

ERASO SEXISTARIK GABE, IRUÑA ASKE



Ayuntamiento de
Pamplona | Iruñeko
Udala



LG NA 1129-2023



Eraso sexistarik gabe, Iruña **aske**

- Emakumeen aurkako indarkeria berdintasunik ezean oinarritutako muin sozial eta kultural baten adierazpena da: gizon-emakumeek ez dituzte eskubide eta aukera berdinak gure gizarteetan.
- Emakumeen aurkako indarkeria ez da "fenomeno" bat, eta ez da "saihestezina". Ez da "gertatzen", baizik eta gizonek gauzatzen dute, emakumeen aurka gauzatu ere.
- Hiriko erakundeek eta mugimendu sozialak beren egiten dute sexismoari arlo guztietan aurre egiteko eta hura eragozteko zeregina, baita gertaera horiek salatzen dituen herritarren mobilizazioa modu bateratuan bideratzeko zeregina ere.
- Jai-testuinguruak ez dira aitzakia eraso sexistak, eta haien barruan eraso sexualak, saihestezintzat jotzeko. Ezein ospakizunetan toleratu behar da jaien karira eskubideak eta erantzukizunak bertan behera geratzea.



Norentzat da gida hau?

- Noizbait leku publiko batetik (tabernatik, autobusetik, kaletik...) alde egin behar izan baduzu, erasota sentitu zarelako eta zer egin ez zenekielako.
- Pausoak zure atzetik entzuterakoan beldurtu bazara eta pausoa azkartu behar izan baduzu.
- Beldur izateagatik zeure kabuz jokatzeari uko egin badiozu (adibidez, pote bat hartu edota kontzertu batera joan...).
- Bikotekideak umiliatua edo kontrolatua sentitu bazara.
- Sexu-harremanak izatera behartua edo bultzatua sentitu bazara.
- Lerdeztoez nazkatu bazara, jarrera matxistengatik lotsatzen bazara "txantxak" eta piropoak gustatzen ez bazaizkizu.

¿Zer da indarkeria sexista?

- Harreman hierarkikoetan eta gizona emakumearen gainetik ezartzen duten botere-harremanetan oinarritzen den indarkeria da; sistema horrek menpekotasun-egoeran uzten du emakumea. Egiturazko izaera duen indarkeria unibertetsala da, mundu osoko emakumeek jasaten baitute bizitzaren esparru guztietan.
- Fisikoa, psikologikoa, afektiboa, sexuala, ekonomikoa... izan daiteke.
- Forma ugari izan ditzake: irainak, "piropoak", mespretxuak, umiliazioak, jelsia, xantaia emozionala, ukitzeak, jazarpen sexuala, kolpeak, bortxaketak, hilketa...

• Indarkeria honekin eraikitzen da, hain zuzen, emakumeen beldurra, eta berdintasunik ezak errepikatu eta betikotzeko tresnetako bat da.

Indarkeria sexista hautemateko **aztarnak**

Jarrera matxistak dira lehen elementu beharrezkoa gizon batek emakume bati eraso egiteko "eskubidea" duela pentsatzeko.

Kontrol- eta xantaia- mekanismoen barruan, jeloskortasuna gailentzen da. Ez dira maitasun-seinale, baizik eta kontrol- eta jabetza-grinarenak.

Ez utzi engaina zaitzatela!

Hona hemen **egoera sexistak haute-maten** lagundu ahal dizuten zantzuak:

- Bikotekideak edo bikotekide ohiak denbora, sakelako telefonoa, janzkera, lagunak... kontrolatzen

dizkizu, inoiz zelatatu edo jarraitu zaitu, edota etengabe leporatzen dizu desleiala edo lakrikunkeriatan ibiltzen zarela. Ez du nahi lagunekin atera zaitezen, ezta zure bizitzan beste inor egon dadin.

- Irizpiderik ez bazenu bezala jokutzen du zurekin eta zure iritzia gutxiesten ditu.
- Sexu-harremanak izateko presionatzen zaitu eta kondoirik gabe izatera behartzen zaitu.
- Tabernetan ipurdia ukitzen dizute, gogaitzen edo estutzen zaituzte,

Indarkeria sexistari **aurre egiten** diogu

- Geure bizitzen **jabe** gara.
- Ez ditugu gure bizimoduak mugatzen. **Badakigu zer ez zaigun gustatzen.**
- **Modu askean** bizitzen dugu sexualitatea, nahi dugunekin eta nahi dugunean.
- **Gure irizpidean sinesten dugu,** badakigulako noiz erasotzen ari zaizkigun.
- **Berdintasunean** eraikitako harremanak nahi eta sortzen ditugu.
- Erasoei **aurre egiten** diegu.
- **Ez gara estutzen** identitate itxi, mugatzaile eta estereotipatuetara.
- **Geure bizitzen arauak ezartzen ditugu** eta jakin badakigu zer izan nahi dugun, eta ez ditugu aintzat hartzen gizon-emakumeok nolakoak izan behar dugun erakusten diguten

Erasoak **saihesteko** baliabide orokorrak

Kalea, gaua, eguna eta jaiak pertsona guztien gozamenerako dira.

- **Ez geratu bazter**, ekin. Zure jokaera garrantzitsua da
- **Ez izan gaizkidea**: ekin eta aurre egin erasotzaileei, zure hurbileko inguru-neetan ere.
- Emakumeok, nahi dugun unean, **zer nahi dugun eta zer ez dugun nahi erabakitze**ko eskubidea dugu.

-Gogaikarria edo lerdetztoa izatea ez da ligatzea, erasotzea baizik.



Autodefentsa feminista

- **Askatasunez ibili.** Okupatu zure bizi-espazioa.
- **Izan konfiantza zeure irizpidean.** Zuk dakizulako zer duzun gustuko, zerk gogaitu eta zerk erasotzen zaituen.
Erabakia zurea da!
- **Inork ez du eskubiderik nahi ez duzun zerbait inposatzeko.** Zure gorputza zeurea da.
- **Emakumeen ahalduntze indibiduala eta kolektiboa funtsezkoa da** egoera horiek zergatik gertatzen diren ulertzeko muinera iristeko zein haiek aztertu eta kolektiboki aurre egiteko tresnak eskuratzeko, bai jai-inguruneetan, bai gainerako arloetan.



Zer egin eraso bat ikusten baduzu?

- Emakume bat eraso jasaten ari dela uste baduzu, **jo harengana**. Galdetu ea ongi dagoen eta laguntzarik behar duen.
- **Adierazi** erasotzaileari egoera **gaitzes-ten duzula**.
- Zure lagunak bat bere bikotekideak gaizki tratatzen badu, **jakinarazi ez dagoela bakarrik eta eman iezaiozu informazioa** edo joan harekin laguntza bila.
- **Joan eraso sexistei buruzko informazio gunera** edo udalak prebenitzeko kanpainaren barruan propio ezarritako beste edozein gunetara, eta jakinarazi zer ikusi duzun; salatzeke beste aukera batzuk ere badaude.



Emakumeak, zer egin eraso baten aurrean?

- Eraso-arriskua hautematen baduzu, **oihukatu "sua", jendearen arreta zureganatzeko.**
- Egoeraren bat gustuko ez baduzu, **esan.**
- Jazartzen bazaituzte edo erasota sentitzen bazara, bilatu lagunaren babesa; **konta iezaiezu zer gertatzen zaizun. Bilatu laguntza.**
- Jo gidaliburuan zehazten diren **baliabideetara.**

Eraso sexualen bat jasan baduzu:

Laguntza eta arreta psikologiko, sanitario eta legala **jasotzeko eskubidea duzu**, salatzea erabaki ala ez.

Oraingoz salaketarik jarri nahi ez baduzu ere, **gogoan hartu: gorputza garbitzen baduzu**, epaiketa batean lagungarri izan daitezkeen **frogak galduko dira.**

- **Deitu konfiantzako norbaiti**, lagun edo senideren bati, lagundu zaitzan.
- **Joan ospitalera edo auzitegira**; kontatu zer gertatu zaizun, eta auzitegiko medikuaren arreta jasoko duzu.
- Nahi duzunean, **jo ezazu emakume-taldeetara edo talde feministetara.**
- Bilatu profesionalen laguntza. **Ez zaude bakarrik!**

**ERANTZUNEAN
PARTE AKTIBOA
EZ BAGARA,
TOLERANTZIAN
PARTE PASIBOA
IZANGO GARA**

Gorde txartel hau diru-zorroan

Hemen aurkituko dituzu telefono eta baliabide erabilgarri batzuk.

Larrialdia: 112 SOS Nafarroa

Udaltzaingoa 092

Delituaren Biktimei zuzendutako Arreta Zerbitzua

- Doako zerbitzua.
- Biktimentzako Orientazioa eta Arreta.
- Tel. 848 423376, 848 421387 eta 848 427671
- ofidel@navarra.es

Arreta psikologikoa 24 orduetan

SOS Nafarroako 112 telefonoan.

Emakumeen Arreta Juridikoko Zerbitzua:

- Doako zerbitzua.
- Telefonoak eta kontsulta-ordutegia:
- Sanferminetan eta udan:
astelehenetik ostiralera, 10:00etatik 12:00etara: 948 221475
- Urtearen gainerakoan:
astelehenetik ostiralera, 16:30etik 18:30era:
948 221475

24 orduetan **SOS Nafarroako 112 telefonoan.**

Emakumeendako Udal Laguntza Zerbitzua:

- Doako zerbitzua.
- Telefonoa: 948 420940
- smam@pamplona.es

Akonpainamendu Zerbitzua:

- Doako zerbitzua.
- 24 orduetan sanferminetan eta auzoetako festetan.
- 112an edo informazio gunean eskatu, eta aktibatzen da.

Herritarren ekimeneko telefonoa arreta eta orientabidea emateko eraso sexisten aurrean: 660 344 692.

Sexu-indarkerien Arreta Integraleko Zentroa

- 365 egun 24 ordu
- 848 463 999 -Whatsapp: 621 690 351
- caivs@fundaciongizain.es
- www.caivs.es
- Xavier Mina kalea 4, Iruña

Egilea:
Sanferminak Berdintasunean taldea

Eraso sexistak prebenitzeko kanpainaren

informaziogunea sanferminetan:

Plaza del Castillo.





Ayuntamiento de Pamplona | Iruñeko Udala