



Guía contra La violencia **SEXISTA**



Texto elaborado por:



Editada por:



Fotógrafo: Elena Okariz Oroz

¿A QUIÉN va dirigida?

A chicas, chicos, mujeres y hombres

- Si alguna vez aceleraste el paso, al escuchar pasos detrás de ti, porque tenías **miedo**.
- Si te fuiste de un espacio público (bar, el metro, la calle...) porque estabas sufriendo una agresión y no sabías cómo responder.
- Si has dejado, por miedo, de **hacer cosas** sola como: ir al cine, a la playa, al monte...
- Si has sentido que tu pareja te humillaba o te **controlaba**.
- Si te has sentido **presiónada** o forzada para mantener relaciones sexuales.
- Si eres **chico** y estás harto de tanto tío chulo, si te **avergüenzas** de los comportamientos machistas, si pasas de las “supuestas” bromas:

**Si te reconoces en alguno de los casos o estos casos te hacen pensar
en alguien que conoces, sigue leyendo. Esta guía es para ti.**

¿QUÉ ES La violencia?

Las mujeres no nacen con miedo, se les enseña a tenerlo. No se les enseña a defenderse y esto es lo que realmente las hace **VULNERABLES**

- Es aquella que se ejerce desde las estructuras sociales, desde la **cultura machista**, para facilitar garantizar que las mujeres vivan en una situación de sumisión.
- Es la que se ejerce por hombres concretos contra mujeres concretas.
- Pero también hay una violencia de la que no se suele hablar, la **violencia simbólica**: aquella que no se ve pero a través de la cual se construye el **miedo en las mujeres**.

¿Cuántas pelis hay donde se ha visto que a las mujeres se les golpea y viola,
dejándolas asustadas sin saber qué hacer?

¿Por qué casi nunca salen mujeres con recursos que sepan reaccionar
frente a los agresores?

REFLEXIÓN

Las actitudes machistas son el primer elemento necesario para que un hombre se crea con el “derecho” de agredir a una mujer

Frases como “Cuidado con lo que haces”, “con quién vas”, trasladan la **responsabilidad** de las agresiones sobre las mujeres y descargan a los agresores de su responsabilidad.

Erradicar la violencia contra las mujeres es nuestro objetivo final. Porque **agredir a las mujeres es un delito**. Pero hasta que consigamos erradicarla es necesario que sepamos reconocer a los agresores y las situaciones de violencia para poder actuar y denunciarlas.

Es **NECESARIO** romper la solidaridad masculina con los tíos que agreden, no es guay ser un machito. ¡Ponte por un día en el lugar de una tía! Tú vives sin miedo, y eso para muchas chicas es un privilegio.

¿Te has preguntado alguna vez por qué los chicos pueden andar solos sin miedo por la calle de noche, o enrrollarse con cuantas tías **QUIERAN**, beber, disfrutar como **QUIERAN**, mientras que si las chicas se comportan así, con la misma libertad que un chico se suele decir que van provocando incluso el ser **VIOLADAS**? Piensa cuántas veces ante un mismo comportamiento si lo hace un hombre está bien visto mientras que si lo hace una chica se la considera una buscona.

¿QUÉ GENERA La violencia machista?

En la educación y en la sociedad, los prejuicios sexistas:

- Pensar que hay cosas de mujeres y cosas de hombres. Educar de manera diferente a niños y niñas. Pensar que los chicos deben de ser agresivos, dominantes, duros, con iniciativa.. Mientras que las chicas deben de ser dulces, cariñosas, dependientes...
- Pensar que la violencia machista es algo natural. Creer que la violencia es un problema individual de unos pocos hombres a los que se les va la mano, que no saben controlar sus deseos o que abusan de las drogas y el alcohol. (Hay demasiadas justificaciones sociales para naturalizar la violencia).
- Pensar de las **mujeres** que tienen lo que se han **buscado** o que son demasiado tontas como para escapar de sus maltratadores.
- Pensar que no podemos hacer nada para erradicar la violencia sexista. **¡No lo justifiques, no lo permitas!** Cambiemos nuestro comportamiento, creencias y el papel de chicas y chicos en el mundo.

Ejercicio: ir de escaparates y ved para quién es la ropa y el calzado más cómodo. En las series de televisión, en las películas, en los videojuegos, en la política, en el deporte... ¿Cuál es el modelo de mujer que nos venden y cuál el modelo de hombre? ¡Rompe con los moldes, se tú!

PISTAS para detectar la violencia

Estos son los casos que te pueden ayudar a detectar situaciones de violencia sexista:

- Si tu pareja **CONTROLA** tu tiempo, tu móvil, tu forma de vestir, tus amistades, te ha vigilado o perseguido alguna vez, y te acusa constantemente de serle infiel o de coquetear.
- Si tu pareja te trata como si no tuvieras criterio, infravalorando tus opiniones. No quiere que salgas con tus amigas/os. **No quiere que en tu vida haya nadie más.**
- Obligarte a tener relaciones sexuales cuando tú no quieras u obligarte a tenerlas sin condón. No creas en cosas como que "se puede cambiar a las personas por amor". No podemos ni debemos cambiar a nuestras parejas. **Si tu pareja no te gusta, cambia de pareja.**
- También cuando los desconocidos te tocan el culo en los bares, te dan la chapa, te agobian a pesar de que dijiste que te dejaran en paz.

Dentro de los mecanismos de control y chantaje destacan los celos. No son indicadores de amor, sino de deseo de posesión y control. ¡No te dejes engañar!

MISIONES (IMPOSIBLES)

E insanas, que potencian la violencia

- Ser “el duro de la película”. No llorar ni compartir tus emociones con tus amigos/as.
- Dejar una cuadrilla y tus aficiones para dedicarte a estar con tu pareja.
- Pensar que sus cosas y tiempo es más importante que el tuyo.
- Renunciar a tu vida (si renuncias a ti misma, ¿qué te queda?).
- Ser el primero en todo, correr riesgos innecesarios para demostrar lo “machito y guay” que eres.
- Tener más deseo sexual que nadie. Ser un “macho-man”.
- Pensar que hay una única forma de ser hombre o mujer.

Buscar ser la “mujer perfecta”. Estar insatisfecha siempre con tu cuerpo porque no encaja con los cánones de belleza sexista. Cumplir con el 90-60-90. Ir siempre a la moda, depilada, gustar pero no en exceso.

¡COMBATELA!

Recursos generales

Ser la dueña de tu propia vida

- No limitar la vida de una sino poner los límites a lo que no me gusta. Vivir la sexualidad libremente, con quién quieras y cuando quieras Chicas, **CONFIAD en vuestro criterio**: si sientes que te agreden, es que se trata de una agresión.
- **Cambiar** las relaciones de **desigualdad** por relaciones de **igualdad**.
- **Responder a los agresores**: pararles sus manos con nuestras manos y con nuestra manera de pensar: Cambiar nuestros valores es lo más importante para que los agresores dejen de existir.
- Dejar de encorsetarnos en identidades cerradas, limitadoras y estereotipadas, **marca las reglas de tu propia vida** y sé lo que quieras ser. **Las personas somos DIVERSAS**, no dejes a nadie que te haga daño por no entrar en los cánones de lo que una mujer y un hombre deben ser.

Crear relaciones sanas con todas las personas entendiendo su diversidad, orientación y diferencia sexual.



¡CHICA!

Recursos para prevenir agresiones

1. Camina con seguridad, cuanto más insegura vayas, más vulnerable te verán. **OCUPA TU ESPACIO VITAL.**
2. Confía en tu propio criterio. Si sientes que algo va mal **“ACTÚA”**. Solo tú sabes si algo te gusta, te molesta o te agrede. **¡TÚ DECIDES!**
3. Recuerda tu derecho a decir “NO”, nadie tiene derecho a imponerte nada que no quieras, **TU CUERPO ES TUYO.**
4. **QUIEN BIEN TE QUIERE, TE QUIERE BIEN**, te tratará con respeto. No admitas malos tratos.

¡CHICO!

Recursos para prevenir agresiones

**¡No te quedes al margen, no tengas miedo de no ser un machito y actúa!
También tu papel es importante.**

1. Recuerda a los agresores que **NO es NO**. Una mujer tiene el mismo derecho a decidir lo que quiere y lo que no. No puedes decidir por ella.
2. Ser plasta o baboso no es ligar, **ES AGREDIR**.
3. Ni el uso ni el abuso de ninguna droga justifica una agresión. **Ni “borracho”** permitas que se agrede a una mujer.
4. **QUIEN BIEN TE QUIERE, TE QUIERE BIEN**, te tratará con respeto. No admitas malos tratos.
5. La calle, la noche, el día, son las fiestas para el disfrute de todas las personas. **NO SEAS CÓMPlice, actúa** y di NO a los agresores.



¡CHICAS!

¿Qué hacer ante una agresión? (1)

1. Ante una situación de agresión, grita **FUEGO** para llamar la atención de la gente.
2. Si una situación no te gusta, hazlo saber (aunque sea un conocido).
¡DILO claro y contundentemente!
3. Si te acosan o maltratan, respáldate en tus colegas, cuenta lo que te pasa.
Busca ayuda **¡NO ESTÁS SOLA!**
4. Recuerda que tu mirada, voz y cuerpo son armas para enfrentarte a los agresores.



¡CHICAS!

¿Qué hacer ante una agresión? (2)

Si has sufrido maltrato o una agresión sexual,
(aún si te has defendido y se ha quedado en **intento**).

1. Aunque todavía no quieras denunciar, recuerda que si te lavas pierden pruebas que te pueden ayudar de cara a un juicio.
2. Llama a alguien de confianza, AMISTADES o FAMILIARES para que te acompañen.
3. Acude a un **HOSPITAL o JUZGADO** y cuenta lo que te ha pasado para recibir atención forense.
4. Cuando te apetezca ACUDE A LOS GRUPOS DE MUJERES o ÁREA DE IGUALDAD de tu Ayuntamiento. Busca ayuda entre las personas capacitadas para ello. **NO ESTÁS SOLA!**

¡CHICOS!

¿Qué hacer ante una agresión?

1. Si piensas que una mujer está en situación de agresión, **DIRÍGETE A ELLA**. Pregúntale si está bien, si necesita ayuda.
2. Hazle saber al agresor que rechazas la situación, que no te parece ni divertido, ni normal agredir a las mujeres.
3. Si a una amiga tuya su pareja le maltrata, hazle saber que no es normal, que no está sola y dale información o acompáñala a buscar ayuda.
4. **No toleres** las agresiones, **actúa y denuncia** este tipo de situaciones.



INDARKERIA
MATXISTA
GEHIAGORIK

EZ

NO

MÁS VIOLENCIA
MACHISTA

Servicio de Urgencias: **112**
Teléfono atención 24h: **016**

Policía Municipal Villava: **608 97 30 30**
Asesoría Jurídica para Mujeres: **948 13 07 34**
Servicio de Igualdad de Villava: **948 13 66 80**
igualdad-mujer@villava.es



Argazkilaria: Elena Okariz Oroz

Testuaren egilea:



Argitaratzen du:



NORI zuzendua?

Neskei, mutilei, emakumezkoei eta gizonezkoei

- Zure atzetik oin hotsak entzuterakoan noizbait zure ibilera bizkortu baduzu, **beldur** izan zarelako.
- Leku publiko batetik alde egin baduzu (taberna batean, metroan, kalean zeundela...) eraso bat jasaten zeundelako edo nola erantzun ez zenkielako.
- Beldurra dela-eta zinemara, hondartzara, mendira... eta abarretara **bakarrik** joateari utzi badiozu.
- Zure bikoteak umiliatu edo **kontrolatu** egin zaituela sentitu baduzu.
- Sexu-harremanak mantentzeko **hertsatuta** edo behartuta sentitu bazara.
- **Mutila** bazara eta "txuloez" aspertuta bazaude, jarrera matxistek lotsa sentiarazten badizute eta "balizko" brometaz paso egiten baduzu...

**Zure burua kasu horietakoren batean ikusten baduzu, edo kasu horiek ezagutzen duzun
norbait oroitarazten badizute, jarraitu irakurtzen. Zuretzat de Gida.**

ZER DA indarkeria?

Emakumeak ez dira beldurrez jaiotzen, irakatsi egiten zaie beldur izaten. Ez zaie defendatzen irakasten eta horrek egiten ditu AHUL.

- **Jendartearen egiturak** eta **kultura matxistak** eragiten dutena, emakumeak mendetasunean bizi daitezen bermatzeko dena.
- Gizon jakin batzuek emakume jakin batzuen kontra eragindakoa da.
- Baino badago beste indarkeria mota bat gutxitan aipatzen dena: **indarkeria sinbolikoa**.
- Ez da ikusten baina **emakumeen beldurra** eraikitzeko balio du.

Zenbait filmetan ikusi dugu **emakume bat jipoitu eta bortxatzen dutela**,
eta emakumea izututa eta zer egin ez dakiela geratzen dela?

Zergatik ia inoiz ere ez dira agertzen erasotzaileen kontra egiten dakitenen emakumeak, aurka egiteko baliabideak dituztenak?

HAUSNARKETA

Jarrera matxistak ezinbesteko dira
gizonek emakumeak erasotzeko eskubidea
dutela uste izateko

“Kontuz zertan zabiltzan”, “norekin zoazen”... eta holako esaldiek emakumeei leporatzen diente erasoен ardura;
erasotzaileei, berriz, erantzukizuna kentzen.

Gure helburua emakumeen kontrako indarkeriarekin amaitzea da. **Emakumeak erasotzea delitua delako.** Bainaz indarkeria amaitu arte, beharrezko da erasotzaileak eta indarkeria egoerak zeintzuk diren jakitea, euren kontra egin eta salatu ahal izateko.

BEHARREZKO DA erasotzaile diren gizonei gainerako gizonek ematen dieten elkartasunarekin amaitzea. “Matxitxto” izatea ez da jatorra izatea. Jar zaitez egun batez neskaren tokian! Zu beldurrik gabe bizi zara eta hori pribilegioa da neska askorentzat. Mutilak gauez bakarrik eta beldurrik gabe ibil daitezke, **nahi duten** beste neskekin katra-milatu daitezke, **nahi beste** edan dezakete, **nahi duten** bezala goza dezakete. Bainaz neskek horrela jokatzen badute, mutil batek bezain aske, probokatzen ari direla esaten da, bortxatzeko probokatzen ari direla ere bai. Inoiz pentsatu al duzu zergatik? Pentsa ezazu zenbat aldiz, jarrera bera izanda, mutil batena ondo ikusten den, eta emakumeak aldiz ematxartzat jotzen diren.

ZERK SORTZEN du indarkeria matxista?

Hezkuntzan eta jendartean, aurreiritzi sexistek:

- Emakumeen gauzak eta gizonezkoen gauzak daudela sinisteak. Neska eta mutilak ezberdin hezteak. Mutilak erasokorrak, menderatzaileak, gogorak, ekimendunak... izan behar dutela pentsatzeak, neskak, berriz, gozoak, maitekorak, mendekoak...
- Indarkeria matxista naturala dela pentsatzeak. Indarkeria gizon gutxi batzuek duten arazo individuala dela sinisteak, eskua konturatu gabe jaso dutelako, euren desioak kontrolatzen ez dakitelako edota droga eta alkohol gehiegi hartzen dutelako (indarkeria naturalizatzeko justifikazio sozial gehiegi dago).
- Emakumeek duten egoera **eurak bultzatu dutela** pentsatzeak edo euren erasotzailearengandik alde egiteko tentilegiak direla pentsatzeak.
- Indarkeria sexistaren kontra ezin dugula ezer egin pentsatzeak. **Ez justifiatu! Ez onartu!** Alda ditzagun gure jarrera, usteak eta neska-mutilek munduan dituzten zereginak!

Ariketa: erakusleihoa ikustera joan eta begiratu norentat eginda dauden arropa eta oinetakorik erosoenak. Telebistako serietan, filmetan, bideojokoetan, politikan, kirolean... Zein emakume-eredu saltzen digute, eta zein gizon-eredu? **Apurtu ereduak! Zu zeu izan!**

Indarkeria antzemateko **ARGIBIDEAK**

Kasu hauek indarkeria sexistaren egoerak antzematen lagunduko dizute:

- Zure bikoteak zure denbora, sakelako telefonoa, janzteko era, zure lagunak **KONTROLATZEN** baditu, noizbait jarraituko edo zure atzetik zelatan ibili bada, eta leiala ez izatea edo maite jolasetan ibiltzea behin eta berriz leporatzen badizu.
- Zure bikoteak irizpiderik ez bazenu bezala tratatzen bazaitu, zure iritziak gutxiesten baditu, lagunekin irten zaitezen nahi ez badu, zure bizitzan beste inor egon dadin nahi ez badu...
- Zuk nahi ez duzunean, sexu harremanak edukitzera edota kondoirik gabe edukitzera behartzen bazaitu. Ez sinistu maitasunak pertsonak aldatzen dituenik. Ezin ditugu pertsonak aldatu eta ez daukagu zertan. **Zure bikotea gustukoa ez baduzu alda bikotez.**
- Ezezagunek tabernetan ipurdia ukitzen dizutenean, gogaitu egiten zaitztenean, eta bakean uzteko esan ondoren ere, ito egiten zaitztenean.

Kontrolatu eta xantaia egiteko mekanismoen barruan, jeloskortasuna da azpimarragarriena. Ez da maitasunaren erakusle, jabetza eta kontrolatzeko desioaren erakusle baizik. Ez utzi inori ziria sartzen!



(Ezinezko) MISIOAK

Kaltegarriak, indarkeria bultzatzen dutenak

- “Pelikulako gogorra” izatea. Negarrik ez egitea edo zure lagunei zure sentimendua ez erakustea.
- Zure lagun-taldea eta zure zaletasunak uztea zure bikotearekin egoteko. Bere gauzak eta bere denbora zureak baino garrantzitsuagoak direla pentsatzea. Zure bizitzari uko egitea (zure buruari uko egiten badiozu, zer geratzen zaizu?).
- Edozein eremutan lehenengoa izatea, zure burua beharrezkoa izan gabe arriskuan ipintzea “matxitoa! Eta sekulakoa zarela erakusteko.
- Inork baino sexu-irrika handiagoa edukitzea. “Macho-man” izatea.
- Emakume edo gizon izateko era bakarra dagoela pentsatzea.

Emakume perfektua izaten saiatzea. Zure gorputzarekin beti ezeroso egotea edertasun sexistak ezarritako ereduarekin bat ez datorrelako. 90-60-90 betetzea: beti modara joatea, beti depilatuta, beti besteek gustuko izatea baina ez gehiegi.

EGIOZU AURRE! baliabide orokorrak

Zure bizitzaren jabe izatea

- Zure bizitza mugatu beharrean, gustatzen ez zaizunari mugak ipintzea.
- Sexualitatea askatasunez bizitza, nahi duzunarekin eta nahi duzunean. **Neska! Fidatu zaitez zure irizpidearekin:** erasoa sentitzen baduzu, erasoa dela esan nahi du.
- Desberdintasunean oinarritutako harremanak utzi, eta berdintasunean oinarritutakoak izan.
- Erasotzaileei erantzun, geldiarazi euren eskuak gure eskuekin eta **gure pentsatzeko erarekin:** gure balioak aldatzea garrantzitsuena da erasotzailerik ez egoteko.
- Itxiak, mugatzaleak diren eta estereotipoetan oinarritutako nortasunak alboratu: zure bizitzako arauak zeuk erabaki eta izan zaitez nahi duzuna. **Pertsonak askotarikoak gara**, ez utzi inori min ematen, emakumeek eta gizonek nolakoak izan behar dugun esaten diguten kanonekin bat ez etortzeagatik.

**Pertsona guztiekin harreman sanoak sor itzazu, euren aniztasun,
orientazio eta ezberdintasun sexuala ulertz.**



NESKA!

Erasoei aurrea hartzeko baliabideak

1. Ziurtasunez ibili, zenbat eta zalantza gehiagorekin joan are eta zaugarriagotzat joko zaituzte.
HAR EZAZU ZURE BIZI ESPAZIOA.
2. Fida zaitez zure irizpidearekin. Zer edo zer txarto doala sentitzen baduzu, egin zerbait! Zuk baino ez dakizu zer gustatzen zaizun, zerk gogaltzen zaituen edo zerk erasotzen zaituen. **ZUK ZEUK ERABAKI.**
3. Gogoan izan ezetz esateko eskubidea daukazula. Inork ez dauka zuk nahi ez duzun ezer inposatzeko eskubiderik. **ZURE GORPUTZA ZUREA DA.**
4. **Maite zaituenak ondo maite zaitu begirunez tratatuko zaitu.** Ez ezazu tratu txarrik onartu.



MUTIL!

Erasoei aurrea hartzeko baliabideak

Ez zaitez alde batera geratu, ez zaitez “matxitoa” ez izatearen beldur izan eta egin zerbait! Zure zeregina ere garrantzitsua da.

1. **EZETZA EZETZA** dela gogorarazi erasotzaileei. Emakume batek nahi duena eta nahi ez duena esateko eskubide berbera dauka. Ez duzu haren ordez erabakitzera.
2. Astuna edo adurtia izatea ez da ligatzea, **ERASOTZEA BAIZIK**.
3. Drogak erabili edota neurririk gabe kontsumitzeak ez du erasoa justifikatzen. **Edanda ere**, ez ezazu onartu emakumeen kontrako erasorik.
4. **Maite zaituenak ongi maite zaitu, begirunez tratatuko zaitu.** Ez ezazu tratu txarrik onartu.
5. Kalea, gaua, egunak, jaiak... pertsona guztiek gozatzeko dira. Ez zaitez erasoren kide izan egin zerbait eta esan **EZ** erasotzaileei.



NESKA!

Zer egin eraso bat gertatzen denean? (1)

1. Eraso bat gertatzen denean “**SUA!**” oihukatu jendea ohartarazteko.
2. Egoeraren batean gustura ez bazaue, jakitera eman (pertsona ezaguna izan arren). **Esan argi eta sendo!**
3. Erasotzen edo gaizki tratatzen bazaituzte, laguntzeko eskatu zure lagunei, esaiezu zer gertatzen zaizun. Bilatu laguntza. **EZ ZAUDE BAKARRIK!**
4. Gogoan izan zure begirada, ahotsa eta gorputza erasotzaileei aurre egiteko armak direla.



NESKA!

Zer egin eraso bat gertatzen denean? (2)

Sexu-erasoa edo tratu txarrak jasan badituzu

(zure burua defendatu baduzu ere eta saiakera izan bada ere):

1. Oraingoz salatu nahi ez baduzu ere, gogoan izan garbitzen bazara frogak galtzen direla eta froga horiek baliagarri izan daitezkeela epaiketa eginez gero.
2. Konfidantzakoa den norbaiti, LAGUNEI edo SENITARTEKOEI deitu, zurekin egon daitezen.
3. **OSPITALE** edo **AUZITEGIRA** joan eta esan zer gertatu zaizun, auzitegi medikuak artatu zaitzan.
4. Gogoa duzunean, joan zaitez emakumeen taldeetara edo zure udaletxeko berdintasunerako arlora. Zuri laguntzeko gai direnengana jo. **EZ ZAUDE BAKARRIK!**



MUTILAK!

Zer egin eraso bat gertatzen denean?

1. Emakume bat erasotzen ari direla uste baduzu, **joan zaitez beregana**. Galdetu ea ongi dagoen, laguntzarki behar duen.
2. Erasotzaileari egoera gaitzesten duyula esan, emakumeak erasotzea ez zaizula dibilitigarria eta normala iruditzen.
3. Zure lagun bat mutilak txarto tratatzen badu, neskari esan ez dela normala, ez dagoela bakarrik. Eman infomrazioa edo lagundi lagunza bilatzen.
4. **Ez onartu erasorik, egin zerbait eta salatu halako egoerak.**



INDARKERIA
MATXISTA
GEHIAGORIK

**EZ
NO**
MÁS VIOLENCIA
MACHISTA

Larrialdietarako zerbitzua: **112**
24 orduko telefono-laguntza: **016**

Atarrabiako Udatzaingoa: **608 97 30 30**

Emakumeendako
Aholkularitza juridikoa: **948 13 07 34**

Atarrabiako Berdintasun Zerbitzua:
948 13 66 80 · igualdad-mujer@villava.es