



ZIBERINDARKERIEN GIDA



EMAKUNDE
EMAKUMEAREN EUSKAL ERAKUNDEA
INSTITUTO VASCO DE LA MUJER

Erakunde autonomiaduna

Organismo Autónomo del

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO



#jarri izena

Jarri izena

Ziberindarkerien gida



EMAKUNDE

EMAKUMEAREN EUSKAL ERAKUNDEA
INSTITUTO VASCO DE LA MUJER

Erakunde autonomiaduna

Organismo Autónomo del

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

Tituloa

Jarri izena. Ziberindarkerien gida

Edizioa

EMAKUNDE – Emakumearen Euskal Erakundea

Egileak

Zaloe Lafuente, Estíbaliz Linares eta Iratxe Rodríguez

Koordinazioa

Sortzen Aholkularitza

Diseinu grafikoa eta maketazioa

Tránsito Fernández. Diseño con Perspectiva

Data

2025 iraila

Deskribatzaileak

ZIBERJAZARPENA, SEXU-JAZARPENA, GENERO-INDARKERIA

Lege gordailua

LG G 363-2025

Aurkibidea

1. APARTATUA:

- » Indarkeria matxista esparru birtualean 9

2. APARTATUA:

- » Indarkeria matxista eta ziberindarkerien definizioa 15

3. APARTATUA:

- » Antzeman: ziberindarkeria jasaten ari naiz?
Nire ingurukoren bat jasaten ari da? 29

4. APARTATUA:

- » Mezu bat zuretzat eta zure ingurukoentzat 37
 - Zuri gertatzen ari bazaizu 38
 - Zure inguruko norbaiti gertatzen ari bazaio 39
 - Mutila bazara 40

5. APARTATUA:

- » Bandera gorriak vs bandera berdeak 43

6. APARTATUA:

- » Beste baliabide interesgarri batzuk 49

Sarrera

Aurkezten dizugun gida honek izena jarri nahi dio **online munduan** ikusten, bizitzen ari zarenari, edota hari buruz kontatu dizutenari.

Gida hau baliagarri izango zaizulakoan gaude Izan ere...

- » Offline nahiz online bizi gara. Onlinekoa gure egunerokotasunaren zati bat da, eta offlineko gure esperientzietan du eragina.
- » Oharkabea pasatzen zaizkigun ziberindarkeriak antzematen lagun diezaguke.
- » Online jarduteko eta zaintzeko beste modu batzuk ikasten laguntzen digu.
- » Emakumeen % 80k jasan dute jazarpen egoeraren bat sare sozialetan.
- » Kontzientziak astintzeko eta sareetan ikusi behar dugun aldaketan parte hartzeko modu bat da.

Gidaliburu honek ez du zertan zuretzat bakarrik izan; familiarekin, irakasleekin, lagunekin...partekatu dezakezu.

Arreta eta maitasun handiz diseinatutako gidaliburua da. Baliagarri eta lagungarri izango zaizulakoan gaude; behar duzun horretan lagunduko dizula uste dugu, baita ezagutzen, ikasten eta beste neska batzuei laguntzen ere.

Mutila bazara, har ezazu gidaliburu hau ikuspegi irekiarekin, eta izan dadila zure jarrerak edota ikusten ari zaren jarrerak aztertzeko eta zalantzan jartzeko tresna. Proposatzen dugun aldaketaren parte izango zarelakoan gaude, betiere zuretzat eta zure inguruko nes-kentzat onlineneko eremu osasuntsuago bat sortzea helburu hartuta.



**#jarri izena
#ziberindarkeriak**



@emakundejgv



Zer aurkituko duzu gidaliburu honetan?

1. Apartatua:

Indarkeria matxista esparru birtualean

Gidaliburu hau zergatik beharko zenukeen azalduko dizugu.

2. Apartatua:

Ziberindarkerien definizioa

ZIBERINDARKERIA MATXISTEN mota desberdinen **oinarrizko definizioak**.

3. Apartatua:

ANTZEMAN: Egoerak eta jarduteko aholkuak

Baliteke zuk edo zure ingurukoek hemen azaltzen dizkizugun online munduko egoerei aurre egin behar izatea.

4. Apartatua:

Mezu bat zuretzat eta zure ingurukoentzat

5. Apartatua:

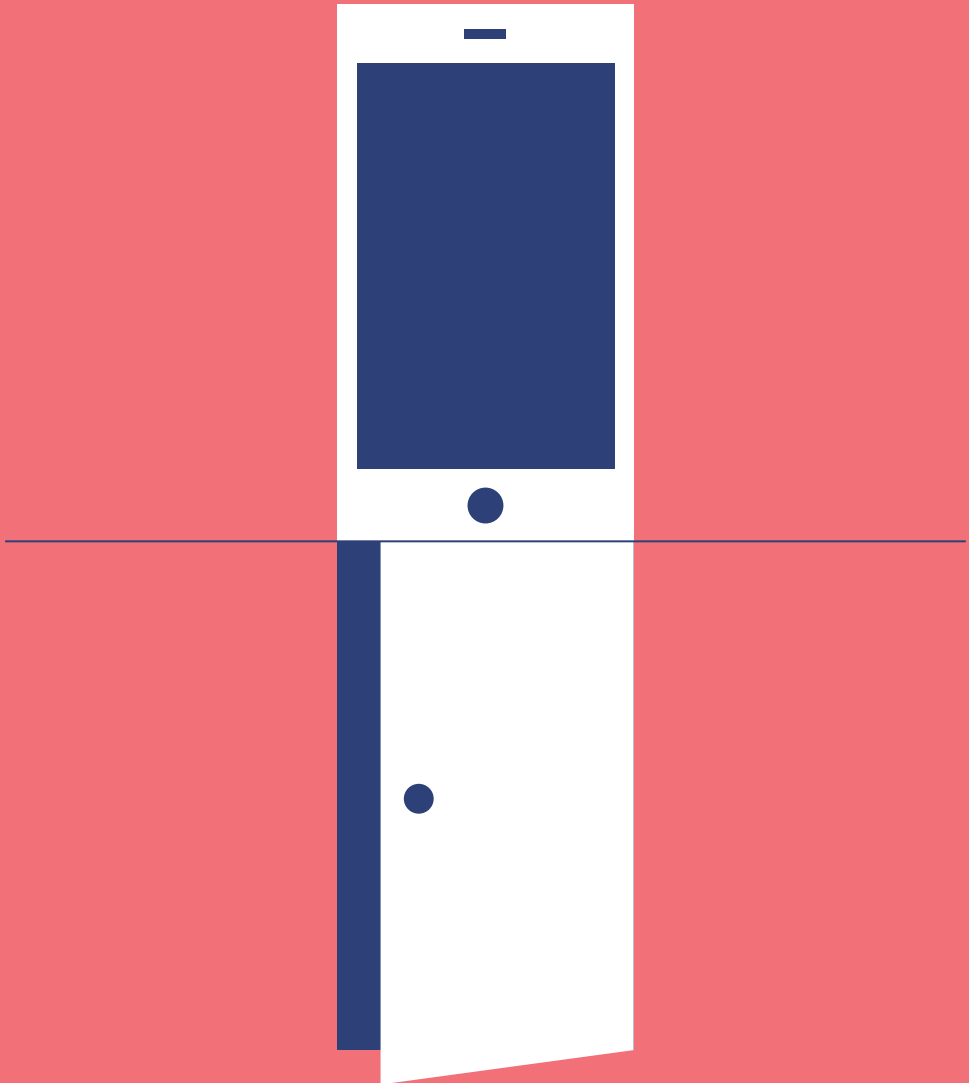
Bandera gorriak eta berdeak

Online etengabe aurkitzen ditugu **bandera gorriak** vs **bandera berdeak**, ziberespazio osasuntsuago bat ziurtatzeko kontuan har ditzakegunak.

6. Apartatua:

Beste baliabide interesgarri batzuk

I. Apartatua



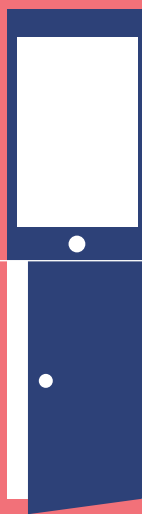
INDARKERIA
MATXISTA ESPARRU
BIRTUALEAN

Zergatik gidaliburu honen beharra?

BiziKide gara online munduan. Gure harremanak, gure gorputzak, gu, gizon eta emakumeok, **ON** gaude. Gure ideia eta harreman guztiak mundu birtualean gertatzen dira; horregatik, *offlineko* bizitzaren historian zehar gertatu den bezala, **mundu birtual honetan ere indarkeria matxista desberdinak gertatzen eta jasaten dira.**

ONLINE INDARKERIEK
OFFLINE INDARKERIEN KAUSA
BERBERAK DITUZTE

#jarri izena



Hauek dira mundu birtualeko indarkerien ezaugarriak:

» Berehalakotasuna

Internet ez da sekula gelditzen, eta ez dago zain, pantailetan agertzen zaiguna noiz pentsatu edo ulertuko dugun. HEMEN eta ORAIN, ez dago besterik *feed*-ean.

» Hiperkonektibitatea

Une oro lokalizatuta eta prest egotea eskatzen zaigu. Aldi berean, munduaren beste aldean dauden pertsonekin harreman estua izateko aukera ematen digu.

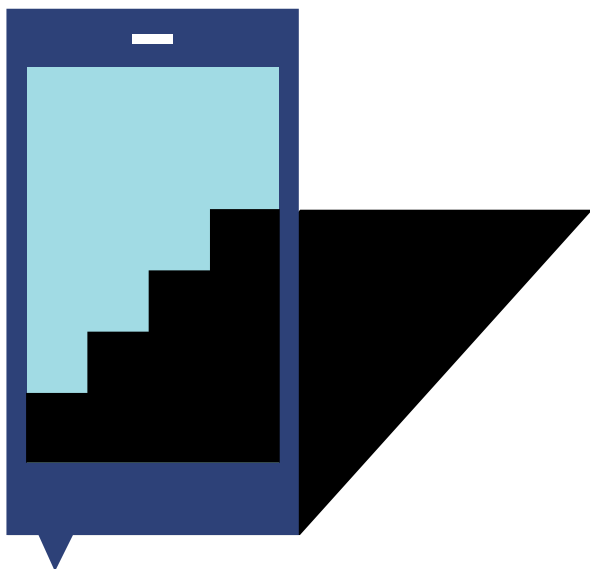
» Anonimotasuna

Pantailek ematen duten anonimotasuna baliatuta, haien atzean ezkutatzen da jende asko, eta aurrez aurre jokatu ez lukeen moduan jokatu.

Ezaugarri horiek direla eta, indarkeria birtuala **GOGORRAGOA, KAL-TEGARRIAGOA** izan daiteke, eta haren **ONDORIOAK** mingarriagoak.

Horregatik, **arreta berezia** jarri behar da ziberindarkerietan. Ezagutu eta identifikatu egin behar dira, eta teknikak eta estrategiak bilatu **gu babesteko eta haiek hedatu ez daitezen**.

Gidaliburu honetan ikusiko dugunez, ziberindarkeriek irauten dute emakumeen eta gizonen, nesken eta mutilen arteko botere-harreman desberdinak sortzen eta erreproduzitzen dituzten gizarte-sistema eta kultura-patroiak daudelako. Neskok, neskatiok, emakumeok pairatzen dugun indarkeriaren arrazoiak ez dira gure gorputzak, identitateak, izaerak...



ZIBERINDARKERIA HORIEN
JATORRIA GIZARTEKO
EGITURA MATXISTA, ARRAZISTA,
KLASISTETAN DAGO.

Gidaliburu hau kontu eta mimo handiz diseinatuta dago, **espazio seguruak** aldarrikatu eta sortzeko premiak bultzatuta, gure eskubi-deak **aldarrikatzeko** balioko duten espazioak, alegia. Material honen helburua ez da errua botatzea, baizik eta ziberindarkeria matxistak **ZERGATIK gertatzen diren EZTABAIDATZEKO** elementuak eskura jartzea.

Gidaliburu honetan ziberindarkeria matxistak kontzeptua erabiliko dugu,

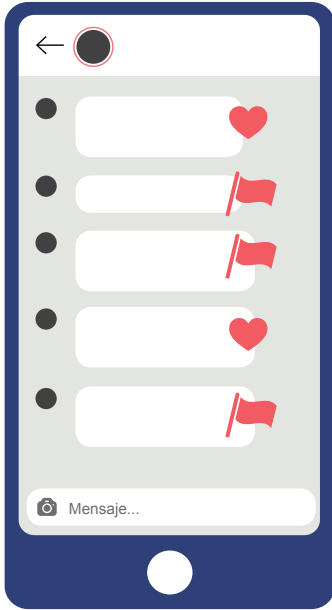
» **beste indarkeria batzuk barne** hartzen dituen aterki gisa; hain zuzen, sarriago aipatzen diren eta hirugarren apartatuan garatuko ditugun indarkeriez gain.

» Izan ere, **matxismoa da indarkeria horien jatorria**, eta hori argi utzi behar dugu, hitz berririk asmatu gabe, zeren sareetan ikusten baditugu ere, ideia hori bistatik galtzea eragin baitezakete.

Gidaliburu honekin
ERREMINTAK eman
nahi ditugu ziberindar-
keriak **antzemateko**,
eta haietatik **defen-
datzen ikasteko**,
belaunaldi mobilizatu
eta aldarrikatzaile baten
parte gisa.



Horregatik guztiagatik, irakurtzen ari zaren gidaliburuaren helburua da **indarkeriak antzematea eta haiei izena jartzea**. Etiketak jartzeak indarkeriak identifikatzen laguntzen du, eta **haiei aurea hartzen edota haien aurka egiten**.



Ikusi, pentsatu eta proposatu ditzagun elkarri laguntzeko estrategiak, beste era bateko edukiak kontsumitzeko eta gustura sentiarazten gaituzten harremanak edukitzeko.

Zergatik orain?

Mundu osoan:

» Mundu osoko nesken eta neskatilen **% 60** izan dira **ziberjazarpen mota desberdinen biktima** sare sozialetan, 8 urte izan aurretik¹.

» Inkestari erantzun dioten emakumeen **% 88k** jasan dute jazarpena edota etengabeko erasoak, Twitter (orain X) erabili dutenean feminismoarekin edo genero-berdintasunarekin lotutako gaiak jorratzeko. Abusuen **% 59tan** arrazakeria, sexismoa, homofobia edota transfobia egon da².

» Argazki pertsonalen baimenik gabeko banaketaren biktima izan direnen artean, **% 90** emakumeak dira³.

1 NBE (2022).

2 Amnistia Internacional - "Toxic Twitter. A Toxic Place for Women" (2018).

3 NBE (2022).

Espainiako Estatuan:

» Emakumeen % **80k** jasan dute jazarpen egoeraren bat sare soziale-tan⁴.

» Sare sozialak erabiltzen dituzten emakume gazteen ia erdia **sentitu da, inoiz, minduta eta jazarrita** sare sozialen bidez⁵.

» **Eraso**en % **44**tan daude irainak, mehatxuak, isekak edo mezu min-garriak, emakume batek gizonaren nahiei ezetz esan ondoren⁶.

» **Jazarpen hori biktimen % 5ak baino ez du salatzen**; beste guztiek ez dute salatzen, ez dakitelako nola egin edo uste dute-lako azkenean errua beraiei leporatuko dietela⁷.



EMAKUMEEN
% 80K JASAN
DUTE JAZARPEN
EGOERAREN BAT
SARE SOZIALETAN.

#jarri izena

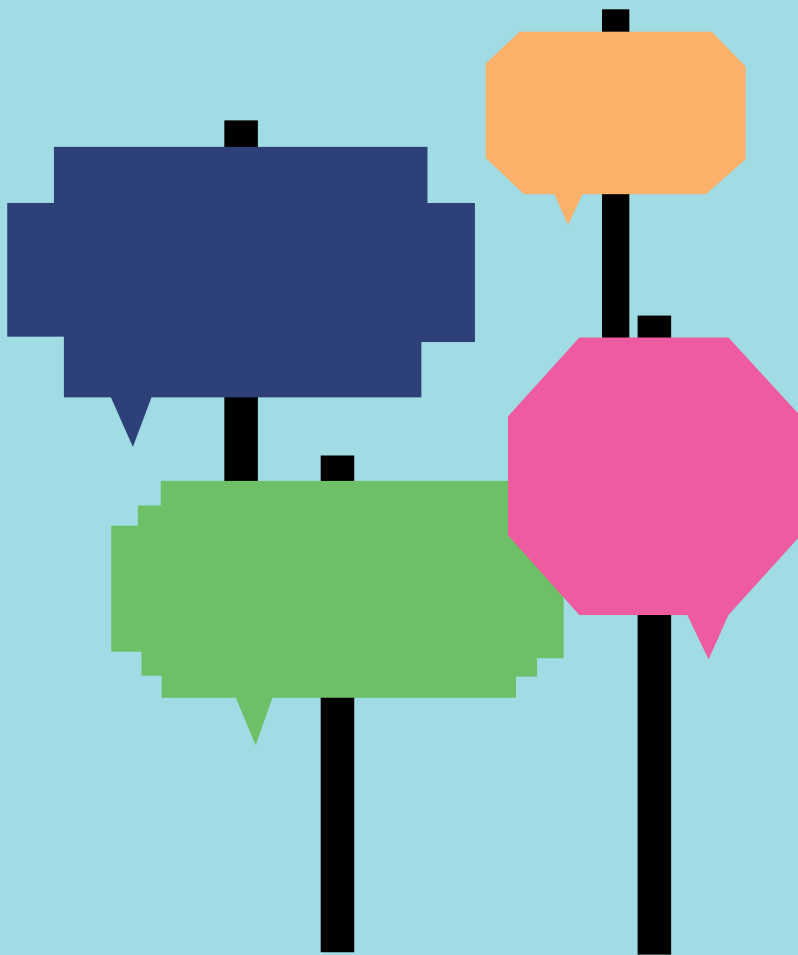
4 Instituto de las mujeres - Mujeres jóvenes y acoso en redes sociales Mujeres (2022)

5 Instituto de las mujeres - Mujeres jóvenes y acoso en redes sociales Mujeres (2022)

6 Instituto de las mujeres - Mujeres jóvenes y acoso en redes sociales Mujeres (2022)

7 ONG Opciónate - Informe Jóvenes y Ciberciudadanía (2021)

2. Apartatua



INDARKERIA MATXISTAREN ETA
ZIBERINDARKERIAREN DEFINIZIOA

Zer dira?

Indarkeria matxista

Indarkeria matxista dira pertsona edo kolektibo baten genero-identitatean, genero-adierazpenean edo sexu-orientazioan oinarritutako indarkeria-ekintza guztiak, kalte fisiko, sexual, psikologiko, ekonomiko eta bestelakoak egin ditzaketenak.

Adi, garrantzitsua baita:

Badakizu bereizten **genero-indarkeria** eta **indarkeria matxista**? Ez badakizu, ez kezkatu; normala da. Askotan nahasi egiten ditugu bi kontzeptu horiek, baina oso garrantzitsua da hau argi izatea: genero-indarkeria emakumeok soilik jasaten dugun indarkeria matxista da. Genero-indarkeriaz gain, beste indarkeria matxista mota asko daude.

Eskema honek lagunduko dizu ulertzen:

Indarkeriamatxista

Indarkeria sexista = emakumeen aurkako indarkeria matxista

Genero-indarkeria = gizon batek bere bikotekideari edo bikotekide ohiari eragindako indarkeria.

Familia barruko indarkeria sexista = familia barruan emakumeen eta nesken aurka erabilitako indarkeria.

Indarkeria bikarioa = gizon batek bere bikotekidearentzat edo bikotekide ohiarentzat garrantzitsuak diren pertsonen aurka eragindako indarkeria, hari min eragiteko asmoz. Adibidez:

- Seme-alabei min egitea
- Amari min egitea
- Bikotekide berriari min egitea

Sexu-indarkeria = emakumeen aurkako sexu-jazarpena eta sexu-erasoak.

Generoan oinarritutako jazarpena = emakume baten edo batzuek aurka emakume izate hutsagatik egiten den jazarpen mota oro.

Genero-adierazpena, genero-identitatea edo sexu-orientazioa dela-eta arautik kanpo geratzen diren pertsonen aurkako indarkeria.

Sexu-indarkeria: - Sexu-erasoak
- Sexu-jazarpena

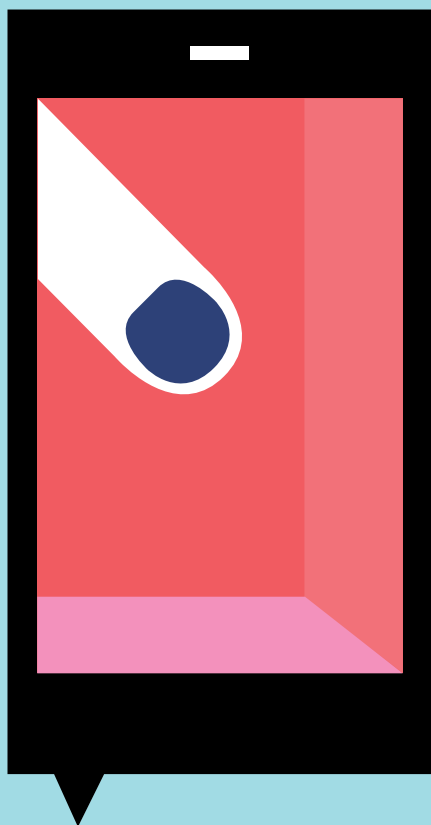
Generoan oinarritutako jazarpena.

Genero barneko indarkeria = genero bereko pertsonen arteko indarkeria, bikotekideak edo bikotekideak egina.

Lesbofobia, transfobia, bifobia, homofobia...

Ziberindarkeria matxistak

Sare sozialetan gertatzen diren jazarpen, kontrol, umiliazio, xantaia, mehatxu... egiteko forma guztiak, emakume jakin baten aurka, emakume guztien aurka, LGBTBI kolektiboko pertsona baten aurka edo kolektibo guztiaren aurka, araua jarraitzen ez duten gizonen aurka, edertasun-idealak hausten dituzten gorputzen aurka...



ZIBERINDARKERIAK KANAL DIGITALEK ERAGINDAKO INDARKERIA MATXISTAK DIRA. HORREGATIK DIRA GOGORRAGOAK, KONSTANTEAGOAK, AZKAR ERREPRODUZITZEN DIRA ETA IHESBIDERIK EZAREN SENTSASIZIOAREKIN UZTEN GAITUZTE.

#jarri izena

Adi, garrantzitsua baita:

Jarrera horiek **NORMALIZATU** egiten ditugu eta sareak haters beteta daudela esaten dugu. **KONTUZ**, beste izen bat ematen badiogu ere, **indarkeria matxista izaten jarraitzen du**.

Pentsa dezagun, zenbat hate jasotzen dute trans pertsonak trans izateagatik?

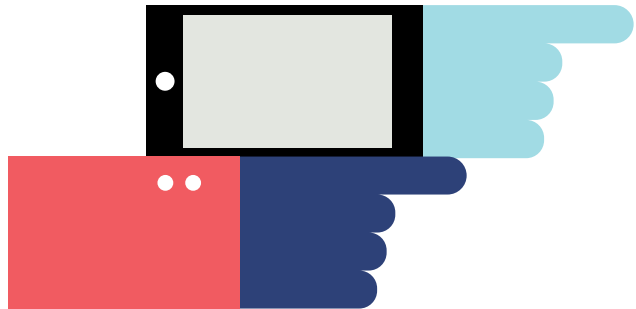
Zenbat *hate* jasotzen dute emakumeek?

Zenbat *hate* jasotzen dute pertsona lodiek?

Hemen daukaguna da **TRANSFOBIA, MISOGINIA** eta **LODIFOBIA**.

HATE = INDARKERIA

HATER = ERASOTZAILEA



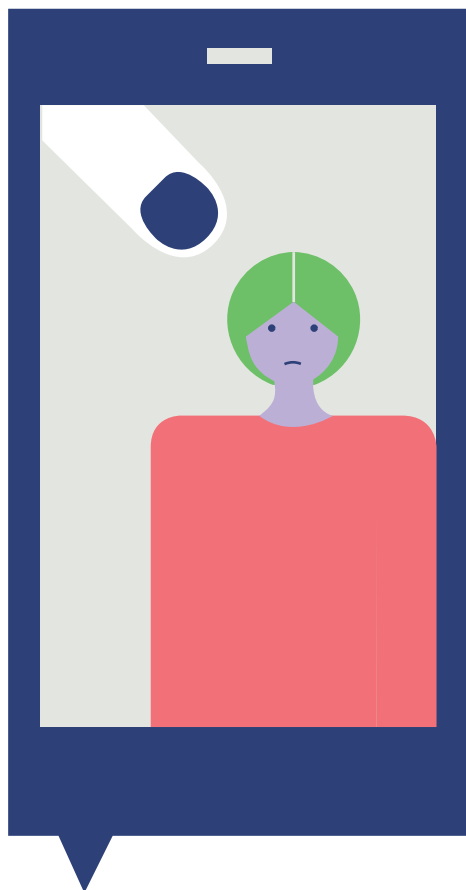
Ziberindarkeria horiek ez dira modu isolatuan gertatzen; beste indarkeria batzuekin (arrazismoa, kapazitismoa, homofobia, adultismoa...) **gurutzatu eta gainjartzen dira**. Horri **INTERSEKZIONALITATEA** esaten diogu.

Adibidez:

Migratu duen emakume arrazializatu eta lesbiana batek, migratu ez duen emakume zuri eta heterosexual batek baino indarkeria gehiago jasango du beti. Emakume izateagatik biek indarkeria matxista pairatuko badute ere, bigarrenak, gainera, xenofobia, arrazismoa eta lesbofobia pairatuko ditu.

Mutil batek pairatu al dezake indarkeria hori?

Bai, ziberindarkeria matxistak mundu guztiari eragiten dio, baina ohikoago da nesken artean eta ez neska ez mutil diren pertsonen artean. Horrek ez du esan nahi mutilei eragiten ez dienik, batez ere, “arauari” jarraitzen ez dioten mutilei.



**TRANS, GAY,
BISEXUAL EDO
GENERO-ADIERAZPEN
FEMENINOAGOA DUTEN
MUTILEK** ERE JASAN OHI
DITUZTE INDARKERIA HORIEK.

#jarri izena

Ziberindarkeria matxista gauzatzeko moduak

Online erasotzeko **milioika modu** daude, baina batzuk emakumeon aurka egiten dira bereziki. Ikus ditzagun:

Ziberjazarpen sexista

Araua betetzen ez duten emakume eta kolektiboen, haien gorputzen eta identitateen kontrako irain, jazarpen, *sealioning*, *flameo*, *funada* eta abar guztiak, bitarteko digitalak erabilia.

¡Sealioning-a: Etengabe kuestionatzea, galderak eta komentarioak eginez, solaskidea probokatzeko. Indarkeria mota honetan, oso bereizgarria da jazarleak une oro tonu atsegina, zibikoa eta adeitsua izatea, sinestarazateko ez dela ari zu probokatzeko ahaleginetan.

Adibidez: TikTok-eko interfazearen. Bideoan, neska bat ageri da, M8ko manifestaziora joango dela esanez. Komentarioen atalean:





Flameatztea: Mezu erasokorrak edo iraingarriak bidaltzea.

Adibidea: Tick urdina duen pertsona batek hau txiokatu du: «Asko gustatu zait sexu-indarkeriari buruzko dokumental hau. Izugarria!» erantzunetan, horrelako txioak ikusten dira:

- *Nahiago nuke zu bortxatuko bazintuzte.*
- *Zuk nahi bai bortxatzea, baina hain itsusia eta lodia zarenez, inork ez zintuzke ukituko makila batekin ere.*
- *Kontuz ibili etxetik ateratzean... Inoiz ez dakizu zer gerta daitekeen.*

Funatztea: Pertsona bat edo talde bat gutxiestea publikoki. «Funatu» hitza Txiletik dator, eta sexu-era-sotzaileen datuak zabaltzeko erabiltzen da. Gure testuinguruan, zuzenagoa da **ezeztatu** hitza erabiltzea.

Doxxing-a: Biktima baten datuak biltzea (helbide elektronikoa, telefono-zenbakiak, sare sozialetako kontuak edo argazki pribatuak), Interneteko hainbat iturri baliatuta, eta sarean argitaratzea haren baimenik gabe.

Slutshaming-a: Emakume bat kritikatztea edo iraintzea, jokaera edo janzkera sexualizatuagatik, edo bere sexu-desira lotsarik gabe adierazteagatik.

Ziberjazarpen sexuala

Sexu-educia duten indarkeria, kalte, portaera, komentario eta nahi ez diren jarrera guztiak dira. (Ziber) jazarpen sexuala era askotakoa da. Batzuk ezagunak egingo zaizkizu:

Sextortsioa: argazki intimoak partekatzearekin mehatxatzea, trukean zerbait jasotzeko.

Sexpreading: Beste pertsona batzuen argazki sexualak zabaltzea, haien baimenik gabe eta trukean ezer eskatu gabe.

Revenge-porn/mendeku

pornea: harreman bat amaitu ondoren pertsona baten argazki eta bideo intimoak partekatzea, min emateko.

Modu askotara
izendatu arren,
ezin dugu
ahaztu funtsean
**INDARKERIA
MATXISTAK**
direla.



Gaslighting-a

Manipulazio emozionala eta psikologikoa egiteko modu bat da, **norbaiti gertatu den zerbaiti buruz duen pertzepzio**, iritzi edo memoria **zalantzan jarrarazten diona**.

Errealitatea ukatu, inoiz gertatu ez zerbait gertatutzat jo edo informazio faltsua aurkezten da, biktimari bere bertsioa zalantzan jartzera bultzatzeko.

Grooming-a

Gizon heldu bat adingabe batekin harremanetan hastea, bere konfiantza lortzeko eta uneren batean harremana sexualizatzeko, adibidez, nude edo biluziak trukatzu.

Hori ere indarkeria da, adingabearen aurrean heldua **bote-re-egoeran** dago eta. Ez daude maila berean.

Adibidez:

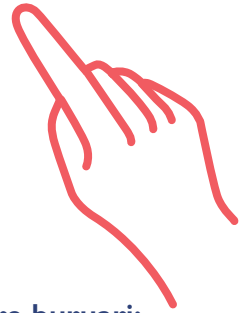
Azken urteotan, **jarraitzaile adingabeekin** sare sozialen bidez **harremanetan jartzen diren abeslarien** kasuak eza-gutu ditugu, **biluziak** edo beste-lako sexu-mesedeak eskatzeko.



Hori gertatzen ari bazaizu:

Egoera horrek munduko pertsonarik bereziena zarela sentiarazten bazaitu ere, gogoratu:

ospea, dirua eta boterea dituen heldu bat bere lekuaz baliatzen ari da zurekin hitz egiteko eta zugandik zerbait lortzeko.



Galdetu zeure buruari:

Miresten duzun pertsona bat ez balitz, jokabide hori egokia irudituko litzaizuke?





Ziberkontrola

Beste pertsona baten sare sozialak jarraitzea, begiratzea edota zelatatzea. Pasahitzak partekatzea, beste pertsonaren mugikorra begiratzea, edo are heavyago: aplikazioak deskargatzea haren mugikorrean, egiten duena kontrolatzeko, norekin hitz egiten duen, non dagoen... Batzuetan geure borondatez uzten diegu gauza horiek guztiak egiten, baina, hala ere, **EZ DAGO ONGI**.

Horiek **EZ** dira maitasun-seinaleak. Hori **EZ** da bestearengatik arduratzea. Hori **EZ** da bestea zaintzea. Haren espazioa inbaditzen ari gara:

Beharrezkoa al da jakitea une oro non dagoen eta zer egiten ari den?

Jarrera horietako asko normalizatu ditugun arren, eta gure inguruko jendearen artean ere zabalduta daudela ikusi arren, **HORI ERE INDARKERIA DA**.

Batzuetan, erromantizatu egiten ditugu portaera horiek, baina badira maitatzeko beste modu batzuk, hain toxikoak ez direnak. Arreta **ERRESPETUAN, KOMUNIKAZIOAN, KONFIANTZAN ETA ADOSTASUNEAN** jarritz gero, gure harremanak libreagoak eta positiboagoak izango dira.



Body shaming-a, lodifobia eta presio estetikoa

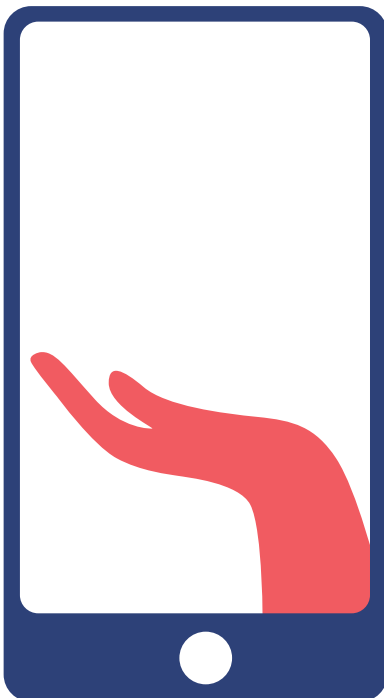
Body shaming-a

Ezarritako edertasun-idealak apurtzen dituzten gorputz guztien aurkako komentarioak, irainak edo hate-ak, sareen bitartez eginak.

Lodifobia

Pertsona lodiek pairatzen dugun gorrotoa, bazterketa eta indarkeria, lodi egoteagatik. Pertsona lodien egunerokoen, ohituren eta osasunari buruzko aurreiritzietan oinarritutako diskriminazioa da. Nahiz eta indarkeria mota hori offline bizitzan ere ematen den, sareetan indar handi du.

Ez da osasun kontua, Indarkeria da.



NORBAITI BERE BIZI-
OHITURAK ALDATZEKO
GOMENDATU AURRETIK,
PENTSATU EA BERE
OSASUNA DEN BENETAN
AXOLA ZAIZUNA ALA BERE
GORPUTZAK MOLESTATZEN
ZAITUEN. ERRETZEN
EDO EDATEN DAGOELA
BERE ARGAZKI BAT
IGOTZEN DUEN NORBAITI,
GOMENDIO BERBERA
EGINGO ZENIOKE?



Presio estetikoa

Prototipo estetiko jakin bat betetzeko pertsonak jasaten dugun presio soziala da, hori lortzek gure osasun mentalerako edota fisikorako **arriskuren bat** ekar badezake ere.

Indarkeria mota hori beti egon da *offline* bizitzan; orain baina, sare sozialek duten indarrarekin, **gero eta min gehiago egiten ari da online munduaren bitartez.**

Bada gorputz perfektuaren ideia bat, irudi perfektuarena, pose perfektuarena..., sareetan ikusten ditugu eta imitatu egiten ditugu, modan daudelako. Ez gara ohartzen horrek eragin diezagukeen kalteaz.

Azkenean, emakume eta gizon, denak erortzen gara...

- Zenbat bider errepasatzen dugu argazki bat igo aurretik?
- Zenbat bider ematen diegu ukituren bat argazkiei?
- Emakumeok seguruago sentitzen gara iragazkiekin edo iragazkirik gabe?
- Zenbat aldiz komentatzen edo epaitzen ditugu beste neska batzuen gorputzak edo haien gorputzekin konparatu geureak?



Indarkeria hori denok (neskak eta mutilak) pairatzen dugun arren, **neskek mutilek baino eraso gehiago jasaten ditugu** eta presio handiagoa dugu gure itxura fisikoagatik.

Oro har, neskak zaurgarriago sentitzen gara gure gorputza erakustean, eta sareetan nola ikusiko gaituzten pentsatzeak egonezin handia sorrazten digu.

Era batera edo bestera guk jasan edo eragin ditugun indarkeria mota horiez gain, beste hauetan ere jarri behar dugu arreta:

Emakumeen aurkako lesbofobia eta bifobia

Sareen bidez egiten diren emakume bisexualen eta lesbianen aurkako komentarioak, irainak, flameoak edo irudiak.

Sarri entzuten da emakume-bikoteek gainerako LGTBI kolektibokoek baino indarkeria gutxiago jasaten dutela, emakume bi elkarrekin ikusteak “berotu” egiten dituelako mutil heterosexualak.

Horrek ez du esan nahi indarkeriarik jasaten ez dutenik. Adibidez, oso ohikoa da emakume-bikoteak ziberjazarpen sexuala jasatea bien argazkiak edo bideoak partekatzen dituztenean. Eta ondo pentsatuta, oso gogorra da “onartuak” izatea bakarrik mutilak sexualki erakartzen dituztelako.

Trans emakumeen aurkako transfobia

Trans emakumeen aurka sareen bidez egiten diren komentarioak, irainak, flameoak edo irudiak. Trans emakumeek, transfobiaz gain,

emakume guztiok jasaten dugun misoginia jasaten dute.

Misogynoir-a

Ez zaizu, agian, oso ezaguna egingo. **Emakumeen aurkako gorrotoa da, bereziki emakume beltzen aurkakoa.** Hau da, emakume beltzek sexismoa eta arrazakeria sexista jasaten dute aldi berean.

Gogoratzen duzu zer gertatu zen 2022ko Oskar sarien emanaldian Jada Pinkett-Smith-ekin eta Chris Rock-i emandako belarrondokoarekin? Ikusi zenituen gero sortu ziren meme guztiak?

Han gertatu zena misogynoir-a izan zen (emakume beltz baten aurkako misoginia arrazista), eta gehitu horri body shaming-a (txisteak egitea bere alopeziaren kontura) eta presio estetikoa (zergatik egiten diogu iseka alopezia duen emakume bati?).

Edo, agian, ezagunagoak egingo zaizkizu batzuetan sortzen diren zalapartak, lehen zuria zen pertsonaia

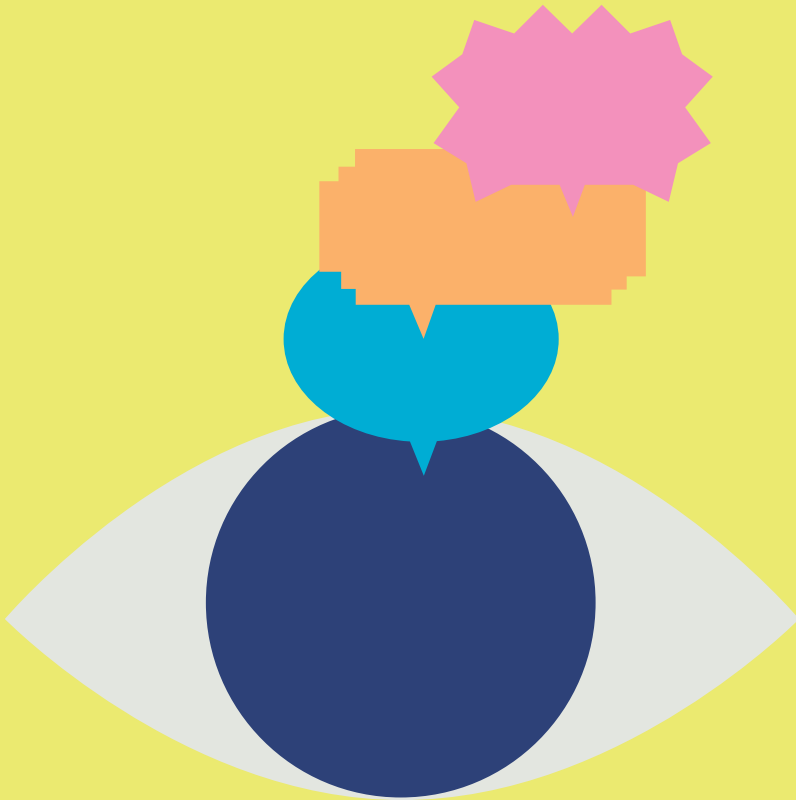


bat interpretatzeko papera aktore beltz batek lortzen duenean (Sirenatxoaren kasua, adibidez).

Hori ere misogynoir-a da, nahasi egiten baitira arrazismoa (kexatzea emakume beltz batek tradizioz zuria izan den leku bat betetzen duelako) eta sexismoa (emakume bat masan iraintzea «arautik irteten delako»).

Sareetan gertatzen diren indarkeria matxista batzuk baino ez dira horiek. Hemen ez daukagu lekurik gehiago sakontzeko, baina erreparatzen badiozu, kolektibo zapaldu edo minoritario bakoitzak indarkeria matxista espezifiko bat jasaten du.

3. Atala



ANTZEMAN:
Ziberindarkeria
jasaten ari naiz?
Nire ingurukoren bat
jasaten ari da?

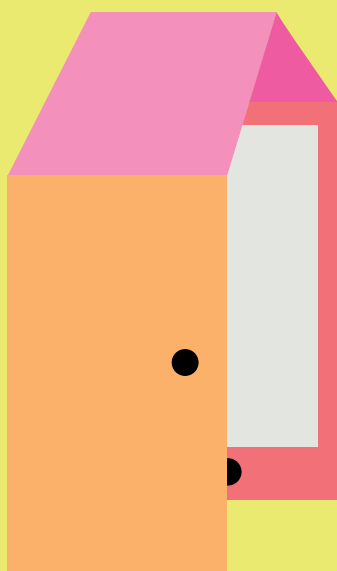
Ohar garrantzitsua:

Indarkeria matxistak edozein sare sozialetan gertatzen dira.

Gelditu eta zer gertatzen ari zaigun aztertu behar dugu. Batzuetan guri gerta dakiguke, eta beste batzuetan, konturatu gabe, beste neska batzuei min egin ahal izan diegu.

Horrelakorik gertatzen ari bazaizu, ez da zure errua. Zure inguruko norbait horrelakorik jasaten ari bada, hura ere ez da erantzulea.

Emakumeak zaretelako da, eta **online presentzia** duzue-lako. Gizarteak zuei egotziko dizue gertatzen ari denaren errua eta erantzukizuna, baina **EZ DA ZUEN ERRUA.**

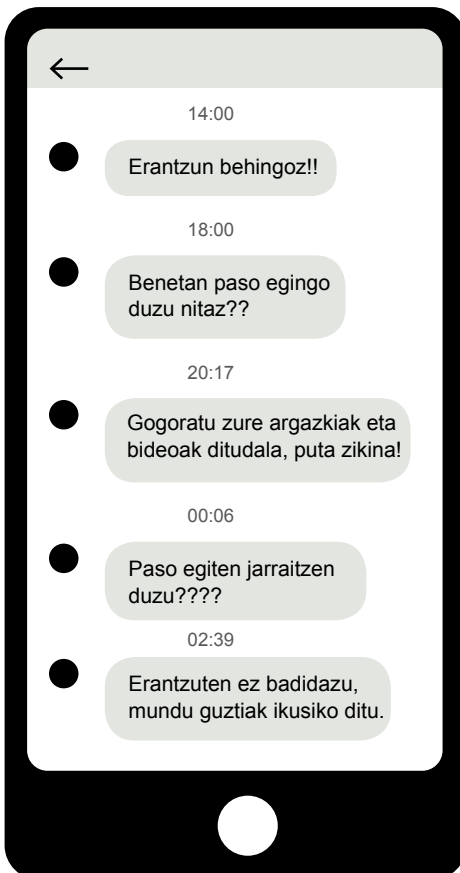


**ZURE GORPUTZA DA, ZURE
SEXUALITATEA ETA ZURE
IDENTITATEA. ERASOTZEN
BAZAITUZTE, GIZARTE MATXISTA
BATEN BIZI GARELAKO DA.
INTERNET EZ DA SALBUESPENA.**

Egoerak

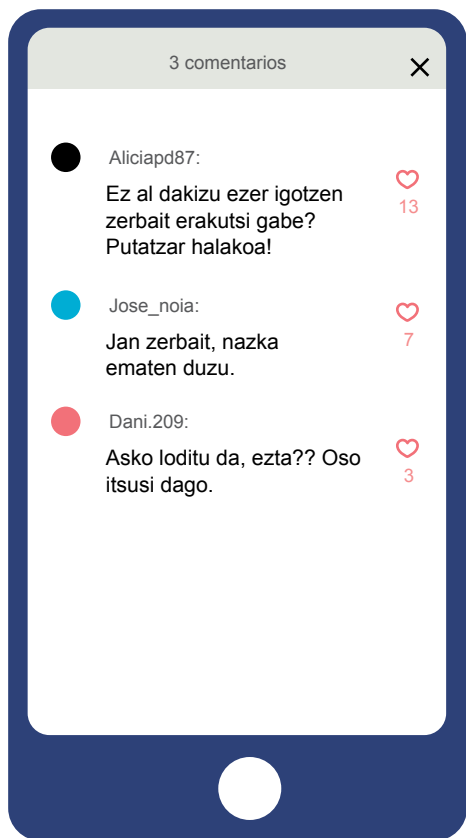
Orain arte aipatutako asko ezagunak egingo zaizkizu, ziur. Hurrengo egoerak ere ez dira ezezagunak izango zuretzat; azter itzazu, eta galdera hauei erantzun:

- Zer iruditzen zaizkizu?
- Nola sentiarazten zaituzte?
- Gertatu al zaizu antzeko zerbait? Ezagutzen al duzu horrelakorik gertatu zaion norbait?
- Ezaguna ala ezezaguna da hori egiten duena?

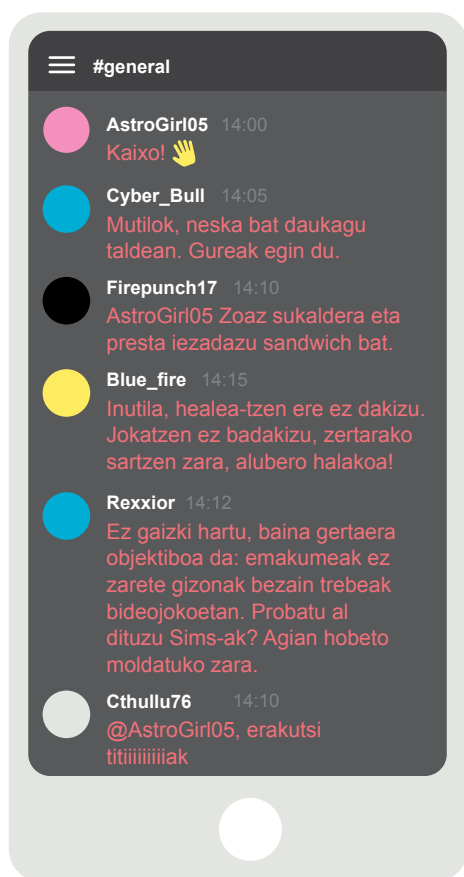


ZURE BILUZI BAT
ZABALTZEAREKIN
MEHATXATZEN ZAITU

ZURE GORPUTZAREKIN
SARTZEN DIRA MEZU ZUZEN/
TXAT/KOMENTARIOEN ETA
ABARREN BIDEZ.

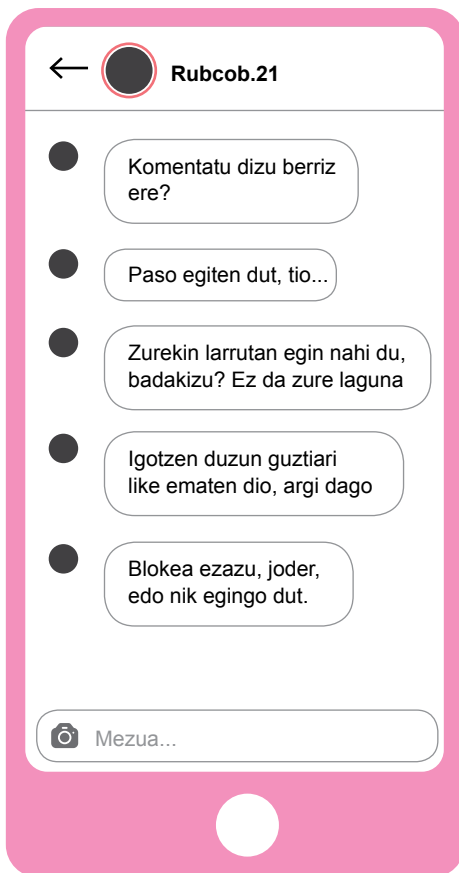


HAINBAT JOKALARI
DITUEN PARTIDA BATEAN,
IRAINDU EGITEN ZAITUZTE
NESKA IZATEAGATIK.

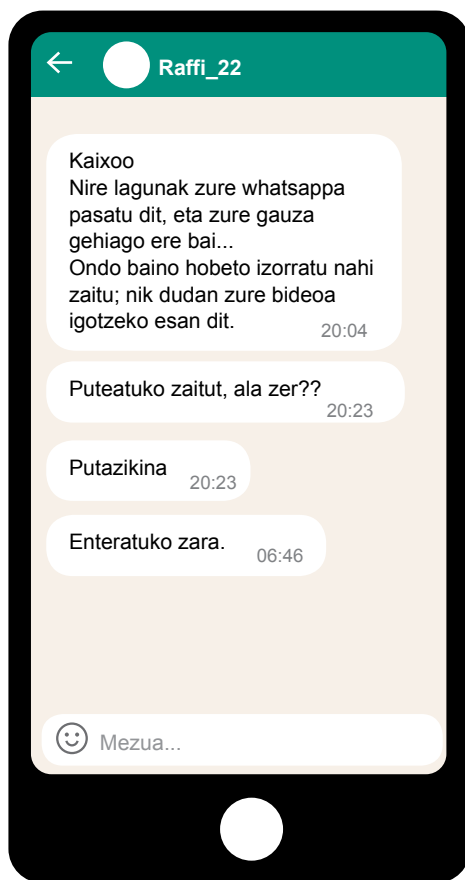
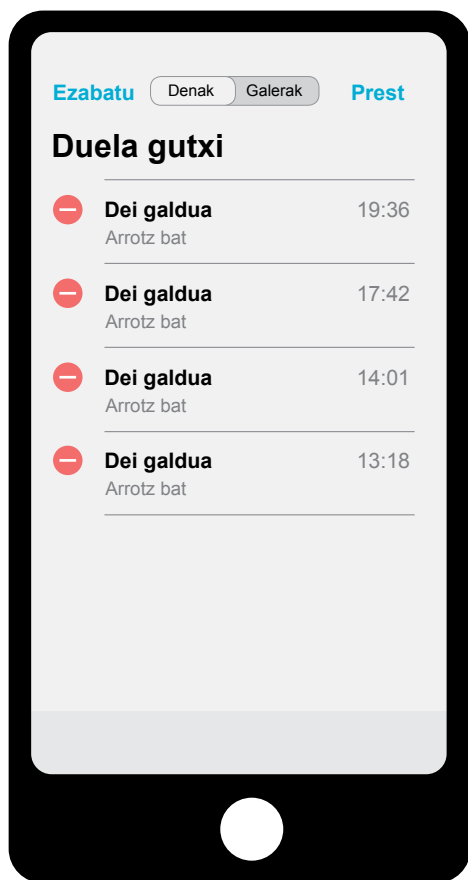


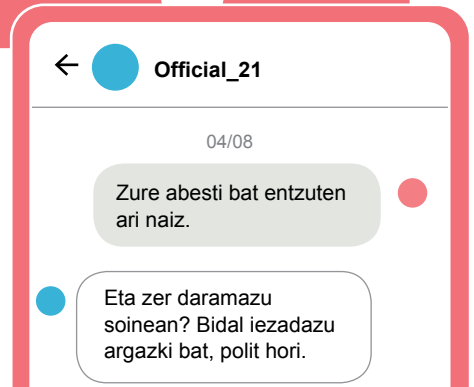
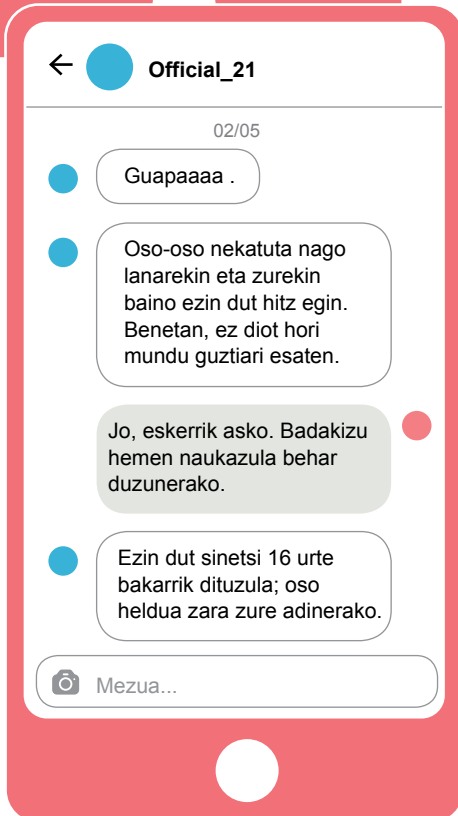
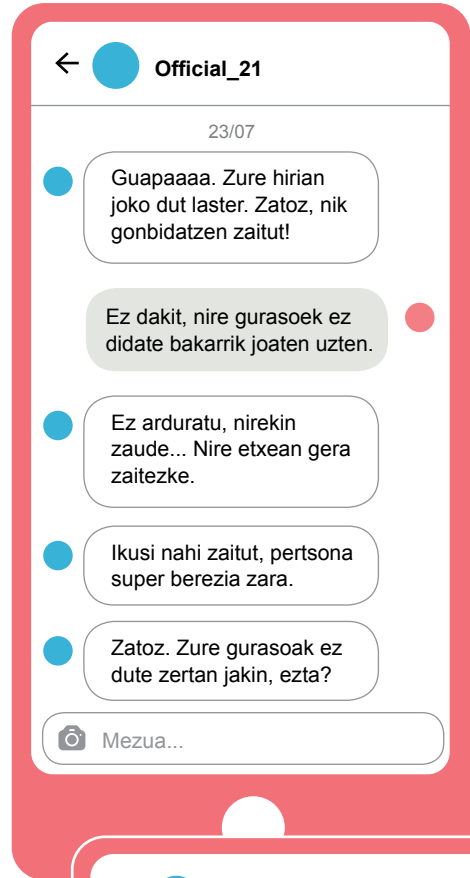
ZURE BIKOTEKIDEAK
ZURE LIKE ETA
KOMENTARIOAK
KONTROLATZEN DITU.

MATCH EGIN DUZU ZURE
OSASUNAZ ARDURATZEN
DELA ESATEKO BAKARRIK
LIKE EMAN DIZUN
PERTSONA BATEKIN.



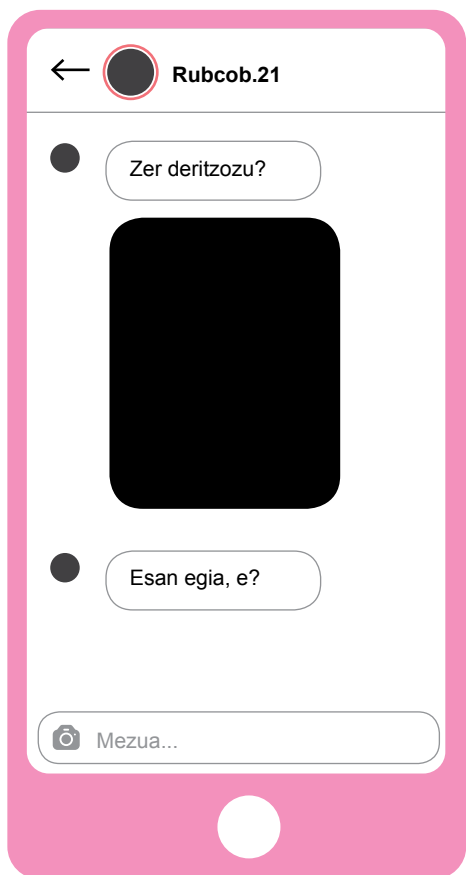
TELEFONOA PARTEKATU DUZU
INTERNETEN ETA DEIAK JASOTZEN
ARI ZARA; EZEZAGUNEN SEXU
EDO GORROTOZKO MEZUAK
JASOTZEN ARI ZARA.



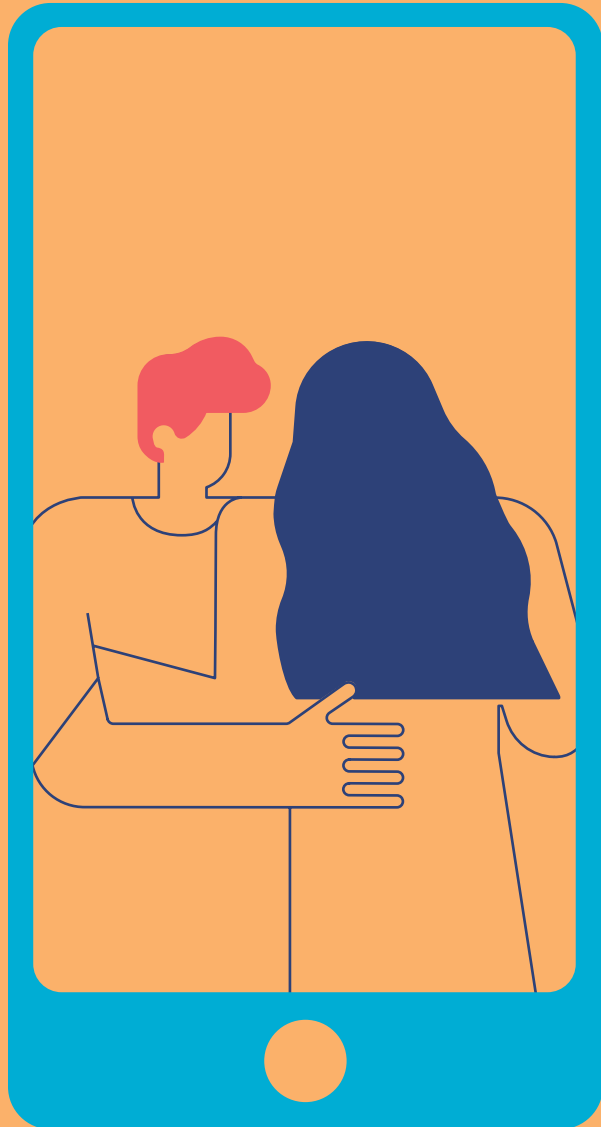


GUSTUKO DUZUN
TALDE BATEN ABESLARIA
ZUREKIN HITZ EGITEN
HASI DA ETA EZAGUTU
NAHI ZAITU.

GENITALEN ARGAZKI
BAT BIDALTZEN
DIZUTE, ZUK ESKATU
EDO NAHI EZ DUZULA.



4. Apartatua



MEZU BAT ZURETZAT ETA
ZURE INGURUKOENTZAT

Zuri gertatzen ari bazaizu...

Horrelako egoeraren bat bizitzea egokituz gero, gogoratu zu zeu lehenestea (zu zeu, zure gorputza eta emozioak erdigunean jartzea) Nola zaude? Zer sentiarazi dizute? Denbora behar baduzu, hartu, eta indarrez sentitzen zarenean, saiatu gertuen duzun jendearen laguntza bilatzen.



Ez zara erruduna:

Online munduan gertatzen den eraso baten erantzulea beti da erasotzailea edo erasotzaileak, baita erasoak errepikatzen edo hedatzen dituztenak ere.



Erasotua sentitzen bazara:

Erasotzen ari zaizkizulako da.



Ez zaude bakarrik:

Bilatu laguntza zure inguruan. Badira zu laguntzeko prest dauden pertsonak.



Sareetatik urruntzeko beharra baduzu, urrundu zaitez:

Sareek sufriarazi egiten badizute, hartu sarerik gabeko atsedenaldia. Erantzuteko, hartu behar duzun denbora guztia, edo, nahi ez baduzu, ez erantzun eta kito. **LEHENENGO, ZU ETA ZURE EMOZIOAK ZAUDETE.**



Gorde itzazu gertatutakoaren frogak:

Normala da min egiten dizuten mezu guztiak ezabatu nahi izatea, baina ezinbestekoa da mezu horiek gordetzea, noizbait salaketa jarri nahi baduzu.

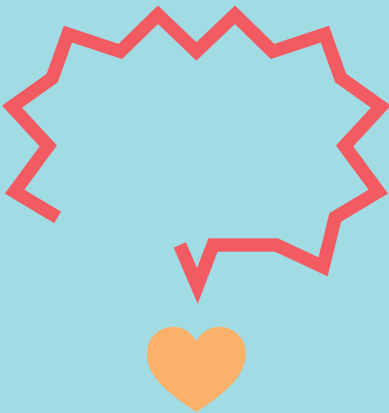
ZURE INGURUKO norbaiti gertatzen ari bazaio...

Ziberindarkeria horiek jasaten ari den neska baten lagunak bagara, egingo dugun lehendabiziko gauza entzutea da, laguntzea, eta ez epaitzea. Jakina, ez dugu zabaldu behar gertatu dena. Oso azkar gertatzen da dena, eta dena partekatzeke ohitura dugu, baina gure esku dago ziberindarkerien suebakia izatea.



Sinetsi eta entzun egiozu

Utzi azaltzen zer ari den gertatzen eta nola sentitzen den, eta ez erantzun berehala, eta, are gutxiago, deseroso sentiarazten duten mezu horiek agian gaizki ari dela ulertzen esanez.



Ez egin galdeketarik

Zer gertatzen den eta nola sentitzen den jakiteko beharrezkoak diren galderak beldur barik egin, baina errespetatu bere erritmoa eta kontatzeko modua.

Eman denbora, gauzak adierazteko, aritzeko eta egiteko.



EZ bota errua eta EZ justifikatu erasotzailea

Zure laguna ez da sekula gertatutakoaren erantzule, ez bilatu azalpenik hark argitaratu edo esandakoetan, edo igo zuen argazkian.

Eraso baten errudun bakarra erasotzailea da, izan bat edo gehiago.



Ez jarri zalantzan kontatzen duena

Ez pentsatu ezkutuko interesen bat duela edo istorioa asmatzen ari dela nolabaiteko onura lortzeko edo arreta erakartzeko.



Lagun iezaiozu eta babes-tuta sentitu dadila

Eman iezaiozu babesa, eta lagundu beste sostengu batzuk edo bestelako babes batzuk bilatzen.

Mutla bazara...

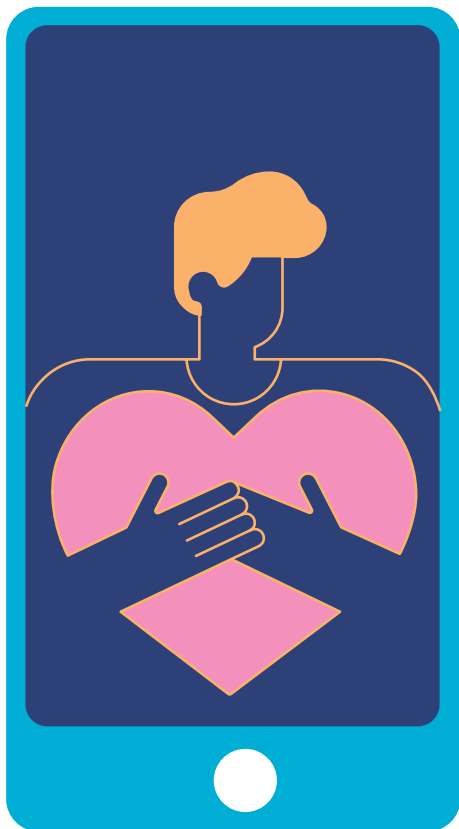
Badakigu ez dela erraza guztiari aurre egitea, baina egin gogoeta:

Nolakoa izan nahi dut?

Zertan parte hartu nahi dut?

**Nola gustatzen zait ni neu ikustea eta
besteek ni ikustea?**

Garrantzitsua da zure lagunei eta inguruko mutilei jarrera matxistez ohartaraztea. Geure burua eta ingurua zaintzeko zereginaren barruan dago.



LAGUNDU ZIBERINDAR-
KERIAK ERREPIKA EZ
DAITEZEN

Zeregin honetan oso galduta bazaude edo ez badakizu nola lagundu, hemen dituzu lagungarri izan daitezkeen jarraibide eta erreferente batzuk.

Jarraibideak:

1. Norbaitek argitaratu duenari buruz komentariarik egin aurretik, pentsatu:

a. Nire iritziak zerbaitetarako balio diezaioke?

b. Ekarpen positiboren bat egiten ari naiz elkarrizketa honetan?

Galdera horien erantzuna ezezkoa bada, zertarako argitaratu nahi duzu iruzkina?

2. Beste norbaiten bideo edo argazki intimoak zabaltzeko tentazioa sentitzen baduzu, gelditu une batez:

Zergatik bortxatu nahi dut beste pertsona baten intimitatea? Ez da izango, benetan, umiliatu nahi dudala?

Jendea umiliatzea **indarkeria** eta **kontrol** modu bat da. Ez ezazu egin, ziberespazio seguru bat eraiki ahal izateko.

3. Uste baduzu bikote batean behin betiko maitasun-proba dela sare sozialetako pasahitz guztiak partekatzea eta beste neska-mutil batzuei like ez ematea...

Oker zabiltza!

Normala da segurtasun falta sentitzea bikotekidea dugunean, batez ere esperientzia handirik ez badugu. Gogoan izan: maitasunaren oinarria elkarrekiko konfiantza eta komunikazioa dira; kontrola maitasunaren guztiz kontrakoa da.



4. Beste pertsona baten gorputzari buruzko iruzkin/story/tuit... bat argitaratzeko tentazioa baduzu, gogoratu:

a. Zerbait positiboa ez bada, agian ez da biderik egokiena pentsatzen duzuna esateko.

b. Ez bada bere bizitzako hurrengo 5 minutuetan alda dezakeen zerbait, segur aski konturatu da dagoeneko, eta ez du zuk gogorazterik behar. Adibidez:

→ Norbaiten ortodontziaz hitz egin behar baduzu, pertsona horrek badaki aparatu daramala. **EZ DU BEHAR ZUK GOGORARAZTERIK.**

→ Pertsona baten loditasuna komentatu behar badu, eta dietak edo ariketak gomendatu, ziurrenik pertsona horrek badaki lodi dagoela. **EZ DU ZURE AHOLKURIK BEHAR.**

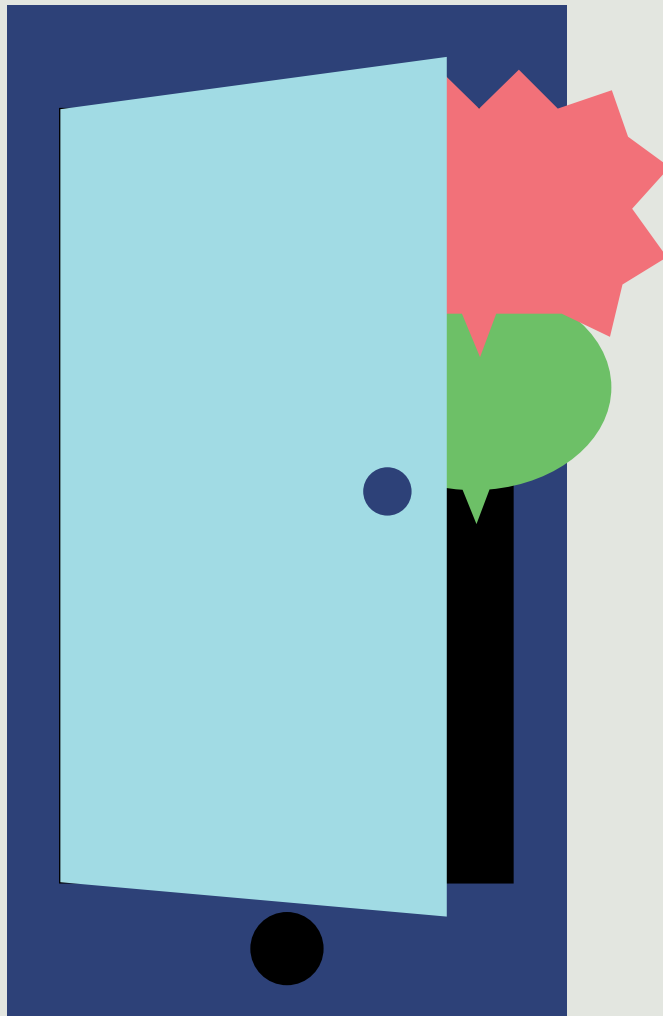
5. Norbait iraintzera edo jazartzera bazoaz sexualitatea edo genero-identitatea zenbait modutara adierazten duelako (argazkiak, bideoak, istorioak...), pentsatu:

Zergatik molestutzen nau bera horrela adierazteak? Zer mugitzen zait barruan hori egiten duenean?

Erreferenteak

Badakigu zaila izan daitekeela sareetan erreferenteak aurkitzea eta dauzkagun erreferenteek askotan portaera toxikoak edo problematikoak izaten dituztela. Ez dizugu esango nori jarraitu eta nori ez; libre zara nahi duzuna edo gustukoen duzuna ikusteko edo irakurtzeko. Bai, hori bai, online edukia kontsumi-tzen duze-nean begirada kritikoa izatea gomendatzen dizugu. Streamerrek eta influencerrek esaten duten guztiak ez du zertan egia izan, eta komeni da erabiltzen dituzten iturriak kontrastatzea edo egiten dituzten komentarioak kontu handiz hartzea.

5. Apartatua



BANDERA GORRIAK VS
BANDERA BERDEAK

Garrantzitsua da inguruan ditugun ziberindarkerien berri izatea, antzematea eta haien aurrean jardutea. Eta **garrantzitsua** da, aldi berean, **beste online ingurune bat irudikatzea eta sortzea**. Emakumeok, guk geuk aukeratzen ditugu kontsumitzen ditugun edukiak, eta klik bat ematearekin aukera ditzakegu egokiak: eduki-sortzaileak (emakumeak nahiz gizonak), Instagramerrak, TikTokerrak...

Nolako ingurunea sortu nahi dugu?

Nori jarraitu nahi diogu?

Nolako mezuak partekatu nahi ditugu?

Zer bihurtu nahi dugu biral?

Ez dizugu proposatuko jarraitu beharreko influencer-ren zerrenda itxi bat; izan ere, zerrenda amaigabea izango litzateke eta asko eta asko ahaztu egingo genituzke, seguruenik. **Hemen dituzu, alabaina, sai-hestu beharreko zenbait bandera gorri eta jarraitu beharreko zenbait bandera berde,** sarean modu **osasungarriagoan eta segurua-goan** ibili ahal izateko: matxismo, arrazismo eta diskriminaziorik gabe, eta ziberindarkeria matxistei aurre egiten lagunduko diguten edukiak partekatuz.



Bandera gorriak

«Feminismo» hitzari uko egin eta «benetako berdintasunaren» alde borrokatzen duela esatea.



Txisteak egitea gehiegizko pisua duten, arrazializatuta dauden, trans diren pertsoneri eta abarrei buruz, kolektibo horietako baten kide izan gabe.



Emakumeen gorputza sexualizatzen duten edukiak igotzea edo partekatzea.



Erabilitako datuen iturria ez argitaratzea.



Erabilitako datuen iturriak ofizialak ez izatea.



Irain sexista gehiegi erabiltzea: “alubero”, “puta”, “pottobero”...



Bandera berdeak



Gizarte-borrokekin konprometituta ego-
tea, baina urte osoan,
ez egun seinalatuetan
bakarrik.



Ematen den
informazioa
edo datuak
kontrastatzea.



Espazioa edo
ordezkaritza
ematea askota-
riko pertsoneri.



Jarraitzaileen
indarkeriazko
portaerak sei-
nalatzea.



Portaera, komenta-
rio edo jarrera txar
bat izan duela oharta-
raziz gero, barkamen
zintzoa eskatzea.



Gorroto-
diskurtsoen
aurrean jarrera
irmoa erakustea.

Eduki alternatibo baterako traolak

Gogoan izan!

Gure sareetan beti aurki ditzakegu beste era batego edukiak. Ez da azterketa sakon bat egin Behar, nahikoa da bilatzen ari garenari erreparatzea. Hori egiaztatzeko, hona hemen traol batzuk:



6. Apartatua



BESTE BALIABIDE
INTERESGARRI BATZUK

Gida irakurri ondoren gehiago jakiteko gogoz geratu bazara, beste baliabide batzuk utziko dizkizugu, interesgarri irudituko zaizkizulakoan.

Zeuk esan, haurtzaroko eta nerabezaroko laguntza zerbitzua (Ongizate, Gazteria eta Erronka Demografikoaren Saila, Eusko Jaurlaritza)

Gidak

Conectar sin que nos raye, Psicowoman-ek Andujarko Udalarentzat egina.

Ciberigualdad +, Ultravioleta eta Opciónate elkarteek Kanarietako Gobernuaren Hezkuntza Sailarentzat egina.

La ciberviolencia hacia las adolescentes en las redes sociales, Ianire Estébanezek Andaluziako Emakumeen Institutuarentzat egina. Berdintasun eta Gizarte Politiketako Saila.

Violencia viral, Save the Children.

Yo a eso no juego, Save the Children.

Nuevos espacios de seducción, Diego Fernández Fernández eta Iván Gómez Beltránek Conseyu de la Mucedá del Principáu d'Asturies-entzat egina.

#Sexting positivo, Soraya Calvo Gonzálezek Conseyu de la Mucedá del Principáu d'Asturies-entzat egina.

Vive y Deja Vivir: Ciber Violencias de género, Fundación Mujeres.

Sare sozialak

Oso zaila da ziberindarkeriei buruz soilik aritzen diren kontuan aurkitzea Instagramen eta TikTok-en; hala ere, badira traol lagungarri batzuk bilatu nahi duzun edukia aurkitzeko:



#jarri izena



EMAKUNDE
EMAKUMEAREN EUSKAL ERAKUNDEA
INSTITUTO VASCO DE LA MUJER

Erakunde autonomiaduna

Organismo Autónomo del

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO