

Seksuaalista häirintää voi olla monenlaista, esimerkiksi seksuaalisuuteen tai sukupuoleen liittyvä sanallinen nimittely, luvaton koskettelu, epätoivotut viestit tai kuvat sekä seksuaalisiin tekoihin painostaminen. Toiminta, joissa koet, että sinun rajojasi on rikottu, on seksuaalista häirintää. Kukaan ei saa painostaa toista seksuaalisiin tekoihin, ei kasvokkain tai verkkoalustoilla, ei edes tuttu tai seurustelukumppani, ja on tärkeää, että se saadaan loppumaan. Voit hakea apua tilanteessa, jossa et ole varma, oletko kokenut seksuaalista häirintää, tai kuinka tapahtuneen nimeäisit.

Jos koet tai olet kokenut seksuaalista häirintää, voit toimia seuraavilla tavoilla:

- Osoita, että et ole kiinnostunut jatkamaan keskustelua/viestittelyä, tai kiinnostunut koskettelusta.
- Kerro ajatuksesi selkeästi. Voit sanoa esimerkiksi, ”Haluan, että lopetat tuon.”, ”Tuo ei ole asiallista, lopeta.” tai ”En halua, että teet noin, lopeta.”
- Voit siirtyä kauemmas, vaihtaa puheenaihetta tai lopettaa viestittelyn.
- Voit ilmoittaa häiritsijälle, että hän ei saa enää soittaa, viestitellä tai muutenkaan pitää yhteyttä.
- Jos tilanne ei lopu, poistu paikalta. Jos tilanne toistuu, pyytä apua muilta. Voit asettaa puhelimeen ja sovelluksiin estot ei-toivotulle henkilölle.
- Kerro, että teet asiasta rikosilmoituksen, jos häirintä ei lopu. Joskus tämä voi lopettaa kiusanteon.
- Kerro asiasta luotettavalle ja turvalliselle perheenjäsenelle, ystävälle, tuttavalle tai ammattilaiselle.
- Joskus asioista voi olla vaikea jutella kasvokkain kenellekään. On olemassa erilaisia [chat-palveluita](#), joista saa myös anonyymiä keskusteluapua.
- Tärkeintä on, ettet jää yksin. On monia tahoja, jotka tarjoavat maksutonta apua häirinnästä selviytymiseen ja häirintätilanteissa toimimiseen, voit lukea niistä [täältä](#).
- Tee asiasta [rikosilmoitus](#) matalalla kynnyksellä. Löydät lisää tietoa ja voit kysyä neuvoa sen tekemiseen [Rikosuhripäivystyksestä](#).