



## 1 FITXAREN EDUKIAK

### Kartelak eta txartelak egiteko ideia batzuk

<ul style="list-style-type: none"><li>- Azkarrago joan...</li><li>- Gauzak egiteari utzi...</li><li>- Bakarrik joateari utzi...</li><li>- Kaletik atera...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mespretxuak bikotean...</li><li>- Harreman sexualak izateko presioak...</li><li>- Kontrola...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Jokamolde matxistak lotsa ematea...</li><li>- "ustezko" txantxekin, <i>pasando</i> egin...</li></ul>
--	---	--

# Nori?

**EMAKUMEAK EZ DIRA BELDURRAREKIN JAIOTZEN, ERAKUTSI EGITEN ZAIE IZATEN.**

**EMAKUMEEI EZ ZAIE ERAKUSTEN NOLA DEFENDITU, ETA HORREXEK EGITEN DITU AHUL.**



## Emakumeei eraso egitea delitua da

**Mutilak beldur barik ibil daitezke guez kalean bakarrik, edota pilo bat neskekin *enrolla* daitezke, edota edan, ondo pasa gogoak ematen dien bezala...**

Beharrezkoa da erasotzaileenganako elkartasun maskulinoa apurtzea, ez da batere *guaya matxito izatea*.



## **NESKA! Erasoak prebenitzeko baliabideak**

1 – Oinez seguru egin, zenbat eta seguritate gutxiago izan, ahulago ikusiko zaituzte. **BETE ZURE LEKU GUZTIA.**

2 – Pentsatzen duzunarekin konfiantza izan. Zerbait gaizki doala sentitzen baduzu **"EGIN ZERBAIT"**. Zeuk dakizu bakarrik zerbait gustuko duzun ala ez, ala eraso egiten dizun **ZEUK ERABAKI!**

3-Gogoan izan "EZ" esateko eskubidea, inork ez du eskubiderik ezer inposatzeko zeuk nahi ez baduzu **ZURE GORPUTZA ZUREA DA**

4-**MAITE ZAITUENAK, ONDO NAHI ZAITU,** errespetuz hartuko zaitu. Ez onartu tratatu txarrik.



## MUTIL! Erasoak prebenitzeko baliabideak

Ez gelditu ezer egin gabe, **ez izan matxito ez emateko beldurrik eta egin zerbait!** Zuk egin dezakezuna ere garrantzitsua da.

1 - Gogoratu erasotzaileei, **EZETZ EZETZ dela**. Emakumeak zer nahi duen eta zer ez duen nahi esateko eskubidea du. Zuk ezin duzu hori erabaki.

2 - Pelma edo babaztoa izatea ez da ligatzea, **ERASO EGITEA DA**

3 - Drogak hartzeak, gehiegi hartzeak ez du inola ere erasoak justifikatzen. **“Mozkortuta ere” ez onartu emakumeari eraso egiterik.**

4 - **MAITE ZAITUENAK, ONDO NAHI ZAITU**, errespetuz hartuko zaitu. Ez onartu tratu txarrik.

5 - Kalea, gaua, eguna, denok ondo pasatzeko daude. **EZ IZAN KONPLIZE**, egin zerbait, eta **esan EZ erasotzaileei**.



### NESKA! Zer egin erasoaren aurrean?

- 1-Eraso egoeraren aurrean, **"SUA"** esan indar, jendeak jaramon egiteko.
- 2-Egoeraren bat ez baduzu gustuko, esan egin (nahi eta ezaguna izan) **ESAN argi eta GARBI**
- 3 – Jazarri edo tratu txarrak ematen badizkizute, egon lagunekin, kontatu zer gertatzen zaizun. Eskatu laguntza. **EZ ZAUDE BAKARRIK!**
- 4 – Gogoan izan **ZURE BEGIRADA, AHOTSA ETA GORPUTZA ARMAK DIRELA**, erasotzaileei aurre egiteko.

#### **Tratu txarrik edo erasorik jasan baduzu (nahiz eta defenditu eta burutu ez):**

- 5-Oraindik ez baduzu nahi salatu ere, **GOGOAN IZAN GARBITUZ GERO, FROGAK** galduko direla, epaiketari premiazkoak izan daitezkeenak.
- 6 – Deitu konfiantzazko baten bati, **LAGUNEI EDO ETXEKOEI**, zurekin egon daitezen.
- 7 – Joan **OSPITALERA EDO EPAITEGIRA** eta kontatu zer gertatu zaizun, medikuaren laguntza izateko.
- 8 – Nahi duzunean, jo **EMAKUMEEN TALDEETARA EDO** udaleko **BERDINTASUN SAILERA**. Eskatu laguntza horretan dabilzanei. **EZ ZAUDE BAKARRIK!**



### MUTILAK, **Zer egin erasoaren aurrean?**

- 1 – Uste baduzu emakumeren bat eraso egoeran dagoela, **HURBILDU beregana**. Galdetu ondo dagoen, laguntzarik behar duen.
2. Jakinarazi **erasotzaileari** ez zaudela batere ados egoerarekin, ez dela batere zelebrea, ezta **normala emakumeei eraso egitea**.
3. **Lagun bati** bikotekideak tratu txarrak eragiten badizkio, **jakinarazi ez dela normala**, ez dagoela bakarrik eta informazioa eman edo laguntza bila lagundu.
4. **Ez onartu erasorik, egin zerbait eta salatu** horrelako egoerak.



Hauexek dira indarkeria sexista egoerak antzematen lagunduko dizkizun kasuak:

1 – Bikotekideak **KONTROLATU** egiten badu zure denbora, mugikorra, janzteko era, lagunak, atzetik zaindu edo jarraitu bazaitu, eta behin eta berriro ez leiala zarela edo *koketeatzen* ibiltzen zarela esaten badizu

2 – Bikotekideak **iritzirik ez bazenu bezala tratatzen bazaitu**, zure iritziak mespretxatuz. Ez du nahi zu lagunekin ateratzea. **Ez du nahi zure bizitzan beste inor egoterik.**

3- **Derrigortzea** sexu harremanak izatera zuk nahi ez izan arren edo harremanak kondoi gabe izatera derrigortzea.

Ez sinestu honelakorik: "maitasunarekin, pertsonak aldatu egin daitezke" Gure bikotekideak ez ditugu aldatuko, eta ez dute zertan aldatu ere. **Bikotekidea ez baduzu gustuko, utzi bikotekidea. .**

4-Zu ere, **desezagunek** ipurdia ukitzen dizutenean tabernetan, berba eta berba hasten zaizkizunean, **nekatu egiten zaituzte**, nahiz eta esan bakean uzteko.