

# EMAKUMEEN AURKAKO INDARKERIA GAZTEEI ZUZENDUTAKO GIDA

Nafarroako  
Gobernua



Gobierno  
de Navarra

Instituto Navarro para la Igualdad  
Nafarroako Berdintasunerako Institutua

## GIDA HAU DA...

- » zu bezalako pertsonentzat, lehen harremana hasi edo amaitu duzuenentzat;
- » harremanik ez dutenentzat eta izateko beldur direnentzat;
- » minik eman gabe nola maita daitekeen hobeki jakin nahi dutenentzat;
- » kezkatuta dauden lagunentzat, hemen deskribatzen dena inguruko bati gertatzen zaiola ikusten dutelako...



AURKAKO

**EMAKUMEEN  
INDARKERIA  
GEHIAGORIK EZ**

# ZERGATIK EGITEN DA EMAKUMEEN KONTRAKO INDARKERIA?

Jaiotzen garen unetik bertatik desberdin hezten gaituzte, eta horrek ekartzen du desberdinak izatea eta desberdin jokatzea.

Genero rol edo estereotipo horien ondorioz, mutila beti ageri da indartsu eta zalantzarik gabe; neskak, berriz, maitasunaren ideia erromantikoagoa du. Neskak uste du badela oso berezia den pertsona bat, eta aurkituko duela, eta bera arduratuko dela maitasuna eman eta babesteaz.

Hori bera errepikatu daiteke zure harremanean, hori baita ikasten duguna. Bakoitza nolakoa den ez dago ez biologiaren ez eta genetikaren mende, baizik eta pertsona bakoitzak bere ekintzen gainean duen erantzukizunaren mende. Gogoan izan ezazu.

# ZER DA EMAKUMEEN KONTRAKO INDARKERIA?

Eraso fisikoa baino gehiago da. Ez da beharrezkoa inork jotzea tratu txarren biktima izateko.

Bultzadak, oihuak, sexu harreman behartuak, erdeinuak, umiliazioak, irainak eta mehatxuak, dirua kontrolatzea... ere indarkeria dira. Maila psikologikoan eta emozionalean egiten dute kaltea.

Zalantzarik gabe, emakumeen eta gizonen artean dagoen desberdintasunaren adierazpide handiena da indarkeria.

# EGUNEROKOAN NAHI DUGU...

- » Denok atera ahal izatea beldurrik gabe, kaleaz gozatzen, inork eskua sartu gabe eta gure itxurarengatik epaitu gabe.
- » Tratu txarren kontrako abestiak entzun ahal izatea eta ez gaizki tratatzen gaituzten abestiak.
- » Txantxa edo komentario matxista/sexistak entzuteari uztea.
- » Etxera joan ahal izatea gauez, inork lagundu behar izan gabe edo alde guztietara begira.
- » Errespetatzea EZEZKOA esaten dugunean EZEZKOA dela. Baldintzarik gabe.

Horretarako, **gure espazioa aldarrikatuko dugu.**

Goazen denon artean lortzera ligatzeko eta gozatzeko modu egokiak eta berdintasunezkoak.

# BIKOTE HARREMANEAN NAHI DUGU...

- » Libre eta aske sentitu, ez kontrolpean. Ez begiratzea eta aztertzea gure sakelakoak, edo sare sozialak.
- » Gure lagunak eta familiak errespetatzea, eta haietaz gozatu ahal izatea, beti “bakarrik” egon behar izan gabe.
- » Gu estimutan edukitzea, irrigarri utzi gabe, mendeko, baldar edo deusez sentiarazi gabe.
- » Ez sentiaraztea errudun, haiek nahi dutena ez badute lortzen.
- » Ez kritikatzeko edo epaitzeko dugun modua edo gogoko ditugun gauzak. Garen moduan onartu behar gaituzte, eta ez haiek ikusi nahi gaituzten moduan.
- » Ez hertsatzea sexu harremanak izateko edo nahi ez duguna egiteko, ez behartzea babesik gabe izatera, ez badugu egiten utzi egingo gaituztela mehatxatuta.

# ZER EGIN ZUREKIN EDO BESTE BATZUEKIN INDARKERIAZ JOKATZEN BADUTE?

**Zurekin indarkeriaz jokatzeko badute,** lehen pausoa da gertatzen ari denaren berri ematea konfiantzazko pertsoneri eta babesarilekulari bilatzea.

**Zuregandik hurbil dagoen beste edozein emakumeren harremanean halako jokaerak ikusten badituzu,** anima ezazu kontatzera.

## 016

Informazioa eta aholkularitza emateko doako eta isilpeko telefonoa. 24 orduetan eta 51 hizkuntzatan.

## 116 111

ANAR. Nerabeei eta gazteei laguntzeko telefonoa. Doakoa eta isilpekoa. Laguntza psikologikoa, soziala, juridikoa eguneko 24 orduetan, urteko egun guztietan.

# LARRIALDIA GERTATZEN BADA



**SOS-NAFARROA**  
**URTEKO EGUN**  
**GUZTIETAN**  
**EGUNEKO 24**  
**ORDUETAN**



# DOAKO BALIABIDE HAUEK LAGUNTZEKO DAUDE

## **Ikastetxea**

tutorea, orientatzailea...

## **Osasun etxea**

[goo.gl/yByyXX](https://goo.gl/yByyXX)

**Oinarrizko Gizarte Zerbitzua,  
Genero Indarkeriaren Biktimei  
Arreta Integrala emateko  
Lantaldeak eta Delituen Biktimei  
Arreta emateko Bulegoa.**

[goo.gl/vQPqll](https://goo.gl/vQPqll)



Aholkularitza juridikoa eskuratzeko,  
eskatu hitzordua **abokatuen  
elkargoetan.**

[goo.gl/m1a00R](https://goo.gl/m1a00R)



Salaketa bat jartzeko, Nafarroan  
aritzen diren **segurtasun gorputz  
eta indarregana** joan zaitez. Beti  
eskatu behar duzu abokatu batek  
laguntzeko.

**BARREA ERAGITEN  
DIGUTEN HARREMANAK  
NAHI DITUGU.**

**DIBERTITU EGIN NAHI  
DUGU, GAREN MODUAN  
MAITATZEA, GU  
ERRESPETATZEA ETA  
GUK ERRESPETATZEA.  
BERDINEN ARTEKO  
HARREMANAK NAHI  
DITUGU.**

**GOGOAN IZAN  
BIKOTEAN EZ DUELA  
INORK AGINTZEN.  
BERDINAK GARA.**

Nafarroako  Gobierno  
Gobernua de Navarra

Instituto Navarro para la Igualdad  
Nafarroako Berdintasunerako Institutua