

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?**

Larrialdiak: 112

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

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

**Zumaiako
Emakumeon*
Etxea**
633 43 27 62

**Gizarte
Zerbitzuak**
943 86 22 00

Udaltzaingoa
943 14 32 32

KONTATU:

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



**ZUMAIKO
MUGIMENDU
FEMINISTA**