

Beldur barik!

indarkeria
sexistaren aurkako gida



 **BERDINSAREA**

EUDEL
EUSKARNO UDALEN ELKARTEA
ASOCIACIÓN DE MUNICIPIOS VASCO



Halakorik sentitu duzu inoiz?

- Zure atzetik oin hotsak entzutean, **beldurtu** eta zure ibilera bizkortu duzu.
- Tabernan, metroan, kalean... eraso bat jasan duzu, eta nola erantzun ez zenekielako, bertatik alde egin behar izan duzu.
- Lehen bakarrik joaten zinen zinemara, hondartzara, mendira... eta orain, beldurtuta, **bakarrik joateari** utzi diozu.
- Zure bikote-lagunak umiliatu eta kontrolatu egiten zaitu.
- Sexu harremanak edukitzera **behartu** zaituzte.
- Mutila izanik, mutil "txuloez" gogaituta zaude, jarrera matxistek **lotsarazi** egiten zaituzte, eta ustezko bromak ez dituzu gustuko.

Zure burua egoera horietakoren batean ikusi baduzu, edo halako egoeraren batean bizi den norbait ezagutzen baduzu, jarraitu irakurtzen, gida hau zuretzat da eta.

Zer da **indarkeria**?

- Gizartearen egiturak eta **kultura matxistak** eragiten dutena; emakumeak mendeko izan daitezten bermatzen duena.
- Gizon jakin batzuek emakume jakin batzuen kontra eragiten dutena.
- Baina beste indarkeria mota batzuk ere badaude, indarkeria **sinbolikoa**, esaterako. Ikusezina da, baina **emakumeen beldurra** eragiten du.

Emakumeak ez dira beldurtuta jaiotzen, irakatsi egiten zaie beldurra sentitzen. Emakumeei ez zaie defendatzen irakasten, eta horren ondorioz, erasoak jasateko arrisku handiagoa dute.

Hainbat eta hainbat filmetan ikusi izan dugu **emakumea** jipoitzen eta erasotzen dutela, eta emakumea, **beldurrak jota**, zer egin ez dakiela geratzen da. Zergatik ez da inoiz agertzen **erasotzaileari aurre** egiteko baliabideak dituen emakumerik?

Hausnarketa:

“Kontuz zertan zabilzan”, “norekin zozzen”... Halako esaldiek emakumeengan jartzen

dute erasoaren **ardura**; eta, aldiz, **erasotzaileari erantzukizuna kentzen** diote.

Emakumearen aurkako indarkeriarekin amaitu nahi dugu. **Emakumeak erasotzea delitua delako**. Baina indarkeria desagerrarazi arte, beharrezkoa da erasotzaileak eta indarkeria-egoerak zein diren jakitea. Horrela, erasotzaileen eta egoera horien kontra egin eta salatu ahal izango baititugu.

Jarrera matxistek eragiten dute gizonengan emakumeak erasotzeko eskubidea dutelako ustea.

BEHARREZKOA DA gizon erasotzaileei gainerako gizonek ematen dieten elkartasunarekin amaitzea. “Matxito” izatea ez da jatorra izatea. Jar zaitez egun batez emakumearen azalean! Zu beldurrik sentitu gabe bizi zara, eta hori pribilegioa da neska askorentzat.

Mutilak gauez eta **bakarrik** ibil daitezke, **beldurrik gabe; nahi beste** neskarekin enroilatu, **nahi beste** edan eta nahi duten bezala goza. Baina neska batek, ordea, horrela jokatzeko badu, mutilek bezain aske, probokatzen ari dela esaten dute, **bortxatzeko** probokatzen ari dela esan ere. Inoiz pentsatu al duzu zergatik?

Pentsa ezazu zenbat egoeratan, jarrera berarekin, mutilen kasuan ontzat jotzen den, eta nesken kasuan, aldiz, guztiz alderantziz.

Zerk sortzen du **indarkeria matxista?**

Hezkuntzan eta gizartean dauden
aurreiritzi sexistek, hala nola:

- Pentsatzea badirela gauza batzuk emakumeentzat eta beste batzuk gizonentzat. Neskak eta mutilak desberdin hazi behar direla. Mutilak erasokorrak, menderatzaileak, gogorak eta ekimendunak izan behar direla, eta neskak, berriz, gozoak, maitekorrak eta mendekoak.
- Pentsatzea indarkeria matxista endaz datorren zerbait dela. Eta sinestea indarkeria gizon gutxi batzuen arazo dela: dela konturatu gabe eskua altxa dutela, dela euren desioak kontrolatzen ez dakitela, edo droga eta alkohol gehiegi hartzen dutela. Izan ere, indarkeria natural bihurtzeko justifikazio gehiegi daude gizartean.
- Pentsaera-modu hauek: “Berak bilatu du” edo “Tentel hori! Nola ez du bada erasotzaileengandik ihes egin?”.
- Pentsatzea **ezer egiterik ez dugula** indarkeria sexistarekin amaitzeko.

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

Ariketa: erakusleihoak ikustera joan, eta begiratu norentzat eginda dauden arropa eta oinetakorik erosoena. Telesailetan, filmetan, bideo-jokoetan, politikan, kirolean... zer emakume-eredu eta zer gizon-eredu saltzen digute?

**Apurtu ereduak!
Izan zaitez zu zeu!**

Indarkeriari

antzemateko argibideak:

Emakumea kontrolatzeko eta hari xantaia egiteko mekanismoen artean jeloskortasuna da azpimarragarriena. Jeloskortasunak ez du maitasuna islatzen, emakumearen jabe izateko eta hura kontrolpean edukitzeko desioa baizik. Ez utzi inola ere ziria sartzen!

Honako kasu hauek indarkeria sexistaren egoerei antzematen lagunduko dizute:

1. Zure bikote-lagunak zure denbora, sakelako telefonoa, janzteko era, zure lagunak **KONTROLATZEN** ditu; inoiz zure atzetik zelatan ibili da, eta leiala ez izatea edo maite-jolasetan ibiltzea behin eta berriz leporatzen dizu.
2. Zure bikote-lagunak **irizpiderik izango ez bazenu** bezala tratatzen zaitu, zure iritzia gutxiesten ditu, lagunekin irten zaitezten eragotzi nahi du, **ez du zure bizitzan beste inor egoterik nahi.**

3. Zure gogoaren kontra, nahi ez duzunean sexu-harremanak izatera edo kondoirik ez erabiltzera behartzen zaitu.
Ez sinetsi maitasunak pertsonak aldatzen dituenik. Inork ezin du bestea aldarazi, eta, gainera, ez daukagu zertan. **Zure bikote-laguna gustuko ez baduzu, utzi.**
4. **Ezagun edo ezezagun batek** taberna batean ipurdia ukitzen dizu, baten batek gogaitu egiten zaitu, eta behin eta berriz bakean uzteko esan arren, agobiatu egiten zaitu.

Indarkeria bultzatzen duten ezinezko misioak eta jarrera kaltegarriak:

- Emakume perfektua izaten saiatzea. Zure gorputzarekin beti ezeroso egotea edertasun sexistak ezarritako ereduekin bat ez datorrelako. 90-60-90 eredu bete nahi izatea: beti modan joatea, beti depilatuta egon beharra, beti besteen gustuko izatea.
- Filmeko “gogorrena” izatea. Negarrik ez egitea edo zure laguneri zure sentimenduak ez erakustea.
- Zure bikote-lagunarekin egoteko, zure lagun taldea eta zure zaletasunak uztea. Haren gauzak eta haren denbora zureak baino garrantzitsuagoak

direla pentsatzea. Zure bizitzari uko egitea (zure buruari uko egiten badiozu, zer geratzen zaizu?)

- Edozein arlotan lehena izatea, zure burua beharrezkoak ez diren arriskutan jartzea, “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:

Izan zaitetz zure bizitzaren jabe. Zure bizitza mugatu beharrean, ipini mugak gustatzen ez zaizunari. Bizi sexualitatea askatasunez, nahi duzunarekin eta nahi duzunean.

Neska! FIDA ZAITEZ zure irizpideekin: eraso sentitzen baduzu, eraso da, ez izan dudarik.

Utzi **desberdintasunean** oinarritzen diren harremanak, eta bilatu **berdintasunean** oinarritzen direnak.

Erantzun erasotzaileei, geldiarazi haien eskuak gure eskuekin, eta **gure pentsatzeko erarekin:** gure balioak aldatzea da erasotzailerik ez egoteko biderik garrantzitsuena.

Alboratu itxiak eta mugatzaileak diren eta estereotipoetan oinarritzen diren nortasunak: zure bizitzako arauak zuk zeuk erabaki behar dituzu, eta izan zaitetz nahi duzuna.

Pertsonak **ASKOTARIKOAK** gara, ez utzi inori min ematen emakumeek eta gizonek nolakoak izan behar dugun esaten diguten kanonetan sartu nahi ez duzulako.

Sortu harreman sanoak pertsona guztiekin, euren aniztasun, orientazio eta aukera sexuala ulertuz.

NESKA!

Erasoei aurrea hartzeko baliabideak:

1. Ziurtasunez jokatu, zenbat eta zalantza gehiagorekin joan, orduan eta errazagoa izango da erasotzaileentzat zuri min ematea edo zu erasotzea.
HAR EZAZU ZURE BIZI-ESPAZIOA.
2. Fida zaitez zure irizpideekin. Zerbait gaizki 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 duzula. 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 tratatu txarririk onartu.

MUTIL!

Erasoei aurrea hartzeko baliabideak:

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

1. **EZETZA EZETZA** dela gogorarazi erasotzaileari. Emakume batek nahi duena eta nahi ez duena esateko eskubide berbera dauka. Ezin duzu haren ordeztu erabaki.
2. Astuna edo “babosoa” izatea ez da ligatzea, **ERASOTZEA** baizik.
3. Drogak erabiltzeak edo neurririk gabe kontsumitzeak ez du eraso justifikatzen. Edanda ere, ez ezazu onartu emakumeen kontrako erasorik.
4. **MAITE ZAITUENAK ONDO MAITE ZAITU**, begirunez tratatuko zaitu. Ez ezazu tratatu txarrik onartu.
5. Kalea, gaua, eguna, jaiak... pertsona guztiek gozatzeko dira. **EZ ZAITEZ ERASOEN KONPLIZE IZAN**, egin zerbait, eta esan EZ erasotzaileei.

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

Udaletxea:

946 83 36 71

Telefono bidezko laguntza 24 ordutan

Tel. 900 840 111 Tel.016

LARRIALDIETAN SOS deiak: 112

[http:// avatarberdintasuna.blogspot.com](http://avatarberdintasuna.blogspot.com)

Zer egin eraso bat gertatzen bada?

1. Eraso gertatzen ari dela ikusten baduzu, **SUA!** oihukatu jendea ohartarazteko.

2. Egoeraren batean gustura ez bazaude, jakitera eman (pertsonek ezaguna bada ere bai) **ESAN ARGI ETA TINKOTASUNEZ!**

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

Sexu eraso edo tratu txarrak jasan badituzu (zure burua defendatu duzulako saiakera izan bada ere).

1. Baliteke hasieran salatu nahi ez izatea, baina **GOGOAN IZAN GARBITZEN** bazara, **FROGAK** galtzen direla, eta froga horiek baliagarriak izan daitezkeela epaiketa batean.
2. Konfiantzazkoa den **LAGUN EDO SENITARTEKO** bati deitu, zurekin egon dadin.
3. **OSPITALERA EDO EPAITEGIRA** joan, eta esan zer gertatu zaizun, auzitegiko medikuak artatu eta lagundu zaitzan.
4. Gogoan duzunean, **JOAN ZAITEZ EMAKUMEEN TALDEETARA EDO ZURE UDALEKO BERTINTASUNERAKO ARLORA**. Zuri laguntzeko gai direnengana jo. **EZ ZAUDE BAKARRIK!**

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

Udaletxea:

946 83 36 71

Telefono bidezko laguntza 24 ordutan

Tel. 900 840 111 Tel.016

LARRIALDIETAN SOS deiak: 112

[http:// avatarberdintasuna.blogspot.com](http://avatarberdintasuna.blogspot.com)

Zer egin eraso bat gertatzen bada?

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