

ERASORIK
GABEKO
JAIEN
ALDE

 BILBOKO
KONPARTSAK

hiri eta herri



LIBURUXKA HONETAN ERASO
SEXISTEI, ARRAZISTEI ETA
TRASMARIBIBOLLOFOBOEI
BURUZKO INFORMAZIOA
ETA HORIEI AURRE EGITEKO
BALIABIDEAK AURKITUKO DITUZU.

GORDE EZAZU ZURE ZORROAN ETA
ERAMAN EZAZU BETI GAINEAN.

NORENTZAT DA GIDA HAU?

- Noizbait leku publiko batetik (taberna, autobusa, kalea...) alde egin baduzu, erasotua sentitu zarelako eta zer egin ez zenekielako.
- Pausuak zure atzetik entzutean, beldurra sentitu baduzu eta abiadura azkartu baduzu.
- Beldurra sentitzeagatik, zure kabuz gauzak egiteari utzi diozunean: pote bat hartzera joan, kontzertu batera joan, zinemara, mendira...
- Bikotekideak zapaldu edo kontrolatu zaituela sentitu baduzu.
- Sexu harremanak izatera behartuta edo bultzatua izan bazara.
- Horrenbeste nazkagarriez nekatuta ego-tera heldu bazara; jarrera matxistengatik, arrazistengatik edo transmaribibollo-foboengatik lotsatzen bazara; "ustezko" txantxak eta piropoak gustatzen ez bazaizkizu...

***ZEURE BURUA, EDO BESTE NORBAITENA,
EGOERA HORIETAN IKUSTEN BADUZU,
GIDA HAU ZURETZAT DA***

ZER DA EMAKUMEON KONTRAKO INDARKERIA?

- Harreman hierarkikoetan oinarritzen den indarkeria, gizona emakumearen gainetik kokatzen duen botere harremanetan oinarritzen dena, emakumeak sumisio egoeran jartzea helburu duena.
- Egiturazko indarkeria da, mundu osoko emakumeek euren bizitzen esparru guztietan jasaten baitute.
- Fisikoa, psikologikoa, afektiboa, sexuala edo ekonomikoa izan daiteke.

- Forma ezberdinak izan ditzake: irainak, ustezko piropoak, mespretxua, zapalkuntza, jeloskortasuna, xantaia emozionala, ukituak, jazarpen sexuala, kolpeak, bortxaketak, hilketak...

***EMAKUMEAK EZ DIRA
BELDURREKIN JAIOTZEN,
BELDURRA IZATEN
IRAKASTEN ZAIE***

Indarkeria mota honekin emakumeen beldurra eraikitzen da.

INDARKERIA SEXISTA ANTZEMATEKO ZANTZUAK

Emakumeon kontrako indarkeria ezabatzen dugun arte, beharrezkoa da erasotzaileak eta indarkeria egoerak antzematea, erantzun eta salatu ahal izateko.

JARRERA MATXISTAK LEHENGO ADIERAZLEAK DIRA, GIZONEK EMAKUMEAK ERASOTZEKO ESKUBIDEA DUTELA PENTSATZEKO

Xantaia eta kontrol mekanismoen barruan, jeloskortasuna nabarmentzen da. Ez da maitasunaren adierazle, kontrol eta jabetza nahiarena baizik. Ez zaitetz engainatua izan!

Hauek dira egoera sexistak antzematen lagunduko dizkizuten kasuak:

- ▶ *Bikotekideak zure denbora, sakelakoa, janzteko era, lagunak... kontrolatzen baditu, noizbait zelatatu edo jarraitu bazaitu, eta leiala ez izateaz edo besteak limurtu nahian egoteaz etengabe salatzen bazaitu.*
- ▶ *Bikotekideak zentzugabeki jokatu bazenu bezala tratatzen bazaitu, zure iritziak gutxiesten baditu, zuk zure lagunekin ateratzea ekidin nahi badu, zure bizitzan beste inor ez egotea nahi badu...*
- ▶ *Zuk nahi ez duzunean, sexu harremanak izatera edo kondoia ez erabiltzera behartzen bazaitu.*
- ▶ *Tabernetan ezezagunek ipurdia ukitzen dizutenean, astunak direnean eta urduritzen zaituztenean, bakean uzteko eskatu arren.*

BORROKATU! BALIABIDE OROKORRAK

- Izan zaitez zeure bizitzaren jabe.
- Ez mugatu zeure bizitza, eta gustuko ez duzunari mugak jarri.
- Sexualitatea era askean bizi, nahi duzunarekin eta nahi duzunean.
- Emakumeak, zuen sen onari entzun: erasotua sentitzen bazara, eraso bat da.
- Desberdintasunarekin bukatu, berdintasunean oinarritutako harremanak sortu.
- Animatu emakumeon arteko elkar-tasun sareetan parte hartzera.
- Erasotzaileei erantzun, geldiarazi itzazu, fisikoki zein mentalki. Erasotzaileak desagertzeko geure baloreak aldatzea da garrantzitsuena.
- Identitate itxietan, mugatuetan eta estereotipatuetan bizitzeari utzi.
- Zuk zeuk zeure bizitzaren arauak jarri eta izan zaitez zuk nahi duzuna, kanonei ez egin kasurik.
- Harreman osasuntsuak sortu pertsona guztiekin, aniztasuna, desberdintasunak eta orientazio sexualak errespetatuz.



ERASOAK AURREIKUSTEKO BALIABIDEAK

Pairatzen badituzu:

- Segurtasunez ibili. Zenbat eta segurtasun gutxiago izan, gero eta zaurgarriago ikusiko zaituzte. **Zure bizi-eremua okupatu!**
- Zure sen onari entzun. Zeozer gaizki dagoela sentitzen baduzu, "ekin". Zuk bakarrik dakizu zer duzun gustuko, zerk molestatzen edo erasotzen zaituen. **Zurea da erabakia!**
- Gogoratu "EZ" esateko duzun eskubidea. Inork ez du eskubiderik nahi ez duzun zerbait inposatzeko. **Zeure gorputza zeurea da.**
- Ongi maite zaituenak, ongi maite zaitu eta zurekin errespetuz jokatu du.



Ikusiz edo biziz gero:

- Ez zaitetz albo batean geratu, ez izan "matxito" ez izatearen beldurrik, eta aurre egiozu! Zure papera ere garrantzitsua da.
- Gogorazi erasotzaileei EZ EZETZ dela. Emakume batek eskubidea bera dauka erabakitzeko zer nahi duen eta zer ez. Ezin duzu berarengatik erabaki.
- Astuna eta nazkagarria izatea ez da ligatzea, erasotzea baizik.
- Drogaren erabilerek eta neurrigabekeriek ez dute eraso bat justifikatzen. Nahiz eta edanda egon, ez permititu emakume bati egiten dioten erasorik.
- Kalea, gauda, eguna, jaiak, pertsona guztien gozamenarako dira. Ez izan konplizea, aurre egin eta erasotzaileei EZETZ esan.

ERASO SEXITA BATEN AURREAN, ZER EGIN?

- Eraso egoera baten aurrean, "sua" oihukatu jendeak arreta emateko.
- Egoera bat gustuko ez baduzu, jakinarazi (ezagun bati, bederen). Argi eta garbi adierazi. **EZ EZETZ DA!!!**
- Jazartzen edo jipoitzen bazaituzte, zure lagunaren babesa bilatu, gertatzen zaizunaren inguruan ohartarazi. Laguntza bilatu. **EZ zaude bakarrik!!!**
- Gogora ezazu zure begirada, ahotsa eta gorputza erasotzaileei aurre egiteko armak direla.
- Bilboko Konpartsen jai guneko txosnak leku segurua dira, edozein erasoren aurrean, laguntza eskatu arreta jaso ahal izateko.

JIPOIAK EDO ERASO SEXUALAK PAIRATU BADITUZU (nahiz eta aurre egin diezun eta saiakeran bakarrik geratu):

- 1** *Oraindik salatu nahi ez baduzu ere, gogoratu garbitu edo dutxatuz gero, epaiketa batean lagungarri izan daitezkeen frogak galduko direla.*
- 2** *Konfiantzako norbait deitu, lagunak edo senideak, lagundu zaitzaten.*
- 3** *Ospitalera edo auzitegira joan, eta gertatu zaizuna kontatu auzitegiko arreta jaso ahal izateko. Dokumentazioarekin edo dokumentaziorik gabe, abokatuen eta medikuen laguntza jasotzeko eskubidea duzu.*
- 4** *Nahi edo behar duzunean, emakume taldeetara jo. Laguntza bilatu horretan gaituak diren pertsonengan. Ez zaude bakarrik!*

ERASO SEXISTA BAT IKUSIZ EDO BIZIZ GERO, NOLA AURRE EGIN?

- Ez geratu albo batean, ez izan "matxito" ez izatearen beldurrik, eta aurre egiozu! Zure papera ere garrantzitsua da.
- Uste baduzu eraso baten aurrean zaudela, biktimarengana joan. Galdetu ea ongi dagoen eta laguntzarik behar duen.
- Erasotzaileari jakinarazi egoera gaitzesten duzula, ez zaizula dibertigarria iruditzen ezta normala emakumeak erasotzea ere.
- Zure laguna bere bikotekideak erasotzen badu, jakinarazi ez dela normala, esan ez dagoela bakarrik, eta lagundu informazioa ematera edo laguntza eskatzera.
- Erasorik ez onartu, aurre egin eta horrelako egoerak salatu.

Indarkeria sexista giza eskubideen urraketa da; horregatik, denon ardura da horri aurre egitea eta gaitzestea.

Apur itzazu matxismoan oinarritutako konplizitatea, eta salatu itzazu ezkutuan eta isilean geratzen diren "mikro-erasoak" ere.

TELEFONOAK ETA BALIABIDEAK

112

Larrialdi kasuetan

94 470 14 60

24 orduko Gizarte Larrialdien Udal Zerbitzua

Guardiako epaitegia (24 orduz)

Ibañez de Bilbao 3 kalea

(Buenos Aires kaleko epaitegietako atzeko atean)

94 420 48 38

Emakumeei laguntzeko udal zerbitzua

Informazioa eta laguntza espezializatua

Astelehenetik ostiralera - 8:30etik 15:00 etara

GOGORATU!

Atzerritik etorritako pertsona bazara eta oraindik osasun txartelik ez baduzu, eskubidea duzu larrialdietako zerbitzuen osasun-laguntza jasotzeko.

Dokumentazioarekin edo dokumentaziorik gabe, abokatuaren laguntza doan jasotzeko eskubidea duzu.

***Aholkularitza eta
Jarduteko Protokoloa
txosnetan dago eta
bilbokonpartsak.eus
webgunean.***

ZER DIRA ARRAZISMOA ETA XENOFOBIA?

- Arrazismoa zein xenofobia diskriminazioak dira. Nazionalitatea, jatorri etnikoa edo beste ezaugarri batzuei buruzko aurreiritziak oinarri, hainbat gizabanakori edo talderi aukerak, laguntzak edo onurak emateko edo kentzeko joerak dira.
- Arrazakeria pentsaera bat da, zeinak, arrazaren arabera, gizabanako bat automatikoki onartzen edo baztertzen duen, ezagutu edo nor den jakin gabe. Azalaren kolorea, leinu etnikoa edo jatorri kulturala oinarri, jendea bereizteko edo baztertzeko modu bat da.
- Antigitanismoa arrazakeria mota zehatza da, zeinak ijitoen aurkako jarrera, portaera eta egitura ijitofoboak hauspotzen dituen.
- Xenofobia beldur, mespretxu edo gorroto mota bat da, norberarena ez den nazio edo kultura batetik datozen pertsonetikiko, hain zuzen; hau da, atzerritarrekiko, euren adierazpen kulturekiko, euren hizkuntzarekiko edo kanpotarrarekin lotu daitekeen edozein gauzekiko.
- Arrazismoa zein xenofobia modu askotan azaleratu daitezke: fisikoan, psikologikoan, afektiboan, sexualean edo ekonomikoan.

***DENOK GURE PRIBILEGIOEZ JABETU BEHAR DUGU
ETA JARRERA INTERNAZIONALISTAK PRAKTIKATU***

ERASO ARRAZISTA EDO XENOFBOA PAIRATUZ GERO, NOLA AURRE EGIN?

- Eraso egoera baten aurrean, "sua" oihukatu jendearen arreta pizteko.
- Egoera bat gustuko ez baduzu, jakinarazi (ezagun bati, bederen). Argi eta garbi adierazi.
- Jazartzen edo jipoitzen bazaituzte, zure lagunaren babesa bilatu, gertatzen zaizunaren inguruan ohartarazi. Laguntza bilatu. **EZ zaude bakarrik!!!**
- Gogora ezazu zure begirada, ahotsa eta gorputza erasotzaileei aurre egiteko armak direla.
- Bilboko Konpartsen jai guneko txosnak leku segurua dira, edozein erasoren aurrean, laguntza eskatu arreta jaso ahal izateko.

JIPOIAK EDO ERASO SEXUALAK PAIRATU BADITUZU (nahiz eta aurre egin diezun eta saiakeran bakarrik geratu):

- 1** *Oraindik salatu nahi ez baduzu ere, gogoratu garbitu edo dutxatuz gero, epaiketa batean lagungarri izan daitezkeen frogak galduko direla.*
- 2** *Konfiantzako norbait deitu, lagunak edo senideak, lagundu zaitzaten.*
- 3** *Ospitalera edo auzitegira joan, eta gertatu zaizuna kontatu auzitegiko arreta jaso ahal izateko. Dokumentazioarekin edo dokumentaziorik gabe, abokatuen eta medikuen laguntza jasotzeko eskubidea duzu.*
- 4** *Nahi edo behar duzunean, kolektiboetara jo ezazu. Laguntza bilatu horretan gaituak diren pertsonengan. Ez zaude bakarrik!*

ERASO ARRAZISTA BAT IKUSIZ EDO BIZIZ GERO, NOLA AURRE EGIN?

- Oraindik salatu nahi ez baduzu ere, gogoratu garbitzen edo dutxatzen bazara epaiketa batean lagungarri izan daitezkeen frogak galduko direla.
- Konfiantzako norbait deitu, lagunak edo familia, lagundu zaitzaten.
- Ospitalera edo auzitegira joan, eta gertatu zai-zuna kontatu auzitegiko arreta jaso ahal izateko. Dokumentazioarekin edo dokumentaziorik gabe, abokatuen eta medikuen laguntza jasotzeko eskubidea duzu.
- Nahi duzunean, kolektiboetara jo ezazu. Laguntza bilatu horretan gaituak diren pertsonengan. Ez zaude bakarrik!

Indarkeria arrazista eta/edo xenofobia giza eskubideen urraketa da, eta, horregatik, gizarte osoaren erantzukizuna da horri aurre egitea eta gaitzestea. Konplizitate arrazista, xenofobia eta antigitanista hautsi, eta salatu isilpean eta ezkutuan geratzen diren erasoak.

TELEFONOAK ETA BALIABIDEAK

112

Larrialdi kasuetan

94 470 14 60

24 orduko Gizarte Larrialdien Udal Zerbitzua

Guardiako epaitegia (24 orduz)

Ibañez de Bilbao 3 kalea

(Buenos Aires kaleko epaitegietako atzeko atean)

688 629 996

SOS Arrazakeria Bizkaia

Informazioa eta laguntza espezializatua

bizkaia@sosracismo.org

Lapurdi kalea 7, 48012 Bilbo

GOGORATU!

Atzerritik etorritako pertsona bazara eta oraindik osasun txartelik ez baduzu, eskubidea duzu larrialdietako zerbitzuen osasun-laguntza jasotzeko.

Dokumentazioarekin edo dokumentaziorik gabe, abokatuaren laguntza doan jasotzeko eskubidea duzu.

*Aholkularitza eta
Jarduteko Protokoloa
txosnetan dago eta
bilbokokonpartsak.eus
webgunean.*

ZER DA TRANSMARIBIBOLLOFOBIA?

• Lesbiana, gay, bisexual, trans, intersexual eta ezarritako genero-rolak betetzen ez dituen edonorekiko gaitzespena, gorrotoa eta/edo mespretxua da. Ikasten den jarrera eta sentimendua da, eta, ondorioz, alda daiteke. Ez gara jaio pertsona transmari-bibolloekiko gorrotoarekin; estereotipo eta aurreiritzi negatiboen bidez eraikitzen da. Pertsona izategatik pertsona bati kaltea eragiten dion edozein ekintza TRANSMARI-BIBOLLOfobia da.

• Hainbat forma izan ditzake: irainak, ustezko "piropoak", mespretxuak, umiliazioak, jeloskortasuna, xantaia emozionala, ukituak, sexu-jazarpena, kolpeak, bortxaketak, hilketa...

*GENERO-ADIERAZPENEI,
ORIENTAZIOEI EDO
IDENTITATEEI DAGOKIENEZ,
ARAUTIK AT DAUDEN
PERTSONETAN OINARRITZEN
DEN INDARKERIA DA.*

Askotan, biolentzia horrek biktimei ondorio larriak eragiten dizkie, hala nola: arazo psikologikoak eta nork bere burua onartzeko arazoak, norbaitek bere buruaz beste egiteko arriskua eragin dezaketenak. Horregatik, gure ustez, ikusgarritasuna eman behar zaie, informazioa helarazi eta erasoak salatu, estigma sozial horrekin amaitzeko, amaierarik ez duela baitirudi.

ERASO TRANSMARIBIBOLLOFOBOA PAIRATUZ GERO, NOLA AURRE EGIN?

- Eraso egoera baten aurrean, "sua" oihukatu jendearen arreta pizteko.
- Egoera bat gustuko ez baduzu, jakinarazi (ezagun bati, bederen). Argi eta garbi adierazi.
- Jazartzen edo jipoitzen bazaituzte, zure lagunaren babesa bilatu, gertatzen zaizunaren inguruan ohartarazi. Laguntza bilatu. **EZ zaude bakarrik!!!**
- Gogoratu zure begirada, ahotsa eta gorputza erasotzaileei aurre egiteko armak direla.
- Bilboko Konpartsen jai guneko txosnak leku segurua dira, edozein erasoren aurrean, laguntza eskatu eta arreta jaso ahal izateko.

JIPOIAK EDO ERASO SEXUALAK PAIRATU BADITUZU (nahiz eta aurre egin diezun eta saiakeran bakarrik geratu):

Zeure orientazio sexualagatik, identitateagatik edo genero-adierazpenagatik (edo transmaribollo zarela uste dutelako, nahiz eta ez izan) zu edo zeure ondasunak/ jabetzak erasotzen badituzte, mehatxatzen bazaituzte edo kalteren bat eragiten badizute, motibazio transmaribollo-fobo horren ondorioz, gorroto-delitu bat pairatzen ari zara.

Lesio/minen bat baduzu edo emozionalki ondo ez bazaude, osasun-zentro edo ospitale batera joan behar duzu artatua izateko. Bertan, funtsezkoa da osasun zerbitzuetako langileei jakinaraztea pertsona transmaribolloa izateagatik erasotua izan zarela, parte medikoan jasota gera dadin. Une horretan ondo ez bazaude, hurrengo egunean lasaigo eta nahi duzun pertsonarekin batera egin dezakezu.

ERASO TRANSMARIBIBOLLOFOBO BAT IKUSIZ EDO BIZIZ GERO, NOLA AURRE EGIN?

- Ez zaitetz albo batean geratu! Zure papera ere garrantzitsua da. Pertsona transmaribibolloak matxismoari lotutako biolentzia mota askoren biktimak dira: irainak, umiliazioak, indarkeria fisikoa eta psikologikoa, sexu-indarkeria...
- Uste baduzu pertsona bat erasotua izaten ari dela, gerturatu. Galdetu ea ongi dagoen eta ea laguntzarik behar duen.
- Erasotzaileari jakinarazi egoera gaitzes-ten duzula, ez zaizula dibertigarria iruditzen ezta normala ere. Erasorik ez onartu, aurre egin eta horrelako egoerak salatu.

Pertsona transmaribibolloen aurkako biolentzia giza eskubideen urraketa da, eta, horregatik, gizarte osoaren erantzukizuna da horri aurre egitea eta gaitzestea.

Konplizitate heteronormatiboa hautsi, eta salatu itzazu isilpean eta ezkutuan geratzen diren erasoak.

TELEFONOAK ETA BALIABIDEAK

112

Larrialdi kasuetan

94 470 14 60

24 orduko Gizarte Larrialdien Udal Zerbitzua

Guardiako epaitegia (24 orduz)

Ibañez de Bilbao 3 kalea

(Buenos Aires kaleko epaitegietako atzeko atean)

675 459 317

ERRESPETUZ

*Pertsona transexualen defentsa eta integrazio-
rako euskal elkarte*

944 237 266

ALDARTE

Lesbiana, Gay eta Transexualen arreta zentroa.

GOGORATU!

Atzerritik etorritako pertsona bazara eta oraindik osasun txartelik ez baduzu, eskubidea duzu larrialdietako zerbitzuen osasun-laguntza jasotzeko.

Dokumentazioarekin edo dokumentaziorik gabe, abokatuaren laguntza doan jasotzeko eskubidea duzu.

*Aholkularitza eta
Jarduteko Protokoloa
txosnetan dago eta
bilbokonpartsak.eus
webgunean.*

TELÉFONOS Y RECURSOS DE UTILIDAD

112

En caso de emergencia

94 470 14 60

Servicio Municipal de Urgencias Sociales (24h)

Juzgado de Guardia (24h)

Calle Ibañez de Bilbao

(Puerta trasera de los juzgados de C/ Buenos Aires)

675 459 317

ERRESPETUZ

Asociación Vasca para la defensa e integración de las personas Trans

944 237 266

ALDARTE

Centro de atención a gays, lesbianas y transexuales

¡RECUERDA!

Si eres una persona extranjera y aún no tienes la tarjeta sanitaria, tienes derecho a acceder a los servicios de urgencia.

Con o sin documentación, tienes derecho a la asistencia letrada de forma gratuita.

Protocolo de asesoramiento y actuación en las txoznas y en www.bilbokokonpartsak.eus

SI VES O VIVES UNA AGRESIÓN TRANSMARI- BIBOLLOFOBA, ¿CÓMO HACERLE FRENTE?

- ¡No te quedes al margen! También tu papel es importante. Las personas transmaribibollo son víctimas de muchos tipos de violencia relacionadas con el machismo. Como los insultos, las humillaciones, violencia física y psicológica, violencia sexual...
- Si piensas que hay una situación de agresión, dirígete a la persona. Pregúntale si está bien, si necesita ayuda.
- Haz saber a quién agrede que rechazas la situación, que no te parece ni divertido, ni normal agredir. No toleres las agresiones, actúa y denuncia este tipo de situaciones.

La violencia contra las personas transmaribibollo es una vulneración de los derechos humanos, por ello es responsabilidad de toda la sociedad combatirla y rechazarla.

Rompe la complicidad heteronormativa y denuncia también las agresiones que permanecen ocultas y silenciadas.

SI SUFRES UNA AGRESIÓN TRANSMARIBI- BOLLOFOBA, ¿CÓMO HACERLE FRENTE?

- Ante una situación de agresión **grita "fuego"** para llamar la atención de la gente
- Si una situación no te gusta, hazlo saber (aunque sea un conocido). Dilo claro y contundentemente.
- Si te acosan o maltratan, respáldate en tus colegas, cuenta lo que te pasa. Busca ayuda. **iNO estás sola/sole/solo!**
- Recuerda que tu mirada, voz y cuerpo son armas para enfrentarte a los agresores.
- Las txosnas del recinto de Bilboko Konpartsak son un lugar seguro en el cual pedir ayuda ante cualquier tipo de agresión y en el que te van a atender.

SI HAS SUFRIDO MALTRATO O UNA AGRESIÓN SEXUAL (aún si te has defendido y se ha quedado en intento):

Si te agreden, amenazan o causan algún daño a ti o a tus pertenencias o propiedades y lo hacen por tu orientación sexual o por tu identidad o expresión de género (o porque creen que eres transmaribollo aún no siéndolo), estás siendo víctima de un hecho que se considera delito y que, por esa motivación transmaribollofoba, se califica como 'delito de odio'.

Si tienes algún tipo de lesión, dolencia o no te encuentras emocionalmente bien, debes acudir a un centro de salud u hospital para que te atiendan. Allí es fundamental que hagas saber al personal sanitario que has sido víctima de una agresión por ser una persona transmaribollo para que conste en el parte médico. Si en ese momento no te encuentras bien, puedes hacerlo al día siguiente con más tranquilidad y en compañía de quien tú quieras.

¿QUÉ ES LA TRANSMARIBIBOLLOFOBIA?

• Es el rechazo, odio y/o desprecio hacia las personas lesbianas, gays, bisexuales, trans, intersexuales y a cualquier persona que no cumpla los roles de géneros establecidos. Es una actitud y un sentimiento aprendido, por lo cual puede ser modificable. No se nace con odio hacia las personas transmaribollo sino que se construye a través de estereotipos y prejuicios negativos. Cualquier acción que genere daño a una persona por serlo es TRANSMARIBOLLOfobia.

• Puede tener diferentes formas: insultos, supuestos "piropos", desprecios, humillaciones, celos, chantaje emocional, tocamientos, acoso sexual, golpes, violaciones, asesinato...

ES LA VIOLENCIA A TRAVÉS DE LA CUAL SE CONSTRUYE EL MIEDO EN LAS PERSONAS CON UNA EXPRESIÓN, ORIENTACIÓN O IDENTIDAD DE GÉNERO DIFERENTE A LA NORMA.

A menudo esto supone una lacra social que deriva para las víctimas en graves problemas psicológicos y de auto aceptación, llegando a correr riesgo de suicidio. Por ello creemos que hay que dar visibilidad, información y denuncia, a través de la que se pretende acabar con este estigma social que parece no tener fin.

TELÉFONOS Y RECURSOS DE UTILIDAD

112

En caso de emergencia

94 470 14 60

Servicio Municipal de Urgencias Sociales (24h)

Juzgado de Guardia (24h)

Calle Ibañez de Bilbao

(Puerta trasera de los juzgados de C/ Buenos Aires)

688 629 996

SOS Racismo Bizkaia

Información y ayuda especializada

bizkaia@sosracismo.org

Calle Lapurdi 7, 48012 Bilbo

¡RECUERDA!

Si eres una persona extranjera y aún no tienes la tarjeta sanitaria, tienes derecho a acceder a los servicios de urgencia.

Con o sin documentación, tienes derecho a la asistencia letrada de forma gratuita.

Protocolo de asesoramiento y actuación en las txoznas y en www.bilbokokonpartsak.eus

SI VES O VIVES UNA AGRESIÓN RACISTA, ¿CÓMO HACER FRENTE?

- ¡No te quedes al margen! También tu papel es importante. Las personas racializadas son víctimas de racismo y xenofobia por muchas partes de la sociedad, así como de los cuerpos policiales. Tener un color de piel determinado no les convierte en delincuentes
- Si piensas que hay una situación de agresión, dirígete a ella. Pregúntale si está bien, si necesita ayuda.
- Haz saber a quien agrede que rechazas la situación, que no te parece ni divertido, ni normal agredir. No toleres las agresiones, actúa y denuncia este tipo de situaciones
- Si lo necesitas, acude a las txosnas del recinto festivo de Bilboko Konpartsak para pedir ayuda, y antes llamar a cuerpos de emergencia, ten en cuenta que la persona pueda estar en situación irregular y agravar su problema.
- Si la persona agredida está recibiendo violencia policial, recuerda que puedes pedir su identificación, es su obligación facilitártela.

La violencia racista y/o xenófoba es una vulneración de los derechos humanos, por ello es responsabilidad de toda la sociedad combatirla y rechazarla. Rompe la complicidad racista, xenófoba y antigitanista y denuncia también las agresiones que permanecen ocultas y silenciadas

SI SUFRES UNA AGRESIÓN RACISTA O XENÓFOBA, ¿CÓMO HACERLE FRENTE?

- Ante una situación de agresión **grita "fuego"** para llamar la atención de la gente
- Si una situación no te gusta, hazlo saber (aunque sea un conocido). Dilo claro y contundentemente.
- Si te acosan o maltratan, respáldate en tus colegas, cuenta lo que te pasa. Busca ayuda. **iNO estás sola/sole/solo!**
- Recuerda que tu mirada, voz y cuerpo son armas para enfrentarte a los agresores.
- Las txosnas del recinto de Bilboko Konpartsak son un lugar seguro en el cual pedir ayuda ante cualquier tipo de agresión y en el que te van a atender.

SI HAS SUFRIDO MALTRATO O UNA AGRESIÓN SEXUAL (aún si te has defendido y se ha quedado en intento):

- 1** Aunque todavía no quieras denunciar, recuerda que *si te lavas se pierden pruebas que te pueden ayudar de cara a un juicio.*
- 2** Llama a alguien de confianza, amistades o familiares, para que te acompañen.
- 3** Acude a un hospital o juzgado y cuenta lo que te ha pasado para recibir atención forense. Con o sin documentación, tienes derecho a asistencia letrada y sanitaria
- 4** Cuando te apetezca acude a colectivos. Busca ayuda entre las personas capacitadas para ello. *iNo estás sola/sole/solo!*

¿QUÉ SON RACISMO Y LA XENOFOBIA?

- Tanto el racismo como la xenofobia son formas de discriminación, de conceder o retirar oportunidades, ayudas o beneficios a diversos individuos o grupos sociales en base a prejuicios sobre su nacionalidad, su origen étnico u otras características.
- El racismo es un modo de pensamiento que aprueba o rechaza automáticamente a un individuo, sin conocerlo o saber quién es, sólo según pertenezca a una o a otra raza. Es una forma de segregación o exclusión basada en el color de la piel, el linaje étnico o la procedencia cultural.
- El Antigitanismo es una forma particular de racismo dirigido contra las personas gitanas con actitudes, comportamientos y estructuras gitanóforas.
- Se llama xenofobia al miedo, desprecio u odio a las personas que provienen de una nación o una cultura diferente a la propia, o sea, a los extranjeros, incluidas sus manifestaciones culturales, su lenguaje o todo aquello que pueda asociarse a lo foráneo.
- Tanto el racismo como la xenofobia puede manifestarse de manera física, psicológica, afectiva, sexual o económica.

*TODAS LAS PERSONAS TENEMOS QUE MIRAR NUESTROS
PRIVILEGIOS Y PRACTICAR ACTITUDES INTERNACIONALISTAS*

TELÉFONOS Y RECURSOS DE UTILIDAD

112

En caso de emergencia

94 470 14 60

Servicio Municipal de Urgencias Sociales (24h)

Juzgado de Guardia (24h)

Calle Ibañez de Bilbao 3

(Puerta trasera de los juzgados de C/ Buenos Aires)

94 420 48 38

Servicio Municipal de atención a mujeres

Información y ayuda especializada

De lunes a viernes - De 8:30 a 15:00 horas

¡RECUERDA!

Si eres una persona extranjera y aún no tienes la tarjeta sanitaria, tienes derecho a acceder a los servicios de urgencia.

Con o sin documentación, tienes derecho a la asistencia letrada de forma gratuita.

Protocolo de asesoramiento y actuación en las txoznas y en www.bilbokokonpartsak.eus



SI VES O VIVES UNA AGRESIÓN SEXISTA, ¿CÓMO HACER FRENTE?

- ¡No te quedes al margen, no tengas miedo de no ser un machito y actúa! También tu papel es importante.
- Si piensas que hay una situación de agresión, dirígete a ella. Pregúntale si está bien, si necesita ayuda.
- Haz saber a quién agrede que rechazas la situación, que no te parece ni divertido, ni normal agredir.
- Si a una amiga tuya su pareja le maltrata, hazle saber que no es normal, que no está sola y dale información o acompáñala a buscar ayuda.
- No toleres las agresiones, actúa y denuncia este tipo de situaciones.

La violencia sexista es una vulneración de los derechos humanos, por ello es responsabilidad de toda la sociedad combatirla y rechazarla.

Rompe la complicidad machista y denuncia también las agresiones de baja intensidad que permanecen ocultas y silenciadas.

RECURSOS PARA PREVENIR AGRESIONES

Si las sufres:

- Camina con seguridad. Cuanto más insegura vayas, más vulnerable te verán. **Ocupa tu espacio vital.**
- Confía en tu propio criterio. Si sientes que algo va mal "Actúa". Solo tú sabes si algo te gusta, te molesta o te agrede. **¡Tú decides!**
- Recuerda tu derecho a decir "NO". Nadie tiene derecho a imponerte nada que no quieras. **Tu cuerpo es tuyo.**
- Quien bien te quiere, te quiere bien, te tratará con respeto.



Si las ves o vives:

- ¡No te quedes al margen, no tengas miedo de no ser un machito y actúa! También tu papel es importante.
- Recuerda a las personas agresoras que NO es NO. Todas las personas tienen el mismo derecho a decidir lo que quieren y lo que no. No puedes decidir por nadie.
- Ser plasta o baboso no es ligar, es agredir.
- Ni el uso ni el abuso de ninguna droga justifica una agresión. Ni "borracho" permitas que se agrede a una mujer.
- La calle, la noche, el día, las fiestas son para el disfrute de todas las personas. NO seas cómplice, actúa y di no a los agresores.

SUFRES UNA AGRESIÓN SEXISTA, ¿ CÓMO HACERLE FRENTE?

- Ante una situación de agresión **grita "fuego"** para llamar la atención de la gente.
- Si una situación no te gusta, hazlo saber (aunque sea un conocido). Dilo claro y contundentemente. **iNO es NO!**
- Si te acosan o maltratan, respáldate en tus colegas, cuenta lo que te pasa. Busca ayuda. **iNO estás sola!**
- Recuerda que tu mirada, voz y cuerpo son armas para enfrentarte a los agresores.
- Las txosnas del recinto de Bilboko Konpartsak son un lugar seguro en el cual pedir ayuda ante cualquier tipo de agresión y en el que te van a atender.

SI HAS SUFRIDO MALTRATO O UNA AGRESIÓN SEXUAL (aún si te has defendido y se ha quedado en intento):

- 1** *Aunque todavía no quieras denunciar, recuerda que si te lavas se pierden pruebas que te pueden ayudar de cara a un juicio.*
- 2** *Llama a alguien de confianza, amistades o familiares, para que te acompañen.*
- 3** *Acude a un hospital o juzgado y cuenta lo que te ha pasado para recibir atención forense.*
- 4** *Cuando te apetezca acude a grupos de mujeres. Busca ayuda entre las personas capacitadas para ello. iNo estás sola!*

PISTAS PARA DETECTAR LA VIOLENCIA SEXISTA

Hasta que consigamos erradicar la violencia contra las mujeres, es necesario que sepamos reconocer a los agresores y las situaciones de violencia, para poder actuar y denunciarlas.

LAS ACTITUDES MACHISTAS SON EL PRIMER ELEMENTO NECESARIO PARA QUE UN HOMBRE SE CREA CON EL "DERECHO" DE AGREDIR A UNA MUJER

Dentro de los mecanismos de control y chantaje destacan los celos. No son indicadores de amor, sino de deseo de posesión y control.
¡No te dejes engañar!

Estos son los casos que te pueden ayudar a detectar situaciones de violencia sexista:

- ▶ *Si tu pareja controla tu tiempo, tu móvil, tu forma de vestir, tus amistades, te ha vigilado o perseguido alguna vez, y te acusa constantemente de serle infiel o de coquetear.*
- ▶ *Si tu pareja te trata como si no tuvieras criterio, infravalorando tus opiniones. No quiere que salgas con tus colegas. No quiere que en tu vida haya nadie más.*
- ▶ *Obligarte a tener relaciones sexuales cuando tú no quieres u obligarte a tenerlas sin condón.*
- ▶ *Cuando los desconocidos te tocan el culo en los bares, te dan la chapa, te agobian a pesar de que dijiste que te dejaran en paz.*

¡COMBÁTELA! RECURSOS GENERALES

- Sé dueña de tu propia vida.
- No limites tu vida, pon límites a lo que no te gusta.
- Vive la sexualidad libremente, con quien quieras y cuando quieras.
- Mujeres, confiad en vuestro criterio: si te estás sintiendo agredida, es que se trata de una agresión.
- Termina con la desigualdad, construye relaciones en igualdad.
- Animate a participar en las redes de solidaridad entre mujeres.
- Responde a los agresores; párales los pies, tanto física como mentalmente. Cambiar nuestros valores es lo más importante para que los agresores dejen de existir.
- Deja de encorsetarte en identidades cerradas, limitadoras y estereotipadas.
- Marca las reglas de tu propia vida y sé lo que quieras ser, pasa de los cánones de lo que una mujer y un hombre deben ser.
- Crea relaciones sanas con todas las personas entendiendo su diversidad, orientación y diferencia sexual.

¡PRACTICA AUTODEFENSA FEMINISTA!

¿PARA QUIÉN ES ESTA GUÍA?

- Si alguna vez te fuiste de un espacio público (un bar, un autobús, la calle...) porque sufriste una agresión y no sabías qué hacer.
- Si alguna vez sentiste miedo al escuchar pasos detrás de ti y aceleraste el paso.
- Si por miedo has dejado de hacer cosas por tu cuenta como: ir a tomar un pote, a un concierto, al cine, al monte...
- Si has sentido humillación o control por tu pareja.
- Si has sentido presión para mantener relaciones sexuales.
- Si has llegado al límite con tanto baboseo; si te avergüenzas de los comportamientos machistas, racistas o transmaribollofobos; si no te hacen gracia las "supuestas" bromas y piropos...

**SI TE RECONOCES EN ALGUNO DE ESTOS CASOS,
O TE HACEN PENSAR EN ALGUIEN QUE CONOCES,
ESTA GUÍA ES PARA TI**

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES?

- Una violencia que se basa en las relaciones jerárquicas, en las relaciones de poder que sitúan al hombre por encima de la mujer, cuyo objetivo es garantizar que las mujeres vivan en una situación de sumisión.
- Es una violencia con carácter estructural, ya que la sufren mujeres de todo el mundo en todos los ámbitos de sus vidas.
- Puede ser física, psicológica, afectiva, sexual o económica.
- Puede tener diferentes formas: insultos,

supuestos "piropos", desprecios, humillaciones, celos, chantaje emocional, tocamientos, acoso sexual, golpes, violaciones, asesinato...

- Es la violencia a través de la cual se construye el miedo en las mujeres.

LAS MUJERES NO NACEN CON MIEDO, SE LES ENSEÑA A TENERLO

No se les enseña los mecanismos ni se les dota de las herramientas necesarias para hacerle frente y esto es lo que realmente les hace vulnerables.

EN ESTE LIBRILLO ENCONTRARÁS
INFORMACIÓN Y RECURSOS PARA
HACER FRENTE A LAS AGRESIONES
SEXISTAS, RACISTAS Y
TRANSMARIBIBOLLOFOBAS.

GUÁRDALO EN TU CARTERA Y
LLÉVALO SIEMPRE ENCIMA.



POR
UNAS
FIESTAS
SIN
AGRESIONES

 BILBOKO
KONPARTSAK

hiri eta herri