

Festetan
ere aske!
indarkeria
sexistarik
ez!!!



Festetan ere aske!

INDARKERIA SEXISTARIK EZ!!!

Zer da indarkeria sexista?

Indarkeria sexista emakumeek emakume izateagatik pairatzen duten indarkeria da. Harreman hierarkikoetan oinarritzen da, eta horren ondorioz, emakumeek eskubide eta aukera gutxiago dituzte. Esparru guztietan gertatzen da, eta modu ezberdinetara azaltzen da. Fisikoa, psikologikoa, afektiboa, sexuala, ekonomikoa... izan daiteke.

PLANTO!

- Inguruko mutil batek umiliatua, gutxietsia eta kontrolatua (zure denbora, sakelako telefonoa eta sare sozialak, janzkera, laguna...) sentitu bazara.
- Lerdeztoez nazkatu bazara, jarrera matxistengatik, "txantxak" eta piropoak gustatzen ez bazaizkizu.
- Sexu harremanak nahi ez dituzunean edo nahi ez dituzun moduan izateko presionatzen bazaitu.
- Jai giroan ukituak egiten badizute, espazioa inbaditzen badute, astunak baldin badira, eta histerikotzat jotzen bazaituzte aurre egiteagatik...
- Alkohola edo bestelako drogak erabiltzen badituzte zu engainatzeko, behartzeko...
- Noizbait lekuren batetik alde egin behar izan baduzu, erasotuta sentitu zarelako.
- Kaletik joatean beldurra sentitu baduzu...

EKIN! Indarkeria sexistari aurre egiteko gomendioak

- Edozein susmo txarraren aurren, babestu zure burua.
- Behar baduzu, eskatu laguntza. Elkarrekin indartsuagoak gara!
- Emakume bat erasotzen badute, lagundu! Geure burua eta geure ahizpak defendatzeko gai gara!
- Sexualitatea modu askean bizi! Erabakia gurea da, eta edozein momentutan jarri ditzakegu mugak. Gure gorputzak eta bizitzak gureak dira!

- Fidatu zure senaz. Erasotua sentitzen bazara, eraso da. Errudun bakarra erasotzailea da!
- Parte hartu autodefentsa feminista tailerretan!
- Talde feministengana jo dezakezu/e babes kolektibo bila
- Gogoratu Gautxori autobusetan eskaripeko geldialdiak eskatzeko eskubidea duzula.

Eraso sexista jasan baduzu

- Deitu konfiantzako norbaiti lagundu zaitzan.
- Deitu arreta zerbitzuetara, joan ospitalera edo polizia-etxera.
- Laguntza eta arreta psikologiko, sanitario eta legala jasotzeko eskubidea duzu, salatzea erabaki ala ez. Gogoratu, delitu informatikoak ere salatu daitezke, nahi izanez gero.

Sexu eraso larria izanez gero

- Oso garrantzitsua, frogak ez ezabatzeko, osasun zentrorra joan arte ez garbitzea arropak eta gorputza. Ahoko sexu eraso izan bada, ez edan eta jan ezer.
- Saiatu erasotzailearen inguruko informazioa memorizatzen.
- Kolektibo feministeengana edo Emakumeen Etxera jo dezakezu baliabideen inguruko informazioa edo babes sozial izateko.

Baliabideak eta telefonoak

ARRISKUAN BAZAUDE:

- **SOS DEIAK:** 112 (24 ordu)

INFORMAZIOA/ARRETA NAHI BADUZU:

- **SATEVI:** 900 840 111 (24 ordu)
- **Gizarte Ekintza:** 943 481 400
- **Donostiako Emakumeen Etxea:** 943 483 470

¡Por unas fiestas en libertad!

!!!NO A LA VIOLENCIA SEXISTA!!!

¿Qué es la violencia sexista?

La violencia sexista es la violencia que sufren las mujeres por el hecho de serlo. Se basa en relaciones jerárquicas, que hacen que las mujeres tengan menos derechos y oportunidades. Se produce en todos los ámbitos y se manifiesta de diferentes maneras. Puede ser física, psicológica, afectiva, sexual, económica...

¡BASTA!

- Si te has sentido humillada, menospreciada o controlada por algún chico de tu entorno (tu tiempo, teléfono móvil y redes sociales, forma de vestir, amistades...).
- Si estas harta de babosos, de actitudes machistas o no te gustan las 'bromas' y los piropos.
- Si te presionan para tener relaciones sexuales cuando no quieres o como no quieres.
- Si en un ambiente festivo has sufrido tocamientos, invaden tu espacio y el de tus amigas y te tratan de histérica por enfrentarte.
- Si usan alcohol u otras drogas para engañarte, forzarte...
- Si alguna vez has tenido que abandonar algún lugar porque te has sentido agredida.
- Si has sentido miedo al ir por la calle...

¡ACTÚA!

Recomendaciones para combatir la violencia sexista

- Ante cualquier sospecha, protégete.
- Si lo necesitas, pide ayuda. ¡Juntas somos más fuertes!
- Si agreden a una mujer, ¡ayúdala! ¡No somos víctimas, somos capaces de defendernos y de defender a nuestras hermanas!
- ¡Vive la sexualidad libremente! La decisión es nuestra y podemos poner límites en cualquier momento. ¡Nuestros cuerpos y nuestras vidas son nuestras!

- Confía en tu instinto. Si te sientes agredida, es una agresión. ¡El único culpable es el agresor!
- ¡Participa en talleres de autodefensa feminista!
- Puedes acudir a grupos feministas en busca de apoyo colectivo
- Recuerda que tienes derecho a solicitar paradas a demanda en los Búhos (autobuses nocturnos).

Si has sufrido una agresión sexista

- Llama a alguien de tu confianza para que te ayude.
- Llama a los servicios de asistencia o acude al hospital o a la comisaría.
- Tienes derecho a recibir asistencia y atención psicológica, sanitaria y legal, con independencia de que decidas denunciar o no. Recuerda que los delitos informáticos también pueden ser denunciados.

En caso de agresión sexual grave

- Para no eliminar pruebas es muy importante que no se laven las ropas y el cuerpo hasta ir a un centro sanitario. En caso de una agresión sexual oral, no beber ni comer nada.
- Intenta memorizar información sobre el agresor.
- Puedes acudir a colectivos feministas o a la Casa de las Mujeres para obtener información sobre recursos o apoyo social.

Recursos y teléfonos

SI ESTÁS EN PELIGRO:

- **SOS DEIAK:** 112 (24 horas)

SI DESEAS INFORMACIÓN/ATENCIÓN:

- **SATEVI:** 900 840 111 (24 horas)
- **Acción Social:** 943 481 400
- **Casa de las Mujeres de Donostia:** 943 483 470

Pour faire la fête en liberté! **NON À LA VIOLENCE SEXISTE!**

En quoi consiste la violence sexiste?

La violence sexiste est la violence que subissent les femmes pour le simple fait d'être des femmes. Elle est basée sur des relations hiérarchiques, et les femmes ont donc moins de droits et d'opportunités. Elle se produit dans tous les domaines et se manifeste de différentes façons. Elle peut être physique, psychologique, affective, sexuelle ou économique.

ÇA SUFFIT !

- Si tu t'es déjà sentie humiliée, méprisée ou contrôlée par un garçon de ton environnement (ton temps, ton portable et les réseaux sociaux, tes vêtements, tes amitiés...).
- Si tu en as assez des lourdingues, des comportements machistes ou si tu n'aimes pas les « plaisanteries » et les compliments.
- Si on fait pression sur toi pour avoir des relations sexuelles alors que tu ne veux pas ou pas de la manière que tu veux.
- Si dans une ambiance de fête on t'a touché les fesses, tu sens que ton espace et celui de tes amies est envahi, et qu'on te traite d'hystérique parce que tu poses tes limites ou tu fais face.
- S'ils utilisent de l'alcool ou d'autres drogues pour te tendre un piège, pour te forcer...
- Si tu as déjà dû abandonner un endroit parce que tu t'es sentie agressée ou mal à l'aise.
- Si tu as déjà eu peur quand tu marchais dans la rue.

AGIS ! Conseils pour combattre la violence sexiste

- En cas de doute, quel qu'il soit, protège-toi.
- Si tu en as besoin, demande de l'aide. Ensemble nous sommes plus fortes.
- Si une femme est agressée, aide-la ! Nous ne sommes pas des victimes, nous sommes capables de nous défendre et de défendre nos sœurs.
- Vis ta sexualité librement ! C'est nous qui décidons et nous pouvons poser des limites à tout moment. Nos corps et nos vies nous appartiennent !

- Fais confiance à ton instinct. Si tu te sens agressée, c'est une agression. Le seul coupable est l'agresseur !
- Participe à des ateliers d'autodéfense féministe !
- Tu peux demander de l'aide à des groupes féministes.
- Souviens-toi que tu as le droit de demander un arrêt à la demande dans les Búhos (autobus de nuit).

Si tu as subi une agression sexiste

- Appelle une personne en qui tu as confiance pour qu'elle t'aide.
- Appelle les services de secours ou va à l'hôpital ou au commissariat.
- Tu as le droit d'être aidée et de recevoir une attention psychologique, sanitaire et légale, que tu souhaites porter plainte ou pas. Souviens-toi qu'on peut aussi porter plainte contre les délits informatiques.

En cas d'agression sexuelle grave

- Il est très important de ne laver ni tes vêtements ni ton corps tant que tu n'auras pas été vue dans un centre de soins ; c'est la manière d'éviter d'effacer les preuves. En cas d'agression sexuelle orale, ne pas boire ni manger.
- Tente de mémoriser des informations sur l'agresseur.
- Tu peux aller voir des groupes féministes ou la Casa de las Mujeres (Maison des femmes) pour obtenir plus d'informations sur les aides à ta disposition ou demander l'aide sociale..

Numéros de téléphone utiles

SI TU ES EN DANGER:

- **SOS DEIAK:** 112 (24h/ 24)

SITUAS BESOIN D'INFORMATION / QU'ON T'ÉCOUTE:

- **SATEVI:** 900 840 111 (24h/ 24)
- **Action sociale:** 943 481 400
- **Casa de las Mujeres de Saint Sébastien:** 943 483 470

Let's enjoy fiestas free of harassment!

!!!NO TO SEXIST VIOLENCE!!!

What is sexist violence?

Sexist violence is any violence that women suffer on account of their gender. It is rooted in hierarchical relationships, that mean that women have fewer rights and opportunities. It occurs in all areas and is expressed in a variety of ways. It may be physical, psychological, emotional, sexual or economic.

ENOUGH!

- If you have ever felt humiliated, demeaned or controlled by any guy in your immediate circle (your time, mobile phone and social networks, clothes, friendships...).
- If you are fed up of creepy guys, chauvinistic attitudes or you don't like 'jokes' and catcalls.
- If you are pressurised to have sex when you don't want to or in a way that you don't want.
- If in a festive atmosphere you have groped, or they invade your space and your friends' space, and treat you as if you were hysterical because you face up to them.
- If alcohol or any other drugs have been used to trick or force you...
- If you have ever had to leave anywhere because you have felt harassed.
- If you have ever felt scared walking in the street...

ACT!

Recommendations for fighting against sexist violence

- On the slightest suspicion, protect yourself.
- If you need to, ask for help. Together we are stronger!
- If a woman is assaulted, help her! We are not victims, we are perfectly able to defend ourselves and our sisters!
- Embrace your sexuality freely! It is up to us to decide and we can set limits at any time. Our bodies and our lives are our own!
- Trust your instincts. If you feel harassed, this is an assault. The aggressor is solely responsible for this!

- Take part in feminist self-defence workshops!
- You can go to feminist groups in search of collective support
- Don't forget that you are entitled to ask for stops on demand on the Búhos (night buses)

If you have been a victim of sexist assault

- Call someone that you trust to get them to help you.
- Call the support services or go to a hospital or police station
- You have the right to receive psychological, health and legal support and care, regardless of whether you decide to report the assault or not. Don't forget that cybercrimes can also be reported.

In the event of a serious sexual assault

- It is very important not to wash your clothes and body until you go to a health centre, as this is how you can avoid the removal of evidence. In the event of an oral sexual assault, don't drink or eat anything.
- Try and memorise information about the aggressor.
- You can go to feminist groups or to the Women's Centre to get information or social support.

Resources and phone numbers

IF YOU ARE IN DANGER:

- **SOS DEIAK:** 112 (24 hours)

IF YOU WANT INFORMATION/SUPPORT:

- **SATEVI:** 900 840 111 (24 hours)
- **Acción Social (Social Welfare):** 943 481 400
- **Casa de las Mujeres de Donostia (San Sebastián Women's Centre):** 943 483 470

Vive
la sexualidad
libremente.
**¡Nuestros cuerpos
y nuestras vidas
SON NUESTRAS!**



AUTODEFENTSA FEMINISTA!

Geure buruak eta geure
ahizpak defendatzeko gai gara!



DONOSTIA
SAN SEBASTIÁN
Berdintasuna
Igualdad

ezezetzda.eus
noesno.com



#noesno



Berdintasuna
donostia