

# ERASOTUA SENTITU BAZARA EZ JARRI ZURE BURUA ZALANTZAN

ERASO MATXISTEN  
AURREAN  
AUTODEFENTSA  
FEMINISTA

EZ IZAN  
KONPLIZE!

**EZ JARRI ZALANTZAN  
ERASOA JASAN DUENAREN HITZA**  
Erasoa jasan duenaren iritzia errespetatuko dugu,  
momentuko erantzunaren, gertatutakoa zabaltzearen  
eta salatzearen inguruan.

**ERASOA EGIN DUENARI ARGI UTZI  
EZ DELA EZ JARRERA EZ ERASO  
MATXISTARIK ONARTZEN, ETA JAI  
EREMUTIK KANPORATU**

**ERASOA EGIN DUENA ZURE LAGUNA  
BADA, EZ JUSTIFIKATU BERE JARRERA**  
Zure laguna inguruko norbait deseroso sentiarazten ari  
bada, hartu kargu. Erasoren bat egin duela ikusten  
baduzu edo egin duela esaten badizute, hartu egoeraren  
ardura eta ez justifikatu bere jarrera.

**MORBORIK EZ!**  
Ez zabaldu eraso jasan duenaren izena, ezta  
txutxumutxurik ere. Zure inguruan ere honen  
garrantzia gogorazi.

**TABERNARIA NAIZ. NOLA JOKATU  
ERASO BATEN AURREAN?**

Egoerari lehenetsuna eman. Utzi zure zereginak, eta  
egoeraren arabera neurriak hartu: argiak piztu, musika  
itzali... Erasoa egin duenari adierazi eremuan ez dela  
erasorik onartzen, eta tabernatik kanporatu.

**GUZTION  
ARDURA DA  
ERASORIK GABEKO  
GUNE ASKEAK  
SORTZEA**

BAKARRIK AHAL DUZU?

BAI

EZ

ZUK EZARTZEN  
DITUZU MUGAK.  
NAHI DUZUN  
MODUAN  
ERANTZUN!

EZ ZAUDE BAKARRIK.  
BILATU KONPLIZITATEA  
INGURUAN ETA  
LAGUNTZA  
ESKATU.

ERASOA  
GELDITU DA?

BAI

EZ

**EROSO  
BAZAUDE  
JARRAITU  
FESTAN!**

ERASOAREN  
BERRI EMAN  
DEZAKEZU  
MOMENTUAN  
EDO GERORA

[!] **Bakarrik bazaude:** egin oihu eta eskatu  
laguntza. Eta eduki konfidantza zure buruan,  
uste duguna baino indar gehiago daukagu eta.

[!] **Bortxaketa kasuetan,** bilatu inguruko  
norbaiten laguntza, eta garbitu edo dutxatu  
aurretik, joan Osakidetzara. Bertan emango  
dizkizute jarraibideak.

**NORA  
JO?**

**Eraso matxisten  
aurkako gunea,  
Saregile plazan.**

Jo bertara erasoen berri  
emateko zein informazioa  
eskatzeko.

**Larrialdiak: 112**

Bakarrik bazaude, edo  
egoerak hala eskatzen  
badu, larrialdi zerbitzuetara  
deitu dezakezu.

**BALIABI-  
DEAK**

**Gizarte  
Zerbitzuak:  
943 86 22 00**

Eraso matxista bat jasan  
baduzu, baliabideak  
eskainiko dizkizute bertan  
(ez da ezinbestekoa  
salaketa formala jarri izana).

**Sexu erasoen  
aurkako  
telefonoa (24h):  
900 840 111**

**#kontatu:**

Zumaiako Mugimendu  
Feministarekin harremanetan  
jarri nahi baduzu, idatzi:  
zumaiakoemakumeonetxea@  
gmail.com



**ZUMAIAKO  
MUGIMENDU  
FEMINISTA**