

BCN ANTIMASCLISTA



RECOMANACIONS PER A LA PREVENCIÓ DE LES VIOLÈNCIES MASCLISTES EN ELS ENTORNS DIGITALS

1. Les xarxes 2.0 poden ser bones aliades a l'hora de socialitzar i comunicar-te amb les persones que coneixes i el teu entorn.

- Comunica't amb la família i les amistats i expressa'ls com et sents.
- Interacciona i participa en activitats culturals i d'oci.
- Informa't de les notícies i de l'actualitat.
- Aprofita aquests dies per revisar les contrasenyes de les teves xarxes 2.0.

Posar-hi límits et farà sentir bé:

- Pensa si és necessari tenir la localització del mòbil o la confirmació de lectura activades.
- No t'aïllis en les xarxes socials.
- Preocupar-se no vol dir controlar.
- Regula els teus temps i usos a la xarxa 2.0.
- Pots pensar a utilitzar pseudònims o avatars si vols protegir més la teva intimitat.

2. Aquest dies en què passem moltes estones connectats i connectades a la xarxes 2.0, potser detectes algunes situacions de ciberassetjament en el teu entorn.

Sigues part de la solució:

- Si veus o coneixes alguna situació de ciberassetjament, no actuis com si no passés res, sigues part de la solució.
- Prioritza l'escolta a la persona i evita donar-li consells.
- Fer com si no passés res no farà que aquest problema desaparegui.
- Si ets una persona de confiança d'algú que l'està patint, mostra-li disponibilitat per parlar quan li convingui.
- Parla del risc i el perill que té compartir fotos comprometedores tant de personals com de tercers, i de l'impacte emocional que això pot tenir.



3. Davant el ciberassetjament (des)connecta't!

El ciberassetjament inclou totes les conductes d'agressió, control o imposició a través de les xarxes socials que afecten especialment les dones i les persones amb expressions de gènere o orientacions sexuals diversa. Són conductes agressives però que també es donen per omissió, complicitat o simplement silenciament-les quan es produeixen.

Estimar no és el mateix que controlar.

- Sovint es confon la gelosia amb l'estima. Donar les teves contrasenyes, saber on estàs en cada moment o estar disponible quan l'altre ho necessita no és amor sinó desconfiança i control.

El *sèxting* consisteix a compartir imatges amb qui vols i quan vols.

- En canvi, *sexpreading* és una pràctica violenta que consisteix a difondre materials amb contingut sexual d'una altra persona sense el seu consentiment.



Quan mostrem el cos ho fem lliurement i amb consciència.

- Cal que pensem per què compartim les fotos a les xarxes i el que això significa per a nosaltres. Els nostres cossos són reals i diversos i no han de seguir un model o patró de bellesa.

NO naturalitzis la discriminació a la xarxa fent acudits

- Sovint ens fan gràcia acudits, comentaris o mems racistes, classistes o masclistes. Comentaris que reproduïxen i normalitzen la discriminació.

4. El *sèxting*, que consisteix a enviar fotos o vídeos propis amb contingut sexual una altra persona, implica que:

- En situacions de confiança també cal establir límits, acordeu prèviament i de manera explícita les normes del joc.
- Evita enviar o mostrar imatges explícites o íntimes en què apareguin elements que permetin identificar-te (fotos en què es vegi la cara, pírcings o tatuatges).
- Si no tens la certesa de saber amb qui parles, no comparteixis materials ni continguts personals.
- Tan bon punt comparteixes un contingut sensible perds el control sobre el destí final d'aquest contingut a internet.

I recorda que...

- Enviar **imatges explícites o íntimes** d'alguna altra persona sense el seu consentiment en vulnera la intimitat i és una agressió a la persona.
- En el casos de menors d'edat és tipifiquen com a difusió de pornografia infantil.



5. El *sexpreading* és una pràctica violenta que consisteix difondre materials amb contingut sexual sense consentiment, i cal tenir en compte el següent:

- L'anonimat i la falsa sensació de seguretat et pot convidar a fer accions com enviar fotos de contingut sexual sense consentiment.
- Compartir aquest continguts vulnera el dret a la intimitat.
- Si reps fotos íntimes o compromeses de terceres persones i en fas difusió, et converteixes en còmplice de la persona agressora.
- En el casos de fotos íntimes de persones de menys de 18 anys, aquests actes és tipifiquen com a difusió de pornografia infantil.

I recorda que...

- Si coneixes o et trobes en una situació similar i coneixes la víctima, busca una persona de confiança i explica-li-ho.
- Aquestes pràctiques són il·legals i han de ser denunciades.
- Els materials rebuts poden tenir l'origen en extorsions sexuals.

6. La sextorsió és una pràctica violenta que consisteix en xantatge o amenaces per produir i enviar materials amb contingut sexual.

- El xantatge SEMPRE té l'origen en relacions virtuals que inicialment semblen consentides.
- Els agressors utilitzen la seducció, la manipulació o l'engany per aconseguir els materials amb contingut sexual.
- Els agressors creen un clima de confiança per establir una relació que es fonamenta en la sexualitat i en l'obtenció d'imatges, vídeos i material compromès.

I recorda...

- Si coneixes o et trobes en una situació similar o si t'amenacen, t'intimidien o coaccionen, busca una persona de confiança i explica-li-ho.
- Si en el decurs d'una relació virtual pateixes situacions d'amenaça, manipulació o xantatge emocional o qualsevol episodi de violència sexual, atura la relació i denuncia els fets.
- Les ciberrelacions d'aquests depredadors són desiguals i poc recíproques.
- Només la denúncia dels fets impedeix que l'agressor continuï l'activitat.
- Aquestes pràctiques són il·legals i han de ser denunciades.

7. Què es pot fer davant les situacions de ciberassetjament

- Si creus que estàs patint algun tipus d'abús o assetjament a les xarxes i tens dubtes i necessites assessorament, pots contactar mitjançant el correu sara.jove@bcn.cat o trucar al telèfon **900 922 357**.
- També pots denunciar-ho o contactar per informar-te'n i aclarir dubtes amb els Mossos d'Esquadra, a l'adreça mossos.atenciovictimes@gencat.cat
- Desactiva la localització del mòbil i valora desactivar també la confirmació de rebuda de missatgeria.
- Aprofita aquests dies per revisar les contrasenyes de les teves xarxes i aparells electrònics, actualitzar-les i tenir-ne més control.
- Si algú passa fotos comprometedores de terceres persones a escala individual o grupal, fes-li saber que això pot fer que aquella persona se senti malament i explica-ho.



Per a més informació,

truca'ns al telèfon **900 922 357** del SARA Jove,

envia'ns un missatge per WhatsApp al **618 451 644** del SAH Jove

o un correu electrònic a **sara.jove@bcn.cat** o **sah_joves@bcn.cat**