

Norentzat da gida hau?

- Noizbait leku publiko batetik (taberna bat, autobusa, kalea...) alde egin baduzu erasotua sentitu zarela 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 maxistengatik 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 politak, 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 erazuten dugun arte, beharrezkoa da erasotzaileak eta indarkeria egoerak antzemaitea, 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 liluratzan!!

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 salatzan bazaitu.*

▶ *Zure bikoteak irizpiderik ez bazenu bezala jokatzan badu zurekin, zure iritzia gutxiesten, zure lagunekin ateratzea ez badu nahi, zure bizitzan 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 zaitetz emakumeon arteko elkartasun sareetan parte hartzera .
- Erasotzaileei erantzun, geldiarazi itzazu, fisikoki zein mentalki. Geure baloreak aldatzea da garrantzitsuen erasotzaileak desagertzeko.
- Identitate itxietan, mugatuetan eta estereotipatuetan 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 guztiekin 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 zer-bait inposatzeko. ***Zure gorputza zurea da.***

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

***Ez onartu tratatu txarrak !
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 neurgabekeriek 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**

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**

¿ Para quién es esta guía ?

- Si alguna vez te fuiste de un espacio público (un bar, un autobús, la calle...) porque te estabas sintiendo agredida y no sabías qué hacer.
- Si alguna vez sentiste miedo al escuchar pasos detrás de ti y aceleraste el paso.
- Si por miedo has dejado de hacer cosas sola como: ir a tomar un pote, a un concierto, al cine, al monte,...
- Si te has sentido humillada o controlada por tu pareja.
- Si te has sentido presionada o forzada a mantener relaciones sexuales.
- Si eres hombre y estás harto de tanto baboseo, si te avergüenzas de los comportamientos machistas, si no te hacen gracia las "supuestas" bromas y piropos.

Si te reconoces en alguno de estos casos, o te hacen pensar en alguien que conoces, esta guía es para ti.

¿ Qué es la violencia hacia las mujeres?

- Una violencia que se basa en las relaciones jerárquicas, en las relaciones de poder que sitúan al hombre por encima de la mujer, cuyo objetivo es garantizar que las mujeres vivan en una situación de sumisión.

- Es una violencia con carácter estructural, ya que la sufren mujeres de todo el mundo en todos los ámbitos de sus vidas.

- Puede ser física, psicológica, afectiva, sexual o económica.

- Puede tener diferentes formas: in-

sultos, supuestos “piropos”, desprecios, humillaciones, celos, chantaje emocional, tocamientos, acoso sexual, golpes, violaciones, asesinato...

- Es la violencia a través de la cual se construye el miedo en las mujeres.

Las mujeres no nacen con miedo, se les enseña a tenerlo.

No se les enseña los mecanismos ni se les dota de las herramientas necesarias para hacerle frente y ésto es lo que realmente les hace vulnerables.

Pistas para detectar la violencia sexista

Hasta que consigamos erradicar la violencia contra las mujeres, es necesario que sepamos reconocer a los agresores y las situaciones de violencia, para poder actuar y denunciarlas.

Las actitudes machistas son el primer elemento necesario para que un hombre se crea con el "derecho" de agredir a una mujer.

Dentro de los mecanismos de control y chantaje destacan los celos. No son indicadores de amor, sino de deseo de posesión y control. ¡No te dejes engañar!

Estos son los casos que te pueden ayudar a detectar situaciones de violencia sexista:

▶ *Si tu pareja controla tu tiempo, tu móvil, tu forma de vestir, tus amistades, te ha vigilado o perseguido alguna vez, y te acusa constantemente de serle infiel o de coquetear.*

▶ *Si tu pareja te trata como si no tuvieras criterio, infravalorando tus opiniones. No quiere que salgas con tus colegas. No quiere que en tu vida haya nadie más.*

▶ *Obligarte a tener relaciones sexuales cuando tú no quieres u obligarte a tenerlas sin condón.*

▶ *Cuando los desconocidos te tocan el culo en los bares, te dan la chapa, te agobian a pesar de que dijiste que te dejaran en paz.*

¡ Combátela ! , Recursos generales

- Sé dueña de tu propia vida.
- No limites tu vida, pon límites a lo que no te gusta.
 - Vive la sexualidad libremente, con quien quieras y cuando quieras.
 - Mujeres, confiad en vuestro criterio: si te estás sintiendo agredida, es que se trata de una agresión.
 - Termina con la desigualdad, construye relaciones en igualdad.
 - Anímate a participar en las redes de solidaridad entre mujeres
- Responde a los agresores; párales los pies, tanto física como mentalmente. Cambiar nuestros valores es lo más importante para que los agresores dejen de existir.
 - Deja de encorsetarte en identidades cerradas, limitadoras y estereotipadas.
 - Marca las reglas de tu propia vida y sé lo que quieras ser, pasa de los cánones de lo que una mujer y un hombre deben ser.
 - Crea relaciones sanas con todas las personas entendiendo su diversidad, orientación y diferencia sexual.

¡ Practica Autodefensa Feminista !

Recursos para prevenir agresiones

iMujer!

- Camina con seguridad, cuanto más insegura vayas más vulnerable te verán.

Ocupa tu espacio vital.

- Confía en tu propio criterio. Si sientes que algo va mal "Actúa". Solo tú sabes si algo te gusta, te molesta o te agrede. ***iTú decides!***

- Recuerda tu derecho a decir "NO". Nadie tiene derecho a imponerte nada que no quieras. ***Tu cuerpo es tuyo.***

- Quien bien te quiere, te quiere bien, te tratará con respeto.

iHombre!

- No te quedes al margen, no tengas miedo de no ser un machito y actúa! También tu papel es importante.

- Recuerda a los agresores que NO es NO. Una mujer tiene el mismo derecho a decidir lo que quiere y lo que no. No puedes decidir por ella.

- Ser plasta o baboso no es ligar, es agredir.

- Ni el uso ni el abuso de ninguna droga justifica una agresión. Ni "borracho" permitas que se agreda a una mujer.

- La calle, la noche, el día, las fiestas, son para el disfrute de todas las personas. NO seas cómplice, actúa y di no a los agresores.

***i No admitas malos tratos !
i RESPONDE !***

Mujeres, ¿ Qué hacer frente a una agresión ?



- Ante una situación de agresión grita fuerte para llamar la atención de la gente
- Si una situación no te gusta, hazlo saber (aunque sea un conocido). Dilo claro y contundentemente. ¡NO es NO!
- Si te acosan o maltratan, respáldate en tus colegas, cuenta lo que te pasa. Busca ayuda. ¡NO estás sola!
- Recuerda que tu mirada, voz y cuerpo son armas para enfrentarte a los agresores.

Si has sufrido maltrato o una agresión sexual (aún si te has defendido y se ha quedado en intento):

- 1** Aunque todavía no quieras denunciar, recuerda que si te lavas se pierden pruebas que te pueden ayudar de cara a un juicio.
- 2** Llama a alguien de confianza, amistades o familiares, para que te acompañen.
- 3** Acude a un hospital o juzgado y cuenta lo que te ha pasado para recibir atención forense.
- 4** Cuando te apetezca acude a grupos de mujeres. Busca ayuda entre las personas capacitadas para ello. ¡No estás sola!

***Guarda esta tarjeta en tu cartera.
Aquí encontrarás teléfonos y recursos de utilidad***

En caso de emergencia : 112

Servicio Municipal de Urgencias
Sociales (24h) : 94 470 14 60

Juzgado de Guardia (24 horas)
Calle Ibañez de Bilbao 3
(Puerta trasera de los juzgados de C / Buenos Aires)

Servicio Municipal de atención a mujeres
- información y ayuda especializada -
De Lunes a Viernes
De 8:30 a 15:00 horas > 94 420 48 38

GOGORATU :

▶ Si eres extranjera y aún no tienes la tarjeta sanitaria, tienes derecho a acceder a los servicios de urgencia

▶ Con o sin documentación, tienes derecho a la asistencia letrada de forma gratuita

**Protocolo de asesoramiento y
actuación en las txoznas y en
www.bilbokokonpartsak.com**

Hombres, ¿ qué hacer frente a una agresión ?



- Si piensas que una mujer está en situación de agresión, dirígete a ella. Pregúntale si está bien, si necesita ayuda.
- Haz saber al agresor que rechazas la situación, que no te parece ni divertido, ni normal agredir a las mujeres.
- Si a una amiga tuya su pareja le maltrata, hazle saber que no es normal, que no está sola y dale información o acompáñala a buscar ayuda.
- No toleres las agresiones, actúa y denuncia este tipo de situaciones.

La violencia sexista es una vulneración de los derechos humanos, por ello es responsabilidad de toda la sociedad combatirla y rechazarla.

Rompe la complicidad machista y denuncia también las agresiones de baja intensidad que permanecen ocultas y silenciadas

Guarda esta tarjeta en tu cartera.
Aquí encontrarás teléfonos y recursos de utilidad

En caso de emergencia : 112

Servicio Municipal de Urgencias
Sociales (24h) : 94 470 14 60

Juzgado de Guardia (24 horas)
Calle Ibañez de Bilbao 3
(Puerta trasera de los juzgados de C / Buenos Aires)

Servicio Municipal de atención a mujeres
- información y ayuda especializada -
De Lunes a Viernes
De 8:30 a 15:00 horas > 94 420 48 38

GOGORATU :

▶ Si es extranjera y aún no tiene la tarjeta sanitaria, tiene derecho a acceder a los servicios de urgencia

▶ Con o sin documentación, tiene derecho a la asistencia letrada de forma gratuita

Protocolo de asesoramiento y actuación en las txoznas y en www.bilbokokonpartsak.com