



GIDA:

**NOLA ERABILI
HARREMAN-
APLIKAZIOAK
MODU
SEGURUAGOAN**



2025

AURKIBIDEA

01	EZER BAINO LEHEN
02	ZER BILATU HARREMAN-APLIKAZIOETAN
03	GERTUTASUNA OINARRI DUTEN APLIKAZIOAK
04	MATCH EGITEA
05	SEGURTASUN DIGITALA ZAINTEKO AHOLKUAK
06	EDUKI INTIMOA PARTEKATZEA
07	APLIKAZIOEN ERABILERA SEGURUAGOA
08	APLIKAZIOEN BALIZKO ARRISKUAK
09	GOGOAN IZAN
10	ESKATU LAGUNTZA

01.

EZER

BAINO LEHEN

Normala da, adina edozein dela ere, **sexualitatea esploratzeko edo lotura emozionalak bilatzeko jakin-mina izatea.** Ez izan presarik; hausnartu zer nahi duzun: adiskidetasuna, harreman erromantikoa, sexualitatea esploratzea edo jende berria ezagutzea. Aplikazioak lagungarriak izan daitezke, baina **bilatzen ari zarenerako eroso sentitzea garrantzitsua da.**

LGBTIAQ+ komunitateko kide bazara eta oraindik ez bazaude guztiz seguru zure identitatea modu irekian partekatzeko, kontuz erabaki zure profilean zer argitaratzen duzun.

Ez duzu berehala zure buruari buruzko xehetasun guztiak azaldu behar, eta aplikazio askok anonimatua mantentzeko aukerak eskaintzen dituzte.

Identitate eta orientazio anitzetara egokitutako harreman-aplikazioak daude. Ikertu zeintzuk eskaintzen dituzten ingurune seguru eta inklusiboak zure komunitateko jendea ezagutzeko.

02.

**ZER BILATU
HARREMAN-
APLIKAZIOETAN?**

- **Topaketa informalak:**
Konpromisorik gabeko zerbait bilatzen baduzu, hala nola une bateko harremana edo harreman sexual bat, badira topaketa azkarrak egiteko diseinatutako aplikazioak. Erabili arduraz eta modu seguruan.
- **Harreman serioak:** Harreman egonkor baterako bikotekidea bilatzen ari bazara, bateragarritasuna eta konpromisoa lehenesten duten aplikazioak erabili.
- **Adiskidetasun-harremanak:**
Pertsona askok ez dute harreman erromantiko bat bilatzen, baizik eta euren gizarte-zirkulua zabaltzea edo LGBTIAQ+ komunitatean lagunak egitea.
- **Harreman irekiak edo polimaitasunezkoak:**
Monogamoak ez diren harremanak interesatzen bazaizkizu, dinamika irekiak eta gardenak errazten dituzten aplikazioak aukeratu.

03.

GERTUTASUNA
OINARRI
DUTEN
APLIKAZIOAK

Horrelako aplikazioak ezagunak dira hurbileko konexioak bilatzen dituzten LGBTIQa+ komunitateko gizonen artean. App horiek geolokalizazioaren bidez funtzionatzen dute, eta berehalako topaketetara bideratuta daude.

Geolokalizazioa: Hurbileko profilak denbora errealean erakusten dituzte, topaketa azkarrak erraztuz.

Oinarrizko profilak: Argazkiak, deskribapen labur bat eta, kasu batzuetan, adina, altuera, pisua edo orientazio sexuala bezalako xehetasunak ematen dira horrelakoetan.

Berehalako mezularitza: Mezuak, argazkiak edo bideoak bidaltzeko eta kokalekuak partekatzeko aukera ematen dute.



ZAINDU ZAITEZ

- **Pribatutasuna arriskuan:** Zure benetako kokapena partekatzea arriskutsua izan daiteke, norbaitek gaiztakeriaz erabiltzen badu zu jarraitzeko.
- **Profil faltsuak eta catfishing-a:** Ohikoa da iruzur edo engainurako sortutako profilak aurkitzea, eta horrek iruzurrak edo emozionalki kaltegarriak izan daitezkeen egoerak sor ditzake.
- **Ziberjazarpena eta eduki desegokia:** Horrelako plataformek jazarpena edo nahi gabeko edukia jasotzea erraztu dezakete, eta horrek eragin kaltegarria izan dezake.
- **Hackeatua izateko arriskua:** Aplikazio batzuek datu sentikorren filtrazioak izan dituzte iraganean.
- **Kosifikazioa:** Pertsona batzuek sentitzen dute euren ezaugarri fisiko edo sexualetara mugatzen dituztela, eta horrek esperientzia emozionala kaltetzen du.
- **Topaketa arriskutsuak:** Ezezagunekin berehalako hitzorduak errazten dituztenez, segurtasun neurriak hartzen ez baditugu, egoera arriskutsuak sor daitezke; adibidez, toki publikoetan geratzea komeni da.
- **Delituak egiteko aukera:** Aplikazio hauen bidez adostutako hitzorduetan lapurretak, erasoak eta indarkeriazko ekintzak gertatu direla jakinarazi da.



04.

MATCH EGITEA



MATCH MOTAKO APLIKAZIOAK

- Aplikazio hauek **elkarrekiko interakzioaren bidez** funtzionatzen dute: bi erabiltzaileek "match" egin behar dute elkarriketa hasteko. Normalean, harreman serioagoetara bideratuta egoten dira.
- **Profil zehatzak**: Erabiltzaileek euren nortasuna, interesak eta bikotekide batengan bilatzen dutenaren inguruko informazioa ematen dute profilak osatzeko.
- **Bateragarritasuna**: Algoritmoak erabiltzen dituzte balio eta interes antzekoak dituzten pertsonak elkarrekin lotzeko.
- **Interakzio pausatuak**: Topaketa fisiko bat baino lehen solasaldi sakonagoak izatea sustatzen dute.

Kontuan hartu beharrekoak:

- **Esponenteotasun-falta**: Interakzioa formalagoa eta emozio gutxiagokoa izan daiteke.
- **Itxaropen errealistak ez izatea**: Bateragarritasun-promesek desengainuak sor ditzakete.
- **Pribatutasun-arriskuak**: Informazio gehiago partekatzean, datuak publiko egiteko arriskua areagotzen da.

05

**SEGURTASUN
DIGITALA
ZAINITZEKO
AHOLKUAK**

- **Informatu aplikazioaz:** Ezagutu aplikazioen segurtasun-neurriak eta egokitu pribatutasun-konfigurazioak zure beharretara.
- **Babestu zure kokapena:** Ez partekatu zure etxebizitzaren edo ohiko lekuen informazioa, ezta kokapen erreala ere. Erabili leku neutroetan ateratako irudiak.
- **Saihestu beharrezkoak ez diren sinkronizazioak:** Ez konektatu aplikazioa zure sare sozialekin edo zure helbide elektroniko nagusiarekin.
- **Erabili aplikazioko txata:** Aplikazioko txatak aukera ematen dizu profil susmagarriak blokeatzeko edo salatzeke. Ez pasatu beste plataforma batzuetara konfiantza handiagoa izan arte, eta ez izan presarik zure telefono zenbakia partekatzeko.
- **Ez fidatu eskaera susmagarriei:** Ez fidatu zure telefonoa, helbidea edo bankuko datuak hitz egiten hasi berritan eskatzen dizkizuten pertsonetaz; iruzurraren edo jazarpenaren seinale izan daiteke.
- **Arretaz aztertu profilak:** Profil bat egiazkoa ez dela iruditzen bazaizu, ikertu. Bilatu irudiak Googlen lapurtutakoak diren ikusteko. Ez onartu portaera desegokiak eta salatu berehala, besteak beste, profil faltsuak, eduki komertzialeko edo pornografiko loturak, jazarpena edo mehatxuak.

06.

EDUKI
INTIMOA
PARTEKATZEA

IRUDI INTIMOAK PARTEKATZEA

GOGORATU: Edukia partekatu ondoren, haren hedapena kontrolatzea oso zaila da.

Eduki sentikorra, hala nola argazki intimoak, partekatzea erabakitzen baduzu, hartu neurriak:

- **Baloratu arriskuak:** Bidali aurretik hausnartu. Behin partekatuta, edukia kontrolatzea ia ezinezkoa da.
- **Erabili plataforma seguruak:** Aukeratu muturretik muturreko zifratzea duten aplikazioak, adibidez, Signal edo Telegram.
- **Babestu zure identitatea:** Ez erakutsi erraz identifika zaitzakeen xehetasunik, hala nola aurpegia, tatuajeak edo ingurune bereizgarriak.
- **Aktibatu autosuntsitze automatikoa:** Harremanetarako aplikazioek, mezularitza-aplikazioek eta sare sozialek (Instagram, WhatsApp edo Telegram barne) badituzte funtzioak irudiak behin ikusi ondoren ezabatzeko edo mezuak automatikoki ezabatzeko. Ikasi funtzio horiek erabiltzen.
- **Ez partekatu presiopean:** Inork ez zaitu behartu behar nahi ez duzun eduki intimoa bidaltzera.

07.



NOLA

APLIKAZIOEN ERABILERA SEGURU AGOA



Izan zuhurra eta egiaztatu:

Beste pertsona ezagutzeko hartu beharrezko denbora, harekin informazio sentikorra partekatu edo hitzordua adostu aurretik. Bilatu argazkiak eta xehetasunak sarean bere identitatea egiaztatzeko.

Etengabeko txatak:

Izan solasaldi jarraituak eta zintzoak lehenengo topaketa egin aurretik. Ez fidatu presazko portaerak, maitagarriegiak edo LGBTIAQ+fobikoak dituztenekin.

Jakinaren gainean jarri lagun fidagarri bat:

Hitzordua baino lehen, partekatu lagun batekin xehetasunak (lekua, ordua, izena) eta bidali denbora errealeko kokapena. Mantendu harremana lagun horrekin topaketak irauten duen bitartean.

Elkartu toki publikoetan:

Aukeratu toki jendetsuak, hala nola kafetegiak edo merkataritza-guneak. Lehen aldietan, saihestu leku bakartuetan edo etxean elkartzea.

Erabili zure garraiobidea:

Ahal dela, erabili zure garraiobidea (autoa, bizikleta, patinetea) nahi duzunean alde egiteko aukera izateko.

Kontrola mantendu eta zure sena jarraitu:

Egon beti zure inguruneaz jabetuta, eta ez zalantzarik izan egoera geldiarazteko deseroso edo presionatuta sentitzen bazara. Errespetatu zure mugak eta ziurtatu beste pertsonak ere errespetatzen dituela.

Edariekin eta substantziekin hartu beharreko neurriak

Aukeratu kristalezko botilako edariak eta ireki zeuk edo ziurtatu zure aurrean irekitzen dituztela. Saihestu prestatutako edariak eta ez kontsumitu arriskueta babesteko duzun gaitasuna murriztu dezakeen substantzia ezezagunik.

Zaindu zure sexu-osasuna

Eraman beti soinean kondoiak eta lubrifikatzailea sexu-transmisiozko infekzioak (STI) prebenitzeko (hala nola sifilisa, gonorrrea edo klamidia), nahiz eta PREPa (esposizio osteko profilaxia) hartu edo GIBarekiko detektaezina izan.

GIB bidezko infekzioaren eraginpean egon ahal izan zaren harreman bat izan baduzu, Larrialdietara joan zaitezke esposizio osteko prebentzio-tratamendua eskatzeko 72 orduko epean gehienez.

Beharrezkoa bada, ebaluatu eta salatu

Esperientzia negatiboa baduzu eta horrek beldurra, antsietatea edo trauma eragiten badizu, normala da erreakzionatzeko eta erabakiak argi hartzeko duzun gaitasunari eragitea. Hartu lasai prozesatzeko behar duzun denbora eta ez presarik izan sare sozialetan publiko egiteko. Ebaluatu gertatutakoa eta, beharrezkoa iruditzen bazaizu, salaketa jarri aplikazioan eta dagozkion agintarien aurrean, zu babesteko eta pertsona horrek beste pertsona batzuk kaltetu ez ditzan.

Zure ongizatea eta segurtasuna dira garrantzitsuenak

08.

**APLIKAZIOEN
BALIZKO
ARRISKUAK**

- **Etengabe besteen balidazioa bilatzea:** "match" eta "like" gehiago lortzeko beharrak mendekotasun emozionala sor dezake eta autoestimuari eragin.
- **Aplikazioekiko adikzioa:** Aplikazioen diseinu erakargarriak produktibitateari eta ongizate emozionalari eragiten dieten mendekotasuna sor dezake.
- **Erabiltzaileak gizatasuna galtzea:** Profilak gainetik begiratuta pasatzeak desira-objektu soiletara murrizten ditu pertsonak, eta itxuran soilik oinarritutako balorazioa sustatzen du.
- **Konexio-sentsazio faltsua:** sakontasunik gabeko interakzioek bakardadea areagotu dezakete, konexio digitalak ez baitira beti esanguratsuak.
- **Abusuaren normalizazioa:** Anonimotasunak abusuzko jokabideak errazten ditu, hala nola jazarpena eta ziberjazarpena, eta ingurune toxikoak sortzen du.
- **Harreman iraunkorrak ezartzeko zailtasuna:** Aukeraren maukerak beti norbait hobe izatearen ideia sustatzen du, eta horrek segurtasunik eza sor dezake eta harreman iraunkorrak izateko oztopo izan daiteke.

09.

GOGOAN IZAN

Aplikazioak erabiltzeko ezarri denbora-muga batzuk, eta eman garrantzi gehiago interakzioen kalitateari kantitateari baino.

Izan jarrera kritikoa eta itxaropen errealistak.

Ez ahaztu zure balioa ez dela "match" kopuruen araberakoa.

10.

ESKATU AHOLKUA

Zalantzarik izanez gero edo laguntza behar baduzu, jarri harremanetan **Gehitu**ekin (607829807 edo info@gehitu.org), **Euskal LGBTIQ+ Behatokia**ekin (+34 681870433 o euskalgtbi.behatokia@gmail.com) edo zure konfiantzako LGBTIAQ+ elkartearekin.

Arcoiris Zerbitzuko 028 telefonora ere dei dezakezu. Doako eta isilpeko zerbitzua da, eta informazioa, aholkularitza juridikoa eta berehalako arreta psikosozial espezializatua eskaintzen ditu LGBTIfobiaren indarkeria mota guztietan.



GEHITU

Euskal Herriko lesbiana, gay, bisexual,
trans eta intersexualen elkartea.

Asociación de gais, lesbianas, bisexuales,
trans e intersexuales del País Vasco.

Behatokia

Euskal LGBTIAQ+ Behatokia
Observatorio Vasco LGBTIAQ+

Gida hau LGTBIAQ+ Euskal Behatokiaren argitalpen batean oinarrituta dago.
Gehitu behatokiko kideetako bat da.

Creative Commons lizentzia: Euskal LGTBIAQ+ Behatokia / Observatorio
Vasco LGTBIAQ+

Debekatuta dago merkataritza- edo irabazi-helburuekin erabiltzea.