

**BELDUR BARIK!**

**INDARRERIA SEXISTAREN ARRAHO GIDA.**

**NESHA - MUTILENTZAT!**

**ZURE BURUA HURRENGO ORTARDEHO HASU  
HORIETARRIHOEN BATEAN INUSTEN BARDUZU.  
GIDA HAU ZURETZAT DA.**



# Norentzat?

- Zure atzetik oin hotsak entzuterakoan noizbait zure ibilera bizkortu baduzu, **beldur** izan zarelako.
- Leku publiko batetik alde egin baduzu (taberna batean, metroan, kalean zeundela...) eraso bat jasaten zeundelako eta nola erantzun ez zenekielako.
- Beldurra dela-eta zinemara, hondartzara, mendira... eta abarretara **bakarrik joateari** utzi badiozu.
- Zure bikoteak umiliatu edo **kontrolatu** egiten zaituela sentitu baduzu.
- Sexu-harremanak mantentzeko **hertsatuta** edo behartuta sentitu bazara.
- Mutila bazara eta “txuloez” gogaituta bazaude, jarrera matxistek **lotsa sentiarazten** badizute eta “balizko” brometaz paso egiten baduzu...

Zure burua kasu horietarikoren batean ikusten baduzu, kasu horiek ezagutzen duzun norbait gogorarazten dizute. Beraz, jarraitu irakurtzen Zuretzat da gida.

## Zer da indarkeria?

- Gizartearen egiturak eta **kultura matxistak** eragiten dutena, emakumeak mendetasunean bizi daitezen bermatzeko dena.
- Gizon jakin batzuek emakume jakin batzuen kontra eragindakoa da.
- Baina badago beste indarkeria mota bat gutxitan aipatzen dena: indarkeria **sinbolikoa**. Ez da ikusten, baina **emakumeen beldurra** eraikitzeko balio du.

Emakumeak ez dira beldurrez jaiotzen, irakatsi egiten zaie beldur izaten. Ez zaie defendatzen irakasten eta horrek egiten ditu AHUL.

Zenbat filmetan ikusi dugu **emakume** bat jipoitu eta bortxatzen dutela, eta emakumea **izututa** eta zer egin ez dakiela geratzen dela? Zergatik ia inoiz ere ez dira agertzen **erasotzaileen kontra** egiten dakiten emakumeak, aurka egiteko baliabideak dituztenak?

## Hausnarketa:

**"Kontuz zertan zabiltzan"**, "norekin zoazen"... eta holako esaldiek emakumeei leporatzen diete erasoen **ardura; erasotzaileei, berriz, erantzukizuna kentzen.**

Gure helburua emakumeen kontrako indarkeriarekin amaitzea da. **Emakumeak erasotzea delitua delako.** Baina indarkeria eraitsi arte, beharrezkoa da erasotzaileak eta indarkeria egoerak zeintzuk diren jakitea, euren kontra egin eta **salatu** ahal izateko.

**Jarrera matxistak** ezinbesteko dira gizonek emakumeak erasotzeko eskubidea dutela uste izateko.

**BEHARREZKOA DA** erasotzaile diren gizonei gainerako gizonek ematen dieten elkartasunarekin amaitzea. "Matxito" izatea ez da jatorra izatea. Jar zaitez egun batez neskaren tokian! Zu beldurrik gabe bizi zara eta hori pribilegioa da neska askorentzat. Mutilak gauzez **bakarrik eta beldurrik gabe** ibil daitezke, **nahi duten** beste neskekin katramilatu daitezke, **nahi beste** edan dezakete, **nahi duten** bezala goza dezakete. Baina neskek horrela jokatzeko badute, mutil batek bezain aske, probokatzen ari direla esaten da, **bortxatzeko** probokatzen ari direla ere bai. Inoiz pentsatu al duzu zergatik? Pentsa ezazu zenbat aldiz, jarrera bera izanda, mutil batena ondo ikusten den, eta emakumeak aldiz, ematxartzat jotzen diren.

# Zerk sortzen du indarkeria matxista?

**Hezkuntzan eta gizartean,** aurreiritzi sexistek:

- Emakumeen gauzak eta gizonezkoen gauzak daudela sinisteak. Neska eta mutilak ezberdin hezteak. Mutilak erasokorrek, menderatzaileak, gogorak, ekimendunak... izan behar dutela pentsatzeak, neskak, berriz, gozoak, maitekorrek, mendekoak...
- Indarkeria matxista naturala dela pentsatzeak. Indarkeria gizon gutxi batzuek duten arazo indibiduala dela sinisteak, eskua konturatu gabe jaso dutelako, euren desioak kontrolatzen ez dakitelako edota droga eta alkohol gehiegi hartzen dutelako (indarkeria naturalizatzeko justifikazio sozial gehiegi dago).
- Emakumeek duten egoera **eurak bultzatu dutela** pentsatzeak edo euren erasotzailearengandik alde egiteko **tentelegiak** direla pentsatzeak.
- Indarkeria sexistaren kontra **ezin dugula ezer egin pentsatzeak.**

**Ez justifikatu! Ez onartu! Alda ditzagun gure jarrera, usteak eta neska-mutilek munduan dituzten zereginak!**

**Ariketa:** erakusleihoak ikustera joan eta begiratu norentzat eginda dauden arropa eta oinetakorik erosoena. Telebistako serietan, filmetan, bideojokoetan, politikan, kirolean... Zein emakume-eredu saltzen digute, eta zein gizon-eredu?

**Apurtu ereduak! Zu zeu izan!**

# Indarkeria antzemateko argibideak:

Kontrolatu eta xantaia egiteko mekanismoen barruan, jeloskortasuna da azpimarragarriena. Ez da maitasunaren erakusle, jabetza eta kontrolatzeko desioaren erakusle baizik. Ez utzi inori ziria sartzen!

Kasu hauek indarkeria sexistaren egoerak antzematen lagunduko dizute:

1.- Zure bikoteak zure denbora, sakelako telefonoa, janzteko era, zure lagunak

**KONTROLATZEN** baditu, noizbait jarraitu edo zure atzetik zelatan ibili bada, eta leiala ez izatea edo maite jolasetan ibiltzea behin eta berriz leporatzen badizu.

2.- Zure bikoteak **irizpiderik ez bazenu** bezala tratatzen bazaitu, zure iritziak gutxiesten baditu, lagunekin irten zaitezenez nahi ez badu, **zure bizitzan beste inor egon dadin nahi ez badu.**

3.- Zuk nahi ez duzunean, sexu harremanak edukitzera edota kondoirik gabe edukitzera behartzen bazaitu.

Ez sinistu maitasunak pertsonak aldatzen dituenik. Ezin ditugu pertsonak aldatu eta ez daukagu zertan. **Zure bikotea gustukoa ez baduzu, alda ezazu bikotez.**

4.- **Ezezagunek** tabernetan ipurdia ukitzen dizutenean, gogaitu egiten zaituztenean, eta bakean uzteko esan ondoren ere, **ito** egiten zaituztenean.

## **Ezinezko misioak, kaltegarriak, indarkeria hultzatzen dutenak:**

- Emakume perfektua izaten saiatzea. Zure gorputzarekin beti ezeroso egotea edertasun sexistak ezarritako ereduarekin bat ez datorrelako. 90-60-90 betetzea: beti modara joatea, beti depilatuta, beti besteen gustuko izatea baina ez gehiegi.

- "Pelikulako gogorra" izatea. Negarrik ez egitea edo zure lagunei zure sentimenduak ez erakustea.
- Zure lagun-taldea eta zure zaletasunak uztea zure bikotearekin egoteko. Bere gauzak eta bere denbora zureak baino garrantzitsuagoak direla pentsatzea. Zure bizitzari uko egitea (zure buruari uko egiten badiozu, zer geratzen zaizu?).
  - Edozein eremutan lehenengoa izatea, zure burua beharrezkoa izan gabe arriskuan ipintzea "matxitoa" eta sekulakoa zarela erakusteko.
  - Inork baino sexu-irrika handiagoa edukitzea. "Macho-man" izatea.
  - Emakume edo gizon izateko era bakarra dagoela pentsatzea.



## EGIOZU AURRE! Baliabide orokorrak:

Zure bizitzaren jabe izatea.

Zure bizitza mugatu beharrean, gustatzen ez zaizunari mugak ipintzea.

Sexualitatea askatasunez bizitzea, nahi duzunarekin eta nahi duzunean.

**Neska! FIDATU ZAITEZ zure irizpidearekin:** eraso sentitzen baduzu, eraso dela esan nahi du.

**Desberdintasunean** oinarritutako harremanak utzi, eta **berdintasunean** oinarritutakoak izan.

Erasotzaileei erantzun, geldiarazi euren eskuak gure eskuekin eta **gure pentsatzeko erarekin:** gure balioak aldatzea garrantzitsuena da erasotzailerik ez egoteko.

Itxiak, mugatzaileak diren eta estereotipoetan oinarritutako nortasunak alboratu: zure bizitzako arauak zeuk erabaki eta izan zaitez nahi duzuna. Pertsonak ASKOTARIKOAK gara, ez utzi inori min ematen, emakumeek eta gizonek nolakoak izan behar dugun esate diguten kanonekin bat ez etortzeagatik.

Pertsona guztiekin harreman sanoak sor itzazu, euren aniztasun, orientazio eta ezberdintasun sexuala ulertuz.



## NESKA! Erasoei aurrea hartzeko haliabideak:

- 1.- Ziurtasunez ibili, zenbat eta zalantza gehiagorekin joan are eta zaurgarriagozat joko zaituzte. **HAR EZAZU ZURE BIZI ESPAZIOA.**
- 2.- Fida zaitez zure irizpidearekin. Zer edo zer txarto doala sentitzen baduzu, **EGIN ZERBAIT!**. Zuk baino ez dakizu zer gustatzen zaizun, zerk gogaitzen zaituen edo zerk erasotzen zaituen. **ZUK ZEUK ERABAKI!**
- 3.- Gogoan izan **EZETZ** esateko eskubidea daukazula. Inork ez dauka zuk nahi ez duzun ezer inposatzeko eskubiderik. **ZURE GORPUTZA ZUREA DA.**
- 4.- **MAITE ZAITUENAK ONDO MAITE ZAITU,** begirunez tratatuko zaitu. Ez ezazu tratu txarrik onartu.



## MUTIL! Erasoei aurrea hartzeko haliabideak:

Ez zaitez alde batera geratu, ez zaitez “matxitoa” ez izatearen beldur izan eta egin zerbait! Zure zeregina ere garrantzitsua da.

- 1.- **EZETZA EZETZA** dela gogorarazi erasotzaileei. Emakume batek nahi duena eta nahi ez duena esateko eskubide berbera dauka. Ez duzu haren orde z erabakitzerik.
- 2.- Astuna edo adurtia izatea ez da ligatzea, **ERASOTZEA** baizik.
- 3.- Drogak erabili edota neurririk gabe kontsumitzeak ez du erasoa justifikatzen. **Edanda ere, ez ezazu onartu emakumeen kontrako erasorik.**
- 4.- **MAITE ZAITUENAK ONDO MAITE ZAITU**, begirunez tratatuko zaitu. Ez ezazu tratu txarrik onartu.
- 5.- Kalea, gaua, eguna, jaiak... pertsona guztiek gozatzeko dira. **EZ ZAITEZ ERASOEN KIDE IZAN**, egin zerbait eta esan EZ erasotzaileei.

# Zer egin eraso bat gertatzen denean?

- 1.- Eraso bat gertatzen denean **"SUA!"** oihukatu jendea ohartarazteko.
- 2.- Egoeraren batean gustura ez bazaude, jakitera eman (pertsona ezaguna izan arren).

## **ESAN ARGI ETA SENDO!**

- 3.- Erasotzen edo gaizki tratatzen bazaituzte, laguntzeko eskatu zure lagunei, esaiezu zer gertatzen zaizun. Bilatu laguntza. **EZ ZAUDE BAKARRIK!**
- 4.- Gogoan izan zure **BEGIRADA, AHOTSA ETA GORPUTZA** erasotzaileei aurre egiteko armak direla.

**Sexu-erasoa edo tratu txarrak jasan badituzu** (zure burua defendatu baduzu ere eta **saiakera** izan bada ere)

- 1.- Oraingoz salatu nahi ez baduzu ere, **GOGOAN IZAN GARBITZEN** bazara **FROGAK** galtzen direla eta froga horiek baliagarri izan daitezkeela epaiketa eginez gero.
- 2.- Konfiantzakoa den norbaiti, **LAGUNEI EDO SENITARTEKOEI** deitu, zurekin egon daitezen.
- 3.- **OSPITALE EDO AUZITEGIRA** joan eta esan zer gertatu zaizun, auzitegi medikuak artatu zaitzan.
- 4.- Gogoia duzunean, **JOAN ZAITEZ EMAKUMEEN TALDEETARA EDO ZURE UDALETXEKO BERDINTASUNERAKO ARLORA.** Zuri laguntzeko gai direnengana jo. **EZ ZAUDE BAKARRIK!**

Gorde ezazu txartel hau zure karteran  
Errekurtso eta telefono baliagarriak dituzu bertan.

Gizarte Ongizatea: 94 630 01 90

Udaltzaingoa: 94 630 01 60

24 ordutako telefono-laguntza:

900 840 111

016

LARRIALDIETAN SOS Deiak: 112

<http://avatarberdintasuna.blogspot.com>

## MUTILAK.

### Zer egin eraso bat gertatzen denean?

- 1.- Emakume bat erasotzen ari direla uste baduzu, **JOAN ZAITEZ beregana.** Galdetu ea ondo dagoen, laguntzarik behar duen.
- 2.- **Erasotzaileari** egoera gaitzesten duzula esan, emakumeak erasotzea ez zaizula dibertigarria eta normala iruditzen.
- 3.- Zure **lagun** bat mutilak txarto tratatzen badu, **neskari esan ez dela normala**, ez dagoela bakarrik. Eman informazioa edo lagundu laguntza bilatzen.
- 4.- **Ez onartu erasorik, egin zerbait eta salatu halako egoerak.**

**Gorde ezazu txartel hau zure karteran  
Errekurtso eta telefono haliagarriak dituzu bertan.**

**Gizarte Ongizatea: 94 630 01 90**

**Udaltzaingoa: 94 630 01 60**

**24 ordutako telefono-laguntza:**

**900 840 111**

**016**

**LARRIALDIETAN SOS Deiak: 112**

**<http://avatarberdintasuna.blogspot.com>**