



Si no eres parte activa en la respuesta, **SERÁS CÓMPLICE**

¿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, lo que hace 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 o económica.

¿Qué hacer si presencias una agresión?

- **Acércate y pregúntale** si necesita ayuda. Será la propia mujer la que decida si quiere o no ayuda.
- **Escucha** con mucha empatía. No cuestionar lo que nos cuenta, ni juzgar, ni culpabilizar. Respetar su deseo y hacerle saber que no está sola.
- **Ayudar.** Si desea ayuda, dirígete a un lugar tranquilo. No la dejes nunca sola. Préstale información o acompáñala a buscar ayuda.
- **Informar** de los teléfonos de asistencia. Informar a la chica que puede pedir ayuda, tanto si quiere interponer denuncia como si no (las mujeres en situación irregular tienen los mismos derechos que las demás). Si ella lo desea, puedes llamar tú misma/o.

- Si estando en casa oyes gritos, peleas, etc., sal y mira lo que pasa.
- Si la situación es grave o te parece que acercarse puede ser peligroso:
 - Haz ruido, grita fuego, reprende al agresor, adviértele de la presencia de personas...
 - Mientras tanto, llama y avisa.

En caso de agresión sexual grave

- Es muy importante que no se laven las ropas y el cuerpo (boca, genitales, resto de partes del cuerpo...) hasta que no se vaya al centro sanitario, ya que de esta forma se evita la eliminación de pruebas. Si ha sido una agresión sexual oral, que no beba ni coma nada.
- Intenta memorizar la información del agresor.

Recursos y teléfonos

Si estás en peligro:

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

Si desea información/atención:

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



DONOSTIA
SAN SEBASTIÁN
Berdintasuna
Igualdad

noesno.com

Información (también) en inglés y francés.



#noesno



Berdintasuna
donostia



Erantzunean parte aktibo ez bazara, **KONPLIZE IZANGO ZARA**

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.

Zer egin eraso bat ikusten baduzu?

- **Joan eta galdetu** laguntzarik behar duen. Emakumeak berak erabakiko du beti laguntza nahi duen edo ez.
- **Entzun** enpatia handiz. Ez jarri zalantzan kontatzen diguna, ez epaitu eta ez errudun sentiarazi. Errespetatu haren nahia eta jakinarazi ez dagoela bakarrik
- **Lagundu**. Laguntza nahi izanez gero, toki lasai batera joan. Ez utzi bakarrik inoiz. Informazioa eman edo laguntza bila joaten lagundu.
- **Informatu**, arreta telefonoen berri eman. Neskari jakinarazi laguntza eska dezakela, salaketa jarri nahi badu edo jarri nahi ez badu ere (egoera erregularizatu gabeko emakumeek ere besteen eskubide berberak dituzte). Nahí badu, zuk deitu dezakezu.

- Etxean zaudela oihuak, liskar hotsa edo horrelakoren bat entzuten baduzu, atera eta begiratu zer gertatzen den.
- Egoera larria bada edo hurbiltzea arriskutsua dela iruditzen bazaizu:
 - Zarata atera, sua dela oihukatu, errieta egin erasotzaileari, jakinarazi lekukoak daudela...
 - Bitartean, deitu eta abisua eman.

Sexu eraso larria izanez gero

- Oso garrantzitsua da, frogak ez ezabatzeko, osasun zentrorra joan arte ez garbitzea arropak eta gorputza (ahoa, genitalak, gainerako gorputzeko zatiak...). Ahoko sexu eraso izan bada, ez edan eta jan ezer.
- Saiatu erasotzailearen inguruko informazioa memorizatzen.

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



DONOSTIA
SAN SEBASTIÁN
Berdintasuna
Igualdad

ezezetzda.eus

Informazioa ingelesez eta frantsesez (ere bai)



#noesno



Berdintasuna
donostia