

**Ghid practic
pentru femei și fete**

Hărțuirea sexuală în mediul digital



Introducere

Hărțuirea sexuală online include orice mesaj, presiune, comentariu jignitor sau trimitere de imagini intime fără consimțământ. Aceasta nu este amuzantă sau un compliment – este violență reală, cu impact emoțional profund.

Povești adevărate *din lumea digitală*

POVESTEA SIMONEI

„Nu era o glumă, era hărțuire”

Mă numesc Simona, am 24 de ani și sunt studentă. Totul a început cu câteva comentarii „amuzante” la pozele mele de pe rețelele sociale. La început am trecut peste – păreau doar niște glume stângace.

Dar, treptat, lucrurile s-au schimbat. Primeam mesaje private cu dublu sens, întrebări intime pe care nu voiam să le aud, insistențe la care nu știam cum să răspund. Când am încercat să evit conversațiile, persoana a devenit mai agresivă: expedia imagini indecente fără să i le fi cerut și continua să insiste chiar după ce am spus „nu”.

În fiecare zi simțeam că pierd controlul. Îmi verificam cu frică notificările, mă gândeam ce va urma, iar rușinea mă făcea să tac. Îmi spuneam: „Poate exagerez... poate e vina mea că am răspuns la început.” Dar adevărul e că nu era vina mea. Orice mesaj, imagine sau presiune fără acordul meu era o încălcare a limitelor mele.

Am înțeles că hărțuirea nu începe întotdeauna cu o amenințare evidentă. Uneori începe cu gesturi mici, aparent inofensive, care se transformă în abuz. Nu e un compliment, nu e o glumă – e violență.

Când am prins curaj, am vorbit cu o prietenă și apoi am cerut ajutor la Telefonul de Încredere pentru Femei și Fete 0 8008 8008. Mi s-a explicat că ceea ce mi se întâmpla este recunoscut de lege ca o formă de violență. În Republica Moldova, distribuirea de imagini intime fără acord sau hărțuirea sexuală online sunt infracțiuni, iar responsabilitatea este exclusiv a agresorului.

Astăzi, știu că am dreptul să spun „stop”, să blochez, să raportează și să cer ajutor. Știu că nu sunt singură și că experiența mea nu mă definește. Curajul de a vorbi m-a ajutat să-mi recapăt puterea și să cred din nou că spațiul digital poate fi unul sigur.

Mediul digital este un spațiu esențial pentru conversații, prietenii, relații și carieră, însă ascunde riscuri reale: mesaje nedorite, presiuni, comentarii ofensatoare sau distribuirea imaginilor intime fără permisiune. Hărțuirea online afectează viața reală, stima de sine și sentimentul de siguranță.

Cum se manifestă hărțuirea sexuală online?

- ✓ Mesaje sau glume cu dublu sens care te fac să te simți inconfortabilă.
- ✓ Presiuni pentru a trimite fotografii intime sau informații personale.
- ✓ Comentarii jignitoare, amenințări subtile sau insistente.
- ✓ Trimiterea de imagini sau mesaje sexuale fără permisiunea ta.

Semnale de alarmă:
dacă simți **frică, rușine sau disconfort**,
dacă ai spus „**nu**” și celălalt continuă să insiste –
consimțământul tău este ignorat.



Drepturile tale și perspectiva legală

Hărțuirea sexuală online este o formă de violență reală și ilegală. În Republica Moldova:

- ✓ Distribuirea imaginilor intime fără acordul persoanei este infracțiune.
- ✓ Alte forme de hărțuire sexuală digitală (mesaje, presiuni, amenințări) sunt sancționate de Codul Penal (art. 177 alin. 3).
- ✓ Persoanele care comit aceste fapte riscă: amendă între 550–850 unități convenționale, muncă neremunerată în folosul comunității între 180–240 de ore sau închisoare de până la 2 ani.

**Nimeni nu are dreptul să-ți încalce
intimitatea sau demnitatea.
Responsabilitatea revine exclusiv
agresorului – tu nu ești vinovată.**



Ce poți face dacă tu ești **victimă hărțuirii**

RECÂȘTIGĂ CONTROLUL:

- ✓ Documentează mesajele și imaginile – fă capturi de ecran și notează date, ore și conturi implicate. Aceste dovezi sunt esențiale dacă decizi să raportezi faptele.
- ✓ Ajustează setările de confidențialitate: cine vede postările, cine îți poate trimite mesaje.
- ✓ Activează autentificarea în doi pași și schimbă parolele.
- ✓ Blochează și raportează agresorii pe platforme.

ÎNGRIJIREA EMOȚIONALĂ:

- ✓ Ia pauze de la ecrane când simți nevoie.
- ✓ Scrie într-un jurnal sau desenează ce simți.
- ✓ Fă o scurtă plimbare sau meditează.
- ✓ Dacă povara devine greu de dus, caută sprijin profesional sau contactează **Telefonul de Încredere pentru Femei și Fete: 0 8008 8008**.

RAPORTAREA ABUZULUI

- ✓ Raportează direct pe platforma unde se întâmplă abuzul (Facebook, Instagram, TikTok etc.).
- ✓ Dacă hărțuirea escaladează, contactează poliția.
- ✓ Păstrează dovezile pentru a sprijini procesul legal.

ALEGEREA A CE ÎMPĂRTĂȘEȘTI ONLINE

- ✓ Ai dreptul să îți exprimi gândurile și emoțiile.
- ✓ Fii atentă la ceea ce trimiți, mai ales lucrurile intime.
- ✓ Dacă ceva ți se pare riscant, oferă-ți un moment să reflectezi.

SPRIJINUL EXTERN

- ✓ Nu trece prin asta singură. Vorbește cu persoane de încredere.
- ✓ Folosește canalele specializate:
trustline@lastrada.md
Telefonul de Încredere pentru Femei și Fete 0 8008 8008
Chat live – suport rapid și confidențial

VINDECAREA

- ✓ Hărțuirea online poate declanșa frică sau scăderea stimei de sine.
- ✓ Ai grijă de tine, fă activități care îți redau puterea și bucuria.
- ✓ Vindecarea nu e rapidă, dar este posibilă: nu ești definită de ceea ce ți s-a întâmplat, ci de curajul tău.

Cum să sprijini pe cineva care trece prin abuz online?

- ✓ **Recunoaște experiența victimei:** validează ce simte și ajut-o să colecteze dovezi (capturi de ecran, mesaje, nume de utilizator).
- ✓ **Îngrijirea emoțională:** ascultă fără să judeci, întreabă ce acțiuni ar dori să întreprindă și încurajează-o să rămână activă și conectată.
- ✓ **Evaluarea riscurilor:** discută detaliile situației pentru a înțelege gravitatea și pentru a găsi împreună soluții. Sprijinul tău îi poate da sentimentul că nu e singură.

- ✓ **Ce să eviți să spui:** „Poate exagerezi”, „Ar fi trebuit să fii mai atentă”, „Dacă nu ai făcut asta...”
- ✓ **Ce să spui:** „Îmi pare rău că treci prin asta”, „Nu e vina ta”, „Sunt aici să te ascult și să te ajut”, „Ai dreptul să fii în siguranță”.
- ✓ **Raportarea incidentului:** încurajează raportarea pe platformă sau la poliție; dacă nu știe cum, oferă sprijin sau contactează Telefonul de Încredere pentru Femei și Fete – 0 8008 8008.
- ✓ **Intervenția:** dacă victima nu are puterea să raporteze, poți să o faci în locul ei. Gestul tău arată că nu este singură și că există soluții.
- ✓ **Setările de confidențialitate:** verifică cine poate vedea profilul și informațiile personale.
- ✓ **Recomandări:**
 - Autentificare în doi pași
 - Parole sigure și diferite pentru fiecare cont
 - Verificarea aplicațiilor cu acces la date personale

Recapitulați pașii de siguranță: capturi de ecran, blocare, raportare.

Nu ești definită de abuzul suferit, ci de curajul de a-ți recâștiga puterea și de a-ți proteja viața digitală. Ai dreptul să spui „nu”, să trasezi limite clare și să te aperi oriunde – online sau offline.

Cere ajutor imediat gratuit și confidențial:

- ☎ 0 8008 8008 - Telefonul de Încredere pentru Femei și Fete
- ✉ trustline@lastrada.md
- 💬 www.eviolenta.md (Live chat)

-eviolenta.md

Acest material a fost elaborat de Centrul Internațional
„La Strada” și Fondul Națiunilor Unite pentru Populație
(UNFPA Moldova), cu sprijinul financiar al Regatului Unit al
Mării Britanii.

