

Eraso matxistarik gabeko jaien aldeko gida



Antolatzailea



Erakunde autonomiaduna
Organismo Autónomo del
EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

Bultzatzaileak



Gipuzkoako
Foru Aldundia
Diputación Foral
de Gipuzkoa



ORAIN
GIPUZKOA

araba **álava**
foru aldundia diputación foral



Eraso matxistak



Sexu-askatasunaren aurkako jokabide oro da sexu-erasoa.

Ez du zertan izan bortizkeria edo larderiako ekintza nabarmen bat; izan daiteke, adibidez, partekatzen ez den desio bat modu sotilean edo ezkutuan inposatzea.

Eraso matxistak emakumeen kontrako jokabideak dira, emakume izate hutsagatik egiten direnak.

Ez dira kasualitatez eta tarteka gertatzen diren erasoak, eta funtzio sozial bat dute: emakumeen jokabidea kontrolatzea eta espazio publiko zein libreetan libertatez mugi daitezen mugatzea.

Eraso matxistak:

- » *Mespretxatzea, iraintzea, umiliatzea*
- » *Itxura fisikoa kritikatzeta*
- » *Baimenik gabe igurztea eta ukitzea*
- » *Jazartzea*
- » *Baimenik gabeko jokabideak dira deserosotasuna eta beldurra eragiten dutenak*

Sexu-erasoak:

- » *Ukitzeak*
- » *Exhibizionismoa*
- » *Baimenik gabe hurbiltzea*
- » *Sexua izateko presionatzea*
- » *Bortxatzea*

Jaiak antolatu behar badituzu

Jaiak
antolatzen
dituzuenok
funtsezko
eragileak zarete
prebentzioan

» Barraren atzean edo elkarteren bateko jai-batzordean bazaude eta jardueraren bat antolatzen baduzu, ezinbestekoa da zure lankidetzaz, jende guztiak askatasunez gozatzeko moduko jaiguneak antolatzeko.

Kontsulta ezazu:



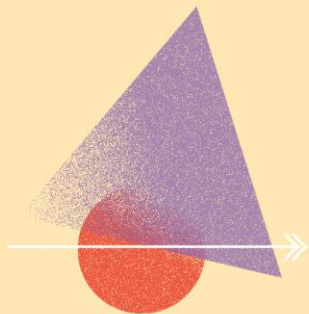
«Jaietan emakumeen
kontrako indarkeria matxista
prebenitzeko tokiko prozesuak
sustatzeko gida».





**Jarraibideak,
giro lagunkoi eta
errespetuzkoak
sortzeko eta
emakumeentzako
gune seguruak
ezartzeko:**

- » **Zaintza eta argiztapena:** ez jarri bainuak toki isolatuetan, eta jarri argiak gune ilunetan, egoera arriskutsuak gerta daitezkeen tokietan.
- » **Langileen prestakuntza:** esan jende guztiari (elkartean, batzordean, txosnagunean...) zer egin behar duten eraso matxista bat gertatzen denean. Protokoloren bat edukiz gero, jar ezazu jendeak ondo ikusteko moduan.
- » **Sare sozialak:** parteka itzazu jarduketa-protokoloa eta gida hau.
- » **Jarduerak:** diseina itzazu berdintasuna bultzatzeko jarduerak.
- » **Musika eta publizitatea:** ez jarri musika eta kartel sexistarik.
- » **Larrialdi-zenbakien zerrenda:** eguneratuta eta ikusteko moduan eduki. **ESKURAGARRI HEMEN.**



Erasotua izan bazara



**Larrialdi
bat bada,
deitu**

SOS DEIAK 112

- » Erantzuteko modu ezberdinak daude. **ZEUK ERABAKI.**
- » Ez lotsarik izan.
- » Erasotua sentitzen bazara, erasotua izan zarelako da.
- » Zeuk markatu erritmoak. Ez hitz egin gogorik ez duzun inorekin.
- » Deseroso sentitzen bazara, joan zaitez.
Fida zaitez zure intuizioaz.
- » Norbaitekin harreman bat hasten baduzu, horrek ez du esan nahi harremanak gero eta intentsitate handiago izan behar duenik nahitaez.
Izan beti gogoan zer egin nahi duzun eta zer ez.
- » **Esan ozenki zer gertatzen ari den.**
Ez duzu lotsatu behar zuk sortu ez duzun egoera batengatik.
- » **Jende gehiago badago, bila ezazu laguntza, esaiezu zer gertatzen ari zaizun** eta zer egin nahi duzun. Ez ahaztu zuk duzula arrazoia.

Eraso matxistaren bat ikusi baduzu

Ez ezazu bakarrik utzi emakumea

*hala eskatzen badizu
berak edo zeuk uste
baduzu hobeto egongo
dela lagunduta.*

- » Uste baduzu emakume bat arriskuan dagoela, **galdeiozu ea laguntzarik behar duen.**
- » Uste baduzu beharrezkoa dela, **deitu Udaltzaingora, Ertzaintzara edo SOS Deiak-era.**
- » Lokal edo txosnagune batean gertatzen bada, **esaiozu enkargatuari.** Musika itzal dezake, eta argiak piztu, lokalean dagoen jendeak jakin dezan zer gertatzen ari den.
- » Galdeiozu arreta medikoa nahi duen, edo salatu nahi duen. **Errespeta ezazu beti bere erabakia.**
- » Erakutsi iezaiozu erasotzaileari egin duenaren kontra zaudela, **zure osotasun fisikoa arriskuan jarri gabe.**



Emakume batek laguntza eskatzen badizu



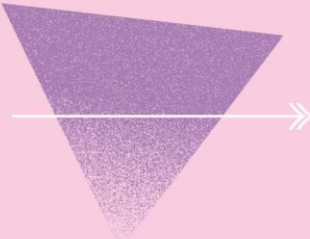
- » **Adierazi iezaiozu enpatia, laguntza, ulertzen duzula.**
Esaiozu erasoek ez dutela inolako justifikaziorik, eta ez duela ezer egin probokatzeko.

*“Nola zaude?”
“Zertan lagun zaitzaket?”*

- » **Pazientzia eduki, eta lasai jardun.**
- » **Bilatu erasotuaren konfiantzazko norbait, lagunduko diona.**
Ez baduzu inor topatzen, gera zaitez behar duen arte.

**Galdeiozu ea nahi
duen zerbitzuren
batera deitzerik
edo beste zerbait
egiterik.**





» **Ez juzgurik egin.** Ez egin baloraziorik, ez kendu garrantzirik gertatutakoari, eta ez egin emakumea kuestionatzen duen galderarik.

Benetan izan da horrela?

Ez zara esajeratzen ariko?

Zertan ari zinen erasoaren momentuan?

Ez zenuen gaizki interpretatuko?

Gertu-gertu ari zinen dantzan eta!

Nahita joan zara

» **Ez behartu edo presionatu erasotua izan den emakumea.**

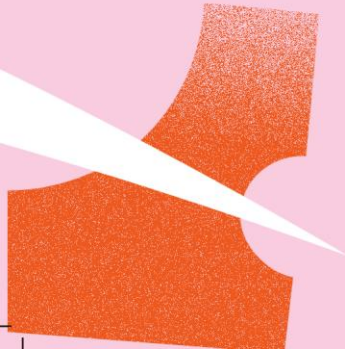
Salatu egin behar duzu!

Zer gertatu da?, Zein izan da?

» **Ez ezazu bakarrik utzi.**

» Ez ezazu erabakirik hartu berarekin **kontsultatu** gabe.

» **Ez ezazu gertatutakoari buruzko daturik eta informaziorik zabaldu,** pentsatu nola eragin diezaiokeen zabaltzeak.



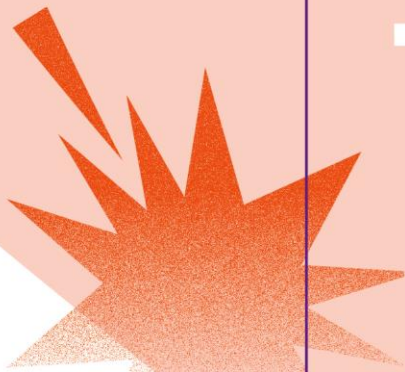
Sexu-eraso edo bortxaketa bat gertatu bada

Emakumeak ez badaki salaketa jarriko duen ala ez, gogoraz iezaiozu: garbitzen bada, arropaz aldatzen bada edo jaten badu, frogak ezaba daitezke.

Emakumea zaurituta badago eta arreta medikoa behar badu, **esaiozu larrialdietako zerbitzu medikoek parte mediko bat bidali behar dutela, nahitaez, epaitegira.**



**Emakumeak
erabakiko du zer egin;
ERRESPETA
EZAZU**



Sexu-eraso bat gertatzen bada sumisio kimikoagatik



**Zitada bat edo
sintoma hauetako
bat sentitzen
baduzu:**

- » Abisa itzazu zure lagunak, eta deitu 112ra.
- » Ez zaitetz bakarrik geratu.

Sintomak:

- » Hizkera nahasia
- » Ikusmen-alterazioak
- » Logura
- » Nahasmendua
- » Desinhibizioa
- » Asaldura edo haluzinazioak
- » Judizioaren alterazioa
- » Zorabioa edo bertigioa
- » Motrizitatearen edo orekaren alterazioak
- » Goragaleak edo gorakoak

Beste emakume bati gertatzen bazaio, lagun iezaiozu arreta emango dioten pertsona kualifikatuak agertu arte; ez ezazu bakarrik utzi, ez kendu garrantzirik informazioari eta deitu 112ra.





Esnatzerakoan susmoa baduzu sumisio kimiko baten pean erasotu zaituztela:

- » Ez zaitez arropaz aldatu, eta garbitu ere ez, eta ez ezabatu ebidentziak.
- » Ahal bezain pronto, zoaz ospitalera; han artatu eta aztertuko zaituzte.
- » Kontaiezu zein den gogoratzen duzun azken gertaera, eta nola esnatu zaren, sumisio kimikoaren protokoloa aktibatzeko.
- » Jarri salaketa Ertzaintzan.

Alkoholak eta drogek ere eragin ditzakete sintoma horiek.

Susma ezazu beste edalontzi batetik edaten baduzu, zeureaz ez bazara arduratu, zitzada bat sentitzen baduzu, eta zure egoera ezin bada esplikatu kontsumitu duzunarekin.

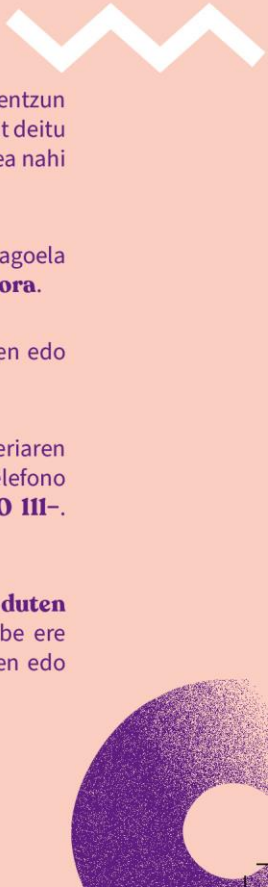
Gogoan izan: zitzadak sumisio kimikorik sortu gabe ere gerta daitezke, baina izu sexualeko egoera bat sortzen dutenez, emakumeak ez dira ziur sentitzen, eta jaiak ezin dituzte askatasunez gozatu.



Dekalogoa

1. Denon ardura da **jaiak libertatean eta beldur barik gozatzeko eskubidea** bermatzen duten jaiguneak eraikitzea.
2. **Jokabide matxistak ikusten badituzu**, gaitzetsi publikoki, argi uzteko jaiak ez duela inondik ere justifikatzen emakumeen askatasuna mugatzen duen jokabiderik.
3. **Gogoratu: soilik bai da bai**, eta norbaitekin deseroso bazaude, egin nahi ez duzun zerbait egitera behartuta bazaude edo zure hitza ez bada errespetatzen, eskubide osoa duzu aski da esateko eta ez jarraitzeko.
4. **Alkoholak edo drogek ez dute erasotzailea errugabetzen**, eta edanda edo drogatuta egonik erasotua izan den emakumeak ez du errudun sentitu behar.
5. **Erasotua izan bazara**, gogoratu erasoaren ardura erasotzailearena dela, eta ez zurea. Ez lotsatu kontatzeagatik eta laguntza eskatzeagatik.



- 
- 
6. **Erasotua izan den batek laguntza eskatzen badizu**, entzun iezaiozu, ez ezazu bakarrik utzi eta ez juzgatu; zerbitzu bat deitu edo bestelako urratsen bat egin aurretik, galde iezaiozu ea nahi duen. **Gogoan izan: azken erabakia berea da.**
7. Arrisku-egoeraren batean bazaude edo arriskua sortzear dagoela ikusten baduzu, **deitu SOS DEIAKera edo Udaltzaingora.**
8. **Sexu-eraso bat jasan baduzu**, gogora ezazu: garbitzen edo arropaz aldatzen bazara, frogak ezaba ditzakezu.
9. **Erasotua izan bazara**, hona dei dezakezu: Indarkeriaren biktima diren emakumeei eguneko 24 orduetan telefono bidezko arreta emateko zerbitzua **(SATEVI) -900 840 111-**. Pertsona espezializatuek emango dizute arreta.
10. Gogoratu: lurralde bakoitzean **24 orduz lan egiten duten krisi-zentroak daude**, eta horietara salaketa jarri gabe ere joan zaitezke, eta berdin dio eraso oraintsu gertatu den edo iraganean gertatu zen.

Baliabideak



**Arriskuan
bazaude,
deitu**

SOS DEIAK 112

Informazio gehiago:

*EKIM, "Emakumeen kontrako
indarkeria matxistari buruzko
informazio-ataria" EKIMeren
web orrirako QR-a.*



**Indarkeriaren biktima diren emakumeei eguneko
24 orduetan telefono bidezko arreta emateko
zerbitzua (SATEVI)**

» Telefonoa: 900 840 111

**Sexu-indarkerian espezializatutako 24
orduko krisi zentroa (16 urte edo gehiagoko
emakumeak)**

ARABAKO KRISI-ZENTROA: TXIMELETAK

» Telefono-zk.: 650 80 10 80

» Web: tximeletak24h.araba.eus

BIZKAIKO KRISI-ZENTROA

» Telefono-zk.: 900 84 09 77

» Chat web

» Posta elektronikoa:
atencionviolenciasexual@bizkaia.eus

GIPUZKOAKO KRISI-ZENTROA HARIBERRIA

» Telefono-zk.: 900 840 188

» Whatsapp-a 747 44 43 89

» Poste elektronikoa: hariberria@gipuzkoa.eus

*Zerbitzu guztiak doakoak dira, eta biktimen eta
hirugarren pertsonen duintasuna, konfidentzialtasuna
eta datu-babeserako eskubidea errespetatuko dira.*



Ertzaintza

» **943 53 47 20**

Udaltzaingoa

» **943 75 30 24**

**Osasun-zentroak,
ospitaleak...**

» **943 03 28 00**

**Udaletxeko Gizarte
Zerbitzuak**

» **943 75 00 56**