



**ERASO  
SEXISTARIK  
GABEKO  
JAIEN  
ALDE**



Argitaratzailea  
Ayuntamiento de  
**Pamplona**  
Iruñeko Udala

## Eraso sexistarik gabeko jaien alde!

- Jaiak pertsona guztien gozamenerako dira.
- Jaietan denak EZ du balio.
- Drogak hartzeak eta haien gehiegizko erabilerak EZ dute eraso bat justifikatzen.
- Jaietan ere, EZETZA EZETZ da.
- Eraso sexista baten aurrean, hartu jarrera aktiboa.

## EZ itzazu onartu!



## Norentzat da gida hau?

- Noizbait leku publiko batetik (tabernetik, autobusetik, kaletik...) alde egin behar izan baduzu, eraso 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 hartzera edota kontzertu batera zu bakarrik joateari...)
- Bikotekideak umiliatua edo kontrolatua sentitu bazara.
- Sexu-harremanak izatera behartua edo bultzatua sentitu bazara.
- *Baboseoaz* nazkatu bazara, jarrera matxistengatik lotsatzen bazara, ustezko txantxak eta loreak omen diren horiek gustatzen ez bazaizkizu.

**Halako kasuren batean zeure burua edo ezagutzen duzun norbait ikusten baduzu, gida hau zuretzat da, **izan gizon izan emakume.****

## Zer da indarkeria sexista?

- Harreman hierarkikoetan eta gizona emakumearen gainetik ezartzen duten botere harremanetan oinarritzen den indarkeria da, emakumeak menpekotasun egoeran bizitzea helburu duena.
- Egiturazko izaera duen indarkeria da, mundu osoko emakumeek jasaten baitute bizitzaren esparru guztietan.
- Fisikoa, psikologikoa, afektiboa, sexuala edo ekonomikoa izan daiteke.
- Forma ugari izan ditzake: irainak, ustezko hitz ederrak, mespretxuak, umiliazioak, jeloskortasuna, xantaia emozionala, baimenik gabe egiten diren ukitzeak, jazarpen sexuala, kolpeak, bortxaketak, hilketak...
- Indarkeria honekin eraikitzen da emakumeen beldurra.

**Emakumeen beldurra ez da jaiotzetikoa; beldurra sentitzen irakasten zaie. Ez zaie irakasten horri aurre egiteko mekanismorik, ez zaie tresnarik ematen, eta horrek bihurtzen ditu zaugarri.**

## Indarkeria sexista hautemateko arrastoak:

Jarrera matxistak izateko lehen baldintza da gizon batek pentsatzea eskubidea duela emakume bati eraso egiteko.

Xantaia- eta kontrol-mekanismoen barruan, jeloskorkeria gailentzen da. Ez dira maitasun-seinale, baizik eta kontrol- eta jabetza-grinarenak. Ez zaitez engain!

Hona hemen egoera sexistak hautematen lagunduko dizuten zantzuak:

- Bikotekideak denbora, sakelako telefonoa, janzkera, lagunak... kontrolatzen dizkizu, inoiz zelatatu edo jarraitu zaitu, edota etengabe leporatzen dizu desleiala zarela edo lakrikunkeriatan ibiltzen zarela.
- Bikotekideak irizpiderik ez bazenu bezala jokaten du zurekin, zure iritziak gutxiesten ditu, ez du nahi lagunekin atera zaitez, ezta zure bizitzan beste inor egotea ere.
- Sexu-harremanak zuk nahi ez duzunean edo kondoirik gabe izatera behartzen zaitu.
- Gizonek tabernetan ipurdia ukitzen dizute, gogaitzen edo estutzen zaituzte, nahiz eta zuk bakean uzteko esan diezun.



## Aurre egin indarkeria sexistari:

- Izan zeure bizitzaren jabe.
- Ez mugatu zure bizitza, eta mugak jarri gustuko ez duzunari.
- Bizi sexualitatea modu askean, nahi duzunarekin eta nahi duzunean.
- Emakumeok, sinetsi zuen irizpidean: erasoak sentitu bazarete, eraso egin dizuete.
- Deuseztatu desberdintasuna; sortu berdintasunean oinarritutako harremanak.
- Erantzun erasotzaileei. Geldiaraz itzazu, fisikoki zein mentalki.
- Askatu zaitetz identitate itxietatik, mugatuetatik eta estereotipatuetatik.
- Zeuk jarri zure bizitzaren arauak. Izan zaitetz zuk nahi duzuna, eta ez egin kasurik gizonak eta emakumeek zer izan behar duten ezartzen duten ereduak.
- Sortu harreman osasuntsuak pertsona guztiarekin, aniztasuna, desberdintasuna eta orientazio sexual ezberdinak ulertuta.



## Erasoak aurreikusteko baliabide orokorrak:

- Kalea, gaua, eguna eta jaiak pertsona guztien gozamenerako dira. EZ izan gaizkidea: aurre egin, eta esan EZETZ erasotzaileei.
- EZ zaitetz albo batean gelditu. Ekin. Zure jokaera garrantzitsua da.
- Gogorarazi erasotzaileei EZETZA EZETZ dela.
- Emakume batek eskubidea dauka zer nahi duen eta zer nahi ez duen erabakitzeko.
- Gogaikarria eta nazkagarria izatea EZ da ligatzea, erasotzea baizik.
- Ongi maite zaituenak ongi maite zaitu, eta errespetuz jokatu du zurekin. Ez onartu tratu txarrak.



## Emakumea! Ahaldundu zaitetz! Merezi duzu!

- Segurtasunez ibili; zenbat eta ziurtasun txikiagoa izan, orduan eta ahulago ikusiko zaituzte. Okupatu zure bizi-espazioa.
- Izan konfiantza zure irizpidean. Zerbait gaizki dabilela sentitzen baduzu, EKIN. Zuk bakarrik dakizu zer duzun gustuko, zerk gogaitzen zaituen eta zerk erasotzen dizun. Erabakia zurea da!
- Gogoratu "EZ" esateko eskubidea daukazula. Inork ez dauka eskubiderik nahi ez duzun zerbait inposatzeko. Zure gorputza zeurea da.
- Ongi maite zaituenak ongi maitatuko zaitu, eta errespetuz jokatu du zurekin. Ez onartu tratu txarrik.



## Zer egin eraso bat **IKUSTEN** baduzu?

- Emakume bat eraso egoera batean dagoela uste baduzu, harengana jo. Galdetu ea ongi dagoen eta laguntzarik behar duen.
- Adierazi erasotzaileari egoera gaitzesten duzula, ez zaizula ez dibertigarria ez normala iruditzen emakumeei erasotzea.
- Zure lagunak bat bere bikotekideak jipoitzen badu, jakinarazi hori ez dela normala, ez dagoela bakarrik, eta lagundu ezazu informazioa edo laguntza eskatzera.
- Ez onartu erasorik; ekin, eta salatu itzazu horrelako egoerak.



## Gorde txartel hau diru-zorroan.

Hemen aurkituko dituzu telefono eta baliabide baliagarri batzuk:

- **Larrialdiak: 112 SOS Nafarroa**
- **Udaltzaingoa: 092**
- **Delituaren biktimei zuzendutako arreta-zerbitzua**

Biktimentzako orientazioa eta arreta

Sanferminetako ordutegia: 09:00 - 13:00  
(jaiegunetan izan ezik)  
Telefonoa: 848-423376

Ordutegia urtean zehar: 08:30 – 14:30  
(astelehenetik ostiralera)

**SOS Nafarroako telefonoan (112)** arreta psikologikoa eskaintzen da eguneko 24 orduetan

Calle M<sup>o</sup> de Irache 22- 1<sup>o</sup>

• **Emakumeen Arretarako Zerbitzu Juridikoa:**  
Doako zerbitzua. Telefonoak eta arreta-ordutegiak

- Sanferminetan eta udan: astelehenetik ostiralera  
10:00etatik 12:00etara (948 221475)

- Urtean zehar: astelehenetik ostiralera | 6:30etik  
18:30era (948 221475)

- 24 orduz **112 SOS Nafarroa**  
telefonoaren bitartez.

- Helbidea: Abokatu Elkargoa, Armada  
etorbidea 2, 10. sol.

• **Emakumearen Arretarako Udaltzaingoa:**  
**948420940**

Marcelo Celayeta kalea 51, beheko solairua  
(Carbonilla). Astelehenetik ostiralera, 08:00etatik  
15:00etara (sanferminetan, itxita).

• **Eraso sexisten kasuetan arreta eta orientazioa**  
emateko herri-ekimenaren telefonoa:  
**699 687 687**

## Gorde txartel hau diru-zorroan.

Hemen aurkituko dituzu telefono eta baliabide baliagarri batzuk:

- **Larrialdiak: 112 SOS Nafarroa**
- **Udaltzaingoa: 092**
- **Delituaren biktimei zuzendutako arreta-zerbitzua**

Biktimentzako orientazioa eta arreta

Sanferminetako ordutegia: 09:00 - 13:00  
(jaiegunetan izan ezik)  
Telefonoa: 848-423376

Ordutegia urtean zehar: 08:30 – 14:30  
(astelehenetik ostiralera)

**SOS Nafarroako telefonoan (112)** arreta psikologikoa eskaintzen da eguneko 24 orduetan

Calle M<sup>o</sup> de Irache 22- 1<sup>o</sup>

• **Emakumeen Arretarako Zerbitzu Juridikoa:**  
Doako zerbitzua. Telefonoak eta arreta-ordutegiak

- Sanferminetan eta udan: astelehenetik ostiralera  
10:00etatik 12:00etara (948 221475)

- Urtean zehar: astelehenetik ostiralera | 6:30etik  
18:30era (948 221475)

- 24 orduz **112 SOS Nafarroa**  
telefonoaren bitartez.

- Helbidea: Abokatu Elkargoa, Armada  
etorbidea 2, 10. sol.

• **Emakumearen Arretarako Udaltzaingoa:**  
**948420940**

Marcelo Celayeta kalea 51, beheko solairua  
(Carbonilla). Astelehenetik ostiralera, 08:00etatik  
15:00etara (sanferminetan, itxita).

• **Eraso sexisten kasuetan arreta eta orientazioa**  
emateko herri-ekimenaren telefonoa:  
**699 687 687**

# EMAKUMEAK, zer egin eraso baten aurrean?

- Eraso egoera batean “sua” oihukatu jendearen arreta bereganatzeko.
- Egoera bat gustuko ez baduzu, esan (ezagun bat baldin bada ere). Argi eta garbi adierazi. EZETZA EZETZ da!
- Jazartzen edo jipoitzen bazaituzte, bilatu lagunak babesa, konta iezaiezu zer gertatzen zaizun. Bilatu laguntza. EZ zaude bakarrik!
- Gogoratu ezazu zure begirada, ahotsa eta gorputza erasotzaileei aurre egiteko baliabideak direla.
- Oraingo 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 zaitetz ospitalera edo auzitegira, zer gertatu zaizun kontatzera eta auzitegiko medikuaren arreta jasotzera.
- Nahi duzunean, jo ezazu emakumeen taldeetara. Bilatu gai honetan adituak diren pertsonen laguntza. Ez zaude bakarrik!

## Berdinsareak egina.

### Emakumearen Udal Kontseiluko Sanferminak Berdintasunean taldeak egokitua.

Amedna elkarte eta Urbanas kolektiboa, Emakumearen Udal Kontseiluko elkarten ordezkari

Indarkeria sexistaren aurkako emakumeon plataforma

Kattalingorri elkarte

Gora Iruñea! plataforma

Andrea elkarte

Udaleko talde politiko guztiak eta Aralarreko zinegotzi ez-atxikiak

Biktimen Arretarako Nafarroako Gobernuaren Bulego Juridikoa

Gizarte Ongizate eta Berdintasun, Hezkuntza eta Kultura, eta Hirritarren Segurtasun alorrak

Emakumearen Arretarako Udal Zerbitzua

A dense crowd of people, likely at a political rally or protest, with their arms raised in the air. The entire image is overlaid with a solid red color. In the center, the text "ERASO SEXISTARIK GABEKO JAIEN ALDE" is written in large, bold, white capital letters.

**ERASO  
SEXISTARIK  
GABEKO  
JAIEN  
ALDE**