

**BELDUR  
BARIK  
#JARRERA**

[beldurbarik.eus](http://beldurbarik.eus)

**ERASO  
SEXISTARIK  
GABEKO  
EGUNAK  
ETA GAUAK**



# HONAKO HAU **EZAGUNA** EGITEN AL ZAIZU?



**Neska!**

Inoiz paranoiko sentitu al zara gaez bakarrik ibiltzearen beldur zinelako?

Larrituta al zaude mutil horrek sare sozialetan etengabe “stalkeatzen” zaituelako eta nonahi topatzen duzulako?

Zure sexu-orientazioagatik seinalatu zaituzte? Nahi ez zenituen sexu-harremanak izateko presionatu zaituzte?

Lotsatuta sentitu zara “fat shaming” eso “slut shaming” egin dizutenean?

**Ez zara batere ahoberoa: matxismoa da**

# HONAKO HAU EZAGUNA EGITEN AL ZAIZU?

**Mutil!**

Nekatuta zaude entzuteaz: ‘Gizonen gisara konpon ditzagun gauzak’?

Zure sexu-orientazioagatik seinalatu zaituzte?

Iraindu egin zaituzte “feministen alde egotearren”?

**Egiten dizuten hori indarkeria matxista da.**

—

Zure lagunaren txiste matxistekin barre egiten duzu.

Bikotekidea kontrolatu behar duzu lasai egoteko. Jeloskor zaude eta gaizki tratatzen duzu.

**Egiten duzun hori indarkeria matxista da. Arazoaren parte izaten jarraitu nahi duzu?**

# ZER DA INDARKERIA MATXISTA?

Emakume izate hutsagatik emakumeei eragiten dien indarkeria da indarkeria matxista eta gizonezkoek gauzatzen dute hauen gaineko kontrola eta nagusitasuna mantentzeko.

Horrek esan nahi du gainontzeko identitateek indarkeriarik pairatzen ez dutela? Ez, kultura matxista honek ordena soziala aldatzen edo hausten duten pertsonengan ere gauzatzen ditu indarkeria anitz, esaterako, heterosexualak ez diren pertsonengan, pertsona ez binarioengan edo arau horien kontra adierazten direnengan. Gainera, kultura matxista horrek gutxietsi eta baztertu egiten du gizon zurien, zisheterosexualen eta desgaitasunik gabekoen kategoriatik urruntzen den guztia.

Matxismoak indarkeria horiek ezkutatu, makilatu eta justifikatzen ditu, hori dela eta, ez da batere erraza haren aurpegi ugariak identifikatzea.

Familiaren bidez, eskolaren bidez, baita abestien, telesailen, sare sozialen eta abarren bidez, tankera honetako mezu matxistak iristen zaizkigu: jelskortasunak horretara eraman zuen, burua joan zitzaion, kontuz ibili egiten duzunarekin, maitasunak dena ahala du, eskean zebilen...

Nazka eginda gaude erantzule egiten gaituzten mezuekin. Ez gara ahulak, histerikoak ezta beldurtiak ere, eta ez dugu gizonaren babesa behar.

**Nazkatuta gaude!**

# ZER DIRA ERASO MATXISTAK?


Indarkeria matxista ez da soilik eraso fisikoa edo bortxaketa. Onarpenik gabeko igurtziak eta musuak, komentario edo begirada kosifikatzaileak, astuna izatea, sexua izateko xantaia egitea, gutxiestea... indarkeria matxistaren bestelako adierazpenak dira.

Erasotzaileak, ezagutzen ez dituzun mutil edo gizonak izan daitezke eta bereziki ezagunak. Erantzukizuna erasotzen duenarena da beti. Geure burua zaintzeko mugak jartzen ikasi behar da: entseatzen joan eta ez zigortu zeure burua. **Erasotua sentitzen baldin bazara, eraso delako esan nahi du horrek.**

Gogora ezazu, burua joan zaiola esaten badizu ere, ezerk ez du baieztatuko, zurekin edo beste emakume batzuekin, berriro egingo ez duenik. Zure lagunekin hitz egin, baita lagun zaitzaketen beste pertsonekin ere.

Mutil! Komentario homofoboak egiten badizkizute zure jokabidearengatik, izaerarengatik edo dantzatzeko moduarengatik...; iraintzen bazaituzte zure sexu orientazioarengatik; txantxa matxistak egiten badizkizute hitz egiten duzun edo janzten zaren moduarengatik... **Erasotua sentitzen baldin bazara, eraso delako esan nahi du horrek.**

Mutil, ez abusatu inoiz nesken konfiantzaz hauek larritzeko, ez erabili festa aitzakia gisa, gogoratu ligatzea ez dela jazartzea, ez tematzea, ez eta inor deseroso sentiaraztea ere. Neska batek **EZETZ** esaten duenean, **EZETZ** da. Inoiz ez tematu neska batek ez badu zurekin eta une horretan sexu-harremanik izan nahi. Astuna edo babosoa izatea erasotzea ere bada, ez ezazu inoiz egin eta norbait hori egiten ikusten duzunean, jakinarazi iezaiozu ez zaudela horrekin ados.



**ASKEAK ETA AUTONOMOAK GARA JANZTEKO,  
BAI ETA GURE SEXUALITATEA ETA GURE  
ERLAZIOAK NAHI DUGUN BEZALA BIZITZEKO.  
BALIOTSUAK GARA GU GAREN BEZALA.  
EZBERDINAK, BAI BAKARRIK BAI GURE  
LAGUNEKIN.**

# # TOPIKO MATXISTAK

## # Feminismoa eta matxismoa gauza BERA dira, BAINA ALDERANTZIZ.

Ez dute zerikusirik. Feminismoa justizian oinarritzen da eta emakumeen eta gizonen arteko berdintasuna eskatzen duen diskurtsoa eta praktika da; matxismoa, berriz, gizonek emakumeen gainetik daudeneko usteen datza.

## # Feminismoa moda bat baino ez da, JADA ez DAGO MATXISMORIK!

### Ba al zenekien...

- tratu txarrak pairatzen dutenen emakumeen %8,9k 18 eta 29 urte bitarte dituztela?
- sexu-erasoen %30 adingabeko mutilek egiten dutela?
- erasoen %14 baino ez dela zalatzen?
- nahiz eta Bigarren Hezkuntzan emakumeek gizonek baino etekin akademiko handiago duten, gizonezkoek baino prestakuntza eta estatus sozial txikiagoko lanetan bukatzen dutela?

**Feminismoa aldarrikatzen jarraitzen dugu oraindik ere beharrezkoa delako!**

## # Edozertaz kexatzen zarete, jada ezin da piroporik esan

Gure gorputzek ez dute zure iritzirik behar, parrandan irteten gara ondo pasatzeko, gozatzeko eta dibertitzeko. Gure janzerak eta jarrerak, desira, erakarpena, bizitasuna... sor dezakete, baina **INOLA ERE EZ** eraso. Konturatu al zara, mutil batek kamiseta kentzen duenean kirola egiteko, inor ez dela harengana urreratzen piropoak esatera, inork ez duela esaten probokatzen dabilela eta, are gehiago inork ez duela ukitzen?

Eta neska batek kamiseta kenduko balu bero delako?

**Ez dago aitzakiarik, libre gara nahi dugun bezala jokatzeko, begirada eta komentario zatarrik gabe eta betiere EZETZ esateko eskubidea dugu.**

## # Isil zaitez eta ez ezazu ezer egin

Gutariko bakoitzak ahal dugun ondoen erantzungo ditugu erasoak.

**Emakumeok eskubide osoa dugu egokien deritzogun moduan defendatzeko eta DENAK INDARKERIA MATXISTARI AURRE EGITEKO GAI GARA.**

**¡Gora autodefentsa feminista!**



## # Ez zaitez feminazi izan, mutil guztiak ez gara matxistak

Feminaziak ez dira existitzen, meme ezagun batean adierazten duten bezala... noiztik dira gauza bera diskriminaziorik gabeko berdintasuna eskatzea eta ideologia nazia? Ez ditzagun tragediak erabili borroka feminista gaitzesteko asmoz. Feminismoak emakumeen eta arautik ateratzen diren identitateen askatasuna bultzatzen du.

Mutil guztiak ez dira matxistak, baina... gutxi batzuek baino ez dute baieztatzen badirela! Festa inguruan eraso egin dietela salatu duten emakumeen kopuruan oinarritzen bagara, ia % 91k salatu du komentario deserosoak jasan dituela baina, mutilen % 37k soilik aitortu du horrelakoak egin dituela.

Kosifikatzen duten esaldiak, begiradak, parrandan eta Instagramen bidez astuna izatea... **MATXISMOA** ere badira.

**Lagunekin batera hausnar ezazu: nola zabaltzen ari gara matxismoa?**

# # **LIGOTEO** **SANOA** **NAHIAGO** **DUT**

## # **Jokoaren arauak aldatu**

1. Bizitza 'enpotradorearen' eta Kardashianen estereotipoetatik harago dago... Norbaitek erakartzen bazaitu, saiatu zaitez aniztasuna ezagutzen. **Estereotipoak hautsi! Gorputz guztiak diren bezalakoak dira ederrak!**
2. Ez ezazu jakintzat eman inoren sexu-orientazioa eta genero-identitatea.
3. Nork esan du neskok ez dugula lehenengo pausoa ematen? **Genero-rolak hautsi! Eta gogorik ez baduzu, ez duzu zertan egin behar, hori delako zugandik espero dena.**

## # **Good Game!**

4. Inorekin ligatzen saiatu aurretik, behatu hurbiltzeko egin duzun saiakera gustatzen zaion eta jokaera harkorra duen.
5. Maite-jolasean ibiltzeak ez du zertan ezer gehiagotan bukatu. Edozein unetan **EZETZ** esan daiteke.

## # Eta ezetz esaten badidate?

6. Zutaz paso egiten badute, ez zaitez astuna izan! Beharbada ez dute zurekin hitz egin nahi, beste personaren erritmoak errespeta itzazu.
7. Ez pentsa lagunaren arteko adierazpen afektibo batek zurekin 'rolloren' bat esan nahi duenik.
8. Norbaitek gogaikatzeko bagaitu edo beste norbait molestatzen dagoela ikusten badugu, bai zuzenean bai sare sozialen bidez, hainbat lagunekin elkar gaitzen eta esku hartu horrelakorik ez gertatzeko. **Babosorik gabeko guneak nahi ditugu!**

## # Nola komunikatuko naiz?

9. Zuk zeuk markatzen dituzu zure erritmoak. Sare sozialetako kontuak publikoak izan ez daitezela nahi baduzu, edo Instagram edo Whatsappen inor onartu nahi ez baduzu, ezaba itzazu. Ez izan beldurrik ezatsegina ematearren. Zuk erabakitzen duzu norekin hitz egin eta norekin partekatu nahi dituzun argazkiak!
10. Entzun zeure buruak zer nahi eta behar duen une bakoitzean, eta nahi baduzu adierazi.

A photograph of four young women laughing and holding a horizontal bar together. The image is overlaid with a semi-transparent purple filter. The women are dressed in casual, contemporary clothing. The woman on the far left has long blonde hair and is wearing a dark t-shirt. The woman next to her has long dark hair and is wearing a light-colored crop top. The woman in the center has curly dark hair and is wearing a patterned shirt. The woman on the far right has short dark hair and is wearing a light-colored button-down shirt. They are all smiling and laughing, creating a sense of joy and solidarity.

**IZAN ZAITEZ SOLIDARIOA  
BESTE NESKA BATZUEKIN....  
GUTAKO BAT UKITZEN BADUTE,  
GUZTIAK UKITZEN GAITUZTE!**

# INDARKERIA MATXISTARI AURRE EGIN AUTODEFENTSA FEMINISTAREKIN!

**Gizarte matxistak** emakumeok nolakoak izan behar dugun esaten digu eta batzuetan huts eginda, deseroso, triste eta arraro sentitzen gara, ez baikara topiko horretan sartzen, molde hori txiki geratzen zaigu. Izateko, sentitzeko, janzteko eta egiteko hamaika modu daude... gutako bakoitza desberdina da, eta horrela izateko eskubide osoa dugu. Paso egin arauak ez jarraitzeagatik epaitzen zaituzten pertsona toxikoez; paso egin "moldean sartzen ez diren" beste emakumeak kritikatu eta esaldi matxistak esaten dizkieten pertsonaz.

## Zu zeu izan, BB jarrera izan!

Berdintasunean, errespetuan eta zaintzan oinarritutako harremanak izan ditzakezun pertsonaz ingura zaitez. Lagun onak izan, bizitzaz gozatu, gorputzaz, zaletasunez eta ez itzazu inorengatik alde batera utzi. Beste emakume batzuen erabakiak babestu, ez utzi gutariko inorenganako abusurik egotea.

# **NESKA, ZER EGIN ERASO BATEN AURREAN?**

Gogoan izan behar duzu erantzuteko modu desberdinak daudela; **ZUK** erabaki. Ez zaitez lotsatu, **bera da lotsatuta behar dena!**

Honako hauek dira gure proposamenak:

- Zuk markatzen dituzu erritmoak. Ez hitz egin nahi ez duzun inorekin, ez diozu azalpenik eman behar.
- Egoeraren batean deseroso sentitzen bazara, alde egin. Fida zaitez zure senaz.
- Norbaitekin 'liatzen' hasteak ez du esan nahi erlazioaren intetsitateak gora egin' behar duenik.

Gogoan izan zer nahi duzun egin eta zer ez.

- Ozen adierazi gertatzen ari dena. Bere jarreraz lotsa dadila egin ezazu.
- Beldur Barik Jarrerak lagunduko dizu.
- Jende gehiago egotekotan, laguntza bilatu. Konta iezaiezu zer den gertatzen ari zaizuna eta zer egin nahi duzun.

**Autodefentsa feministako tailerretan parte hartzera anima zaitez, bertan trikimailu gehiago irakatsiko dizkizute.**

**GOGORATU, BEHAR IZANEZ GERO...**

**SOS DEIAK 112 DEITU**

# MUTIL, ZER EGIN ERASO BAT IKUSTEN BADUZUE

Mutilak! Gogora ezazue zuen erantzuna oso garrantzitsua dela, ez zaitezte aldamenean geratu, erasoen konplize izateari utzi egin behar zaio.

## **Ez dugu matxitorik nahi!**

- Erasoren bat ikusiz gero neskarengana jo, galde iezaiozue zer behar duen eta haren beharrizantara moldatu. Espazioa behar badu, emaiozue.
- Astunei eta erasotzaileei agiraka egin, ez ezazu haren jarrera onartu. Beti ere neskak nahi duena errespetatu behar da. Errespetatzea eta nesken beharrizanen arabera jokatzeko laguntzea ere bada.
- Ez egin barre txantxa, umilazio edo esaldi matxistak entzuten dituzunean.
- Ez ezazue erasorik justifikatu, ezta alkoholaren edo drogen aitzakia erabiltzen bada ere.
- Komentario homofoboak, lesbofoboak edo transfoboak entzuten badituzue gaitzestu.

## **Ezta bat gehiago ere!**

- Zuen inguruko pertsonak lagundu. **Ez dago modu bakar bat gizon edo emakume izateko!**
- Emakumeen eta gizonen arteko berdintasuneko eta errespetuko harremanak sortu.



**EZER EGITEN EZ DUZUENEAN ERASOTZAILEEI  
LAGUNTZEN DIEZUE.**

**ZERBAIT EGITEN DUZUENEAN MATXISMOAREKIN  
AMAITZEN LAGUNTZEN DUZUE.**

**NORI LAGUNDUKO DIOZUE?**



# ZURE HARREMANAK SORTU

Zure gorputzaz eta sexualitateaz askatasun osoz disfrutatzeko eskubidea duzu. Zergatik mutil batek asko ligatzen badu “crack” bat da eta neska batek egiten badu iraindu egiten dute?

Nahi duzun(ar)ekin izan ditzakezu harreman sexualak, zuk nahi duzun bezala eta zuk nahi duzunean. Gogorik ez baduzu, ez duzu harreman-sexualik izan behar. Askotarikoak gara eta **EZ dago disfrutatzeko modu bakarra. Moldeak apurtu!**

**Aukera ezazu egin nahi duzuna, bakarrik edo nahi duzunarekin. Gogoratu muga dela inori ezer ez inposatzea, eta zuri ere inork ezer ez inposatzea.**

**Zuk zeuk sortu!**

Ligatzea gozatzea eta dibertitzea da. Eta ez da aukera bakarra irteten zarenean. Jakin, egun arrakastatsua ere izan dezakezula zure lagunekin egonaz, eta gustuko duzuna eginez.



**KONTU TXARRAK ALBORATU!**

# ZURE HARREMANEAN EDO 'CRUSH'-EAN INDARKERIA MATXISTA HAUTEMATEKO PISTAK

- Baldin eta... zutaz arduratzen dela esaten badizu eta, horren ondorioz, stalkeatzen zaitu eta non eta norekin zauden jakiteko etengabe idazten badizu.

Egia esan... hori **EZ** da maitasuna. **JELOSKORTASUNA** eta **KONTROLA** dira.

- Baldin eta... asko maite zaituenez nahi duen bakarra zurekin egotea dela esaten badizu eta lagunekin zoazenean edo bera ez dagoela edozer egiten duzunean, haserretu egiten bada.

Egia esan... hori **EZ** da maitasuna. **BAKARTZEN** zaitu.

- Baldin eta... zaharkituta zaudela leporatzen badizu edo zalantzan jartzen baditu harekiko dituzun sentimenduak sexu-harremanik izan nahi ez duzulako edo kondoirik gabe egin nahi ez duzulako.

Egia esan... hori **EZ** da maitasuna. **XANTAIA** egiten ari zaizu.

- Baldin eta... Zure iritzietan arretarik jartzen ez badu eta edozertaz zuk baino gehiago dakiela ematen badu.

Egia esan... hori **EZ** da maitasuna. **GUTXIESTEN** zaitu.

**Berdintasunezko harremanel buruz gehiago jakin nahi? Sartu hemen: [beldurbarik.eus/eu/ligoteo/](https://beldurbarik.eus/eu/ligoteo/)**

**Eta gogoratu: izan zaitetz zure #BAE**

# ZER EGIN DEZAKET **INDARKERIA MATXISTA** **JASATEN ARI BANAIZ?**

Aurreko adibideren batean zeure burua ikusi baduzu, gogoratu:

- Zure gorputzaren eta bizitzaren jabe zara. Inork ez ditzala zure erabakiak hartu.
- Ez pentsa pertsonak maitasunagatik alda daitezkeenik. Film erromantikoetan baino ez da hori gertatzen, horrek larrituko zaitu eta harremanaren amaiera atzeratzea baino ez du egingo. Ez galdu denborarik!
- Konfidantzazko pertsonengan babesu bilatu. Konta ezazu. Ez zaitez isilik geratu eta ez zaitez lotsatu, edonori gerta dakiguke. Garrantzitsuena zu zara.
- Gau bateko maite-aferra ere bada harremana. Ez iezaiozu abusurik ez xantaiarik onartu.
- Gertatutakoa kontatzean egoera aldatzeko bidea hasten duzu, oso ausarta zara! Eutsi goiari!

**Errespetuan, zaintzan, alaitasunean eta plazerrean oinarritutako harreman osasuntsuak merezi dituzu.**



**BERDINTASUNEAN ETA  
ERRESPETUAN OINARRITUTAKO  
HARREMANAK,  
ETA EZ INDARKERIAN**

# ETA INDARKERIA MATXISTA PAIRATZEN DAGOEN NORBAIT EZAGUTZEN BADUT?

Ezagutzen al duzu bere harremanean gaizki pasatzen ari den lagun bat? Aholku hauek irakurri:

- Entzun eta ez ezazu epaitu. Zugan konfidantza jarri du arazoa kontatzeko.
- Lagun iezaiozu eta bere erritmora moldatu, anima ezazu elkarrekin ekintzak egitera (mendira joatera, paseoan ibiltzera, hondartzara joatera, dantzatzera, kirola egitera...). Lagun iezaiozu bere isolamendua gainditzen duenean.
- Aintzat hartu mutilarekin apurtzeko ematen dituen pauso txiki guztiak.
- Ez ezazu mutil-laguna justifikatu, maitasuna ez da kontrola ezta jabetza ere.
- Pazientzia eta errespetu handia izan.
- Izan solidarioa berarekin, gogoratu edozein emakumeri gerta dakigukeela. Ez ezazu inoiz kritikatu.

Tratu txarretan oinarritutako harremana oso egoera zaila da, egoera horietan laguntzeko profesionalak daude, konfidentzialtasun osoa ziurtatzen dutenak. Dauden baliabideak erabil itzazu zure laguntza onena izan dadin!

**Gida honetan aurkituko dituzun telefonoak erabili zure laguna laguntzeko eta hobeto bideratzeko.**

**Ez zaudete bakarrik! Eskatu informazioa!**

# DEITU

Zorroan gorde honako txartel hau. Telefono hauek **ERABAT KONFIDENTZIALAK** dira eta horietara deitu dezakezu edozein zalantza galdetzeko eta informazioa edo behar duzuna bilatzeko.

**EZ ZAUDE BAKARRIK!**

**UDALA:**

**BERDINTASUN ARLOA:**

**GIZARTE -ZERBITZUAK:**

**SEXUALITATE AHOLKULARITZA ZERBITZUA:**

**ZEUK ESAN: 116 111**

**24 ORDUKO TELEFONO BIDEZKO ARRETA-ZERBITZUA: 900 840 111**

**UDALZAINGOA**

**LARRIALDIETAN: 112**



## ANTOLATZAILEA / ORGANIZA:



## BULTZATZAILEAK / IMPULSAN:



Arabako Foru  
Aldundia  
Diputación  
Foral de Álava



Gipuzkoako  
Foru Aldundia  
Diputación Foral  
de Gipuzkoa



GORAIN  
GIPUZKOA



**BELDUR  
BARIK  
#JARRERA**

[beldurbarik.eus](http://beldurbarik.eus)