

Seksin kuuluu olla kivaa ja nautittavaa. Se ei koskaan saa olla ahdistavaa tai pelottavaa.

Sinulla on aina oikeus päättää omasta ruumiistasi ja seksuaalisuudestasi!

Kukaan ei saa houkutella, painostaa tai pakottaa ketään mihinkään seksuaaliseen tekoon.

Jokaisella on oikeus iskeä jarrut pohjaan ja lopettaa sellainen seksi, mikä ei tunnu mukavalta. Huomaathan itse, jos kumppanisi pelkää, ahdistuu tai ei halua...?

Kenenkään ei ole pakko opetella seksin saralla mitään vastoin omaa tahtoaan.

Toisen velvollisuus on huomata, mikä tuntuu kumppanista pahalta ja totella hänen lopettamistoivettaan heti.



NUOREN SEKSUAALINEN

itse määräämisoikeus

tarkoittaa
muun muassa
sitä, että...

AMMATTIAPUA SEKSUAALISESTA HYVÄKSIKÄYTÖSTÄ JA VÄKIVALLASTA SELVIYTYMISEEN

Maksuton kriisilinja 0800-97 899
(ma-pe klo 9-15, la-su klo 15-21)

Maksuton juristipäivystys 0800-97 895
(ma-to klo 14-17)

RAISKAUSKRIISIKESKUS TUKINAINEN

<http://www.tukinainen.fi> email:office@tukinainen.fi

S EKSUAALINEN AHDISTELU, HÄIRINTÄ, NIMITTELY...

- ...loukkaavat myös seksuaalista itsemääräämisoikeuttasi, vaikka sinuun ei olisi koskettukaan
- ...voivat aiheuttaa samanlaisia oireita kuin seksuaalinen väkivalta
- ...ei yleensä lopu itsestään: Ilmoita ahdistelijalle, että hänen tulee lopettaa loukkaava käyttäytymisensä ja pyydä luotettavaa aikuista puuttumaan asiaan heti
- ...ei ole sinun syytäsi!



J OS OLET JOUTUNUT KOKEMAAN SEKSUAALISTA VÄKIVALTA...

- Älä peseydy äläkä vaihda vaatteita.
- Mene heti lääkäriin, vaikka sinulla ei olisikaan näkyviä vammoja. Kerro, mitä on tapahtunut, miten voit ja pyydä apua oireisiisi.
- Älä jää yksin. Kerro asiasta luotettavalle aikuiselle.
- Ota yhteyttä poliisiin ja tee rikosilmoitus. Voit pyytää naispuolisen työntekijän hoitamaan asiaasi ja ottaa tukihenkilön mukaasi.
- Keskustele läheistesi ja ystäviesi kanssa. Hae ammattiapua vaikka koulusi terveydenhoitajalta, kuraattorilta tai psykologilta, terveyskeskuksen lääkäriltä tai psykologilta, jonkin kriisikeskuksen työntekijältä tai soita Tukinaisen maksuttomalle kriisilinjalle, **puh. 0800-97899** (ma-pe klo 9-15, la-su klo 15-21)



TIESITKÖ, ETTÄ...

- Rikoksia ovat muun muassa raiskaus, pakottaminen sukupuoliyhteyteen tai johonkin muuhun seksuaaliseen tekoon, lapsen, nuoren tai aikuisen seksuaalinen hyväksikäyttö tai seksin ostaminen alle 18-vuotiaalta.
- Seksuaalisen väkivallan kohteeksi voi joutua kuka tahansa ja missä tahansa.
- Rikoksen tekijä voi olla tuntematon, mutta tavallisimmin hän on joku uhrin entuudestaan tuntema henkilö kuten seurustelukumppani, avio- tai avopuoliso, oman perheen jäsen tai muu sukulainen, ystävä, kaveri, diskotuttavuus, naapuri, tutun tuttu, opiskelu- tai työtoveri, opettaja, esimies...
- Seksuaalirikos tapahtuu tavallisimmin tutussa paikassa ja olosuhteissa, jotka siihen asti ovat tuntuneet turvallisilta.

ON LUONNOLLISTA JA NORMAALIA REAGOIDA JÄRKYTTÄVÄÄN TAPAHTUMAAN

Voit tuntea pelkoa, syyllisyyttä ja häpeää, voimattomuutta, surua ja pettymystä. Voit myös tuntea itsesi täysin tunnottomaksi. Sinulla voi olla keskittymisvaikeuksia, univaikeuksia, pahoinvointia, väsymystä tai ärtyneisyyttä. Kokemus voi pyöriä mielessäsi yötä päivää. Arkipäivästä selviytyminen voi tuntua vaikealta.

Älä yritä selvittää tapahtumasta "vain unohtamalla". Pyydä apua ja puhu tapahtumasta itse valitsemiesi ihmisten kanssa niin usein, niin paljon ja niin pitkän aikaa, kuin tuntuu tarpeelliselta. On järkevää hakea ammattiapua. Puhuminen parantaa!

Seksuaalisen väkivallan kokemuksista voi toipua, mutta useimmiten avuksi tarvitaan luotettavia, myötätuntoisia, kuuntelevia ja osaavia ihmisiä.

Soita Tukinaisen maksuttomalle kriisilinjalle, puh. 0800-97899 (ma-pe 9-15, la-su 15-21) tai lakiasioissa maksuttomaan juristipäivystykseen, puh. 0800-97895 (ma-to 14-17).

Seksuaalisessa väkivallassa ei ole kysymys voimakkaista seksuaalisista tarpeista, vaan halusta alistaa, nöyryyttää ja käyttää valtaa väärin.

Seksuaalisen väkivallan kohteeksi joutunut tuntee lähes poikkeuksetta syyllisyyttä ja häpeää tapahtuneesta, vaikka tunteina ja kokemuksina ne kuuluisivat ainoastaan rikokseen tekijälle, ei uhrille.