



**BELDUR
BARIK
GUNEA**

**ERASOEN AURKA,
AURRE EGIN ETA
EKIN!**

**ERASOA DENEAN,
BELDUR BARIK
JARRERA!**

**EZ ZAUDE BAKARRIK!
ZATOZ GUREKIN,
ERDU BB GUNERA!**

**¡FRENTE A LAS AGRESIONES,
ACTITUD BELDUR BARIK!**

**¡NO ESTÁS SOLA!
¡VENTE CON NOSOTRAS,
VENTE A BB GUNEA!**



**INOIZ SENTITU
AL ZARA?**

**¿TE HAS SENTIDO
ALGUNA VEZ?**

Neska!
¡Chica!

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

Lotsatuta zure gorputza edo janzerari barre egin diotela

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.

¿Alguna vez te has sentido paranoica por sentir miedo al caminar sola por la noche?

¿Avergonzada porque han ridiculizado tu cuerpo o tu manera de vestir?

¿Señalada por tu orientación sexual?

¿Insultada por tu forma de vivir la sexualidad?

¿Presionada para tener prácticas sexuales que no deseabas?

**¡No estás loca, ni paranoica, ni eres una exagerada!
Simplemente estás percibiendo la presión del machismo.**

**Ez zaude bakarrik! Zatoz gurekin! Erdu BB GUNERA!
¡No estás sola! ¡Vente con nosotras, vente a BB GUNEA!**



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?

¿Estás harto de escuchar bromas y comentarios machistas de tus colegas, como hablar de los cuerpos de las chicas como objetos y no hacerles frente?

¿De escuchar “arreglemos las cosas como hombres”?

¿Te asqueas por tener relaciones en las que tienes que ser celoso y ser siempre el protector?

¿Te han señalado por tu orientación sexual?

¿Te han insultado por estar “del lado de las chicas”?

¡No estás solo! ¡Vente con nosotras, vente a BB GUNEA!
Ez zaude bakarrik! Zatoz gurekin! Erdu BB GUNERA!

ZER DA INDARKERIA MATXISTA?

Indarkeria **sexista** emakumea izateagatiko sufrizten 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 janzkerarekin, burutik jota zegoen, kontuz egiten duzunarekin, zu gabe ez naiz ezer, jasan beharra dago, janzkeragatik izan da...* etab.

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

Nazkatuta gaude gezurrak entzuteaz!

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA MACHISTA?

La violencia **sexista** es la violencia que afecta a las mujeres por el simple hecho de serlo y la ejercen algunos hombres para mantener el control y el dominio sobre las mujeres.

Pero además de esta violencia ejercida directamente sobre las mujeres, vemos que la misma **cultura machista ejerce múltiples violencias** sobre toda persona que altera o transgrede el orden social en base al género, el sexo, y la sexualidad.

El machismo trata de ocultar y justificar estas violencias, por eso, no es fácil identificar sus numerosas caras.

A través de la familia, la escuela, las canciones, películas etc. nos llegan mensajes machistas del tipo: **los celos lo llevaron a eso, cuidado con cómo te vistes, se le fue la olla, cuidado con lo que haces, sin ti no soy nada, hay que aguantar, pero mira cómo iba vestida...* etc.

Estamos hartas de estos mensajes que nos responsabilizan de las agresiones. Nos mienten diciendo que somos débiles, temerosas, siempre víctimas, que necesitamos a un hombre que nos proteja.

¡Estamos hartas, ya no nos lo creemos!



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

**SABEMOS QUE LAS MUJERES SOMOS LIBRES
Y VALIOSAS, INDEPENDIENTES Y AUTÓNOMAS,
DIVERSAS Y SABIAS, FUERTES Y PODEROSAS.
¡ESTO SÍ LO CREEMOS!**

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?

RESPUESTAS FEMINISTAS A TÓPICOS MACHISTAS

** Feminismo es lo mismo que Machismo.*

No tienen nada que ver. El feminismo, se basa en la justicia, es un discurso y una práctica que exige la igualdad entre mujeres y hombres, al contrario que el machismo que consiste en creer que los hombres son superiores a las mujeres.

** ¡Eres una exagerada, ya no hay Machismo!*

¿Sabías que...

- Un 8,9% de las mujeres que sufren maltrato tienen entre 18 y 29 años?
- El 30% de las agresiones sexuales las cometen chicos menores de edad?
- Solo un 14% de las agresiones son denunciadas?
- A pesar de que las mujeres tienen un mayor rendimiento académico en Educación Secundaria que los hombres, terminan en trabajos menos cualificados y de menor estatus social que ellos?

* Erasoak emakumeen janzkeren eta jarreraren ondorio dira.

Gure janzkera eta jarreraren bidez desira, erakarpina, 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.

* Las mujeres con su forma de vestir y actuar provocan las agresiones.

Con nuestra forma de vestir y de actuar podemos provocar deseo, atracción, vitalidad... pero JAMÁS una agresión. ¿Te has fijado que si un chico se quita la camiseta haciendo deporte nadie dice que está provocando y mucho menos, nadie va a manosearle?

¿Y si fuera una chica la que lo hiciera porque tiene calor?

No hay excusas, nosotras no vamos provocando, no somos las culpables, somos libres de actuar como queramos y siempre tenemos el derecho a decir que NO.

* Ante una agresión mejor cállate y no hagas nada.

Hay muchas formas diferentes de responder a las agresiones, y TODAS son buenas. En la mayoría de los ataques, si corres, haces gestos o gritas, el agresor suele huir...

Las mujeres tenemos todo el derecho a defendernos de la manera que nos parezca apropiada y TODAS SOMOS CAPACES DE HACERLO.

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 zaitetz arauak ez betetzeagatik epaitzen zaituzten pertsona toxikoengandik, kritikatzten zaituztenengandik, baita araeekin 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.

¡COMBATE LA VIOLENCIA MACHISTA!

La sociedad machista nos dice cómo debe ser una mujer y a veces nos sentimos frustradas, incómodas, tristes, raras... porque no encajamos en ese tópico, ese molde se nos queda pequeño. Hay infinitas maneras de ser, de sentir, de vestir, de hacer..., hay mil maneras de ser mujer, cada una de nosotras es diferente y tenemos todo el derecho a serlo.

Pasa de las personas tóxicas que te juzgan por no seguir la norma, pasa de las personas que critican y hacen comentarios machistas a otras mujeres "por no encajar en el molde".

¡Sé tu misma, ten actitud BB!

Rodéate de personas con las que puedas tener relaciones basadas en la igualdad, el respeto y el cuidado, rodéate de buenas amigas y amigos, disfruta de la vida, de tu cuerpo, de tus aficiones, nunca las dejes a un lado por nadie y apoya a otras mujeres en sus decisiones, no permitas abusos hacia ninguna de nosotras.



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

**SÉ SOLIDARIA CON OTRAS CHICAS...
¡SI NOS TOCAN A UNA,
NOS TOCAN A TODAS!**

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 inguruakoak 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 baboso izatea, erasotzea da, ez egin inoiz, eta horrelako goerak ikusten badituzu horren aurka agertu.

¿QUÉ ES UNA AGRESIÓN MACHISTA?

La **violencia machista** no es sólo la agresión física o la violación. Los roces y besos no consentidos, los comentarios o miradas degradantes sobre tu cuerpo, ponerse plasta, chantajearte para conseguir tener relaciones sexuales... son otras manifestaciones de la violencia machista.

Los agresores pueden ser hombres o chicos desconocidos pero también puede ser que los conozcas, que estén en tu cuadrilla o sean tíos de tu entorno... incluso que "normalmente sean muy majos" y de fiesta se ponen plastas, insistentes e incluso agresivos, esto también es agresión y hay que poner límites a lo que no te gusta y te hace sentir incómoda.

Si te sientes agredida es que es agresión.

¡Chico! Si te hacen comentarios homófobos por tu manera de actuar, de bailar, de ser..., si te insultan por tu orientación sexual, si hacen bromas machistas sobre tu manera de hablar, de vestir... **Si te sientes agredido es que es agresión.**

...

Erasotzaileak kanpora!

Chico, nunca abuses de la confianza de las chicas para agobiar, no utilices la fiesta como excusa, recuerda que ligar no es acosar ni insistir ni hacer sentir incómoda/o a nadie. Nunca insistas, **si una chica dice NO es NO.** Ser plasta o baboso también es agredir, nunca lo hagas, y si lo ves hacer, haz saber que no estás de acuerdo.



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

**LIGAR ES JUGAR, COMPARTIR Y
DIVERTIRSE JUNTAS/JUNTOS,
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 jarreragatiko lotsa sentiarazi behar diozu.
- Tente ibili eta EZ begiratu lurrera, erasotzaileek segurtasunik gabe dabiltzan emakumeak bilatzen dituzte.
- Adi zeure intuizioari. Hurbiltzen bazaizu “SUA” oihukatu.
- Giltzatakotan 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 aldentuko du.
- Jende gehiago badago laguntza eskatu. Indartsu eta ziur jokatu, jakinarazi gertatzen ari dena eta zer nahi duzun egin.

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

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

CHICA, ¿QUÉ HACER ANTE UNA AGRESIÓN?

Lo más importante es que recuerdes que puedes defenderte de la manera que TÚ decidas.

No sientas vergüenza, ¡es él quien tiene que avergonzarse!

Estos trucos te ayudarán:

- No hables con nadie que no te apetezca, no le tienes que dar ninguna explicación.
- Di en voz alta lo que está ocurriendo, Haz que se avergüence de su actitud.
- Camina erguida, NO mirando el suelo, los agresores buscan mujeres que les transmitan inseguridad.
- Confía en tu intuición. Si se te acerca grita FUEGO.
- Puedes llevar un silbato en el llavero y hacerlo sonar para desconcertarle y llamar la atención.
- Puedes llevar el móvil en la mano para hacer una llamada rápida y pedir ayuda, esto le alejará.
- Si hay más gente busca su ayuda, siéntete fuerte y decidida. Cuéntales lo que te está pasando y lo que quieres hacer.

Anímate a participar en cursos de autodefensa feminista, ahí te enseñaran muchos más trucos.

Si lo necesitas recuerda que puedes llamar a...

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.

¡CHICOS! ¿QUÉ PODÉIS HACER SI VEIS UNA AGRESIÓN?

¡Chicos! Recordad que vuestra respuesta es muy importante, no os quedéis al margen, hay que dejar de ser cómplices de las agresiones.

¡A los machitos no los queremos!

- Si veis una agresión dirigiós siempre a la chica y preguntadle que necesita, no le impongáis nada.
- Increpad de diferentes maneras a los plastas y agresores, dejad de seguirles el rollo.
- No os riáis de las bromas, humillaciones o comentarios machistas.
- No justificéis ninguna agresión, ni siquiera con la excusa del alcohol o las drogas.
- Si veis hacer comentarios homófobos o lesbofobos, recriminarlos. Apoyar a vuestras compañeras/compañeros. ¡No hay una sola manera de ser hombre o mujer!
- Estableced relaciones de igualdad y respeto con las mujeres y los hombres.



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

**CUANDO NO HACÉIS NADA AYUDÁIS
A LOS AGRESORES. CUANDO HACÉIS ALGO
AYUDÁIS A TERMINAR CON EL MACHISMO
¿A QUIÉN AYUDAREIS ?**

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.

INVÉNTATE TUS RELACIONES

Tienes derecho a disfrutar de tu cuerpo y de tu sexualidad con total libertad.
¿Por qué si un chico liga mucho es un "crack" y si lo hace una chica la insultan?
Puedes tener relaciones sexuales con quien o quienes quieras, como tú quieras, cuando tú quieras, **NO hay una sola manera de estar con alguien.**

Puede que te apetezca un rollo de una noche, o de varias noches, o enrollarte con chicas, o con chicos, o con chicas y chicos, o tener una pareja, o veros para hacer cosas juntas/juntos y a veces enrollaros, o quedar y no enrollaros, o estar con diferentes personas a la vez o...

Todo vale siempre y cuando no impongas nada ni te lo impongan a ti.

¡Invéntatelo!

Sea como sea lo que te apetezca, JAMÁS permitas abusos ni en pareja ni con un rollo, el amor NO es libre, si no eres tú misma. Ligar es disfrutar y divertirse.



**ROLLO TXARRAK
BAZTERTU!**

**¡PASA DE LOS
MALOS ROLLOS!**

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.**

PISTAS PARA DETECTAR LA VIOLENCIA MACHISTA EN TU RELACIÓN

SI TE DICE...Que se preocupa por ti y por eso te llama continuamente para saber dónde y con quién estás.

EN REALIDAD...Esto NO es amor. Son CELOS Y CONTROL.

SI TE DICE...Que te quiere tanto que sólo quiere estar contigo y se enfada si vas con tu amigas/amigos o haces cosas sin él.

EN REALIDAD...Esto NO es amor. Te está AISLANDO.

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 iritzia 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.

SI TE DICE...Te acusa de anticuada o pone en duda tus sentimientos hacia él si no quieres mantener relaciones sexuales o hacerlo sin condón.

EN REALIDAD...Esto NO es amor. Te está CHANTAJEANDO.

SI TE DICE...No presta atención a tus opiniones y asegura saber de todo más que tú, tratándote como una “niñita”, como si él fuera superior.

EN REALIDAD...Esto NO es amor. Te está INFRAVALORANDO.

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 zugarik 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 garrantzitsuen 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.

¿QUÉ PUEDO HACER SI ESTOY VIVIENDO ABUSOS?

Chica, si te has reconocido en alguno de los ejemplos anteriores recuerda que:

- Eres dueña de tu cuerpo y de tu vida. Que nadie decida por ti.
- No creas que se puede cambiar a las personas por amor. Esto es una trampa que nunca funciona y no hará más que agobiarte y retrasar el fin de la relación. ¡Ahórratelo!
- Apóyate en tu círculo de amistades y familiares. Cuéntalo. No te quedes callada y no sientas vergüenza, a todas nos puede ocurrir. Ahora lo importante eres tú.
- Un rollo de una noche también es una relación. No le permitas abusos ni chantajes.
- Contando lo que te ocurre ya has empezado el camino para cambiar la situación, eres muy inteligente y valiente. ¡Ánimo!

Te mereces dejar de sufrir y tener relaciones sanas en las que encuentres respeto, cuidado y alegría.



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

**RELACIONES BASADAS
EN LA IGUALDAD Y
EL RESPETO,
NO EN LA
VIOLENCIA.**

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!

¿Y SI CONOZCO A ALGUIEN QUE LOS ESTÁ SUFRIENDO?

¿Conocéis a una amiga que lo está pasando mal en su relación? Lee estos consejos:

- Escúchala y no la juzgues, lo más importante es que confíe en ti.
- Apóyala y ve a su ritmo, animála a hacer actividades juntas (ir al monte, a caminar, a la playa, a bailar, a hacer deporte...). Rompe su aislamiento.
- Valora todos los pequeños pasos que dé para romper con él.
- No justifiques al novio, el amor no es control, ni posesión.
- Ten mucha paciencia y respeto.
- Sé solidaria con ella, recuerda que a todas nos puede pasar. Nunca la critiques.

Una relación de maltrato es una situación complicada, existen personas profesionales para ayudar en estas situaciones y que aseguran una total confidencialidad, ¡utiliza los recursos para ayudarla mejor! Haz uso de los teléfonos que encuentras en esta guía para apoyarla y para que la orienten mejor

¡No estáis solas! ¡Ayúdala mejor! ¡Pide información!

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!

TARJETA PARA CHICAS

Guarda esta tarjeta en tu cartera.

Aquí tienes unos teléfonos totalmente confidenciales a los que puedes llamar para preguntar dudas, buscar información o lo que necesites.

INO ESTÁS SOLA!

ZALANTZAK ARGITZEKO

TEL. ARRETA ZERBITZUA (anonimoa)

SERVICIO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA (anonimo):

24 ord. 51 hizkuntza / 24h / 51 idiomak

900 840 111

GIZARTE ZERBITZUAK

SERVICIOS SOCIALES:

943 03 80 83

BERDINTASUN ARLOA

ÁREA DE IGUALDAD:

943 72 56 42

UDALTZAINGOA

POLICÍA LOCAL:

943 03 80 85

LARRIALDIA

EMERGENCIA:

112

Entzumenean edo mintzairan Funtzio aniztasuna duenarentzat
Para personas con diversidad funcional auditiva o de habla

600 123 112

Testoa: (nor / non / genero indarkeria) / Texto (quien / donde / violencia de genero)



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

Adaptación de la Guía Beldur Barik: Guía para chicos y chicas contra la violencia sexista. BERDINSAREA



EMAKUMEEN AURKAKO
INDARKERIARI EZ
NO A LA VIOLENCIA
CONTRA LAS MUJERES

ANTOLATZAILEA ORGANIZA



Urretxuko udala



EMAKUNDE
EMAKUMEAREN ELISAL ERAKUNDA
INSTITUTO VASCO DE LA MUJER

BULTZATZAILEAK IMPULSAN



foru aldundia
diputación foral



Gipuzkoako
Foru Aldundia
Diputación Foral
de Gipuzkoa



Arabako Foru Aldundia
Diputación Foral de Álava



EUERRADIKO UDALEN ELKARTEA
ASOCIACION DE MUNICIPIOS VASCOS



LAGUNTZAILEAK COLABORAN



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
DEPARTAMENTO DE POLÍTICA
SOCIAL Y SERVICIOS SOCIALES
RECTORADO VASCO DE POLÍTICA
SOCIAL Y SERVICIOS SOCIALES



Universidad
del País Vasco Euskal Herriko
Unibertsitatea



www.beldurbarik.org