

## ERASO SEXISTA JASAN DUZU...

- Espazio batetik alde egin behar izan baduzu (kontzertua, txosna, taberna, kalez aldatzea), **BELDURTUTA** sentitu zarelako.
- Zure lagunekin dantzan ari bazara eta etengabe **JASARTZEN** bazaituzte.
- BAIMENIK GABE** ukitu edo besarkatu bazaituzte.
- BAIMENIK GABE** sexu-harremanak izaten **GRABATU** bazaituzte.
- Sexu-harremanak izateko **PRESIONATU** badizute.
- Irainak, piropoak, ukituak, mespretxuak... jasan badituzu **AMORE EZ** emateagatik.

## ZER DA ONARPENA?

- Sexu-harremanak modu **ASKEAN, KONTZIENTEKI** eta **NAHITA** izatea onartzea.
- Inplikaturako pertsona **GUZTIEK** onarpena ematea **AUKERATZEN** dute, eta edozein unetan **ERRETIRA** dezakete.
- Beldurra edo presioagatik **BAI** esatea **EZ** da onarpena ematea.
- Protesta edo **ERRESISTENTZIA EZAK** ez du esan nahi onarpena egon denik.
- DESIRARIK** gabe **EZ** dago **ONARPENIK**.

\* **"NESKA"** diogunean, emakume zis-heterosexualez ez ezik, indarkeria matxistak jasan ditzaketan **IDENTITATE GUZTIEZ** ari gara.

## ZER EGIN INDARKERIA SEXISTAREN AURREAN?

### MUTILAK

- EZ ERASOTU.**
- Ulertu neskek\* **ESKUBIDEA** dutela **EZETZ** esateko **EDOZEIN** momentuan eta errespetatzera **BEHARTUTA** zaudela. Ezetza isiltasunekin, keinuekin, jarrerekin eta abarrekin adieraz daiteke.
- Ez dut gogorik / Geldi egon! / Ez dut jarraitu nahi / Isiltasuna / Baietzik ez badago... **EZETZ DA.**
- Neska\* bat bere sexualitateaz gozatzea **EZ** du esan nahi sexu harremanak izan nahi dituenik.
- Norbait mozkortzen edo drogatzen saiatzea berarekin egotea errazagoa izan dakizun, **EZ** da ligatzea, **DELITUA** da. Alkoholaren edota drogen eraginpean dagoenaz aprobetxatzea, ere.
- Ez ukitu, heldu, txistu egin, komentario gordinak egin **BAIMENIK GABE.**
- Uste baduzu festan ezin izango duzula **"KONTROLATU"**, ez irten.

### NESKAK\*

- Bakarrrik **BAI** da **BAI**.
- EZ** zaitetz **ERRUDUN** sentitu. Ez zara erasoaren erantzulea.
- Zure gorputza **ZEUREA** da eta zeurea da **BAIETZ, EZETZ, EZ DUT JARRAITU NAHI...** esateko eskubidea.
- EROSO** sentiarazten **EZ** zaituen **EZER** ez egin.
- ERASOTUTA** sentitzen bazara, eraso bat da.
- Ez ezkutatu jasotako eraso. **KONTATU** konfiantzazko norbaiti eta eskatu laguntza.

### GUZTIAK

- Jarrera sexistei irmoki **UKO** egiezu.
- Ez ezazu txantxa edo txisterik egin. Erasoak ez dira bromak, **DELITUAK** baizik.
- Ez iezaezu biktimei **ERRUA LEPORATU**, ezta erasotzailea **JUSTIFIKATU** ere. Hori egiten baduzu, **KONPLIZEA** izango zara.
- Irudi edo esaldi iraingarriak jasotzen badituzu, **EZ PARTEKATU** eta ez zaitetz **ISILIK** geratu. Hori egiten baduzu, **KONPLIZEA** izango zara.
- Beharrezkoa bada, **SALATU**.

## ZER EGIN ERASO BAT PAIRATZEN BADUZU?

- Ez pentsatu **INOIZ** gertatu zaizunaren erruduna zarenik. Ez zara erasoaren erantzulea.
- Deseroso sentitzen bazara, jazartzen bazaituzte edo arriskuan zaudela uste baduzu, **ESKATU LAGUNTZA** zure inguruneari. **EZ ZAUDE BAKARRIKI**
- Saia zaitetz **LEKU SEGURU** batera joaten ahal bezain laster.
- SEXU-ERASOA** izan bada, nahiz eta ez izan argi salatuko duzunik, gogoratu garbitzen bazara, jaten baduzu, zure arropa botatzen baduzu... frogak **EZABATUKO** dituzula.
- Gorputzetako edozein lekutan **ZITADA BAT NABARITZEN** baduzu, **SUMISIO KIMIKOAREN** lotutako sintomaren bat agertzen bada, esan berehala zure lagunei, kontatu zer gertatu zaizun eta zer sentitzen ari zaren, eta **DEITU** 112 (SOS DEIAK)
- KONFIANTZAZKO** norbaiti abisatu, zurekin egon dadin.

## ZER EGIN AGRESIO BATEN LEKUKO BAZARA?

- Neska\* bat **ARRISKUAN** dagoela uste baduzu, **LAGUNTZA** eskaini eta/edo polizia deitu. **EZ UTZI BAKARRIK.**
- LOKAL** batean gertatu bada, **ARDURADUNARI** deitu.
- Erasotzaileari argi utzi bere jarrera **UKATZEN** duzula. Ez jokatu ezer gertatzen ari ez balitz bezala. Eraso **DELITUA** da, ez kontu pribatua edo bikote-kontua.
- Neskari\* **ENTZUN**, zure laguntza eskaini: **EZ JARRI ZALANTZAN** kontatzen duena.
- ARRETA MEDIKOA** edo salatu nahi baduen galdetu biktimari. Bere erabakia **ERRESPETATU**.
- ERASO SEXUAL** baten kasuan, gogoratu garbitu, jan edo arropa botatzen baduela frogak **EZABATUKO** dituela.
- Neska\* bat zuregana hurbiltzen bada eta esaten badizu **SUMISIO KIMIKOAGATIK** biktima dela uste duela.
  - DEITU** SOS Deiak 112 zenbakira edo eskura dauden osasun-zerbitzuetara kaltetutako nesken sintomei erantzun egokia eman diezaioten.
  - Leioako Udaltzaingoiari (94 400 8021) edo Ertzaintza (112) **DEITU**.

**LAGUNTZA -ZERBITZUA 24  
ORDU/365 EGUN (BFA)  
900-840-977**

## LARRIALDIAK

- LEIOAKO UDALTZAINGOA**  
944-008-021.
- ERTZAINZA**  
112.

## BESTE ZERBITZU BATZUK

- LEIOAKO OSASUN ZENTROA**  
946-007-001.
- LEIOAKO OINARRIZKO GIZARTE ZERBITZUAK**  
94-480-1336.
- LEIOAKO UDALEKO BERDINTASUN ARLOA**  
946-072-570.
- GUNE MOREA JAIK**  
693-297-942.

# INDARKERIA MATXISTARIK GABEKO JAIK BERMATZEA

## ZURE ESKU DAGO

## ERASO SEXUAL ETA SEXISTEN AURREKO GIDA

### LEIOAKO JAIK 2024

\* GUNE MOREA: ERASO MATXISTEN AURKAKO INFORMAZIO-, PREBENITZEKO- ETA ARRETA-GUNEA: 693 297 942  
SAN JUAN JAIK: BOULEVARD - IKURRIÑA:  
EKAINAREN 20AN, 21EAN, 22AN ETA 23AN  
PINUETAKO JAIK: JAGOLEAREN ETXEAREN ONDOAN:  
UZTAILAREN 30EAN, 31N ETA ABUZTUAREN 1EAN

