

Marko Taiminen

**MIESTEN KEHONMUUTOSKERTOMUKSET**  
Oireita manosfääristä

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta  
Kandidaatintutkielma  
Joulukuu 2025

# TIIVISTELMÄ

Marko Taiminen: Miesten kehonmuutoskertomukset. Oireita manosfääristä  
Kandidaatintutkielma  
Tampereen yliopisto  
Kirjallisuustieteen tutkinto-ohjelma  
Joulukuu 2025

---

Tässä tutkielmassa tarkastelen TikTokissa esiintyviä suomalaisten nuorten miesten kehonmuutoskertomuksia. Lisäksi vertaan näiden kertomusten mieskuva manosfääriin mieskuvaan. Pohdin, millaisia ideologioita nämä kertomukset pitävät sisällänsä ja millaisia kytköksiä kertomuksilla on manosfääriin.

Tarkastelen näitä kertomuksia narratologista kehystä hyödyntäen. Keskeisin teoria on Labovin ja Waletzky (1967) suullisen kertomuksen malli ja kiinnitän analyysissä huomiota erityisesti suullisen kertomuksen mallin kahteen viimeiseen vaiheeseen. Toisena käsitteenä käytän Maria Mäkelä et al. (2021) opettavaista mallitarinaa ja tutkin, millaista esimerkkiä nämä kertomukset antavat kertomuksen kuulijoille. Viimeisenä tarkastelen koko ilmiötä miesinfluensseri käsitteen avulla ja mietin, millaisia laajempia vaikutuksia näillä kertomuksilla on. Johtopäätöksissä totean, että kehonmuutoskertomukset ovat oirehdintaa manosfääristä.

Avainsanat: Labov, Waletzky, suullinen kertomus, manosfääri, opettavainen mallitarina, miesinfluensseri, kehonmuutostarinat, TikTok

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

# TEKOÄLYN KÄYTTÖ OPINNÄYTTEESSÄ

Opinnäytteessäni on käytetty tekoälysovelluksia:

- Ei
- Kyllä

Ilmoitukseni mukaan olen käyttänyt opinnäytteessäni tutkielmaprosessin aikana seuraavia tekoälysovelluksia:

Tekoälysovellusten nimi ja versio:

Käyttötarkoitus: [Kuvaa tähän yksityiskohtaisesti, mihin tarkoitukseen ja miten tekoälyä on sovellettu opinnäytteeseen tutkielmaprosessin aikana.]

Osiot, joissa tekoälyä on käytetty: [Luettele tähän kaikki opinnäytteen vaiheet ja osiot, joissa tekoälyä on tutkielmaprosessin aikana käytetty.]

Olen tietoinen siitä, että olen täysin vastuussa koko opinnäytteeni sisällöstä, mukaan lukien tekoälyllä tuotetut osat, ja hyväksyn vastuun mahdollisista hyvän tieteellisen käytännön ohjeiden rikkomuksista.

## **Sisällys**

<b>1</b>	<b>Johdanto</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Narratologia ja suullinen kertomus</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Kehonmuutoskertomukset</b>	<b>7</b>
	3.1 Suullinen kertomus ja sen arvomaailma	7
	3.2 Miehiä puhuttelevat esimerkilliset kertomukset	12
<b>4</b>	<b>Miesinfluensseri ja manosfääri</b>	<b>18</b>
<b>5</b>	<b>Johtopäätökset</b>	<b>24</b>
	<b>Lähteet</b>	<b>27</b>

# 1 Johdanto

Tässä tutkielmassa käsittelen suomalaisten nuorten miesten TikTokiin tuottamia kertomuksia heidän kehonmuutosmatkastaan kohti atleettisempaa kehoa. Tutkimuskysymykseni on seuraava: millainen on kehonmuutoskertomuksen narratiivi ja millaista mallitarinaa kertomukset pitävät sisällänsä? Kehonmuutoskertomukset ovat kertomuksia, joissa kertoja kertoo videolla omasta kokemuksestaan muuttaessaan omaa kehoansa. Kertomukset alkavat siitä, millainen keho oli ennen ja miten elämä on muuttunut kehonmuutoksen jälkeen. Tarkastelen näitä kertomuksia vertaillen niitä manosfäärin mieskuvaan. Kysyn tutkielmassani, millaisia yhteyksiä manosfäärin ideologisella mieskuvalla on nuorten miesten saliharrastuneisuudessa ja tarpeessa muuttaa omaa kehoansa. Manosfääri on monimutkainen internetissä toimiva ekologinen kokonaisuus, jossa miehet auttavat toisiaan antifeministisen ideologian siivittämänä (Nurminen 2019, 2). Ideologia pyrkii korostamaan valkoisen miehen ylivaltaa.

Teoreettinen viitekehyseni pohjautuu narratologiseen kertomuksen tutkimukseen. Tämä opinnäytetyö on osana narratologista tutkimusta, vaikka se on poikkitieteellinen ottaessaan huomioon median ja sosiologian tutkimuksen. Käytän kehonmuutoskertomusten analysoimiseen sosionarratologian tutkijoiden William Labovin ja Joshua Waletzky (1967) *suullisen kertomuksen mallia*. Olen erityisen kiinnostunut tarkastelemaan kertomuksia suullisen kertomuksen mallin arviointi- ja päätösvaiheen näkökulmasta. Kyseisissä vaiheissa kertoja tarkastelee kertomuksensa kokemusta ja sen opetusta. Lisäksi tarkastelen kertomuksia *eksemplumeina* Maria Mäkelän et al. (2021) artikkeliin nojaten, millaisia *opetuksellisia mallitarinoita* eli eksemplumeita kertomukset ovat. Olen erityisen kiinnostunut siitä, millaista ideologiaa nämä kehonmuutoskertomukset välittävät näiden videoiden kuluttajille.

Vaikka kontekstoin analyysiani narratologiseen tutkimuskenttään, käytän apunani myös manosfäärin maskuliinisuuden määritelmää muilta tieteenaloilta. Pohjaan manosfäärin maskuliinisuuden tutkimusta Debbie Gingin (2019) tutkimukseen, jossa hän laajalti käsittelee erilaisia maskuliinisuuden piirteitä, jotka ovat hyväksytyjä manosfäärissä. Tarkastelen tätä ilmiötä myös suomalaisen tutkimuksen valossa. Matias Nurminen (2019) on tehnyt tutkimusta manosfäärin narratiivista ja narratiivin takaisin ottamisesta erilaisissa populaarikulttuurin ilmiöissä.

Manosfäärin tarkoituksena on tehdä näkyväksi populaarikulttuurin feministinen propaganda. Ideologia jakaa sukupuolen binäärisesti mieheksi ja naiseksi.

Tämä tutkimus on saanut alkunsa juuri tästä havainnosta: miehuuden narratiivin takaisin ottamisesta. Eräänä päivänä TikTokia selatessani havahtuin siihen, miten Andrew Taten kaltainen, hypermaskuliininen kuvasto alkoi näkyä yhä useammin TikTokin tarjoamissa etusivun videoissa. Nuorten miesten salivideot eivät olleet enää vain salikertomuksia, joissa kerrottiin omasta harrastuksesta. Niissä alkoi esiintyä kerta toisensa jälkeen sama kertomusmalli: nuori mies voi pahoin, kun hänen kehonsa oli lihava. Hän aloitti kurinalaisen salitreenaamisen ja ruokavalion. Tämän myötä hänelle alkoi kasvaa lihasmassaa. Hänestä tuli itsevarma ja kokonainen ihminen tämän muutoksen ansiosta. Andrew Taten näkökulmasta näistä nuorista miehistä tuli alfoja. Ging (2019, 640) kirjoittaa, että manosfäärin alfojen ja beetojen välillä on jännite. Ensimmäisellä jalustalla sosiaalisessa hierarkiassa ovat alfat, jotka pyrkivät dominoimaan muita ihmisiä omalla kilpailuvietillään, voimallaan ja seksuaalienergiallaan. Toisella sijalla ovat beetat, joilta on kilpailullisuuden vuoksi viety nämä edellä mainitut maskuliinisuuden ihanteet. Kehonmuutuskertomukset toimivat tarinankertojen mukaan inspiraatiokertomuksina videon katsojille. Kyseisen tilin omistajaa seuraamalla myös katsoja voi saada paremman kehon, paremman itsetunnon.

Kohdeaineisto on valikoitunut oman TikTok-selailun kautta, mitä etusivu on ehdottanut minulle. TikTokin algoritmi ei toimi sattumanvaraisesti, vaan tarjoaa sitä sisältöä, minkä algoritmit ajattelevat kiinnostavan katsojaa. TikTokin algoritmi toimii itsessään tarinankertojana kuratoidessaan sisältöä käyttäjällensä. TikTokin tarjoama sisältö perustuu jakoihin, toistoihin ja skaalautumiseen, täten muodostaen sisällönkuluttajalle normin, miten maailma näyttääytyy hänelle paikoitellen mustavalkoisesti. (Bhandari & Bimo 2022, 2.)

Olen napannut videoita etusivulta siten, että niissä on näkynyt nuori suomalainen mies tekevässä jotain urheiluun liittyvää. Tarkastin profiilin, ja jos siellä oli näkyvässä kehonmuutoskertomukseen viittaava video, otin videon talteen. Lopulta olen koonnut kahdenkymmenen aineiston kokonaisuuden, joita käsittelen anonymisti tässä tutkimuksessa aiheen herkkyyden vuoksi. Lopulta kaksi videoista jäivät kuitenkin pois, sillä ne olivat puhtaasti vain saliharrastusvideoita. Käsittelen suurimmaksi osaksi kohdevideoita, mutta tarkastelen myös välillä tilien

muuta sisältöä ja niiden kommentteja. Tilien seuraajamäärässä on paljon vaihtelua. Pienimmällä tilillä on seuraajia 291 ja isoimmalla 115 366 seuraajaa tutkimuksen tekohetkellä. Muiden tilien seuraajamäärät ovat näiden kahden tilien seuraajamäärien välillä tasaisesti. Kiinnostavaa näissä tileissä on se, että tätä samaa kertomusmallia näkyy sekä pienemmillä että isoimmilla tileillä, olivat ne sitten harrastus- tai yritystilejä. Rajaan kuitenkin kaupallisuuden pois tästä tutkielmasta sen pituuden vuoksi, sillä se vaatisi laajempaa käsittelyä.

Tutkielma etenee seuraavasti. Ensiksi määrittelen narratologian ja kertomuksen, ja millainen on Labovin ja Waletzky suullisen kertomuksen malli ja mitä tarkoitetaan Maria Mäkelän mukaan mallitarinalla. Tämän jälkeen analysoin kehonmuutoskertomusten rakennetta ja sitä, millaista kehoideologiaa ne välittävät ja opettavat videoiden katsojille. Tämän jälkeen palaan yleisemmälle tasolle pohtimaan, miten ne vaikuttavat laajemmassa kuvassa nuoriin miehiin. Käytän tässä apuna *manfluencer*-termiä, jonka suomennan tätä tutkielmaa varten miesinfluensseriksi. Lopulta teen yhteenvetoa havainnoistani.

Viime vuosina manosfääristä ja sen ilmiöistä on tehty paljon tutkimusta. Koen kuitenkin, että itse salikertomusten narratiiviseen ideologiaan ei ole vielä pureuduttu tarpeeksi. Tehdyt tutkimukset keskittyvät pitkälti sosiologisiin näkökulmiin ja toisaalta manosfääriin ilmentymään eri ympäristöissä, kuten kouluissa ja internetissä. Miesinfluensseri on suhteellisen tuore ilmiö sosiaalisessa mediassa. Wescot et al. (2023, 167–168) kirjoittavat, että Andrew Taten sukupuolihierarkkisen puheen jalanjäljissä on englantia puhuviin maihin alkanut ilmestyä sisällöntuottajia, jotka kutsuvat itseänsä miesinfluenssereiksi. Nämä sisällöntuottajat tuottavat sisältöä, jotka pitävät sisällään seksististä ja misogynististä puhetta sukupuolten tasa-arvosta. Heidän kohdeyleisönsä ovat tyypillisesti murrosiässä olevat pojat ja nuoret miehet.

Perustelen tutkimuksellani sitä, että nämä kehonmuutoskertomukset ovat oirehdintaa manosfääriin sukupuolirooleista ja että nämä kehonmuutoskertomukset eivät ole vain pelkkiä saliharrastevideoita. Ne vahvistavat aatteen olemassaoloa nuorten miesten keskuudessa. Maskuliinisuuden ihanteita voi saavuttaa tavoitteellisella säännöllisellä harjoittelulla esimerkiksi säännöllisellä kuntosalitreenaamisella (Ging 2019, 640). Näin ollen on kiinnostavaa lähteä tutkimaan, miten nämä kurinalaiset kehonmuutoskertomukset osuvat lähelle manosfääriin maskuliinisuuden kuvaa.

Tiedostan tätä tutkimusta tehdessä, että kyseessä on varsin pieni otanta kehonmuutoskerto-  
muksia ja toisaalta hyvin pieni tutkimus näin isosta ilmiöstä, jotta voisi tehdä isompia väitteitä.  
Kuitenkin uskon ja toivon, että tämä tutkimus herättäisi jatkokysymyksiä ja -keskustelua ma-  
nosfäärin ilmentymisestä jo hyvin pienissäkin muodoissa, kuten näissä kehonmuutoskerto-  
muksissa.

## 2 Narratologia ja suullinen kertomus

Narratologia on oma kirjallisuuden tutkimuksen suuntaus, jonka tarkoitus on tutkia kertomusta ja kertomuksen erilaisia rakenteita. Erityisen tunnettu narratologian kehittäjä on venäläinen strukturalisti Tzvetan Todorov, joka esitteli vuonna 1969 termin 'narratologia'. Termillä hän tarkoitti sitä, että teksti rakentuu erilaisista kerronnan rakenteista. Kertojalla on erilaisia hierarkkisia ilmentymisen muotoja fiktiivisissä tekstuaalisissa teoksissa. Perinteisessä narratologiassa analysoitavana kohteena oli kertoja tekstissä, mutta myös mistä kertomus koostuu. Kertomus tarkoittaa tapahtumaa, jossa on jokin muutos alkutilan ja lopputilan välillä. (Schmid 2010, 1–2.)

Perinteinen narratologia keskittyi erityisesti tekstin tutkimukseen ja rajasi siitä pois suullisen kommunikaation ja sen kerronnan. Narratologia on mennyt tästä ajatuksesta eteenpäin ja laajentunut muuhunkin kuin vain fiktiivisen tekstin analysoimiseen. Narratologian kiinnostuksen kohteina on myös tutkia, miten kerronta näkyy esimerkiksi historian kirjoituksessa tai miten kerronta tapahtuu tämän päivän kertomuksissa, esimerkiksi henkilön puhumassa arkipuheessa. Kerronnallistamme jopa itseämme omissa puheissamme ja sitä kautta rakennamme omaa identiteettiämme. (Hyvärinen et al. 2019, 83.)

William Labov ja Joshua Waletzky jatkavat narratologista tutkimusta sosiolingvistiikan alalle ja ovat luoneet suullisen kertomuksen mallin, joka purkaa puhutun kertomuksen pienempiin osiin (prototyyppeihin). Näitä prototyyppejä ovat: 1) tiivistelmä (abstract) 2) orientaatio (orientation) 3) ongelma (complication) 4) arviointi (evaluation) 5) ratkaisu (resolution) 6) päätös (coda). Näistä syntyy suullinen kertomus. (Labov & Waletzky 1969, 32–39.)

Tämän mallin avulla pystyy tarkastelemaan suullisia kertomuksia. Ensiksi tarinankertoja kertoo tiivistelmän tapahtumista, jonka jälkeen hän aloittaa tarinan taustoittamisen (orientaation). Orientaatiosta siirrytään tapahtumasarjaan, jossa tapahtuu jokin ongelma. Tapahtumien kulku kohti ongelmaa on relationaalista ajassa (Labov & Waletzky 1969, 41). Kertoja arvioi ongelmaa itse tilanteessa ja tekee ratkaisun sen pohjalta, miten toimia. Kertomuksen päätteeksi kertoja voi antaa tapahtuneeseen loppukaneetin, miten tulisi toimia jatkossa ja miksi (päättös).

Tätä tutkimusta varten on kiinnostavaa keskittyä suullisen kertomuksen mallissa vaiheeseen neljä, jossa arvioidaan ongelmaa (huonoa kehoa ja miksi sitä pitää muuttaa). Uskon nimittäin, että suullisen kertomuksen arviointivaiheessa näkyy arvomaailmaa sille, miksi kehoa tarvitsee muuttaa. Ei siksi, että kertoja olisi huolissaan omasta terveydentilastaan, vaan siksi, että se vaikuttaa hänen identiteettikokemukseensa. Kiinnostavaa on tutkia, millaisen mieskuvan tämä kehonmuutostarina synnyttää ja millaista arvomaailmaa se kantaa sisällänsä. Samoin millaista esimerkkiä se antaa sisällön kuluttajille. Lisäksi on kiinnostavaa tarkastella suullisen kertomuksen mallissa kohta kuusi (pääöstä), jossa kertoja pohtii mitä kehon muutos on aiheuttanut kertojan elämässä.

Mäkelä et al. (2021, 18) kirjoittavat, miten mallitarinat vaikuttavat erityisesti sosiaalisessa mediassa ihmisten asenteisiin ja ajatteluun. Mallitarina eli eksemplum on esimerkkikertomus. Kertomuksesta tulee esimerkillinen, kun siitä tulee sosiaalisessa mediassa viraali. Kertomukseen sisältyy esimerkillinen opetus siitä, miten ihmisen tulisi toimia vastaavanlaisessa tilanteessa. Kertomusmallin prototyyppi on, että kertoja kertoo henkilökohtaisesta kokemuksestaan kertomuksen, josta punoutuu esimerkki noudatettavaksi muille toimia paremmin. Kertomukset sisältävät yleensä kertojan arvomaailman, josta käsin hän kertoo kokemuksestaan. Sosiaalisen median jakamismahdollisuuden ja viraaliuden vuoksi kertomukset voivat saada jopa isossa mittakaavassa näkyvyyttä ja vahvistavat normitettua ajattelua, miten asiat toimivat maailmassa. Näin ollen, jos kehonmuutuskertomus saa tarpeeksi näkyvyyttä, voi se vahvistaa katsojan käsitystä siitä, millainen keho on sosiaalisesti hyväksytty.

Seuraavassa luvussa pureudun kehonmuutuskertomusten rakenteeseen. Tutkin, miten kertomukset rakentuvat ja toisaalta millaista arvomaailmaa ne pitävät sisällänsä.

### 3 Kehonmuutoskertomukset

#### 3.1 Suullinen kertomus ja sen arvomaailma

Yleisesti videoiden kerronnan tyyli on hyvin vapaata videoiden multimodaalisuuden vuoksi. Osassa videoissa on suoraa videoille puhuttua kerrontaa, osassa käytetään erilaisia multimodaalisia keinoja kerronnallistaa kehonmuutoksen matkaa esimerkiksi värimaailman, valaistuksen tai musiikkimaailman kautta. Osassa videoista on myös kirjoitettua tekstiä joko itse videossa tai julkaisun tekstikentässä. Jokaisen videon rakenne toisintaa samaa kertomusmallia. Aluksi videossa näytetään kuvaa tai videota itsestä t-paita päällä tai ilman paitaa. Tämän jälkeen kehitystä kuvataan videoilla tai kuvilla, joista näkee mitä on tullut tehtyä kehonmuutoksen saavuttamiseksi. Viimeisenä näytetään lopputulokset, yleensä poseeraten niin, että lihakset tulevat selvästi näkyviin.

Kertoja A:n videolla kertoja kertoo kehonmuutoskertomuksensa seuraavasti: “Mun matka tästä (osoittaa ennen kuvia) tähän (osoittaa nykyisiä kuvia). Mä toivon, että tää video inspiroi ihmisiä, jotka on miettinyt treenaamisen aloittamista (näyttää isoa hauistansa)” (Kertoja A 2025, 00:00:00–00:00:07.) Kertoja alkaa puhua entisestä jalkapallon harrastamisestaan ja samaan aikaan videoon tulee teksti, joka täydentää miksi jalkapallon treenaaminen ei ollut hyvää treeniä hänelle: “Oheisharjoitteluna räjähtävyyttä ja lihaskuntoa, mutta ei kasvatettu lihasta.” (Kertoja A 2025, 00:00:17–00:00:24). Kertoja täydentää omassa puheessaan vielä edellistä tekstiä uudella tekstillä ja puheella: “laiha kova kuntoinen laitapakki. -- olin epäitsevarma enkä uskaltanut tuoda itseäni esille.” (Kertoja A 2025, 00:00:24–00:00:42). Kertoja käy kertomuksessaan läpi, miten aloitti salilla käymisen, jonka jälkeen kertoo omasta muutoskokemuksestaan. Tähän vaikutti säännöllinen treenaaminen, korjattu ateriarytmi ja unirytm. Lopuksi hän tokaisee: “Näillä asioilla sä pääset jo pitkälle.” Kertoja kertoo, että hänen ulkonäöstään on tullut siisti, hänelle on kasvanut lihasta, jonka ansiosta hänen itsevarmuutensa ja usko omaan tekemiseen on kasvanut. (Kertoja A 2025, 00:00:46–00:01:18.)

Suullisen kertomuksen arviointivaiheessa kertomuksessa kertoja tulkitsee hänen treenaaneensa väärää lajia, jonka vuoksi hänen kehonsa oli langan laiha. Päätävävaiheessa hän to-

teaa ratkaisun jälleen voivansa paremmin henkisesti kasvatettuaan lihaksia. Suullisen kertomuksen mallin arviointivaiheessa kertoja ymmärtää, millaisen matkan on käynyt (Labov & Waletzky 1969, 38). Noudattamalla tiukkaa salirutiinia hän on ratkaissut ongelman, huonon itsetunnon. Tässä kertomuksessa on kaksi kiinnostavaa sanoitettua tarvetta kertoa kertomus. Ensimmäisenä se, että kertoja itse toivoo tämän tarinan olevan inspiraationa muille. Toisena se, että kehonmuutuskertomuksen keskiössä on se, miten kehonmuuttaminen on vaikuttanut kertojan itsevarmuuteen ja omaan itseluottamukseen. Tätä kertomusta ei kerrota terveysyistä.

Myös kertojalla B:n kehonmuutuskertomuksen funktio on kertoa, miten on löytänyt itsevarmuuden salitreenaamisen kautta. Kertoja kertoo oman muutuskertomuksensa multimodaalisesti ja ei käytä kerronnassaan puhetta. Videossa näkyy videoklippejä, millainen hän oli ennen ja millainen hän on nyt. Ensimmäinen (ennen muutosta) videoklippä on kuvattu hämärässä kylpyhuoneessa, jossa kertoja näyttää epävarmalta. Videota on editoitu niin, että vähitellen hänen nykyinen minä (jälkeen muutoksen) alkaa välähdellä näytölle ja lopulta tulee esiin. Tässä videossa hän on ulkona metsässä kävelyllä ja hän näyttää videolla sivuprofiiliansa tuodakseen esiin oman terävän leukalinjansa. Videossa näkyy koko ajan teksti: “Muutu nii paljo et sua ei ees tunnista enää.” Videon tekstikentässä lukee: “Jos mäkin pystyin, nii säki pystyt (kädet yhdessä emoji) #fyp #sinulle #suomitiktok #gym #sali #fitness #facetransformation #gymtok.” (Kertoja B 2025, 00:00:00–00:00:12.)

Terävän leukalinjan näyttäminen on tärkeässä osassa kerronnan päätävävaihetta. Se toimii peilinä sille, miksi kertoja on kokenut huonommuuden tunnetta ja miksi hänellä on ollut tarve lähteä muokkaamaan omaa kehoansa. Manosfäärin mieskuvassa alfamiehet erottuvat beta-miehistä esimerkiksi ulkonäkönsä vuoksi. Kyseisen ideologian mukaan beetat ovat nörttejä, jotka pelaavat ja alfat urheilullisia pahoja poikia. (Ging 2019, 650.) Veitsenterävää leukalinjaa pidetään populaarikulttuurissamme maskuliinisuuden symbolina. Tällä videolla terävän leukalinjan saaminen kertomuksen päätävävaiheessa kertoo kertojan onnistuneen kehonmuutoksessaan. Mäkelä et al. (2021, 2–3) kirjoittavat, että kokemukselliset yksilötarinat ovat keskiössä tämän päivän tarinataloudessa. Nämä kokemukselliset tarinat vetoavat sisällön kuluttajiin tunnetasolla. Edellä mainitsemani kaksi tarinaa toimivat inspiraationa ja nämä tarinat on

kerrottu tarpeesta inspiroida muita, mutta myös sitoa itsevarmuus keholliseen muutokseen. Myös muissa videoissa tämä sama tematiikka näkyy.

Seuraavalla videolla (Kertoja C 2025) kerronta on hyvin minimalistista. Tässä videossa kertoja on koostanut videon kahdesta kuvasta. Ensimmäisen kuvan päällä on teksti: "Sama peili..." Toisessa kuvassa on uusi teksti: "2 vuode jälkee". Kertoja on laittanut videoon ennen ja jälkeen kuvat siten, että molemmat kuvat on otettu saman peilin kautta samassa huoneessa. Kehonmuutosta ja itsevarmuuden kehitystä kerrotaan oman peilikuvan kautta. Kiinnostavia ovat myös videon hashtagit. Julkaisun kuvauksessa on vain yksi sana "progressi" ja kaksi viimeistä hashtagia ovat #sopivanlihava ja #transformation. Sopivan lihava kuvastaa kertojan asennetta itseään kohtaan ennen ja jälkeen kuvien ottoa. Alun kuvassa hän ei ole sopinut mielestään kehonsa kanssa tiettyyn normiin, mutta saatuaan lihasta voi ironisesti kutsua itseään sopivan lihavaksi.

Aikaisemmin mainitsemani Andrew Tate on sosiaalisen median vaikuttaja, joka on tunnettu vihamielisestä puheestaan naisia, vähemmistöjä ja rodullistettuja ihmisiä kohtaan. Hän on ollut merkittävä kasvo antifeministisen narratiivin eteenpäin viejänä. Nämä puheet ovat radikalisoineet poikien ajatusmaailmaa sukupuolesta. (Wescott et al. 2024, 168.) Nurminen (2019, 4–5) kirjoittaa, että oikeistoaktiivi Daryush Valizadeh kehottaa miehiä ottamaan haltuun oman narratiivinsa. Heidän on luotava oma maskuliinisuuden narratiivi tässä feministisessä maailmassa. Valizadeh kirjoittaa manifestissaan, että tämän narratiivin tulisi näkyä meemeissä ja pienissä yksittäisissä kertomuksissa. Siten se voi syvemmillä tasolla kommunikoida isommista ideologisista kysymyksistä. Jo näiden neljän analysoimani aineiston perusteella voidaan nähdä, että kehonmuutuskertomuksissa kyse on oman elämäntarinan haltuunottamisesta muokkaamalla omaa kehoa. Manosfäärin maskuliinisuuteen kuuluu oman kehon esiin tuominen ja kehoa käytetään kommunikaation välineenä (Ging 2019, 643). Lihaksikas keho kommunikoi voimasta ja statuksesta. Se luo kertojille itsevarmuutta.

Kertoja D (Kertoja D 2025, 00:00:00–00:00:25) vastaa saamaansa vihakommenttiin omalla kehonmuutuskertomuksellaan. Tällä videolla näkyy ensin valokuva, jossa kertoja on ilman paitaa ja kuvan päällä on teksti: "Take down all the mirrors in my house." Tämän jälkeen tulee toinen kuva kertojan kasvoista ja kuvan päällä on jälleen teksti: "I hate my nose, my eyes and my

mouth.” Kolmantena siirrytään videoklippiin, jossa kertoja näyttää omia teräviä leukalinjojaan. Viimeisenä näytetään toinen video, jossa kertoja ottaa itsestään videota salilla ilman paitaa. Hän poseeraa videolla niin, että lihakset tulevat näkyville. Tällä kehonmuutuskertomuksella hän kommunikoi, etteivät vihakommentit mene hänen ihonsa alle. Oma kehonmuutos ja sen esiin tuominen toimii vastakommenttina vihalle ja näin ollen kertoja ottaa oman elämänsä narratiivin haltuun.

Myös Kertoja E:n kehonmuutuskertomus tapahtuu kommenttiin vastaten kommenttitarralla. Nämä tarrat (stitchit) antavat mahdollisuuden vuorovaikutteisuuteen TikTokissa käyttäjiensä välillä (Høgenhaug 2025, 2). Kommentoija kysyy: “Mitä sulle on käynyt (nolostunut emoji) ootko vähä dieттаillu?” Videon kertoja vastaa tähän: “En tiedä onko tää kommentti tarkoitettu hyvällä vai pahalla.” (Kertoja E 2025, 00:00:00–00:00:05.) Vastauksessa näkyy selvästi arvo maailma siitä, että laiha keho on negatiivinen asia kertojalle. Aikaisemmin kertoja A:n kertomusta analysoimalla totesin kertojan kuvailevan kehoansa langan laihaiksi negatiivisessa mielessä suhteessa lihaksikkaaseen kehoon. Stereotyyppisesti ajatellaan, että lihasta kasvattamalla kehonpaino lisääntyy ja ihmisestä tulee isompi. Kuitenkin lihasta kasvattamalla tapahtuu myös kiinteytymistä. Kertoja kertoo, kuinka paljon painoa on tippunut ja näyttää itsensä ennen ja jälkeen kuvan, jossa on tapahtunut selkeästi kehonmuutos atleettisemmaksi. Tämän jälkeen hän kertoo tiputtavansa lisää painoa ja päättää videon aikanaan somessa olleeseen Spongebob-meemitanssiin. (Kertoja E 2025, 00:00:10–00:00:20.) Tällaisen vitsailun kautta kertoja E näpäyttää kommentoijaa loppukaneetiksi. Toisintaen Daryush Valizadeh toivetta oman elämän haltuun ottamisesta vitsailun avulla.

Kehonmuutoksen meemiyttämistä tapahtuu myös toisella tilillä. Meemit ovat intertekstuaalisia monimerkityksellisiä kiteytyymiä, joiden merkitys on aina suhteessa viitattavaan kohteeseen (Shifman 2014, 38). Kuva on tehty tekoälyllä, jossa keho näyttää näivettyneen ja ikäänntyneen. Kuvan päällä lukee teksti: “Fiilis kun sairastelun jälkeen meet ekaa kertaa salille ja katot peiliin...” Videon kuvatekstissä lukee: “Tuntuu ihan siltä kun et olisi aloittamassa kaiken alusta.... (tippa silmäkulmassa emoji).” Videon taustalla soi surullinen musiikki. (Video G 2025.) Tällä videolla kertoja F kertoo kertomuksen siitä, että ennen on ollut heikko, kun ei ole ollut lihaksikas keho. Samanlaiseen lihaksettomaan kehoon palaaminen on tragedia. Meemi on diskurssissa kehonkuva-arvon kanssa. Voin nyt hyvin, kun minulla on muuttunut keho.

Suullinen kertomus viittaa tyypillisesti menneeseen (Labov ja Waletzky 1969, 13). Tässä meemissä aikasuhte kiteytyy yhteen kuvaan. Se sisältää ideologiamaailman, millainen miehen kehon kuuluisi olla. Meemissä arviointivaihe tapahtuu suhteessa menneeseen kehoon ja millaista elämä oli menneen kehon kanssa. Kertojan mielestä heikkoa.

Nostan vielä lopuksi yhden esimerkin, jossa kehonmuutoksen kertomus on kirjoitettu auki kommenttikenttään. Se on kiinnostava suhteessa muihin analysoimiini aineistoihini, koska se edustaa eniten kirjoitettua tekstikertomusta puhutun sijasta. Kertomuksen videolla (Kertoja G 2025) näkyy neljä kuvaa, joissa näkyy kehon muodonmuutos ja aikaväli, kuinka kauan kehonmuutoksessa on kestänyt. Kuviin ei ole kirjoitettu kuin vain vuosiluvut, mutta itse julkaisun tekstiosioon on kirjoitettu muodonmuutos tarina:

Muistan tismalleen miltä tossa ekassa kuvassa tuntu. Tulin suihkusta ja katoin itteeni et nyt saa luvan loppua en halua olla tämmönen enää ikinä. Sanoin faijalle (fyssari) että teetkö mulle reeniohjelman ja ruokavalion ja sehän teki. Monen mutkan kautta ollaan tultu nykytilanteeseen, ei todellakaan oo ollu helppoa -- mut en todellakaan kadu, oli yks elämäni opettavaisimmat jutuista mitä oon tehnyt -- Jos oot tilanteessa missä et tykkää sun peilikuvasta, tee asialle jotain. Se parantaa joka ikisellä tavalla sun fyysistä ja henkistä hyvinvointia. Elämä on paljon parempaa kun oot kunnossa. Oon ollu kummassakin ääripäässä, ja valitsen paremman fyysisen kunnan joka kerta. #suomitiktok #painonpudotus #muutos (Video G 2025.)

Tällainen aukikirjoitettu kertomus uppoaa tunnetasolla lukijaansa eri tavalla, kuin videolla puhuttu kertomus. Kuitenkin se noudattaa samaa mallia kuin aikaisemmin analysoimani suulliset kertomukset. Labov ja Waletzky (1967, 39) kirjoittavat, että kertomus kerrotaan, koska sillä tarvitsee olla kertojalle jokin merkittävä syy. Esimerkiksi se, että se on henkilökohtaisesti tärkeä. Yllä olevassa kertomuksessa näkyy, että kertoja arvioi olevansa huono ("tämmönen") katsoessaan peiliin ja hänen on tehtävä kehollensa jotain. Ratkaisun eli kehonmuutoksen jälkeen hän toteaa kertomuksen päätösvaiheessa kehonmuutoksen olleen hänelle elämänsä opettavaisin juttu.

Jokaisessa näissä edellä analysoimissani kertomuksissa kehonmuutostarinoiden arvomaailma näkyy suullisen kertomuksen arviointi- ja päätösvaiheessa. Ne vahvistavat asettamaani oletusta, että nämä kehonmuutuskertomukset eivät ole vain tavallisia salikertomuksia, vaan sisältävät ideologisia arvolatauksia siitä, millaisen miehen kehon tulisi näiden kertojien mielestä

olla. Arviointivaiheessa kertojat arvioivat heidän voineensa huonosti ennen kehonmuutosta ja päätösvaiheessa he kokevat tehneensä oikean ratkaisun muuttaessaan kehoaan. Kertojat eivät kuitenkaan pureudu kysymykseen, miksi kehon ihanne on lihaksikas keho. Kertomukset kuitenkin sisältävät henkilökohtaisen tunnelatauksen. Siitä kertoo videoissa välillä näkyvät hashtagit #muutos ja #transformation.

Palaan myöhemmin siihen, miten nämä liittyvät manosfäärin mieskuvaan. Seuraavaksi analysoin kertomuksia kysyen millaista opetuksellista mallitarinaa, eksemplumia nämä kertomukset pitävät sisällänsä.

### **3.2 Miehiä puhuttelevat esimerkilliset kertomukset**

Mäkelä (Mäkelä et al. 2021, 15) kirjoittaa kokemuskertomuksen syntyvän siitä, kun yksilö kertoo muutoksesta yksityiskohtaisesti, jopa ruumiillisesti, oman kokemuksensa kautta. Koska somen sisältöjen jakaminen muille on helppoa, on mahdollista, että jostakin tarinasta tulee viraali. Kun kertomuksesta tulee viraali, tulee siitä myös normittava toimintaohje sisällön katsojille (Mäkelä et al. 2021, 9–10). Tämä tarkoittaa, että asiantuntijuus voidaan tänä päivänä ansaita myös sosiaalisen median vaikuttamisen, kertomuksellisuuden avulla. Monia analysoimiani kohdevideoita oli jaettu eteenpäin, tietenkin riippuen kuinka isosta tilistä on kyse. Mitä isompi tili, sitä enemmän kehonmuutuskertomusta oli jaettu.

Kehonmuutuskertomuksissa miehet opettavat toisia miehiä, miten he saavat urheilullisen kehon. Kertoja itse sanoittaa oman tarinansa olevan inspiraationa muille, jolloin se viestii sisällön katsojalle, miten tulisi toimia. Aikaisemmin analysoimani videot ovat osoittaneet, että näissä kehonmuutuskertomuksissa ei ole kyse terveydestä, vaan ne toimivat arvomaailman välittäjinä. Tässä mielestäni liikutaan näkymättömän vaaran äärellä kehonmuutuskertomusten kanssa. Ging (2019, 650) kirjoittaa, että alfojen vastuulla on opettaa beettoja, miten heistä kasvaa alfoja. Kehonmuutuskertomuksissa miehet opettavat miten luoda itsellensä alfan keho. Opetuksellisuus alkaa, kun kertoja alkaa puhutella katsojaa.

Videoilla katsojille pyritään antamaan ohjeita, joilla katsojat voisivat päästä samoihin lopputuloksiin kehonmuutoksensa kanssa. Kertoja H:lla on tyypillinen kehonmuutuskertomus, jossa hän toimii itse esimerkkinä. Hän kuitenkin aloittaa katsojan puhuttelun jo heti alussa: “Mä

pudotin 40kg yhdeksäs kuukaudessa ja jos sä haluut tehdä saman --.” (Kertoja H 2025, 00:00:00–00:00:04). Itse kertojan kehonmuutos kertomuksessa tapahtuu vain kahden kuvan kautta, mutta täten hän ottaa auktoriteetin esittämällä todistusaineistoa omasta kehomuutoksestaan. Tämä esimerkki on rautamalliesimerkki siitä, miten opetuksellisuus ja auktoriteetti tapahtuvat kehonmuutuskertomuksissa. Koska kertoja on saavuttanut atleettisen kehon, voi hän nyt alkaa puhutella katsojaa henkilökohtaisesti ja tarjota hänelle oppejansa.

Sosiaalisen median kertomuksia voi seurata ja tuottaa kuka tahansa yhteiskunnallisesta statuksesta huolimatta. Viraaliuden kautta niistä tulee ns. tositarinoita (Mäkelä et al. 2021, 4). Kuka tahansa voi siis kerronnallistaa ennen ja jälkeen kuvia ja tehdä niistä jaettavia kertomuksia. Jakamiskulttuurin vuoksi niistä tulee esimerkkejä siitä, miten kurinalaisella syömisellä ja treenaamisella saa atleettisen kehon itsellensä. Kun videon katsoja seuraa tiliä, myydään hänelle ideaa, että hänkin voi tehdä saman, muuttaa kehoansa.

Videon katsojien suoraan puhuttelut ”sinä” tai ”sä” pronomineilla sekä tekstien että kuvien kanssa on varsin tehokas keino vedota siihen, että me olemme yhtä, vuorovaikutuksessa. Vallan (2025, 19) mukaan tämän sinä-pronominin käyttö määrittelee katsojan, kenelle video on tarkoitettu. Tässä tapauksessa kuntosaliharrastajille tuottamalla sisältöä kuntosaliturheilusta. Kertoja I ottaa oman auktoriteettinsa suhteessa sisällön katsojiin puhuttelemalla selkeästi kuulijaa. Videossa kertoja kertoo tyypillisesti aluksi, millainen hän on ollut ja mitä hän on tehnyt saadakseen ihannevartalonsa. Kerronnassa on samaa kehoa arvottavaa puhetta:

Mun koko elämäni suodattu mun tavoitteeni kautta, joka oli lihaksen rakentaminen -- Oliko tolla mitään merkitystä? No ei varmaa, mutta ilman tollaista vaihetta mä en olis ikiniä oppinut millasilla asioilla on oikeesti merkitystä. Ton vaiheen läpikäyminen opetti mulle nii paljon ja kehitti mun luonnetta -- Jos sä haluat kehittyä, sun tarvii olla obsessoitunut ainaki jonkin aikaa ja jos sä haluat viedä sun kehityksen seuraavalle tasolle ilman sitä jatkuvaa ahdistusta siitä, että teetkö sä kaiken oikein nii hae mun valmennukseen -- sitä olisi nuorempi minä (sanoi oman nimensä) tarvinnu. (Kertoja I 2025, 00:00:28–00:00:59.)

Kiinnostavaa tässä esimerkissä on suora puhuttelu sinä-pronominin kautta. Kertomuksen kertoja tiedostaa kenelle on kertomassa kertomusta ja osoittaa sen suoraan videon katsojalle kutsuen näin kertomuksen kuulijan yhteiselle matkalle hänen kanssaan. Sinä-pronomini toimii

sekä ohjeena että tarinankerronnan työkaluna (Valta 2025, 220). Se tekee kertomuksesta henkilökohtaisemman ja helpommin lähestyttävämmän kertomuksen sanoman kanssa. Mäkelä et al. (2021, 11) kirjoittavat, että sosiaalisen median kertomukset vetoavat tunteisiin. Kertomukset koostuvat yksittäisistä ymmärrettävistä elementeistä (Labov & Waleztky 1967, 12). Mitä yksinkertaisempi kertomus on rakenteeltaan, sitä helpompi siihen on samaistua. Somessa näkyvät kertomukset ovat usein tunteisiin vetoavia henkilötarinoita, joihin sisältyy aina kertojan reflektio-osuus (Labovin ja Waleztkyn arviointivaihe). Ne yleensä herättävät sisällön katsojissa erilaisia tunteita. Nämä tunteet ovat niitä pieniä osasia, jotka saavat katsojan kuuntelemaan sisällöntuottajaa. Näissä kertomuksissa helppouden tunne syntyy kipuiletavasta ongelmasta. Ihmisiä vaaditaan länsimaalaisessa kulttuurissa kipuilemaan omasta kehostaan, jos se ei ole ihannevirtalon kaltainen. Tämä on hyvin tunnistettava ja tunteisiin vetoava tarinamalli.

Kertoja J vetoaa tunteisiin lapsiminän kautta. Tarkastelen kertojan tiliä kokonaisuudessaan yksittäisen kertomuksen sijasta. Suurimmassa osassa videoita hän käyttää kerronnassaan vertausta, millainen hän on ollut teini-ikäisenä ja millainen hän on nyt. Monissa videoissa näkyy myös #muutos tai #transformation, jossa hän vertailee omaa muutostaan ennen ja jälkeen lapsuuden. Huomion arvoista tilillä on se, että hän puhuttelee näillä videoilla hyvin nuorta kohdeyleisöä. Esimerkiksi yhdessä videossa hän vastaa nuorelle kysymykseen: "Voiko 14-vuotiaana bulkata?" (Video A 2025). Toisessa videossa hän vastaa kysymykseen: "Voiko 14-vuotiaana cuttaa?" (Video B 2025). Näissä molemmissa videoissa hän puhuttelee katsojaa sä-pro-nominilla, aivan kuin puhuisi nuoremmalle veljelleen, hiukan pehmentäen äänensävyään. Tällä tilillä tietoisesti nuorin puhuteltava katsoja on 13-vuotias poika, joka kysyy voiko hänen ikäisensä aloittaa salitreenaamisen (Video C 2025). Kertoja on suoraan vuorovaikutuksessa murrosikäisten poikien kanssa. Hän keskittyy sisällössään paljon heidän kehonmuutostarpeeseen myös siihen, miten aloittaa saliharrastaminen. Hän toimii inspiraationa hyvin nuorille pojille, koska hän on itse aloittanut saliharrastuksensa niin nuorena ja hänen oma kehonmuutos-tarinansa keskittyy murrosikäisen kehon kehittymisvaiheeseen.

Miehet rakentavat maskuliinisuuden hegemoniaa (ylivaltaa) yhteisen identiteetin kautta, joka on alfamiehen ideaali (Ging 2019, 653). Kertoja K:n (Kertoja K 2025) videon julkaisutekstissä lukee: "Jokainen meist pystyy tekee muutoksen jos oikeesti haluaa". Videolla näkyy kaksi kuvaa. Ensimmäinen on ennen kuva, jossa lukee: "Mun 4 vuoden muutos salilla 18v-22v". Toinen

kuva on jälkeen kuva, jossa kertoja on ottanut kuvan peilin kautta ja hänellä on poseeraus-asento ja teksti kuvan päällä: “Jos tarviit apua aloittamiseen ja oppimaan asiat alusta oikein laita mulle ig dm ja aletaa hommii (kättely emoji) (ylävitonen emoji)”. Kiinnostavaa on, että hän puhuttelee videon tekstikentässä yksilön sijasta meitä, useampaa. Hän siis tavoittelee tällä julkaisulla useampaa miestä rakentamaan yhteistä tavoitetta, joka on lihaksikas miesryhmä. Henkilökohtainen puhuttelu tulee siitä, kun hän toisessa kuvassa puhuttelee jälleen yksilöä, sinua, sanoilla “tarviit” ja “laita”. Tällä tavalla hän jälleen pehmentää puhuttelutapaa käyttäen puhekieltä yleiskielen sijasta.

Näissä edellä mainituissa kertomuksissa katsojien puhuttelemineen on tärkeässä roolissa oman arvomaailman levittämisen työkaluna. Edelliset esimerkit olivat vähän tuttavallisempia, ihan kuin isovelji neuvoisi pikkuväljeänsä. Mutta on olemassa suurempaakin ohjeistusta. Tällä videolla kertoja L (Kertoja L 2025) suoraan videon julkaisutextissä kehottaa: “Oppikaa mitä kalorit merkitsevät niin pääsette tuloksiin (oikein merkki emoji).” Tärkeää on tässä huomata, että imperatiivin lisäksi kyseinen lause on kieliopillisesti oikein, joka korostaa hänen sivistyneisyytensä. Videolla kertoja ei puhu mitään. Ensimmäisessä klipissä on ennen muutosta video kylpyhuoneessa normaalissa valaistuksessa, jossa on teksti: “Aloit laskemaan kaloreita” (Kertoja L 2025, 00:00:00). Tämän jälkeen on muutoksen jälkeinen osuus, jossa on useampi videoklippitodennäköisesti samasta kuntosalin pukuhuoneesta peilin LED valojen valaisemana. Valot korostavat kehon varjoja ja sen myötä lihaksia (Kertoja L 2025, 00:00:11). Videon taustalla soi kappale, jossa lauletaan: “I want you to know baby. I, I love you like a love some baby.” Erityisesti laulun sanat tuovat kerrontaan sävyn ja sanoman, jota kertoja haluaa videolla kertoa. Hän haluaa rakastaa itseänsä ja siksi käy salilla. Tässä on kyseessä vain hänen yksilötarinansa ja kyse on vain hänestä. Tämä toki pitää paikkansa, mutta tällainen kasvutarina voi johtaa suurempiin yleistyksiin. Jotta joku voi rakastaa itseänsä, tarvitsee hänellä olla samanlainen keho.

Videon katsoja voi yleistää viraalin videon isommaksi kokonaiskuvaksi maailmasta ja arvoista (Mäkelä et al. 2021, 5). Kertomusten vaikuttavuus tietenkin liittyy siihen, kuinka laajalle ne leviävät ja kuinka paljon näyttökertoja ja jakamisia kyseisellä videolla on (Bhandari & Bimo 2022, 9). Ja toisaalta tähän myös perustuu miesinfluenssereiden toiminta, johon palaan seuraavassa luvussa: välittää Andrew Taten jalanjäljissä maskuliinisuuden hegemonian ideaa nuorille miehille (Wescott et al. 2024, 172).

Viimeisenä on kaksi esimerkkiä, joiden seuraajakunta on kymmeniätuhansia. Tällä kyseisellä videolla on analysointihetkellä lähemmäs 30 000 katsomiskertaa. Tokiseen miehen kuvaan kuuluu, että miehillä on taipumusta kilpailla ja sitä kautta dominoida toisia miehiä (Ging 2019, 640). Kyseisen videon tekstikentässä kertoja M (Kertoja M 2025) puhuttelee katsojaa inspiraatiosta ja kutsuu kilpailuun: “Treenaa itselles inspiroivin muutos kesään mennessä ja voita vähintään 1000e meikän treeniohjelmas, LINKKI BIOS!”. Videossa kertoja M puhuu kehonmuutoksestaan ja näyttää samalla ennen ja jälkeen kuvia arvottaen niitä. Videon lopussa hän kertoo kilpailun säännöt ja palkitsee katsojan, joka on tehnyt “inspiroivimman ennen ja jälkeen muutoksen kesään mennessä --” (Kertoja M 2025, 00:00:42). Tällä videolla kertoja M kilpailun avulla jakaa omia oppejansa ja arvomaailmansa eteenpäin muille. Tässä videon kilpailussa kehohanteet laitetaan kilpailunmittariksi ja kerronnan välineeksi, inspiraation kohteeksi.

Toisessa esimerkivideossa kertoja N (Kertoja N 2025) kertoo suoraan haluavansa vaikuttaa mahdollisimman moniin omien oppiensä kanssa. Toki kyseessä on enemmän yritystuloja tavoittelevaa toimintaa, mutta videolla käytetään samoja kerronnan elementtejä kuin aikaisemmissa videoissa. Siksi sitä on vaikea erottaa muista kohdevideoista. Videon alussa kertoja näyttää ennen ja jälkeen kuvat ja esittää retorisen kysymyksen katsoen kuitenkin suoraan kameraan (katsojaan): “Miten mä pääsin tästä kunnosta tähän kuntoon?” Lauseen aikana vaihtuvat kuvat. Tämän jälkeen hän käy läpi valmennuksensa hinnan ja puhuttelee katsojaa:

Valmennuksen ideana on laittaa sut hyvään kuntoon ja että pärjää sitte sun loppuelämän näillä mun opeilla. Opit myös tän jakson aikana itsestä paljon --. Tässä ei oo ideana mulle mitään taloudellista etua havitella vaan just se että saadaa mahdollisimman paljo ihmisiä Suomessa hyvää kuntooo. (Kertoja N 2025, 00:00:18–00:00:35.)

Lopuksi hän kertoo valmennuksen pohjautuvan hänen omiin kokemuksiinsa, mutta käyttää myös tieteellistä tutkimusta valmennuksessa. Loppukaneettina hän kertoo, miten osallistua arvontaan reagoimalla tai jakamalla videota eteenpäin. Kiinnostavan tästä esimerkistä tekee sen, että hän käyttää itse verbiä ”oppia” inspiroitumisen sijasta. Hän tunnistaa taitonsa, miten rakentaa atleettinen keho, ja on valmis opastamaan muita samaan lopputulokseen. Samoin

hän mainitsee, että on kiinnostuneempi jakamaan omaa osaamistansa kuin saada taloudellista hyötyä kehojen muokkaamisesta. Tällä tavoin hän nostattaa itsensä empaattiseksi yksilöksi puheissaan.

Edellisessä luvussa kävin tarkemmin läpi näiden kehonmuutoskertomusten rakennetta ja arvomaailmaa, millainen miehen tulisi olla. Tässä luvussa muutaman esimerkin avulla näytin, millaista esimerkkiä ja opettajuutta ne pitävät sisällänsä suhteessa videoiden katsojiin. Olen näissä kahdessa luvussa sivunnut manosfääriä ja millaisia heijastuksia nämä tarinat voivat olla manosfäärin naisvihamielisestä ideologiasta. Haluan kuitenkin vielä tarkastella aihetta hiukan laajemmin ja määritellä, millaisia vaikutuksia näillä tileillä on nuoriin miehiin ja naisvihaan.

## 4 Miesinfluensseri ja manosfääri

Manosfäärin narratiivi perustuu kertomukseen, jossa miesten kärsimys johtuu feminismistä, joka on ajanut miehet alas sosiaalisessa hierarkiassa (Ging 2019, 653). Miehet kertovat henkilökohtaisia kertomuksia. Niistä muodostuu suurempi sosiaalinen konsensus, manosfäärin totuus maailmasta. Renström ja Bäck (2024, 1787) määrittelevät miesinfluensserin tarkoittavan sosiaalisen median vaikuttajaa, joka jakaa sekä manosfäärin ajatuksia toksisen miehen mallista että naisvihamielistä sisältöä. Näiden miesinfluensserien kohderyhmää ovat nuoret miehet ja murrosikäiset pojat, jotka ovat joskus kokeneet torjutuksi tulemisen, todennäköisesti naisen taholta. Tämä torjutuksi tulemisen kokemus toimii katalysaattorina manosfäärin ideologian omaksumisessa. Nuoret miehet etsivät edelleen omaa identiteettiänsä ja parisuhdetta. Välttääkseen torjutuksi tulemisen uudelleen, nuoret miehet toteuttavat miesinfluensserien elämänohjeita. Nämä ohjeet perustuvat siihen, miten miesinfluensserit ovat kaupallistaneet miesten huonon itsetunnon. Näitä seuraamalla nuoret miehet saavat jälleen arvostusta manosfäärin sosiaalisessa hierarkiassa. Täten nuori mies omaksuu radikaalia binääristä ideologiaa sukupuolista.

Kertoja O on mielestäni hyvä esimerkki miesinfluensserista. Kyseessä on vanhempi mies, joka toimii kuntosaliryttäjänä antaen neuvoa lihastreenaamiseen ja ruokavalioon. Hän käy läpi henkisen hyvinvoinnin peruspilareita käyttämällä valmennettaviensa kehonmuutuskertomuksia. Hän kertoo videoillaan esimerkkejä, miten ei kannata toimia ja miten hänen valmennuksellaan syntyy urheilullisia kehoja. Nämä kehot ovat pääosin mieskehoja, joissa näkyy onnistunut muutuskertomus. Huonoina esimerkkeinä toimivat naiskehot, jotka eivät sovi länsimaalaisiin kauneusihanteisiin. Tällainen sukupuoliasettelu itsessään asettaa arvolatausta sukupuolten välille, miehen lihaksikas keho on optimi. Kertoja O käyttää valtaansa vahvistamalla sukupuoliasettelua julkisella puheellaan omalla somealustallaan.

Eräällä videolle (Video D 2025) on esimerkiksi kuvattu videota naisinfluensserista, joka puhuu kehorauhan puolesta. Kyseisellä videolla kertoja O käy läpi asiantuntijäänellä, miten nainen on epäonnistunut laihduttamisessa. Merkittävänä tästä tekee se, että kyseinen naisinfluensseri on näkynyt usein TikTokin minulle kuratoimissa videoissa. Naisen videoita on usein nauhoitettu kuntosalia harrastavien nuorten miesten videoihin varoittavana esimerkkinä siitä, miten

kyseinen vaikuttaja toteuttaa huonosti ruoka- ja treenirutiineitansa. Sosiaalisessa mediassa miesinfluensserien valta näyttäytyy kommentteissa, joissa korostetaan sisällöntuottajan maskuliinisuutta sekä halventavina kommentteina feministisissä sosiaalisen median sisällöissä. (Lott et al. 2025, 3.)

Aikaisemmin mainitsemani manosfäärille tyypillinen muiden miesten dominointi, kilpailu ja hierarkioiden luominen näkyy myös kertoja O:n tilillä. Sisällöntuottaja (Video E 2025) kommentoi julkisesti, miten toisen sisältöä tekevän miehen väitteet ateriarvosteista ja herkuteluista ovat väärässä. Videossa kerrotaan nimellä, kenestä on kyse ja videon alkuun on vielä otettu kyseisen henkilön kuva. Vaikka kyseessä on yritystili, on siinä kuitenkin tunnistettavia ilmiöitä ja oireita manosfäärin asenteista. Edellisiin esimerkkeihin vedoten mies on hyvä, jos hän on onnistunut saamaan lihaksikkaan kehon. Tämä näkyy tilin kehonmuutoskertomusten toisintamisena. Ja toisena oireena on se, miten alentavasti kyseinen tili puhuu naisista. Vaikka kyseinen tili ei suoraan puhuttele sisällönkatsojia, on selkeästi ideologiset arvot hänen tilillään näkyvissä. Miehen tarvitsee olla lihaksikas ja on sallittua arvostella naisten kehoja negatiivisesti. Samoin kilpailullisuus on tärkeää, koska hän nostattaa omaa liiketoimintaansa painamalla toista miestä alas nimellä ja kasvokuvalla.

Lott et al. (2025, 2–3) kirjoittavat sukupuolen olevan performatiivista. Maskuliinisuus ja sen hegemonia näyttäytyvät vallan ja voiman käytössä, jotka ovat sidoksissa miehisen kulttuurin ja sen arvojen näyttämiseen. Nämä voivat olla konkreettisia tai symbolisia, kunhan ne osoittavat hierarkkista valta-asemaa ja dominanssia muihin yhteisön jäseniin. Koska kyseessä on vallan ja voiman teema maskuliinisuudesta puhuttaessa, on hyvin selvää, että miehille tärkeä voiman symboli on lihasten koko. Saliharrastuneisuutta ja kiinnostusta fyysiseen tekemiseen miehillä on ollut aina, mutta siitä on nyt jälleen tullut varsinainen trendibuumi, jossa nuoret miehet kertovat ja jakavat omia salikertomuksiaan. Toivoen, että inspiroivat toisiansa kehonmuutosmatkallaan. Kertoja J:n videoissa on suoraan näkyvissä, miten kyseinen tili toimii muun muassa esimerkkinä murrosikäisille 13- ja 14-vuotiaille pojille.

Aineistoissani on vielä yksi video, joka osoittaa, että on olemassa jokin tavoiteltu ryhmä, johon halutaan kuulua: hegemoninen lihaksikas mies. Tällä videolla on ennen ja jälkeen kuva, jossa keho on muuttunut. Videon otsikko on "Trend" ja tarkentavana kuvauksena: "I was a bigboi

#goviral #looksmxing #salitok #tren #trends”. Ensimmäisessä kuvassa kertoja on pukuhuoneessa ja kuva on hiukan tärähtänyt. Kuvassa lukevat tekstit: “Maybe we” ja “78kg”. Toisessa kuvassa kertoja on samassa pukuhuoneessa ja kuva on skarppi, teräväpiirtoinen. Kuvassa lukee teksti: “Can join the crowd” ja “76kg”. (Kertoja P 2025.) Tämän tarinan mukaan pääset yhteisön jäseneksi, kun olet saanut urheilullisen, lihaksikkaan kehon. Kommenttikentässä on kommentti: “Jordan is that you”. Jordan on internet-slangia ja metafora miehisyyden esikuvulle, joka on haluttava, maskuliininen henkilö, joka ei pelkää kertoa omaa mielipidettänsä. Sisällönkatsoja antaa siis tällä kommentilla hyväksynnän sisällöntekijälle, koska hänestä on ruumiin voiman vuoksi muuttunut todellinen, oikea mies. Miehisyyden performatiivisuus syntyy siis kehonmuuttamisella ja sen kertomuksen kertomisella. Kehon lihaksisuus on miehelle siis miehisyyden merkki sekä konkreettisesti että symbolisesti. Se edustaa sosiaalista hierarkiaa, voimaa.

Myös tätä seuraavaa kertomusta voi tarkastella kehon symboliikan ja inspiraatiokertomuksen näkökulmasta. Videolla (Kertoja Q 2025) on kaksi videoklippiä, ennen ja jälkeen. Ensimmäisessä videoklipissä tehdään treeniä ja toisessa tehdään poseerauksia, jotta lihakset tulevat näkyviin. Koko videon päällä on tekstinä listaus, jossa on määritelty treenimäärät, kuinka monta kaloria on syöty, kuinka monta tuntia on nukuttu ja viimeisenä, kuinka paljon on Seltzeriä juotu. Kiinnostava on kuitenkin musiikki ja sen lyriikat: “To become the person you want, you must destroy the person you are.” Tämä kyseinen kertomus multimodaalisesti esittää kertomuksen, jonka lopputuloksena on pakko tuhota vanha minä, jotta voi rakentaa uuden, paremman minän. Tämä tarkoittaa videon perusteella lihasten kasvattamista. Tämä saa myös ihastelua oletettavasti miespuolisilta sisällön katsojilta. Kommentteja ovat muun muassa: “Ei ois heittää reeniohjelmaa ihan hullu”, “Huhhuh (ok emoji) (hauiksen näyttö emoji)” ja “Bro stuck to the plan”. Kertoja Q on nuorille pojille ideaali maskuliinisuuden kuva (Renström & Bäck 2024, 1989). Tärkeää olisi vielä tätä havaintoa varten tarkastella, millaisissa sykleissä Andrew Taten ja muiden miesinfluenssereiden ideologiat ovat jalkautuneet tavallisten nuorten miesten salikertomuksiin. Kuitenkin tässä kohtaa voi todeta sen, että nämä kertomukset pyrkivät vaikuttamaan joko suoraan tai välillisesti ihmisten asenteisiin kehosta ja siitä, mitä lihaksikas keho symbolisoi.

Myös manosfäärin narratiivia löytyy suoraan näiltä kuntosalitileiltä. Internetissä on alustoja, jotka on määritelty manosfäärin alustoiksi. Niissä jaetaan ajatuksia siitä, miten feminismi uhkaa valkoisen miehen hegemoniaa. Red Pill eli punaisen lääkkeen tarina on yksi tunnetuimpia manosfäärin metaforisia kertomuksia miesten hierarkkisesta syrjäyttämisestä (Nurminen 2019, 4). Tämä on allegorinen tarina, joka pohjautuu elokuvaan *The Matrix* (1999), jossa elokuvan päähenkilöltä kysytään, ottaako hän sinisen vai punaisen lääkkeen. Tämä punainen pilleri symboloi manosfäärissä heräämistä todellisuuteen, jossa feminismi sortaa miehiä. Kertoja F:llä on suoraan punaisen ja sinisen lääkkeen vertauskuva. Kyseisessä videossa (Video F 2025) on otsikkona: "MINKÄ VALITSET?" Lisäksi hänellä on kuvaustekstinä: "Seuraa mun tiliä = Red Pill !!!" Kyseisessä kuvavideossa on kaksi kättä. Toisessa on punainen kapseli, joka määritellään punaisella tekstillä "HYPERTROPHY PILL". Lääkkeen yläpuolella on sitä kuvaavaa tekstiä: "Otat Hypertrofia-pillerin, pysyt lihaskasvun ihmeiden maailmassa, ja minä näytän sinulle kuinka syväälle mekaaninen jännitys todella vie." Toisen käden sininen lääke on nimeltään "BRO PILL" ja sen kuvaus on: "Otat Bro-pillerin, tarina päättyy - heräät salilta, teet 20 toistoa saadaksesi pumpin ja aiheuttaaksesi mikroaurioita ja uskot kaikkeen mitä Mike Jizzaraetel sanoo." Kuvan aivan alhaalla kämmenten alla on vielä teksti: "VALITSE VIISAASTI!"

Kuvassa mainittu Mike Israetel on amerikkalainen kehonrakentaja, joka on käynyt akateemisen koulutuksen urheilusta. Jizzaraetel on pilanimi Israetelille (jizz = pilaileva internetslangi spermalle). Tällä intertekstuaalisella kuvalla sisällöntuottaja haluaa sanoa, että et tarvitse tieteellistä tietoa muuttaaksesi kehosi urheilulliseksi. Katsojan tarvitsee vain seurata häntä. Hän toimii oppaana. Hypertrofia tarkoittaa lihasten kasvua. Kun otat punaisen pillerin, heräät unesta, jossa et tarvitse lihaksia, voimaa. Tämä lataa arvoa sille, että lihaksisuus on prioriteetti, jota miehet tarvitsevat elämässään. Punaisen pillerin metaforan alkujuuret löytyvät internetalustalta nimeltä Reddit, joka tunnetaan suurimpana manosfäärin operointialustana (Nurminen 2019, 2). Tietenkään emme voi tarkalleen ottaen tietää, mistä kyseinen sisällöntuottaja on löytänyt tarinan pariin. Mutta kuitenkin kytkökset lihaksien ideologiaan antavat viitteitä siitä, että punaisen pillerin tarinalla on helppoa jakaa omia arvojansa eteenpäin.

Muita tunnettuja manosfäärin alustoja ovat /r9k/ ja 4-chan, jotka tunnetaan alustoina, joissa puhetta ei moderoida "vapaan puheen" oikeuden vuoksi. Nämä kyseiset internet-alustat pyrkivät puolustamaan heidän mukaista totuuttansa sosiaalisen oikeudenmukaisuuden satureilta

(*social justice warriors*), feministeiltä. (Ging 2019, 640.) He puolustavat siis perinteisiä sukupuoliarvoja ja ihmiskäsitystä. Suomalainen vastaava internet-alusta on Ylilauta, joka kutsuu itseänsä alustaksi, jossa voit anonymisti puhua mistä tahansa. Kertoja B, joutui tutkimukseni aikana Ylilaudan kohteeksi. Ylilaudalla oli pohdittu, oliko kyseinen sisällöntuottaja ”natu” eli oliko hän käyttänyt laittomia aineita kehonmuutoksen saamiseksi. Hän oli nimittäin saanut jyrkän leukalinjansa kolmessa kuukaudessa. Kertoja B kommentoi tätä keskustelua kuvankaappausvideolla. Valitettavasti video on poistettu sisällöntuottajan tililtä, mutta kiinnostavaa on yhteys sisällöntuottajan ja Ylilaudan kanssa. Tällä Ylilaudan keskustelulla oli yritetty riistää kyseisen sisällöntuottajan sosiaalista valtaa, alfan asemaa. Yleisesti ottaen monilla näistä tileistä löytyy videoita, joissa vastataan kysymykseen, onko sisällöntuottaja ”natu”. Lihaksien luonnollisesti saamisen kyseenalaistaminen tuntuu olevan yleinen kommentti, jota sisällöntuottajat saavat. Nämä kommentit heijastelevat manosfääriin kulttuurissa tarvetta horjuttaa yksittäisten alfojen asemaa sosiaalisessa hierarkiassa.

Haluan vielä tarkastella kahden aikaisemmin analysoimieni videoiden kommenttikenttiä. Näiden kommenttien kirjoittajien sukupuoli-identiteetistä ei tietenkään voi olla varma ja tämä olisi jatkotutkimuksen kohde. Suurimmaksi osaksi nimimerkit olivat maskuliinisia tai profiileissa oli kuvia, jotka edustavat oikeistoradikalismia, rasistisia tai muuten syrjiviä asenteita.

Analysoimani kertoja B:n (Kertoja B 2025) videon kommenttikentässä lukee: ”Täs näytöllä on nyt jotain settii” sekä ”Sorry sir I need to go to The bathroom know”. Aikaisemmin mainitsemani kehon hyperseksualisoimisen lisäksi manosfääriin kuuluu homofobinen kielenkäyttö (Ging 2019, 651). Nämä kommentit edustavat sisällöntuottajalle auktoriteetin antamista ulkonäön perustein. Keho on haluttava. Kertoja G:n (Kertoja G 2025) kommenttikentässä näkyy rinnastamista binäärisesti feminiiniseen kehoon ja sitä kautta kehumiseen: ”Ekassa kuvassa vähän jopa kiihottavat rinnat (sydän emoji)”. Lisäksi kyseisellä videolla on monia ”respect” kommentteja sekä eläimen voimaan rinnastettu ”härkä” kommentti. Samoin myös kertoja B:n kommenttikentässä näkyy paljon ”respect” kommentteja. Muutostarinat herättävät näillä tileillä hyväksyntää kertomuksen kuulijoissa. Yksi kommentti Kertoja B:llä on: ”I recognize a bad die when i see one”, joka viittaa tämän käyttäjän olevan paha poika tehtyään muodonmuu-

toksen. Tämä viittaa aiemmin mainitsemaani paha poika -ajatukseen, josta manosfäärin mukaan naiset pitävät. Mieheys ja sen performatiivisuus syntyy symbioosissa oman kehonmuuttamisen kertomisella ja kertomuksen vastaanottajien kommenttien avulla.

## 5 Johtopäätökset

Suullisella kehonmuutoskertomuksella on selkeä alku ja loppu sen kuulijalle. Kertoja kertoo kehonmuutoksestaan nykyhetkessä, kun se on onnistunut. Kertomus kerrotaan menneeseen viitaten (Labov & Waletzky 1967, 41). Kertomuksen este ja keinot ylittää esteet ovat selkeästi kuulijan käsiteltävissä. Ne ovat yksinkertaisia ja tunteisiin vetoavia, niistä tulee jakojen kautta viraaleja. Viraaliuden vuoksi kertomusten arvoista syntyy ketjureaktioita, mistä syntyy käsitys normatiivisuudesta (Mäkelä et al. 2020, 15.), tässä tapauksessa normaaleja kehonkuvia nuorille pojille ja miehille. Kuten analysoimissani aineistoissa olen tuonut esille, näissä kertomuksissa nousee nuorilla miehillä kokemus heikosta itsetunnosta. Miesinfluensserit korostavat tätä ajatusta omilla tileillään. He korostavat, että miesten tulee olla seksuaalisesti haluttavia. Jotta nainen haluaisi olla kanssasi, pitää sinun olla voimakas, itsevarma ja seksuaalinen yksilö. Tämä kaikki ratkaistaan kehonmuutoksella.

Kehonmuutoskertomukset toimivat hyvin inspiroivina kertomuksen malleina. Labovin ja Waletzky suullisen kertomuksen teorian avulla niistä nousee esille mielenkiintoinen havainto, miksi näitä kertomuksia kerrotaan. Identiteetistä tulee eheä, kun on käynyt läpi kehonmuutoksen. Väitän, että näitä kertomuksia ei kerrota terveellisen syömisen ja liikkumisen vuoksi. Ne edustavat manosfäärin kaltaista maskuliinista mieskuvaa lihaksikkaasta miehestä. Näihin kehonmuutoskertomuksiin sisältyy ideologista kehonmuokkaamista, oli se sitten tietoista tai ei. Ging (Ging 2019, 642) määrittelee tällaisen toiminnan olevan hypermaskuliinisuuden performatiivista. Tällä hän tarkoittaa sitä, että miehen täytyy olla ulkonäöllisesti maskuliinisesti viehättävä, korostaen urheilullisuutta ja pukeutumista, joka tuo omaa maskuliinisuutta esille mahdollisimman paljon. Jos näiden esimerkkikertomusten kertoja aloittaisi suullisen kertomuksensa puhumalla terveydestä, olisi lähtökohta kertomusten arvoille eri.

Vaikka aineisto on ollut pieni, on mielestäni kuitenkin havaittavissa oirehdintaa manosfäärin mieskuvasta nuorten miesten kehonmuutoskertomuksissa, tilien sisällöissä ja toisaalta tilien kommenttikentissä. Tällä hetkellä oman TikTokin algoritmit ovat sekaisin ja tarjoavat nyt enemmän kuntosalisisältöä, erityisesti kehonmuutoskertomuksia. TikTok siis kuratoi sisältöä, joka on minua kiinnostanut. Näiden kuntosalitilien lisäksi on esiin noussut myös huolestuttavia tilejä, joissa lietsotaan puhtaasti ”vapaan puheen” nimissä vihamielistä sisältöä. Nämä tilin

ovat jo selkeästi manosfäärin ideologiaan perustuvia tilejä. Tämän tutkimuksen kannalta nämä olisivat tietenkin olleet mielenkiintoisia, mutta algoritmilla kesti kauan tuottaa näitä materiaaleja minulle tarjottavaksi.

Näissä kohdevideoissani on ollut sekä pienempiä tilejä että suurempia tilejä. Näiden tilien näkyvyyden vaihtelu on ollut hyvin laajaa, mutta sisältävät samoja esimerkkikertomuksen tuomia normituksia. Oli kyseessä pienempi tai isompi tili, kertomuksen malli ja sen opetus on sama: koska tein muodonmuutoksen, minusta tuli ehjä. Seuraavaksi voin jakaa näitä oppejani muille. Kiinnostavaa näissä kohdekertomuksissa oli se, että moni kutsui katsojiansa seuraamaan kyseisen henkilön tiliä ja oppimaan parempaa elämäntapaa, vaikka kyseessä ei olisi ollut yritystili. Joko nämä kertojat olivat omaksuneet tämän kertomuksen mallin muilta kehonmuutuskertomusten tekijöiltä tai sitten heillä on käsitys siitä, miten luoda katsojakuntaa omalle tililleen. Mielestäni Labovin ja Waletzky suullisen kertomuksen malli on selkeä malli sosiaalisen median tutkimiseen. Malli sopi näidenkin tilien analysoimiseen hyvin. Ensin koudutetaan katsoja kysymyksellä tai iskulauseella, jonka jälkeen tulee kertomus ja lopulta kertomuksen opetus. Lopulta, kun TikTokin algoritmit alkavat räätälöimään tällaista sisältöä enemmän ja enemmän, alkaa siitä tulla jonkinlainen normi katsojalle ja palaamme jälleen aikaisemman kappaleeni miesinfluenssereiden identiteetin muokkaamiskysymykseen ja epävarmuuksien kasvattamiseen.

Miesinfluensserit pyrkivät luomaan naisvihamielistä sisältöä ja kohdentavat sisältönsä nuoriin poikiin ja miehiin. Epävarmuuksia kaivelemalla he pystyvät luomaan uudenlaista vihamielistä ideologista ajattelua. Kuten Nurminen (2019, 2) on kirjoittanut, manosfäärin narratiiviin kuuluu nähdä maailma siten, että miesten täytyy olla jälleen vahvoja ja luoda se sellaiseksi kuin se oli. Miehillä olisi jälleen valtaa. Yleensä miesinfluensserit ovat vanhempia miehiä, jotka kutsuvat nuorempia miehiä luomaan yhteistä miehuuden performanssia. Tämä voi olla miesmäisten toimintojen toisintamista arjessa (Lott et al. 2025, 2), esimerkiksi viikoittaista voimankehittämistä kuntosalilla. Labovin ja Waletzky suullisen kertomuksen malliin nojaten heidän kehonmuutuskertomuksensa ovat tehokkaita yleistäviä mallitarinoita, joista Mäkelä on kirjoittanut. Ne antavat selkeän opetuksen siitä, millainen miehen keho on hyväksyttävä. Kun on vahva keho, on vahva mieli. Tämä hyväksytty keho on voiman symboli ja piilottaa sisällensä ideologista opetusta sukupuolten välisestä vallan jakautumisesta.

Voin todeta, että kyseessä on laaja ilmiö, jota on vaikea tiivistää tämän kokoiseen tutkielmaan. Kuitenkin tämän avulla olen voinut tehdä havaintoja pienistä signaaleista osana laajempaa ilmiötä. Toivon kuitenkin, että tämä tutkielma olisi herättelevä jatkotutkimuksia varten, jotta voisi synnyttää enemmän keskustelua nuorten miesten saliharrastuneisuudesta – toisaalta siitä, miksi nämä kehonmuutostarinat ovat vaarallisia, mutta myös siksi, että löytäisimme erilaisia polkuja, joita pitkin manosfääri yrittää vaikuttaa nuoriin hukassa oleviin poikiin ja miehiin.

## Lähteet

### Kohdevideot

Kertoja A 2025. *Valmennuspaikkojen avautuminen sunnuntaina!* TikTok-julkaisu. Julkaistu 29.7.2025. (13.10.2025).

Kertoja B 2025. *Jos mäki pystyin, nii säki pystyt.* TikTok-julkaisu. Julkaistu 21.7.2025. (13.10.2025).

Kertoja C 2025. *Progressi.* TikTok-julkaisu. Julkaistu 15.4.2025. (13.10.2025).

Kertoja D 2025. *Mä en oo koskaan tykänny postata tänne tiktokiin hirveesti videoita mis näytän mun kroppaa kunnolla.* TikTok-julkaisu. Julkaistu 13.9.2025. (13.10.2025).

Kertoja E 2025. *Tässä näkyy kuvina muutos.* TikTok-julkaisu. Julkaistu 14.6.2025. (13.10.2025)

Kertoja F 2025. Video G. *Tuntuu ihan siltä kun et olisi aloittamassa kaiken alusta...* TikTok-julkaisu. Julkaistu 13.6.2025. (13.10.2025).

Kertoja F 2025. Video F. *Seuraa mun tiliä = Red Pill.* TikTok-julkaisu. Julkaistu 11.4.2025. (14.10.2025).

Kertoja G 2025. *Muistan tismalleen miltä tossa ekassa kuvassa tuntu.* TikTok-julkaisu. Julkaistu 9.5.2025. (14.10.2025).

Kertoja H 2025. *Terrrrrrvetuloo.* TikTok-julkaisu. Julkaistu 29.7.2025. (14.10.2025).

Kertoja I 2025. *Sun täytyy ajatella jonkin aikaa et: "Mitä kaikkea mä VOIN tehdä".* TikTok-julkaisu. Julkaistu 21.8.2025. (14.10.2025).

Kertoja J 2025. Video A. *Voiko 14-vuotiaana bulkata?* TikTok-julkaisu. Julkaistu 27.8.2025. (14.10.2025).

Kertoja J 2025. Video B. *Voiko 14-vuotiaana cuttaa?* TikTok-julkaisu. Julkaistu 7.9.2025. (14.10.2025).

Kertoja J 2025. Video C. *Voiko 13-vuotiaana käydä salilla?* TikTok-julkaisu. Julkaistu 5.2.2025. (14.10.2025).

Kertoja K 2025. *Jokainen meist pystyy tekee muutoksen jos oikeesti haluaa.* TikTok-julkaisu. Julkaistu 5.6.2025. (15.10.2025).

Kertoja L 2025. *Oppikaa mitä kalorit merkitsevät niin pääsette tuloksiin.* TikTok-julkaisu. Julkaistu 22.9.2025. (15.10.2025).

Kertoja M 2025. *Treenaa itelles inspiroivin muutos kesään mennessä.* TikTok-julkaisu. Julkaistu 16.9.2025. (15.10.2025).

Kertoja N 2025. *Miten mä pääsin tähän kuntoon?* TikTok-julkaisu. Julkaistu 30.3.2025. (15.10.2025).

Kertoja O 2025. Video D. *Laihdutuskuurit...* TikTok-julkaisu. Julkaistu 23.9.2025. (15.10.2025).

Kertoja O 2025. Video E. *LUE KUVATEKSTI.* TikTok-julkaisu. Julkaistu 14.9.2025. (15.10.2025).

Kertoja P 2025. *I was a bigboi.* TikTok-julkaisu. Julkaistu 12.9.2025. (16.10.2025).

Kertoja Q 2025. *To become the person you want.* TikTok-julkaisu. Julkaistu 31.8.2025. (16.10.2025).

### **Tutkimuskirjallisuus**

Bhandari, Aparajita & Sara Bimo 2022. Why's Everyone on TikTok Now? The Algorithmized Self and the Future of Self-Making on Social Media. *Social Media + Society* 8 (1), 1–11.

Høgenhaug, Mads, Friis, Marcus, Morten Pedersen & Luca Rossi 2025. *TikTok StitchGraph: Characterizing Communication Patterns on TikTok Through a Collection of Interaction Networks*. Kööpenhamina: IT University of Copenhagen.

Hyvärinen, Matti, Mari Hatavara & Jarmila Mildorf 2019. Narrating Selves from the Bible to Social Media: Introduction to the Forum. *Partial answers* 17 (1), 81–86.

Labov, William & Joshua Waletzky 1967/1997. Narrative Analysis: Oral Versions of Personal Experience. *Journal of Narrative and Life History* 7(1–4), 3–38.

Lott, Kaarel, Mari Murumaa-Mengel & Raili Marling 2025. Mainstreaming the Manosphere: Discourses of Contemporary Masculinity Among Estonian Manfluencers. *Humanities & social sciences communications* 12 (1), 602–611.

Mäkelä, Maria, Björninen, samuli, Karttunen, Laura, Nurminen, Matias, Juha Raipola & Tytti Rantanen 2021. Danger of Narrative: A Critical Approach to Narratives of Personal Experience in Contemporary Story Economy. *Narrative* 29 (2), 139–159.

Nurminen, Matias 2021. The Big Bang of Chaotic Masculine Disruption. A Critical Narrative Analysis of the Radical Masculinity Movement's Counter-narrative Strategies. *Handbook of Counter-Narratives*. Toim. Klarissa Lueg & Marianne Wolf Lundholt. Lontoo: Routledge, 351–362.

Nurminen, Matias 2019. *Warfare: The 'Careless' Reinterpretation of Literary Canon in Online Antifeminism*. Tampere: University of Tampere.

Renström, Emma & Hanna Bäck 2024. Manfluencers and Young Men's Misogynistic Attitudes: The Role of Perceived Threats to Men's Status. *Sex roles* 90 (12), 1787–1806.

Schifman, Limor 2014. *Memes in Digital Culture*. Massachusetts: Massachusetts Institute of University.

Schmid, Wolf 2010. *Narratology: an Introduction*. Hamburg: University of Hamburg.

Valta, Veera 2025. Making a Narrative of Repetition: Diachronicity and the Second-Person Address in YouTube's Routine Videos. *Life writing* 22 (1), 215–234.

Wescott, Stephanie, Steven Roberts & Xuenan Zhao 2024. The Problem of Anti-feminist 'Manfluencer' Andrew Tate in Australian Schools: Women Teachers' Experiences of Resurgent Male Supremacy. *Gender and education* 36 (2), 167–182.