla esimerkiksi kokemus keskittymiskyvyn ja yleisen elämänlaadun paranemisesta, mutta yksi merkittävimmistä syistä on oikean naisen tavoittelemisen. Tehokkuusajattelua perustellaankin naisten oletetuilla mieltymyksillä: myytin mukaan nainen palkitsee aikaansaavat, kiireiset, ja siten vaikeasti tavoiteltavat miehet. ”Semen retention” katsotaan johtavan maskuliinisen energian lisääntymiseen, joka ei jää naisilta huomaamatta.

“When you're on *semen retention*, you understand that your energy is precious, and you got to preserve that energy and use it into productive things, rather than cheap short-term gratification - like busting a nut or something. You're going to understand that you're a man and you need to be on your purpose. Women can sense that, and they find that attractive when you're not giving them all that attention. If you're like always available, you're always texting them; women get turned off by that.” (Joey)

“I genuinely believe that when you ejaculate daily, you're telling your brain that you're impregnating women every single day. And so, there is no incentive for you to improve yourself because your brain thinks 'yeah, this man is passing on his seed every single day, he doesn't need to get strong, he doesn't need to get intelligent, he doesn't need to improve himself, because he's already winning at life... Porn destroys your motivation; it destroys your sexual energy, your passion for life as a man. You're literally draining yourself of your life force.” (Chi)

Kuten edellisestä lainauksesta käy ilmi, sukupuolta ja seksuaalisuutta tarkastellaan usein biologisesta tai neurologisesta perspektiivistä. Ajatus siitä, että seksuaalisen energian käyttäminen päivittäin vaikuttaa negatiivisesti itsekehitykseen, viittaa käsitykseen miehisyydestä, joka liitetään voimaan, menestykseen ja lisääntymiseen. Näin ollen "siemenen levittäminen" luo illuusion siitä, että miehellä ei ole tarvetta kehittää itseään, koska hän jo "voittaa elämässä". Ajatus perustuu henkilökohtaiseen kokemukseen motivaation ja elämänhalun menettämisestä pornoriippuvuuden myötä, jolloin neurologiset ja biologiset selitysmallit auttavat yksilöä ymmärtämään psyko-emotionaalisia olosuhteitaan paremmin.

8.3.2 Sukupuolen arvo ja laatu

” I was able to attract a higher quality girl.” (Matty)

“Semen retention helped me open my eyes to being able to differentiate a good quality woman, versus women that are just going to waste your time” (Joey)

NoFapissa naisia luokitellaan usein ”laadun” mukaan, jolloin ”high quality woman” tai ”good quality woman” tarkoittaa tavoittelemisen arvoista, feminiinistä naista. Siinä missä nainen määritellään laadun mukaan, luokitellaan mies yleensä arvon (”high-value”) mukaan.

Vaikka arvon ja laadun käsitteitä käytetään NoFap-diskurssissa myös toistensa synonyymeinä, yhdistetään laatu selvästi useammin naiseen, ja arvo mieheen. Käsitteinä arvo ja laatu liittyvät molemmat jonkin asian ominaisuuksiin ja merkitykseen, mutta niiden keskeisenä erona ”arvo” keskittyy enemmän asian taloudelliseen tai moraaliseen merkitykseen, kun taas ”laatu” kuvailee sitä, kuinka hyvin jokin asia täyttää tietyt standardit tai odotukset. Naisen ja feminiinisuuden ”laaduntarkkailu” viittaa siis enemmän objektisoivaan tapaan tarkastella naista tiettyjen standardien valossa, ikään kuin ulkopuolisen silmin tai ”laaduntarkkailijan” roolissa. Kyse voi olla osittain myös naisen kehollistamisesta, sillä naisen kehoon ulottuva kontrolli ja arvostelu on osoittautunut olennaiseksi osaksi sukupuolten välisiä valtasuhteita (Kolehmainen 2021).

NoFap-diskurssissa naisia arvostellaan kuitenkin myös luonteenpiirteiden tai arvopohjaisten kysymysten kautta: aineiston miehet haluavat kumppanikseen huolehtivan, käytökseltään harkitsevan, joissain tapauksissa jopa alistuvan, mutta samalla itsevarman, sekä ”jumalaisen feminiinisen ja pehmeän” naisen. Korkealaatuinen nainen ei myöskään tuhlaa miehen aikaa, sillä häneen halutaan sitoutua. Sitoutuminen viittaa kestävyYTEEN, joka myös on yksi laadukkuutta kuvaavista ominaisuuksista. Miesten arvo puolestaan liitetään menestykseen, kunnianhimpoon ja tavoitteellisuuteen, sekä sosiaaliseen statukseen. Toisin sanoen korkea-arvoisella miehellä on runsaasti resursseja, etenkin sosiaalista, taloudellista ja inhimillistä pääomaa. Hegemonista maskuliinisuutta harjoitetaan ja konstruoidaan käytännössä luettelemalla korkea-arvoisen miehen ominaisuuksia:

“What is a high-value man? It's like, someone who has a lot of drive and ambition, has a goal and a business that they're working towards building in life, is kind, compassionate, and is strong emotionally and physically.” (Cole)

Korkean arvon mies on siis tavoitteellinen ja motivoitunut, mutta myös empaattinen, ystävällinen, sekä fyysisesti ja emotionaalisesti vahva. Huomionarvoisia ovat kuitenkin sellaiset ominaisuudet, joita voisi tulkita myös oletetun feminiiniseksi. Esimerkiksi myötätunto on aineistossa aiemmin assosioitu feminiiniseksi piirteeksi, mutta tässä yhteydessä se liitetään korkea-arvoiseen mieheen, joka kykenee ylläpitämään sosiaalisia suhteitaan tunneälykkyyden ja myötätunnon avulla. Lisäksi korkea-arvoisen miehen ominaisuuksiksi luokitellaan tyypillisesti itsenäisen ja resilientin ihmisen vahvuuksia, jotka ovat yhteiskunnallisestikin kansalaisilta kaivattuja ominaisuuksia – sukupuoleen katsomatta.

Miehen arvo on mahdollisesti liitettävissä myös omanarvontunteen tarpeeseen ja miehisen sukupuoli-identiteetin arvoon. Aineiston perusteella herää myös kysymys siitä, naamioidaanko terapeutin vallan myötä esiintyvät, resilientin ja menestyvän ihannekansalaisen ominaispiirteet maskuliiniseksi, jotta ne tuntuisivat enemmän oikeutetulta tai luonnolliselta tavoitella. Kyse voi yksinkertaisesti olla myös maskuliinisen omanarvontunteen palauttamisesta, jolloin maskuliinisuuden liitetään opittuja tai itselle merkityksellisiä käyttäytymismalleja. Arvon määräytyessä usein ulkopuolelta ja kontekstisidonnaisesti, voidaan miehen arvolla viitata juuri ulkoisiin tekijöihin, jotka määrittelevät miehen. Näin ollen hegemonisen maskuliinisuuden määrittelevillä ominaisuuksilla ja teoilla voi olla merkittävä rooli miehisen identiteetin ja omanarvontunteen rakentumisessa. Joka tapauksessa terapeutin diskurssi onnistuu vastaamaan NoFapissa esiintyvään ”maskuliinisuuden kriisiin,” vetoamalla sen itse korostamiin menestyvän ihmisen ominaisuuksiin maskuliinisuuden näkökulmasta.

Osa miehistä toisintaa voimakkaan perinteisiä sukupuolirooleja ja -dynamiikkaa, joissa maskuliinisuus nähdään dominoivana voimana, kun taas feminiinisyys liitetään huolehtivaan, tunteilevaan ja alistuvaan kumppaniin. Tämä näkemys edustaa selvästi NoFapissa esiintyvää ”meninismiä.”

“After fully committing myself to learning masculine and feminine energy, I can't work enough... I feel proud of myself, finally. I'm focused on my work for 95% of the

day, and what's very beautiful about this, is that my girl is thinking about me 95 % of the day. I'm masculine; I'm focused on my work. She's feminine; she's focused on me, and that feels awesome. I feel like I'm masculine dominance. I'm a leader, and I'm guiding her. (Hamza)

Kuten edellä, meninistisissä puheenvuoroissa korostetaan ahkeruutta, työntekoa ja johtajuutta, kun taas feminiinisyys rajoitetaan tunne-elämään. Miehiä kuvataan jatkuvasti itseään kehittävinä ja kunnianhimoisina, kun taas naisilta odotetaan passiivisuutta ja miehen arvostusta. Naisten kunnianhimoa, tavoitteellisuutta ja itsensä kehittämistä saatetaan pitää jopa epäluonnollisena. On kuitenkin tärkeää muistaa, että nämä meninistiset ja radikaalit näkemykset ovat marginaalisia eivätkä edusta koko NoFap-yhteisöä. Siitä huolimatta meninistisillä NoFap-kanavilla on poikkeuksellisen suuri määrä tilaajia, mikä saattaa viitata siihen, että meninistinen retoriikka on varsin suosittua tietyissä kuulijapiireissä.

8.3.3 Nainen objektina ja miehen mittana

“I had very mixed feelings towards girls. On one end, I was extremely addicted to pornography, which dramatically shifted my view of women. I started seeing them not only as sex objects but also putting them on a pedestal as something hard to acquire and rare.” (Ken)

Kuten aiemmin riippuvuuden syy- ja seuraussuhteet-luvussa ilmenee, miehet myöntävät pornon vaikuttaneen heidän naiskuvaansa. Edellä lainaus selittää ristiriitaisia tunteita ja mielikuvia, joissa nainen nähdään käytettävissä olevana objektina, joka on kuitenkin ”vaikeasti hankittavissa ja harvinainen.” Pornografia on siis luonut miehille illuusion naisesta, joka on aina valmiina seksiin – mutta ei välttämättä heidän kanssaan. Tosielämän ”käsikirjoitus” ei ole sama kuin opituissa pornonarratiivissa, jolloin torjutuksi tulemisen pelko korostuu. Seksuaalinen torjunta synnyttää miehissä kipuakin aiheuttavan häpeän tunteen, johon vastataan vihapuheella.

“The issue then is that when you see a woman acting like a slut, and she won't be your slut, that's when it hurts. When you see someone who's so openly loving or so openly sexual, but they won't be sexual with you; that hurts (Hamza)

Sanan "lutka" käyttö viittaa naisen seksuaaliseen aktiivisuuteen ja omistusmuoto korostaa hänen esineellistämistään. Seksiobjektina nainen voi olla samaan aikaan ihailun ja himon, mutta myös vihan kohde. Inhimillisyydestä riisuttua objektia onkin helpompi syyttää "sen aiheuttamasta kivusta," ja vihapuheen avulla pyritään turruttamaan yksinäisyyden pelko, häpeä, sekä sen aiheuttama tuska. Osalle miehistä heidän arvonsa on kuitenkin määrittynyt naisen mukaan. Pornoriippuvuuden riisuessa omanarvontunteen, jää jäljelle vain nainen miehen mittana.

"I didn't feel whole, unless I had a woman in my life. I was afraid to be alone. I had no self-love, self-respect, self-worth. But when you get on NoFap you start to respect yourself so much more. You start to build up self-love within yourself." (Matty)

Pornoriippuvuuden aiheuttamaa vääristymää kuvataan oletuksena, että lähes jokainen vastaantuleva nainen olisi potentiaalinen seksikumppani ja miehen onnellisuuden lähde. Jotta miesten onnellisuus ei olisi riippuvainen naisten huomiosta tai seksin määrästä, he usein toivoisivatkin näkevänsä naiset vastavuoroisina ja tasavertaisina ihmisinä objektin sijaan. Lopulta, kun naisia ei enää objektisoida, muuttuu myös vuorovaikutus heidän kanssaan luonnollisemmaksi ja terveemmäksi.

"Your perspective on women is that they're objects. They're sources of pleasure - nothing else - because that's what you look at them as... And you put them above you, because you have to rely on them for pleasure, for your happiness. This is a problem bro... But when your perspective on women changes, you're more confident with them and you can interact with them like a human being. That's the best thing about it, bro when you talk to a woman, you're not above her, she's not above you, you're just interacting with her naturally. Not every woman you see now, you have to have sex with, because that's what porn does to you bro "(Jak)

Tälle "perspektiivin muutokselle" oleellista on lisääntyvä, aito vuorovaikutus naisten kanssa, sekä pornon käytön vähentäminen. Sukupuolten välisiä valtasuhteita ja naisten objektisointia ryhdytäänkin usein kritisoimaan, kun pornonarratiivin kognitiivisista vaikutuksista on päästy eroon. Toisaalta siinä missä edellisen tavoin seksuaalisesta vallankäytöstä pyritään eroon, on NoFapissa havaittavissa myös pick-up-kulttuurille ominaisia piirteitä, jotka pitävät sukupuolittunutta tai seksuaalista valtapeliä tarkoituksenmukaisesti yllä. NoFapissa esiintyvä

pick-up-kulttuuri saattaa myös olla eräänlaista pornoriippuvuudesta seksiriippuvuuteen siirtymistä, sillä osa miehistä puhuu myös satunnaisen seksin aiheuttamasta riippuvuudesta:

“You know the feeling you get around women that you're attracted to...it just feels so good, but you don't know what that's like, because you aren't ever around women, so you don't have that like raw sexual energy, that sex drive... get sex from women and you get addicted to that feeling” (Demo)

Pick up-kulttuuri ilmenee eräänlaisena ideologisena NoFapin haarana, jota edustavat näkyvästi vain yksittäiset henkilöt. Pick up-kulttuuria perustellaan aiemmin mainitulla ”semen retention” metodilla, jolloin olennaista on miehen ”luontaisten tarpeiden” kunnioittaminen ja siten itsensä näkeminen ”luontaisena organismina.” Satunnaista seksiä perustellaan myös miesten korkeammalla seksuaalisella vietiällä, lisääntymisvaistolla, elämän tarkoituksella, ja jopa historian kiistanlaisimpien miesjohtajien esimerkeillä:

“You're just not going to feel the drive that you would, because that drive is to create life; your body wants you to fuck, so that you make more babies.” (Hamza)

“Alphas were made to dominate and spread their seed; that is what we were made to do. Is what Genghis Khan, Mike Tyson, and Julius Caesar - what everybody's done” (Hopkins)

8.3.4 Pojasta mieheksi: ”be like Adonis”

“Adonis is the ultimate male that we love and respect. He's powerful but kind-hearted, he's wealthy but generous, he's successful but humble. He's the man that we all aspire to be. If we become more like Adonis, our lives get better in every way.” (Hamza)

Adonis oli antiikin kreikkalaisessa mytologiassa tunnettu nuorukainen ja jumalahahmo, jota pidettiin äärimmäisen kauniina ja nuorekkaana naisten hurmaajana. NoFap-yhteisössä Adonis kuvastaa ihanteellista miestä ja johtajaa, johon kaikki naiset rakastuvat. NoFapin Adonis on alun perin edellä lainatun Hamzan animoima hahmo, joka seikkailee tarinanomaisesti useilla Hamzan YouTube-videoilla. Adonikseen on sittemmin viitattu useilla NoFap-videoilla.



Kuva 1. Adonis

NoFap-diskurssissa Adonis kuvastaa johtajataitoja, seksuaalista vetovoimaa, hypermaskuliinista kehoa ja mielen tasapainoa. Adonis on siis maskuliinisuuden roolimalli ja miehen ihanne kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja hyveiden näkökulmasta. Adoniksen animoitu kuva (ks. kuva 1.) ylläpitää kuitenkin tehokkaasti mielikuvaa hypermaskuliinisuuden ihanteesta, jonka väitetään seksuaalisesti vetoavan naissukupuoleen. Näin ollen ulkonäöstä muodostuu yksilölle uusi tavoittelemisen arvoinen asia, joka määrittelee miehen arvoa ja parisuhdestatusta. Lisäksi Adonis ylläpitää varsin epärealistisia ulkonäköihanteita ja käyttäytymismalleja, jotka voivat pahimmillaan lisätä seuraajien riskiä sairastua esimerkiksi kehon dysmorfiseen häiriöön. (ks. Bryson 2003.) Toistuva NoFap-narratiivi tuo esiin Adoniksen hegemonista asemaa ylläpitäviä luonteenpiirteitä, joita ovat esimerkiksi kurinalaisuus, nöyryys, kiitollisuus, sekä jatkuva itsensä kehittäminen ja johtajuus. Yhteenvetona voisi todeta, että NoFap-Adonis on johtaja, eli ”alfa,” jota miesten tulisi ”ihaila, kunnioittaa ja seurata.” Toisin sanoen hän on hegemonisen maskuliinisuuden ruumiillistuma.

Adoniksen hegemonista asemaa korostetaan entisestään kuvitteellisen ”Jeffreyyn” avulla, joka esittää Adoniksen vastakohtaa. Adoniksen ja Jeffreyyn elämää kuvataan tarinanomaisesti ja vertaillen heitä keskenään. Jeffrey on tahallisen huonosti piirretty ”sarjakuvahahmo,” jolla on huono ryhti ja verestävät, väsyneet silmät. ”Jeffrey the nice guy” on NoFap-diskurssin mukaan ”teennäisen mukava surkimus”, joka pelaa tietokoneella ja katsoo pornoa, mutta ei saa tyttöystävää. Yhdysvaltalainen ”Nice Guy”-käsite juontaa juurensa terapeutti ja itseapukirjailija Robert Gloverin havaitsemaan ”*The Nice Guy*”-syndroomaan, joka Gloverin mukaan perustuu ylikorostuneeseen tarpeeseen miellyttää muita ihmisiä - erityisesti naisia -

odottaen vastineeksi rakkautta ja hyväksyntää. Näin ollen epäaito ja mukautuva elämäntapa saa ”mukavat kaverit” tuntemaan turhautumista ja katkeruutta, jonka seurauksena he ovat lopulta kaikkea muuta kuin mukavia. Gloverin mielestä yleisimpiä ”Nice Guy” käyttäytymismalleja ovat esimerkiksi vaikeus asettaa itselle rajoja, muiden kontrollointi, miellyttämisen tarve, epärehellisyys, korostunut huolehtiminen, passiivisaggressiivisuus, tyytymättömät ihmissuhteet, ongelmat seksuaalisuuden kanssa, sekä pakonomainen itsetyydytys- ja pornokäyttäytyminen. (Glover 2024.)

Robert Clover ei tiedettävästi itse edusta NoFap-yhteisöä, mutta hänen pornokriittisyytensä tukee NoFap-ideologiaa. Gloverin miehille suunnattu itseapukirja ”No More Mr. Nice Guy” (2003) kehottaa miehiä hyväksymään itsensä ja ainutlaatuisuutensa miehenä, esimerkiksi käsittelemällä häpeän ja huonommuuden tunnetta, sekä sosiaalista ahdistusta (Glover 2024). NoFapin Jeffrey vaikuttaisikin olevan eräänlainen tulkita Gloverin ”Mr. Nice Guysta.” ”Jeffrey the nice guy” onkin oivallinen esimerkki siitä, kuinka NoFap-yhteisössä otetaan herkästi vaikutteita itseapukirjallisuudesta, erilaisista itseavun teorioista ja niihin liittyvistä ajatussuuntauksista. Aineistossa fiktiivinen Jeffrey-hahmo toimii ennen kaikkea varoittavana esimerkkinä; jonain, johon samaistutaan, mutta josta halutaan päästä eroon. Jeffreyä pidetään keskenkasvuisia miehiä, jotka pilkkaavat itsensä kehittämisen kulttuuria.

” Jeffrey is a wimp. A weak man we wouldn't even call him a man. He's a little boy. Jeffrey's like the type of guy who makes fun of you for being on self-improvement. He brings other people down, he's the bottom of the bucket crab. He's the stereotypical loser who spends all day on his couch and his computer chair, jerking off” (Hamza)

“Jeffrey hates women. He hates them because he can't have them.” (Hamza)

Jeffrey toimii myös esimerkkinä syrjäytyneestä ja seksuaalisesti turhautuneesta miehestä, joka syyttää muita omista ongelmistaan ja vihaa naisia. Tältä osin Jeffrey muistuttaa inceliä, eli vastentahtoisessa selibaatissa (involuntary celibate) elävää miestä. Jeffrey-hahmon narratiivissa kiteytyy siis aiempi tutkimus valtavirtapornon, sekä incel-kulttuurin misogynisen kielenkäytön välisestä yhteydestä (ks. Tranchese & Suigura 2021). Huomionarvoista on Jeffreyä kritisointi, jonka voi tulkita kohdistuvan juuri incel-kulttuuria kohtaan. Siinä missä NoFap-yhteisössä pyritään kehittämään itseä ja omia toimintatapoja, on inceleiden, eli

Jeffrey'n katsottu epäonnistuneen siinä. Incel-kulttuuria siis halveksutaan, mutta siihen jollain tasolla myös samaistutaan, tai siihen vähintäänkin kohdistetaan ymmärrystä ja sympatiaa. Ottaen huomioon pornografian vaikutukset NoFap-miesten naiskuvassa, itsetunnossa ja seksuaalisen turhautumisen kokemuksissa, on myös helppo nähdä yhteys pornoriippuvuuden ja incel-kulttuurin välillä. Toisin sanoen NoFap näyttäytyy eräänlaisena self-help-strategiana ”incel-identiteetin” välttämiseksi.

Edellisissä luvuissa kuvatut naisen objektisoinnin prosessit paljastavat pornon käytön negatiiviset, naisvihaan kannustavat vaikutukset, joita NoFapissa pidetään selvästi riskinä reaktiivisen incel-kulttuurin suosiolle. Vaikka NoFap-diskurssissa on myös itsessään havaittavissa hyvinkin naisvihamielisiä ja radikaaleja kannanottoja, kuuluu taustalla myös tarve muuttua ja kehittää omia ajattelumalleja. Oikeastaan NoFap-diskurssissa ilmenevä naisviha todistaa itsessään pornografian naisvihamielisestä sisällöstä, sekä kielenkäytöstä, joka on miesten itsensäkin mukaan muokannut heidän käsitystään naisista.

Jeffrey'n ja Adoniksen vastakkainasettelu heijastaa jonkinlaista identiteettikriisiä tai miesten kokemusta itsensä kehittämisen ja ”raittiina” pysymisen matkasta. Jeffrey edustaa pornoriippuvuutta, merkityksettömyyden tunnetta ja näköalattomuutta, kun taas Adonis kuvastaa eheää identiteettiä, elämän tarkoitusta ja mielenrauhaa. Adoniksen hegemonisen aseman osoitus on jälleen kerran naisilta saatu ihailu ja arvostus, vaikka Adonis on itse liian kiireinen ajatellakseen naisia.

“Adonis is the ultimate masculine man. That means that Adonis's mind is always on his mission his purpose and his work and honest things about his mission. Women think about Adonis and Jeffrey thinks about women. Figure out where you want to be in this equation.” (Hamza)

Edellä terapeuttisena vallankäyttönä erottautuu lainauksen lopuksi esitetty kehoitus selvittää, mikä on katsojan rooli tässä seksuaalisen vallankäytön ”yhtälössä,” alleviivaten hegemonisen maskuliinisuuden hierarkkista asemaa. Vaikka aineistosta onkin havaittavissa miesten kesken jaettuja ideologioita ja diskursseja, vaikuttaa taustalla myös selvästi miesten yksilölliset kokemukset ja elämäntilanteet. Yhteisön sisällä harjoitetaankin runsaasti oman NoFap-matkan reflektointia. Miesten ajatukset ja toimintamallit myös muuttuvat ja kehittyvät riippuvuustilan ja elämäntilanteen mukaan jatkuvasti. Tämä on havaittavissa miesten tavassa kertoa

takautuvasti erilaisista itseavun strategioistaan, sekä omanarvontunteensa ja itsetuntonsa kehittymisestä. Kuten Brix asian ilmaisee, itsetunto on tuonut mukanaan nöyryyttä ja varmuutta, mikä vähentää liiallisen egon tarvetta. Hän myöntää, että pornoriippuvuuden ja ylimielisyyden taustalla on ollut epävarmuutta.

“I noticed that my ego has been deflated somewhat and this is a good thing. Since my genuine confidence has increased, I feel less of a need for my ego. like I don't feel the need to talk about myself. I don't feel the need to brag about my accomplishments. I feel more humble and secure. All that was a slight hint of insecurity coming to the surface, but I would have never had the awareness of this, had I not taken this NoFap journey.”
(Brix)

“I feel like the better version of me... just more in line with my values. The fact that porn its exploiting women... I used to normalize porn but giving it up has put me more in line with certain qualities about myself that just made me feel good. It gives me a good sense of pride which is important, and I can't imagine ever going back.” (BigNo)

Osa miehistä kykenee asettumaan emotionaalisesti naisen asemaan ja kritisoi pornoteollisuutta myös naisten näkökulmasta, mutta vasta itse lopetettuaan pornon katsomisen. Näissä tapauksissa miehet ovat selvästi edenneet pidemmän matkan pornoriippuvuudesta toipumisessa, jolloin he tarkkailevat pornografiaa ja masturbointia ilmiöinä hieman etäämmältä ja objektiivisemmin.

“I feel bad for women. There's so many guys complaining about feminists and stuff but I can't believe how women feel knowing that 90% of guys are jerking off rigorously to like the most fucked up porn, or even just any porn. Like that's such a pathetic behavior... Like come on guys, come on brothers.” (Luke)

9 Yhteenveto

Tämän diskurssianalyysin tavoitteena on ollut selvittää, miten NoFap-ilmion terapeutiset diskurssit ilmentävät pornon ja pornoriippuvuuden merkityksenantoa, itseavun strategioita ja sukupuoli-identiteetin sosiaalista konstruoimista. Teoreettisena viitekehyksenä tutkimuksessa on käytetty R.W. Connellin sukupuoliteoriaa, Albert Banduran sosiaalisen oppimisen teoriaa, sekä terapeutin kulttuurin- ja vallankäytön, ja hegemonisen maskuliinisuuden käsitteitä.

NoFap-diskurssit ilmentävät esimerkiksi sellaisia käyttäytymismalleja ja ominaisuuksia, joita pidetään "luonnollisesti maskuliinisina ja feminiinisinä". Näihin diskursseihin liitetään myös mieserityinen terapeutin kulttuuri, jolloin valitut itseavun strategiat ilmentävät tiettyjä mieserityisiä tarpeita ja sanoittavat miehiltä odotettua käytöstä. Näin ollen NoFapin itseavun strategiat edustavat itsessään maskuliinisuuden merkityksenantoa. NoFap-sanoman ytimessä on pornoriippuvuus, joka tuottaa "vääränlaista" miesmallia ja heikentää nuorten miesten hyvinvointia.

NoFap-yhteisössä miehet kuvailevat pornoa huumeeksi, myrkyksi sielulle ja yhteiskunnalliseksi epidemiaksi. Näissä puheenvuoroissa korostuu katkeruus nykyistä seksuaalikulttuuria ja sitä ylläpitävää yhteiskuntaa kohtaan. Miesten mukaan "porno tekee heikkoja miehiä," joka käytännössä tarkoittaa itsetunnon heikentymistä ja itsekontrollin menettämistä. Porno nähdään ikään kuin heikkouden ja riippuvuuden symbolina, mikä vahingoittaa miehiä ja yhteiskuntaa kokonaisuutena. Itsetunnon heikkenemisen nähdään johtavan myös vaikeuksiin vuorovaikutuksessa "oikeiden naisten" kanssa. Heikkouden ja kasvojen menettämisen pelko, sekä erityisesti seksuaalinen torjunta ovat myös häpeätutkija Brownin mukaan miehisen häpeän tunnusmerkkejä (Brown 2012:108).

Aineistossa miesten sosiaaliset ongelmat, kuten pelko sosiaalisissa tilanteissa, masennus ja ahdistus, voivat olla sekä pornoriippuvuuden syy että seuraus. Tämä tulee ilmi miesten puheissa ja motivaatiossa lopettaa pornon käyttö. Vaikka alun perin pornon käytön motiiveina ovat usein kohtuuttomalta tuntuvat suorituspainet, epävarmuus ja tunne huonommuudesta, kertovat miehet pornon ja itsetyydytyksen johtavan vain lisääntyvään ahdistukseen ja häpeän tunteeseen. Toisin sanoen vaikeiden tunteiden tukahduttaminen pornografisella materiaalilla on selviytymiskeino, joka lopulta vain pahentaa pahaa oloa, ja pakonomaisesta

seksikäyttäytymisestä tulee itseään ruokkiva kierre. Toisaalta osa miehistä korostaa myös tylsyyden ja yksinäisyyden kokemuksista, joita sosiaalinen media ja harrastusten puute ruokkii. Näin ollen miehet myös kokevat, että pornoriippuvuutta ylläpitää liiallinen mukavuus ja elämän helppous.

Miehet kaipaavat elämäänsä merkityksellistä sisältöä, arvojohtajuutta, yhteisöllisyyden tunnetta, sekä aitoja ihmissuhteita. Ratkaisuna tähän pidetään itsensä kehittämistä ja kontrollin palauttamista. Kurinalaisuuden korostuminen vaikuttaisi olevan jonkinlainen vastareaktio nyky maailman yksilökeskeiselle ja sekulaarille kaoottisuudelle, jolloin rajat, säännöt ja elämän tarkoitus tuovat kaivattua lohtua. Käytännössä tämä tarkoittaa erilaisia itseavun strategioita, kuten meditaatioharjoituksia ja tunteiden hallintaa, liikuntaa, urakehitystä ja yrityssuunnitelmia, sekä pelaamisen tai sosiaalisen median käytön rajoittamista. Erityisesti meditaatio ja itsetutkiskelu nähdään hyödyllisenä itseavun strategiana sekä vastareaktiota ”luonnottomille” dopamiiniryöpyille, joita pornoistunut, tahdiltaan kiihtynyt ja provosoiva sosiaalinen media jatkuvasti tarjoaa.

NoFap-kulttuurille ominaista on aivojen välittäjäaine dopamiinin syyttäminen turhista ärsykkeistä, jotka ylläpitävät riippuvuutta sosiaaliseen mediaan ja pornoon. Yleinen elämän tyytymättömyys, masennus, yksinäisyys ja sosiaalisten tilanteiden pelko liitetään monesti miesten puheissa luonnollisten dopamiinipalkintojen vähäisyyteen, sekä pornon aiheuttamaan ylivilittymiseen ja keskittymisvaikeuksiin. Miehet jakavat siis käytännössä kokemuksiaan elämän luonnollisiin palkintoihin turtumisesta, josta riippuvuusasiantuntijat ja dopamiinin tutkijat ovat varoittaneet (esim. Wilson 2014, 63; Hall 2019, 27–28.) Kytymätön dopamiini yhdistettynä provosoivaan pornografiaan ja sosiaaliseen mediaan aiheuttaa miehissä tyytymättömyyttä, ja tämä kokemus myös ajaa heitä NoFap-kulttuurin pariin.

Toisaalta miehet kritisoivat myös "NoFap-putkea" joka ylläpitää epätervettä suhtautumista seksuaalisuuteen ja riippuvuuteen. Tällöin kyse on ”pornovapaiden” päivien laskemisesta ja retkahtamiseen ehdollistumisesta, jolloin NoFap-identiteetti lopulta ylläpitää riippuvuutta. Osa miehistä tunnistaa "mentaalisen masturboinnin" paradoksin, jossa itseapumateriaalista itsestään tulee riippuvuuden kohde. Näin ollen tavoitteena on täyttää arki sellaisilla asioilla, jotka vähentävät mahdollisuutta altistua seksuaalisille impulsseille. Toisaalta myös epämukavuuden sietäminen on keskeistä, sillä itsetyydytyksen helppous ja dopamiinin tarve

ajavat miehiä tottumuksesta pornon pariin. Tämä vaatii miesten mielestä itsekuria ja miehisen identiteetin vahvistamista.

Maskuliinisuutta rakennetaan NoFap-yhteisössä terapeuttien diskurssien kautta, jotka ilmenevät ”miehisinä itseavun strategioina.” Maskuliiniseksi ominaisuuksiksi mielletään siis monia hyödylliseksi katsottuja ominaisuuksia, jotka auttavat erityisesti riippuvuudesta toipumisessa. Yksilön autonomisuus ja itsetunto pyritään palauttamaan maskuliiniseksi katsottujen toimintatapojen, kuten tunteiden hallinnan, toiminnallisuuden, rajojen asettamisen ja itsekontrollin avulla. Toisaalta miehet arvostavat myös feminiiniseksi piirteeksi luokittelemaansa itsemyötätuntoa, joka on välttämättömyys tietoisien läsnäolon saavuttamiseksi. Tämä on tärkeää, sillä meditaatio ja läsnäoloharjoitukset ovat NoFapissa eniten suositeltu itseavun strategia. Lisäksi itsemyötätunto on välttämätöntä häpeänsietokyvyn kannalta, joka on erityisen tärkeä osa toipumisprosessia ja omanarvontunteen palautumista (Hall, 2019; Brown 2012). NoFapissa itsemyötätunnon feminiinistä merkityksenantoa ei kuitenkaan myönnetä, vaan sitä perustellaan välttämättömyytenä, tai sitä selitetään esimerkiksi ”lapsenomaisella energialla.” Toisin sanoen terapeutteja käytäntöjä perustellaan tavoilla, jotka eivät millään tavoin viittaa feminiinisyteen. Näin ollen myös itsemyötätunto sallitaan osaksi maskuliinista identiteettiä. Terapeuttisen kulttuurin määräytyessä historiallisesti feminiiniseksi, voidaan terapeuttisen kentän väheksynnän tulkita poissulkevan tai kritisoivan naisille ominaisia elämäntapoja tai toimintamuotoja.

Itsemyötätunnon ristiriitaiset ja epämääräiset merkityksenannot näkyvät esimerkiksi mentoroinnin ja vertaistuen suosimisena sekä ”feminiinisen” terapian vähättelynä. Käytännössä miehet suosivat maskuliinisina pidettyjä mentorointipalveluita ja antavat puolestaan terapialle feminiinisen merkityksenannon. Tämä saattaa johtua miesten itse tarjoamista mentorointipalveluista, mutta mentoroinnin suosiminen vastaa mahdollisesti myös paremmin miesten ilmaisevan yhteisöllisyyden, veljeyden ja roolimallien tarpeeseen. NoFap-yhteisö tarjoaa siis miehille välineitä pornoriippuvuuden selättämiseksi ja maskuliinisuuden rakentamiseksi, mutta samalla se heijastaa monimutkaisia suhteita sekä terapeuttiseen kulttuuriin että sukupuoli-identiteettiin. Käytännössä riippuvuudesta kärsiville miehille annetaan maskuliininen tulkinta heidän tarpeistaan, mikä ylläpitää maskuliinisuuden kriisiä, mutta tarjoaa samalla ratkaisuja siihen. Näin ollen NoFap hyödyntää retoriikassaan terapeuttista valtaa.

Terapeuttisen kulttuurin kritiikin kohteena on ollut diskurssien yksilökeskeisyys, jolloin ongelmanratkaisussa sivuutetaan herkästi yhteiskunnalliset rakenteet tai sukupuolten väliset valtasuhteet (Kolehmainen 2021:200). NoFapin terapeuttisissa diskursseissa sukupuolten väliset valtasuhteet ovat kuitenkin tarkoituksenmukaisesti läsnä, ja NoFapin harjoittama terapeuttinen kulttuuri pyrkii aktiivisesti vaikuttamaan nykyiseen seksuaalikulttuuriin ja yhteiskuntaan. Hegemonisen maskuliinisuuden avulla NoFapin terapeuttiset diskurssit oikeuttavat seksuaaliseen vallankäyttöön liittyvää normalisoinnin taktiikkaa. Tämä tapahtuu erityisesti ”luonnonlakeihin” ja seksuaaliseen energiaan vedoten. Tämä soidintanssia muistuttava näkemys maskuliinisen ja feminiinisen energian valtakamppailusta romantisoidaan, ja lopuksi oikeutetaan hegemonisen maskuliinisuuden ihanteella.

Miesten ”arvo” on määritelty NoFap-diskurssissa pitkälti tekojen, saavutusten ja resurssien kautta. Toisin sanoen miehen arvoa mitataan yksilön sosiaalisella, taloudellisella ja jopa seksuaalisella menestymisellä. Näin ollen miehiä kannustetaan täyttämään eräänlainen ”meritokraattisen heteroseksuaalisuuden” ihanne, jota pidetään vastauksena miesten kokemalle riittämättömyyden tunteelle. Aineistossa esiintyy myös puheenvuoroja, joissa miehiä kehoitetaan itsetyydytyksen sijaan harrastamaan seksiä. Tämä pick-up-kulttuurille ominainen ajattelu saa kuitenkin yhteisön sisällä osakseen myös kritiikkiä. Keskeistä tässä kritiikissä on seksiriippuvuuteen siirtyminen, sekä naisen kehon käyttäminen omien tarpeiden tyydyttämiseen.

Siinä missä miestä arvostellaan tämän arvon mukaan, puhutaan naisen kohdalla useammin ”laadusta.” Korkealaatuisena naisena pidetään yleisesti ottaen sekä luonteenpiirteiltään, että ulkoisilta ominaisuuksiltaan ”feminiinistä naista,” jonka ihailun kohteena on maskuliininen mies. Huomionarvoista on, että suurin osa miehistä kertoo pornon muuttaneen heidän näkemystään naisista. Moni ilmaiseekin suhtautuvansa naiseen kuin objektiin, sillä sellaisena porno naissukupuolen esittää. Pornoistuneessa mielessä naiselta riisutaan siis inhimillisyyden ja subjektiivisuus, mutta samaan aikaan hänestä tulee ”ihailtava ja harvinainen keräilykohde.” Pornoriippuvuuden myötä miesten heikentynyt itsetunto riippuu kuitenkin tämän objektin mahdollistamasta mielihyvästä ja hyväksynnästä, jolloin miehille syntyy mielikuva naisten harjoittamasta seksuaalisesta vallankäytöstä. Ja vaikka naisia ei suoranaisesti syytetäkään miesten itsekontrollin menettämisestä, osa miehistä pyrkii ”palauttamaan” seksuaalisen valta-asemansa suhteessa naiseen. Ottaen huomioon miesten kokemus heidän ”arvonsa” laskusta, toimii nainen siis eräänlaisena miehen arvoa mittaavana resurssina.

Naisen objektisointi linkittyy vahvasti pornon kulutukseen, sillä miehet tunnistavat naiskuvansa muuttuvan inhimillisemmäksi, mitä kauemmin riippuvuudesta ja pornon käytöstä on kulunut aikaa. Tämä on havaittavissa miesten sanoittamasta riippuvuudentilasta ja empatian osoittamisesta naissukupuolta kohtaan. Toisin sanoen empatiaa sekä naissukupuolen inhimillisyyttä ja subjektiivuutta korostetaan vasta, kun pornoon ja pornoriippuvuuteen on otettu riittävästi etäisyyttä. Naiskäsityksen muuttuessa, muuttuu myös miesten suhtautuminen kumppanin löytämiseen, parisuhteeseen ja seksiin. Pidemmän matkan kulkeneet NoFap-mentorit kehottavatkin kuulijoita tarkastelemaan suhdettaan naisiin ja seksiin pornottomasta näkökulmasta.

Aineisto osaltaan tukee Albert Banduran (1973) sosiaalisen oppimisen teoriaa, jonka mukaan väkivaltaista asennoitumista ja jopa käyttäytymistä voidaan oppia esimerkiksi median kautta. Aineiston perusteella on siis selvää, että pornon käyttö vaikuttaa mieskäyttäjän mielikuvaan naisesta, sekä rohkaisee väkivaltaista asennetta naissukupuolta kohtaan. Osa miehistä kuvailee pornon katselun synnyttäneen heissä itsekkeitä haluja, kuten seksuaalisen dominoinnin ja alistamisen tarvetta. (*esim.* ” *I wanted to dominate her.* ” (BigNo) “...when you see a woman acting like a slut, and she won't be your slut, that's when it hurts.” (Hamza) “*Your perspective on women is that they're objects. They're sources of pleasure - nothing else* (Jak))

Muutama miehistä myöntää oman käytöksensä muuttuneen pornon katselun myötä. Aineisto myös viittaisi siihen, että pornografia potentiaalisesti lisää seksuaalisen väkivallan riskiä. Sosiaalisen oppimisen teorian mukaan yksilö voi omaksua väkivaltaista käytöstä tarkkailemalla muiden ihmisten toimintatapoja, ja jäljittelemällä oppimaansa käytännössä. Havainto tukee myös aikaisempia tutkimuksia runsaan pornon käytön aiheuttamista käyttäytymishäiriöistä, jotka ilmenevät havaintokykyvääristyminä, korostuneena impulsiivisuutena ja pakonomaisena seksuaalisena käyttäytymisenä. Lisäksi pornoriippuvuuden on vastikään myös havaittu heikentävän tunteiden säätelyä ja aiheuttavan keskittymiskykyvaikeuksia (Hall 2019, 28–29), joka ilmenee myös tämän tutkimuksen aineistossa. NoFap-yhteisössä tiedostetaan selvästi nämä pornon aiheuttamat vääristymät, jolloin osa miehistä pyrkii tietoisesti luopumaan seksuaalisen vallan ja väkivallan narratiivista. Olennaista on siis jaettu kokemus pornografisen narratiivin ja todellisuuden välisistä kulttuurillisista ristiriidoista, joiden välillä miehet yrittävät navigoida.

Miehet puhuvat paljon vihan, häpeän ja riittämättömyyden tunteista, sekä keskittymisvaikeuksista, joihin etsitään apua asioista, jotka pakottavat kohtaamaan omat tunteet ja elämäntavat. Tunteiden säätelyä ja hallintaa pidetään kuitenkin maskuliinisena taitona, jotta erinäiset tunteet tulisi oikeutetuksi. Toisin sanoen NoFapin terapeutit diskurssit noudattavat pitkälti perinteisiä tunnesäätöjä, joiden avulla tunteet luokitellaan maskuliiniseksi ja feminiiniseksi, eli sukupuolen mukaan ”oikeiksi” tai ”vääriksi.” (ks. Kolehmainen). Toisaalta samaan aikaan koko NoFapin konsepti perustuu vertaistukeen ja terapeutiseen kulttuuriin, joka edellyttää haavoittuvaisuutta ja tunteista puhumista, joka kuitenkin perinteisesti liitetään feminiinisyteen. On siis mahdollista, että terapeutinen kulttuuri on niin perustavanlaatuista ja NoFapin ytimessä, ettei sen feminiinistä vaikutusvaltaa osata enää kyseenalaistaa.

Useat aineiston miehistä tunnistavat prosessin, jossa kipua aiheuttava häpeän ja riittämättömyyden tunne muuntuu vihaksi ja katkeruudeksi, josta useimmiten syytetään ”demaskulinisoitua” yhteiskuntaa, feminismiä ja vallitsevaa seksuaalikulttuuria. Näin ollen yhteisössä tunnetaan sympatiaa naisvihamielisiä ja seksuaalisesti turhautuneita miehiä kohtaan. Vastaavalta kohtalolta halutaan kuitenkin itse säästyä. NoFap pyrkii siis toimimaan eräänlaisena Incelosfäärin vastakulttuurina tai vaihtoehtoisena itseavun strategiana potentiaalisille incel-miehille. Olennaisinta NoFapissa onkin ”hyväksi mieheksi kasvaminen” ja epämukavuuden sietäminen, jolloin vastuu omista tunteista ja käytöksestä on miehillä itsellään. Toisaalta monet itseavun strategiat NoFapissa perustuvat myös sukupuolten väliselle vastakkainasettelulle tai naisia alistaville ajatusmalleille, kuten naisen ”laaduntarkkailulle” ja objektisoinnille. Tämä tulee ilmi erityisesti puheenvuoroissa, joissa naisista käytetään halventavia nimityksiä, tai kun miehiä kehoitetaan ”dominoimaan ja levittämään siemeniään,” jolloin seksuaalisen dominoinnin kohteena on nainen.

NoFapissa mieheksi kasvamisen prosessia kuvastavat hyvin Adoniksen ja Jeffrey'n kaltaiset fiktiiviset hahmot. Adonis edustaa ihannemiestä, joka on äärimmäisen maskuliininen ja seksuaalisesti vetovoimainen. Adonis kuvastaa myös miesten kehonkuvaan liittyviä psykologisia haasteita, kuten epärealistisia kauneusihanteita ja kehonkuvaan liittyvää stressiä. NoFap-diskurssissa Adonis-käsitettä käytetään kuitenkin maskuliinisen hyvinvoinnin ja johtajuuden symbolina, vaikka se samalla ylläpitääkin epärealistisia ulkonäköihanteita ja käyttäytymismalleja. Adonis-hahmo symboloi NoFapissa esiintyvää hegemonisen maskuliinisuuden ihannetta, jonka vastaparina ”Jeffrey the nice guy” edustaa epävarmaa,

syrtäytynyttä ja seksuaalisesti turhautunutta miestä. Yksinkertaistettuna Jeffrey edustaa pornoriippuvuutta ja Adonis siitä vapautumista. Yhdessä hahmot symboloivat miesten identiteetikriisiä, itsekontrollin tarvetta ja pojasta mieheksi kasvamista.

Gramscilaisen hegemonian on katsottu edellyttävän jonkinlaista moraalisintellektuaalista johtajuutta ja sosiaalisia liittoumia (Gramsci 1979, 130), joita NoFapin diskursseissa rakennetaan esimerkiksi Adonis-roolimallin ja miesliikkeen mahdollistaman vertaustuen avulla. Näin ollen hegemonista maskuliinisuutta tavoitellaan jopa hypermaskuliinisuuden avulla. NoFap-kulttuuria edustavat myös yksittäiset henkilöt, joiden esimerkkiä seuraavat miljoonat ihmiset. Toisaalta NoFapissa painotetaan erilaisia versioita maskuliinisuudesta ja mentoroinnin tavoista, jotka luovat tilaa yksilöiden väliselle ja yhteisön sisäiselle konfliktille. Siinä missä NoFapissa ollaan lähtökohtaisista teemoista, kuten pornografian haitallisuudesta yhtä mieltä, vallitsee yhteisön sisällä runsaasti erimielisyyksiä ja ideologisia ristiriitoja. Tämän diskurssianalyysin valossa NoFap-yhteisöä ei olekaan mielekästä kategorisoida tietyn tai tiettyjen ideologioiden mukaan. Niinpä ennen, kun keskitymme NoFap-yhteisöön tietynlaisen ajattelumallin omaavana tai tiettyjä ideologioita edustavana manosfäärinä, tulisi keskustelussa korostua terapeuttien diskurssien pääsisältö, eli millaisia merkityksenantoja pornolle ja pornoriippuvuudelle annetaan osana miesten sukupuoli-identiteettiä ja seksuaalisuutta.

Yhteenvedona on siis todettava, että aineiston mukaan nuorten miesten parissa pornoa käytetään erityisesti selviytymiskeinona, jolla säädellään mielialaa, luodaan hyvää oloa ja vähennetään stressiä – mutta lopputulos näyttäisi olevan päinvastainen. Yhteisön miesten mukaan porno lisää ahdistusta ja häpeää, heikentää itsetuntoa ja aiheuttaa sosiaalisten tilanteiden pelkoa. NoFapissa käytettävät itseavun strategiat ilmentävät terapeuttisesti konstruointia maskuliinisuuden ihannetta, johon kuuluvat itsekontrolli ja itsetuntemus, tunteiden hallinta, autonomisuus, liikunnallisuus, taloudellinen ja seksuaalinen menestys sekä henkinen kasvu pojasta mieheksi. Toisaalta myös feminiiniseksi piirteeksi luokiteltua itsemyötätuntoa pidetään erityisen tärkeänä voimavarana, jolloin se lasketaan osaksi maskuliinisuuden ihannetta. Maskuliinisuudesta ja feminiinisydestä on siis mahdollista neuvotella tunnesääntöjen avulla, mutta olennaisinta on maskuliinisen merkityksenannon ylläpitäminen. Sukupuolena ”mies” on siis tärkeä voimavara.

Perinteisesti miesten terapeutiseen diskurssiin on liitetty toiminnallisuuden ja suoritusten korostuminen, kun taas tunteellisuus ja tunteista puhuminen on nähty feminiininä piirteenä (Krendel 2023:846.) NoFapin terapeutinen kulttuuri näyttäisi kuitenkin perustuvan haavoittuvaisuudelle ja tunteista puhumiselle, joka rikkoo tätä perinteistä käsitystä. Tunteet ovat NoFapissa sallittuja, mutta ne tulee käsitellä kuin mies, joka tarkoittaa käytännössä vastuun kantamista ja meditatiivista itsetutkiskelua. Perimmäisenä tavoitteena on kuitenkin tulla paremmaksi mieheksi seksuaalisen itsekontrollin avulla. Paradoksaalisesti seksuaalisesta itsekontrollista toivotaan palkintona naisen seksuaalisesti latautunutta hyväksyntää, eli käytännössä ”seksiä oikean naisen kanssa.” Tämä oikea nainen on fyysinen ja subjektiivinen olento, jota pidetään onnellisuuden lähteenä ja jopa miehuuden mittana. Porno puolestaan epäinhimillistää naisen objektiksi, joka on olemassa vain miehen tyydyttämistä varten. Pornon tuottama ajatusmalli kuitenkin kyseenalaistetaan.

Huomionarvoista on myös terapeuttien diskurssien kautta ilmaistu avuntarve ja jaettu kokemus siitä, ettei miesten (mielen)terveyteen kohdistuvaan uhkaan suhtauduta yhteiskunnallisesti riittävällä vakavuudella, ja näin ollen ongelma pyritään ratkaisemaan yksilötasolla. Vaikka WHO onkin lisännyt uusimpaan ICD-11 painokseen ”pakonomaisen seksikäyttäytymisen häiriö”-diagnoosin, ei se vielä itsessään ratkaise avunsaannin mahdollisuutta. Lisääntynyt avuntarve seksiriippuvuuksiin näkyy Suomessa jo terapian vastaanotoilla ja vertaistukiryhmien täyttymisenä (YLE 5.4.2024). Valitettavasti avunsaanti ei kuitenkaan ratkaise todellisia syitä pornoriippuvuuden taustalla. Ymmärtääksemme pornoriippuvuuden syy- ja seuraussuhteita, on yhteiskunnan alkuun tunnustettava, että kyseessä on todellinen ja kasvava ongelma. Tämän lisäksi seksuaalisen väkivallan normalisointi osana ”aikuisviihdettä” sekä sen aiheuttama seksuaalisen väkivallan riski on otettava vakavasti. Tulevaisuudessa pornon käytön yhteyttä seksuaalisen käyttäytymisen muutokseen ja väkivallan normalisointiin tulisikin ehdottomasti tutkia lisää.

Tämä tutkimus on osoittanut, että hegemonista maskuliinisuutta käytetään terapeutin vallan välineenä NoFap-kulttuurissa, mutta hypermaskuliinisia käyttäytymismalleja osataan myös kyseenalaistaa. NoFapin sisäiset konfliktit ja ristiriidat maskuliinisuuden merkityksenannoissa paljastavat maskuliinisuuden murroksen, jossa sukupuolittuneista ominaisuuksista käydään neuvotteluja tunnesääntöjen avulla. Maskuliinisuuden kriisiä kuitenkin ylläpidetään tarkoituksenmukaisesti, jotta maskuliininen merkityksenanto oikeutettaisiin osana terapeutista kulttuuria -ja vallankäyttöä.

Lähteet

- Aho T, Nieminen J, Salo A. (2021) Miestutkimuksen metodologiaa. Vastapaino:Tampere
- AoIR (2019) Internet Research: Ethical Guidelines 3.0 Association of Internet Researchers (unanimously approved by the AoIR membership) Oct. 6, 2019 <https://aoir.org/reports/ethics3.pdf> (luettu 14.5.2024)
- Bandura Albert (1973) Aggression: A Social Learning analysis. Stamford University. Prentice-Hall, inc. Englewood Clifts, New Jersey.
- Berridge, K. C., & Robinson, T. E. (2016). Liking, wanting, and the incentive-sensitization theory of addiction. *American Psychologist*, 71(8), 670–679. <https://doi.org/10.1037/amp0000059>
- Bridges J. Ana, Wosnitzer Robert, Scharrer Erica, Sun, Chyng, Liberman Rachael (2010) Aggression and Sexual Behavior in Best-Selling Pornography Videos: A Content Analysis Update, *Violence Against Women* 16(10) 1065-1085
- Brunila Kristiina, Harni Esko, Saari Antti, Ylöstalos Hanna (2021) *Terapeuttinen valta: Onnellisuuden ja hyvinvoinnin jännittäjä 2000-luvun Suomessa*. Vastapaino: Tampere
- Bryson, Stephanie A. (2003) Body Image and Modification: New Problem or Ancient Preoccupation? *Psychiatric services* Feb. 2003 Vol. 54 No. 2
- Burnett, Scott (2022) The Battle for “NoFap”: Myths, Masculinity, and the Meaning of Masturbation Abstinence, *Men and Masculinities*, Vol. 25(3) 477–496.
- Butler, Judith (1988) *Performative Acts and Gender Constitution: An Essay in Phenomenology and Feminist Theory*. *Theatre Journal*, Vol. 40, No. 4: 519-531
- Chakelian, Anoosh (2022) “We have to rescript masculinity” Richard Reeves on the crisis facing boys and men, *The New Statesman* | 4-10 Nov. 2022
- Cheng, C. (1999). Marginalized masculinities and hegemonic masculinity: An introduction. *The Journal of Men’s Studies*, 7(3): 295 – 315.
- Connell R.W. (1995) *Masculinities*, second edition (2005) Polity Press, Cambridge
- Coston, Bethany M. & Kimmel, Michael (2012) Seeing Privilege Where It Isn’t: Marginalized Masculinities and the Intersectionality of Privilege. *Stony Brook University, Journal of Social Issues*, Vol. 68, No. 1: 97-111

- Coston, Bethany M. & Kimmel, Michael (2013) White men as the new victims: Reverse discrimination cases and the men's rights movement. *Nevada Law Journal* 13(2): 368-385.
- Dutton, Emily & Gotell. (2016) Live Sexual Violence in the 'Manosphere': Antifeminist Men's Rights Discourses on Rape. University of Alberta, Canada, 2016 5(2): 65-80
- Flood, M. (2009). The harms of pornography exposure among children and young people. *Child Abuse Review*, 18(6), 384–400.
- Fritz Niki, Malic Vinny, Paul Bryant, Zhou Yanyan (2020) A Descriptive Analysis of the Types, Targets, and Relative Frequency of Aggression in Mainstream Pornography, *Archives of Sexual Behavior* (2020) 49:3041–3053
- Hall, paula (2019) suom. Karoliina Vuontoniemi. Koukussa seksiin. Bazar kustannus, Livonia print, Latvia
- Hartmann Marlene (2021) The totalizing meritocracy of heterosex: Subjectivity in NoFap, Technische Universitet Chemnitz, Germany, *Sexualities* 2021, Vol. 24(3) 409–430
- Hayes C. Steven, Levin E. Michael, Lillis Jason (2012) When is Online Pornography Viewing Problematic Among College Males? Examining the Moderating Role of Experiential Avoidance *Sexual Addiction & Compulsivity*, Taylor & Francis Group, 19:168–180
- Hobsbawm, Eric (1999) Äärimmäisyyksien aika. Lyhyt 1900-luku. Suom. Pasi Junila. Vastapaino, Tampere. (1994).
- Hodapp, Christa (2017) Men's rights, gender, and social media. Lexington Books/Fortress Academic.
<https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1630268048>
- Jokinen Arto (2000) Panssaroitu maskuliinisuus Mies, väkivalta ja kulttuuri, Tampere University Press, Vammalan Kirjapaino Oy
- Jokinen, Arja & Kirsi Juhila & Eero Suoninen (2016) Diskurssianalyysi: teorit, peruskäsitteet ja käyttö. Tampere: Vastapaino.
- Lehtonen, Mikko (1999) Maskuliinisuus, kansallisuus, identiteetti. Tampere University Press: 74–88
- Levant, Ronald F (1997) The Masculinity Crisis, *Journal of Men's Studies* Vol. 5, Iss. 3:221.

- Lääkärilehti (2022) Nummela, Maria: ICD-11 on julkaistu, 14.2.2022
<https://www.laakarilehti.fi/terveydenhuolto/icd-11-on-julkaistu/> (luettu 1.2.2014)
- Mankowski, Eric S. & Silvergleid, Courtenay S. (2000) A Review of Self-help and Mutual Support Groups for Men, Baywood Publishing Co., Inc. Portland State University, Self help & self care, Vol. 1(3) 281-299, 1999-2000
- Mannerström, Muotka, Leikas & Lönnqvist 2020. Hyvin toimeentuleva, terve ja suvaitseminen – Suomalaisten nuorten poliittiset ideologiat asenneprofiileina tarkasteltuna, Poliittika: Valtiotieteellisen yhdistyksen julkaisu, Vuosikerta. 62, Nro 1, Sivut 9–32.
- Messner, Michael (1998) The limits of “the male sex role” An analysis of the Men’s liberation and Men’s rights movements discourse. The university of southern California, Gender & Society, Vol. 12 No. 3: 255-276,
- Miessakit (2015) Peitsalo, Peter: Mieserityisyys. Miessakit ry. 11.2.2015
<https://www.miessakit.fi/2015/02/11/mieserityisyys/> (luettu 2.2.2024)
- Morgan. M. Elizabeth (2011) Associations between Young Adults' Use of Sexually Explicit Materials and Their Sexual Preferences, Behaviors, and Satisfaction, journal of sex research, 48(6), 520-530, 2011
- Off, G., Charron, N., Alexander, A. (2022). Who perceives women’s rights as threatening to men and boys? Explaining modern sexism among young men in Europe. Frontiers in Political Science, 4, 1-15.
- Perry, Louise (2022) The Case Against the Sexual Revolution - A New Guide to Sex in the 21st Century, Polity Press Cambridge, UK.
- Pew Research Center (2020) toim. Brown, Anna. Nearly Half of U.S. Adults Says Dating Has Gotten Harder for Most People in The Last 10 Years, Pew Research Center
- Pietikäinen, Sari & Mäntynen, Anne (2019) Uusi kurssi kohti diskurssia. Tampere: Vastapaino.
- Pynnönen, Anu (2013) Diskurssianalyysi: tapa tutkia, tulkita ja olla kriittinen. Jyväskylä: University of Jyväskylä. Jyväskylän yliopiston kauppakorkeakoulun Working Paper N:o 379.
- Reeves, Richard V. (2022) Of Boys and Men, Why the modern male is struggling, why it matters and what to do about it, Brookings Institution press, USA.

- S. Salmenniemi J. Nurmi, H. Bergroth, I. Perheentupa (2020), *Assembling therapeutics: Cultures, politics and materiality*. London: Routledge.
- Salmenniemi, Suvi (2020) *Terapeuttista politiikkaa*. Teoksessa *Terapeuttinen valta: Onnellisuuden ja hyvinvoinnin jännittäjä 2000-luvun Suomessa* (toim.) Brunila Kristiina, Harni Esko, Saari Antti, Ylöstalos Hanna. Vastapaino:Tampere
- SPR: Suomen Punainen Risti (2023) *Yksinäisyysbarometri: tutkimusraportti*, toim. Turja, Tuomo, Taloustutkimus Oy 2.2.2023.
- The New York Times (2020) *Children of PornHub*, Kristof Nicholas, 4.12.2020 <https://www.nytimes.com/2020/12/04/opinion/sunday/pornhub-rape-trafficking.html> Luettu 11.1.2024
- Time (2023) *Pornhub Will Pay More Than \$1.8M After Admitting to Profiting From Sex Trafficking*, Philip Marcelo (22.12.2023) <https://time.com/6550108/pornhub-sex-trafficking/> Luettu 11.1.2024
- Tuomi, Jouni & Anneli Sarajärvi (2018) *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* Helsinki: Tammi.
- Tylka, T. L., & Kroon Van Diest, A. M. (2015). You looking at her “hot” body may not be “cool” for me: Integrating male partners’ pornography use into objectification theory for women. *Psychology of Women Quarterly*, 39(1), 67–84, van Leeuwen, T. (2008). *Discourse and practice*. Oxford University Press.
- Virtanen, I. A. (2018). Nuorten miesten haavoittuvuus ja tuki ystävyys-suhteissa. Teoksessa A. Kivijärvi, T. Huuki, & H. Lunabba (toim.), *Poikatutkimus* (s. 239–260). Tampere: Vastapaino.
- YLE 28.5.2024 *Nettiuhkaus johti epäillyn jäljille – iltapäivälehdet: Valkeakosken epäilty surmaaja fantasioi naisen kuristamisesta* <https://yle.fi/a/74-20090971> (luettu 30.5.2024)
- YLE 30.4.2024 *Joukko pelimiehiä jalkautuu Helsinkiin vappuna pokaamaan naisia – näin tunnistat pickup-artistin* <https://yle.fi/a/74-20086229> (luettu 30.4.2024)
- YLE 5.4.2024 *Kaksi miestä kertoo millaista on pornoriippuvuus – toipuminen voi kestää vuosia* <https://yle.fi/a/74-20079888> (luettu 7.4.2024)
- WHO (2023) *ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics (Version : 01/2023)*
- Wilson, Gary (2014) *Your prain on porn, Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction*. Commonwealth Publishing

Liitteet

Liite 1. Esimerkki Chat GPT:n luomasta litteroidusta videorakenteesta

Yksinäisyys ja Ihmissuhdetrendit: Kuusikymmentä prosenttia nuorista miehistä on sinkkuja, kun taas vain kolmekymmentäneljä prosenttia nuorista naisista on sinkkuja. Tämä johtaa tutkimuksiin, jotka viittaavat siihen, että sinkut suorastaan ovat yksinäisempiä kuin koskaan.

Seksuaalisuus ja Feminismi: Puhuja tutkii paradoksia lisääntyvästä seksuaalisesta avoimuudesta yhteiskunnassa, missä seksuaalista vapaamielisyyttä on alettu juhlia. Se liittyy tämän muutoksen moderniin feminismin vaikutukseen ja osoittaa ristiriidan feminististen ihanteiden ja naisten esittämisen seksuaalisina objekteina.

Sosiaalisen Median vaikutus: Teksti käsittelee sosiaalisen median nousua liittyen välittömään viestintään ja kuinka se altistaa naiset laajemmalle joukolle miehiä, mukaan lukien maailman menestyneimmät ja viehättävimmät.

Miesten Turhautuminen: koskettaa miesten turhautumista ja ilmiötä, joka tunnetaan "red pill rage" -nimellä, missä miehet oppivat naisten luonteen realiteetit ja ilmaisevat vihaa tilannetta kohtaan. Syytöstä ei suunnata pelkästään naisille, sillä tekstissä tunnustetaan miesten osuus ongelmaan.

Maskuliinisuuden Kriisi: Keskustellaan maskuliinisuuden kriisistä, joka on vaikuttanut ylihuolehtiviin äiteihin, opettajiin ja valtavirtamediaan. Nuoria miehiä kuvataan heikommiksi, pornoon addiktoituneiksi ja painostetuiksi mukautumaan tiettyihin käytöksiin naisten houkuttelemiseksi.

Muutos Seurustelun Mieltymyksissä: Puhuja huomauttaa muutoksesta seurustelun mieltymyksissä, missä naiset usein suosivat vanhempia miehiä. Siinä käsitellään tämän mieltymyksen vaikutusta ja kuinka se vaikuttaa seurustelukohtauksen dynamiikkaan.

Henkilökohtaisen Kehityksen Tärkeys: Ehdotetaan ratkaisuksi, että miehet asettaisivat henkilökohtaisen kehityksen etusijalle satunnaisen seurustelun ja satunnaisen seksin sijaan. Painotetaan pitkän aikavälin peliä, vastustamaan yhteiskunnan paineita ja keskittymään viivästyneeseen tyydytykseen.

Elämän Täyttäminen: Lopputulos vihjaa siihen, että ne, jotka omaksuvat vastoinkäymiset, vastustavat yhteiskunnan suuntauksia ja keskittyvät henkilökohtaiseen kehitykseen, ovat todellisia voittajia muuttuvassa tilanteessa. Korostetaan kurinalaisuuden, degeneraation vastustamisen ja pitkän aikavälin palkkioiden saavuttamisen tärkeyttä.

Liite 2. Nimimerkit listattuna

1. Chaz
2. Frantic
3. Chi
4. Ken
5. Demo
6. Hopkins
7. Hamza
8. Seb
9. Brix
10. Jo
11. Zeus
12. Bodi
13. Jordan
14. BigNo
15. Luke
16. Matty
17. Jorgen
18. Jak
19. Cole
20. Atomic