

## Materiaalia nuorille

### Seksuaalinen häirintä vai seksuaalisuutta loukkaava häirintä?

Seksuaalisen häirinnän määrittely ei aina ole helppoa ja yksiselitteistä. Tähän vaikuttaa muun muassa se, että tilanteet, tekijät, tekotavat ja henkilöt, joihin häirintää kohdistuu vaihtelevat. Myös tapa, jolla seksuaalisuuteen liittyviin teemoihin suhtaudutaan, vaihtelee muuttuvan yhteiskunnan myötä.

Erilaiset tavat suhtautua seksuaalisuuteen voivat ilmentyä esimerkiksi puheessamme. Jollekin on luontaisempaa puhua seksuaalisesta häirinnästä ja toinen käyttää mieluummin sanoja seksuaalisuutta loukkaava häirintä.

Jollekin termi seksuaalinen häirintä voi viestiä virheellisesti siitä, että itse häirinnässä olisi jotain seksuaalista. Näinhän ei tietenkään ole, sillä seksuaalisuus on parhaimmillaan hyvinvointia lisäävä, ei hyvinvointia vähentävä ulottuvuus. Kuitenkin jokaisella meistä on oikeus itse valita sanat, jotka koemme sopivimmiksi käyttää omista kokemuksistamme.

### Mikä on seksuaalista häirintää?

Seksuaalinen häirintä voi ilmentyä monella eri tavalla, ja monissa eri paikoissa. Onkin täysin ymmärrettävää, että ilmiötä voi joskus olla hankala tunnistaa tai erottaa tilanteessa, jossa häirintä tapahtuu. On myös yleistä, että häirintää ei ymmärrä tapahtuvan juuri tapahtumahetkellä, vaan seksuaalisen häirinnän kokija havahtuu vasta myöhemmin kokeneensa häirintää. On siis tärkeää hahmottaa mitä seksuaalinen häirintä on ja miten se voi ilmentyä, jotta siihen voidaan puuttua mahdollisimman nopeasti ja tehokkaasti.

Seksuaalinen häirintä toteutuu silloin, kun sinuun kohdistuu sanatonta, sanallista tai fyysistä seksuaalissävytteistä käytöstä, jota et ole toivonut. Seksuaalisessa kanssakäymisessä tulee aina olla kaikkien eli myös sinun suostumuksesi. Seksuaalisessa häirinnässä toiminta tapahtuu siis vastoin suostumustasi ja siten se saattaa loukata sinua ja sinun seksuaalisuuttasi, itsemääräämisoikeutta sekä kehollista ja emotionaalista koskemattomuutta.

Seksuaalista häirintää ovat mm. seuraavat asiat, jos ne eivät ole suostumuksellisia ja niillä pyritään luomaan ahdistava ja/tai painostava ilmapiiri:

- **Seksuaalisesti vihjailevat eleet ja ilmeet, esimerkiksi:**
  - *Silmäniskut*
  - *Flirttaileva katse ja hymy*
  - *Yhdyntää kuvaavat liikkeet*
- **Härskit puheet ja kaksimieliset vitsit, esimerkiksi:**
  - *"Sä taidat olla hyvä laittaa pallo reikää muuallaki ku pelikentil"*
  - *"Osaatsä käyttää noit liikkeit myös treenien ulkopuolel?"*
  - *"Sä pääset varmaa monii asentoihin, ku oot noin notkee"*
- **Seksuaalissävytteiset vartaloa, pukeutumista tai yksityiselämää koskevat huomautukset tai kysymykset, esimerkiksi:**
  - *"Haluuksä huomioo, ku sulla on noin tiukat trikoot päällä?"*
  - *"Ompa sulla kiintee kroppa"*
  - *"Pitäiskö sun juosta vielä pari kiekkaa, ku kesäkin on kohta?"*
  -
- **Fyysinen koskettelu tai lähentely, esimerkiksi:**
  - *Takamukselle läpsäisy*
  - *Syliin kaappaaminen*
  - *Vartalon hinkkaamisena toista vasten*
  -

Seksuaalisessa häirinnässä on kyse sinun kokemuksestasi, jonka olet kokenut epämiellyttävänä, loukkaavana sekä vastoin tahtoasi. Ihmiset kokevat asioita eri tavoin, joten esimerkiksi ulkonäköön liittyvät kommentit voivat toisesta tuntua mukavalta, kun taas toinen voi kokea toiminnan hyvinkin loukkaavana. Vaikka kommentointi esimerkiksi ulkonäöstäsi olisi tarkoitettu kohteliaisuudeksi, mutta se tuntuu sinusta epämiellyttävältä ja painostavalta, ei kommentointia tarvitse hyväksyä. On myös hyvä muistaa, että mieltään saa muuttaa milloin vain, jolloin sinulla on oikeus ilmaista ettet toivo tilanteen jatkuvan, vaikka aluksi olisit ollut eri mieltä asiasta. Jos toiminta jatkuu pyynnöstäsi huolimatta, on kyse seksuaalisesta häirinnästä. Tärkeää on miettiä, mitkä ovat juuri sinun omat rajasi, ja mitkä mahdollisesti ylittää ne.



## Miten häirintään voi puuttua?

Nyt, kun olet mahdollisesti miettinyt hieman omia rajojasi ja tiedät mitkä asiat ylittävät ne, sinun on helpompi puuttua tilanteeseen, jossa seksuaalista häirintää esiintyy. Häirintään tulee aina ensisijaisesti puuttua siten, että pyytää häiritsijää lopettamaan välittömästi toiminnan. Välitön puuttuminen ei aina ole helppoa, mutta jo sen tiedostaminen mikä on itselle ok ja mikä ei, voi helpottaa häirintään puuttumista. Omien rajojen pohdinta ei tarkoita varautumista siihen, että joku automaattisesti ylittää rajasi, vaan kyse on tietoisuuden lisäämisestä itsestäsi ja omasta kehostasi. Niin kuin sinä ja kehosi, myös omat rajasi saavat muuttua läpi elämän, ja joskus tulee tilanteita, jolloin omia rajoja tulee asettaa tiukemmin. Rajojen pohtiminen läpi elämän on enemmän kuin suotavaa ja sinun seksuaaliterveyttäsi edistävää toimintaa.

On melko yleistä, että häirintää kokeneet ihmiset tuntevat pelkoa, häpeää, ahdistusta tai epävarmuuteen liittyviä tunteita. Negatiivisia tunteita voi synnyttää esimerkiksi ajatus, että olisi itse vaikuttanut tilanteeseen, jossa on joutunut kokemaan häirintää tai pelko, että asiaan ei tule muutosta, vaikka siitä kertoisi. Näiden tunteiden muodostumiseen vaikuttaa vahvasti se, kenen toimesta häirintä on tapahtunut sekä missä, miten ja milloin häirintä on tapahtunut. Häirinnän kokijan ei tulisi koskaan jäädä näiden negatiivisten tunteiden alle yksin, vaan yrittää pohtia keinoja miten kertoa asiasta, jotta kokemuksen kanssa ei jäisi yksin.

Jos asiasta puhuminen tuntuu vaikealta ja epämiellyttävältä, joskus esimerkiksi kirjoittaminen voi tuntua helpommalta tavalla ilmaista jokin asia. Tärkeintä ei ole tapa jolla asiasta kertoo, kunhan kokemuksen saa tuotua ilmi. Kokemuksesta kertominen voi tuntua helpoimmalta jakaa turvalliselle ihmiselle kuten esimerkiksi luotettavalle treenikaverille, omalle vanhemmalle tai valmentajalle. Treenikaverille kertominen voi olla ensiaskel, jotta rohkaistuu kertomaan asiasta esimerkiksi valmentajalle tai seuran toimihenkilölle. Aikuiselle kertominen on tärkeää, sillä aikuisilla on velvoite viedä asiaa eteenpäin.



## Sukupuoleen perustuva häirintä

*”Sä et oookaa ihan tavallinen nainen, ku oot noin lihaksikas”*

Sukupuoleen perustuvalla häirinnällä tarkoitetaan epämiellyttävää ja loukkaavaa käytöstä, joka kohdistuu kohteen sukupuoleen, sukupuolen ilmaisuun tai sukupuoli-identiteettiin. Esimerkiksi alentava tai halventava puhe toisen sukupuolesta on sukupuoleen perustuvaa häirintää. Lisäksi kiusaaminen, joka perustuu kiusatun sukupuoleen määrittellen sukupuoleen perustuvaksi häirinnäksi. Häirintään ja kiusaamiseen liittyykin paljon samankaltaisuuksia, mutta niitä erottavat esimerkiksi se, että kiusaaja pyrkii tarkoituksellisesti loukkaamaan kohdetta, kun taas häirintään syyllistyvä ei välttämättä ole tarkoittanut loukata kohdetta tahallisesti. Häirinnän kohteella on kuitenkin lupa määrittää oma kokemuksensa ja siksi on mahdollista, että tarkoitukseton toiminta voidaan kokea loukkaavan ja epämiellyttävänä.

Onkin tärkeää ilmaista tunteuksensa tekijälle, mikäli kokee sukupuoleen kohdistuvaa epämiellyttävää ja ei toivottua huomiota, sillä vastuu käytöksen muutoksesta on ilmaisun jälkeen häirinnän tekijällä. Mikäli kyse on ollut aidosta vahingosta, häirinnän tekijän tulisi pahoitella epämiellyttävää kokemusta, jonka hän vahingolla on kohteelle aiheuttanut ja muuttaa toimintaansa. Epämiellyttävä ja ei toivottu huomio muuttuu häirinnäksi, jos tekijä ei muuta omaa käyttäytymistään, vaan jatkaa ei toivottua toimintaa, vaikka häirinnän kohde on ilmaissut tunteuksensa.



## Miten toimia, jos koet seksuaalista häirintää

1. Pyydä häiritsijää lopettamaan välittömästi epämiellyttävä toiminta
2. Poistu tilanteesta, jos mahdollista
3. Kirjaa ylös paikka, aika, mahdolliset läsnäolijat ja se mitä on tapahtunut
4. Kerro tapahtuneesta luotettavalle aikuiselle
5. Vaadi, että häirintään puututaan esimerkiksi urheiluseurassasi, jossa häirintä tapahtui
6. Älä jää asian kanssa yksin!

## Miten toimia, jos näet seksuaalista häirintää

1. Kerro häiritsijälle, että hänen on lopetettava toista loukkaava toiminta
2. Asetu häirityn puolelle henkisesti ja fyysisesti
3. Kuuntele ja luota häirityn kertomaan
4. Älä vähättele, syytä tai naura kaverille, joka kertoo häirinnästä
5. Rohkaise ja tue kaveria kertomaan tapahtuneesta aikuiselle