



ERASO  
SEXISTARIK  
GABEKO  
JAIEEN ALDE

Bilboko  
konpartsa

## ***Norentzat da gida hau?***

- Noizbait leku publiko batetik (taberna bat, autobusa, kalea...) alde egin baduzu erasotua sentitu zarelako eta zer egin ez zenekielako.
- Pausuak zure atzetik entzuterakoan beldurra sentitu baduzu eta zure pausua azkartu baduzu.
- Zure kabuz jokatu ez duzunean beldurrez zeundelako: pote bat hartzera joan, kontzertu batera joan, zinemara, mendira...
- Zure bikotearengatik apaldua edo kontrolatua sentitu bazara.
- Sexu harremanak izatera behartuta edo bultzatua izan bazara.
- Gizona bazara eta nekatuta bazaude horrenbeste nazkagarritz, jarrera matxistengatik lotsatzen bazara, ustezko txantxak eta lore hitzak gustatzen ez bazaizkizu.

***Hauetako kasuetan zure burua ikusten baduzu, edo norbaitena ezagutzen baduzu, gida hau zuretzat***

## ***Zer da emakumeon kontrako indarkeria?***

- Harreman hierarkikoetan oinarritzen den indarkeria, gizona emakumearen gainetik ezartzen duen botere harremanetan, emakumeak sumisio egoera batean jartzea helburu dutenak.

- Egiturazko izaera duen indarkeria da, izan ere mundu osoko emakumeek jasaten dute euren eguneroko bizitzaren esparru guztietan.

- Fisikoa, psikologikoa, afektiboa, sexuala edo ekonomikoa izan daiteke.

- Forma ezberdinak izan ditzake: irainak, ustezko hitz politikak, mespretxua,

zapalkuntza, zeloak, xantaia emozionala, zirriak, jazarpen sexuala, kolpeak, bortxaketak, hilketak...

- Indarkeria honekin emakumeen beldurra eraikitzen da.

***Emakumeak ez dira beldurrarekin jaiotzen, izaten erakusten zaie.***

Aurre egiteko mekanismo zein tresnak ez zaizkie erakusten, eta hori benetan zaugarri egiten ditu.

## ***Indarkeria sexista antzemateko arrastoak***

Emakumeon kontrako indarkeria erazten dugun arte, beharrezkoa da erasotzaileak eta indarkeria egoerak antzema-tea, gero hauek salatzeke.

***Jarrera matxistak lehenengo adierazleak dira gizon bat emakume bat erasotzeko eskubidea duela pentsatzeko.***

Xantai eta kontrol mekanismoen barruan zeloak gailentzen dira. Ez dira maitasun adierazleak, baizik eta kontrol eta jabego desioena. Ez utzi lilurutzen!!

Hauek dira egoera sexistak antzematen lagunduko dizuten kasuak :

▶ *Zure bikoteak zure denbora, sakelakoa, janzteko era, lagunak... kontrolatzen baditu, noizbait zelatatu edo jarraitu bazaitu, eta doilor izateaz edo irtirin jokatzear salatzen bazaitu.*

▶ *Zure bikoteak irizpiderik ez bazenu bezala jokatzeko badu zurekin, zure iritzia gutxiesten, zure lagunekin ateratzea ez badu nahi, zure bizitza inor gehiago egotea ez badu nahi.*

▶ *Sexu harremanak izaten edo kondoirik gabe izaten behartzen bazaitu zuk nahi ez duzunean.*

▶ *Ezezagunek ipurdia ukitzen dizutenean tabernetan, neketsuak direnean eta estutzen zaituztenean nahiz eta zuk bakean uzteko esan diezun.*

## ***Borrokatu ! Baliabide Orokorrak***

- Zeure bizitzaren jabe izan.
- Ez mugatu zure bizitza, gustuko ez duzunari mugak jarri.
  - Sexualitatea era askean bizi, nahi duzunarekin eta nahi duzunean.
  - Emakumeak, zuen irizpideetan sinetsi: erasotua sentitzen bazara, eraso bat da.
  - Desberdintasunarekin bukatu, berdintasunean oinarritutako harremanak sortu.
  - Anima zaitez emakumeon arteko elkartasun sareetan parte hartzera .
- Erasotzaileei erantzun, geldiarazi itzazu, fisikoki zein mentalki. Geure baloreak aldatzea da garrantzitsuena erasotzaileak desagertzeko.
  - Identitate itxietan, mugatueta eta estereotipatueta estutzeari utzi.
  - Zure bizitzaren arauak jarri eta izan zuk nahi duzuna, ez egin kasu gizona eta emakumea izan behar luketenaren erduei.
  - Harreman osasuntsuak sortu pertsona guztiakin aniztasuna, desberdintasuna eta orientazio sexualak ulertuz.

***Ekin Autodefentsa Feministari !***

## ***Erasoak aurreikusteko baliabideak***

### ***Emakumeak!***

- Segurtasunez ibili, hainbat eta ziurtasun gabezi gehiago izan gero eta zaurgarriago ikusiko zaituzte. ***Zure bizi-eremua okupatu!***

- Zure irizpidean sinistu. Zer edo zer gaizki doala sentitzen baduzu “ekin”. Zuk bakarrik dakizu zer duzun gustuko, zerk molestatzen edo erasotzen zaituen. ***Zure erabakia da!***

- Gogoratu “EZ” esateko duzun eskubidea. Inork ez dauka eskubiderik nahi ez duzun zerbait inposatzeko. ***Zure gorputza zurea da.***

- Ongi maite zaituenak, ongi maite zaitu eta errespetuz jokatu du zurekin.

***Ez onartu tratu txarrrik !***

***ERANTZUN !***

### ***Gizonak!***

- Ez zaitetz albo batean geratu, “matxito” bat ez izatearen beldurrik ez izan eta aurre egiozu! Zure papera garrantzitsua da ere.

- Gogorarazi erasotzaileei EZ, EZ dela. Emakume batek eskubide bera dauka nahi duena eta nahi ez duena aukeratzeko. Ezin duzu berarengatik erabaki.

- Neketsua eta nazkagarria izatea ez da ligatzea, erasotzea baizik.

- Drogaren erabilerek eta neurgabekeriak ez dute eraso bat justifikatzen. Nahiz eta edanda egon, ez utzi emakume bat erasotzea.

- Kalea, gaua, eguna, jaiak, pertsona guztien gozamenerako dira. Ez izan gaizkidea, aurre egin eta EZ esan erasotzaileei.

## ***Emakumeak , zer egin eraso baten aurrean ?***



- Eraso egoera baten aurrean sua oi-hukatu jendearen arreta pizteko.

- Egoera bat gustuko ez baduzu, jakinarazi (ezagun bati bederen). Argi eta garbi adierazi. EZ, EZ da!!

- Jazartzen edo jipoitzen bazaituzte, zure lagunen babesa bilatu, gertatzen zaizuna esan. Laguntza bilatu. EZ zaude bakarrik!!

- Gogora ezazu zure begirada, ahotsa eta gorputza erasotzaileei aurre egiteko armak direla.

Jipoiak edo eraso sexualak jasan badituzu (nahiz eta aurre egin diezun eta saiakeran bakarrik geratu):

**1** Oraindik salatu nahi ez baduzu ere, gogoratu garbitzen bazara epaiketa batean lagungarri izan daitezkeen frogak galduko direla.

**2** Konfiantzako norbait deitu, lagunak edo familia, lagundu zaitzaten.

**3** Ospitalera edo auzitegira joan gertatu zaizuna kontatzera eta auzitegiko atentzioa jasotzeko.

**4** Nahi duzunean emakume taldeetara jo ezazu. Laguntza bilatu horretan gaituak diren pertsonengan. Ez zaude bakarrik!

***Gorde txartela hau zure zorroan.  
Hemen aurkituko dituzu telefono eta baliabideak***

Larrialdi kasuan : 112

24 orduko Gizarte Larrialdien  
Udal Zerbitzua: 94 470 14 60

Gau eta eguneko epaitegia (24 orduz)  
Ibañez de Bilbao 3 kalea  
(*Buenos Aires kaleko Epaitegietako atzeko atean*)

**Emakumeei laguntzeko udal zerbitzua**  
*- informazioa eta laguntza espezializatua -*  
Astelehenetik Ostiralera  
8:30 etatik 15:00 etara > 94 420 48 38

***GOGORATU :***

▶ Atzerritarra bazara  
eta oraindik osasun txartelik ez baduzu,  
eskubidea duzu larrialdietako zerbitzuen  
osasun-laguntza jasotzeko.

▶ Dokumentazioa eduki edo eduki ez  
abokatuaren laguntza dohainik jaso-  
tzeko eskubidea duzu.

**Aholkularitza eta Jarduteko  
Protokoloa txosnetan dago eta  
[www.bilbokokonpartsak.com](http://www.bilbokokonpartsak.com)**



## ***Gizonak , zer egin eraso baten aurrean ?***



- Emakume bat eraso egoera batean dagoela uste baduzu, berarengana joan. Ongi dagoen galdetu eta laguntzarik behar duen galdetu.
- Erasotzaileari jakinarazi egoera gaitzes-ten duzula, ez zaizula dibertigarria iruditzen ezta normala emakumeak erasotzea ere.
- Zure lagun batek bikotea jipoitzen badu, zuzena ez dela jakinarazi, bakarrik ez dagoela esan eta informazioa eman edo laguntza eskatzera lagundu.
- Ez onartu erasorik, aurre egin eta salatu itzazu horrelako egoerak.

***Indarkeria sexista giza eskubideen urraketa denez gero, denon ardura da hauei aurre egitea eta gaitzetea.***

***Apur itzazu matxismoan oinarritutako konplizitatea eta izkutuan eta ixilean geratzen diren mikro- erasoak ere salatu itzazu***

**Gorde txartela hau zure zorroan.**  
**Hemen aurkituko dituzu telefono eta baliabideak**

Larrialdi kasuan : 112

24 orduko Gizarte Larrialdien  
Udal Zerbitzua: 94 470 14 60

Gau eta eguneko epaitegia (24 orduz)  
Ibañez de Bilbao 3 kalea  
( Buenos Aires kaleko Epaitegietako atzeko atean)

**Emakumeei laguntzeko udal zerbitzua**  
- informazioa eta laguntza espezializatua -  
Astelehenetik Ostiralera  
8:30 etatik 15:00 etara > 94 420 48 38

**GOGORATU :**

▶ Atzerritarra bada  
eta oraindik osasun txartelik ez badu,  
eskubidea du larrialdietako zerbitzuen  
osasun-laguntza jasotzeko.

▶ Dokumentazioa eduki edo eduki ez  
abokatuaren laguntza dohainik jaso-  
tzeko eskubidea du.

**Aholkularitza eta Jarduteko  
Protokoloa txosnetan dago eta  
[www.bilbokokonpartsak.com](http://www.bilbokokonpartsak.com)**