



Instituto  
de las  
Mujeres

# EZAGUTU ZURE ESKUBIDEAK!

jazarpen sexualaren, sexua dela-eta egindako jazarpenaren  
eta sexu-indarkeriaren aurrean lan-arloan

## **BADUZU eskubidea**



Jazarpen sexuala, ezta sexua dela-eta egindako  
jazarpena jasateko ere.

---

Indarkeria sexualik ez jasateko.

---

Zure sexu-askatasunaren eta zure segurtasun moralaren aurka  
eraso ez dezaten.

---

Sexu-indarkeriaren aurkako segurtasun-babeserako, esparru digitalean  
gertatzen dena barne.

---


Zure enpresak lan-ingurune seguru eta indarkeriarik gabekoa berma dezan,  
eta jazarpen sexualari, sexua dela-eta egindako jazarpenari eta sexu-  
askatasunaren eta segurtasun moralaren aurkakoak diren bestelako jokabideei  
aurea hartzeko eta horien aurrean jarduteko protokolo bat izan dezan.

---

Emakumea izateagatik enplegurako sarbidean ez diskriminatua izateko, ezta  
kontratazioaren ondoren ere, uztarketa-eskubideak baliatzeagatik emandako  
tratu okerra barne.

---

Sexu-indarkeria zure enpresako lanpostuen arriskuen ebaluazioan  
txertatzea, eta horri buruz prestakuntza eta informazioa jasotzea.



Zein  
**JOKABIDEK**  
osatzen dute  
jazarpen  
sexuala edo  
sexu-  
indarkeria?



## Jazarpen sexuala

Sexu izaerako edozein jokabide da, hitzezkoa zein fisikoa, pertsona baten duintasunaren aurka egiteko xedea duena edo halako ondorioa eragiten duena, bereziki larderiazkoa, umiliagarria eta iraingarria den ingurune bat sortzen denean. Jazarpen sexualaren biktima nagusiak emakumeak dira, eta jazarleak, gehienetan, gizonak.

**Jazarpen sexuala** da, honako kasu hauetan:

Sexu-iradokizunak, proposamenak, presioa edo xantaia sexuala, edo ligatze iraingarriak egiten dizkizute.

---

Iradokizunak, zehar-esanak edo iruzkin lizunak egiten dizkizute.

---

Zure itxura sexualari buruz txantxak edo oharrak egiten dizkizute.

---

Eduki sexuala edo pornografikoa duten argazkiak, objektuak edo idatziak erakusten dizkizute.

---

Telefono-deiak egiten dizkizute, gutunak, posta elektronikoko mezuak edo sare sozialetako mezuak bidaltzen dizkizute, izaera iraingarria eta eduki sexual argia dutenak.

---

Nahi ez dituzun besarkadak edo musuak ematen dizkizute; nahita egindako eta eskatu gabeko gerturatze fisikoa gertatzen da, edo gehiegizko eta beharrezkoa ez den gerturatzea.

---

Sexu-eskaerei men egin behar izatearen eta onura edo lan-baldintza jakin batzuk galtzearen, edo kaltetuak ikustearen artean aukeratzera behartzen zaituzte.

---

Jarrera eta jokabide desagoki sexualen ondorioz, larderiazkoa, zure aurkakoa, umiliagarria, apalgarria eta iraingarria den ingurunea sortzen dizute.



## Sexua dela-eta egindako jazarpena

Pertsona baten sexuaren arabera egiten den edozein jokabide da, haren duintasunaren aurka egiteko asmoz edo ondorioz, eta larderiazkoa, umiliagarria edo iraingarria den ingurune bat sortzeko.

**Sexua dela-eta egindako jazarpena** da, honako kasu hauetan:

Behin eta berriz, emakumea izateagatik, edo zure haurdunaldiaren, amatasunaren edo edoskitze naturalaren egoerarengatik, edo emakumeei tradizionalki egotzi izan zaien rolaekin lotutako zaintza-lanak egiten dituen gizona izateagatik:

Zure jarduna modu iraingarrian epaitzen dute, zure ahaleginak eta gaitasunak ezkututzen dituzte, zalantzan jartzen zaituzte eta zure erabakiei indarra kentzen diote.

Ez dizkizute zereginik esleitzen edo zentzurik gabeko edo degradatzaileak diren, mailaz goragoko zein beheragoko lanak agintzen dizkizute.

Agindu kontraesankorrak edo bete ezin direnak ematen dizkizute, lana egiteko bitartekoak ukatu edo ezkututzen dizkizute, edo datu okerrak ematen dizkizute.

Zure gauzak, dokumentuak, lanerako tresnak lapurtzen dizkizute, zure ordenagailuko fitxategiak ezabatzen dizkizute, lanerako tresnak, deiak, mezuak eta abar manipulatu dituzte, eta horrek kaltea eragiten dizu.

Baimen, ikastaro, jarduera eta abarretarako sarbidea nahierara ukatzen dizute.

Zu isolatu, ezikusi egin edo zu komunikatzea edo zurekin komunikatzea eragotzi nahi dute.

Mehatxatu, eraso egiten dizute, oihukatu edo iraintzen zaituzte; dei beldurgarriak jasotzen dituzu.

Zure osasunerako arriskutsuak edo kaltegarriak diren lanak egitera behartzen zaituzte.

Zure ospe pertsonala edo profesionala manipulatzeko zurrumurruen, mespretxuaren eta isekaren bidez.

Arazo psikologikoak dituzula iradokitzen dizute, azterketa edo diagnostiko psikiatriko bat egitera behartzen saiatuz.

Normalean, irainak, txantxak edo kritika sexistak egiten dizkizute.



## Sexu-indarkeria

Izaera sexualeko baimenik gabeko edo sexu-bizitzaren garapen askea edozein eremutan, publikoan, pribatuan edo digitalean, baldintzatzen duen edozein ekintza da; horren barruan sartzen dira eraso eta jazarpen sexuala, eta besteren prostituzioaren ustiapena, bai eta Zigor Kodean aurreikusitako delituak osa ditzaketen beste jokabide batzuk ere.

**Sexu-indarkeria** da, honako kasu hauetan:

Zure sexu-askatasunaren aurka egiten dute, zure adostasunik gabe.

Eraso sexuala egiten dizute indarkeria, larderia edo nagusitasun-egoera baten abusuaren bidez.

Sexu-izaerako mesedeak eskatzen dizkizute lan-harremanaren esparruan, egoera larderiatsu, etsai edo umiliagarri bat eraginez.

Zure enpresan edo lantokian jazarpen sexuala egiten dizute, laneko nagusitasun-egoera batez baliatuta.



## Indarkeria eremu digitalean

Jazarpen sexuala, sexua dela-eta jazarpena edo sexu-indarkeria eratzen duen edozein jokabide da, informazioaren eta komunikazioaren teknologiak erabiliz, Interneten, telefonoaren eta sare sozialen bidez gertatzen dena, erasotzailearen eta biktimaren artean aurrez aurreko kontaktu fisikorik egotea beharrezkoa izan gabe.

**Indarkeria eremu digitalean** da, honako kasu hauetan:

Zabaltzen dituzte, edo zabaltzearekin mehatxatzen zaituzte, zure baimenik gabe, sexu-educiko zure irudiak edo bideoak (mendeku-pornoa).

Zure jarraipena egiten dizute edo informazio pribatua biltzen dute espioitza-programa baten bidez (*spyware*).

Eskatu gabeko irudi sexualak bidaltzen dizkizute zita- edo mezularitza-aplikazioen bidez, testuen bidez, edo Airdrop edo Bluetooth teknologiak erabiliz (*cyberflashing*)

Zuri buruzko zurrumurruek zabaltzen dituzte, zure ospeari kalte egiten diotenak; zure sexu-orientazioa (*outing*), informazio pertsonala edo zure identitatea (*doxing*) agerian uzten dute.

Adimen artifiziala erabiliz digitalki aldatutako irudiak sortzen dituzte; horietan pertsona baten aurpegia edo gorputza gainjartzen da (“pornografia faltsua”).

Zure intimitateko irudiak edo bideoak baimenik gabe hartzen dituzte. *Upskirting* ekintzak (gonapea) eta *creepshots*-ak (argazki lapurtua eta sexualizatua) barne hartzen ditu.

**Jazarpen eta indarkeria sexualeko jokabideak delitu izan daitezke, Zigor Kodean aurreikusitakoaren arabera, eta horiei espetxe-zigorra edo isuna lotuta izan.**

# Zein TOKITAN eta NOREN aldetik jasan dezakezu lan- arloan jazarpen sexuala edo sexu-indarkeria?

Jazarpen sexuala, sexua dela-eta egindako jazarpena edo sexu-indarkeria jasan dezakezu zure **lantokian edo zure enpresaren** garbiketarako, aldagelatarako, atsedenaldirako edo jateko instalazioetan. Baina baita hemen ere:

Laneko joan-etorriak, bidaiak, ekitaldiak, lanarekin lotutako gizarte-jarduerak edo prestakuntza-jarduerak.

---

Enpresak ematen dizkizun ostatuak.

---

Zure etxebizitzaren eta zure lantokiaren arteko joan-etorriak.

---

Lanarekin lotuta dauden komunikazioak, informazioaren eta komunikazioaren teknologien bidez egindakoak barne (jazarpen digitala, birtuala edo ziberjazarpena).

Jazarpen- edo sexu-indarkeriako jokabideak enpresaren barruan zure hierarkia-maila bereko edo desberdineko pertsonak eragin ditzakete.

Era berean, lan-harremanik izan ez arren, beren zerbitzuak ematen dituzten edo zure enpresarekin lankidetzan aritzen diren pertsonengandik ere etor daitezke, hala nola ABLE batetik datozen pertsonengandik, prestakuntzan dauden pertsonengandik, lanekoak ez diren praktikak egiten dituztenengandik edo boluntariotza egiten dutenengandik.

# Zer EGIN dezaket lanean jazarpen sexuala edo sexu-indarkeria jasaten ari banaiz?

Instituto de las Mujeres (Emakumeen Institutua) institutuko informazio- eta aholkularitza-zerbitzuan kontsultatu, 900 191 010 edo 016 telefono-zenbakietan.

Zure enpresan kexa bat izapidetzea, jazarpen sexuala eta sexua dela-eta egindako jazarpena prebenitzeko protokoloan aurreikusitako salaketa-kanalaren bidez.

Zure sindikatu-ordezkariei eskatzea aholkua eman diezazutela eta, hala badagokio, salaketa bidera dezatela.

Inspección de Trabajo y Seguridad Social (Laneko eta Gizarte Segurantzako Ikuskatzailatza) zerbitzuan salatzea, salaketa-eredua bere webgunean deskargatuz:

<https://www.mites.gob.es/itss/web/index.html>

Komisarian edo guardiako epaitegian salaketa jarri.

Lan-arloko epaitegian demanda aurkeztea. Zure probintziako Servicio de Orientación Jurídica del Colegio de Abogacía (Abokatuen Elkargoko Lege Orientazio Zerbitzua) zerbitzuak zure erreklamazio judizialean aholkatuko zaitu.

Osasun-zentro batera joan eta, beharrezkoa bada, laneko baja eskatu, egoerak zure osasunean eragina badu.

Frogak bildu (mezu elektronikoak, WhatsApp, ahots-grabazioak, deiak, bideoak, etab.), gertuko pertonekin bizitzen ari zaren egoera partekatu, eta gertakarien eta balizko lekukoen erregistro bat (eguna eta ordua) eraman salaketa jartzeko.

Laneko zein  
**ESKUBIDE** dut  
jazarpen  
sexualaren edo  
sexu-  
indarkeriaren  
biktima banaiz?

Jazarpen sexuala edo sexu-indarkeria jasan baduzu eta **biktima gisa duzun egoera egiaztatu bada** legeek aitortutako babes integralerako eskubideak baliatu ditzakezu.

[Genero-indarkeriaren eta sexu-indarkeriaren biktimen babeserako eskubideei buruzko gida](#), Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género (Genero Indarkeriaren aurkako Gobernuaren Ordezkaritza) ordezkaritzak landutakoa, **indarkeria-egoera egiaztatzeko moduari eta eskubideei** buruzko informazioa aurki dezakezu: eskuragarri, irisgarri eta espezializatutako jardun forentsea; arreta integral espezializatu eta irisgarria; doako laguntza; lan-eskubideak eta Gizarte Segurantzaren arlokoak; enpleguaren arlokoak eta gizarteratzekoak; funtzionario publikoenak; eta ekonomikoak.

Zehazki, **sexu-indarkeriaren biktima den langilea bazara, egoera hori egiaztatu ondoren, honako eskubide hauek dituzu:**

**Lanaldia murriztea**, soldataren proportziorako murrizketarekin.

---

**Lanaldia berrantolatzea**, ordutegia egokituz, ordutegi malgua aplikatuz edo enpresan erabiltzen diren lan-denbora antolatzeko beste modu batzuen bidez.

---

**Zure lana, osorik edo zati batean, urrunetik egitea edo egiteari uztea**, hori ezarritako sistema balitz, betiere bi kasuetan zerbitzuak emateko modalitate hori lanpostuarekin eta betetzen diren eginkizunekin bateragarria bada.

---

**Mugikortasun geografikoa** zerbitzuak ematen ari zinen herrian zure lanpostua uztera behartuta zaudenean, enpresak bere beste lantokietako edozeinetan hutsik duen lanbide-talde bereko edo kategoria baliokideko beste lanpostu huts bat betetzeko. Enpresak lanpostua erreserbatuko dizu.

Zentro-aldaketak hasieran 6 eta 12 hilabete arteko iraupena izango du, eta epe hori igarotakoan, aurreko lanpostura itzultzearen, berrian jarraitzearen edo kalte-ordaina jasotzeko eskubidearekin kontratua azkentzearen artean aukeratu ahal izango da.

**Zure lan-kontratua aldi baterako etetea erabakitzea** 6 hilabeteko epe batez, 18 hilabetera arte luzagarria, Gizarte Segurantzako prestazioen ondorioetarako benetako kotizaziotzat hartuta.

Zure kontratua borondatez amaitzea erabakitzea, kalte-ordaina jasotzeko eskubidearekin.

Zure kontratuaren amaiera baliogabetzat jo dadila, kaleratze objektibo edo diziplinarioa izanez gero.

Lanera **justifikatutzat har daitezela** egoera fisiko edo psikologikoak eragindako laneko absentziak edo puntualtasun-faltak, eta ordainsaria jaso dezatela, hala erabakitzen dutenean gizarte-zerbitzu laguntzaileek edo osasun-zerbitzuek, dagokionaren arabera, betiere absentzia horiek enpresari ahalik eta lasterren jakinarazi behar dizkiozula eragotzi gabe.

Langile autonomia bazara, jardueraren aldi baterako etenaldian zaudela kontsidera dadila, zure babesari edo gizarte-laguntza integralerako eskubideari eraginkortasuna emateko zure jarduera eten behar izan baduzu. Kotizatzeko betebeharra etenda geratuko da 6 hilabeteko aldi batean, eta aldi hori kotizazio eraginkortzat joko da Gizarte Segurantzako prestazioen ondorioetarako. Halaber, bere egoera alta-egoeraren parekotzat hartuko da.

## INFORMAZIO gehiago

900 191 010

Instituto de las Mujeres (Emakumeen Institutua) institutuaren doako informazio- eta aholkularitza-zerbitzua

016

016 zerbitzuak emakumeen aurkako indarkeria mota guztiei buruzko informazioa, lege-aholkularitza eta berehalako arreta psikosoziala eskaintzen ditu.

Servicio Telesor  
(Telesor zerbitzua)

Entzumen- edota mintzamen-desgaitasuna duten pertsonen arreta ematea honen bidez: <http://www.telesor.es/>

Servicios de Orientación  
Jurídica del Colegio de  
Abogacía (Abokatuen Elkargoko  
Lege Orientazio Zerbitzuak)

Zure probintziako Colegio de Abogacía (Abokatuen Elkargoa) elkargoan eta **Ministerio de Justicia (Justiziako Ministerioa)** ministerioaren egoitza elektronikoaren bidez, DOAKO JUSTIZIAREN ONURARI buruzko informazioa jaso dezakezu.