

Laguntza behar baduzu hemen gaituzu!!!!
 Emakume txokoa: 943 794139
 Arrasateko Gizarte Zerbitzuak 943 252000
 Arrasateko Udaltzaingoa 092 /// 943 252010

Zu laguntzeko gaude!!

Si necesitas ayuda, aquí nos tienes!
 Emakume txokoa: 943 794139
 Servicios sociales de Arrasate 943 252000
 Policía Municipal de Arrasate 092 /// 943 252010

Estamos para ayudarte!

إذا كنت في حاجة الى مساعدة، نحن رهن اشارتك!
 اماكومي تشوكوا (مكان اجتماع النساء) ٩٤٣ ٧٩٤١٣٩
 الخدمات الاجتماعية بأراساتي ٩٤٣ ٢٥٢٠٠٠
 شرطة بلدية أراساتي ٠٩٢/// ٩٤٣ ٢٥٢٠١٠

نحن هنا لمساعدتك!





Egiozu aurre eta izan libre!
 Bikotekidea zu kontrolatzen ibiltzen da?
 ¿Tu pareja, quiere controlar tu móvil, tus amistades, tu forma de vestir?
 هل تشعرين بأن شريك حياتك وأصدقائك يستخفون بأرائك؟

Egiozu aurre eta izan libre!
 Norbaiték gogaitu edo jarraitu zaitu inoiz?
 ¿Alguna vez algún baboso te ha hecho sentirte incomodada?
 هل تشعرين بأن شخصاً ما يحاول أن يتبعك أو يلاحقك؟



Egiozu aurre eta izan libre!
 Indarkeria matxista gizonengan berezkoa dela pentsatzen duzuz?
 ¿Te ha hecho creer que las mujeres tienen que ser dulces y sumisas?
 هل تسمعون أن العلاقات بالسيطرة على النساء هي الطبيعية؟



ما هو تعريف العنف ضد المرأة؟

هو العنف الذي يمارس ضد النساء الناتج عن التسلسل الأبوي والثقافة الذكورية. هو العنف الذي يمارسه بعض الرجال ضد بعض النساء.

نحن النساء لم نولد مع الخوف، تعلمونا الاحساس بالخوف، وهذا الأمر، في غالب الأحيان، يمس بحرقتنا الشخصية. يجب علينا، نحن النساء ألا نشعر بالخوف، لكن يجب علينا معرفة تحديد المخاطر الحقيقية. لأنه، رغم اعتقادنا عكس هذا، فإن حالات الخطر ممكن أن تنشأ داخل أقرب محيط لنا. في حالة الخطر، نكون قادرات على مواجهة العنف ضد المرأة.

يتوجب علينا مواجهة الاعتداءات، وعلينا أن نؤمن بقدرتنا الخاصة. ولذلك:

- من الضروري معرفة تحديد العنف ضد المرأة. من الضروري معرفة تحديد السلوكات الذكورية الغير مرئية، هذه السلوكات الذكورية التي نعتبرها طبيعية في حياتنا اليومية.

- من الضروري تطوير قدرتنا على الدفاع عن أنفسنا، لأنه وبهذه الطريقة، وبجانب معرفتنا بالدفاع عن النفس، سنتمكن من تقليص حالات الخطر وسنشعر بالأمان مع أنفسنا.

إقومي بمواجهته!

نعم + نعم = دائماً نعم
 نعم + لا = دائماً لا

كوني سيدة حياتك، بدلا من وضع قيود لحياتك، ضعي حدودا للأشياء التي لا ترغبينها. تمنعي بحياة جنسية مع من تريدين وأينما تريدين.

ما الذي يؤدي الى العنف ضد المرأة؟

بعض الأضرار الناجمة عن التحيز ضد المرأة والراسخة في مجال التعليم، داخل وسائل الاعلام، في عاداتنا وتقاليدنا.....

- الاعتقاد بأن بعض الأشياء هي خاصة بالنساء وأخرى خاصة بالرجال. تربية أبنائنا وبناتنا بطريقة مغايرة لتبعنا لجنسهم. الاعتقاد بأن الأطفال عدوانيين، مهيمينين، قويين، عمليين، والاعتقاد بأنه يتوجب على البنات ان ينسمن بالحلاوة، وبالودية، وبالقدرة على حماية الغير وبالخضوع.

- الاعتقاد بأن العنف ضد المرأة هو شيء طبيعي وشيء خاص بالرجال. الاعتقاد بأنه مشكل يمس الأقلية من الرجال وعدم قبول أن العنف ضد المرأة هو جزء من قيم المجتمع الأبوي الذي نعيش فيه.

- الاعتقاد بأن الوصول الى الحالات الخطيرة دائما يكون بسبب النساء، أو لأنهن ضعيفات جدا وغير قادرات على الفرار من المعتدي عليهن.

يختلف الأشخاص بعضهم عن البعض. لا تدعي أحدا يوذيك لرفضك اتباع الموازين والمفاهيم الجارية بها العمل والتي تتحدث عن الجمال والسلطة. أخلق علاقات سليمة مع كل الناس، مع احترام أصلهم وهويتهم وميولهم الجنسي.

انتباه! حذاري من هذا النوع من السلوكات!

- الغيرة هي واحدة من آليات الابتزاز والهيمنة الأكثر قوة التي تعتمد عليها الذكور لمرصد وإدارة ومراقبة كل تصرفات النساء.

- لا تعتبر الغيرة انعكاسا للحب أبدا، لكنها رغبة في تملك الجنس الآخر. لا تخضعي لهذه الخدعة!

في حالة الاعتداء، عليك الأخذ بعين الاعتبار

- 1.- تمسكي برأيك، اذا كنت تشعرين بأن شيئا خطأ، وأجهي الأمر. أنت التي تقررين.
- 2.- تذكري أن لديك الحق في قول لا. ليس لأحد الحق في اجبارك على فعل شيء لا ترغبين فيه. جسمك ملك لك وقراراتك أيضا.
- 3.- من بحبك يريد لك الخير، وسيعاملك باحترام. لا تقبلي أية معاملة سيئة.
- 4.- كوني أهلا للاحترام. دافعي عن قراراتك بحزم.
- 5.- من قام بالاعتداء عليك مرة، سيكرر ذلك. لا تخدعي نفسك. لا تعتقدي بأن الأمر لن يحدث مرة أخرى. ضعي نهاية للعلاقة.
- 6.- وتذكر شيئا مهما جدا: إذا كنت بحاجة الى المساعدة، اطلبها.

¿Qué es la violencia machista?

Es la violencia que se ejerce contra las mujeres, provocada por estructuras patriarcales y cultura machista.
 Es la violencia que algunos hombres utilizan en contra de algunas mujeres.

Las mujeres no nacemos con miedo, se nos enseña a sentir miedo, y este hecho, la mayoría de las veces, condiciona nuestra propia libertad. Las mujeres no tenemos que vivir sintiendo miedo, pero tenemos que saber identificar los peligros reales. Ya que, aunque pensemos lo contrario, la mayoría de las veces las situaciones de peligro surgen en el ámbito más cercano.

iHazle frente!

Sé la dueña de tu propia vida. En vez de limitar tu vida, pon límites a lo que no te gusta. Vive la sexualidad con libertad, con quien tú quieres y donde tú quieres.

SI + SI = SIEMPRE SI
SI + NO = SIEMPRE NO

¡¡Fíate de tu intuición y de tu propio criterio!!!: si te sientes agredida, es una agresión. No lo dudes.

¿Qué provoca la violencia machista?

Algunos prejuicios sexistas arraigados en la educación, en los medios de comunicación, en nuestros hábitos...:

- Creer que algunas cosas son exclusivamente para mujeres y otras para hombres. El hecho de educar de manera diferente a nuestros hijos e hijas. El hecho de pensar que los chicos son agresivos, dominantes, fuertes, personas de acción; y creer que las chicas, sin embargo, deben ser dulces, amables, protectoras, sumisas.

- Pensar que la violencia machista es natural y algo propio. El hecho de pensar que es un problema que afecta a algunos pocos hombres, sin aceptar que la violencia machista forma parte de los valores de la sociedad patriarcal en que vivimos.

- El hecho de pensar que muchas situaciones graves han sido provocadas por las propias mujeres, o que son demasiado débiles para huir de su agresor.

¡Atención! ¡Cuidado con este tipo de comportamientos!

Los siguientes casos te ayudarán a identificar situaciones de violencia sexista:

- Cuando tu pareja controla tu tiempo, tu teléfono móvil, tu manera de vestir, tu círculo de amistades. Cuando, algunas veces te ha estado vigilando, y te acusa de serle infiel o de haber ligado con otros chicos.
- Cuando tu pareja te trata como si tú no tuvieras tus propios criterios y desprecia tus opiniones. Cuando intenta condicionarte para que no salgas con tus amigos y amigas, no acepta que haya nadie más en tu vida. Cuando te obliga a mantener relaciones sexuales en contra de tu voluntad.
- Cuando un desconocido o alguien cercano a ti te toca el culo y/o te agobia en un bar, y a pesar de repetirle una y mil veces que te deje en paz, insiste en su actitud y no acepta tu negativa.
- No pienses que el amor puede hacer cambiar a las personas. Nadie posee la capacidad de hacer cambiar a otra persona.
- Si no te gusta el modo de funcionar de tu pareja, déjalo. ¡Corta esa relación!

Busca relaciones equilibradas, basadas en la igualdad.

Apártate de los tíos de carácter represor y violento; de las personas que basan su pensamiento en estereotipos machistas y sexistas: tú eres quien decide las normas que deben de guiar tu vida. ¡Sé siempre lo que tú desees ser!

Todas las personas somos diversas. No dejes que nadie te dañe por no querer formar parte de los cánones vigentes que nos hablan de belleza y poder.

Crea relaciones sanas con todas las personas, respetando su origen, su identidad y opción sexual.

Ante una situación de agresión, debes tener en cuenta

- 1.- Fíate de tu propio juicio: Si sientes que algo va mal, hazle frente. ¡Tú decides!
- 2.- Recuerda que tienes derecho a decir que no. Nadie tiene derecho a obligarte a hacer algo que tú no quieres. Tu cuerpo es tuyo, y tus decisiones también.
- 3.- Quien te quiere te quiere bien, y te tratará con respeto. No aceptes ningún mal trato.
- 4.- Hazte respetar. Defiende tus decisiones con firmeza.
- 5.- Quien te agrade una vez, volverá a hacerlo. No te engañes. No pienses que no volverá a suceder. ¡Corta la relación!
- 6.- Y algo muy importante: Si necesitas ayuda pídelo.

Zer da indarkeria matxista?

- Emakumeen kontra erabiltzen den biolentzia, jendarte egitura patriarkalak eta kultura matxistak eragiten dutena. Honek, sistemari bermatzen dio emakumeak gizonezkoen mendeko izatea.
- Gizon jakin batzuek emakume jakin batzuen kontra eragiten duten biolentzia.

Emakumeak ez gara beldurtuta jaitzen: irakatsi egiten zaigu beldurra sentitzen, eta horrek askotan gure askatasuna baldintzatzen du. Emakumeok ez dugu beldurtuta bizi behar, baina benetako arriskuak identifikatzen jakin behar dugu. Izan ere, kontrakoa uste dugun arren, sarritan arriskurik handienak gertuko eremuetan bizi ditugu.

Arrisku egoeren aurrean indarkeria matxistari aurre egiteko gaitasuna gure esku dago!

Erasoei aurre egiteko jarrera aktiboarekin jokatu eta gure gaitasunetan sinistu behar dugu. Horretarako ezinbestekoa da:

- Indarkeria matxista identifikatzea.
- Mikromatxismoak identifikatzea: eguneroko bizimoduaren normaltzat hartzen diren jarrera matxista horiek.
- Autodefentsa lantzea; horrela, gure burua defendatzen jakiteaz gainera arrisku egoerak nabarmen txikituko ditugu, eta gure buruarekin seguruago sentituko gara.

Zer da indarkeria matxista eragiten duena?

Hezkuntzan, komunikabideetan, ohituretan... jendartearen errotuta dauden hainbat aurreiritzi sexistak:

- Gauza batzuk emakumeentzat eta beste batzuk gizonentzat direla sinesteak. Neskak eta mutilak modu ezberdinean hezteak. Mutilak erasokorrak, menderatzaileak, gogorak, ekimen handikoak direla pentsatzeak, eta neskak, aldiz, gozoak, maitekorak, zaintzaileak, mendekoak izan behar dutela sinesteak.
- Indarkeria matxista naturala eta berezkoa dela pentsatzeak. Indarkeria matxista bizi garen jendarte patriarkalaren balioetan txertatuta dagoela onartu gabe, gizon gutxi batzuek duten arazoa dela pentsatzeak.
- Hainbat egoera larri emakumeek eurek bultzatu dituztela pentsarazteak, edo euren erasotzaileengandik ihes egiteko ahulegiak direla pentsatzeak.

Adi! Kontuz jarrera hauekin!

Emakumea kontrolatzeko eta hari txantaia egiteko jeloskortasuna da mekanismorik erabiliena.

- Jeloskortasunak ez du inoiz maitasuna islatzen, emakumearen jabe izateko eta hura kontrolpean edukitzeko desioa baizik. Ez utzi ziria sartzen!

Honako kasu hauek indarkeria sexista identifikatzen lagunduko dizute:

- Zure bikote-lagunak zure denbora, zure mugikorra, zure janzteko era, zure lagunak kontrolatzen baditu; inoiz zure atzetik zelatan ibili bada, eta leiala ez izatea edo beste batzuekin ligatzen ibiltzea leporatzen badizu.
- Zure bikote-lagunak irizpiderik izango ez bazenu bezala tratatzen bazaitu, zure iritziak gutxiesten baditu, lagunekin irten zaitzen baldintzatzen salatzen bada, ez badu zure bizitzan beste inor egoterik nahi.
- Zure gogoaren kontra, nahi ez duzunean, sexu harremanak

izatera behartzen bazaitu.

- Ezagun edo ezezagunen batek jaio giroan ipurdia ukitu edo gogaitu bazaitu, eta behin eta berriz bakean uzteko esan arren, horretan jarraitu badu.

Ez sinetsi maitasunak pertsonak aldatzen dituenik. Inork ez dauka bestea aldatzeko gaitasunik.

Zure bikote-lagunak gutxiesten eta mendeko sentiarazten bazaitu, utzi harremana bertan behera!

Zure inguruko gizonezkoen jokabideak deseroko sentiarazten bazaitu, beste giro eta lagun batzuk bilatu!

Egiozu aurre!

Izan zaitez zure bizitzaren jabe. Zure bizitza mugatu beharrean, ipini mugak gustatzen ez zaizunari. Bizi sexualitatea askatasunez, zeuk nahi duzunarekin eta zeuk nahi duzunean.

BAI + BAI = BETI BAI

BAI + EZ = BETI EZ

Neska, fidatu zaitez zure irizpideekin: eraso sentitzen baduzu, eraso da. Ez izan dudarik.

Utzi desberdintasunean oinarritzen diren harremanak, ez dira-eta onak zuretzat. Ez dizute uzten libre izaten!

Bilatu harreman orekatuak, berdintasunean oinarritzen direnak.

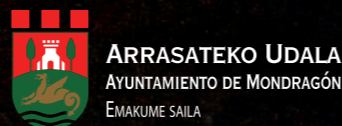
Alboratu itxiak eta mugatzaileak diren nortasunak, estereotipoetan oinarritzen diren pentsakerak: zure bizitzako arauak zuk zeuk erabaki behar dituzu. Izan zaitez nahi duzuna!

Pertsonak askotarikoak gara, ez utzi inori min ematen indarrean dauden kanonetan sartu nahi ez duzulako.

Sortu harreman sanoak pertsona guztiekin, euren aniztasun, orientazio eta aukera sexuala errespetatuz.

Erasoen aurrean kontuan hartu!

- 1.- Fidatu zaitez zure irizpideekin. Zerbait gaizki doala sentitzen baduzu aurre egiozu. Zuk zeuk erabaki!
- 2.- Gogoan izan ezetz esateko eskubidea duzula. Inork ez dauka zuk nahi ez duzun ezer inposatzeko eskubiderik. Zure gorputza zurea da, eta erabakiak ere zureak dira!
- 3.- Maite zaituenak ondo maite zaitu, eta errespetuz tratatuko zaitu. Ez ezazu tratu txarririk onartu.
- 4.- Errespetatuaz! Zure erabakiak irmoki defendatu.
- 5.- Behin erasotzen zaituenak, ziur berriro egingo duela. Ez zure burua engainatu. Ez pentsatu ez dela berriro gertatuko. Harremana eten!
- 6.- Behar izanez gero, laguntza eskatu.



نساء حرات داخل مجتمع حر!
¡Mujeres libres en un pueblo libre!