Internet, sosiaalinen media ja porno

www.selkoseks.fi

SelkoSeks®

Netissä toimimisen säännöt

Netistä löytyy paljon tietoa
seksuaalisuudesta ja seksistä.
Netissä voi myös tutustua ihmisiin
ja jutella seksuaalisuuteen
ja seksiin liittyvistä asioista.



Kun käyttää nettiä,
on tärkeää osata toimia oikein.
Netissä on samat säännöt kuin muuallakin.

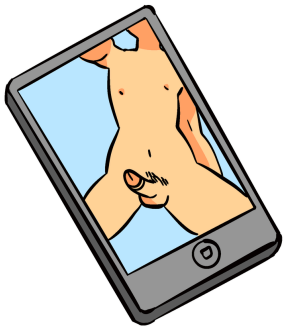
Toisia netin käyttäjiä täytyy kunnioittaa.
On myös tärkeää osata huolehtia siitä,
että ei vaaranna omaa turvallisuuttaan.

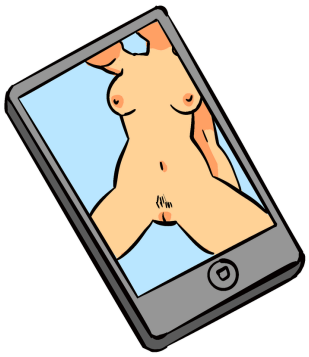
Ikävä kyllä netissä on ihmisiä,
jotka eivät noudata sääntöjä.
He voivat tahallaan huijata muita.
Siksi on hyvä olla itse tarkkana.



Jokaisella on oikeus päättää
omaan seksuaalisuuteensa
liittyvistä asioista myös netissä.

Netissä seksuaalisia tekoja
ovat esimerkiksi
seksiin liittyvien viestien
ja alastonkuvien lähettäminen.





Jos haluaa julkaista
kuvia tai videoita netissä,
kannattaa ensin miettiä,
millaisen kuvan tai videon haluaa jakaa.
Netissä ne voi nähdä kuka tahansa.
Nettiin laitetut kuvat, videot
ja kirjoitukset eivät koskaan häviä.

Kuvia tai videoita muista ihmisistä
ei saa jakaa netissä ilman lupaa.

Netissä on helppo esiintyä eri henkilönä,
valehdella ikänsä tai sukupuolensa.
Aina ei voi siis olla varma,
että nettituttu on sitä,
mitä väittää olevansa.



Siksi netissä ei kannata
kertoa muille omia henkilötietojaan,
kuten osoitetta, puhelinnumeroa tai
syntymäaikaa.
Joku voi käyttää tietoja väärin.

Joskus netissä voi päätyä sivuille,
joiden sisältö aiheuttaa ikäviä tunteita.
Sivuilta kannattaa poistua.



Jos netissä kohtaa jotain ikävää,
siitä kannattaa kertoa
luotettavalle ihmiselle.

Jos joutuu rikoksen uhriksi,
on tärkeää muistaa,
että se ei ole koskaan oma syy.
Rikoksesta pitää aina kertoa poliisille.



Jos netissä rikkoo lakia,
voi siitä saada rangaistuksen.

Netti voi tarjota
paljon nautintoa elämään,
kun muistaa:

- **noudattaa sääntöjä**
- **käyttää luotettavia nettisivuja**
- **olla varovainen tutustuessaan uusiin ihmisiin**
- **pyytää apua tarvittaessa**

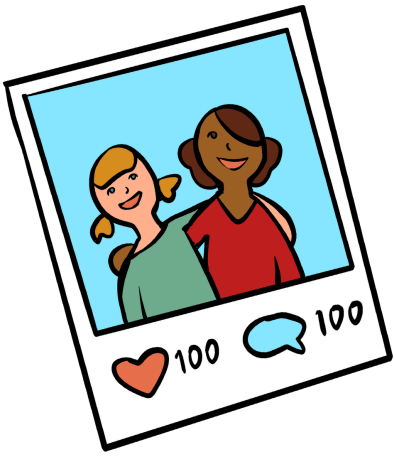
Netissä ei saa:



- kiusata tai nimitellä
- loukata
- valehdella
- esittää olevansa joku toinen ihminen
- uhkailla tai painostaa

Seuraavilla sivuilla on asioita,
jotka on hyvä pitää mielessä,
kun käytät nettiä ja somea.

MILLAISTA SISÄLTÖÄ JAAT



Kun julkaisee jotain somessa,
se jää nettiin pitkäksi aikaa.
On tärkeää miettiä joka kerta,
millaista sisältöä jaat.
Netissä ne voi nähdä kuka tahansa.
Ei myöskään kannata jakaa mitään,
mitä voisit joskus myöhemmin katua.

Kuvia tai videoita muista ihmisistä
ei saa jakaa ilman lupaa.

Kunnioita toisia netin käyttäjiä.
Kirjoita vain sellaisia kommentteja,
joita voisit sanoa myös kasvokkain.

YKSITYISYYS JA TURVALLISUUS

Älä jaa henkilökohtaisia tietojasi.
Sellaisia ovat esimerkiksi
kotiosoite ja puhelinnumero.
Joku voi käyttää tietoja väärin.



Omat tiedot kannattaa pitää yksityisinä.
Voit myös rajoittaa
omien julkaisujesi näkyvyyttä,
jos et halua kaikkien näkevän niitä.
Somesta löytyy asetuksia,
joilla voit valita,
kuka näkee julkaisusi.

KIUSAAMINEN

Somessa voi tulla vastaan kiusaamista,
kuten ilkeitä kommentteja tai vihapuhetta.
Kiusaaminen somessa on yhtä kiellettyä
kuin kasvokkainkin.
Jos kohtaat kiusaamista,
on tärkeää kertoa siitä
jollekin luotettavalle ihmiselle.



LUOTETTAVUUS

Netissä on helppo valehdella
olevansa joku muu kuin oikeasti on.
Joku voi valehdella ikänsä ja nimensä
sekä käyttää väärää valokuvaa itsestään.
Muista, että kaikki mitä somessa näet ja luet,
ei aina ole totta.



ANONYYMIYS

Anonyymi tarkoittaa nimetöntä
eli tuntematonta ihmistä.
Ihminen voi käyttää esimerkiksi nimimerkkiä.



Anonyyminä oleminen voi olla
sekä hyödyllistä että haitallista.
Esimerkiksi erilaisilla nettisivuilla
voi pyytää nimettömästi tai nimimerkillä
apua erilaisiin ongelmiin,
jos muuten ei uskaltaisi kysyä apua.
Haitallista on, jos anonyymiyttä käyttää
kiusaamiseen tai huijaamiseen.

SÄÄNNÖT JA LAIT



Netissä täytyy noudattaa lakeja ja sääntöjä,
kuten muuallakin elämässä.
Se, mikä on muutenkin laitonta,
on laitonta myös netissä.

Somessa voi tapahtua esimerkiksi
kunnianloukkauksia, vihapuhetta,
tekijänoikeusrikoksia, tietomurtoja
ja seksuaalirikoksia.



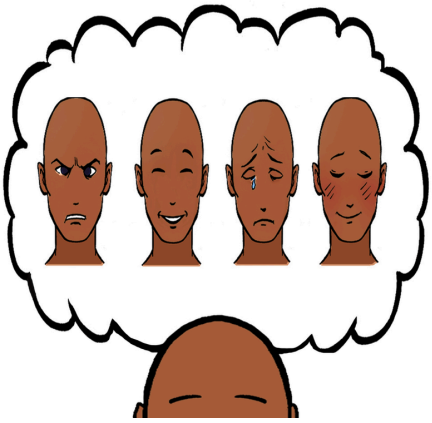
Jos netissä rikkoo lakia,
voi siitä saada rangaistuksen.

On tärkeää tuntea lakeja ja sääntöjä.
Silloin et vahingossa itse riko niitä
ja tunnistat myös helpommin,
jos sinua kohdellaan väärin.



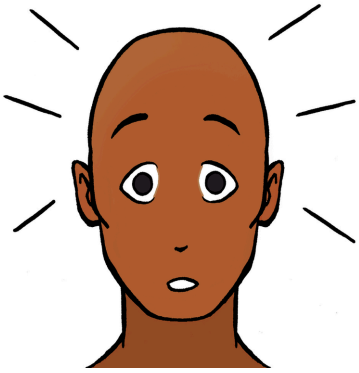
Jos joudut rikoksen uhriksi,
on tärkeää muistaa,
että se ei ole koskaan sinun syysi.
Rikoksesta pitää aina kertoa poliisille.

TUNTEET



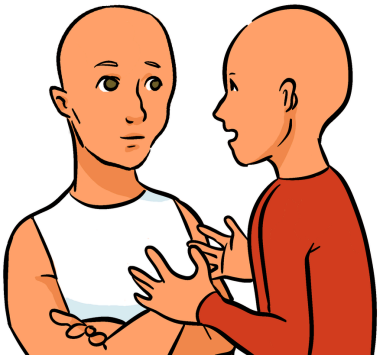
Somessa voi olla vaikea tietää,
mitä muut todella tuntevat,
koska et näe muiden ilmeitä ja eleitä
tai kuule heidän puhettaan.

On tärkeää olla ystävällinen toisille.
Jos huomaat,
että joku tarvitsee apua tai on huolissaan,
voit tukea ja auttaa häntä.



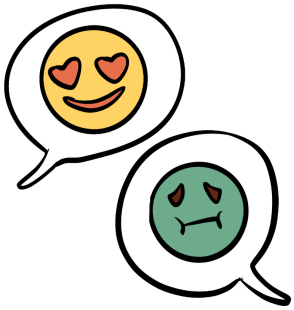
Joskus voit päätyä netissä sivuille,
joiden sisältö aiheuttaa sinulle ikäviä tunteita.
Poistu silloin niiltä sivuilta.

Jos kohtaat netissä jotain ikävää,
kerro siitä luotettavalle ihmiselle.

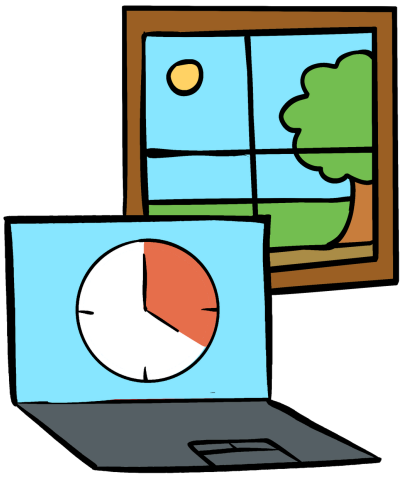


OMA HYVINVOINTI

Somessa on helppo vertailla itseään muihin,
mutta se ei ole aina hyväksi itselle.
Muista, että somessa näkyy usein
vain ihmisen parhaat hetket,
eikä koko elämä.
Kaikilla on vaikeita päiviä,
mutta ne eivät aina näy somessa.
Jos somessa oleminen alkaa tuntua pahalta,
on hyvä pitää tauko.
Voit myös miettiä,
millaiset sisällöt tuovat sinulle hyvää mieltä
ja millaiset eivät.



AJANKÄYTTÖ



Somessa voi helposti kulua paljon aikaa.
On tärkeää muistaa,
että elämässä on muitakin tärkeitä asioita,
kuten liikunta ja ystävät.
Jos huomaat,
että somessa menee liikaa aikaa,
on hyvä asettaa rajoja ja pitää taukoja.

RIIPPUVUUS

Riippuvuus tarkoittaa,
että et pysty laittamaan somea pois,
vaikka joku läheinen pyytää sitä
tai vaikka sinun pitäisi tehdä jotain muuta.

Someriippuvuus voi tuntua siltä,
että some vetää puoleensa koko ajan,
vaikka et edes nauti siitä.

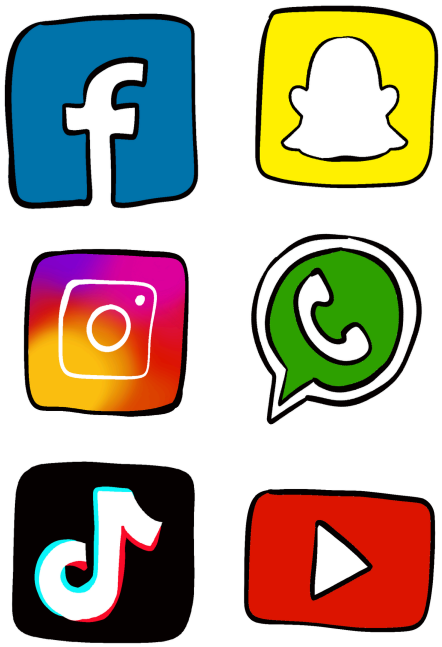
Jos huomaat riippuvuuden merkkejä,
voit pyytää apua luotettavalta ihmiseltä.

Mieti, mitkä muut asiat tuovat sinulle
iloa, rauhaa tai hyvää mieltä.
Tällaisia asioita voivat olla
ulkoilu, musiikki, lemmikki tai ystävä.

On hyvä,
että elämässä on muutakin
kuin vain netti ja some.

Sosiaalinen media eli some

Sosiaalinen media eli some
tarkoittaa erilaisia netissä olevia
palveluita ja sovelluksia.
Niissä ihmiset voivat jakaa kuvia,
videoita, ajatuksia
sekä keskustella muiden kanssa.



Sosiaalisen median palveluita ovat
esimerkiksi:

- Instagram
- Facebook
- WhatsApp
- Snapchat
- TikTok
- YouTube

Sosiaalisessa mediassa voi seurata
kavereita, perheenjäseniä
tai esimerkiksi julkisuuden henkilöitä.
Jokainen saa itse päättää
ketkä seuraavat heitä.
Jos ei halua tietyn henkilön
seuraavan itseään somessa,
on tämän henkilön profiili mahdollista estää.

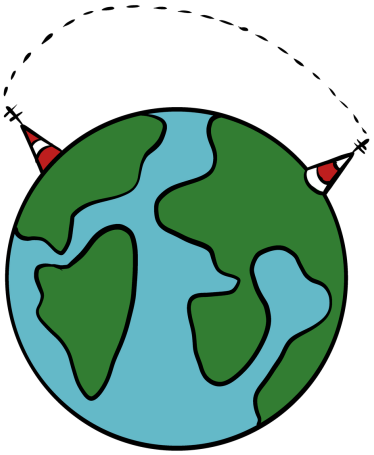
Jos joku ihminen häiritsee tai kiusaa
somessa,
kannattaa kertoa siitä
luotettavalle aikuiselle.

Myös sosiaalisessa mediassa
pitää muistaa hyvät käytöstavat.

Somea voi käyttää tietokoneella
tai puhelimella.



Someystävyys

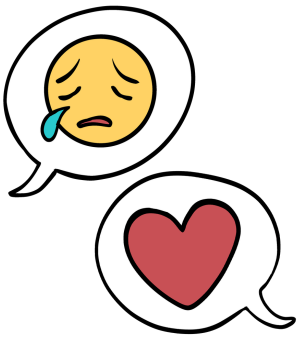


Some auttaa pitämään yhteyttä ystäviin,
vaikka he asuisivat kaukanakin.
Kirjoittelu, kuvien lähettely
ja yhteiset viestit
ovat helppo tapa jakaa arkea ja iloja
ystävien kanssa.

Joskus somessa voi myös tutustua
uusiin ihmisiin.
Erilaisissa ryhmissä voi keskustella
omista kiinnostuksen kohteista,
ajatuksista tai vaikeistakin asioista.
On hienoa löytää ihmisiä,
jotka ymmärtävät ja kokevat samoja asioita.

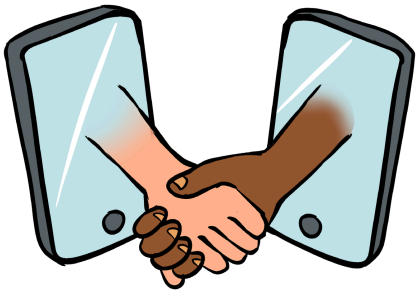


Muista kuitenkin,
että vaikka somessa olisi paljon seuraajia,
kaikki eivät ole oikeita ystäviä.
Aito ystävyys ei synny
vain tykkäyksistä tai emojeista.



Aito ystävyys syntyy siitä,
että molemmat
jakavat ajatuksiaan,
kuuntelevat toisiaan
ja tukevat sekä hyvinä että huonoina hetkinä.

Somessa, aivan kuten oikeassa elämässäkin,
on tärkeää olla rehellinen ja ystävällinen.
Jos joku ystävä sanoo jotain,
mikä tuntuu pahalta,
on hyvä kertoa siitä suoraan.
Rehellisyys auttaa välttämään
väärinkäsityksiä
ja voi vahvistaa ystävyyttä.



Joskus somessa voi tulla myös riitoja
tai erimielisyyttä.
Silloin kannattaa rauhoittua,
ottaa pieni tauko
ja miettiä, miten puhua asiasta.



Ystävyyttä kannattaa hoitaa
myös somessa.

Kiusaaminen

Netissä kiusaaminen voi tapahtua
esimerkiksi somessa, peleissä,
sähköposteissa
tai chat-viesteissä.



Kiusaaminen netissä voi olla rikos.

Netissä kiusaamista voi olla esimerkikisi:

Ikävät puheet
Loukkaavat viestit,
joilla halutaan satuttaa toista.

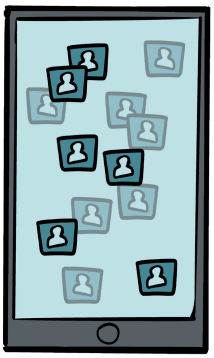
Väärän tiedon levittäminen
Valheiden kertominen toisesta ihmisestä tai
toisen henkilökohtaisten asioiden jakaminen
ilman lupaa.

Uhkaaminen
Uhkailu tai pelottelu,
että tekee jotain pahaa.

Kuvien jakaminen
Kuvien tai videoiden
lähettäminen tai jakaminen
toisesta ihmisestä
ilman lupaa.

.

Poissulkeminen
Ryhmään kuuluvan jäsenen poistaminen ilman syytä.
Myös ryhmään lisääminen ilman lupaa on kiusaamista.



Valeprofiilit
Esiintyminen toisen henkilön nimissä.

Trollaaminen
Tahallaan toisen ärsyttäminen,
jotta tämä reagoi vihaisena tai surullisena.



Netissä kiusaaminen voi satuttaa samoin kuin kiusaaminen oikeassa elämässä.
Se voi saada toisen tuntemaan itsensä surulliseksi, pelokkaaksi tai yksinäiseksi.

Kiusaaminen ei ole koskaan kiusatun syytä.

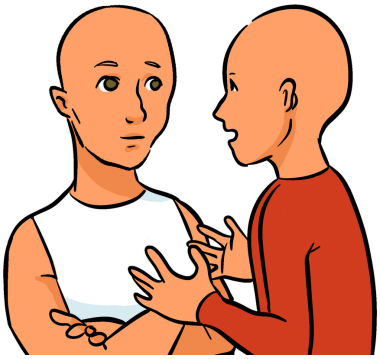
MITEN TOIMIT, JOS KOHTAAT KIUSAAMISTA SOMESSA?

1.Älä vastaa kiusaajalle
On parasta olla vastaamatta kiusaajalle,
koska se voi vain pahentaa tilannetta.



2. Suojaa itsesi
Voit estää tilin tai estää viestit,
jos joku käyttäytyy ilkeästi.

3. Kerää todisteita
Jos kiusaaminen jatkuu,
kannattaa tallentaa viestejä
tai ottaa kuvakaappauksia.
Ne voivat olla tärkeitä,
jos asiasta kerrotaan poliisille.

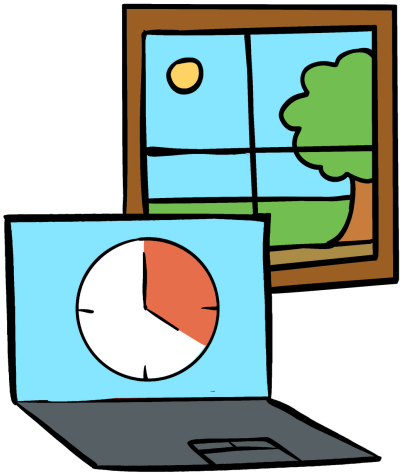


4.Hae apua
Kerro asiasta luotettavalle ihmiselle.
Jos epäilet rikosta,
ota yhteys poliisiin.



Someriippuvuus

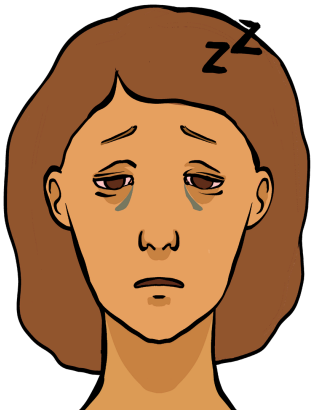
Someriippuvuus tarkoittaa,
että käytät somea niin paljon,
että se alkaa vaikuttaa arkeesi
ja elämänlaatuusi.
Some voi olla hauskaa ja viihdyttävää,
mutta jos siihen menee liikaa aikaa
ja siitä tulee pakkomielle,
se voi johtaa ongelmiin.



Esimerkkejä someriippuvuudesta:

- **Aika menee hukkaan**

Et pysty irrottautumaan somesta,
vaikka joku läheinen sitä pyytää
tai sinun pitäisi tehdä jotain muuta.



- **Väsymys ja stressi**

Somessa oleminen vie energiaa.
Jos sitä tekee liikaa,
se voi väsyttää ja aiheuttaa stressiä.

- **Vertailu muihin**

Somessa muiden elämät
voivat näyttää täydellisiltä,
ja voit alkaa verrata itseäsi muihin.
Se saa tuntemaan itsensä huonommaksi.

- **Yksinäisyys**

Vaikka somessa voi olla paljon ystäviä,
se ei aina tuo oikeaa yhteyden tunnetta.
Sen vuoksi voi tuntua yksinäiseltä.



- **Vaikeat tunteet**

Koet paljon surua, vihaa
tai muita vaikeita tunteita
somen tai netin takia.

- **Nukkuminen**

Nukkuminen on vaikeaa
tai on vaikea mennä nukkumaan.



MITEN PÄÄSTÄ EROON SOMERIIPPUVUUDESTA?

Someriippuvuudesta eroon pääseminen
voi olla vaikeaa.
Se on kuitenkin mahdollista,
kun tekee pieniä muutoksia kerrallaan.

Tässä on muutamia vinkkejä:

- **Päätä, kuinka paljon käytät somea**

Aseta itsellesi rajat,
kuinka paljon aikaa käytät somea päivässä.
Voit esimerkiksi päättää,
että käytät somea tunnin päivässä
tai että käyt somessa viisi kertaa päivässä.

- **Poista ilmoitukset**

Monet sovellukset lähettävät
jatkuvasti ilmoituksia.
Ne houkuttelevat katsomaan puhelinta.

- **Vietä somevapaita hetkiä**

Varaa itsellesi päivän aikana hetkiä,
jolloin et käytyä somea.
Päätä myös paikoista, joissa et käytä somea.
Esimerkiksi sänky tai ruokapöytä
voivat olla somevapaita paikkoja.

- **Poista sovelluksia puhelimesta**

Voit poistaa sovelluksia puhelimesta
muutamaksi päiväksi tai viikoksi.
Tällöin sinun ei ole yhtä helppo avata niitä.

- **Keskity muihin asioihin**

Etsi itsellesi muuta kiinnostavaa tekemistä,
joka vie ajatukset pois somesta.
Voit tavata ystäviä tai kokeilla uusia asioita.

- **Seuraa, paljonko käytät somea**

Voit käyttää sovelluksia,
jotka auttavat seuraamaan,
kuinka paljon aikaa käytät somessa.
Näin näet, kuinka paljon käytät siihen aikaa
ja voit asettaa tavoitteita vähentää sitä.

**Muista, että muutokset vievät aikaa.
Ota pieniä askeleita kerrallaan
kohti parempaa tasapainoa
somen käytön ja muun elämän välillä.**

Netissä tapahtuva seksuaaliväkivalta ja häirintä

Jokainen netin käyttäjä
voi joutua seksuaalisen väkivallan
tai häirinnän kohteeksi.

Seksuaaliväkivalta on aina rikos,
myös netissä.

Netissä tapahtuvaa seksuaaliväkivaltaa
ja häirintää ovat esimerkiksi:

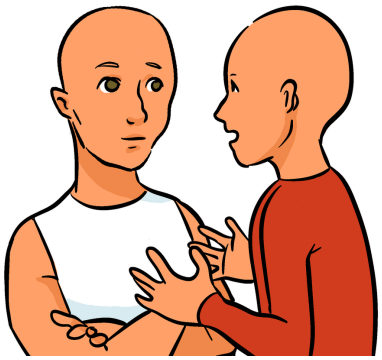




- loukkaavat kommentit ulkonäöstä, kehosta tai seksuaalisuudesta
- seksuaalisuudesta tai seksistä vitsaileminen tai vihjailu
- alastonkuvien tai alastonvideoiden pyytäminen pakottamalla tai uhkaamalla
- alastonkuvien tai alastonvideoiden jakaminen muille ihmisille
- kuvien lähettäminen sukuelimistä ilman lupaa
- toisen nähden riisuutuminen tai itsensä koskettelu ilman toisen lupaa esimerkiksi videopuhelussa
- linkkien lähettäminen pornosivuille tai pornovideoihin

MITEN TOIMIA,
JOS KOHTAA NETISSÄ SEKSUAALIVÄKIVALTAA TAI HÄIRINTÄÄ

Jos epäilee,
että on joutunut netissä
seksuaaliväkivallan tai häirinnän kohteeksi,
kannattaa toimia näin:

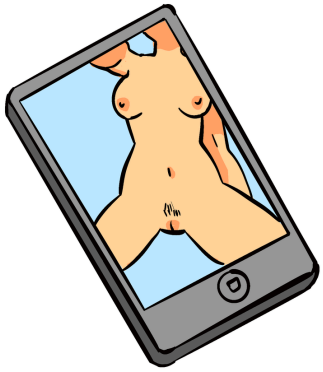


- Lopeta viesteihin vastaaminen.
- Älä poista viestejä tai kuvia.
- Viesteistä voi ottaa kuvakaappauksen.
- Kerro asiasta luotettavalle ihmiselle,
  vaikka se tuntuisi nololta.
- Tee ilmoitus poliisille.



Jos ystäväsi kertoo sinulle,
että häntä häiritään
tai hänelle tapahtuu jotain pahaa netissä,
voit neuvoa häntä toimimaan
näiden ohjeiden mukaan.

SEXTING



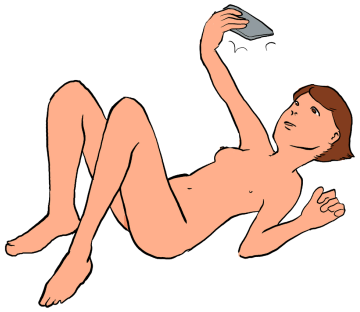
Sexting tarkoittaa seksin harrastamista viestien välityksellä.

Sexting tarkoittaa seksiin liittyvistä fantasioista puhumista tai alastonkuvien lähettämistä ja vastaanottamista.
Sexting voi olla myös ääniviestejä.

Sextingin tarvitsee aina kaikkien osapuolten suostumuksen.

Ketään ei saa painostaa tai pakottaa sextingiin!

ALASTONKUVA



Alastonkuvilla tarkoitetaan kuvia alastomista kehonosista kuten rinnoista, sukuelimistä tai takapuolesta.

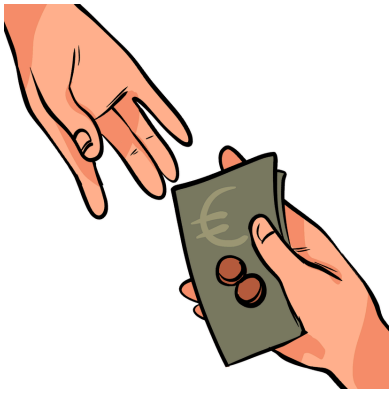
Alastonkuva voi tarkoittaa myös vähäpukeista tai alusvaatekuvaa vartalosta.



Alastonkuvan lähettäminen ja vastaanottaminen tarvitsee aina kaikkien osapuolten suostumuksen.

Alastonkuvan lähettäminen ilman lupaa on rikos.

VASTIKKEELLINEN SEKSI



Vastikkeellinen seksi tarkoittaa sitä,
että seksuaalisesta teosta annetaan
vastineeksi jotain.

Vastine voi olla esimerkiksi
raha, päihteet, jokin palvelus tai tavara.

Vastikkeellinen seksi
alle 18-vuotiaan kanssa on rikos
ja aikuisen vastuulla!

Vastinetta seksistä
voi tarjota myös toinen nuori.

SOKERIDEITTAILU

Sokerideittalu tarkoittaa kahden aikuisen
ihmisen välistä sopimusta,
jossa toinen antaa toiselle seuraa.

Seuran antamisesta toinen antaa vastineeksi
esimerkiksi rahaa tai lahjoja.

Seuraa antava on usein nuorempi ja
rahaa tai lahjoja antava
on vanhempi ja varakas.

Sokerideittailu tarvitsee aina kaikkien
osapuolten suostumuksen.

GROOMING

Grooming tarkoittaa sitä,
kun aikuinen houkuttelee lasta tai nuorta
seksuaalisiin tekoihin netissä.



Seksuaalinen teko voi olla
esimerkiksi alastonkuvien lähettäminen
tai seksuaalisista asioista jutteleminen.

Groomingissa aikuinen esittää
luotettavaa henkilöä, ystävää,
jolle voi uskoutua.

Grooming alkaa usein esimerkiksi
kehumisella, kannustamisella
tai lohduttamisella.

Aikuinen saattaa tarjota rahaa ja lahjoja.

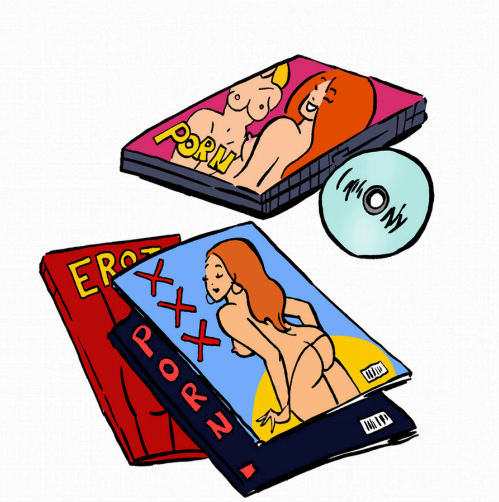


Jossain vaiheessa aikuinen
pyytää seksuaalisia tekoja.

Jos epäilee,
että on joutunut groomingin kohteeksi,
siitä kannattaa siitä kertoa
luotettavalle ihmiselle tai poliisille.

Grooming on seksuaaliväkivaltaa
eli rangaistavaa toimintaa.
Syy on aina aikuisen.

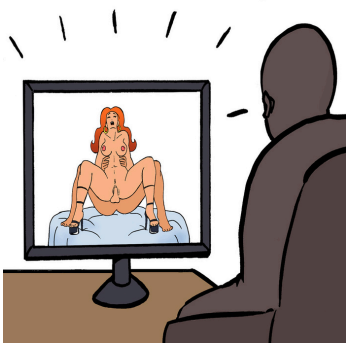
Porno



Porno tarkoittaa kuvia, videoita,
elokuvia, lehtiä ja tarinoita,
joiden tarkoitus on kiihottaa.

Pornossa on alastomuutta ja seksiä.

Porno ei ole totta,
se on näyteltyä.
Kaikki on yleensä etukäteen
suunniteltua ja sovittua.



Pornossa on
monia erilaisia tyylejä ja seksitapoja.
Jokainen saa itse valita,
millaisesta pornosta pitää.
Pornosta saa olla myös pitämättä.

Omaa kehoa tai omia seksikokemuksia
ei kannata verrata pornoon.
Oma seksi voi olla erilaista kuin porno.

Pornossa käytetään erilaisia tehokeinoja
ja usein asioita liioitellaan.

Pornosta puuttuu usein
turvallisen seksin asioita
kuten ehkäisy, liukuvoide
tai suostumuksesta keskusteleminen.

.

On olemassa myös eettistä pornoa.
Se tarkoittaa pornoa,
jossa esiintyjiä kunnioitetaan,
he nauttivat ja saavat kunnon palkkaa.
Eettisen pornon tarinat ovat uskottavia.
Eettinen porno on usein maksullista.



Pornolle on netissä omia nettisivuja,
joissa on videoita, kuvia ja tarinoita.

Myös sosiaalisessa mediassa
voi olla pornoa.
Sosiaalisessa mediassa
porno voi tulla vastaan vahingossa,
ilman että sitä on etsinyt.

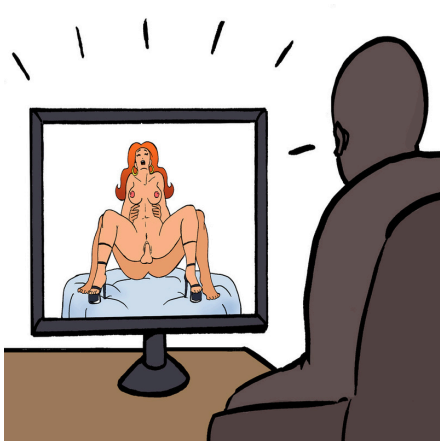
Jos netissä näkee pornoa,
mutta ei pidä sen katselusta,
voi poistua kyseisiltä sivuilta.

Porno voi aiheuttaa erilaisia tunteita.
Se voi herättää esimerkiksi
kiinnostusta, nautintoa, pelkoa,
ällötystä tai ihmetystä.
Kaikki tunteet ovat sallittuja.

Porno on tarkoitettu
vain aikuisille eli yli 18-vuotiaille.
Pornon katsominen alaikäisenä
ei kuitenkaan ole rikos
ja teininä porno voi olla kiinnostava asia.



Pornon katsominen
voi olla mukavaa ja kiihottavaa.
Pornon katsominen
on sallittua kaikille yli 18-vuotiaille
eikä sen katsomista voi kieltää.



Porno voi kuulua seksin harrastamiseen.
Pornoa voi katsoa samalla,
kun itsetyydyttää itseään.
Pornoa voi katsoa
yksin tai kumppanin kanssa.

Jos haluaa katsoa pornoa toisen kanssa,
pitää toiselta kysyä suostumus.

Pornon katselu on yksityisasia.
Pornoa ei saa katsoa julkisella paikalla,
vaan esimerkiksi omassa huoneessa.

Jos pornon katsominen
haittaa muuta elämää,
voi kyseessä olla riippuvuus.
Silloin pornon katsominen
on pakonomaista
ja se vaikuttaa haitallisesti arkeen
ja ihmissuhteisiin.
Riippuvuuteen voi saada ammattiapua.

Pornoa kutsutaan myös aikuisviihteeksi.