

¡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! Pistas para la detección de la violencia sexista

- Reflexiona sobre tu comportamiento con las chicas.
- ¿Has humillado o controlado a tu pareja, ligue, expareja... (su tiempo, teléfono móvil y redes sociales, forma de vestir, amistades...)?
- De fiesta, ¿has metido mano, has invadido el espacio de las chicas...? Ser plasta o baboso no es ligar, sino acosar.
- Si una chica no quiere tener una relación sexual o una práctica determinada, ¡para! No utilices alcohol o drogas para conseguir tus objetivos.
- Piensa que tu presencia por la noche puede provocar miedo e inseguridad a algunas chicas. Evita estas situaciones.

¡ACTÚA! Recomendaciones para combatir la violencia sexista

- Si te sientes identificado con alguna de las situaciones anteriores, no tengas esas actitudes. ¡PARA!
- Evita comentarios, piropos y chistes machistas.
- No difundas ni comentas entre tus amistades fotos, vídeos u otros materiales digitales íntimos y machistas.
- Si ves agresiones o actitudes machistas en tu cuadrilla o en tu entorno, ¡actúa! ¡No seas cómplice!
- El alcohol y otras drogas no justifican nada. ¡No presiones ni engañes a nadie!

- No pongas en duda, ni infantilices, ni culpabilices a las chicas de tu entorno. Créelas.
- Cuestiona tu masculinidad, acude a talleres de masculinidad, promueve un ligoteo saludable....

Si has presenciado alguna agresión sexista

- **Acércate** a la víctima y **pregúntale** si necesita ayuda. Será la propia mujer la que decida si quiere o no ayuda.
- **Escucha** con mucha empatía. No cuestiones lo que nos cuenta, ni juzgues, ni culpabilices. Respeta su deseo y hazle saber que no está sola.
- **Ayuda.** Si desea ayuda, id a un lugar tranquilo. No la dejes nunca sola. Préstale información o acompáñala a buscar esa ayuda.
- Si alguno de tus amigos se está pasando con una chica, no seas cómplice, actúa y di; **¡NO!** a los agresores. **¡No justifiques las agresiones!**
- **Infórmale** sobre los teléfonos de atención. Puede pedir ayuda, tanto si quiere poner denuncia como si no (las mujeres en situación irregular también tienen los mismos derechos). Si ella lo desea puedes llamar tú.

En caso de agresión sexual grave

- 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.

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

Zure kuadrillan
edo inguruan
erasorik edo jarrera
matxistarik ikusten
baduzu, ekin!

**EZ ZAITEZ
KONPLIZE
IZAN!**



Si tu comportamiento
ha hecho que
alguna chica se
sienta incómoda...

¡PARA!



DONOSTIA
SAN SEBASTIÁN
Berdintasuna
Igualdad

ezezetza.eus
noesno.com



#noesno



Berdintasuna
donostia

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...

PLANTO! Indarkeria sexista hautemateko aztarnak

- Hausnartu neskekin duzun jokaeraz.
- Bikotekidea, ligea, bikotekide ohia umiliatu, kontrolatu baduzu (haren denbora, sakelako telefonoa eta sare sozialak, janzkera, lagunak...).
- Jai giroan ukituak egin badituzu, nesken espazioa inbaditu baduzu. Plasta edo lerdetsua izatea ez da ligatzea, erasotzea baizik.
- Neska batek sexu harremanik edo praktika jakin bat negin nahi ez badu, gelditu! Ez erabili alkohola edo drogarik zure helburuak lortzeko.
- Gaez zure presentziak neska batzuei beldurra eta segurtasunik falta eragin diezaiekeela pentsatu. Saihestu egoera horiek.

EKIN! Indarkeria sexistari aurre egiteko gomendioak

- Aurreko egoeraren batekin identifikatuta sentitzen bazara, utzi jarrera horiei. GELDITU!
- Ez egin komentario, piropo eta txiste matxistarik.
- Ez zabaldu eta ez komentatu lagunaren artean argazki, bideo edo bestelako material digital intimo eta matxistarik.
- Zure kuadrillan edo inguruan erasorik edo jarrera matxistarik ikusten baduzu, ekin! Ez zaitez konplize izan!
- Alkoholak eta bestelako drogek ez dute ezer justifikatzen. Ez presionatu eta ez engainatu inor!

- Ez jarri zalantzan, ez ume bihurtu eta ez errudun jo zure inguruko neskak. Sinetsi iezaiezu.
- Zalantzan jarri zure maskulinitatea, maskulinitate tailerretara joan, ligoteo osasuntsua sustatu...

Eraso sexistarik bat ikusi baduzu

- **Joan eta galdetu** laguntzarik behar duen. Emakumeak berak erabakiko du 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.
- Zure lagunaren bat neskaren batekin “pasatzen” ari dela ikusten baduzu, ez zaitez konplize izan, ekin eta EZ! esan erasotzaileei. Ez justifikatu erasorik!
- **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). Nahi badu, zuk deitu dezakezu.

Sexu eraso larria izanez gero

- Oso garrantzitsua da, frogak ez ezabatzeko, osasun zentrorara joan arte ez garbitzea arropak eta gorputza. 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

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 ! Signes pour détecter la violence sexiste

- Réfléchis à ton comportement avec les filles.
- Tu as déjà humilié ou contrôlé ta compagne, une fille avec qui tu sortais, une ancienne compagne (son temps, son portable et les réseaux sociaux, ses vêtements, ses amitiés...)?
- Pendant une fête, as-tu déjà fait des attouchements, as-tu envahi l'espace des filles...? Être lourd ne signifie pas draguer, mais harceler.
- Si une fille te dit qu'elle ne veut pas de relation sexuelle ou qu'elle ne veut pas une pratique précise, arrête ! N'utilise pas d'alcool ni de drogues pour atteindre ton but.
- Pense qu'à cause de ta présence la nuit certaines filles peuvent avoir peur ou se sentir en danger. Évite ces situations.

AGIS ! Conseils pour combattre la violence sexiste

- Si te sens identifié avec l'une des situations précédentes, arrête de te comporter ainsi. **ARRÊTE !**
- Évite les commentaires, les compliments et les blagues machistes.
- Ne diffuse pas et ne commente pas dans ton groupe d'amis de photos, de vidéos ou d'autres matériaux numériques intimes et machistes.
- Si tu vois des agressions ou des comportements machistes dans ton groupe d'amis ou dans ton environnement, réagis ! Ne sois pas complice !
- L'alcool et d'autres drogues ne justifient rien. Ne fais pression sur personne et ne trompe personne !

- Ne met pas en doute, n'infantilise pas et ne culpabilise pas les filles de ton entourage, accorde de la légitimité à leurs paroles et à leurs récits.
- Pose-toi des questions sur ta masculinité, va à des ateliers sur la masculinité, encourage ton entourage à draguer sainement...

Si tu as été témoin d'une agression sexiste

- **Va voir** la victime et **demande-lui** si elle a besoin d'aide. Ce sera elle qui décidera si elle a besoin d'aide ou pas Aide.
- **Écoute-la** avec beaucoup d'empathie. Ne mets pas en doute ce qu'elle te raconte, ne juge pas et ne la culpabilise pas. Respecte ses souhaits et fais-lui savoir qu'elle n'est pas seule.
- **Aide.** Si elle demande de l'aide, dirigez-vous vers un endroit au calme. Ne la laisse jamais seule. Donne-lui des informations ou accompagne-la pour chercher cette aide.
- Si tu vois que l'un de tes amis est en train d'embêter une fille, ne sois pas complice, agis et dis **NON !** aux agresseurs. Ne justifie pas les agressions !
- **Donne-lui** les numéros de téléphone des services d'assistance Informe la fille qu'elle peut demander de l'aide, qu'elle veuille porter plainte ou pas (les femmes en situation irrégulière ont les mêmes droits que les autres). Si elle le souhaite, tu peux appeler toi-même.

En cas d'agression sexuelle grave

- Il est très important que la victime ne lave ni ses vêtements ni son corps (bouche, organes génitaux, autres parties du corps...) tant qu'elle n'aura 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.

Numéros de téléphone utiles

SI VOUS ÊTES EN DANGER :

• **SOS DEIAK:** 112 (24h/24)

SI VOUS AVEZ BESOIN D'INFORMATION / QU'ON VOUS ÉCOUTE

- **SATEVI:** 900 840 111 (24 heures)
- **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 which 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! Signs to detect sexist violence

- Reflect on how you behave with girls.
- Have you ever humiliated or controlled your partner, date, ex-partner... (her time, mobile phone and social media, clothes, friendships...)?
- In a festive atmosphere, have you ever groped a girl, or invaded girls' space...? Being a nuisance or a creep is not chatting up girls; it's harassment
- If a girl tells you that she doesn't want to have sex or to engage in a specific sexual act, stop! Don't use alcohol or drugs to get what you want.
- Think about how your presence at night may make some girls feel scared or unsafe. Avoid these situations.

ACT! Recommendations to fight against sexist violence

- If you feel that you recognise yourself in any of the previous situations, drop these attitudes. STOP!
- Avoid sexist comments, catcalls and jokes.
- Do not share or comment on photos, videos or any other intimate sexist digital contents among your friends.
- If you see any harassment or sexist attitudes in your group of close friends or immediate circle, act! Don't be complicit!
- Alcohol and other drugs cannot justify anything. Don't pressurise or trick anyone!
- Don't question, treat like children, or blame the girls in your immediate circle, and give credit to what they say and tell you.
- Question your masculinity, go to masculinity workshops, encourage healthy dating...

If you have witnessed a sexist assault

- **Approach** the victim and ask her if she needs help. It will be up to the woman herself to decide if she wants help or not.
- **Listen** to her with great empathy. Don't question what she tells you, or judge or blame her. Respect her wishes and let her know she is not alone.
- **Help.** If she needs help, go to a quiet place. Never leave her on her own. Provide her with information or accompany her to look for help.
- If you see any of your friends going too far with a girl, don't be complicit in this, act and say NO! to the aggressors. Do not justify assault!
- **Inform** her about the helplines. Let the girl know that she can ask for help, not only if she wants to file a complaint but also if she doesn't (female illegal immigrants have the same rights as anyone else). If she wants, you can call yourself.

In the event of a serious sexual assault

- It is really important not to wash your clothes and body (mouth, genitals, other parts of the body...) until you go to a health centre, as this how the removal of evidence can be avoided. In the event of an oral sexual assault, don't drink or eat anything.
- Try and memorise information about the aggressor.

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