

Zure adina edozein dela ere, begiratu eskailera hau; ezaguna egiten zaizu?

Arreta jarri mezu honi zure harreman afektiboan, sexualean edo bikote-harremanean zure burua antzeko eskailera batean ikusten baduzu.

Baliteke Covid-19 bidezko konfinamenduan egoera larriagotu izana eta beldurra edo ezintasuna sentitzen egotea. Gogoratu ez zaudela bakarrik.

Agian zu ez zara maila horietan igotzen ari, nola gelditu jakin gabe, ezagutzen duzun beste emakume bat baizik, zeinagatik kezka sentitzen baituzu. Zure laguntza funtsezkoa izan daiteke.

Bi kasuetan, zure konfiantzako norbaitekin hitz egitera animatzen zaitugu, eta, are hobeto, zorigaiztoko eskalada horretatik irtetea lortzeko orientazioa eta arreta emango dizun profesional batengana joatera..

Ermuko Udalarentzat
egoera hauen aurrean
arreta eta erantzun
zerbitzuak funtsezkoak
dira.

Hemen gaituzu:

Emakumeen Topalekua

Izelaieta 12 943 171 030

Giza Zerbitzuak

Komentukua z/g 943 179 161

Udaltzaingoa

Marqués Valdespina z/g 943 176 322

Gogoratu ere:

24 orduko arreta 900 840 111

SOS Deiak

(Larrialdiak) 112

1

Ez dit jaramonik egiten
Ez nau baloratzen
Beti konparatzen nau txarrerako
beste pertsona batzuekin
Dugun harremana ukatu egiten
du bere familiaren eta lagun
aurrean
Neska bat banintz bezala hitz
egiten du nitaz
Gezurra esaten dit, engainatzen
nau
Txantxa mingarriak egiten dizkit
Errieta egiten dit ezergatik eta
gero opari bat egiten dit, ni gabe
ezin duela bizi esanez

2

Ez du inoiz barkamena eskatzen
Ez zaio gustatzen ni lagunekin
elkartzea
Ez da fidatzen nire lagun guztiez
Kontrolatu egiten nau eta gauzak
egitea edo senideak bisitatzea
debekatzen dit
Non nagoen jakin nahi du eta
mugikorrera deitzen dit etengabe
Kritikatu eta barregarri uzten nau,
baita jendearen aurrean ere
Beste pertsona batzuekin sare
sozialetan agertzen banaiz,
haserretu egiten da
Eskandaluak sortzen dizkit,
pribatuan eta jendaurrean
iraintzen nau
Nire mugikorra begiratzen du eta
pasahitzak kontrolatzen dizkit
Xantaia egiten dit harremana
amaitu nahi dudala esaten
diodanean

3

Gertatzen zaion gauza txar guztien errua nirea dela esaten dit
Beste gizon batzuekin hitz egiten badut, haiekin ligatzen ari
naizela leporatzen dit
Ez du nirekin hitz egiten egunetan
"Jolasean" jotzen nau eta negar egiten dudanean edo mina
sentitzen dudanean iseka egiten dit
Ni uzteko mehatxatzen nau, berak nahi duena egiten ez badut
Nagoen lekuan agertzen da, abisatu gabe
Nire dirua kontrolatzen du
Ez dit ikasten edo lan egiten uzten
"Emakume itxia" naizela esaten dit, sexu kontuetan berak nahi
duena egin nahi ez badut
Esaten dit uzten badiot bere burua akatuko duela

4

Iraindu eta nire lagunak jo egiten ditu
Lotsarazten nauten gauzak egiten ditu eta
errudun sentiarazten nau
Etxean, gauzak botatzen edo apurtzen
dizkit haserretzen denean
Beti dabil nire atzetik, sare sozialetan edo
telefonoz
Min egiten dio nire maskotari niri min
egiteko
Esaten dit uzten badut ez naizela inoiz lasai
biziko
Bultzadak, zaplaztekoak edo ostikoak
ematen dizkit, iletik edo lepotik heltzen dit
Jo egiten nau eta gero esaten dit
oldarkorra izatearen errua
nirea dela
Sexua izatera behartzen nau
Hiltzeko mehatxua egiten dit
beste batekin harrapatzen
banau

1

2

3

4



Vivir **SIN** violencia MACHISTA



Construyamos una sociedad igualitaria,
solidaria y comprometida. La violencia
contra las mujeres es un grave problema
social, y como tal, nos concierne de una
manera muy directa a todas las personas.



Esto va, sobre todo, contigo

ACTUA. No permitas ni tolere las agresiones
machistas. No les quites importancia.
Denuncia este tipo de situaciones.

No agredas

Sea cual sea tu edad, revisa esta escalera; ¿te suena?

Presta atención a este mensaje si en tu relación afectiva, sexual o de pareja te ves a ti misma en una escalera similar. Puede que durante el confinamiento por Covid-19 la situación se haya agravado y estés sintiendo miedo o impotencia. Recuerda que no estás sola.

Tal vez no seas tú la que va subiendo por esos escalones sin saber cómo parar, sino que conoces a una mujer por la que sientes preocupación. Tu apoyo puede ser de mucha ayuda.

En ambos casos, te animamos a que hables con alguna persona de tu confianza y, mejor aun, a que acudas a alguna profesional que te orientará y atenderá para conseguir salir de esa escalada fatal.

Nos tienes a
tu disposición:

Casa de la Mujer

Izelaia 12

Servicios Sociales

Komentukua s/n

Policía local

Marqués Valdespina s/n

Recuerda también:

Atención 24 horas

SOS Deiak

Emergencias

Para el Ayuntamiento
de Ermua los servicios
de atención y respuesta
ante estas situaciones
son esenciales

943 171 030

943 179 161

943 176 322

900 840 111

112

1

Me ignora, me deja plantada.
No me valora.
Siempre me compara para mal
con otras personas.
Niega nuestra relación ante su
familia y amistades.
Habla de mi como si fuera una
niña.
Me miente, me engaña.
Me hace bromas hirientes.
Me monta una bronca por nada
y luego me hace un regalo y me
dice que no puede vivir sin mí.

2

Nunca se disculpa
No le gusta que me junte con mis
amigas o amigos
Desconfía de todas mis amista-
des
Me controla y me prohíbe hacer
cosas o visitar a familiares
Está pendiente de dónde estoy y
me llama al móvil constantemente
Me critica y me ridiculiza, incluso
ante la gente
Se enfada si salgo en redes
sociales con otra gente
Me monta escándalos, me insulta
en privado y en público
Revisa mi móvil y me pide las
claves
Me chantajea cuando le digo que
quiero terminar la relación

3

Me culpa de todo lo malo que le pasa
Si hablo con otros me acusa de tontear con ellos
Deja de hablarme durante días
Me golpea "jugando" y se burla cuando lloro o
siento dolor
Amenaza con dejarme si no hago lo que quiere
Aparece donde estoy sin avisar
Controla mi dinero
No me deja estudiar o trabajar
Me llama "estrecha" si no quiero hacer lo que él
quiere en cuestión de sexo
Me dice que si le dejo se quita la vida

4

Insulta y se pelea con mis amigos
Hace cosas que me avergüenzan y me hace
sentir culpable
En casa, me lanza o rompe mis cosas
cuando se enfada
Me acosa por redes sociales o por teléfono,
me persigue
Hace daño a mi mascota para hacerme
daño a mí
Me dice que si le dejo nunca viviré tranquila
Me da empujones, bofetadas o patadas, me
agarra del pelo o del cuello
Me pega y luego me dice que la culpa
de que sea agresivo es mía
Me obliga a tener sexo
Me amenaza con matarme si
me pillan con otro

1

2

3

4



Bizi indarkeria MATXISTARIK GABE

Eraiki dezagun jendarte berdinzale,
solidario eta konprometitua. Emakumeen
aurkako indarkeria arazo sozial larria da,
eta, beraz, oso modu zuzenean dagokigu
pertsona guztioi.



Hau zuri dagokizu

EKIN. Ez utzi erasoak egiten.
Ez kendu garrantzirik.
Salatu horrelako egoerak.

Ez erasotu