

ZER DIRA INDARKERIA MATXISTAK

- Gizona emakumearen gainetik jartzen duten botere-harremanetan oinarritzen direnak, emakumeen mendetasuna bermatzeko.
- Fisikoak, psikologikoak, afektiboak eta ekonomikoak izan daitezke, eta normalean bat baino gehiago izaten dira aldi berean.
- Indarkeria matxistaren adierazpenetako bat eraso sexistak dira.

ERASO SEXISTAK emakumeen osotasun pertsonalaren eta askatasunaren aurkako jokabide guztiak dira. Jazarpen fisikoa (musuak, besarkadak eta ukitze bortitzak eta baimenik gabekoak), hitzezko jazarpena (irainak, komentario misoginoak, edo emakumea gauza bihurtzen duten mespretxuzko komentarioak) eta hitzik gabeko jazarpena (larderiazko ekintzak eta kontrolatzeko ekintzak) eraso sexistak dira.

GIDA honek indarkeria horiek detektatzeko informazioa eta indarkeria horren aurrean jarduteko jarraibideak eskaintzen ditu.

EZ, BETI DA EZ. BAI BAKARRIK DA BAI.

AUTODEFENTSA FEMINISTA...

- ✓ Gure bizitzaren jabe gara.
- ✓ Badakigu zer den gustatzen ez zaiguna.
- ✓ Sexualitatea askatasunez bizi dugu. Badakigu norekin nahi dugun eta noiz nahi dugun.
- ✓ Gure irizpidearengan konfidantza dugu. Badakigu noiz ari garen eraso jasaten.
- ✓ Harreman parekideak nahi ditugu.
- ✓ Askatasunez ibili. Hartu zure lekua.
- ✓ Zure irizpidearengan konfidantza izan. Ongi dakizu zer bait gustatzen zaizun, gogaitzen zaituen edo eraso egiten dizuen.

Gogoratu: ZUK ERABAKI!

**Erantzun erasoei.
EKIN!**

... INDARKERIA SEXISTAREN AURREAN

- ✓ Piropoek, baboseoek eta nirekin tematzeak ez naute erakartzen, eraso egiten didate. Indarkeria da.
- ✓ Indarkeriari buruz txantxak egiten ari badira, ez barre egin. Matxismoaren konplize izatea edo eraso baten aurrean isilik geratzea indarkeria da.
- ✓ Zurekin ligatu nahi ez duela argi badago eta tematzen bazara, indarkeria da.
- ✓ Gure kaleak, gaua, eguna, jaietan ere pertsona guztien gozamenerako dira. Ekin eta esan EZ erasotzaileei.

Erasoa jasan duena
bazara **LAGUNTZA
ESKATU**. Erasoa ikusten
baduzu, **ZURE LAGUNTZA
ESKAINI**

NOLA JOKATU

ERASO JASAN DUEN EMAKUMEA BAZARA:

1. Zurekin dagoenari edo barran lanean ari denari laguntza eskatu. Larrialdiko arreta nahi baduzu, deitu **112 SOS NAFARROA** eta arreta protokoloa aktibatuko da. Horren bidez, arreta poliziala, sanitarioa, legala eta psikologikoa jasoko duzu.
2. Ez garbitu eta ez ezazu arropa aldatu. Ez jan eta ez edan, horrela, funtsezkoak izan daitezkeen probak ezabatzea saihestuko duzu.
3. Kontaiozu konfidantzazko norbaiti, laguntza eskatu. EZ ZAUDE BAKARRIK.

ERASO BAT IKUSTEN BADUZU:

1. Joan zaitetz eraso jasan duenarengana, ongi dagoen galdeiozu eta ea laguntzarik behar duen. Ezetz esaten badu, ez zaitetz tematu.
2. Laguntza onartzen badizu, eskainiozu 112ra deitzeko aukera, eskura dituen baliabideen berri izan dezan.
3. Entzun dioena arretaz eta ez ezazu zalantzan jarri. Errespetatu bere erabakia, intimitatea eta konfidentziasuna.
4. Jarrera matxistak ikusten badituzu, zure gaitzespena erakutsi ezazu.
5. Erasoa eta erasotzaileen aurrean ekin. Toleratzea konplize izatea da.

ERASOTUA LAGUNTZEN ARI BAZARA:

1. Entzun arretaz eta errespetuz. Eskaini babes emozionala, ez utzi bakarrik.
2. Presazko edo larrialdien laguntza behar badu, deitu 112era. Geratu berarekin laguntza iristen den arte.
3. Erasotzailea identifikatu.
4. Presazko laguntzarik behar ez badu, galdeiozu ea salaketarik jarri nahi duen.

TELEFONOAK

Egoera larrietarako:
112 SOS NAFARROA (24 ordu)

Informazio eta salaketa sozialerako:
672 764 624
igualdad@orkoien.com

**Foruzaingoak, Ospitaleak edo Osasun Zentroak (112 SOS) esku hartzen duenean, ofiziozko salaketak jartzen direla jakin behar duzu.*

ORKOIEI, JAIETAN ERE, INDARKERIA MATXISTARIK GABE

Jaietan **PUNTU MOREA** jarriko da egun batzuetan. Materiala jasotzeaz gain, jaietan bizi edo ikusi diren gertakarien berri eman ahal izanen duzu.

Ante las agresiones sexistas, ¡ACTÚA!

Nuestras calles, el día, la noche,
también en fiestas, son para
el disfrute de todas las personas.



**POR UNAS FIESTAS DE ORKOIEN,
LIBRES DE AGRESIONES SEXISTAS**

QUÉ SON LAS VIOLENCIAS MACHISTAS

- Las que se basan en relaciones de poder que sitúan al hombre por encima de la mujer, con el objetivo de garantizar la sumisión de las mujeres.
- Pueden ser físicas, psicológicas, afectivas, económicas y habitualmente se dan más de una al mismo tiempo.
- Una manifestación de la violencia machista son las agresiones sexistas.

Las **AGRESIONES SEXISTAS** son todos los comportamientos que atentan contra la integridad personal y la libertad de las mujeres. El acoso físico (besos, abrazos y tocamientos violentos y no consentidos), el acoso verbal (insultos, comentarios misóginos, despectivos o que cosifican a las mujeres) y el acoso no verbal (acciones intimidatorias y dirigidas a controlar...) son agresiones sexistas.

Esta **GUÍA** ofrece información para su detección y pautas de actuación ante estas violencias.

EL NO SIEMPRE ES NO. SOLO EL SÍ ES SÍ.

AUTODEFENSA FEMINISTA...

- ✓ Somos dueñas de nuestras vidas.
- ✓ Sabemos lo que no nos gusta.
- ✓ Vivimos la sexualidad libremente. Sabemos con quién queremos y cuándo queremos.
- ✓ Confiamos en nuestro criterio. Sabemos cuándo estamos siendo agredidas.
- ✓ Queremos relaciones en igualdad.
- ✓ Camina con libertad. Ocupa tu espacio.
- ✓ Confía en tu propio criterio. Tú sabes bien si algo te gusta, te molesta o te agrede.

Recuerda: ¡TÚ DECIDES!

... FRENTE A VIOLENCIA SEXISTA

- ✓ Los piropos, baboseos e insistencias, no me seducen, me agreden. Es violencia.
- ✓ Si están bromeando sobre la violencia no te rías. Ser cómplice del machismo o callar ante una agresión es violencia.
- ✓ Si está claro que no quiere ligar contigo y sigues insistiendo es violencia.
- ✓ Nuestras calles, la noche, el día, también en fiestas, son para el disfrute de todas las personas. Actúa y di NO a los agresores.

Responde
a las agresiones.
¡ACTÚA!

Si eres la persona
agredida **PIDE AYUDA.**
Si presencias la agresión
OFRECE TU AYUDA

CÓMO ACTUAR

SI ERES LA MUJER AGREDIDA:

1. Pide ayuda a quien esté contigo o a quien está atendiendo en la barra. Si quieres atención urgente, llama al **112 SOS NAVARRA** y se activará el protocolo de atención, por el que recibirás atención policial, sanitaria, legal y psicológica.
2. No te laves ni te cambies de ropa. Tampoco comas ni bebas; de esta manera evitas eliminar pruebas que pueden ser esenciales.
3. Cuéntaselo a alguien de confianza, pide ayuda. **NO ESTÁS SOLA.**

SI PRESENCIAS UNA AGRESION:

1. Dirígete a la persona agredida, pregúntale si está bien y si necesita ayuda. Si dice que no, no insistas.
2. Si acepta ayuda, ofrécele la posibilidad de llamar a 112 para que pueda informarse de los recursos con los que cuenta.
3. Escúchale con atención y no le pongas en duda. Respeta su decisión, intimidad y confidencialidad.
4. Muestra rechazo si presencias actitudes machistas.
5. Actúa ante los agresores y las agresiones. Tolerar es ser cómplice.

SI ESTÁS ACOMPAÑANDO A LA AGREDIDA:

1. Escúchala con atención y respeto. Ofrécele apoyo emocional, no la dejes sola.
2. Si necesita ayuda urgente, llama al 112. Quédate con ella hasta que lleguen.
3. Identifica al agresor.
4. Si ves que no necesita ayuda inmediata, pregúntarle si quiere denunciar.

TELÉFONOS

Para situaciones urgentes:
112 SOS NAVARRA (24 horas)

Para información y denuncia social:
672 764 624
igualdad@orkoien.com

**Cuando interviene la Policía Foral, el Hospital o el Centro de Salud (112 SOS), tienes que saber que se interponen denuncias de oficio.*

ORKOIEN, TAMBIÉN EN FIESTAS, LIBRE DE VIOLENCIAS MACHISTAS

Durante las fiestas, se instalará algunos días un **PUNTO MORADO**. Además de recoger material, allí podrás informar de incidencias que se hayan vivido o presenciado en fiestas.

Eraso sexisten aurrean, EGIN!

Gure kaleak, eguna, gaua;
jaietan ere pertsona guztien
gozamenerako dira.



**ERASO SEXISTARIK GABEKO
ORKOIENGO JAI BATZUEN ALDE**