



# Sateenkaari-ihmiset liikuntaharrastuksissa

Opas liikunnan toimijoille tasa-arvon  
ja yhdenvertaisuuden edistämiseen



# Sisällysluettelo

Esipuhe . . . . .	3
1. Johdanto . . . . .	4
2. Sukupuolen ja seksuaalisen suuntautumisen moninaisuus . . . . .	5
3. Hetero- ja sukupuolinormit . . . . .	8
4. Syrjintä ja häirintä . . . . .	13
5. Tilaratkaisut . . . . .	16
6. Sateenkaarisensitiivinen viestintä, kieli ja käytännöt . . . . .	20
7. Sukupuolivähemmistöjen osallistumisoikeus . . . . .	25
8. Sateenkaarisanastoa . . . . .	27
9. Mistä apua? . . . . .	28
10. Muita vinkkejä . . . . .	29
Lähteet . . . . .	30

## SATEENKAARI-IHMISET LIIKUNTAHARRASTUKSISSA

Seta-julkaisu 45. 2026

ISBN 978-952-9862-59-7 (PDF)

Teksti: Venla Suutari

Kansi ja kuvitukset: lines Reinikainen

Kiitämme lämpimästi seuraavia oppaan sisältöä kommentoineita:

Leena Häyhtiö, puheenjohtaja, H.O.T. ry

Minja Lappalainen, asiantuntija, Et ole yksin -palvelu, Väestöliitto

Samuel Bashmakov, ihmisoikeuksien asiantuntija, Ihmisoikeusliitto

Siv Knudsen, varapuheenjohtaja, Helride Collective



## Esipuhe

**Liikkuminen ja yhdessä harrastaminen** ovat parhaimmillaan hyvinvoinnin, ilon ja yhteisöllisyyden lähteitä. Jokaisella tulisi olla mahdollisuus liikkua turvallisesti ja omana itsenään. Sateenkaari-ihmiset eli seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvat ihmiset kuitenkin kohtaavat liikunnan maailmassa monenlaisia rakenteita ja käytäntöjä, jotka rajoittavat heidän mahdollisuuttaan osallistua liikuntaharrastukseen.

Kouluterveyskyselyn mukaan noin 11–15 % nuorista kuuluu seksuaalivähemmistöihin ja noin 4–5 % sukupuolivähemmistöihin.<sup>1,2,3</sup> Sateenkaarilapsia, -nuoria ja -aikuisia on siis hyvin oletettavasti jokaisessa joukkueessa, seurassa ja harrasteporukassa osallistujana, valmentajana, toimintaan osallistuvan lapsen vanhempana tai vaikkapa toimitsijana. Silti sateenkaarevuus on vielä monin tavoin näkymätöntä liikunnan maailmassa. Usein näkymättömyys ylläpitää syrjiviä rakenteita ja tekee niistä vaikeampia tunnistaa. Erityisesti sukupuolen moninaisuuteen liittyvät kysymykset ovat monesti piilossa ja ratkaisematta.

Joskus tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden ajatellaan olevan sitä, että kaikkia kohdellaan samalla tavalla. Näin ei kuitenkaan ole. Liikunnan kentillä sateenkaari-ihmiset kohtaavat monenlaisia haasteita, vaikka käytännöt näennäisesti olisivat kaikille samat. Haasteita ovat esimerkiksi hetero- ja sukupuolinormatiivisuus, vähemmistöstressin vaikutukset, tiedon puute moninaisuudesta, sukupuolitetut tilat sekä häirinnän yleisyys. Tarvitaan siis käytännön toimia, jotta sateenkaari-ihmiset voivat harrastaa turvallisessa ympäristössä omana itsenään.

Liikunnan ja urheilun kulttuurit ovat murroksessa. Toisaalta monet liikunnan ja urheilun toimijat aktiivisesti kehittävät toimintatapoja, jotka edistävät sateenkaari-ihmistien osallistumismahdollisuuksia harrastuksiin. Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus ovat myös liikuntalain<sup>4</sup> lähtökohtia. Lajiliittojen sekä liikuntaa edistävien järjestöjen valtionavustuksen määrää harkittaessa huomioidaan se, miten liitto tai järjestö edistää tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta.<sup>5</sup>

Maailmalta kaikuu myös toisenlaisia esimerkkejä. Erityisesti sukupuolivähemmistöihin kuuluvien mahdollisuuksia osallistua joukkueisiin, sarjoihin ja kilpailutoimintaan rajoitetaan. Suo-messakin tiedämme sukupuolivähemmistöön kuuluvien kokemuksista, että aina osallistuminen liikuntaharrastuksiin tai kilpailutoimintaan ei onnistu.

Ajassa, jossa ilmapiiri sateenkaari-ihmisiä kohtaan kiristyy, on liikunnan toimijoilla keskeinen rooli edistää tasa-arvoa, yhdenvertaisuutta ja arjen hyvinvointia järjestämällä toimintaa, jossa jokainen harrastaja tulee nähdyksi, kuulluksi ja arvostetuksi. Liikkumisen ilo kuuluu kaikille!

### Venla Suutari

Setan koulutusasiantuntija  
kasvatustieteen kandidaatti, FM

# 1. Johdanto

**Käsissäsi oleva opas** on johdatus siihen, millaisia haasteita sateenkaari-ihmiset kohtaavat liikunnan parissa ja millaisia konkreettisia toimia harrasteliikunnan järjestäjät, kuten seuramatkat, kaupungit, yksityiset toimijat ja liikuntapaikkojen tarjoajat, voivat tehdä edistääkseen sateenkaari-ihmisten osallistumismahdollisuuksia. Opas tarjoaa tietoa myös liittotason toimijoille, joilla on mahdollisuus purkaa rakenteissa olevia normeja ja vaikuttaa asenneilmapiirin muutokseen. Opas on kirjoitettu, jotta entistä useampi sateenkaari-ihminen uskaltautuisi mukaan harrastetointaan ja tuntisi olonsa turvalliseksi.

Opas on rakennettu niin, että se sisältää tietoa sateenkaari-ihmisten kohtaamista haasteista sekä tarkistuslistoja, joiden avulla liikunnan toimijat voivat tarkastella omaa toimintaansa ja mahdollisia kehittämiskohteita sateenkaari-ihmisten tasa-arvon, yhdenvertaisuuden ja osallisuuden näkökulmista. Alkuosassa keskitytään myös sukupuolen ja

seksuaalisen suuntautumisen moninaisuuden liittyvään sanastoon, sillä sanasto voi vielä olla monelle vierasta.

Liikunnan ja urheilun kulttuuri on monin tavoin sukupuolittunutta. Sarjat, joukkueet ja tilat ovat pitkälti miehille ja naisille suunnattuja ja erityisesti sukupuolen moninaisuutta ei huomioida rakenteellisella tasolla. Opas ei keskity urheilumaailman rakenteisiin, vaan ruohonjuuritason käytännön toimiin, joilla tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta voidaan edistää.

Liikuntaharrastuksissa olennaista ei ole tietää muiden sukupuolta tai seksuaalista suuntautumista vaan pitää huolta siitä, että tilat ja käytännöt ottavat huomioon myös seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluvat ihmiset riippumatta siitä, onko ihminen avoin identiteetistään ja siihen liittyvistä tarpeista. Jokaisella on oikeus määritellä tai olla määrittelemättä oma seksuaalinen suuntautumisen ja oma sukupuolensa.

# 2. Sukupuolen ja seksuaalisen suuntautumisen moninaisuus

## Sukupuolen moninaisuus

**Yhteiskunnassamme ja kulttuurissamme** on ollut pitkään vallalla ajatus, että sukupuolia on kaksi, mies ja nainen, jotka ovat toisilleen vastakkaisia ja joilla on tietyt ominaisuudet, piirteet ja vaikkapa kiinnostuksen kohteet. Pitkään myös ajateltiin, että tietyt tekijät, kuten tietyt kehon piirteet, kromosomit tai hormonit ovat ainoita ihmisen sukupuolen määrittäviä tekijöitä.

Nykyään kuitenkin tiedetään paremmin, että sukupuoli on tätä käsitystä moninaisempi ilmiö, joka ei ole jaettavissa kahteen, toisilleen vastakkaiseen ja selvästi toisistaan erotettavaan sukupuoleen. Nykyisin myös tiedetään, että tärkeimpiä sukupuolen määrittäviä tekijöitä on ihmisen oma ymmärrys omasta sukupuolestaan. Aina se ei vastaa sitä, joksi sukupuoli on syntymässä määritetty. Sukupuolen moninaisuutta on aina ollut olemassa, vaikkei sille ennen välttämättä ollut sanoja.

Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE<sup>6</sup> määrittelee sukupuolen seuraavalla tavalla: ”Sukupuoli on erilaisista geneettisistä, kehityksellisistä, hormonaalisista, fysiologisista, psykologisista, sosiaalisista ja kulttuurisista ominaisuuksista koostuva jatkumo”. Monitahoinen määritelmä tuo näkyväksi sen, että sukupuoli on moninainen ominaisuuksien kimppu.

Moni meistä on oppinut lapsesta saakka olettamaan ihmisten sukupuolta olemuksen perusteella. Ihmisen sukupuolta ei kuitenkaan voi päätellä ulkonäön tai kehon piirteiden perusteella. Ihmisten kehot ovat moninaisia monin eri tavoin. Ihmisen sukupuoli-identiteetti eli ihmisen sisäinen tieto ja ymmärrys omasta sukupuolestaan voi olla esimerkiksi mies, nainen tai muunsukupuolinen riippumatta siitä, millaisia kehonpiirteitä hänellä on. Lapsi voi tietää oman sukupuoli-identiteettinsä jo kolmen vuoden ikäisenä.

**Cissukupuolisen** ihmisen sukupuoli-identiteetti vastaa hänelle syntymässä määritettyä sukupuolta. He ovat **sukupuolienemmistöä**. **Sukupuolivähemmistöön** kuuluvat transihmiset ja intersukupuoliset.

Transihmisiin luetaan usein kuuluvan transsukupuoliset, muunsukupuoliset ja transvestiitit. **Transsukupuolisen** ihmisen sukupuoli-identiteetti ei vastaa hänelle syntymässä määritettyä sukupuolta. Henkilö kokee sukupuoliristiriitaa syntymässä määritettyä sukupuolta kohtaan. Transsukupuolisen henkilön sukupuoli-identiteetti on useimmiten mies tai nainen, mutta se voi olla myös esimerkiksi muunsukupuolinen.

**Muunsukupuolisen** ihmisen sukupuoli-identiteetti ei ole yksiselitteisesti miehen tai naisen. Ihminen voi olla sekä mies että nainen, jotakin mieheyden ja naiseuden väliä tai siten tyystin tämän jaon ulkopuolelta.

Transvestisuus on sukupuolen ilmaisun moninaisuutta. **Transvestiitilla** on tarve ilmaista eläytymällä, pukeutumalla tai laittautumalla toista sukupuolta kuin mikä hänelle on syntymässä määritetty. Transvestiitti on usein tyytyväinen syntymässä määritettyyn sukupuoleensa.

**Intersukupuolisen** ihmisen kehon sukupuoli-identiteetti, kuten kromosomit, sukuelimet tai hormonitoiminta, eivät ole yksiselitteisesti nais- tai miestyypillisiä. Intersukupuolisuus saatetaan havaita silloin, kun lapsi syntyy, vasta myöhemmin elämässä tai ihminen ei välttämättä tule ollenkaan tietoiseksi intersukupuolisista piirteistään. Intersukupuolisuus on luonnollista kehollista vaihtelua ja tekee näkyväksi sen, että ihmisiä ei voi biologisestikaan luokitella kahteen toisensa poissulkevaan sukupuoleen.



Urheilumaailmassa käytetään välillä termiä biologinen sukupuoli, kun viitataan siihen, mitkä biologiset tekijät määrittävät ihmisen sukupuolta. Käsite on kuitenkin epätasällinen, sillä sukupuoleen liittyy monenlaisia biologisia, hormonaalisia ja fysiologisia tekijöitä, joissa on variaatiota ihmisten välillä. Joskus biologisella sukupuolella viitataan kromosomeihin, toisinaan hormonitoimintaan, joskus ulkoisiin sukuelimiin, välillä näihin kaikkiin. Koska käsite on epätarkka, sen käyttämistä tulee välttää. Jos halutaan viitata sukupuoleen, joka ihmiselle on määritetty syntymässä, voidaan puhua **syntymässä määritetystä**

**sukupuolesta.** Jos taas halutaan viitata esimerkiksi kromosomeihin tai hormonitoimintaan, voidaan puhua täsmällisesti niistä.

Lue lisää sukupuolen moninaisuuteen liittyvistä käsitteistä oppaan lopusta Sateenkaarisanastoa-osiosta.

## Seksuaalisen ja romanttisen suuntautumisen moninaisuus

**Seksuaalinen suuntautuminen** kertoo siitä, keihin ihminen tuntee seksuaalista ja/tai romanttista vetovoimaa. Ihmiset alkavat hah-

mottaa omaa seksuaalista suuntautumistaan hyvin eri ikäisinä. Ihmisen oma ymmärrys seksuaalisesta suuntautumisestaan tai seksuaalisen suuntautumisen itsemäärittely voi muuttua elämän aikana, sillä ihminen voi oppia itsestään uutta, saada uusia kokemuksia tai löytää uusia sanoja kokemuksilleen.

Seksuaalisia suuntautumisia ovat esimerkiksi homo, lesbo, bi, pan sekä hetero. Seksuaalivähemmistöihin kuuluvat ne ihmiset, joiden seksuaalinen suuntautuminen on joltain muuta kuin heterous. Seksuaalista suuntautumista ei aina määritellä oman ja vetovoiman kohteen sukupuolen kautta, vaan myös

vetovoiman laadun ja määrän kautta: alloseksuaali tuntee seksuaalista vetovoimaa, kun taas aseksuaali kokee tavallisesti hyvin vähän tai ei lainkaan seksuaalista vetovoimaa toisia ihmisiä kohtaan. Aseksuaalit ovat osa seksuaalivähemmistöjä.

Sukupuolta tai seksuaalista suuntautumista ei voi päätellä ihmisen ulkonäön perusteella. Sukupuolta tai seksuaalista suuntautumista ei myöskään voi muuttaa ulkopäin, sillä ne ovat sisäsyntyisiä ominaisuuksia.

Lue lisää seksuaalisen suuntautumisen moninaisuuteen liittyvistä käsitteistä oppaan lopusta Sateenkaarisanastoa-osiosta.



## SATEENKAARILAPSET JA -NUORET

YK:n lapsen oikeuksien yleissopimuksen<sup>7</sup> mukaan ihmisoikeudet kuuluvat jokaiselle lapselle eikä lasta saa syrjiä mistään syystä. Lapsen oikeuksien tulee toteutua lasten ja nuorten elämän kaikilla osa-alueilla, myös harrastuksissa. Liikunnan vaikutus terveyteen, hyvinvointiin ja yhteenkuuluvuuden kokemukseen on merkittävä. Siksi olisikin tärkeää, että lapsia ja nuoria liikuttavat toimijat, oppilaitokset, seurat, kaupungit ja järjestöt aidosti kiinnittäisivät huomiota siihen, että ympäristö ja ilmapiiri on turvallinen myös sateenkaarilapsille ja -nuorille.

Sateenkaarilapsella ja -nuorella tarkoitetaan lasta tai nuorta, joka kuuluu seksuaali- ja/tai sukupuolivähemmistöön. Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvien nuorten hyvinvointi, terveys ja osallisuus ovat monella tapaa heikompia verrattuna cis- ja heteronuoriin.<sup>8</sup> Tutkimukset osoittavat, että lapset ja nuoret, erityisesti vähemmistöihin kuuluvat, kohtaavat koululiikunnan lisäksi myös liikuntaharrastuksissa kiusaamista, syrjintää ja epäasiallista käytöstä.<sup>9 10 11</sup>

Kiusaamisen ja häirinnän lisäksi liikuntatunneilla ja -harrastuksissa haasteita tuottavat muun muassa sukupuolittava puhe, sukupuolitetut liikuntatunnit sekä sukupuolineutraalien tilojen puute oppilaitoksissa ja esimerkiksi uimahallikäyneillä.

### 3. Hetero- ja sukupuolinormit



**Liikunnan maailmassa esiintyy** vielä tiukkojakin hetero- ja sukupuolinormeja, jotka vaikuttavat sateenkaari-ihmisiin. Monet normit rajoittavat sitä, millainen ihminen saa ja voi olla. Siksi normeja on hyvä oppia tunnistamaan. Onneksi normit eivät kuitenkaan ole muuttumattomia, vaan niitä on mahdollista haastaa ja laajentaa, jotta kaikki voisivat olla omia itsejään.

#### Heteronormi ja sen vaikutukset

**Heteronormilla tarkoitetaan sitä**, että heteroutta pidetään muita seksuaalisia suuntautumisia parempana, toivotumpana ja luonnollisempaan seksuaalisena suuntautu-

misena. Heterous on ikään kuin oletusasetus, josta homous on poikkeus.

Jokaisella tulisi olla oikeus valita, onko kaapissa vai kaapista ulkona esimerkiksi tiimikavereilleen, kanssavalmentajille tai muille seuran työntekijöille. Seksuaalivähemmistöön kuuluva saattaa pohtia, onko kaapista ulos tuleminen turvallista eli vaikuttaako se jatkossa esimerkiksi siihen, miten muut suhtautuvat häneen. Erityisesti poika- ja miesvaltaisissa lajeissa saatetaan rakentaa sellaista maskuliinisuuden käsitystä, jossa homous tai siihen liitetty feminiinisyys näyttäytyvät heikkoutena.

Entinen jääkiekkoilija Janne Puhakka kertoi aktiiviuransa jälkeen Helsingin Sanomi-

en haastattelussa<sup>12</sup> olevansa homo ja salailun olleen raskasta. Kaapista ulos tuleminen uran aikana tuntui vaikealta ajatukselta ja siihen vaikutti myös jääkiekkjoukkueiden pukukoppipuhe, jossa homous nähtiin vitsailun aiheena. Entinen nyrkkeilijä Elina Gustafsson on kertonut, kuinka urheilu-uran aikana häntä suositeltiin piilottamaan lesboutensa, sillä asian paljastuminen saattaisi johtaa sponsorikatoon.<sup>13</sup>

Puhakan ja Gustafssonin kokemukset osoittavat, kuinka tiukkoja heteronormit lätkäkalossa ja kehässä saattavat olla. Sekä Puhakka että Gustafsson ovat painottaneet roolimallien tärkeyttä ja sitä, että riippumatta seksuaalisesta suuntautumisesta jokaiselle tulisi olla tilaa liikunnan ja urheilun parissa.

Seksuaalivähemmistöihin kuuluvat myös saattavat harrastaessa kohdata erilaisia oletuksia ja kuulla epäilyitä siitä, että he ovat valinneet tietyn harrastuksen seksuaalisen suuntautumisensa perusteella. Joskus saatetaan esimerkiksi olettaa, että taitoluistelu harrastava poika on homo ja valinnut taitoluistelun harrastukseksi siksi, että se nähdään feminiinisenä ja seksuaalivähemmistöön kuuluvalla pojalle sopivana lajina. Tosiasiassa kaikki lajit sopivat kaikille seksuaalisesta suuntautumisesta riippumatta.

Seksuaalivähemmistöön kuuluvat kohtaavat myös vähättelyä: joskus oletetaan, että seksuaalivähemmistöön kuuluvalla olisi huonommat liikuntataidot eikä hän seksuaalisen suuntautumisensa takia pärjäisi lajissa. Huonon liikuntasuorituksen jälkeen saatetaan homotella ja kommentoida siihen sävyyn, että epäonnistuminen johtuisi vähemmistöön kuulumisesta.

#### Sukupuolinormit ja niiden vaikutukset

**Normit vaikuttavat myös siihen**, millaisina ja kenelle soveltuvina eri lajit nähdään. Osa ihmisistä, erityisesti nuorista ei välttämättä uskaltaudu itseä kiinnostavan lajin pariin, jos pelkää kohtaavansa tai on jo aiemmin kohdannut ihmettelyä ja kommentointia. Jotakin lajeja pidetään sopivimpana tiettyä sukupuolta oleville. Esimerkiksi voimistelu tai tanssi ovat liikunnan muotoja, joita jossain määrin pidetään tyttöjen ja naisten lajeina. Jääkiekkoa tai nyrkkeilyä taas pidetään poikien ja miesten lajeina.

Lajeihin liitetyt sukupuolittuneet normit vaikuttavat siihen, miten lajin parissa tulee kohdatuksi. Jos poika tai mies alkaa harrastaa tytöille sopivampana pidettyä lajia, hän saattaa kuulla kiittailua lajivalinnasta ja esimerkiksi heterouden kyseenalaistamista. Jos tyttö tai nainen on lajissaan poikkeuksellisen vahva, kestävä, nopea tai ulkonäöltään maskuliininen, saatetaan hänen sukupuoltaan kyseenalaistaa.

Sukupuolinormatiivisessa ajattelussa sukupuoli on muuttumaton ja määräytyy ihmisen sukupuolittettujen kehon piirteiden perusteella. Ajatus muuttumattomasta sukupuolesta ja kehonpiirteistä määrittävimpänä tekijänä vaikuttaa siihen, ettei tässä ajattelutavassa transnaisia välttämättä nähdä ”oikeina” naisina tai transmiehiä ”oikeina” miehinä. Transihmisten lisäksi normi aiheuttaa vaikeuksia myös intersukupuolisille ihmisille, joiden kehon sukupuolitettujen piirteet eivät yksiselitteisesti ole nais- tai miestyypilliset. Jos oman kehon sukupuolitettujen piirteet eivät vastaa käsitystä siitä, mitä pidetään tavanomaisena tiettyä sukupuolta olevalle ihmiselle, voi joutua kohtaamaan häirintää esimerkiksi pukuhuoneissa.

Sukupuolinormatiivinen ajattelu sulkee ulos sukupuolen moninaisuuden, tekee sen näkymättömäksi ja hankaloittaa sukupuolivähemmistöjen elämää. Muunsukupuolisille, sukupuolettomille ja muille ei-binäärisille ihmisille ei löydy sopivia kategorioita, kun joukkueet, sarjat ja tilat on rajattu vain naisille ja miehille tarkoitetuiksi. Minne mennä, kun kaikki on suunniteltu ja jaoteltu miehille ja naisille?

Normatiivinen ajattelutapa johtaa siihen, että erityisesti transtyttöjä ja -naisia saatetaan rajata tyttöjen ja naisten joukkueiden, sarjojen ja tilojen ulkopuolelle. Perusteluina käytetään reiluuteen ja turvallisuuteen liittyviä argumentteja. Näissä keskusteluissa usein unohtuu se, mikä on reilua ja turvallista transihmisten näkökulmasta. Erityisesti harrasteliikunnan puolella tulisi kunnioittaa ihmisten itsemäärittelyä ja antaa mahdollisuus osallistua oman sukupuoli-identiteetin mukaisesti sarjoihin ja joukkueisiin. Tiloihin liittyvistä käytännöistä voit lukea lisää luvusta 5. Transurheilijoihin kohdistuu myös erilaisia rajoituksia, jotka rajaavat sitä, millä ehdoin he voivat osallistua kilpailulliseen urheiluun. Rajoituksista lisää luvussa 7.

Sukupuolinormatiiviseen ajatteluun kuuluu myös se, että miesten ja naisten tulee il-

## VÄHEMMISTÖSTRESSI

**Vähemmistöstressi** tarkoittaa pitkäkestoista tai toistuvaa stressikokemusta, joka syntyy vähemmistöön kuuluvalla siksi, että tätä vähemmistöä leimataan, aliarvostetaan tai syrjitään yhteiskunnassa. Tällöin ihminen kokee painetta siitä, että hän ei vastaa normeja ja voi siksi saada osakseen kielteistä kohtelua tai joutua muita huonompaan asemaan. Sateenkaari-ihmisten kohdalla vähemmistöstressin aiheuttajia ovat esimerkiksi tiukat hetero- ja sukupuolinormit, yleinen kielteinen suhtautuminen vähemmistöihin sekä syrjinnän ja häirinnän kokemukset.

Vähemmistöstressi voi vaikuttaa kielteisesti psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen ja hyvinvointiin. Sen vaikutuksia ovat muun muassa pelko, ahdistus, pelko huomion herättämisestä, varuillaan olo, univaikeudet, tilanteiden välttely, näkymätön olo sekä arvottomuuden, häpeän ja turvattomuuden tunne.

Monelle fyysinen tekeminen ja liikunta suojaavat vähemmistöstressiltä, sillä niiden avulla voi purkaa kehosta pois stressihormoneita ja jännitystiloihin sekä saada ylivireystilan tai kiihtymyksen katkaistua. Liikuntaharrastukset normatiivisine puitteineen voivat siis toisaalta aiheuttaa vähemmistöstressiä, kun taas itselle turvallinen ja sopiva liikunta auttaa lievittämään sitä.<sup>14</sup>

### **Esimerkkejä ajatuksista ja peloista, jotka kumpuavat vähemmistöstressistä:**

- “Pitääkö minun piilotella identiteettiäni, jotta vältyn ongelmilta?”
- “Miten joukkuekaverit suhtautuvat, jos kuulevat samaa sukupuolta olevasta kumppanistani?”
- “Mihin joukkueeseen voin muunsukupuolisena mennä?”
- “Jos kohtaan syrjintää, puuttuuko valmentaja siihen?”
- “Voinko transsukupuolisena kilpailla ollenkaan?”
- “Mistä tiedän, onko kisapaikalla sukupuolineutraaleita pukuhuoneita?”
- “Ohjataanko minut miesten pukuhuoneeseen, vaikka olen transnainen?”
- “Kuuleeko pukukopissa homottelua ja mitä tapahtuu, jos puutun siihen?”

maista sukupuoltaan ja käyttäytyä tietyllä tavalla. Sateenkaari-ihmiset saattavat tiukkujen hetero- ja sukupuolinormien takia pyrkiä muuttamaan käytöstään, pukeutumistaan, kehonkieltään tai ääntään siten, että tulisivat paremmin sopineeksi normiin. Osa saattaa myös hakeutua sellaisen lajin pariin, joka ei ole itselle erityisen kiinnostava, mutta joka on normin mukainen. Tästä esimerkkinä poika saattaa hakeutua jääkiekon tai nyrkkeilyn pariin siksi, että se nähdään pojille sopivampana harrastuksena ja sen kautta on mahdollista

rakentaa norminmukaista maskuliinisuutta. Joukkoon kuulumisen paineet voivat erityisesti nuorilla olla suuret.

Joissain lajeissa sukupuolinormit ja -roolit saattavat näkyä vahvemmin. Esimerkiksi paritanssissa viejän ja seuraajan roolit saatetaan määritellä sukupuolen mukaan sen sijaan, että harrastajat voisivat itse valita viejän tai seuraajan roolin. Kielen tasolla saatetaan puhua edelleen naisten ja miesten askeleista. Toisaalta monessa paikassa sukupuolitettua kieltä ja käytäntöjä on purettu.

## SUKUPUOLIDYSFORIAN VAIKUTUKSET

**Osa trans- ja muunsukupuolisista kokee sukupuolidysforiaa.** Sukupuolidysforia tarkoittaa sukupuoliristiriidan aiheuttamaa kokonaisvaltaista pahan olon tunnetta, joka jaotellaan kehodysforiaksi ja sosiaalseksi dysforiaksi.

Kehodysforialla tarkoitetaan vierauden, ahdistuksen ja inhon tunteita, jotka kohdistuvat kehon sukupuolitettuihin piirteisiin. Kehodysforiaa voi liittyä esimerkiksi kehon muotoihin, karvoitukseen tai sen puutteeseen, kasvopiirteisiin, ääneen tai sukelimiin. Sosiaalinen dysforia taas kuvaa sosiaalisissa tilanteissa ilmenevää ahdistusta ja pahan olon tunnetta, joka liittyy väärinsukupuolittamiseen eli siihen, ettei tule tilanteissa nähdäksi omana itsenään.<sup>15</sup>

Dysforia voi myös vaikeuttaa liikkumista ja eri lajien harrastamista, sillä kehotietoisuutta lisäävä tekeminen voi tuntua epämiellyttävältä ja hankalalta, eikä liikkuminen muiden silmien edessä välttämättä tunnu mahdolliselta ollenkaan. Yhteisten pukuhuoneiden ja suihkujen käyttäminen voi tuntua vaikealta, jos dysforian takia jotkin oman kehon piirteet aiheuttavat ahdistusta. Pukuhuoneissa ja suihkutiloissa ei välttämättä ole yksityisyyttä mahdollistavia rakenteita, jolloin omaa kehoa on vaikea suojata katseilta.

Toisaalta joidenkin kohdalla itselle sopivat liikuntamuodot voivat helpottaa dysforiaa, sillä liikkuminen voi esimerkiksi antaa tunteen kehon pysyvyydestä. Liikunta voikin lisätä tunnetta oman kehon kyvykkyydestä, tuoda elämään liikunnan iloa ja onnistumisen kokemuksia.

## MITÄ ON SYRJINTÄ JA HÄIRINTÄ?

**Syrjinnällä tarkoitetaan sitä,** että ihmistä kohdellaan huonommin kuin toisia jonkin henkilökohtaisen ominaisuuden perusteella. Yhdenvertaisuuslain<sup>16</sup> mukaan ketään ei saa syrjiä esimerkiksi perhesuhteen, seksuaalisen suuntautumisen tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella. Tasa-arvolaki<sup>17</sup> kieltää sukupuoleen, sukupuoli-identiteettiin, sukupuolen ilmaisuun tai kehon sukupuolitettuihin piirteisiin perustuvan syrjinnän.

Häirintä on kielletty syrjinnän muoto. Häirintä on käyttäytymistä, jolla loukataan henkilön tai ihmisryhmän ihmisarvoa tarkoituksellisesti tai tosiasiallisesti. Häirinnässä henkilö luo käyttäytymisellään kiellettyyn syrjintäperusteeseen, esimerkiksi seksuaaliseen suuntautumiseen liittyvän toista henkilöä tai ihmisryhmää halventavan, nöyryyttävän, uhkaavan, vihamielisen tai hyökkäävän ilmapiirin. Häirintä voi kohdistua yksilöön tai ihmisryhmään.<sup>18</sup>

Seksuaalisella häirinnällä tarkoitetaan sanallista (esimerkiksi viestit ja puhe), sanatonta (esimerkiksi ilmeet ja eleet) tai fyysistä, luonteeltaan seksuaalista ei-toivottua käytöstä, jolla tarkoituksellisesti tai tosiasiallisesti loukataan henkilön henkistä tai fyysistä koskemattomuutta. Sukupuoleen perustuvalla häirinnällä tarkoitetaan henkilön sukupuoleen, sukupuoli-identiteettiin, sukupuolen ilmaisuun tai kehon sukupuolitettuihin piirteisiin liittyvää ei-toivottua käytöstä, joka ei ole luonteeltaan seksuaalista. Halventava puhe toisen sukupuolesta ja toisen sukupuolen alentaminen ovat esimerkkejä sukupuoleen perustuvasta häirinnästä.<sup>19</sup>

## 4. Syrjintä ja häirintä

**Useat tutkimukset ja selvitykset<sup>20 21 22 23 24 25</sup>** kertovat, että sateenkaari-ihmiset kokevat häirintää ja syrjintää liikuntaharrastuksissa, joukkueissa, pukuhuoneissa ja koululiikunnassa cis-heteroita enemmän. Syrjintää ja häirintää kokevat niin lapset, nuoret kuin aikuisetkin. Monesti ne kumpuavat tiukoista hetero- ja sukupuolinormatiivista asenteista, jotka ovat yleisiä yhteiskunnassamme.

Sen lisäksi, että häirintää tai syrjintää kohdataan harrasteryhmissä tai valmentajan taholta, sitä voi tulla esimerkiksi vastustajajoukkueesta tai kanssakilpailijoilta, yleisöstä, johtoportaasta, liikuntatapahutuman järjestäjän tai lipunmyyjän taholta.

Lisäksi sateenkaari-ihmiset voivat toimia seuroissa ja muissa toimintaa järjestävissä yhteisöissä valmentajina, joukkueenjohtajina, huoltajina, tuomareina, toimitsijoina tai joukkueessa pelaavan lapsen läheisenä. Näistä syistä on tärkeää, että häirintää ennaltaehkäistään ja siihen puututaan systemaattisesti kaikessa toiminnassa.

Sukupuolivähemmistöihin kuuluvat kohtaavat häirintää erityisesti fyysisissä tiloissa, esimerkiksi sukupuolitetuissa pukuhuoneissa. Sukupuolineutraalien tilojen puute on esimerkki syrjinnästä, joka kohdistuu erityisesti muunsukupuolisiin. Pukuhuoneissa ja muissa tiloissa kohdattua häirintää ja syrjintää käsitellään luvussa 5.

Erityisesti sellaisella ihmisellä, jonka kehon sukupuolitettuihin piirteet (esim. karvoitus, ääni, sukuelimet jne.) poikkeavat siitä, mitä pidetään normatiivisena hänen juridiselle tai oletetulle sukupuolelleen, on suuri riski joutua syrjinnän ja häirinnän kohteeksi. Syrjintä ja häirintä voi kohdistua normista poikkeavaan ihmiseen hänen sukupuoli-identiteetistään riippumatta, sillä se perustuu usein oletuksiin. Tiedetäänkin, että jos ihminen pukeutuu tai käyttäytyy sukupuolelleen epätyypillisenä pidetyllä tavalla, voi hän altistua häirinnälle.

Seksuaalivähemmistöihin kuuluvat kohtaavat häirintää erityisesti joukkuelajeissa, mutta myös muissa liikuntaharrastuksissa ja koululiikunnassa. Häirintä voi olla sanallista, kuten homottelua tai esimerkiksi seksuaalista häirintää. Seksuaalivähemmistöön kuuluva

saattaa tulla ulossuljetuksi porukasta tai välilyksi pukuhuoneessa.

Aina epäasialliset kommentit eivät ole suoraan syrjiviä. Joskus valmentaja, huoltaja tai muu vastuhenkilö saattaa vitsailla seksuaaliseen suuntautumiseen tai sukupuoleen liittyvillä asioilla. Poikien joukkueen valmentaja saattaa tulevaa peliä ennen kommentoida, että katsomoonhan ovat sitten tervetulleita tyttö- ja poikaystävät, mutta sävystä kuulee, että kommentti on sanottu vitsinä. Nämä eivät ole harmittomia heittoja, vaan ne rakentavat ilmapiiriä, jossa homoudesta tai sukupuolen moninaisuudesta on sallittua vitsailla ja jossa vähemmistöön kuuluva saattaa joutua pelkäämään. Valmentajilla, ohjaajilla ja muilla vastuhenkilöillä on erityinen rooli turvallisen ilmapiirin luomisessa.

Häirintä ja syrjintä voivat myös olla moniperusteisia eli ihminen voi kokea häirintää tai syrjintää useampaan eri ominaisuuteensa liittyen. Esimerkiksi seksuaalivähemmistöön kuuluva rodullistettu ihminen saattaa siis kohdata sekä homofobista että rasistista häirintää.

### Häirinnän ennakointi ja raportoinnin haasteet

**Sateenkaari-ihmiset voivat ennakoida** ja pelätä syrjinnän ja häirinnän kohteeksi joutumista. Tällöin ihminen saattaa jättää tulematta harrastuksiin ja tiloihin, joissa sukupuolitettut tilat ja hetero- ja sukupuolinormatiivinen ympäristö altistavat syrjinnälle tai häirinnälle. Vaihtoehtoina saattaa olla myös joukkueen, seuran tai valmentajan vaihtaminen.

Sateenkaari-ihmiset eivät välttämättä syrjinnän pelon takia uskalla olla avoimia omasta identiteetistään ja siihen liittyvistä tarpeista. Siksi onkin tärkeää ennaltaehkäistä syrjintää ja häirintää sekä puuttua tilanteisiin, jotta harrastukseen tuleminen on mahdollista. On erityisen tärkeää, että valmentajat ja muut auktoriteettiasemassa olevat tahot osaavat tunnistaa seksuaaliseen suuntautumiseen ja sukupuoleen liittyvän häirinnän, puuttuvat siihen ja ennaltaehkäisevät sitä.

Haasteena on se, että syrjinnästä ja häi-

rinnästä ei välttämättä raportoida eteenpäin. Syitä tälle on useita. Häirintää kokenut tai havainnut ei välttämättä tiedä, kenelle häirinnästä pitäisi ilmoittaa tai usko, että ilmoittamisesta olisi mitään hyötyä. Syrjintää ja häirintää kohdannut ei välttämättä uskalla ilmoittaa asiasta eteenpäin. Pelkona voi olla se, että oma identiteetti paljastuu muille, häirintä lisääntyy tai että tilanteeseen ei osata puuttua asian vaatimalla tavalla.

Kun uusi ryhmä aloittaa, kausi alkaa tai uusi harrastaja tulee mukaan

**Harrastuksissa häirintää** voidaan madaltaa ja turvallisempaa ympäristöä luoda pienin teoin. Kun kausi alkaa tai uusi harrastaja aloittaa ryhmässä, on tärkeää käydä yhdessä läpi turvallisemman tilan periaatteet tai muuten painottaa, että harrastuksessa kaik-

ki saavat olla omia itsejään eikä minkäänlaisia epäasiallista puhetta tai toimintaa sallita. Valmentajan tai ohjaajan on myös oleellista sanallistaa, että on valmentajan vastuulla puuttua tilanteisiin ja jos mikään mietityttää, valmentajalle saa aina tulla kertomaan siitä. Jos jatkossa minkäänlaista epäasiallista toimintaa ilmenee, siihen puututaan heti ja varmistetaan, ettei epäasiallista toimintaa kokenut jää yksin. Olennaista onkin huomioida, että kaikki ovat vastuussa ryhmän ilmapiirissä, mutta erityinen vastuu syrjimättömydestä kuuluu valmentajille ja muille vastuusemassa oleville. Yhteisiä pelisääntöjä on hyvä kerrata säännöllisesti.

Jos uuden ryhmän alkaessa pidetään nimenuuto, voidaan se tehdä sukunimen perusteella ja samalla kertoa, että jos joku harrastajista haluaa käyttää muuta kuin virallista nimeä, voi siitä tulla esimerkiksi harjoitusten jälkeen kertomaan valmentajalle. Tällöin sitä ei tarvitse tehdä muiden edessä.

## MUISTILISTA

Häirinnän ja epäasiallisen käytöksen ennaltaehkäisy ja puuttuminen

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Meillä on olemassa selkeä ohje häirinnän ennaltaehkäisyyn.  | <input type="checkbox"/> Turvallisemman tilan periaatteita tai muita yhteisiä pelisääntöjä käydään läpi uuden ryhmän aloittaessa tai uuden harrastajan tullessa mukaan. |
| <input type="checkbox"/> Meillä on olemassa selkeä ohje häirintään puuttumiseksi.  | <input type="checkbox"/> Valmentajia ja muu henkilökunta on saanut koulutusta häirinnän tunnistamisesta.  |
| <input type="checkbox"/> Valmentajat ja muu henkilökunta tietävät, miten toimia häirintätilanteissa.   | <input type="checkbox"/> Osaamme tunnistaa sateenkaari-ihmisiin kohdistuvan häirinnän.  |
| <input type="checkbox"/> Harrastajat tietävät, kehen ottaa yhteyttä, jos he kokevat tai havaitsevat häirintää.   | <input type="checkbox"/> Harrastajilta kartoitetaan säännöllisesti häirinnän kokemuksia.  |
| <input type="checkbox"/> Ohjeistus häirintätilanteissa toimimisesta on esillä kaikkien nähtävillä.   | <input type="checkbox"/> Meillä on anonyymi raportointikanava, jonka kautta häirinnästä voi ilmoittaa.  |
| <input type="checkbox"/> Jokainen häirintätilanne selvitetään.   | <input type="checkbox"/> Meillä on nimetty häirintäyhdyshenkilö, joka toimii häirintää kokeneiden ja havainneiden tukena ja auttaa viemään tilanteita eteenpäin.        |
| <input type="checkbox"/> Meillä on käytössä turvallisemman tilan periaatteet tai vastaavat ohjeet, jotka ohjeistavat muita kunnioittavaan vuorovaikutukseen. |   |

# Häirintäyhdyshenkilötoiminta työkaluna häirintään puuttumisessa

Minja Lappalainen, Väestöliiton Et ole yksin -toiminta

**Häirintää ja epäasiallista kohtelua esiintyy** liikuntaharrastuksissa kaikilla tasoilla, mutta se yleisty kilpailutason noustessa. Kattavassa urheilijoiden kokemuksia kartoittavassa tutkimuksessa on havaittu, että mitä voimakkaammaksi urheilijaidentiteetti on muodostunut, sitä enemmän koetaan henkistä väkivaltaa ja sitä heikommin asioita tuodaan esille.<sup>26</sup> On tärkeä ymmärtää, että urheilun parissa vakavimmat häirintätapaukset linkittyvät usein valta-asemaan, mikä voi lisätä urheilijan kynnystä tuen hakemiseen. Tämä kaikki puhuu sen puolesta, että urheilu- ja liikuntatoimijoiden tulee tarjota matalan kynnyksen yhteydenottokanavat häirintätapauksiin ja yhteydenottotavoista tulee tiedottaa aktiivisesti jäsenille ja toimintaan osallistuville. Häirintäyhdyshenkilötoiminnan yhtenä tarkoituksena onkin madaltaa kynnystä hakea tukea häirintäkokemuksiin. Roolilla on myös häirintää ennaltaehkäisevä vaikutus ja se on vahvaa arvoviestintää. Tieto siitä, että liikuntaharrastusta tarjoavalla seuralla on häirintäyhdyshenkilötoimintaa, voi tukea turvallisuuden tunnetta ja kertoa sateenkaarivähemmistöön kuuluvalla, että täällä jokainen on arvokas ja syrjimättömyys perusarvo. Sillä viestitään moninaisuuden kunnioittamisesta.

Erilaisissa liikuntatapahtumissa jo häirintäyhdyshenkilötoiminnasta kuuluttaminen voi viestiä siitä, kuinka täällä normi on toisten kunnioittaminen. Tämä kannustaa myös häirintää kokenutta ottamaan tilanteen esille, jolloin mahdollistuu kokijalle tarjottava tuki, mutta myös puuttuminen, korjaavat toimenpiteet ja oikein toimiminen jatkossa. Kun häirintäyhdyshenkilö osallistetaan muuhun seuran vastuullisuustyöhön, voidaan myös saada kiinni mahdollisista rakenteista, jotka ylläpitävät sukupuoleen tai seksuaalisuuteen kohdistuvaa häirintää. Usein sateenkaareviin ihmisiin kohdistuva häirintä ilmenee sosiaalisten suhteiden lisäksi myös laajemmin toimintakulttuureissa ja rakenteissa, joiden tarkastelemiselle ja kehittämiselle on syytä olla avoin. Häirintäyhdyshenkilötoiminta on osa seurojen vastuullisuustyötä ja mikäli seuralla on tasa-arvo ja -yhtenäisyyssuunnitelma, kannattaa toiminnan tarkoitusta sanoittaa myös siellä. Häirintäyhdyshenkilötoimintaa liikuntaharrastuksissa puoltavat urheiluyhteisön vastuullisuusohjelma<sup>27</sup>, kansainvälisen olympiakomitean suositukset<sup>28</sup> sekä Urheilun eettisten asioiden neuvottelukunnan perustama Turvallisen toimintaympäristön työryhmä<sup>29</sup>. Kirjoitushetkellä (2025) myös maamme hallitusohjelmaan on kirjattu, että tasa-arvon toteutumista liikunnan tukemisessa edistetään.

Häirintäyhdyshenkilötoiminnan tueksi urheilu- ja liikuntajärjestöissä on tuotettu muun muassa häirintäyhdyshenkilöopas, sopimus pohja sekä tarkastuslista. Lisäksi Väestöliiton Et ole yksin -toiminta tarjoaa säännöllisesti maksuttomia koulutuksia häirintäyhdyshenkilötoiminnasta sekä ammatillisesti ohjattuja vertaistukitapaamisia häirintäyhdyshenkilöinä toimiville. Häirintäyhdyshenkilöt voivat myös konsultoida Väestöliiton Et ole yksin -toiminnan asiantuntijoita. Tukea tähän tärkeään toimintaan on siis saatavilla ja toimintaa ei tarvitse kehittää yksin.

Väestöliiton sivuilta löytyy materiaalia häirintäyhdyshenkilötoiminnan tueksi.

## 5. Tilaratkaisut

**Liikuntapaikoissa tilat on usein jaoteltu** naisille ja miehille, tytöille ja pojille. Tiloihin liittyy ainakin kahdenlaisia haasteita. Sukupuolivähemmistöön kuuluvat eivät välttämättä uskalla syrjinnän pelon takia käyttää tiloja. Toinen haaste on se, että tilat on rakennettu sillä ajatuksella, että sukupuolia on vain kaksi. Tämä ei kuitenkaan vastaa elettyä todellisuutta. Jos tiloja on vain miehille ja naisille, muunsukupuolisille ja muille ei-binääreille ihmisille ei löydy sukupuolen mukaista pukuhuonetta, wc:tä tai suihkua. Myös intersukupuoliset voivat kaivata sukupuolineutraalia tilaa.

Tilat ovat yksi käytännön esimerkki siitä, miten sukupuolen moninaisuus jää näkymättömiin. Sukupuolineutraaleiden tilojen tarjoaminen on yksi konkreettinen ja tärkeä teko, jolla liikunnan toimijat voivat edistää tasa-arvoa.

Tilat eivät ole pelkästään fyysisiä tiloja, vaan niihin liittyy myös sosiaalinen ulottuvuus. Transihmiset ja intersukupuoliset kokevat häirintää pukuhuoneissa.<sup>23</sup> Pukuhuoneet tuntuvat monelle turvattomilta paikoilta. Turvattomuuden tunnetta lisää se, että niissä ei ole jatkuvasti henkilökuntaa paikalla, eli ristiriitaisissa tilanteissa saatetaan olla sana sanaa vastaan. Transihmisiä on esimerkiksi estetty käyttämästä sukupuoli-identiteettiään vastaavaa tilaa tai ohjattu käyttämään sitä pukuhuonetta, joka ei vastaa heidän sukupuoli-identiteettiään. Erityisesti silloin, jos henkilön ulkonäkö tai kehon piirteet eivät vastaa normatiivisia käsityksiä siitä, millä tietyillä sukupuolilla olevan oletetaan näyttävän, hän saattaa kohdata tilassa epäasiallista käytöstä, nimittelyä, uhkailua tai ulossulkemista.

Viime vuosina mediassa ja muussa julkisessa keskustelussa on lietsottu pelkoja siitä, että transihmisten vapaus valita sukupuoli-identiteettinsä mukainen pukuhuone lisäisi cissukupuolisiin kohdistuvaa häirintää. Tämänkaltaiset pelot eivät pohjaa todellisuuteen, sillä ei ole havaittavissa sellaista ilmiötä, jossa trans- tai muunsukupuoliset pukuhuoneiden käyttäjät harjoittaisivat häirintää muita tiloissa olevia kohtaan. Päinvastoin tutkimuk-

set kertovat, että sukupuolivähemmistöihin kuuluvat kohtaavat häirintää juuri sukupuolitetuissa tiloissa.

Pukeutumiseen ja peseytymiseen liittyvä tavanomainen alastomuus puku- ja pesutiloissa ei ole häirintää riippumatta siitä, millaiset kehonpiirteet ihmisellä on. Jos toinen asiakas tai harrastaja tulee kertomaan, että kokee transihmisen läsnäolon pukuhuoneessa häirinnäksi, täytyy selvittää, onko tilanteessa todellisuudessa ilmennyt joitakin häirinnän tunnusmerkkejä, kuten epäasiallisia kommentteja tai tekoja. Kaikenlaisilla kehoilla on oikeus olla ja toimia rauhassa pukuhuone- ja pesutiloissa. Ihmisillä, joilla ei ole tietoa sukupuolen moninaisuudesta, voi olla paikkaansa pitämätöntä tietoa sukupuolen moninaisuudesta ja sukupuolivähemmistöistä. Tällaisissa tilanteissa on hyvä painottaa dialogin merkitystä ja ymmärryksen lisäämistä siitä, että sukupuolivähemmistöihin kuuluvat eivät ole uhkia tai vaaraksi muille, vaan ihan samanlaisia tilojen käyttäjiä kuin muutkin.

Myös seksuaalivähemmistöön kuuluvat voivat kohdata pukuhuoneissa häirintää. Jos ihmisen oletetaan tai tiedetään kuuluvan seksuaalivähemmistöön, muut pukuhuoneen käyttäjät saattavat esimerkiksi käyttäytyä vihamielisesti ja olettaa, että seksuaalivähemmistöön kuuluva tai oletettu on tullut pukuhuoneeseen ainoastaan katselemaan muita pukuhuoneen käyttäjiä. Tämä voi ilmetä esimerkiksi homotteluna, katseina ja eleinä tai syrjivinä kommentteina.

Sateenkaari-ihmiset voivat häirinnän ja syrjinnän pelon ja kokemusten takia joutua keksimään keinoja selviytyä tilanteesta. Pukuhuoneita välttääkseen liikuntavaatteet saatetaan pukea jo etukäteen kotona tai aulan wc:ssä. Peseytyminen jää väliin, jos sukupuolitetussa tilassa olevan suihkun käyttäminen tuntuu mahdottomalta. Pukuhuoneissa saatetaan rakentaa joukkueen yhteishenkeä, suunnitella pelitaktiikoita ja ylläpitää sosiaalisia suhteita ja on ikävää, jos jää näistä paitsi. Pelko häirinnästä ja syrjinnästä voi myös johtaa siihen, että ihminen jättää kokonaan



menemättä liikuntaharrastukseen. Jatkuvan pelon kanssa eläminen on stressaavaa ja voi viedä liikunnan ilon.

### Miten tilat palvelisivat paremmin sukupuolivähemmistöjä?

**Paras ratkaisu on se,** että tarjolla on monenlaisia tiloja. Uudet tilat tulisi lähtökohtaisesti suunnitella siten, että niin henkilökunnan kuin asiakkaiden puolella on sekä sukupuolineutraaleita tiloja että yksityisyyttä mahdollistavia rakenteita sukupuolitetuissa tiloissa. Moninaisuuden huomioivat tilaratkaisut helpottavat myös muiden ryhmien kuin sukupuolivähemmistöjen osallistumista.

Vanhoissa rakennuksissa ja jo olemassa olevissa tiloissa haasteeksi voi tulla, että kaikki tilat on jaoteltu miehille ja naisille, eikä tiloja ole yksinkertaista muokata. Tällöin voi joutua pohtimaan luoviakin ratkaisuita. Usein isommat muutokset toteutetaan uusiin tiloihin siirtyäessä tai isomman remontin yhteydessä.

Sukupuolineutraalit tilat voivat olla ryhmäpukuhuoneita tai yksittäisiä pukuhuoneita, joiden yhteydessä on wc ja peseytymistila. Jos sukupuolineutraali tila on ryhmäpukuhuone wc:ineen ja suihkuineen, olisi hyvä, jos sen sisälläkin olisi yksityisyyttä mahdollistavia rakenteita, esimerkiksi pukukoppeja tai verhoilla rajattavia tiloja sekä näköesteitä peseytymistiloissa.

Tilojen saavutettavuutta ja erilaisia vaihtoehtoja kannattaa miettiä etukäteen, jolloin sukupuolivähemmistöön kuuluvan harrastajan ei tarvitse tulla kaapista ulos eli kertoa kuulumisestaan vähemmistöön. Sukupuolivähemmistöön kuuluvalla voi olla useita syitä, kuten syrjinnän pelko ja aiemmat huonot kokemukset, sille, miksi ei halua jakaa tietoa omasta identiteetistään valmentajalle tai muille harrastajille. Jos sukupuolineutraalin tilan käyttöä joutuu erikseen perustelemaan, ei yksityisyydensuoja toteudu. Sukupuolivähemmistöön kuuluminen on yksityisyyden suojan piiriin kuuluva tieto, joten sitä ei voi tiedustella, vaan aloite asiasta kertomiseen tulee lähteä sukupuolivähemmistöön kuuluvalta itseltään.

## Itsemäärittelyoikeuden kunnioittaminen

**Sukupuolesta riippumatta** jokaisella tulisi olla mahdollisuus käyttää itselleen sopivaa tilaa itsেমäärittelyyn perustuen. Esimerkiksi transnaisten ja -miesten tulisi halutessaan saada käyttää sukupuoli-identiteettinsä mukaisia sukupuolitettuja miesten tai naisten pukuhuoneita. Joissakin paikoissa käytäntönä on ollut, että ihmiset käyttävät tiloja juridisen sukupuolensa mukaan. Tämä ei kuitenkaan ole yhdenvertainen ratkaisu, sillä siihen liittyy haasteita.

Suomessa on käytössä kaksi juridista eli virallista sukupuolta, mies ja nainen. Juridisen sukupuolen on vuodesta 2023 asti voinut täysi-ikäisenä omalla ilmoituksella vahvistaa naisesta mieheksi tai miehestä naiseksi vastaamaan omaa sukupuoli-identiteettiä.<sup>30</sup> Kaikki eivät kuitenkaan voi syystä tai toisesta vahvistaa juridista sukupuolimerkintää vastaamaan omaa sukupuoli-identiteettiään. Esimerkiksi muunsukupuoliset eivät voi saada oikeudellista tunnustusta sukupuolestaan, sillä Suomessa ei ole käytössä kolmatta sukupuolimerkintää. Myöskään alaikäiset eivät voi vahvistaa sukupuoltaan oikeudellisesti. Jako kahteen juridiseen sukupuoleen ei siis tunnista erilaisia sukupuoli-identiteettejä, jolloin sen perusteella pukuhuoneisiin jakautuminen ei ole yhdenvertainen ratkaisu.

Kyseiseen lakiin sukupuolen vahvistami-

sesta (ns. translaki) liittyy muitakin väärintym-märryksiä, sillä jotkut tahot ovat olettaneet, että laki sukupuolen vahvistamisesta määrittelee sen, mitä pukuhuonetta kenenkin tulee käyttää. Lain uudistus ei suoraan vaikuta esimerkiksi liikuntatiloja tarjoavien toimintaan, eikä laki ota kantaa siihen, mitä pukuhuonetta kenenkin tulee käyttää. Edeltävän lain aikaan, kuten nykyäänkin, transnaiset ovat voineet käyttää naisten pukuhuonetta ja transmiehet miesten, sillä mikään laki ei ole sitä kieltänyt eikä kiellä.

## Viestintä

**Erityisesti silloin, jos tilat eivät ole omat,** vaan käytössä on esimerkiksi yrityksen, kaupungin tai oppilaitoksen tiloja, mahdollisuudet vaikuttaa tiloihin voivat olla hyvin rajalliset. Tällaisissa tilanteissa palveluntarjoajalle kannattaa antaa palautetta, jotta he tietävät, millaisia tarpeita harrastajilla on ja millaiset ratkaisut parantavat tilojen saavutettavuutta.

Verkkosivuilla, intrassa, uutiskirjeessä tai muussa käytössä olevassa palvelussa olisi tärkeää olla tietoa siitä, millaisia tilat ovat. Yksityiskohtaiset tiedot auttavat sukupuolivähemmistöön kuuluvaa pohtimaan sitä, onko hänen mahdollista käyttää tiloja ja tuntuuko niiden käyttäminen turvalliselta. Kun tieto on ennakoon saatavilla, sitä ei tarvitse erikseen paikan päällä kysellä.

## MUISTILISTA

### Sukupuolen moninaisuuden huomioiminen tiloissa

- Käyttämässämme tiloissa on sukupuoli-neutraaleita pukuhuoneita.
- Käyttämässämme tiloissa on sukupuoli-neutraaleita wc-tiloja.
- Käyttämässämme tiloissa on sukupuoli-neutraaleita peseytymistiloja.
- Sukupuolineutraaliin tilaan pääsee kulkemaan ilman, että täytyy kulkea miesten tai naisten tilojen kautta.
- Sukupuolineutraaliin tilaan mennessä ei tarvitse kertoa omasta sukupuoli-identiteetistään esimerkiksi kassalla, vaan tilaan pääsee perustelematta.
- Jos sukupuolineutraalia pukuhuonetta ei ole, mutta sukupuolineutraali wc löytyy, wc:ssä pystyy vaihtamaan vaatteet eli sieltä löytyy esimerkiksi naulakko ja taitettava istuin.
- Jos sukupuolineutraaleita tiloja ei ole ollenkaan, mietimme ratkaisuita. Pohdimme esimerkiksi, voiko sukupuolitehtun wc-tilan muuttaa sukupuolineutraaliksi tai voiko sukupuolitettu pukuhuone olla merkitty sukupuolineutraaliksi tietyinä aikana. Tästä voi neuvotella tilojen vuokraajan tai omistajan kanssa ja voimme jakaa ohjaajille esim. laminoitdut sukupuolineutraaleja tiloja kuvaavat julisteet, joita voi sovitusti käyttää tilojen ovissa.
- Jos emme itse hallinnoi tiloja, annamme tilojen omistajalle palautetta siitä, miten tilat voivat paremmin huomioida sukupuolen moninaisuuden.
- Lukittavia kaappeja vaatteille ja arvotavaroille löytyy myös sukupuolitettujen tilojen ulkopuolelta, esim. aulasta.
- Jokainen saa käyttää oman sukupuoli-identiteettinsä mukaista tilaa (esim. transnaiset naisten tiloja ja transmiehet miesten tiloja).
- Miesten ja naisten pukuhuoneissa sekä sukupuolineutraaleissa ryhmäpukuhuoneissa on yksityisyyttä suojaavia rakenteita (esimerkiksi verhoja tai yksittäisiä pukukoppeja).
- Kaikissa tiloissa on samanlainen varustelu eli esimerkiksi myös miesten wc:stä löytyy bideesuihku ja kannellinen roska-astia kuukautissuojia varten.
- Miesten ja naisten peseytymistiloissa on yksityisyyttä suojaavia rakenteita (esimerkiksi verhoja tai väliseiniä).
- Verkkosivuiltamme löytyy tietoa siitä, millaisia wc-tiloja ja pukuhuoneita löytyy, miten niihin pääsee ja ketkä niitä saavat käyttää. Kerromme myös, jos sukupuolineutraaleita tiloja ei ole.
- Tilojen toimivuutta on kartoitettu yhdessä käyttäjien kanssa, jotta meillä on ajantasaista tietoa siitä, ovatko tilat tällä hetkellä toimivat sukupuolen moninaisuuden näkökulmasta.
- Tiloissa viestitään moninaisuuden kunnioittamisesta ja esillä on turvallisemman tilan periaatteet.
- Meillä on valmiina häirintään puuttumisen pelisäännöt, jos tiloissa ilmenee häirintää. Valmentajat, asiakaspalvelijat ja tilojen käyttäjät tietävät, miten toimia, jos häirintää ilmenee.



# 6. Sateenkaarisensitiivinen viestintä, kieli ja käytännöt

## Sateenkaarisensitiivinen viestintä tekee näkyväksi

**Miksi viestinnän tulisi olla sateenkaarisensitiivistä?** Eikö se riitä, jos viestitään, että kaikki ovat tervetulleita? Tärkeänä tavoitteena tietysti on se, että kaikki ihmiset ovat tervetulleita mukaan. Jotta jokainen seksuaalisesta suuntautumisesta tai sukupuolesta riippumatta kokisi olonsa tervetulleeksi, viestinnän tapoihin kuitenkin kannattaa kiinnittää huomiota. Se mistä puhutaan ja kenestä puhutaan vaikuttaa siihen, kuka tuntee itsensä mukaan kutsutuksi.

Yksinkertaisimmillaan sateenkaarisensitiivinen viestintä on näkymättömän tekemistä näkyväksi ja sukupuolta ja seksuaalista suuntautumista tai perhe- ja suhdemuotoa koskevien normien purkamista.<sup>31</sup> Se voi myös parantaa seuran, porukan, liiton, tapahtuman tai tilan houkuttelevuutta, kun mukaan kutsutaan kaikki sukupuolesta ja seksuaalisesta suuntautumisesta huolimatta. Erityises-

ti sukupuolivähemmistöön kuuluvat pohtivat usein, onko tämä toiminta tarkoitettu juuri minulle. Pääsenkö mukaan? Onko täällä minulle sopivaa tilaa tai treeniporukkaa? Moninaisuuden huomioiminen voi laajemminkin madaltaa kynnystä tulla mukaan esimerkiksi seuran vapaaehtoistoimintaan. Tennisjuniorin perhe voi olla sateenkaariperhe, jossa saattaa olla potentiaalisia aikuisia vapaaehtoisiksi.

Suomen kieli on monella tapaa sukupuolittunutta. Esimerkiksi perhesuhteisiin ja sukuun liittyvät sanat ovat sukupuolitettuja: sisko, veli, äiti, isä, eno, täti ja niin edelleen. Viestinnässä kannattaa käyttää sukupuolineutraalia kieltä, jolloin se kattaa mahdollisimman laajasti ihmisiä ja monenlaisia perhemuotoja. Sen sijaan, että alkusyksystä alkavan lasten harrastusryhmän tiedotteessa puhutaan äideistä ja isistä, voidaan puhua perheistä, vanhemmista ja huoltajista.

Moninaisuuden sanallistaminen voi välillä olla haastavaa. Siksi on hyvä tutustua sateenkaarisananaston keskeisiin käsitteisiin

esimerkiksi tämän oppaan lopun sateenkaarisananastosta. Sanastoa on paljon, eikä kaikkia termejä tarvitse osata. Kattokäsitteiden käyttäminen on suositeltavaa. Niitä ovat esimerkiksi sateenkaari-ihminen, seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt, transihmiset ja intersukupuoliset. Jos et tiedä, mitä termiä käyttää, voit tarkistaa termin sisällön myös Setan sivuilta löytyvästä sateenkaarisananastosta.

## Pidämme sen, mitä lupamme

Jos seura tai muu liikunnan toimija lupaa viestinnässään, että moninaisuus huomioidaan toiminnassa, on tärkeää kertoa, miten ja myös toimia sen mukaisesti. Muuten maininnat, kuten ”meille ovat kaikki tervetulleita” tai ”meillä kaikki saavat olla juuri sellaisia kuin ovat” tai liikuntasalin seinällä roikkuva sateenkaarilippu jäävät katteettomiksi.

Parempi tapa ilmaista asia olisi todeta esimerkiksi ”Jokainen on meille tervetullut sukupuolesta riippumatta. Meillä on turvallisemman tilan periaatteet, joiden käyttöön jokaisen harrastajan tulee sitoutua. Jos koet tai näet syrjintää tai häirintää, voit olla yhteydessä häirintäyhdyshenkilöömme. Miesten ja naisten pukuhuoneiden lisäksi meillä on käy-

tössämme sukupuolineutraali pukuhuone ja suihku, voit lukea tiloista lisää verkkosivuiltamme. Meillä kunnioitetaan itsemäärättyä oikeutta ja jokainen saa valita, millä nimellä tulee kutsutuksi sekä tilan, mitä käyttää”. Eli siis sanallisesti osoittaa, millaisia käytännön keinoja on käytössä. On tärkeää, että jos viestinnässä luvataan jotain, se pitää.

Kun tapahtumaa, joukkuetta tai sarjaa markkinoidaan tiettyä sukupuolta oleville, on hyvä pohtia, kuinka asian sanoittaa. Esimerkiksi jos joukkue on tarkoitettu kaikille naisille, niin cis- kuin transnaisille, hyväntahtoinen sanoitus ”Joukkueeseen ovat tervetulleita kaikki naiset ja naiseksi itsensä kokevat” voi-kin olla ulossulkeva. Lause antaa ymmärtää, että on olemassa naisia sekä ihmisiä, jotka kokevat itsensä naisiksi. Sen sijaan voi todeta: ”Joukkueeseen ovat tervetulleita kaikki naiset itsemäärättyä kunnioittaen”.

Koska tilat, sarjat ja joukkueet on usein suunnattu vain naisille ja miehille, saattaa seuroissa herätä kysymys siitä, miten muunsukupuoliset ja muut ei-binäärit ihmiset toivotetaan mukaan toimintaan ja mihin ryhmiin tai joukkueisiin he voivat osallistua. Yksi tapa toivottaa tervetulleeksi on esimerkiksi tämä: ”Meillä on tällä hetkellä miesten ja naisten

## MUISTILISTA

### Sateenkaarisensitiivinen viestintä

- Käytämme sukupuolineutraalia kieltä viestinnässämme.
- Teemme moninaisuutta näkyväksi niin kielen kuin kuvituksen tasoilla. Haastamme sukupuoli- ja heteronormeja: käytämme monipuolista kuvitusta, jossa on monenlaisia hahmoja, sukupuolen ilmaisua ja perhemuotoja.
- Tiedotamme ja muistutamme säännöllisesti siitä, miten toiminnassamme ennaltaehkäistään häirintää ja miten tulee toimia, jos havaitsee tai itse kokee häirintää tai muuta epäasiallista käyttäytymistä.
- Emme puhu erilaisuudesta vaan moninaisuudesta.
- Viestimme siitä, millaisia tiloja meillä on käytössä, kuka niitä voi käyttää ja miten niihin pääsee. Tieto on helposti löydettävissä.
- Emme lupaa sellaista, mitä emme oikeasti pysty toteuttamaan. Viestimme vain sellaisista yhdenvertaisuutta edistävästä käytännöistä, jotka meillä on käytössä.
- Jos viestimme sateenkaarinauhoin tai -lipuin, edistämme sateenkaari-ihmisten osallistumismahdollisuuksia myös käytännössä viestinnän lisäksi.



joukkueita. Trans- ja muunsukupuoliset voivat tulla mukaan naisten tai miesten joukkueisiin itsemäärittelyä kunnioittaen”.

Lauseeseen ”Meille ovat tervetulleita naiset, miehet ja sukupuolivähemmistöt” kätkeytyy väärinymmärrys. Myös osa sukupuolivähemmistöön kuuluvista on naisia ja miehiä. Siksi sukupuolivähemmistöjä ei tarvitse mainita erikseen naisten ja miesten yhteydessä. Parempi sanoittamisen tapa on esimerkiksi ”Meille ovat tervetulleita naiset, miehet ja ei-binääriset/muunsukupuoliset” tai ”Meille ovat tervetulleita kaikki sukupuolen itsemäärittelyä kunnioittaen”.

Joskus on niin, että esimerkiksi joukkueessa mukana olevista valtaosa on tiettyä sukupuolta, esimerkiksi miehiä. Silloin saatetaan pohtia, kuinka toimintaan voidaan tuottaa tervetulleeksi myös muita sukupuolia olevia. Jos toimintaan halutaan lisää naisia ja

muunsukupuolisia, voidaan joukkuetta koskevassa viestinnässä toivottaa tervetulleeksi erityisesti naiset ja muunsukupuoliset. Jos taas halutaan viestiä, että miesten joukkueeseen toivotaan cismiesten lisäksi enemmän transmiehiä, voidaan joukkuetta koskevassa viestinnässä toivottaa tervetulleeksi erityisesti transmiehet.

## Sanoilla ja kohtaamisen tavoilla on merkitystä

Hetero- ja sukupuolinormit voivat vaikuttaa myös sanavalintoihin ja kielenkäyttöön arjessa. Jokainen harrastaja, valmentaja, joukkueenjohtaja, asiakaspalvelija tai kuka tahansa muu voi omalla toiminnallaan kohtaamisissa ja yhteisön sisäisessä vuorovaikutuksessa vaikuttaa siihen, tulevatko sateenkaari-ihmiset nähdäksesi omana itsenään muiden joukossa.

## MUISTILISTA

### Sateenkaarisensitiivinen kohtaaminen

- Kunnioitan jokaisen itsemäärittelyoikeutta: jokaista kutsutaan sillä nimellä, jolla hän haluaa tulla kutsutuksi.
- Kielissä, jossa on sukupuolitettuja pronomineja (esimerkiksi englanti ja ruotsi), jokainen saa valita käyttämänsä pronominin.
- Vältän sukupuolitettua kieltä, jos en tiedä henkilön tai hänen perheenjäsenensä tai kumppaninsa sukupuolta. Siskojen ja veljien sijaan voidaan puhua sisaruksista, tyttö- tai poikaystävien kohdalla kumppanista ja vaimon sijaan puoliosasta.
- Käytän sukupuolineutraalia kieltä ja kiinnitän huomiota siihen, millaisia sukupuolittuneita termejä lajissani on. Esim. tanssissa puhutaan viejistä ja seuraajista sukupuolitettujen termien sijaan.
- Pysin tunnistamaan, millaisia oletuksia ajattelussani ilmenee. Osaan haastaa niitä tarvittaessa.
- Oletan, että joukkue, yhteisö tai asiakas on moninaista: sateenkaari-ihmiset eivät ole tuolla jossain, vaan ymmärrän, että tietämättänikin seurassani voi olla esimerkiksi transihmisiä tai panseksuaaleja.
- Pohdin, milloin sukupuolen esiin nostaminen on tarpeellista. Tytöistä ja pojista saa edelleen puhua, mutta muistan myös tyttöjen ja poikien lisäksi puhua muista sukupuolista.
- Jos ”mokaan”, pahoittelen ja toimin jatkossa toisin, esimerkiksi käytän henkilön itse toivomaa nimeä tai pronominia tai kutsun henkilön kumppania kumppaniksi sukupuolitettujen termin sijaan.
- Jos olen valmentaja ja avustaakseni harrastajaa minun täytyy koskettaa häntä, pyydän luvan koskettukseen ja kerroon, miksi koskettaminen on tilanteessa tarpeellista.

### Lajikohtaiset käytännöt

Eri lajeissa täytyy huomioida eri tekijät ja käytännöt. Tässä oppaassa on valitettavasti mahdollonta huomioida jokaisen lajin erityispiirteitä. Jotta hahmottuisi, millaisia ne voivat olla, tässä muutama esimerkki:

- Uintilajeissa voidaan viestiä harrastajille, että sukupuolivähemmistöön kuuluvat voivat halutessaan käyttää käyttöoikeusmerkkiä, joka viestii muille, että henkilöllä on oikeus käyttää uima-asua peseytymistiloissa ja saunoissa.<sup>32</sup>
- Voimistelussa binderistä eli rintakehää litistävistä liivistä ei saa pistevähennyksiä, vaikka se näkyisi kilpailupuvun alta. Tämä koskee muitakin lajeja, joissa pisteitä jaetaan kilpailuasuun liittyen.<sup>33</sup>
- Tanssilajeissa kieltä on muutettu sukupuolineutraaliksi: sukupuolitettujen sanojen sijaan puhutaan viejistä ja seuraajista.

Esimerkit osoittavat, että eri lajeissa on eri tavoin mahdollista huomioida sukupuolivähemmistöön kuuluvat. Lajikohtaisesti asu- ja varustesäännöissä tulisi huomioida sukupuolivähemmistöt niin harrasteliikunnan arjessa kuin kilpatasolla ja kieltä muuttaa sukupuolineutraalimmaksi.

### Sukupuolittuneet joukkue- ja ryhmäjohtajat

Usein joukkueet ja ryhmät on jaettu sukupuolen mukaan tytöille ja pojille, naisille ja miehille. Onko se aina jokaisessa tapauksessa välttämätöntä? Millä perusteella ryhmä- ja joukkuejohtajat tehdään? Miten muunsukupuoliset ja muut ei-binäärit ihmiset huomioidaan?

Erityisesti harrasteliikunnassa on tärkeää, että sukupuolivähemmistöihin kuuluvat voivat valita itselleen sopivan joukkueen ja ryhmän itsemäärittelyyn perustuen.

Muita tapoja jakaa liikkuja ryhmiin:

- sekaryhmät
- taitotaso
- kuinka tosissaan haluaa pelata
- vireystila
- ikä
- motivaatio tai tavoite kehitykselle
- kevyempi tai raskaampi kuormitus
- harjoitusajankohta.

### Henkilötietojen hallinnointi

Juridinen sukupuoli on julkinen tieto. Juridinen sukupuoli tarkoittaa väestörekisterissä olevaa sukupuolta. Suomessa on käytössä kaksi juridista sukupuolimerkintää, nainen ja mies. Sukupuolivähemmistöön kuuluminen on yksityisyyden piiriin kuuluva asia.<sup>34</sup> Henkilön juridinen sukupuoli voi olla eri kuin henkilön sukupuoli-identiteetti.

Koska sukupuolivähemmistöön kuulumisen on yksityisyyden piiriin kuuluva tieto, sitä ei tule lähteä selvittämään. Aloitteen asian esille tuomisesta tulee tulla sukupuolivähemmistöön kuuluvalta itseltään.

Henkilö voi kertoa kuuluvansa sukupuolivähemmistöön esimerkiksi silloin, jos hän on vahvistanut virallisen sukupuolensa naisesta mieheksi tai miehestä naiseksi ja haluaa jatkossa harrastaa sukupuoli-identiteettinsä mukaisessa sarjassa. Asia voi tulla esiin myös esimerkiksi tilanteessa, jossa henkilö kertoo kuuluvansa sukupuolivähemmistöön ja pohtii, mitä pukuhuoneita voi käyttää.

Jos henkilö kertoo kuuluvansa sukupuolivähemmistöön, tietoa ei tule jakaa kellekään, joka ei tietoa välttämättä tarvitse. Sukupuolivähemmistöön kuuluvalla tulee kertoa, kenelle tieto sukupuolivähemmistöön kuulumisesta on olennaista välittää.

Surojen, liittojen ja muiden toimijoiden tulee myös huolehtia, ettei henkilön aiempi juridinen sukupuoli näy rekisterissä ja siten paljasta, että henkilö kuuluu sukupuolivähemmistöön.

Järjestelmissä tulisi olla mahdollisuus lisätä kutsumanimi tietoihin. Jos nimi tulee järjestelmään suoraan väestötietojärjestelmästä, nimi ei välttämättä vastaa henkilön itse valitsemaa, käytössä olevaa nimeä.

### Turvallisemman tilan periaatteet

Turvallisemman tilan periaatteet on viime vuosina yleistynyt käytäntö esimerkiksi kouluissa, järjestöissä, julkisissa tiloissa ja seuroissa. Turvallisemman tilan periaatteiden tarkoituksena on varmistaa, että mahdollisimman moni voisi osallistua toimintaan turvallisesti ilman pelkoa häirinnästä, syrjinnästä tai muusta epäasiallisesta käyttäytymisestä.

Turvallisemman tilan periaatteet ovat koelma konkreettisia toimintaohjeita: näin meillä toimitaan, jotta kaikilla olisi kivaa ja tur-

vallista liikkua tai toimia yhdessä. Hyvin suunnitellut periaatteet ennaltaehkäisevät häirintää ja syrjintää sekä edistävät osallisuutta. Olennaista on, että kaikki joukkueen jäsenet tai hallin käyttäjät ovat sitoutuneet periaatteisiin, toimivat niiden mukaan ja jos periaatteita rikotaan, siihen puututaan ennalta sovitun toimintatavan mukaisesti.

### Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnittelu

Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelmat ovat liitoille, seuroille ja muille toimijoille konkreettisia työkaluja tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistämiseen. Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelmat voi tehdä erikseen, yhdessä tai ne voivat olla jonkin toisen toimintaa ohjaavan asiakirjan osana.

Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnittelussa olennaista on kartoittaa se, millaisia kehittämiskohteita toiminnassa on ja mikä jo toimii, valita kehittämiskohteet kartoituksen pohjalta, toteuttaa valittuja toimenpiteitä sekä myöhemmin arvioida, edistivätkö toimenpiteet tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta. Mukaan suunnitteluun tulee ottaa kaikki, joita toiminta koskee.

Yhtä tiettyä mallia tai pohjaa liikunnan toimijoiden tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelmille ei ole. Seuratasolla tukea suunnitelmien tekemiseen olisi hyvä tarjota liittotasolta. Tämän oppaan tarkistuslistoja ja tietoa sateenkaari-ihmisten kohtaamista es-

teistä voi käyttää hyödyksi suunnitelmia tehdessä ja omaa toimintaa tarkastellessa.

### Sateenkaari-ihmisille suunnatut liikuntaryhmät

Eri tahot, kuten kaupunkien nuorisotoimet ja sateenkaarijärjestöt, kuten H.O.T. ry ja Sateenkaaritanssijat, järjestävät sateenkaari-ihmisille suunnattuja liikuntakerhoja ja -ryhmiä. Sateenkaarevat liikuntaryhmät ovat monelle tärkeitä siksi, että ne tarjoavat turvallisemman liikuntaympäristön vähemmistöön kuuluville. Ryhmä voi tuntua turvallisemmalta ja yhteisöllisemmältä kuin sellaiset urheiluseurat, joissa ei ole huomioitu sitä, millaisia haasteita sateenkaari-ihmiset saattavat harrastuksissa kohdata. Näin liikunnasta tulee saavutettavampaa.

Seurat, kaupungit ja muut liikuntaa järjestävät tahot voivat järjestää sateenkaari-ihmisille suunnattuja liikuntaryhmiä eritoten silloin, kun tarve nousee sateenkaari-ihmisiltä itseltään ja sateenkaari-ihmiset ovat itse suunnittelemassa toimintaa. On erityisen tärkeää, että sateenkaari-ihmisille suunnatuissa liikuntaryhmissä huomioidaan sekä seksuaali- että sukupuolivähemmistöihin kuuluvat ihmiset ja tarpeelliset tilajärjestelyt. Lisäksi vältetään sukupuolittavia käytänteitä ja kieltä. Sateenkaari-ihmisille suunnattujen ryhmien järjestäminen ei tarkoita sitä, ettei muuta tahon järjestämää toimintaa tulisi kehittää vähemmistöjä huomioivaan suuntaan.



## 7. Sukupuolivähemmistöjen osallistumisoikeus

**Kirjoitushetkellä alkuvuodesta 2026** liikunnan ja urheilun toimijat niin kansainvälisesti kuin Suomessakin pohtivat sitä, millä edellytyksillä sukupuolivähemmistöihin kuuluvat harrastajat ja kilpaurheilijat saavat osallistua harraste- ja kilpailutoimintaan. Niin transihmiset kuin intersukupuoliset kohtaavat ennennäkemätöntä painetta, kun kilpaurheilun puolella erityisesti transnaisten osallistumismahdollisuuksia rajataan. Jos ja kun pelisääntöjä pohditaan, käytännöissä tulee huomioida sukupuolten tasa-arvo vähemmistöjen näkökulmasta. Liikunnan ja urheilun kentät kuuluvat kaikille sukupuolesta riippumatta. Käytäntöjä tulee kehittää siihen suuntaan, että joukkueisiin ja sarjoihin osallistuminen perustuu itsemäärittelyyn eli henkilön sukupuoli-identiteettiin.

Viime vuosina erityisesti kansainvälisesti eri urheilulajien kattojärjestöt ovat rajanneet sukupuolivähemmistöön kuuluvien osallistumismahdollisuuksia sukupuolitettuihin sarjoihin monin tavoin. Rajoituksia perustellaan usein cisnaisten oikeuksien turvaamisella ja naisten urheilun pelastamisella. Erityisen paljon rajoituksia kohdistuukin siihen, millä ehdoilla transnaiset voivat osallistua naisten sarjoihin. Argumenteissa unohtuu se, että myös transnaiset ovat naisia ja käytäntöjä tulisi kehittää sellaiseen suuntaan, jossa myös transnaisten olisi turvallista osallistua toimintaan. Jos naisurheilun ja naisten sarjojen tulevaisuudesta ollaan huolissaan, huomiota olisi hyvä kiinnittää olemassa oleviin ongelmiin, kuten seksuaalisen häirinnän yleisyyteen ja naisurheilun pieniin resursseihin.

Jotkin joukkueet, joissa on transsukupuolisia tai ei-binääreitä pelaajia, ovat kohdanneet haasteita osallistuessaan sarjoihin ja turnauksiin. Joskus tapahtumanjärjestäjät esimerkiksi ovat velvoittaneet joukkueita ilmoittamaan ei-binäärien pelaajien mukanaolosta sekä kilpailuiden järjestäjille että vastustajajoukkueen jäsenille. Joskus on käynyt niin, että joukkue on suljettu ulos tapahtumasta tai vastustajajoukkue on kieltäytynyt

pelaamasta, jos joukkueessa on ollut useampi kuin yksi ei-binäärinen henkilö. Tämä on ongelmallista monellakin tapaa, muun muassa siksi, että sukupuolivähemmistöön kuuluminen on yksityisyyden piiriin kuuluva tieto eikä sitä tulisi joutua jakamaan kenellekään, joka ei erityisestä syystä tietoa tarvitse.

Sukupuolivähemmistöihin kohdistuvat rajoitukset ovat moninaisia ja perustuvat esimerkiksi syntymässä määritettyyn sukupuoleen, juridiseen sukupuoleen, testosteroniraja-arvoihin ja/tai sukupuolenkorjausprosessiin aloitusajankohtaan. Käytännöt ovat kirjavia. Erityisesti kansainvälisesti transnaisiin liittyvät rajoitukset ovat ajoittain olleet ylimitoitettuja ja kohtuuttomia. Esimerkiksi Englannin jalkapalloliitto FA<sup>35</sup> on vuodesta 2025 kategorisesti estänyt transnaisten osallistumisen naisten sarjoihin niin harraste- kuin kilpatasolla, vaikka liiton tietojen mukaan korkealla kilpatasolla ei ole ollut yhtään transnaisurheilijaa ja harrastetasollakin transnaisia on ollut noin 20. Toisaalta taas Saksassa harrastetasolla ja -sarjoissa joukkueen ja sarjan valintaa ohjaa henkilön sukupuoli-identiteetti.<sup>36</sup>

Englannin jalkapalloliitto FA:n luomat kategoriset kiellot eivät ota huomioon ihmisten yksilöllisiä ominaisuuksia tai mahdollista sukupuolivähemmistöön kuuluvien osallistumista. Kiellot eivät välttämättä ole oikeudellisesti päteviä. Esimerkiksi Belgiassa tuomioistuimien on vuonna 2025 todennut, että transnaispyöräilijä oli perusteetta suljettu naisten kilpasarjan ulkopuolelle. Rajaus oli tehty sillä perusteella, että naisten kilpasarjan hyväksytään Kansainvälisen pyöräilyliiton (UCI) linjauksen mukaan transnaisia vain, jos sukupuolenkorjaus on aloitettu ennen murrosikää. Oikeus linjasi, että rajaus tällä perusteella on syrjivä ja jos rajauksia tehdään, tulee niiden olla reiluja ja perustua vertaisarvioitun tieteelliseen tutkimukseen, eikä oletuksiin yksilön kyvyistä. Oikeus totesi, ettei tämänhetkisen tutkimuksen perusteella voi tehdä johtopäätöstä, jonka mukaan transnaisten ja

cisnaisten kilpaileminen samoissa sarjoissa olisi epäreilua.<sup>37,38</sup>

Jos lajiliitot ja muut kattojärjestöt pohtivat linjauksia sukupuolivähemmistöjen osallistumismahdollisuuksista, tulee linjausten:

- teossa pohtia, ovatko rajoitukset aidosti välttämättömiä vai voisiko henkilön sukupuoli-identiteetti määritellä sen, missä sarjassa tai joukkueessa hän urheilee.
- perustua vahvaan, tieteelliseen näyttöön. Transurheilijoihin liittyvää lajikohtaista tutkimusta ei ole vielä tehty kattavasti, mutta tutkimustietoa kertyy hiljalleen eri lajeista.
- olla selkeitä ja helposti ymmärrettäviä.
- olla kohtuullisia, reiluja ja mahdollistaa sukupuolivähemmistöön kuuluvien osallistuminen.
- teossa kuulla heitä, joita asia koskee eli sukupuolivähemmistöihin kuuluvia urheilijoita sekä trans- ja intersukupuolisten järjestöjä ja sukupuolen moninaisuuden asiantuntijoita.
- huomioida trans- ja muunsukupuolisten lisäksi myös intersukupuolisten osallistumismahdollisuus.
- kohdistua vain niihin sarjoihin, joissa niiden tutkimusten perusteella nähdään olevan relevantteja. Rajoitukset eivät saa valua lasten ja nuorten urheiluun.
- taata yksityisyydensuoja eli varmistaa, että sukupuolivähemmistöön kuuluva urheilija voi itse hallita sitä, kenelle tieto hänen vähemmistöasemastaan jaetaan.
- teossa kansallisella tasolla ottaa huomioon, ettei niitä tehdessä ole pakko ottaa mallia kansainvälisten kattojärjestöjen tekemistä linjauksista. Vaikka sukupuolivähemmistöön kuuluvien urheilijoiden osallistumismahdollisuutta rajoitetaan kansainvälisen tason kilpailuissa, kansallisen tason toiminnassa ei ole välttämätöntä tehdä samanlaisia, tiukkoja rajauksia.
- olla lajikohtaisia: huomioida lajin erityispiirteet eli ne tekijät, jotka juuri tietyssä lajissa ovat merkitseviä.

Edellä mainitusta lajikohtaisuudesta esimerkkinä voidaan pitää Australian Rules Football Leaguen (AFLW) eli australialaisen jalkapallon naisten sarjan linjausta. Huipputasolle haluavien trans- ja muunsukupuolisten pelaajien on osoitettava, että heidän testosteronitasonsa ovat pysyneet alle 5,0 nmol/l 24 kuukauden ajan. Tämän lisäksi heidän täytyy esittää suorituskykyyn liittyviä tietoja ja tuloksia, ku-

ten sprinttiaikoja, kestävyysjuoksutuloksia, voimatestien tuloksia ja ottelutulostoja. Hakemukset arvioi moniammatillinen ryhmä, johon kuuluu huippu-urheilun, inklusion, juridiikan ja lääketieteen asiantuntijoita. Kielteeseen päätökseen on oikeus hakea uudeleenaarviointia. Myös yksityisyydensuoja on otettu huomioon: hakijoilta ei vaadita syntymätodistusta ja lääketieteelliset tiedot on pidettävä luottamuksellisina.<sup>39</sup>

Vaikka linjauksessa on kehittämiskohteita ja haasteita, eli se on vahvasti medikalisoitu ja hakijalle vaativa, se osoittaa, että lajikohtaisesti on mahdollista kehittää linjauksia, jotka ottavat huomioon urheilijoiden yksilöllisyyden, pyrkivät mahdollistamaan transurheilijoiden osallistumisen, huomioivat yksityisyyteen liittyviä kysymyksiä sekä ovat läpinäkyviä. Näin ollen kategoriset kiellot, kuten transnaisten rajaaminen naisten sarjojen ulkopuolelle, eivät ole missään määrin välttämättömiä tai reiluja.<sup>24</sup> Mahdollisten lajikohtaisten prosessien tulee olla urheilijoille saavutettavia ja yksityisyydensuojan turvaavia eikä niistä pidä rakentaa kohtuuttoman monimutkaisia.

Suomessa muutamat liitot ovat tehneet linjauksia sukupuolivähemmistöjen osallistumismahdollisuuksista harraste- ja kilpailutoiminnassa. Suomen Ringetteliiton 2025 tehdyn linjauksen mukaan kansallisella tasolla transsukupuoliset urheilijat voivat osallistua kilpa- ja harrastesarjoihin joko syntymässä määritetyn sukupuolen mukaisesti tai sen sukupuolen mukaisesti, johon he ovat itsensä juridisesti vahvistaneet. Transsukupuoliselta urheilijalta ei vaadita kirurgisia toimenpiteitä tai hormonihoitoa, jotta hän voi osallistua toimintaan.<sup>40</sup>

Ringetteliiton linjaus on osoitus siitä, että linjauksista on mahdollista tehdä inklusiivisia ja transurheilijat huomioivia. Lisäksi liittojen (Ringetteliiton lisäksi esimerkiksi Suomen Tennisliitto<sup>41</sup> ja Suomen Voimisteluliitto<sup>39</sup>) ohjeistuksista löytyy seuroille konkreettisia ohjeita sukupuolivähemmistöjen huomioimiseksi seurojen arjessa.

Jos ja kun päätöksiä rajoituksista kansainvälisellä tasolla eri kattojärjestöissä tehdään, olisi tärkeää, että suomalaiset lajiliitot pyrkisivät vaikuttamaan kansainvälisiin linjauksiin niin, että linjauksissa mahdollistettaisiin trans- ja muunsukupuolisten sekä intersukupuolisten osallistuminen. Niin kansainvälisissä kuin kotimaisissakin linjauksissa ihmisen sukupuoli-identiteetin tulisi olla merkittävä tekijä siinä, mihin sarjaan henkilö osallistuu.

## 8. Sateenkaarisanastoa

**Biseksuaalisuus.** Biseksuaali eli bi tai biseksuaalinen ihminen kokee seksuaalista vetovoimaa sekä itsensä kanssa samaa että eri sukupuolta oleviin ihmisiin. Joillekin vetovoiman kohteen sukupuolella ei ole merkitystä. Termit biseksuaalisuus ja panseksuaalisuus ovat osittain päällekkäisiä. Osalle ihmisistä biseksuaalisuus terminä kattaa myös romanttisen ja emotionaalisen vetovoiman.

**Cissukupuolisen** ihmisen sukupuoli-identiteetti eli sisäinen tieto ja ymmärrys omasta sukupuolesta vastaa hänelle syntymässä määritettyä sukupuolta. Suurin osa ihmisistä on cissukupuolisia.

**Heterous.** Hetero tuntee seksuaalista vetovoimaa itsensä kanssa eri sukupuolta olevaa kohtaan, yleensä mies naista ja nainen miestä. Vaikka tämä viittaa ajatukseen, että sukupuoli olisi vain kaksi, myös jotkut ei-binäärisesti eli muutoin kuin naisiksi tai miehiksi identifioituvat määrittelevät itsensä heteroiksi. Osalle ihmisistä heterous terminä kattaa myös romanttisen ja emotionaalisen vetovoiman.

**Homous.** Homo tuntee seksuaalista vetovoimaa samaa sukupuolta olevia ihmisiä kohtaan. Sanaa homo käytetään myös suppeammin tarkoittamaan miestä, joka kokee seksuaalista vetovoimaa miehiä kohtaan. Myös jotkut ei-binääriset ihmiset määrittelevät itsensä homoiksi ja jotkut homoiksi itsensä määrittelevät kokevat vetoa miesten lisäksi ei-binääreihin ihmisiin. Osalle ihmisistä homous terminä kattaa myös romanttisen ja emotionaalisen vetovoiman.

**Intersukupuolisuus** tarkoittaa joukkoa erilaisia kehon variaatioita, joissa kehon sukupuolitetut piirteet, kuten kromosomit, sukuelimet tai hormonitoiminta eivät ole yksiselitteisesti nais- tai miestyypilliset. Intersukupuolisuus voi olla joillekin myös sukupuoli-identiteetti.

**Lesbo.** Nainen, joka tuntee seksuaalista vetovoimaa naisia kohtaan. Myös jotkut ei-binäärit ihmiset määrittelevät itsensä lesboiksi ja jotkut lesbot kokevat vetovoimaa naisten lisäksi ei-binääreihin ihmisiin. Osalle ihmisistä lesbous terminä kattaa myös romanttisen ja emotionaalisen vetovoiman.

**Muunsukupuolinen** tarkoittaa ihmistä, joka ei ole yksiselitteisesti mies tai nainen: hän voi olla mies-nais-jaon ulkopuolella, jotain niiden väliltä tai sekä mies että nainen. Muunsukupuolisuus on yksi ei-binääreihin eli ei kaksija-koinen sukupuoli-identiteetti.

**Panseksuaalisuus.** Panseksuaali (pan tai panseksuaalinen ihminen) tuntee seksuaalista vetovoimaa ihmisiä kohtaan heidän sukupuolestaan riippumatta, kohteen sukupuolella ei ole merkitystä tai hän kokee vetovoimaa kaikkia sukupuolia kohtaan. Monet panseksuaalit kokevat, että termi vapauttaa luokittelemasta vetovoiman kohteita sukupuolen mukaan. Termit panseksuaalisuus ja biseksuaalisuus ovat osittain päällekkäisiä, mutta termi panseksuaalisuus on otettu käyttöön myöhemmin. Osalle ihmisistä panseksuaalisuus terminä kattaa myös romanttisen ja emotionaalisen vetovoiman.

**Sukupuoli-identiteetillä** tarkoitetaan ihmisen sisäistä tietoa ja ymmärrystä omasta sukupuolestaan. Sukupuoli-identiteetti muodostuu pienellä lapsella spontaanisti ja sisäsyntyisesti, eikä sitä voi kasvatuksella muuttaa.

**Sukupuolen ilmaisulla** tarkoitetaan erilaisia ilmaisun tapoja, jotka ovat kulttuurissamme sukupuolittuneita. Sukupuolen ilmaisu sisältää kaiken yksilön toiminnan ja käyttäytymisen, jolla hän ilmaisee itselleen ja muille sukupuoleensa liittyviä piirteitä ja ulottuvuuksia. Näitä ilmaisun tapoja ovat esimerkiksi vaateetus, muu ulkonäkö, puhetyyli, ilmeet ja eleet. Ihmiset ilmaisevat sukupuoltaan joko tietoisesti tai tiedostamatta.

**Sukupuolitetut kehon piirteet.** Sukupuolen moninaisuus näkyy myös ihmisten kehollisuudessa. Kehon piirteet on yhteiskunnassamme sukupuolitettu, vaikka ne voitaisiin myös nähdä ensisijaisesti ihmisen piirteinä: samoja piirteitä (hormonit, sukurauhaset, kromosomit, sukuelimet) voi olla kehoissa olipa ihminen mies, nainen tai esimerkiksi muunsukupuolinen.

**Sukupuolivähemmistö** on kattokäsite, jolla viitataan henkilöihin, joiden sisäinen tieto ja ymmärrys omasta sukupuolesta ei vastaa syntymässä määriteltyä sukupuolta ja/tai joiden sukupuoli-identiteetti, sen ilmaisu tai kehon sukupuolitetut piirteet eivät kaikin tai jollain tavoin vastaa normatiivisia käsityksiä sukupuolesta ja jotka itse määrittelevät kuuluvansa johonkin sukupuolivähemmistöön, kuten transsukupuoliset, transvestiitit, muunsukupuoliset tai intersukupuoliset.

**Transihminen** on yleiskäsite, jolla usein kuvataan kaikkia, joiden sukupuoli-identiteetti tai sukupuolen ilmaisu joskus tai aina eroaa odotuksista sille sukupuolelle, johon heidät synty-

mähetkellä määriteltiin. Transihmisiin luetaan usein kuuluvan transsukupuoliset, muunsukupuoliset ja transvestiitit.

**Transsukupuolisen** ihmisen sukupuoli-identiteetti ei vastaa hänelle syntymässä määriteltyä sukupuolta. Henkilö kokee sukupuoli-ristiriitaa syntymässä määriteltyä sukupuolta kohtaan. Transsukupuolisen henkilön sukupuoli-identiteetti on useimmiten mies tai nainen, mutta se voi olla myös esimerkiksi muunsukupuolinen. Transsukupuolisella ihmisellä voi olla tarve sosiaaliseen transitiioon, lääketieteelliseen sukupuolta vahvistavaan hoitoon ja/tai juridiseen sukupuolen vahvistamiseen.

**Transvestiitti** on henkilö, jolla on tarve ilmaista eläytymällä, pukeutumalla tai laittautumalla toista (binääristä) sukupuolta kuin mikä hänelle on syntymässä määritetty. Transvestiitti on usein tyytyväinen syntymässä määritettyyn sukupuoleensa.

Lisää seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen moninaisuuteen liittyviä käsitteitä löydät Setan sivujen [Sateenkaarisanastosta](#).

## 9. Mistä apua?

### Väestöliiton Et ole yksin -palvelu

Oletko kohdannut epäasiallista käytöstä, väkivaltaa tai häirintää harrastuksessa? Voit ottaa yhteyttä Et ole yksin -palveluun chatissa, soittamalla tai jättämällä viestin. Yhteyttä voivat ottaa kaikenikäiset urheilijat ja liikuntaa harrastavat, muissa harrastuksissa mukana olevat lapset ja nuoret, harrastajien huoltajat, harrastusten ohjaajat ja valmentajat sekä seurojen, järjestöjen ja lajiliittojen työntekijät ja vapaaehtoiset. Et ole yksin auttaa ja neuvoo myös harrastustoiminnassa mukana olevia ottamaan käyttöön epäasiallista käytöstä ehkäiseviä ja niihin puuttumista helpottavia toimintamalleja ja materiaaleja.

[www.etoleyksin.fi](http://www.etoleyksin.fi)

## 10. Muita vinkkejä

### H.O.T. ry liikuttaa sateenkaari-ihmisiä

[H.O.T. ry](#) on vuodesta 1997 toiminut seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin kuuluville suunnattu liikunta- ja urheiluseura, joka järjestää jäsenilleen harjoittelumahdollisuuksia ja -paikkoja, joissa urheilijat voivat toimia avoimesti omana itsenään.

H.O.T. ry on Suomen ainoa sateenkaari-ihmisille suunnattu monilajiurheiluseura. Seuran jäsenet siis voivat liikkua useiden eri lajien parissa. Seura järjesti vuonna 2016 ensimmäistä kertaa Suomessa sateenkaari-ihmisille suunnatut EuroGames -kilpailut.

H.O.T. ry on Setan jäsenjärjestö, Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ESLU:n ja Suomen Uimaliiton jäsenseura.

H.O.T. ry:n kansainvälisenä kattojärjestönä toimii European Gay and Lesbian Sport Federation EGLSF, joka edustaa toista sataa eurooppalaista sateenkaari-ihmisten urheiluseuraa ja tekee tutkimus- ja kehitystyötä jäsenseurojensa ja yhteistyöverkostojen kuten kansallisten Olympiakomiteoiden, lajiliittojen sekä yliopistojen kanssa.

### Ihmisoikeusliitto: Ihmisoikeudet urheilussa -verkkokoulutus

[Maksuton koulutus](#) tarjoaa urheilun toimijoille välineitä ihmisoikeuksien ymmärtämiseen. Siinä käsitellään ihmisoikeuksien perusteita ja esimerkiksi lapsen oikeuksia urheilussa. Tavoitteena on lisätä urheiluseuroissa toimivien ihmisten tietoa esimerkiksi yhdenvertaisuuskysymyksistä ja auttaa tunnistamaan

eri ihmisoikeuskysymyksiä urheilun arjessa. Verkkokoulutus on suunnattu erityisesti valmentajille ja ohjaajille, joukkueenjohtajille ja seurajohtajille. Siitä hyötyvät myös muut seura-aktiivit, kuten vapaaehtoiset, sekä urheilijat itse.

[Älä riko urheilua -podcast](#) käsittelee urheilun liittyviä ihmisoikeuskysymyksiä. Jaksoissa käsitellään muiden ihmisoikeuskysymysten lisäksi esimerkiksi sukupuolen moninaisuuden huomioimista ja seksuaalivähemmistöihin kohdistuvaa syrjintää.

### Väestöliitto: Et ole yksin -toiminnan Urheiluseuroissa tapahtuvan väkivallan ja häirinnän ennaltaehkäisy -verkkokurssi

[Verkkokurssi](#) tarjoaa valmentajille ja muille urheiluseuroissa toimiville välineitä puuttua epäasialliseen käytökseen, häirintään ja väkivaltaan. Kurssilla käydään läpi aiheita kuten henkinen ja fyysinen väkivalta ja kiusaaminen, seksuaalinen häirintä, lapsiin kohdistuvat seksuaalirikokset, lastensuojelu ja itsemääräämisoikeutta vahvistava valmennus. Kurssi sisältää erilaisia harjoituksia ja tehtäviä.

Verkkokurssin lisäksi Et ole yksin -toiminta tarjoaa koulutuswebinaareja urheilutoimijoille. Maksuton peruskoulutus tarjoaa välineitä epäasiallisen käytöksen, kaikenlaisen väkivallan sekä syrjinnän ja häirinnän tunnistamiseen ja niihin puuttumiseen. Lisäksi järjestetään maksuttomia "Häirintäyhdyshenkilönä liikunta- ja urheilujärjestössä" -koulutuksia.

# Lähteet

1. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2025. [Seksuaalivähemmistöt Kouluterveyskyselyssä.](#)
2. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2025. [Sukupuolivähemmistöt Kouluterveyskyselyssä.](#)
3. Majlander, S., Lehtonen, J., Rantanen, E. & Luopa, P. 2026. **Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvien 8.- ja 9.-luokkalaisten hyvinvointi 2019–2025, THL – Tutkimuksesta tiiviisti 2/2026.**
4. Liikuntalaki (390/2015).
5. Tasa-arvovaltuutettu. [Tasa-arvo urheilussa ja liikunnassa.](#)
6. Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta ETENE. 2016. **Kannanotto: Intersukupuolisten lasten hoito**, STM105:00/2014.
7. United Nations. [Convention on the Rights of the Child.](#)
8. Lehtonen, J., Majlander, S., Sares-Jäske, S., Jehkoi, A. & Luopa, P. 2024. **Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvien 8.- ja 9.-luokkalaisten hyvinvointi: Kouluterveyskysely 2019–2023.** THL.
9. Valaskivi, L. & Alasuutari, V. 2024. ”Mä tiesin et mä jollain tapaa en kuulu joukkoon”: **Sukupuolivähemmistöjen koulukokemukset peruskoulun sukupuolittuneissa rakenteissa.** Nuorisotutkimus 42(2), 3–18.
10. Berg, P., Lehtonen, K. & Salasuo, M. (toim.) 2020. ”Siitä on pikemminkin vaiettu”: Kirjoituksia kiusaamisesta, syrjinnästä ja epäasiallisesta kohtelusta lasten ja nuorten liikunnassa ja urheilussa. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 151.
11. Berg, P. & Kokkonen, M. 2020. ”Et olis sekaryhmät, unisex-pukuhuone ja et opettajia olis jotenkin perehdytetty asiaan”: **Sateenkaarinuoret, koululiikunta ja liikuntaharrastukset.** Kasvatus ja aika 14(3), 43–59.
12. Lilja, E. 2019. [Hyökkääjä ja homo.](#) Helsingin Sanomat.
13. Kral-Leszczynski, A. 2017. ”**Suomalainen MM-mitalisti ahdistui kotikaupunkinsa ilmapiiriin – Minulle sanottiin suoraan, etten saa olla julkisesti lesbo.**” Yle.
14. Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus. [Vähemmistöstressin omahoito.](#)
15. Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus. [Sukupuolidysforian omahoito.](#)
16. **Yhdenvertaisuuslaki** (1325/2014).
17. **Laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta** (609/1986).
18. Yhdenvertaisuusvaltuutettu. [Häirintä.](#)
19. Tasa-arvovaltuutettu. [Seksuaalinen ja sukupuoleen perustuva häirintä.](#)
20. Kokkonen, M. 2012. **Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen syrjintä liikunnan ja urheilun parissa.** Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012:5.
21. Kokkonen, M. 2018. **Seksuaalivähemmistöjen häirintä joukkueessa tai liikuntaryhmässä: henkisen pahoinvoinnin näkökulma.** Liikunta ja Tiede 55(6), 96–102.
22. Salasuo, M. (toim.) 2021. **Harrastamisen äärellä. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2020.** Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja nro 68.
23. European Union Agency for Fundamental Rights (FRA). 2024. **LGBTIQ at a crossroads: progress and challenges.**
24. IGLYO – The International LGBTQI Youth & Student Organisation. 2025. **From the Sidelines to the Playing Field: LGBTQI Youth Perspectives on Inclusion in School and Community Sport.**
25. Lahti, A., Kyllönen, M., Pusa, S., Tolvanen, A. & Laakso, N. 2020. **Häirintä suomalaisessa kilpaurheilussa.** Suomen urheilun eettinen keskus SUEK ry.
26. Muhonen, J., Stirling, A. & Kokkonen, M. 2024. **Athletic identity affects prevalence and disclosure of emotional abuse in Finnish athletes.**
27. Olympiakomitea. 2024. **Urheiluyhteisön vastuullisuusohjelma.**
28. International Olympic Committee (IOC). 2023. **Framework for Safeguarding Athletes and Other Participants from Harassment and Abuse in Sport.**
29. Olympiakomitea. 2025. [Turvallinen toimintaympäristö.](#)
30. Laki sukupuolen vahvistamisesta (295/2023).
31. Setä. 2024. [Sateenkaari journalismissa.](#)
32. Suomen uimaopetus- ja hengenpelastusliitto. [Käyttöoikeusmerkki.](#)
33. Suomen Voimisteluliitto. 2024. [Linjaus sukupuolivähemmistöjen osallistumisesta voimisteluun.](#)
34. Tasa-arvovaltuutettu. [Sukupuoli-identiteettiin tai sukupuolen ilmaisuun perustuvan syrjinnän ennaltaehkäiseminen.](#)
35. The Football Association (FA). 2025. **Policy on the Participation of Transgender and Non-Binary People in Football.**
36. Reuters. 2022. [Transgender players can choose men’s or women’s team.](#)
37. Chini, M. 2025. [‘Exclusion constitutes discrimination’: Belgian court rules in favour of trans cyclist.](#) The Brussels Times.
38. Union Cycliste Internationale (UCI). 2023. [The UCI adapts its rules on the participation of transgender athletes in international competitions.](#)
39. Australian Football League. 2018. [Gender Diversity Policy – AFLW and AFL.](#)
40. Suomen Ringetliitto. 2025. [Linjaus transurheilijoiden yhdenvertaisuudesta.](#)
41. Suomen Tennisliitto. 2024. [Suomen Tennisliiton toimintaohjeet sukupuolivähemmistöihin kuuluvien henkilöiden osallistumisesta tennikseen ja kilpailutoimintaan.](#)



**2026**

**Setan opas harrasteliikunnan järjestäjille  
sateenkaari-ihmisten tasa-arvon ja  
yhdenvertaisuuden edistämiseen ja  
osallistumismahdollisuuksien  
lisäämiseen.**

