

GUÍA NO SEXISTA Y DISIDENTE SEXOGENÉRICA



GIDA EZ SEXISTA ETA
DISIDENTE SEXOGENERIKOA

GUÍA NO SEXISTA Y DISIDENTE SEXOGENÉRICA

Disidencia sexogenérica. No todo el mundo es heterosexual.

- ▶ Utilizar “disidencia sexogenérica” y evitar “LGTBI*” o “LGTBIQ+”.
- ▶ No utilizar “homosexuales” como genérico porque no incluye a lesbianas, bisexuales ni personas trans.
- ▶ No utilizar “homosexual” para definir a un gay o una lesbiana.
- ▶ Normalizar palabras específicas como “lesbofobia”, “transfobia”, “bifobia”, porque cada una de ellas tiene unas lógicas distintas, así como “LGTBIfobia” o “lesbogaytransbifobia”, “diversofobia” como términos paraguas.
- ▶ Defender el uso de la ‘e’ para personas no binarias que no se sienten identificadas con la ‘a’ o la ‘o’: Utilizar “todes” en vez de “todas” y/o “todos”.
- ▶ Los términos “cissexual” y “cisgénero” aluden a las personas cuya identidad de género coincide con el sexo asignado al nacer. Se acortan como “cis”.

Personas trans.

- ▶ Referirse siempre a las personas trans por el nombre y género con el que se identifican.
- ▶ Utilizar “transición de género” y evitar “cambio de sexo”.
- ▶ Utilizar “vivir de acuerdo a su identidad de género” y evitar expresiones como “nacer en el cuerpo equivocado” o “crecer atrapado en un cuerpo de mujer/hombre”.
- ▶ Utilizar el diminutivo “trans” para “transexual”, “transgénero” y “travesti”.

Recursos para sustituir el sexismo.

- ▶ Utilizar términos metonímicos: “la dirección de la empresa” en vez de “los empresarios”.
- ▶ Utilizar “víctimas de la violencia machista” en vez de “supervivientes de la violencia machista”.
- ▶ Utilizar “personas”.
- ▶ Priorizar genéricos reales: “Pueblo palestino” en vez de “palestinos”.
- ▶ Omitir el sujeto: “~~Nosotros~~ aspiramos a una república vasca”.
- ▶ Utilizar el femenino como genérico siempre que el contexto de a entender que hablamos de personas, porque “personas” es femenino.
- ▶ Remarcar el género en temas/roles no habituales de hombres y mujeres.
- ▶ Personalizar siempre que sea posible: “Mariano Ugarte dijo...” y evitar “el señor dijo...”.
- ▶ Quitar el artículo y determinante en los sustantivos neutros: “~~los~~ profesionales del sector”.
- ▶ Usar pronombres: “se sorteará entre quienes han venido” en vez de “se sorteará entre los que han venido”.
- ▶ Usar formas reflexivas: “prohibido fumar en el trabajo” en vez de “los trabajadores no pueden fumar”.



- ▶ Señalar valores, aptitudes y capacidades correspondientes a la persona en sí y no en función de su pertenencia a un sexo u otro: “la presidenta destacó por su capacidad de negociación”, y no usar “la presidenta destacó por su gusto al vestir”.
- ▶ Dar el mismo trato a hombres y mujeres, sin asimetrías como dar solo el nombre de pila a mujeres y a los hombres el nombre completo: “el equipo compuesto por Amaia Areta y Jaione Uribarrena” en vez de “el equipo compuesto por Amaia y Jaione”.
- ▶ En RRSS con espacio limitado donde sea imposible usar las recomendaciones anteriores, podrían usarse recursos para abreviar como: la ‘x’ (Palestinxs) o la ‘barra’ (palestinos/as).

Diversidad funcional.

- ▶ Utilizar “diversidad funcional”. Evitar “inválido”, “minusválida” o “discapacitado”. Utilizar “tiene un certificado de minusvalía/un reconocimiento de incapacidad” o “persona con discapacidad”.
- ▶ Utilizar “tiene un trastorno/enfermedad mental” o “tiene una neurodivergencia”. Evitar “es un enfermo mental”, “es esquizofrénico” o “es bipolar”.
- ▶ Utilizar “tiene una discapacidad” en vez de “padece una discapacidad”.
- ▶ Utilizar “aseos y aparcamientos accesibles” en vez de “aseos y aparcamientos para minusválidos”.
- ▶ No utilizar “imbécil”, “idiota”, “subnormal”, “retrasada”, “cegado” o “tullida”.
- ▶ Para comparaciones no utilizar el término “normal”. Sustituirlo por “persona sin discapacidad”.
- ▶ Capacitismo: Es una forma de discriminación o prejuicio social contra las personas con diversidad funcional. Considera que las personas *capacitadas* son la norma en la sociedad y las personas con discapacidad o con diversidad funcional deben adaptarse a la norma o excluirse del sistema social capacitista. Sostiene que la discapacidad es un *error* y no una consecuencia más de la diversidad humana como, la etnia, la orientación sexual o el género.

Racismo.

- ▶ Utilizar “trata de personas” y evitar “trata de blancas”.
- ▶ Utilizar “personas migradas sin papeles” y evitar “inmigrantes ilegales”. No tildarles de ilegales.
- ▶ Utilizar “personas racializadas” para nombrar a aquellas que son discriminadas por tener un fenotipo distinto al del grupo social dominante.

GIDA EZ SEXISTA ETA DISIDENTE SEXOGENERIKOA

Comunicación digital.

- ▶ En webs utilizar “Inicio, área personal, contacto, persona responsable” y evitar “bienvenidos, usuario, contacta con nosotros, administrador”.
- ▶ Evitar lenguaje y expresiones sexistas en las interacciones en RRSS. El espacio, la inmediatez y rapidez de estos instrumentos no son excusa. No usar expresiones como “cojonudo”, “coñazo” o “putada”.
- ▶ Incentivar la participación femenina en las redes, tanto en la emisión y recepción de contenidos como protagonistas de la información y opinión.
- ▶ Mayor visibilización de contenidos audiovisuales que rompan estereotipos sexistas como voces en off y/o locuciones desde la diversidad.
- ▶ No escenificar los roles tradicionales de género. Hacerlo al revés si queremos lanzar ‘mensaje’.
- ▶ Visibilizar a las mujeres y sus necesidades. Representar a las mujeres, y no a la mujer vista desde el prisma del hombre.
- ▶ Presentar equilibrio numérico entre mujeres y hombres.
- ▶ Cuidar la composición visual teniendo en cuenta el tamaño de las imágenes de hombres y de mujeres, lugar de la foto, planos...
- ▶ Reflejar la diversidad y heterogeneidad en edad, procedencia, físico, orientación sexual, etcétera.
- ▶ Presentar a las mujeres como sujetas activas en las imágenes.
- ▶ Representar en las imágenes y en los discursos la interseccionalidad*. No todas las personas son hombres, ni todas las mujeres son blancas, ni todas las personas disidentes sexogénicas son gays y pueden ser funcionalmente diversas; las personas migradas son también diversas en cuanto al género y la sexualidad... Frente a los cuerpos normativos de los bancos de imágenes, la ilustración puede ser una buena aliada para mostrar imaginarios más inclusivos.

Recursos en Internet.

- ▶ Guía para la comunicación inclusiva. STEILAS: labur.eus/guiainclusivasteilas
- ▶ Glosario feminista y en Lenguaje de Signos. Pikara Magazine: labur.eus/glosariopikara
- ▶ Euskararen erabilera ez sexista. Emakunde: labur.eus/gidaezsexistaemakunde
- ▶ Guía de lenguaje inclusivo. Parlamento de Navarra: labur.eus/guiainclusivanavarra
- ▶ Hizkuntza ez sexistarako gida. Andoaingo Udala: labur.eus/gidaezsexistaandoain
- ▶ Berdintasunezko hizkuntzarako eskuliburua. Leioako Udala: labur.eus/lenguajeigualitarioleioa
- ▶ Guía de comunicación inclusiva. Ajuntament de Barcelona: labur.eus/guiainclusivabarcelona

GUÍA NO SEXISTA Y DISIDENTE SEXOGENÉRICA

GLOSARIO

FEMINICIDIO: Genocidio contra mujeres. Prácticas sociales de violencia normalizada contra las mujeres, conformadas por el ambiente ideológico y social de machismo y misoginia y la tolerancia social y estatal ante la violencia genérica, que permiten atentados contra la integridad, la salud, las libertades y la vida de las mujeres. *Marcela Lagarde*

PATRIARCADO: Sistema de organización social establecido e institucionalizado (a través de las estructuras políticas económicas y sociales) para garantizar el dominio de lo masculino frente a lo femenino. *Mugarik Gabe*

SEXISMO: Conjunto de métodos y estrategias empleados para mantener la situación de inferioridad, subordinación y explotación del sexo femenino. *Victoria Sau*

MACHISMO: Comportamiento en que las actitudes, acciones y discursos son coherentes con el sistema sexo/género, un sistema social en que hombres y mujeres forman dos grupos desiguales. *Flavia A. Limone Reina*

ANDROCENTRISMO: Es una visión del mundo donde se considera a los hombres como centro y medida de todas las cosas. *Las Dignas*

VIOLENCIAS MACHISTAS: Aquellas que se ejercen contra las mujeres como manifestación de la

discriminación y de la situación de desigualdad en el marco de un sistema de relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres y que, producidas por medios físicos, económicos o psicológicos incluidas las amenazas, las intimidaciones y las coacciones, tengan como resultado un daño o un sufrimiento físico, sexual o psicológico, tanto si se produce en el ámbito público como en el privado. *Ley 5/2008, de 24 de abril, del derecho de las mujeres a erradicar la violencia machista*

Tipos de violencia machista

VIOLENCIA ESTRUCTURAL: Motivada por el sistema patriarcal, esta violencia mantiene este sistema de dominación reproduciéndose en todas las estructuras políticas, económicas, sociales y culturales y sirve a su vez de base a la violencia directa y no directa. *Mugarik Gabe*

VIOLENCIA SIMBÓLICA: Asegura la dominación y justifica y legitima la violencia estructural y la violencia directa contra las mujeres. Se instituye y actúa fundamentalmente a través de la religión, la ideología, el arte, el lenguaje y las ciencias. *Marta Plaza Velasco*

VIOLENCIA FÍSICA: Cualquier acto no accidental que produzca o pueda producir cualquier daño físico. Incluye la omisión de ayuda ante



enfermedades o lesiones derivadas de las agresiones. *Emakunde*

VIOLENCIA PSICOLÓGICA: Conductas verbales y no verbales coercitivas que no van dirigidas al cuerpo de la mujer (insultos, golpear puertas, amenazas,...) y que producen daño psicológico, desvalorización y/o sufrimiento. *Emakunde*

VIOLENCIA SOCIAL: Tiene lugar cuando las mujeres son aisladas, alejadas de familiares y amistades, descalificadas o ignoradas en público, etc. *Emakunde*

VIOLENCIA SEXUAL: Cualquier contacto sexual realizado en contra de la voluntad de la mujer. Exigir o imponer una relación sexual, obligar a prácticas que no desea practicar, denigrarla sexualmente, etcétera. *Emakunde*

VIOLENCIA ECONÓMICA: Impedir el acceso a la información o manejo del dinero, dirigido a controlar de forma estricta el manejo de dinero por parte de las mujeres al margen de que tenga trabajo remunerado o no. *Emakunde*

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA SEXISTA? Es una violencia que se basa en las relaciones de poder que, en el plano simbólico, sitúan al hombre por encima de la mujer y cuyo objetivo es garantizar que las mujeres vivan en una situación de sumisión. Puede tener diferentes formas: supuestos “piropos”, insultos, tocamientos,

golpes, acoso sexual, violaciones o la muerte.

AGRESIONES SEXISTAS: Acciones violentas realizadas contra las mujeres, por el solo hecho de ser mujeres. ¿Por qué? Por no seguir el comportamiento, la forma de ser y de relacionarse... que la sociedad entiende como aceptable (romper los roles de género). Se dan con el objetivo de controlar el comportamiento de las mujeres y mantener la desigualdad entre mujeres y hombres. Ejemplos: despreciar, insultar, humillar, piropear, evaluar o criticar su aspecto físico; utilizar el chantaje emocional, la presión o los celos; seguirla, acosar; difundir imágenes privadas por las redes sociales etc.

AGRESIONES SEXUALES: Son los comportamientos sexuales realizados contra la voluntad de otra persona. Ejemplo: Tocamientos, exhibicionismo, acercamientos no deseados, violaciones...

GIDA EZ SEXISTA ETA DISIDENTE SEXOGENERIKOA

GLOSARIOA

FEMINIZIDIOA: Emakumeen aurkako genozidioa da. Emakumeen kontrako indarkeria normalizatuko praktika sozialak dira, matxismoaren eta misoginiaren giro ideologiko eta sozialaz eta indarkeria Generikoaren aurrean gizartean eta estatuan dagoen tolerantziaz osatuak, emakumeen osotasunaren, osasunaren, askatasunen eta bizitzaren aurkako atentatuak ahalbidetzen dituztenak. *Marcela Lagarde*

PATRIARKATUA: Gizarte-antolamenduko sistema ezarria eta instituzionalizatua (egitura politiko ekonomiko eta sozialen bidez), maskulinoak femeninoa menderatzen duela bermatzeko. *Mugarik Gabe*

SEXISMOA: Sexu femeninoaren gutxiagotasun-, menpekotasun- eta ustiapen-egoerari eusteko erabiltzen diren metodoen eta estrategien multzoa. *Victoria Sau*

MATXISMOA: Jarrerak, ekintzak eta diskurtsoak sexu/genero sistemarekin koherenteak dire portaera, gizonek eta emakumeek bi talde desberdin osatzen dituzten gizarte-sistema. *Flavia A. Limone Reina*

ANDROZENTRISMOA: Munduaren ikuspegi bat da, non gizonak gauza guztien erdigunetzat eta neurritzat hartzen diren. *Las Dignas*

INDARKERIA MATXISTAK: Diskriminazioaren eta desberdintasun-egoeraren adierazpen gisa

emakumeen aurka erabiltzen direnak, gizonek emakumeekiko dituzten botere-harremanen sistemaren esparruan, eta, bitarteko fisiko, ekonomiko edo psikologikoen bidez sortuak mehatxuak, larderiak eta hertsapenak barne, kaltea edo sufrimendu fisiko, sexual edo psikologikoa dakartenak, eremu publikoan zein pribatuan gertatu. *5/2008 Legea, apirilaren 24koa, emakumeek indarkeria matxista desagerrarazteko duten eskubideari buruzkoa*

Indarkeria matxista motak

EGITURAZKO INDARKERIA: Sistema patriarkalak eraginda, indarkeria hone menderatze-sistema horri eusten dio, egitura politiko, ekonomiko, sozial eta kultural guztietan errepikatuz, eta, aldi berean, indarkeria zuzenaren eta ez-zuzenaren oinarri gisa balio du. *Mugarik Gabe*

INDARKERIA SINBOLIKOA: Menderatzea ziurtatzen du, eta egiturazko indarkeria eta emakumeen aurkako zuzeneko indarkeria justifikatzen eta legitimatzen ditu. Erlijioaren, ideologiaren, artearen, hizkuntzaren eta zientzien bidez eratzen eta jarduten da, batez ere. *Marta Plaza Velasco*

INDARKERIA FISIKOA: Edozein kalte fisiko eragiten duen edo eragin dezakeen edozein



ekintza, ez bada istripuz gertatutakoa. Erasoen ondoriozko gaixotasun edo lesioen aurrean laguntzarik ez ematea barne hartzen du.

Emakunde

INDARKERIA PSIKOLOGIKOA: Hitzezko eta hitzik gabeko jokabide hertsatzaileak, emakumearen gorputzaren kontrakoak ez direnak (irainak, ateak jotzea, mehatxuak...) eta kalte psikologikoa, norberaren balioa galtzea eta/edo sufrimendua eragiten dutenak. *Emakunde*

GIZARTE INDARKERIA: Emakumeak isolatzen direnean gertatzen da, senide eta lagunengandik urrunduak direnean, jendaurrean deskalifikatzen edo baztertzen direnean, etab. *Emakunde*

SEXU-INDARKERIA: Emakumearen borondatearen aurka egiten den edozein sexuharremana. Sexu-harreman bat exijitzea edo inosatzea, egin nahi ez dituen praktikak egitera behartzea, sexualki iraintzea...

Emakunde

INDARKERIA EKONOMIKOA: Diruaren informazioarisarbidea zein hau eskuratzeari eragozpenak jartzea, emakumeen diruaren erabilpena zorrotz kontrolatzeko, ordaindutako lana duten ala ez alde batera utzita. *Emakunde*

ZER DA INDARKERIA SEXISTA? Botere harremanetan oinarritzen den indarkeria, sinbolikoki gizona emakumearen gainetik jarri,

eta emakumeak mendetasun-egoeran bizi daitezen bermatzea helburu duena. Hainbat forma izan ditzake: ustezko “piropoak”, irainak, ukituak, kolpeak, sexu-jazarpena, bortxaketak edo heriotza.

ERASO SEXISTAK: Emakumeen aurkako ekintza bortitzak, emakume izate hutsagatik. Zergatik? Gizarteak onargarritzat jotzen duen portaera, izateko eta erlazionatzeko modua... ez jarraitzeagatik (genero-rolak haustea). Emakumeen portaera kontrolatzeko eta emakumeen eta gizonen arteko desberdintasunari eusteko helburua dute. Adibideak: mespretxatzea, iraintzea, umiliatzea, piropeatzea, haren itxura fisikoa ebaluatzea edo kritikatzeta; xantaia emozionala, presioa edo jeloskortasuna erabiltzea; hari jarraitzea, jazartzea; sare sozialetan irudi pribatuak zabaltzea, etab.

SEXU-ERASOAK: Beste pertsona baten borondatearen aurka egiten diren sexujokabideak. Adibidez: ukituak, exhibizionismoa, nahi gabeko hurbilketak, bortxaketak...

GUÍA NO SEXISTA Y DISIDENTE SEXOGENÉRICA



GIDA EZ SEXISTA ETA
DISIDENTE SEXOGENERIKOA