



JAIETAN ERE
**BELDUR
BARIK**
#JARRERA

beldurbarik.org

**ERASO
SEXISTARIK
GABEKO JAIK**

A photograph of four teenagers (three young men and one young woman) sitting on a wooden structure, possibly a playground or a set. The image has a strong pink/magenta color cast. The text "INOIZ SENTITU AL ZARA?" is overlaid in white, bold, sans-serif font in the lower right quadrant. The teenagers are dressed in casual clothing like t-shirts and jeans. The background shows some trees and a clear sky.

**INOIZ SENTITU
AL ZARA?**



Neska!

Inoiz “paranoika” sentitu al zara gauez bakarrik zoazela beldurra izateagatik?

Lotsatuta zure gorputza edo janzerari barre egin diotelako?

Markatuta zure sexu joeragatik?

Irainduta sexualitatea bizitzeko daukazun moduagatik?

Presiopean nahi izan ez dituzun sexu praktikak izateko?

Ez zaude burutik, ez paranoiak jota, ezta gertatutakoa esajeratzen ere! Matxismoaren presioa antzematen ari zara.



Nazkatu al zara zure lagunen txantxa eta komentario matxistak entzuteaz?

Nazkatuta nesken gorputzak objektutzat hartzen dituztelako eta horren aurka ez duzulako ezer egiten?

“Gizontasunez konponduko dugu” entzuteaz?

Harremanetan jeloskor eta beti zeu babeslea izateko beharraz?

Markatu al zaituzte zeure sexu joeragatik?

Iraindu al zaituzte “nesken aldekoa” izateagatik?

ZER DA INDARKERIA MATXISTA?

Indarkeria **sexista** emakumea izateagatiko sufritzen den indarkeria da, eta gizon batzuek erabiltzen dute emakumeenganako kontrola eta agintea izateko.

Baina emakumeenganako indarkeria horrez gain, **kultura matxistak badauzka hainbat bide** indarkeria erabiltzeko genero, sexua eta sexualitatearen arabera jendarte arauak hausten dituen ororen aurka.

Matxismoa indarkeria guzti hauek ezkutatzen saiatzen da, horregatik ez da erreza mota guztiak identifikatzea.

Familia, eskola, abesti, film eta abarren bidez mota guztietako mezu matxistak jasotzen ditugu: *zeloengatik egin zuen, kontuz janzerarekin, burutik jota zegoen, kontuz egiten duzunarekin, zu gabe ez naiz ezer, jasan beharra dago, janzeragatik izan da...* etab.

Nazkatuta gaude indarkeriaren ardura leporatzen diguten mezu guzti horiekin. Makalak eta beldurtiak garela sinestarazi nahi digute, beti gu biktima, beti gizonaren babespean egon behar.

Nazkatuta gaude gezurrak entzuteaz!



**EMAKUMEAK BAGARA ASKEAK ETA BALIO
HANDIKOAK, INDEPENDENTEAK ETA
AUTONOMOAK, ANITZAK ETA JAKINTSUAK,
INDARTSUAK ETA BOTERETSUAK.
HORI DA PENTSATZEN DUGUNA!**

TOPIKO MATXISTEN AURKAKO ERANTZUN FEMINISTAK

** Feminismoa eta matxismoa gauza bera da.*

Ez daukate zerikusirik. Feminismoak justizia dauka oinarri, emakume eta gizonen arteko berdintasuna eskatzen duen diskurtso eta praktika da; matxismoaren oinarrian, berriz, gizonak emakumeak baino gehiago direlako ustea dago.

** Gaur egun ez da matxismorik, esajerazio hutsa da!*

Ba al zenekien...

- Tratu txarrak sufritzen dituzten emakumeen %8,9-a 18 eta 29 urte bitartekoa dela?
- Eraso sexualen %30a adingabeak diren mutilek egiten dituztela?
- Erasoen %14a baino ez dela salatzen?
- Nahiz eta Bigarren Hezkuntzan akademikoki ondoen dabiltzanak emakumeak izan, gizonak baino estatus eta kualifikazio gutxiagoko lanak lortzen dituztela?

* Erasoak emakumeen janzkeren eta jarreraren ondorio dira.

Gure janzkera eta jarreraren bidez desira, erakarpena, bizitasuna...eragin dezakegu, baina INONDIK INORA eraso. Kirola egitean mutil batek kamiseta kentzen badu inork ez du esaten probokatzen ari dela, eta are gutxiago berarengana hurbildu eta goitik behera ukitu-edo. Eta neska izango balitz beroa izan eta kamiseta kenduko lukeena?

Ez dago aitzakiarik, gu ez goaz probokatzen, gu ez gara errudunak, nahi duguna egiteko askatasuna daukagu eta EZETZ esateko eskubide osoa daukagu beti.

* Eraso bada, ixildu eta ez egin ezer.

Erasoei aurka egiteko modu asko daude, eta DEN-DENAK onak dira. Eraso gehienetan korrika egiten baduzu, keinuak egiten badituzu edo oihukatzen baduzu, erasotzaileak alde egin ohi du...

Emakumeok nahi dugun moduan defendatzeko eskubide osoa daukagu eta DENAK GARA DEFENDATZEKO GAI.

INDARKERIA MATXISTARI KONTRA EGIN!

Jendarte matxistak emakumea zelan izan behar den erabakitzen du, eta batzuetan zapuztuta, deseroso, triste, arraro... sentiarazten gaituzte, izan ere, ezarritako topiko horiek ez dira gureak, guretzako txikiegiak dira! Izateko, sentitzeko, janzteko edo gauzak egiteko hamaika modu daude; emakumea izateko mila modu daude, gutariko bakoitza diferentea da eta horretarako eskubide osoa daukagu.

Aldendu zaitez arauak ez betetzeagatik epaitzen zaituzten pertsona toxikoengandik, kritikatzten zaituztenengandik, baita arauekin bat ez datozen beste emakumeei buruzko komentario matxistak egiten dituztenengandik ere.

Zu zeu izan, BB jarrera izan!

Berdintasuna, errespetua edo zaintza oinarri duten harremanak izan, lagun onak bilatu; bizitza, gorputza eta zaletasunak gozatu, ez utzi hauek albo batean beste inoren eraginez. Beste emakumeen erabakiak babestu, ez onartu emakumeenganako abusurik.

A romantic embrace between a man and a woman. The woman's face is buried in the man's chest, and her hands are resting on his arms. The image has a soft, warm, reddish-brown tint.

**BESTE NESKEKIN BAT EGIN!
GUTARIKO BAT ERASOTUTA,
DANOK IKUTUTA!**

ZER DA ERASO MATXISTA?

Indarkeria matxista eraso fisikoa eta bortxaketa baino harago doa. Baimenik gabeko zirriak eta musuak, zure gorputzari buruzko komentario eta begirada iraingarriak, astuna izatea, sexu harremanak izateko xantaia egitea... horiek ere indarkeria matxistaren bestelako agerraldiak dira.

Erasotzaileak gizon edo mutil ezezagunak izan daitezke, baina baliteke ezagutzea eta zure koadrilakoak edo ingurukoak izatea... Baliteke “normalean oso jatorrak izatea”, baina esaterako, parrandan dabiltzanean astunak izatea, behin eta berriz saiatzea, baita oldartzea ere; hori ere bada eraso. Gustuko ez duzuna edo deseroso sentiarazten zaituena argi uzteko mugak jarri behar dira. **Erasoa sentitzen baduzu, bada eraso.**

Mutil! Zure jarrera, dantza egiteko modua edo izaeragatik komentario homofoboak entzuten badituzu, zure sexu joeragatik irain egiten badizute, zure hitz egiteko modua edo janzkeragatik txantxak egiten badituzte...**eta eraso sentitzen baduzu, bada eraso.**

Erasotzaileak kanpora!

Mutil, ez erabili konfiantza neskak estutzeko; jaia ez da aitzakia, ligatzea ez da jazartzea, ezta behin eta berriro saiatzea edo inor deseroso sentiaraztea ere. **Neskak ezetz badio, ezetz da,** ez saiatu berriro inoiz ere. Astuna edo babosoa izatea, erasotzea da, ez egin inoiz, eta horrelako egoerak ikusten badituzu horren aurka agertu.

A close-up photograph of three young people. In the center is a young man with dark hair and a small lip piercing, looking directly at the camera. To his left is another young man with dark hair, looking slightly away. To his right is a young woman with blonde hair, smiling and sticking her tongue out. The entire image has a pinkish-red color overlay.

**LIGATZEA ELKARREKIN JOLASTEA,
PARTEKATZEA ETA ONDO PASATZEA DA.
GORA LIGOTEO SANOA!**

NESKA, ZER EGIN ERASOA DENEAN?

Garrantzitsua da gogoratzea ZUK ZEUK erabakitzen duzula nola egin aurka. Ez izan lotsarik, bera da lotsatu behar dena! Hona neurri lagungarri batzuk:

- Ez baduzu norbaitekin hitz egin nahi, ez egin, ez diozu zertan azalpenik eman.
- Ozenki esan gertatzen ari dena. Bere jarreragatik lotsa sentiarazi behar diozu.
- Tente ibili eta EZ begiratu lurrera, erasotzaileek segurtasunik gabe dabiltzan emakumeak bilatzen dituzte.
- Adi zeure intuizioari. Hurbiltzen bazaizu “SUA” oihukatu.
- Giltzatakoan txilibitua eramaten baduzu, egizu txistu erasotzailea nahasteko eta besteen arreta erakartzeko.
- Mugikorra eskuan eramaten baduzu, arin batean deitu eta laguntza eskatu ahal duzu, horrek erasotzailea aldenduko du.
- Jende gehiago badago laguntza eskatu. Indartsu eta ziur jokatu, jakinarazi gertatzen ari dena eta zer nahi duzun egin.

Autodefentsa feminista ikastaroetan parte hartu, bertan neurri gehiagoren berri emango dizute.

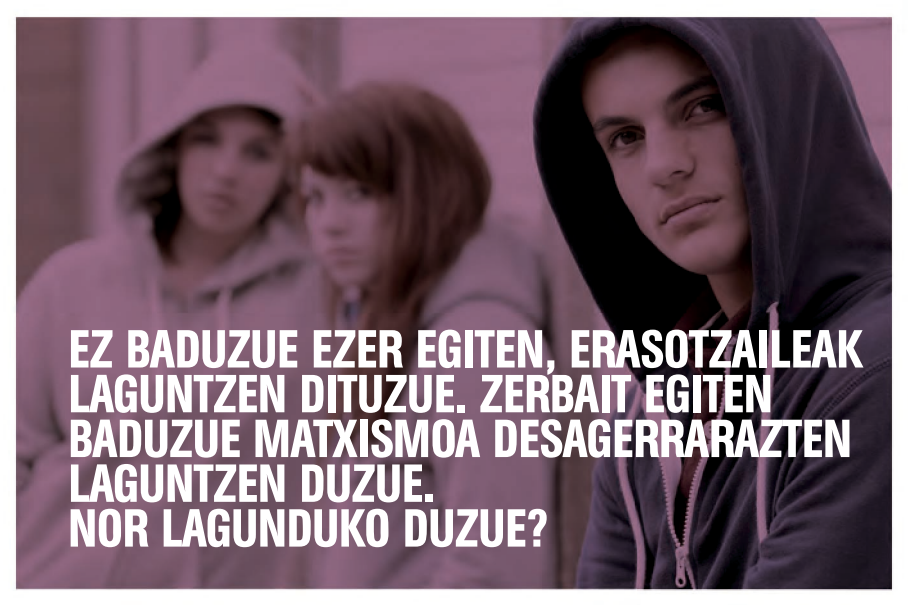
Gogoratu, behar izanez gero hona deitu **SOS DEIAK 112**

MUTILAK!, ZER EGIN ERASOA IKUSTEAN?

Mutilak! Gogoratu zuon erantzuna funtsezkoa dela, ez utzi alde batera, erasoen konplizea izateari utzi behar zaio.

Ez ditugu “matxitoak” gustuko!

- Erasoa ikusten baduzue, neskarengana zuzendu beti eta galdetu zer behar duen, ezer inposatu barik.
 - Baboso, “plasta” edo erasotzaileei errieta egin, utzizue haien jokaerari jarraitzeari.
 - Ez egin barre txantxa, umilazio eta komentario matxistei.
 - Ez justifikatu inongo erasorik, ezta alkohola edo drogen aitzakiapean egiten direnak ere.
 - Komentario homofobo edo lesbofoboak entzuten badituzu erasotzaileari aurpegiratu.
- Zure kideak lagundu. Gizona edo emakumea izateko eredu asko daude!
- Berdintasun eta errespetu harremanak izan emakume zein gizonekin.

A photograph of three young people wearing hoodies. In the foreground, a young man with dark hair and a serious expression looks off to the side. Behind him, two young women are visible, also looking in the same direction. The image has a purple tint.

**EZ BADUZUE EZER EGITEN, ERASOTZAILEAK
LAGUNTZEN DITUZUE. ZERBAIT EGITEN
BADUZUE MATXISMOA DESAGERRARAZTEN
LAGUNTZEN DUZUE.
NOR LAGUNDUKO DUZUE?**

ZURE HARREMANAK ZUK ZEUK EGIN

Zure gorputza eta sexualitatea askatasun osoz gozatzeko eskubidea daukazu. Zergatik asko ligatzen duen mutila “crack”-a da eta neska bada ligatzen duena iraindu egiten dute? Harreman sexualak izan ditzakezu nahi duzunarekin, nahi duzun guztiekin, nahi duzun moduan, nahi duzunean; **EZ dago harremanak izateko eredu bakarra.**

Akaso bilatzen duzuna bada gau bateko kontua, edo gau batzuetakoa; akaso baduzu neskekin egoteko gogoia, edo mutilekin, edo biekin; baliteke gauzak egiteko geratzea eta batzuetan liatzea, baina besteetan ez, edota aldi berean hainbatekin egotea, edo...

Denak du leku, beti ere inposatuta ez bada.

Zuk zeuk egin!

Nahi duzuna nahi duzula, INOIZ ERE EZ onartu abusurik, ez bikotean, ezta rollo batean ere; zeure buruaren jabe ez bazara, maitasuna EZ da askea. Ligatzea disfrutatzea eta ondo pasatzea da.



**ROLLO TXARRAK
BAZTERTU!**

ZEURE HARREMANEAN INDARKERIA MATXISTA ANTZEMATEKO ARGIBIDEAK

HURRENGO HAU ESATEN BADIZU...Zugatik arduratzen dela eta horregatik etengabe deika ari dela, non eta norekin zauden jakiteko.

HONAKOA ESAN NAHI DU...Hau EZ da maitasuna.
JELOSKORRA izatea eta KONTROLATZEA da.

HURRENGO HAU ESATEN BADIZU...Hainbeste maite zaituenez, zurekin baino ez dela egon nahi, horregatik lagunekin bazoaz edo zure kontura gauzak egiten badituzu haserretzen da.

HONAKOA ESAN NAHI DU...Hau EZ da maitasuna.
Zeu BAZTERTZEN ari da.

HURRENGO HAU ESATEN BADIZU...Ez duzunean sexu harremanak eduki nahi edo kondoirik gabe aritu, atzerakoia zarela diotsu edo berarenganako sentimenduak zalantzan ipintzen ditu.

HONAKOA ESAN NAHI DU...Hau EZ da maitasuna.
XANTAIA egiten ari da.

HURRENGO HAU ESATEN BADIZU...Ez ditu zure iritziak kontuan hartzen eta zuk baino gehiago dakielakoan “umetxo” moduan tratatzen zaitu, bera zu baino gehiago balitz.

HONAKOA ESAN NAHI DU...Hau EZ da maitasuna.
GUTXIESTEN zaitu.

ZER EGIN DEZAKET ABUSUA SUFRITZEN ARI BANAIZ?

Neska, aurreko adibideetan zeure burua ikusi baduzu, gogoratu:

- Zu zara zeure gorputza eta bizitzaren jabe. Inork ez du zugatik erabaki behar.
- Maitasunak ez ditu pertsonak aldatzen. Uste oker horrek, estualdiak baino ez dakartza, iruzur hutsa da eta harremanaren amaiera atzeratu egiten du, zertarako luzatzea ba?
- Zure lagun eta familiaren sostengua sendotu. Kontatu ezazu. Ez ezkutatu, ez izan lotsarik, denoi gertatu ahal zaigu. Orain garrantzitsuena zu zeu zara.
- Gau bateko kontuak ere harremanak dira. Ez onartu abusurik ezta xantaiarik ere.
- Gertatzen zaizuna kontatzen baduzu, egoera aldatzeko bideari ekingo diozu, azkarra eta ausarta zara. Animo!

Sufritzeari uztea merezi duzu; errespetuz, arretaz eta poztasunez beteko zaituzten harreman osasuntsuak izatea merezi duzu.

**HARREMANEN OINARRIA
BERDINTASUNA ETA
ERRESPETUA DA,
EZ INDARKERIA.**

ETA ABUSUA SUFRITZEN ARI DAN NORBAIT EZAGUTUZ GERO, ZER?

Ezagutzen al duzu lagunen bat harremanagatik txarto dabilena?Irakurri hurrengo aholku hauek:

- Entzun diotsuna eta ez epaitu, garrantzitsuena zuganako konfiantza izatea da.
- Lagundu eta bere erritmoa errespetatu, gauzak elkarrekin egiteko animatu (mendira joan, hondartzatik paseoak egin, dantzatzera joan, kirola egin...). Bere isolamendua apurtu behar duzu.
- Bikotea uzteko egiten dituen aurrerapauso txiki guztiak baloratu.
- Ez justifikatu bere bikotea, maitasuna ez da kontrola edo jabetza.
- Pazientzia eta errespetua izan.
- Berarekiko elkartasuna izan, emakume guztioi gertatu ahal zaigu. Ez kritikatu inoiz.

Harremanean tratu txarra dagoenean egoera zaila da, badira horrelako egoeretan laguntzeko adituak eta erabateko konfidentzialtasuna bermatzen dute, baliabideak erabili hobeto laguntzeko! Gida honetan dauden telefonoak erabili, zure kidea hobeto lagundu eta bideratuko dute.

Ez zaudete bakarrik!

NESKENTZAKO TXARTELA

Gorde txartel hau zure diru zorroan. Jarraian badituzu konfidentzialtasun osoa bermatzen duten telefono batzuk, zalantzak badituzu edo informazioa behar baduzu lasai deitu.

EZ ZAUDE BAKARRIK!

24 ORDUKO TEL. BIDEZKO ARRETA ZERBITZUA: 900 840 111
LARRIALDIA BADA: 112



Beldur Barik: indarkeria sexistaren aurkako gida. Neska-mutilentzat.  BERDINSAREA gidaren egokitzapena.



ANTOLATZAILEA ORGANIZA



BULTZATZAILEAK IMPULSAN



Arabako Foru
Aldundia
Diputación
Foral de Álava



Gipuzkoako
Foru Aldundia
Diputación Foral
de Gipuzkoa



GORAIN
GIPUZKOA

