

# ERASOEN AURREAN EZ ZAUDE BAKARRIK!



Inoiz paranoiko sentitu zara gaez bakarrik joatean beldurra sentitzeagatik?

Inoiz lotsatuta sentitu zara zure gorputza edo janzkera barregarri utzi dizutelako?

Inoiz bakarrik sentitu zara zure bikotekideari ez zaiolako gustatzen zure lagunak edo zure familia ikustea?

Inoiz presionatuta sentitu zara nahi ez duzuna egiteko?

Beste pertsona batzuk aurrean daudela zein ez daudela, sentitzen duzu balioa etengabe kentzen dizula?

**EZ ZAUDE BAKARRIK, EZ  
ZAUDE PARANOIKO, EZ ZARA  
EXAGERATUA!**

Gertatzen dena da matxismoaren presioa jasaten ari zarela.

# ZER DA EMAKUMEEN AURKAKO INDARKERIA MATXISTA?

Emakumeek emakumē izate hutsagatik jasaten duten indarkeria-mota da, hainbat gizonak emakumeak kontrolatu eta menderatzeko erabiltzen dutena.

Indarkeria-mota hau familia, eskola, abesti, pelikula, erretratu, herri-sinesmen... eta abarren bidez heltzen da gizartera, eta gizarteak zilegi bihurtzen du. Eten-gabe heltzen zaizkigu mezu matxistak, indarkeria hau justifikatzen dutenak. Mezu horien bidez, emakumeei leporatzen zaie erasoen arrazoa, eta erantzukizuna kendu ohi zaie indarkeria erabiltzen dutenei. Hone-lako mezuak izaten dira: "kontuz nolako janzkera daramazun", "haizeak jo du", "edanda zegoen", "kontuz zer egiten duzun eta nondik zoazen", "asko maite zaituenak negar eragingo dizu", "zu gabe ez naiz ezer"...

Indarkeria eraso fisikoa edo bortxaketa baino gehiago da. Badira bestelakoak ere: Baimenik gabeko igurtziak edo zirriak, zure gorputzari buruzko komentario edo begirada mingarriak, sexu-harremanak izateko txantaita egitea... Horiexek dira emakumeen aurka indarkeria egiteko beste hainbat modu.

Erasoak gizonezko ezagunek zein ezezagunek egin ditzakete, zure inguruan, familian, lagunartean, lanean.

**ELKARTASUNA ERAKUTSI BESTE NESKEI.  
INDARKERIAREN AURREAN, AUTOBABES  
FEMINISTA**

**EMAKUME BAT UKITZEN  
DUTENEAN, EMAKUME  
GUZTIOK UKITZEN GAITUZTE!**

Gogoratu: ZUK erabakitzen duzun eran defenda zaitezke.

**EZ LOTSARIK IZAN. ZU ERASOTZEN  
ZAITUENA DA LOTSATU BEHAR DENA!**

Lagunduko zaituzten hainbat truku:

- > Ez hitz egin nahi ez duzun inorekin, ez duzu eta azalpenik eman behar.
- > Seguru agertu, burua beti zut, ez begiratu lurrera.
- > Konfiantza jarri zeure intuizioan. Erasotzera bada-  
tozkizu, esan ozenki SUA!
- > Kaletik zoazenean, eraman txilibitu bat zure gilt-  
zatakoan, eta jo egizu: deskontzertatuko duzu eta  
arreta erakarriko duzu.
- > Anima zaitetz eta parte har ezazu AUTOBABES  
FEMINISTako ikastaroetan. Uribe Kostako herrietan  
(Barrika, Berango, Gorkiz, Lemoiz, Plentzia, Sopela  
eta Urdulizen) antolatzen dira horrelako ikastaroak,  
eta hor beste hainbeste truku ikasiko duzu.
- > **Llama al 112 en las emergencias.**

**ETA NIK, GIZON ZEIN MUTIL, ZER EGIN DEZAKET ERASO BATEN AURREAN?**

**EZER EGITEN EZ DUZUENEAN, LAGUNTZA EMATEN DIOZUE ERASOTZAILEARI. ZERBAIT EGITEN DUZUENEAN, ORDEA, MATXISMOA DEUSEZTATZEN LAGUNTZEN DUZUE. NORI EMANGO DIOZUE LAGUNTZA?**

- › Oso garrantzitsua da zuen erantzuna; utz diezaiogun erasoen konplize izateari.
- › Erasoren bat ikustekotan, galde egiozue emakumeari/ neskari ea zerbait behar duen. Ez inposatu ezer.
- › Errieta egiozue erasotzaileari hainbat modu erabiliz, eta ez jarraitu bere nahiarri.
- › Ez barrerik egin txantxa, mesprezu edo komentario matxistekin.
- › Ez justifikatu inolako erasorik, ezta alkoholpean edo drogapean egin delako aitzakiarekin ere.
- › Emakume eta gizonen arteko berdintasun eta errespetu-harremanak ezarri.

**ETA GOGORATU: BAI DA BAIMEN BAKARRA**

# ZURE HARREMANEAN INDARKERIA OTE DEN BEGIRATZEKO PISTAK:

- › Esaten badizu... zutaz arduratzen dela eta horregatik deitzen dizula etengabe,  
**BENETAN... hori EZ da maitasuna: JELOSIA ETA KONTROL-NAHIA baino ez da.**
- › Esaten badizu... hainbeste maite zaituenez zurekin bakarrik egon nahi duela, eta haserretzen bada zure lagunekin edo familiarekin zaudenean edo bera gabe gauzak egiten dituzunean,  
**BENETAN... hori EZ da maitasuna. ISOLATU nahi zaitu.**
- › Harekin nahi duen eran eta unean sexu-harremanik eduki nahi ez duzunean esaten badizu... zaharkituta zaudela, edo kolokan jartzen baditu harenganako sentimenduak,  
**BENETAN... hori EZ da maitasuna. TXANTAIA egiten ari zaizu**
- › Esaten badizu... ez dituela aintzat hartzen zure iritzia, eta esaten badu berak badakiela edozein gauzari buruz zuk baino gehiago,  
**BENETAN... hori EZ da maitasuna. GUTXIES-TEN ari zaizu**

**EUTSI BERDINTASUNEAN ETA ERRESPE-TUAN OINARRITUTAKO HARREMANEI, ETA KANPORA INDARKERIA**

## ZER EGIN DEZAKET ABUSUAK PAIRATZEN ARI BANAIZ?

Zeure burua aurreko adibideetako batean ikusi baduzu, gogoratu:

- › Zu zeu zara zeure gorputzaren eta bizitzaren jabea. Inork ez dezala zure orde z ezer erabaki.
- › Ez pentsa, gero, pertsonak maitasunagatik alda daitezkeenik. Tranpa bat da, eta ez du inoiz funtzionatzen. Agobiatu besterik ez dizu egingo, eta atzeratu egingo du harremanaren amaiera.
- › Lagunartea eta familia dira zure euskarriak. Eutsi horiei. Konta ezazu. Ez lotsarik izan, guztioi gerta dakiguke eta.
- › Gertatzen ari zaizuna kontatzen baduzu, hasita daukazu egoera aldatzeko bidea.
- › Sufritzeari uztea merezi duzu. Errespetua, zaintza eta poztasuna emango dizkizuten harreman sanoak merezi dituzu.

## ETA ABUSUAK PAIRATZEN ARI DEN NORBAIT EZAGUTZEN BADUT?

- › Entzun ezazu eta ez ezazu epaitu. Zugan konfiantza izatea da garrantzitsuena.
- › Emaiozu babesa eta joan bere erritmorra. Apurtu bere isolamendua.
- › Ez justifikatu haren bikotekidea; maitatzea ez da kontrolatu edo jabetza edukitzea.
- › Pazientzia eta errespetu handia eduki.
- › Ez ezazu inoiz kritikatu, erakutsi egoizu berarekiko elkartzasuna eta gogoratu edozein emakumeri gerta dakiokela.

Tratu txarreko harremana egoera konplikatu da. Baina egoera horietan laguntzeko, **BADIRA PROFESIONALAK**, eta erabateko konfidentzialtasuna bermatzen dute.

**Ahalik eta ondoen laguntzeko, ERABILI GAUR EGUN DIREN BALIABIDEAK!**

**ERABIL ITZAZU GIDA HONETAN DAUDEN**

**TELEFONOAK**, bai beste emakume batzuei laguntza emateko, bai indarkeria-egoeraren bat jasaten ari den emakumea bazara.

## **ETA GOGOAN IZAN: EZ ZAUDE BAKARRIK!**

> **BERDINTASUN ZERBITZUA:**

**94 657 92 82**

> **GIZARTE ZERBITZUAK:**

**94 676 26 74**

> **TELEFONO BIDEZKO ARRETA-ZERBITZUA,  
24 ORDUKOA:**

**900 840 111**

> **UDALZAINGOA**

**BERANGO: 946 68 29 33**

**GORLIZ: 94 677 00 00**

**PLENTZIA: 946 77 33 10**

**SOPELA: 94 406 55 11**

> **LARRIALDIRIK BADA:**

**112**