BERDIN
LAGUN
PLAY LIST

# #Eraso SexistarikGabe
# #Atarrabia Aske

# #Villava Libre
# #deAgresiones Sexistas

# Eraso sexistak

Eraso sexistak emakumeen kontrako jokabideak dira, emakume izate hutsagatik egiten direnak.

Ez dira kasualitatez eta tarteka gertatzen diren erasoak, eta funtzio sozial bat dute: emakumeen jokabidea kontrolatzea eta espacio publiko zein pribatuetan libertatez mugi daitezen mugatzea.

Sexu-askatasunaren aurkako jokabide oro da sexu-erasoa.

Ez du zertan izan bortizkeria edo larderiazko ekintza nabarmen bat; izan daiteke, adibidez, partekatzen ez den desio bat modu sotilean edo ezkutuan inposatzea

# Agresiones sexistas

Las agresiones sexistas contra las mujeres son conductas realizadas contra ellas, por el solo hecho de ser mujeres.

No son hechos casuales y aislados y tienen una función social: controlar la conducta de las mujeres y limitar su movilidad y su libertad en los espacios públicos y privados.

Las agresiones sexuales incluyen cualquier conducta contra la libertad sexual.

No tiene por qué ser un acto de violencia o intimidación manifiesta, puede ser la imposición de un deseo no compartido de una manera más sutil u oculta.

## Eraso sexistak

» Mespretxatzea, iraintzea, umiliatzea

» Itxura fisikoa kritikatzea

» Baimenik gabe igurztea eta ukitzea

» Jazartzea

» Baimenik gabeko jokabideak dira, deserosotasuna eta beldurra eragiten dutenak

## Son agresiones sexistas

» Despreciar, insultar, humillar

» Criticar el aspecto físico de las personas

» Roces o tocamientos no deseados

» Acosar

» Conductas no deseadas que provocan incomodidad y miedo

## Sexu-erasoak

» Ukitzeak

» Exhibizionismoa

» Baimenik gabe hurbiltzea

» Sexua izateko presionatzea

» Bortxatzea

## Son agresiones sexuales

» Tocamientos

» El exhibicionismo

» Los acercamientos no deseados

» El presionar a alguien para que acceda a tener sexo

» La violación

## ERASO SEXISTARIK GABEKO JAIEN ALDEKO DEKALOGOA

1 Denon ardura da jaiak askatasunez eta beldurrik gabe gozatzeko eskubidea bermatzen duten jai-guneak eraikitzea.

2 Jokabide matxistarik ikusten baduzu, gaitzetsi publikoki, argi uzteko jaiak ez duela inondik ere justifikatzen emakumeen askatasuna mugatzen duen jokabiderik.

3 Gogoratu: “soili bai da bai”, eta norbaitekin deseroso bazaude, egin nahi ez duzun zerbait egitera behartuta bazaude edo zure hitza ez bada errespetatzen, eskubide osoa duzu aski da esateko eta ez jarraitzeko.

4 Alkoholak edo drogek ez dute erasotzailea errugabetzen, eta edanda edo drogatuta egonik erasotua izan den emakumeak ez du errudun sentitu behar.

5 Erasotua izan bazara, gogoratu erasoaren ardura erasotzailearena dela, eta ez zurea. Ez zaitez errudun sentitu. Ez lotsatu kontatzeagatik eta laguntza eskatzeagatik.

6 Erasotua izan den batek laguntza eskatzen badizu, entzun iezaiozu, ez ezazu bakarrik utzi eta ez juzgatu; zerbitzu bat deitu edo bestelako urratsen bat egin aurretik, galde iezaiozu ea nahi duen. Gogoan izan: azken erabakia berea da.

7 Arrisku-egoeraren batean bazaude edo arriskua sortzear dagoela ikusten baduzu, deitu 112 SOS Nafarroa edo Udaltzaingora 608 97 30 30.

8 Sexu-eraso bat jasan baduzu, gogora ezazu: garbitzen edo arropaz aldatzen bazara, frogak ezaba ditzakezu.

9 Erasotua izan bazara, hona dei dezakezu: Indarkeriaren biktima diren emakumeei eguneko 24 orduetan telefono bidezko arreta emateko zerbitzua (SIAIZI) –848 463 999 / 621 690 351 (WhatsApp)–. Pertsona espezializatuek emango dizute arreta. Gogoratu: horietara salaketa jarri gabe ere joan zaitezke, eta berdin dio erasoa oraintsu gertatu den edo iraganean gertatu zen.

## DECÁLOGO PARA UNAS FIESTAS SIN AGRESIONES SEXISTAS

1 Todas las personas tenemos la responsabilidad de construir espacios festivos en los que se garantice el derecho a disfrutar las fiestas en libertad y sin miedo.

2 Si observas conductas machistas, desapruébalas públicamente, dejando claro que la fiesta no justifica ninguna actitud que limite la libertad de las mujeres.

3 Recuerda que “solo sí es sí” y que, si te sientes incómoda con alguien, forzada a hacer algo que no quieres o no se respeta tu palabra, tienes todo el derecho a decir basta y no seguir.

4 El alcohol o las drogas no exculpan al agresor de sus actos, como tampoco debe generar sentimientos de culpa a quien ha sido agredida por haberlas consumido.

5 Si has sido agredida, recuerda que la responsabilidad de la agresión es del agresor y no tuya. No debes sentir culpa. Tampoco debes sentir vergüenza para contarlo y pedir ayuda.

6 Si alguien que ha sido agredida te pide ayuda, escúchala, no la dejes sola, nunca emitas juicios y pregúntale antes de llamar a algún servicio o dar algún otro paso. Recuerda que la última decisión es suya.

7 Si te encuentras en una situación de peligro o presencias una situación de inminente peligro llama al 112 SOS Navarra o a la Policía Municipal 608 97 30 30.

8 Si has sufrido una agresión sexual, recuerda que si te lavas o cambias de ropa puedes eliminar pruebas.

9 Si has sido agredida, puedes llamar al teléfono 24 horas de atención a las víctimas (CAIVS) – 848 463 999 / 621 690 351 (WhatsApp) – donde personal especializado te asesorará. Recuerda que puedes acudir sin necesidad de interponer denuncia, tanto si la agresión se ha producido de forma reciente como si ha sucedido en el pasado.

*Iturria-Fuente: Beldur Barik Jaiak 2025*

# Erasotua izan bazara

## Larrialdi bat bada, deitu 112 Nafarroa SOS

» Erantzuteko modu ezberdinak daude. ZU-ZEUK ERABAKI.

» Ez lotsarik izan.

» Erasotua sentitzen bazara, erasotua izan zarelako da.

» Zeuk markatu erritmoak. Ez hitz egin gogorik ez duzun inorekin.

» Deseroso sentitzen bazara, joan zaitez.

» Fida zaitez zure intuizioaz.

» Norbaitekin harreman bat hasten baduzu, horrek ez du esan nahi harremanak gero eta intentsitate handiago izan behar duenik nahitaez.

» Izan beti gogoan zer egin nahi duzun eta zer ez.

» Esan ozenki zer gertatzen ari den.

» Ez duzu lotsatu behar zuk sortu ez duzun egoera batengatik.

» Jende gehiago badago, bila ezazu laguntza, esaiezu zer gertatzen ari zaizun eta zer egin nahi duzun. Ez ahaztu zuk duzula arrazoia.

# Si has sido agredida

## Ante una emergencia llama a 112 SOS Navarra

» No hay una única forma de responder. TÚ DECIDES.

» No sientas vergüenza.

» Si te sientes agredida es que ha sido una agresión.

» Tú marcas los ritmos. No hables con nadie que no te apetezca.

» Si en algún momento te sientes incomoda, márchate.

» Confía en tu intuición.

» Si empiezas a tener una relación con alguien, esto no significa obligatoriamente que la intensidad de la relación tenga que ir en aumento.

» Ten siempre presente qué te apetece hacer y qué no.

» Dí en voz alta lo que está ocurriendo.

» No tienes que avergonzarte de una situación que no has generado tú.

» Si hay más gente, busca ayuda, cuéntales lo que te está pasando y lo que quieres hacer. Recuerda que la razón está de tu lado.

# Eraso sexistaren bat ikusi baduzu

**Ez ezazu bakarrik utzi emakumea hala eskatzen badizu berak edo zeuk uste baduzu hobeto egongo dela lagunduta.**

» Uste baduzu emakume bat arriskuan dagoela, galdeiozu ea laguntzarik behar duen.

» Uste baduzu beharrezkoa dela, deitu Udaltzaingora edo SOS Nafarroa-ra.

» Lokal edo txosnagune batean gertatzen bada, esaiozu enkargatuari. Musika itzal dezake, eta argiak piztu, lokalean dagoen jendeak jakin dezan zer gertatzen ari den.

» Galdeiozu arreta medikoa nahi duen, edo salatu nahi duen.

» Errespeta ezazu beti bere erabakia.

» Erakuts iezaiozu erasotzaileari egin duenaren kontra zaudela, zure osotasun fisikoa arriskuan jarri gabe.

# Si has presenciado una agresión sexista

**No dejes sola a la mujer si te lo pide o si crees que está mejor si la acompañas.**

» Si crees que una mujer está en peligro, pregúntale si necesita ayuda.

» Si crees que es necesario, puedes llamar a la Policía Municipal o SOS Navarra.

» Si pasa en un local o en el txosnagune, avisa a la persona encargada. Puede apagar la música y encender las luces, así las personas que estén en el local sabrán lo que está pasando.

» Pregúntale si quiere buscar atención médica o denunciarlo.

» Respeta siempre su decisión.

» Muestra al agresor que estás en contra de su actuación, sin poner en riesgo tu integridad física.

# ARRETA BALIABIDEAK
# RECURSOS DE ATENCIÓN

**Larrialdiak**
**Emergencias**

**Atarrabiako Udaltzaingoa**
**Policía Municipal de Villava**
Tel: 608 97 30 30

caivs
Centro de Atención Integral a las Violencias Sexuales

siaiz
Sexu-indarkerien Arreta Integraleko Zentroa

*16 urtetik gorako emakumeei, biktimei eta sexu-indarkerietatik bizirik atera direnei arreta espezializatua.*

*Atención especializada a mujeres mayores de 16 años, víctimas y supervivientes de violencias sexuales.*

***Etengabeko ordutegia eguneko 24 orduetan, urteko 365 egunetan***
***Horario ininterrumpido las 24 horas del día los 365 días del año***

Xavier Mina 4, Pamplona
848 463 999 / 621 690 351 (WhatsApp)
caivs@fundaciogizain.es

**Emakumeen aurkako indarkeriaren biktimei osoko arreta emateko zerbitzua (BAIT)**
**Servicio de atención integral a víctimas de violencia contra las mujeres (EAIV)**
848 46 38 50 / 621145751
eaivcomarcaynorte@fundaciongizain.es

## ERASO SEXISTEN KONTRAKO INFORMAZIO-GUNEA
## PUNTO DE INFORMACIÓN CONTRA LAS AGRESIONES SEXISTAS

**Urriak 4 octubre, larunbata-sábado**
- 11:00-14:00 h. (Plaza)
- 21:00-1:00 h. (Parque RIBED Parkea)

**Urriak 11 octubre, larunbata-sábado**
- 21:00-1:00 h. (Parque RIBED Parkea)

Antolatzailea-Organiza:

ATARRABIAKO UDALA
AYUNTAMIENTO DE VILLAVA

Laguntzen du-Colabora:

Gobierno de Navarra · Nafarroako Gobernua · Pacto de Estado contra la violencia de género