

**BELDUR
BARIK**
#JARRERA
2026

Eraso
matxistarik
gabeko jaien
aldeko gida

Bultzatzaileak:

araba álava
foru aldundia diputación foral

Bizkaia
foru aldundia
diputación foral

GIPUZKOA

EUDEL
EUSKADIKO UDALEN ELKARTEA
ASOCIACIÓN DE MUNICIPIOS VASCOS

Antolatzailea:

EMAKUNDE
EMAKUMEAREN EUSKAL ERAKUNDEA
INSTITUTO VASCO DE LA MUJER

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO



✦ **BB JARRERA:** ✦

BBJ: Beldur Barik (BB) jarrerak kultura sexistaren eta indarkeria sexistaren adierazpenei buelta emateko konpromiso pertsonala edo kolektiboa erakusten duten jarrerak dira. Hau da, neskek eta mutilak desberdintasun egoerei nola aurre egiten dieten erakusten duten jarrerak. Errespetuan, askatasunean, autonomian, erantzukidetasunean eta indarkeriaren arbuio irmoan oinarritzen dira.



ERASO MATXISTAK

- * 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 espazio publiko zein libreetan libertatez mugi daitezen mugatzea.

Indarkeria matxista psikologikoa, fisikoa, sinbolikoa eta sexuala izan daiteke, intentsitate ezberdinetakoa, eta alor ezberdinetan ematen da.

Eraso matxistak: *Mespretxatzea, iraintzea, umiliatzea, itxura fisikoa kritikatzeko, baimenik gabe igurtzea eta ukitzea, jazartzea; baimenik gabeko jokabideak dira, deserosotasuna eta beldurra eragiten dutenak.*

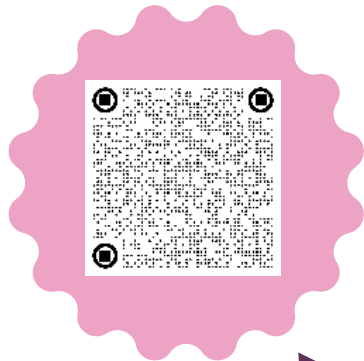
Eraso matxistaren esparruan, sexu-erasoa da sexu-askatasunaren aurkako jokabide oro. Ez du zertan izan bortizkeria edo larderiazko ekintza nabarmen bat; izan daiteke, adibidez, partekatzen ez den desio bat modu sotilean edo ezkutuan inposatzea.

Sexu-erasoak: *Ukitzeak, exhibizionismoa, baimenik gabe hurbiltzea, sexua izateko presionatzea, bortxatzea.*

JAIK ANTOLATU BEHAR BADITUZU



Jaiak antolatzen dituzuenok funtsezko eragileak zarete prebentzioan: jai batzordeak, herriko elkarteak, talde feministak, udala, udaltzaingoa, Osakidetza, ostalariak... Horregatik da hain garrantzitsua denon parte hartzea protokoloen lanketan eta eragile guztiek protokoloak ezagutzea



Barraren atzean edo elkarteren bateko jai-batzordean bazaude eta jardueraren bat antolatzen baduzu, ezinbestekoa da zure lankidetzak, jende guztiak askatasunez gozatzeko moduko jaiguneak antolatzeko.

Kontsulta ezazu [«Jaietan emakumeen kontrako indarkeria matxista prebenitzeko tokiko prozesuak sustatzeko gida»](#).

Jarraibideak, giro lagunkoi eta errespetuzkoak sortzeko eta emakumeentzako gune seguruak ezartzeko:

- Zaintza eta argiztapena: ez jarri komunak toki isolatuetan, eta jarri argiak gune ilunetan, egoera arriskutsuak gerta daitezkeen tokietan.
- Langileen prestakuntza: esan jende guztiari (elkartean, batzordean, txosnagunean...) zer egin behar duten eraso matxista bat gertatzen denean. Protokoloen bat edukiz gero, oso garrantzitsua da ezagutaraztea eta jartzea jendeak ondo ikusteko moduan.
- Sare sozialak: parteka itzazu jarduketa-protokoloa eta gida hau.
- Jarduerak: diseina itzazu berdintasuna bultzatzeko jarduerak. Emakumeen ikusgaitasuna aisialdi-eremuetan sustatzen duten jardueren bitartez, adibidez: kontzertuak, antzerkiak...
- Musika eta publizitatea: ez jarri musika eta kartel sexistarik. BB playlist bat dago Spotify-en.
- Larrialdi-zenbakien zerrenda: eguneratuta eta ikusteko moduan eduki. **Eskuragarri Baliabideen atalean**

ERASOTUA IZAN BAZARA



ERANTZUTEKO MODU EZBERDINAK DAUDE. ZEUK ERABAKI.

- Ez lotsarik izan.
- Norbaitekin harreman bat hasten baduzu, horrek ez du esan nahi harremanak gero eta intentsitate handiagoa izan behar duenik nahitaez.
- Zeuk markatu erritmoak. Ez hitz egin gogorik ez duzun inorekin.
- Erasotua sentitzen bazara, erasotua izan zarelako da.
- Deseroso sentitzen bazara, joan zaitez. Fida zaitez zure intuizioaz.
- Esan ozenki zer gertatzen ari den. Ez duzu lotsatu behar zuk sortu ez duzun egoera batengatik.
- Jende gehiago badago, bila ezazu laguntza, esaeizu zer gertatzen ari zaizun eta zer egin nahi duzun. Ez ahaztu zuk duzula arrazoia.

LARRIALDI BAT BADA, DEITU SOS DEIAK 112



ERASO MATXISTAREN BAT IKUSI BADUZU



**EMAKUME BAT ERASOTZEN ARI DIRELA IKUSTEN BADUZU,
GALDEIOZU EA LAGUNTZARIK BEHAR DUEN.**



- Uste baduzu beharrezkoa dela, deitu SOS Deiak-era.
- Lokal edo txosnagune batean gertatzen bada, esaiozu enkargatuari. Musika itzal dezake, eta argiak piztu, lokalean dagoen jendeak jakin dezan zer gertatzen ari den. Protokoloa aktibatu dezake, baldin badago.
- Berarekin egon, entzun, lasaitzen saiatu, konfiantza eman, galdetu ea zer behar duen.
- EZ EZAZU BAKARRIK UTZI EMAKUMEA, hala eskatzen badizu berak edo zeuk uste baduzu hobeto egongo dela lagunduta. Galdetu ea bere konfiantzazko norbait deitzea nahi duen eta hala bada, itxaron iritsi arte.
- Galdeiozu arreta medikoa nahi duen, edo salatu nahi duen. Errespetatu ezazu beti bere erabakia.
- Erakutsi iezaiozu erasotzaileari egin duenaren kontra zaudela, zure osotasun fisikoa arriskuan jarri gabe.



EMAKUME BATEK LAGUNTZA ESKATZEN BADIZU

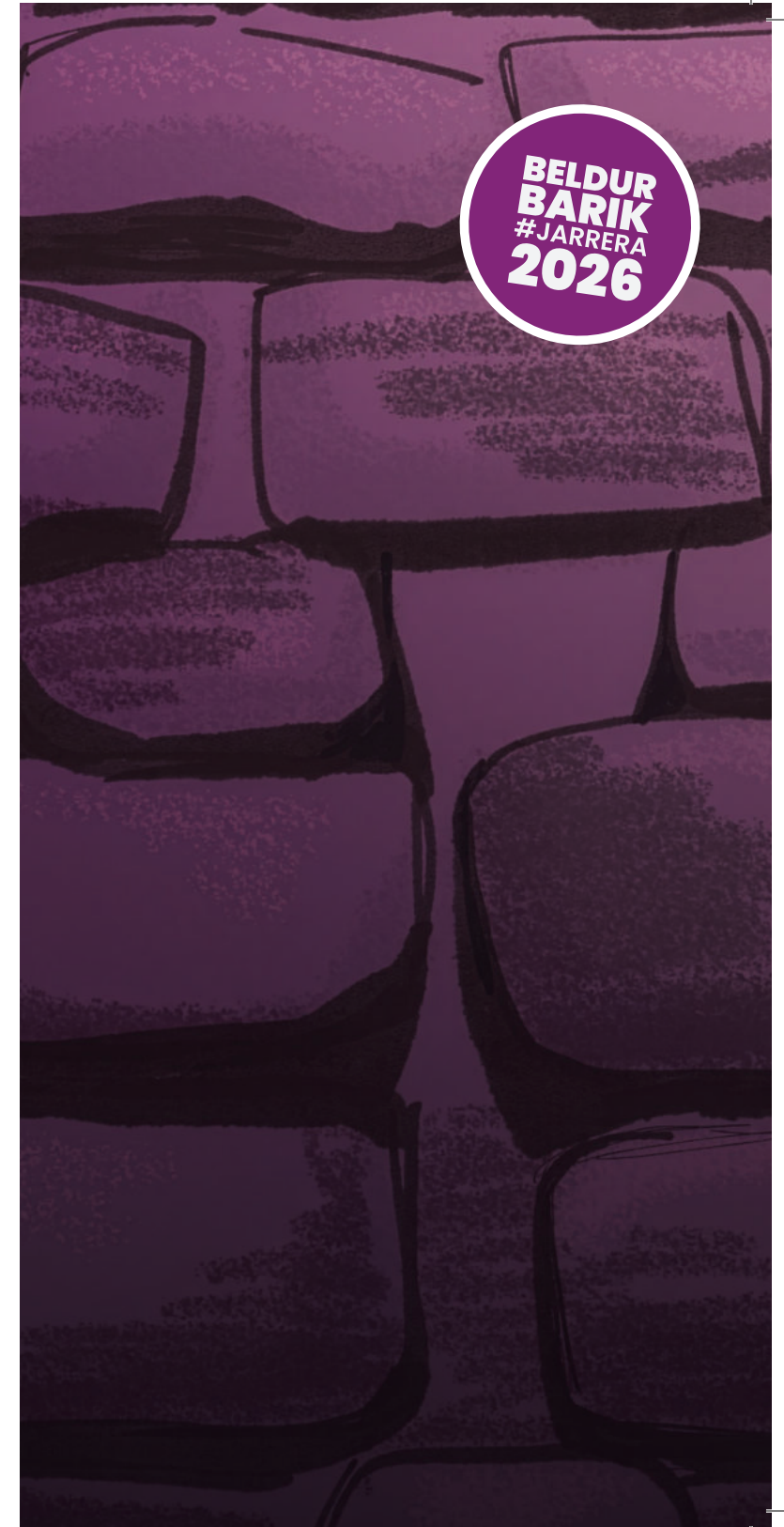
- Adierazi iezaiozu **enpatia, laguntza, ulertzen duzula**. Esaiozu erasoek ez dutela inolako justifikaziorik, eta ez duela ezer egin probokatzeko. *“Nola zaude?”*, *“Zertan lagun zaitzaket?”*.
- **Pazientzia eduki, eta lasai jardun**.
- Bilatu erasotuaren konfiantzazko norbait, lagunduko diona. **Ez baduzu inor topatzen, gera zaitetz behar duen arte**.
- **Ez juzgurik egin**. Ez egin baloraziorik, ez kendu garrantzirik gertatutakoari, eta ez egin emakumea kuestionatzen duen galderarik: *“Benetan izan da horrela?”* *“Ez zara esajeratzen ariko?”* *“Zertan ari zinen erasoaren momentuan?”* *“Ez zenuen gaizki interpretatuko?”* *“Gertu-gertu ari zinen dantzan eta!”* *“Nahita joan zara”*, eta abar.
- Ez behartu edo presionatu erasotua izan den emakumea: *“Salatu egin behar duzu!”*, *“Zer gertatu da?”*, *Zein izan da?”*.
- **Ez ezazu bakarrik utzi**.
- Ez ezazu erabakirik hartu berarekin **kontsultatu** gabe.
- **Ez ezazu gertatutakoari buruzko daturik eta informaziorik zabaldu**; pentsatu nola eragin diezaiokeen zabaltzeak.
- **Galdeiozu beste zerbitzuren batera deitzea nahi duen edo besterik behar duen**.

SEXU-ERASO BAT GERTATU BADA

Emakumeak ez badaki salaketa jarriko duen ala ez, gogorarazi iezaiozu: garbitzen bada, arropaz aldatzen bada edo jaten badu, frogak ezaba daitezke.

Emakumea zaurituta badago eta arreta medikoa behar badu, esaiozu larrialdietako zerbitzu medikoek parte mediko bat bidali behar dutela, nahitaez, epaitegira.

Emakumeak erabakiko du zer egin; ERRESPETA EZAZU.





SEXU-ERASO BAT GERTATZEN BADA SUMISIO KIMIKOAGATIK

Sintoma hauetako bat sentitzen baduzu:

Abisa itzazu zure lagunak, eta deitu 112ra. Ez zaitez bakarrik geratu.

SINTOMAK:

- Hizkera nahasia
- Ikusmen-alterazioak
- Logura
- Nahasmendua
- Desinhibizioa
- Asaldura edo haluzinazioak
- Judizioaren alterazioa
- Zorabioa edo bertigoa
- Motrizitatearen edo orekaren alterazioak
- Goragaleak edo gorakoak
- **Beste emakume bati gertatzen bazaio**, lagun iezaiozu arreta emango dioten pertsona kualifikatuak agertu arte; ez ezazu bakarrik utzi, ez kendu garrantzirik informazioari eta deitu 112ra.
- **Esnatzerakoan susmoa baduzu** sumisio kimiko baten pean erasotu zaituztela:
 - Ez zaitez arropaz aldatu, eta garbitu ere ez, eta ez ezabatu ebidentziak.
 - Ahal bezain pronto, zoaz ospitalera; han artatu eta aztertuko zaituzte.
 - Kontaiezu zein den gogoratzen duzun azken gertaera, eta nola esnatu zaren, sumisio kimikoaren protokoloa aktibatzeko.
 - **Salaketa jar dezakezu Ertzaintzan edo Udaltzaingoa.**

Alkoholak eta drogek ere eragin ditzakete sintoma horiek. SUSMA EZAZU beste edalontzi batetik edaten baduzu, zeureaz ez bazara arduratu, ziztada bat sentitzen baduzu, eta zure egoera ezin bada esplikatu kontsumitu duzunarekin.

BALIABIDEAK

**SEXU-INDARKERIAN ESPEZIALIZATUTAKO
24 ORDUKO KRISI ZENTROA**
(16 URTE EDO GEHIAGOKO EMAKUMEA)

ARABA

Arabako krisi-zentroa: TXIMELETAK
Telefono-zk.: 650 80 10 80
Web: <https://tximeletak24h.araba.eus/eu/>

BIZKAIA

Telefono-zk.: 900 84 09 77
Chat web
Posta elektronikoa:
atencionviolenciasexual@bizkaia.eus

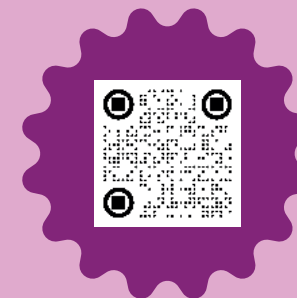
GIPUZKOA

Telefono-zk.: 900 840 188
Whatsapp-a 747 44 43 89
Poste elektronikoa:
hariberria@gipuzkoa.eus

**BELDUR
BARIK**
#JARRERA
2026

Indarkeriaren biktima diren emakumeei eguneko 24 orduetan telefono bidezko arreta emateko zerbitzua (SATEVI) **-900 840 111-**

Informazio gehiago: **EKIM**
"Emakumeen kontrako indarkeria matxistari buruzko informazio-ataria"



Arriskuan bazaude edo larrialdi egoera batean, **deitu SOS DEIAK 112.**

Zerbitzu guztiak doakoak dira, eta biktimen eta hirugarren pertsonen duintasuna, konfidentzialtasuna eta datu-babeserako eskubidea errespetatuko dira

eraso matxistarik gabeko jaien aldeko dekalogoia



1. Denon ardura da jaiak askatasunean eta beldur barik gozatzeko eskubidea bermatzen duten jaiguneak eraikitzea.
2. Jokabide matxistak ikusten badituzu, gaitzetsi publikoki, argi uzteko jaiak ez duela inondik ere justifikatzen emakumeen askatasuna mugatzen duen jokabiderik.
3. Erasoa jasan duen norbaitek laguntza eskatzen badizu, entzun iezaiozu, ez ezazu bakarrik utzi eta ez epaitu; galdetu zerbitzuren batera deitu edo beste urratsen bat eman aurretik. Gogoan izan: azken erabakia berea da.
4. Arrisku-egoeraren batean bazaude edo arriskua sortzear dagoela ikusten baduzu, deitu 112 SOS DEIAKera.
5. Gogoratu: soilik 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.
6. Erasoa egin badizute, gogoratu erasoaren ardura erasotzailearena dela, eta ez zurea. Ez duzu lotsarik sentitu behar kontatzeko eta laguntza eskatzeko. Ez duzu errudun sentitu behar edanda edo drogatuta egoteagatik: gertatutakoa ez da zure errua.
7. Sexu-eraso bat jasan baduzu, gogora ezazu: garbitzen edo arropaz aldatzen bazara, frogak ezaba ditzakezu.
8. Erasoa egin badizute, hona dei dezakezu: Indarkeriaren biktimak diren emakumeei eguneko 24 orduetan telefono bidezko arreta emateko zerbitzua (SATEVI) 900 840 111. Pertsona espezializatuek emango dizute arreta.
9. Gogoratu: lurralde bakoitzean sexu-indarkerian espezializatutako 24 orduz lan egiten duten krisi zentroak daude, eta horietara salaketa jarri gabe ere joan zaitezke, eta berdin dio eraso oraintsu edo iraganean gertatu zen.
10. Ez duzu inolako aitzakiarik: alkohola edo drogak kontsumitzeak ez zaitu errugabetzen. Erasoa beti zure ardura da.



Bultzatzaileak:

araba **álava**
foru aldundia diputación foral

Bizkaia
foru aldundia
diputación foral

 **GIPUZKOA**

EUDEL
EUSKADIKO UDALEN ELKARTEA
ASOCIACIÓN DE MUNICIPIOS VASCOS

Antolatzailea:


EMAKUNDE
EMAKUMEAREN EUSKAL ERAKUNDEA
INSTITUTO VASCO DE LA MUJER


EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO