

VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

GUÍA PARA TI



Instituto Navarro
para la Igualdad
Nafarroako
Berdintasunerako
Institutua

Gobierno
de Navarra



Nafarroako
Gobernua



ESTA GUÍA ESTÁ DEDICADA

A personas como
tú, que comienzan a
tener sus primeras
relaciones

A quienes quieren
tener relaciones
igualitarias

A quienes se
preocupan por
lo que le está
sucediendo a una
chica o a una mujer
de su entorno

POR QUÉ EXISTE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

La sociedad nos dice cómo tenemos que ser las chicas y los chicos: cómo relacionarnos, cómo querernos...

A las chicas nos enseñan a ser sumisas. A los chicos, dominantes y controladores.

Este modelo se puede repetir en tu relación. ¿Te sucede? ¡Lo puedes cambiar!

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES?

Es algo más que la agresión física. No hace falta llegar a ser golpeada para ser víctima de maltrato.

Los empujones, los gritos, las relaciones sexuales forzadas o no deseadas, los menosprecios, las humillaciones, los insultos y amenazas, el control del móvil... son también violencia. Dañan psicológica y emocionalmente.

La violencia es la máxima expresión de desigualdad entre hombres y mujeres. En ocasiones, no es fácil detectarla porque el control se disfraza y se presenta como una forma de cariño.

EN EL DÍA A DÍA QUEREMOS

- > **Salir sin miedo, disfrutar de la calle.** Poder llegar a casa por la noche sin tener que ir acompañadas o mirando a todos los lados.
- > **Movernos libremente** sin que nos metan mano o nos agredan, y sin que nos juzguen por cómo vestimos.
- > **Poder escuchar canciones de relaciones igualitarias.** Dejar de oír canciones que nos humillan o bromas y comentarios machistas y sexistas.
- > **Que respeten cuando decimos "No".** Solo el "Sí es sí".

Para ello, vamos a reivindicar espacios de libertad y respeto. Sin miedo.

Queremos relacionarnos y disfrutar con personas sanas e igualitarias

EN LAS RELACIONES QUEREMOS

- > **Sentirnos libres, y no controladas.** Que respeten nuestra intimidad, y que no revisen nuestros móviles ni redes sociales.
- > **Tener nuestro propio espacio.** Que respeten nuestras relaciones de amistad y familiares.
- > **Que tengan en cuenta nuestras decisiones.** Dejar de sentir culpa por hacer lo que queremos.
- > **Ser como somos, no como nos quieran ver.** Que valoren nuestros gustos, formas de vestir y opiniones.
- > **Decidir cuándo mantener relaciones o prácticas sexuales.** Que no nos obliguen a tenerlas sin protección, sin deseo, bajo amenaza o forzadas.

¿QUÉ HACER SI SUFRES VIOLENCIA?

El primer paso que puedes dar es contar lo que te está pasando a personas de tu confianza y buscar apoyo.

¿Y SI NO SOY YO QUIEN LA SUFRE?

Si detectas estos comportamientos en una chica o mujer cercana a ti, anímale a que lo cuente.

EN CASO DE URGENCIA, 112 SOS NAVARRA,

todos los días del año,
las 24 horas del día.

LOS SIGUIENTES RECURSOS GRATUITOS ESTÁN PARA AYUDARTE:

Equipos de Atención Integral a Víctimas de Violencia contra las Mujeres, de atención psicológica, social o jurídica:

EAIV Comarca de Pamplona y Zona Norte

c/ Bidaburua 5. Villava

848 46 38 50 / 848 46 38 60

EAIV Zona de Estella-Lizarra

C/ Sancho El Fuerte, 6 bajo. Estella

948 55 36 20

EAIV Zona de Tafalla

C/ Martínez Espronceda,
1-3, bajo. Tafalla

948 703428

EAIV Zona de Tudela

C/ Gayarre, 8 - 1º. Tudela

948 40 36 65

Pamplona - Servicio Municipal de Atención a la Mujer (SMAM)

Avda. Marcelo Celayeta, 51
(La Carbonilla)

948 42 09 40

Oficina de Atención a Víctimas del Delito (Palacio de Justicia – Pamplona)

848 42 33 76

También puedes contactar con profesionales de tu centro de salud, servicio social de base o centro de estudios.

Y puedes llamar a los teléfonos 24 horas gratuitos y confidenciales de información y asesoramiento:

016 (violencia de género)

116 111 (ANAR, teléfono de ayuda a adolescentes y jóvenes).



**Recuerda
que en las
relaciones
nadie manda.**

EMAKUMEEN AURKAKO INDARKERIA GIDA ZURETZAT



Instituto Navarro
para la Igualdad
Nafarroako
Berdintasunerako
Institutua

Gobierno
de Navarra



Nafarroako
Gobernua



AGENDA
2030

GIDA HAU HONAKO HAUEI ESKAINITA DAGO

Zu bezalako
pertsonak, lehen
harremanak izaten
hasten direnak

Berdintasunezko
harremanak izan
nahi dituztenak

Inguruko neska
edo emakume bati
gertatzen ari zaionaz
kezkatzen direnak

ZERGATIK EXISTITZEN DA EMAKUMEEN AURKAKO INDARKERIA?

Gizarteak neskak eta mutilak nolakoak izan behar garen esaten digu, harremanak nola izan, elkar nola maitatu...

Neskei sumisak izaten erakusten digute. Mutilei ordea, dominatzaileak eta kontrolatzaileak

Eredu hori errepikatu egin daiteke zure harremanetan.

Gertatzen zaizu? Alda dezakezu!

ZER DA EMAKUMEEN AURKAKO INDARKERIA?

Eraso fisikoa baino zerbait gehiago da. Ez da beharrezkoa kolpekatua izatea tratu txarren biktima izateko.

Bultzadak, oihuak, bortxazko edo nahi gabeko sexu-harremanak, gutxiespenak, umilazioak, irainak, mehatxuak, mugikorraren kontrola... indarkeria ere badira. Psikologikoki eta emozionalki kaltetzen dute.

Indarkeria gizonen eta emakumeen arteko desberdintasunaren adierazpen gorenena da. Batzuetan, ez da erraza antzematea, kontrola mozorrotu egiten delako eta maitasun gisa agertzen delako.

EGUNEROKOAN NAHI DUGUNA DA...

- > **Beldurrik gabe irtetea, kaleaz gozatzea.** Gauez etxera iritsi ahal izatea inork lagundu beharrik gabe edo alde guztietara begiratu gabe.
- > **Askatasunez mugitzea,** inork eskua sartu edo eraso gabe, eta janzteko moduagatik ere epaituak izan gabe.
- > **Berdintasunezko harremanen abestiak entzun ahal izatea.** Gaizki tratatzen gaituzten abestiak edo txantxa eta iruzkin matxistak eta sexistak entzuteari uztea.
- > **EZ esandakoan errespetatzea.** Baldintzarik gabe. Bakarrik "BAI" da "BAI".

Horretarako, askatasun eta errespetuzko guneak aldarrikatuko ditugu. Beldurrik gabe.

Pertsona osasuntsu eta berdintasunezkoekin harremanak izan eta gozatu nahi dugu.

HARREMANETAN NAHI DUGUNA DA...

- > **Libre eta kontrolatu gabe sentitzea.** Gure intimitatea errespetatzea ez dela eta gure mugikorrek eta sare sozialak ez dituzatela zelatatu.
- > Gure adiskidetasun- eta familia-harremanak errespetatzea.
Gure espazio propioa izatea.
- > **Gure erabakiak errespetatzea.** Errurik ez sentitzea nahi duguna egiteagatik.
- > **Gure gustuak, janzteko moduak eta iritziak errespetatzea.** Garen bezalakoak izatea nahi dugu eta ez ikusi nahi gaituzten bezalakoak.
- > **Sexu-harremanak edo -praktikak noiz izan nahi ditugun erabakitzea.** Ez behartzea babesik gabe, desirarik gabe edo mehatxupearan edo behartuta izatera.

ZER EGIN INDARKERIA JASATEN BADUZU?

Eman dezakezun lehen urratsa, gertatzen ari zaizunaren berri ematea zure konfiantzako pertsoneri eta laguntza bilatzea da.

ETA BESTE EMAKUME BATZUEKIN GERTATZEN DELA IKUSTEN BADUZU?

Zure hurbileko neska edo emakume batengan portaera horiek antzematen badituzu, anima ezazu gertatzen zaiona kontatzera.

LARRIALDIETAN, 112 SOS NAFARROA,

urteko egun guztietan,
eguneko 24 orduetan.

HONAKO DOAKO BALIABIDE HAUEK ZURI LAGUNTZEKO DAUDE:

**Emakumeen aurkako
Indarkeriaren
Biktimentzako Arreta
Integraleko Taldeak**, arreta
psikologikoa, soziala edo
juridikoa:

Iruñerria eta Iparraldeko Zona

Bidaburua Kalea 5. Villava

848 46 38 50 / 848 46 38 60

Lizarra aldea

Gizarte Zerbitzuen Zentroa. Antso
Azkarraren kalea 6, behea. Lizarra

948 55 36 20

Tafalla aldea

Martinez Espronceda kalea 1-3,
behea. Tafalla

948 703428

Tutera aldea

Gizarte Zerbitzuen Zentroa.
Gaiarre kalea 8 – 1.a. Tutera

948 40 36 65

**Iruña – Emakumea
Artatzeko Udal Zerbitzua
(SMAM)**

Martzelo Zelaieta etorbidea 51 (La Carbonilla)

948 42 09 40

**Delituen Biktimak
Artatzeko Bulegoa (Justizia
Jauregia – Iruña)**

848 42 33 76

Zure osasun-zentroko,
oinarrizko gizarte-zerbitzuko
edo ikasketa-zentroko
profesionalekin ere jar
zaitezke harremanetan.

Halaber, telefono hauetara
dei dezakezu:

24 ordu, doan eta
konfidentziala **016** (genero-
indarkeria) edo **116 111** (ANAR,
nerabe eta gazteei laguntzeko
telefonoa).



**Gogoratu:
harremanetan
inork ez du
agintzen.**