erasoen aurrean erantzun!

Zer da indarkeria sexista?

Indarkeria sexista emakumeek emakume izateagatik pairatzen duten indarkeria da. Gizonen eta emakumeen arteko harreman hierarkikoetan oinarritzen da, emakume guztien eskubideak mugatuz. Esparru guztietan gertatzen da, eta modu ezberdinetara azaltzen da. Fisikoa, psikologikoa, afektiboa, sexuala, ekonomikoa... izan daiteke.

PLANTO EGIN!
Indarkeria sexista hautemateko aztarnak

- **Hausnartu** neskekin duzun jokaeraz.
- Bikotekidea, ligea edo bikotekide ohia umiliatu, kontrolatu baduzu (haren denbora, sakelako telefonoa eta sare sozialak, janzkera, lagunak...).
- Jai giroan ukituak egin badituzu, nesken espazioa inbaditu baduzu. Gogaikarri edota lerdetsu izatea ez da ligatzea, erasotzea baizik.
- Neskaren bat behartu duzu edo intsistitu duzu sexu-harreman eta/edo praktika jakin batzuk izateko? Erabili al duzu inoiz alkoholik edo drogarik hori lortzeko?

EKIN! Indarkeria sexistari aurre egiteko gomendioak

- Aurreko egoeraren batekin identifikatuta sentitzen bazara, utzi jarrera horiei. **GELDITU!**
- **Ez egin** komentario, piropo eta txiste matxistarik.
- **Ez zabaldu** eta ez komentatu lagunen artean argazki, bideo edo bestelako material digital intimo eta matxistarik.
- Zure kuadrillan edo inguruan erasorik edo jarrera matxistarik ikusten baduzu, **EKIN!** Eta gainerako lagunen laguntza bilatu. Esan EZ! Erasotzaileei. Ez zaitez konplize izan!
- Alkoholak eta bestelako drogek ez dute ezer justifikatzen. Ez **presionatu** eta ez engainatu inor!
- Ez jarri zalantzan, ez umetzat hartu zure inguruko neskak eta ez errudun jo zure inguruko neskak, **eman zilegitasuna** haien hitzei eta kontakizunei.
- **Zalantzan jarri** zure maskulinitatea, maskulinitate tailerretara joan, ligatze osasuntsua sustatu...
- Gauez zure presentziak neska batzuei beldurra eta segurtasun falta eragin diezaiekeela **pentsatu.** Saihestu egoera horiek.

Eraso sexistarik bat ikusi baduzu

- **Joan** eta **galdetu** laguntzarik behar duen. Neskak berak erabakiko du laguntza nahi duen edo ez.
- **Entzun enpatia handiz.** Ez jarri zalantzan kontatzen diguna, ez epaitu eta ez errudun sentiarazi. Errespetatu haren nahia eta jakinarazi ez dagoela bakarrik.
- **Lagundu eta informatu.** Laguntza nahi izanez gero, arreta-telefonoen berri eman edota laguntza bila joaten lagundu. Bere eskubidea da, baita salatu nahi ez badu edo bere egoera administratiboa irregularra bada ere.

Sexu erasoa izanez gero

- Oso garrantzitsua da osasun zentrora joan arte ez garbitzea bere arropa eta gorputza, eta ahoko sexu erasoa izan bada, ez edatea eta ez jatea ezer, frogak ez ezabatzeko.
- Lekuko izan bazara, saiatu erasotzailearen inguruko informazioa memorizatzen.

Telefonoak

ARRISKUA BADAGO:

- **SOS DEIAK:** 112 (24 ordu)

INFORMAZIOA/ARRETA NAHI BADA:

- **SATEVI:** 900 840 111 (24 ordu)
- **Gizarte Ekintza:** 943 481 400 (astelehena – ostirala 9:00-14:00)
- **Donostiako Emakumeen Etxea:** 943 483 470 (astelehena – ostirala 10:00-14:00)

hariberria

SEXU-INDARKERIARI ARRETA INTEGRALA

DONOSTIA SAN SEBASTIÁN

Berdintasuna
Igualdad

ezezetzda.eus

#ezezetzda
#festetanereaske

¡responde
ante las
agresiones!

¿Qué es la violencia sexista?

La violencia sexista es la violencia que sufren las mujeres por el hecho de serlo. Se basa en relaciones jerárquicas de los hombres sobre las mujeres, limitando los derechos de todas las mujeres. Se da en todos los ámbitos y se manifiesta de diferentes maneras. Puede ser física, psicológica, afectiva, sexual o económica.

¡BASTA! Indicios para la detección de la violencia sexista

- **Reflexiona** sobre tu comportamiento con las chicas.
- ¿Has humillado o controlado a tu pareja, ligue, expareja... (su tiempo, teléfono móvil y redes sociales, vestimenta, amistades...)?
- En un ambiente festivo, ¿has realizado tocamientos, has invadido el espacio de las chicas? Ser plasta o baboso no es ligar, sino acosar.
- ¿Has forzado o insistido a una chica para tener relaciones sexuales y/o prácticas determinadas? ¿Has usado alguna vez alcohol o drogas para conseguirlo?

¡ACTÚA! Recomendaciones para combatir la violencia sexista

- Si te sientes identificado con alguna de las situaciones anteriores, abandona esas actitudes. **¡PARA!**
- **Evita** comentarios, piropos y chistes machistas.
- **No difundas** ni comentes entre tus amistades fotos, vídeos u otros materiales digitales íntimos y machistas.
- Si ves agresiones o actitudes machistas en tu cuadrilla o en tu entorno, **¡ACTÚA!** Y busca la colaboración del resto de amigos. Di ¡NO! A los agresores ¡No seas cómplice!
- El alcohol y otras drogas no justifican nada. **¡No presiones** ni engañes a nadie!
- No pongas en duda, ni infantilices, ni culpabilices a las chicas de tu entorno, y **da legitimidad** a sus palabras y relatos.
- **Cuestiona** tu masculinidad, acude a talleres de masculinidad, promueve un ligoteo saludable...
- **Piensa** que tu presencia por la noche puede provocar miedo e inseguridad a algunas chicas. Evita estas situaciones.

Si has presenciado alguna agresión sexista

- **Acércate** a la chica y **pregúntale** si necesita ayuda. Será la propia chica la que decida si quiere o no ayuda.
- **Escucha** con mucha empatía. No cuestiones lo que nos cuenta, ni juzgues, ni culpabilices. Respeta su deseo y hazle saber que no está sola.
- **Ayuda e informa.** Si desea ayuda, infórmale de los teléfonos de asistencia y/o acompáñala. Es su derecho, incluso si no quiere denunciar o su situación administrativa es irregular.

En caso de agresión sexual

- Es muy importante que no se laven las ropas y el cuerpo, ni se coma o beba si ha habido agresión oral, hasta que no se acuda a un centro sanitario, ya que de esta forma se evita la eliminación de pruebas.
- Si has sido testigo, intenta memorizar información sobre el agresor.

Teléfonos

SI ESTÁ EN PELIGRO:

- **SOS DEIAK:** 112 (24 horas)

SI DESEA INFORMACIÓN/ATENCIÓN:

- **SATEVI:** 900 840 111 (24 horas)
- **Acción Social:** 943 481 400 (lunes-viernes 9:00-14:00)
- **Casa de las Mujeres de Donostia:** 943 483 470 (lunes-viernes 10:00-21:00)

hariberria

ATENCIÓN INTEGRAL A LA VIOLENCIA SEXUAL

DONOSTIA SAN SEBASTIÁN
Berdintasuna
Igualdad

noesno.com

#noesno
#festetanereaske