



A stylized illustration featuring a man on the left and a woman on the right, both holding large red hearts. A laurel wreath is draped across the bottom, connecting the two figures. The background is a vibrant red. In the center, the text 'Amodio' is written in a white, stylized font with a male symbol (♂) as a superscript. Below it, 'zinztøen' is written in a similar font with a female symbol (♀) as a superscript. At the bottom, 'gida' is written with a plus sign (+) as a superscript. A white horizontal line is positioned below the word 'gida'.

Amodio[♂]
zinztøen[♀]
gida⁺

AMODIO ZINTZOEN GIDA
GAZTEEN EZKONGAI-HARREMANETAN
GENERO-INDARKERIAN AURRE HARTZEKO
ETA TRATU ONAK SUSTATZEKO.

Diseinua

Javier García Torralba

www.letorren.es / hello@letorren.es

Marrazkiak

David Guirao

www.davidguirao.com / dguirao@gmail.com

Nafarroako Gazte Kontseilua
Consejo de la Juventud de Navarra

Zangotza kalea 30

31005 Iruñea

Tel.: 948 234 819 - 680 666 877

info@cjn-ngk.org - www.cjn-ngk.org





1. SARRERA	05
2. AMODIO OSASUNTUA ETA AMODIO KALTEGARRIA	06-09
Amodio erromantikoa	06
Zein mito daude amodio erromantikoaren inguruan?	08
Bikote-harreman txar batek zein eragin eduki dezake zuga?	09
3. GENERO-INDARKERIA	10-16
Amodio kaltegarriaren zantzuak	10
Genero-indarkeriaren motak	13
Baina, errealitateak zer dio?	16
Nola garatzen da genero-indarkeria?	16
4. AMODIO OSASUNTUA	17-24
Nola dakit harreman osasuntsua bizi dudala?	18
Amodio osasuntsuaren errezeta	19
Gaztea naiz eta niri ezin zait hau gertatu, ala bai?	20
Nola prebeni dezakezu genero-indarkeria?	22
Gizarte-gaitasunak	23
Eta gainerako pertsonak zer egin dezakegu?	23
5. ZEURE ESKURA DAUDEN BALIABIDEAK	25
6. KONTZEPTUAK ARGITU, IDEIAK ARGITU	26



1. SARRERA

“MAITASUNari buruz hitz egin aurretik”

Gure gizartearen izaera kulturalako arazoetako bat genero-indarkeria da. Mundu osoko milaka emakumek jasaten dute (hainbat arraza, gizarte-maila, adin,...).

Genero-indarkeria jasan dezakeenaren soslai zehatzik ez dago, ez eta indarkeria hau sor dezakeenarena ere. Hortaz, maila guztietara iritsi behar du aurrebabesak. Are gehiago, indarkeria hau maitasun-seinale bezala agertzen denean, honek zailago egiten baitu indarkeria edo tratatu txarrak ikustea. *“Ongi maite zaituenak negarrarazi eginen zaitu”* bezalako esaldiek nahasmena sortzen duten mezuak dira. Geure proposamena da *“ongi maite zaituena, barre eginaraziko zaitu”*.

Gida hau ondoko helburuarekin sortu dugu: indarkeria identifikatzen eta benetako amodioa zer den ikasi eta irakatsi nahi dugu. Ongi desberdintzen baditugu, amodioa eta indarkeria, tratatu txarren aurreko babesa hartzen ikasiko dugu eta, era berean, bikote-harreman hobeak izaten eta bikotearen bi kideek harreman osasuntsuagoak eta hobeak bizitzen.

Gida hau neska batek eta mutil batek osatutako bikoteei, hots, bikote-harreman heterosexualei begira eginda dago.





2. AMODIO OSASUNTUA ETA AMODIO KALTEGARRIA

“Geure AMODIO-eredua ezagutzen”

Pentsa genezakeen daukagun amodio-eredua pertsonengan jaiotzetikoa dela, hau da, pertsonak maite dugun bezala jakiten jaiotzen garela baina ez da horrela. Pertsonak ez gara jaiotzen maitatzen jakiten, ikasi egiten dugu.

Zergatik diogu hau? Bizi garen kulturak markatzen duelako daukagun maitasun-eredua. Honen froga litzateke maitasun unibertsala ez egotea, izan ere, kultura monogamoak eta kultura poligamoak daude, besteak beste. Kulturak eta moralak markatzen dute eredua.

Amodio erromantikoa

Geure kultura zentratuko gara. Nola ikasten dugu maitatzen? Sozializatzen dugun bitartean ikusten dugunaren bidez: nagusien jarduera, zineman, telebistan, geure lagunekin, ipuin eta jokoen bitartez, institutuan, e.a. Ikasten dugu maitatzen era batean eta eredu bati jarraituz, geure kulturaren barruan dagoen eredu bati, hain zuzen ere. Ez da berdin maitatzen munduko leku guztietan.





Geure kasuan daukagun eta errepikatzen dugun maitasun-eredua da amodio erromantikoarena. Ipuin klasikoetan ikusi ditugun neska eta mutilen arteko harremanek balio dute amodio-eredu honen adibide izateko.

Errauskine, Neska Ederra eta Basapiztia, Edurnezuri, Txano Gorritxo eta antzeko ipuinetan zeregin berberak dituzte neskek eta mutilek? Argi dago ezetz. Neskei dagozkien ezaugarrien artean daude, hauskortasuna, menpekotasuna, babesgabetasuna, sentikortasuna, pasibotasuna, otzantasuna, e.a.; aldiz, mutilak agertzen dituzte ausart, borrokalari, indartsu, kementsu, iniziatibarekin, e.a. Gogoratu baino ez dugu inguratzen duten gaiztakerietatik babesik gabeko neska gaixoa salbatzen duen printze urdina. Guztiok hazi gara irudi horiek ikusten eta jaso ditugu generoak markatutako mezuak.

Mutilentzako zein neskentzako zeregin desberdinak ikusten ditugu ere zineman, herri-kantutegian, esaera zaharren bilduman, telesailetan, publizitatean, e.a. Gainera, ekoizpen artistikoetako askok errepikatzen dute eredu hau. Horrela bagoaz, amodio-eredu nagusia, hau da, erromantikoa, barneratzen.

Eta, **ez litzateke hobe izanen neskak beren buruak defendatzeko autonomoak izatea inolako beharrik egon gabe fikziozko printze urdinaren menpe egoteko?**, ez litzateke hobe

izanen neskek inoren beharrean ez egotea euren burua segurua sentitzeko? Pertsona bakoitzak garatu ahal izanen beharko lituzke norberaren trebetasunak eta ahalmenak, kontuan izan gabe neska ala mutila ote den, soil-soilik kontuan hartuta pertsona dela. Zergatik ezin dira egon neska ausart zein indartsuak eta mutil hunkiberak? Zergatik ez du inoiz printzesak printzea salbatzen? Rolak eta estereotipoak banatzen direlako neskak ala mutilak izatearen arabera. Geure sexuaren arabera, espero da guk portaera bat edo izaera bat izatea (hauskorra ala indartsua, otzana ala iniziatibaduna, e.a.).

Alda al daiteke bikote-harremanetan neskek eta mutilek harremanak izateko daukagun eredua? Bai, noski. Izan ere, **geure haurtzaroan ikasi badugu sexismoa, zergatik ez ikasi berdintasuna?** Hau da guk plazaratzen dugun erronka eta hau da une honetan eskuen artean daukagun gida honen arrazoia.

Genero indarkeriaren sustraiak daude neska eta mutilen arteko harreman ezberdinetan, alegia, harreman ez horizontaletan, bertan batek besteak baino botere handiagoa baitauka. Menderatze/otzantasunean oinarritutako harremanak dira, mutila menperatzailearen rola jokatzen du eta neskak otzanarena. Harreman-mota hauetatik sortzen da genero-indarkeria.



Zein mito daude amodio erromantikoaren inguruan?

Amodio unibertsala:

mito honen arabera pertsona guztiak bizi eta maite dute era berean, berdin da non dauden, nor izan. Horrela ulertzen da pertsona guztientzako den amodio unibertsal hau.

Arima bikia: mito honen ustez, neskak eta mutilak beti gogo eta behar berberak dituzte. *"Zu gabe ez naiz ezer"* tankerako esaldiek indartu eta elikatzen dute mito hau.

Laranja erdia: mito honen arabera, pertsonak izaki osagabeak gara eta, beraz, beste pertsona bat, bikotekidea, behar dugu osoak izateko eta horrela zorientsuak izan. Honek menpeko pertsonak egiten gaitu, izan ere, bikotekiderik gabe, ezin gara izaki osoak, independenteak eta autonomoak izatera iritsi.



"Apoa eta printzea":

neska baldintza gabekoa izanda eta duen maitatzeko ahalmen handiari esker, mutila bere maitalea bihur dezake mito honen arabera, mutil itsusia (apoa) mutil ederra bihurtuz (printzea).

"Maiteago izanen zaituenak negarraraziko zaitu": oinazea amodio-lotura indartzeko ulertzen du mito honek. Mito hau oso ohikoa da literaturan eta zineman. Adibide on bat *"Romeo eta Julieta"* izanen litzateke.



Bikote-harreman txar batek zein eragin eduki dezake zugar?

Kalte egiten ari zaizun harreman batek, besteak beste, **ondoko arazoak sortu ahal dizkizu:**

-  *Behar bezala lorik ez egitea ala ez deskantsatzea.*
-  *Buruko minak eta beste ondoez batzuk.*
-  *Lantokian edo ikasketetan arazoak, arreta edo kontzentrazio faltagatik.*
-  *Klasera edo lanera huts egitea.*
-  *Familiarengandik, lagunengandik aldendu, bakarrik sentitzea.*
-  *Inguratzen zaituen jendearekiko mesfidati izan eta etengabe urduri egotea.*
-  *Lehen gustukoak zenituen gauzak egiteko gogorik ez izan.*
-  *Zeure buruan, zeure ideietan, zeure iritzi eta iradokizunetan konfiantzarik ez izatea.*
-  *Zeuretzat garrantzitsua zer den argi ez jakitea.*
-  *Lehen gogokoak zenituen proiektuengatik ilusioa galtzea.*
-  *Etengabeko tristura edo motibazioa galtzea.*



8. GENERO-INDARKERIA

“AMODIOA AMODIO izateari uzten dionean”

Genero-indarkeria horrela definitzen da:

“sexu femeninokoa izateagatik emakumeei eragindako indarkeria oro eta ondorio gisa min edo oinaze fisiko, sexual, psikologiko sortzen duena edo sor dezakeena, indarkeria horren mehatxuak, behartzeak edo askatasun-gabetze arbitrarioa barne”¹.

Amodio kaltegarriaren zantzuak

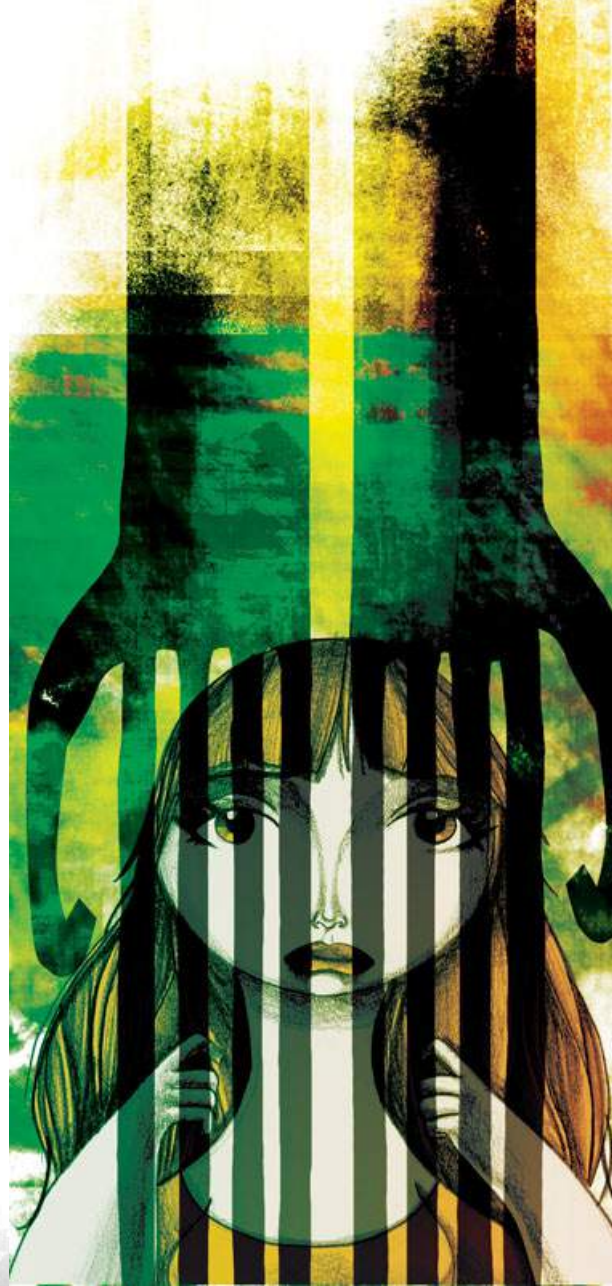
Jelosiak

Amodioaren sintomekin nahastu edo ezkutatu ohi dira. Oraindik orain *“jeloskorra da maite nauelako”* uste da. Aldiz, *“askatasuna ematen dit nik aukera dezadan, maite nauelako”* izan beharko litzateke. Ezin dugu jelosiak zuritzen segitu amodioaren izenean.

Kontrola

Kontrolak eraso egiten dio zuzenean pertsonaren independentzia eta autonomiari. Baina, zeren gaineko kontrola?

- Neskak egiten duenaren gainean: *“sakelakora bidaltzen dizkizut mezuak orduro zutaz arduratzen naizelako”*.





- Norekin dituen harremanak: *"norekin egon zara? Facebook, Tuenti, Messenger...eta gainerakoetan zein lagun dituzu?"*.
- Nola janzten den: *"nora zoaz minigona horrekin?"*.
- Nola makillatzen den: *"puta bat dirudizu horrela makillatuta"*.
- Sakelakoaren gainean: *"norekin hitz egin duzu?"*.
- Poltsa, motxila, diru-zorro eta antzekoen edukierari buruz: *"zergatik daramazu argazki hori diru-zorroan?"*.

Bakartzea

Mutila saiatzen denean neska berarekin baino ez inolako harremanik ez izaten ari gara bakartzeari buruz hitz egiten. Mutila ondoko hauetatik saiatzen da isolatzen:

- Lagunak orokorrean.
- Familia.
- Ikaskide eta lankideak.
- ...eta orokorrean bizitza soziala suposatzen duen orotik.

Jazarpena

Jazarpena detektatzeko zailtasun handia dago zerbait positiboarekin nahastu ohi delako, interes eta arreta-zantzua balitz bezala. Jazarpena ondoko ekintzetan nabaritzen da:

- Jarraitzea.
- Zelatatzea.

- Segika ibiltzea.
- Ikastetxe edo lantokiaren irteeran itxarotea.
- Telefono, posta elektroniko, Messenger, gizarte-sare eta antzekoen bidez jazartzea.

Izen ona galaraztea

Ospea kendutako pertsonaren autoestimuari egindako eraso da hau. Gutxiestea suposatzen du, ez duela ezertarako ere balio, traba baino ez duela egiten, duen pentsatzeko erak ez duela ezertarako balio, bere itxura txarra dela, portaera gaitzesgarria duela, berari iseka egitea, jendaurrean lotsatzea, bere buruaz barre egitea, e.a.

Apalkuntza

Umiliatutako pertsonari begirunea galtzea da, autoestimuari eta pertsonen duintasunari egiten die eraso zuzenean. Era askotara gerta daiteke:

- Mespretxuak.
- Isekak.
- Gaitzespenak.
- Berari barre egitea.
- Orokorrean, gaizki sentiarazten duen edozein jokaera.



Mehatxuak

Mehatxu batek beti adierazi nahi du min egin nahi dela. Aurretik esaten zaio neskari ez baduela egiten mutilak nahi duena, ondorioak izango dituela. Mehatxuak ondo-koekin egin daitezke:

- Neskari zerbait kentzearekin.
- Indarkeria erabiltzearekin.
- Nor bere burua hiltzearekin.
- Bakarrik uztearekin.

Emozio-xantaia

Beldurrazazte eta presio-modu bat da eta erru-sentimendua sor dezake neskarengan ez egiteagatik mutilak nahi duena.

Ezaxolakeria afektiboa

Modurik leunena da, eta horregatik zailena detektatzeko. Honen arabera mutila soraio eta adei urrikoa agertzen da mutila neskarekiko edo honen egoeraren aurrean. Errakuntzen aurrean barkamenik ez eskatzea edo ez onartzea, egiten dituen ekintzen ardurarik ez hartzea, hoztasuna, ezaxolakeria, arretarik ez jartzea, eta horrelakoen bidez gertatzen da. Isiltasuna bera ere ezaxolakeriaren adierazpena izan daiteke.

Presioa eta zabarkeria sexuala

Nahi gabe sexu-harremanak onartzea suposatzen duten jokaera gutxiuak hartzen ditu. Mutilaren haserre modura, presioen bidez, biktimismoa, beldurra eraginez, e.a. gerta daiteke. Adibide bat litzateke zure mutilak zuk gogorik ez duzunean sexu-harremanak eskatzen badizkizu eta esaten badizu ez baduzuela egiten maizago egiteko prest egonen den neska bat bilatuko duela esaten badizu.





Genero-indarkeriaren motak

Neska gazteek eta nerabeek gehien pairatzen duten genero-indarkeriaren motak ondokoak dira²:

Indarkeria fisikoa: gorputzean min sor dezakeen edozein jarduera, esaterako, belarrondokoak, kolpeak, ostikoak, bultzadak,... Detektatzeko errazena da.

Sexu-indarkeria: zeure gorputzarekin zerbait egitea inposatzen dizutenean zuk edozein arrazoirengatik nahi ez duzunean. Jarduera bat sexu-eraso ote den erraz jakiteko, ondoko adierazleetan arreta jarri:

2. María José Urruzola,
Ez zaitez liatu mutil gaiztoekin Gida.

- Norbaitek zeure gorputza ukitzen duenean zu ados egon gabe.
- Norbaitek hasieran zuzena zen harremana eraso bihurtzen duenean asmoagatik, tonua, boterea edo indarra.
- Limurtu nahian ibiltzen direnean edo saiatzzen direnean zurekin harremanetan jartzeko zuk gogoko ez dituzun keinuen bidez. Adibide bat izanen litzateke ukitze-keinu bat egiten dizutenean.
- Norbaitek uste duenean limurtze-joko bat zeuk nahi gabe zeure gorputzera iristeko zuribidea dela.





Indarkeria psikikoa: zeure autoestimua apurtzera edo inguratzen zaituzten pertsonengandik aldentzera zuzendutako jarduerak. Tratu txar fisikoak etor daitezkeenaren lehenengo zantzuak izan ohi dira baina ez beti. Ondokoak nabarmendu ditzakegu:

- **Hitzezko tratu txarrak**³. Iruzkina iraingarriak, irainak, oihuak, erakargarritasun fisikoaren ezaren inguruko iruzkina miliagarriak, gutxiagotasuna edo gaitasunik ezaren ingurukoak, indarkeria fisikoaren mehatxuak.

Denboraren poderioz, beheramendu jarraituak autoestimuekin amaitzen du eta gogor eragiten dio duintasunari. Tratu txarrak jasandako emakumeak hasten du kritikak onartzeko prozesu bat eta azkenean indarkeria ulertu eta onartu egiten du “gaizki” egiten dituenengatik.

- **Emoziozko tratu txarrak**. Oso lotuta ahozko tratu txarrekin eta biktimak autoestimurik gabe uztera zuzenduta dago. Eragina pilatu egiten da eta errepikaketak denborarekin ondorio suntsitzaileak dauzka biktimaren pertsonalitateraino. Honen barnean hauek daude:

- Sentimenduzko balioa duten objektuen apurtzea.
- Biktimak erota, ergel edo gauzaez bezala hartzeari ekitea.

- Gertatzen den guztiaren errua bere gain jartzea.
- Honen presentziaz ez ikusiararena egin.
- Mespretxuz begiratu.
- Jelosia eta etengabeko susmoak azaldu.
- Ez agertu.
- Inoiz azalpenik ez eman.
- Gezurrak esan.
- Bere burua hiltzera bultzatu edo mutilak berak hilko duela bere burua mehatxatu.
- Neska txiki bat bezala hartu.
- Txandaka goraiatu eta umildu.
- Opariak eman eta gero kendu.
- Bere pentsamenduak, gogoak edo beharrak asmatzea exijitu.
- Bere tiraderak eta ondasunak miatu.
- Gutun pertsonalak zabaltzea eta telefono-hizketaldiak entzun.
- Posta elektronikoko mezuak, Messenger, gizarte-sareak eta antzekoak irakurri.

3. *Ángeles Álvarez Álvarez,*
Tratu txarrak jasandako emakumeentzako gida.

• **Tratu txar sozialak:** Hauen ondorioz biktimaren jendaurreko beheramendua eta auto-isolamendua gertatzen dira. Ondokoak dira:

- Beste batzuen aurrean emandako ahozko tratu txarrak eta kanpo harremanen kontrola (senideak, lagunak, telefono-deiak).
- Familiaren elkarteak sabotageatzen ditu.
- Ez dizu hainbat jardueretara joaten uzten ala indarrez agertzen da bera.
- Jendaurrean biktimarena egiten du neskak tratu txarrak ematen dizkiola esanez.
- Jardueren etengabeko kontrola egiten du eta biktima auto-isolamendura eramaten du tratu txarren emaila ez haserretzeko eta horrela lagunen edo senideen aurrean "agerian" ez geratu.
- Biktima egiten duen guztiaren kontuak ematera iristen da.

Aurretik azaldutako guztia genero-indarkeria da eta ekiditeko garrantzitsua da amodioaren zantzuekin ez nahastea.





Baina, errealitateak zer dio⁴?

• 2003 eta 2008 urteen artean, 30 urtetik beherako 121 emakumek bizia galdu dute bikotearen edo bikote-ohiaren eskuetan.

• Gizon oldarkorra erakargarriago dela uste du 30 urtetik beherako gizonen % 17,7 batek. Aldiz, adin bereko emakumeen % 4,5ak soilik pentsatzen du berdin.

• 2010 urtearen lehenengo hiruhilekoan, Nafarroa da tratu txarren salaketa gehien erretiratu diren erkidegoa (egindako 357tik 94).

Nola garatzen da genero-indarkeria?

“indarkeriaren zikloak”⁵ biktima erasotzailearen itzultzea ulertzen laguntzen du, zerbait ingurukoek ulertu ezin dutena

Leonor Walkerrek hiru fasetan azaldu zuen:

“Eztei-bidaiaren” fasea:

- Aldaketak agintzen dira.
- “Ez da berririo gertatuko”.
- Barkamen-eskaria.
- Dagoeneko ez dago erasorik .
- Maitekorra eta atsegina agertzen da.

Tentsioa-pilatzearen fasea:

- Komunikazioa apurtzen da.
- Tentsioa areagotzen da.
- Neska saiatzan da egoera lasaitzen.

Leherketa bortitzaren fasea:

- Gehiegikeriak
- Beldurraraztea
- Mehatxuak
- Leporatzeak
- Ahozko erasoak, psikologikoak, fisikoak eta/edo sexualak.

4. Berdintasun Ministerioa, 2009ko azaroan.

5. Leonor Walker, 1979.



4. AMODIO OSASUNTSUA

“Geure MAITASUN proposamena”

Aurretik aztertutako amodio erromantikoaren ereduaren aurrean, Nafarroako Gazte Kontseiluak amodio osasuntsuaren aukera eskaini nahi du. Amodio-mota honen ezaugarriak ondokoak dira:

Maite izateko ikuspegi desberdinak: maitasun-eredu bakarra ez egotea planteatzen dugu eta norberak harremanak hobekien irudituko zaion eran egitea proposatzen dugu. Pertsona bakoitzak ezarri behar ditu bere harremanen oinarriak.

Elkarri begirunea: bikote-harremanak berdintasunezkoak izan daitezzen eta otzantasun/menperatze ereduak ez daitezzen gertatu, elkarri begirunea eduki behar diote.

Askatasuna: geuretzat nahi dugun askatasuna eman behar diogu besteari ere. Une oro nahi dutena aukeratzeko libre izan behar dute pertsona guztiek.

Independentzia: geure bikotearekin elkarrekin dena ez dugu zertan egin beharrik. Bakoitza desberdina da eta gustu desberdinak ditu. Batzuetan elkarrekin egiten dira ekimenak eta beste batzuetan, beste batzuekin edo bakarrik egiten dira.





Autonomia: bikotearen kide bakoitzak autonomia izan behar du zer nahi duen nola nahi duen eta noiz nahi duen erabakitzeko.

Erantzukidetasuna: eguneroko etxeko lanen banaketa. Zeure bikotearekin bizi bazara, erantzukidetasunak esan nahi du zuk bezala besteak ere egiten duela, alegia, biek har dezatela etxeko lanen ardura.

Enpatia: bestearen tokian jartzeko ahalmena bere iritzia edo ekintzak ulertu ahal izateko. Enpatia begirunea izateko ahalmena areagotzen digu, laguntzen digu horizonteak zabaltzen eta guztiok berdinak ez garela ulertzen.

Berdintasuna: bikote-harremanak berdintasunean oinarritzeak esan nahi du bata bestea baino gehiago ez dela, bion iritzi eta gustuak hartzten direla kontuan, eta banatzen direla etxeko lanak eta betebeharrak.

Ekitatea: etika edo justiziaren oinarria gehitzen dio berdintasunari. Berdintasuna gizarte-justiziarekin lotutako gai bat bezala planteatzen du.

Asertzio-komunikazioa: adierazteko era kontziente, kongruente, argia, zuzena eta orekatua da eta duen helburua da geure ideiak eta sentimenduak adieraztea edo geure eskubide zilegiak defendatzea inor mindu edo kaltetu gabe.

Nola dakit harreman osasuntsua bizi dudala?

Jakin ahal izateko, **ondorengo galderei buruz hausnarketa egin behar duzu:**

- Esaten dizunagatik edo egiten dizunagatik gaizki sentiarazten zaitu?
- Hitz egiten duzunean moztu egiten dizu edo entzungorrena egiten du?
- Zeure gauzekin paso egiten du?
- Zeurekin ez da fidatzen?
- Beste pertsona batzuekin (lagunak, senideak) zu biltzeak molestatzen dio?
- Batzuetan beldur zara nolako erreakzioak izanen dituenaren aurrean?
- Zu molestatzen zaituzten gauzak egiten ditu nahi duena lortzeko?
- Mutilaren gustua egiteagatik, gustukoak ez dituzun gauzak egitera behartuta sentitzen zara?
- Errudun sentitzen zara berak gaizki egindakoen errua leporatzen dizulako zuri min eginez?
- Urduri sentitzen zara berari gustatzen zaizkion bezala gauzak ez egiteagatik?
- Berak umiliatuta sentitzen zara?
- Berak kontrolatuta sentitzen zara eta egiten duzun guztiaren azalpenak eman beharrean?
- Kostatzen zaizu pentsatzen duzuna esatea berak isiltzeko esan dizunaren beldur edo berak pentsa dezakeelako lelokeriak esaten dituzula?
- Berari gustatzen zaizkion gauzak egiten badituzu utziko zaituenaren mehatxua egiten dizu?

Galdera hauetako batzuen erantzuna baietz bada, segi irakurtzen, gida honek lagundu ahal zaitu eta!

Amodio osasuntsuaren errezeta

Kozina dezagun, beraz, maitasunari buruzko errezeta on bat⁶:

Osagarriak:

- Begirunearen laurden eta erdia.
- Konfiantza kilo erdia.
- Komunikazio litro luze bat.
- Erakargarritasun zopa-koilarakadak.
- Irudipen-hodei bat.
- Maite-gar, estimu eta ulermen etengabeak.

Elaborazioa:

- Osagarri guztiak nahastu egiten dira imajinazioa eta maite-garra albo batean gordeta. Nahastu ore fluitu baina egituratua lortu arte.
- Imajinazioa gehitzen zaio zertxobait aire-ratzeko eta labean sartzen da lehenengo uneetako 200° C-etara. Orea igotzen hasten da, hamar minututan behin begiratu ea dena ongi doan eta dagoeneko geure gustura dagoenean labetik ateratzen da.
- Inguruko tenperaturan uzten da jalkitzen eta maite-garrarekin hautseztatzen da.

Ikaragarri gozo dago!

Eta bukatzen denean edo osagarriak ez direnean egokiak izan hoberena da errezeta ez dela atera onartzea. Badakizu? Badago esaten duena jelosia-koilarakada bat gehitu behar zaiola, baina ahoan sartu bezain laster garraztu egiten du zaporea.

Batzuetan tematzen gara jaten, nahiz eta jakin konfiantzak epea gaindituta zeukala edo komunikazioa alean zela eta hautsean behar genuela, edo maite-garraren ontzian ez zela ez eta tanta bakar bat ere geratzen. Kasu hauetan bazkariak min egin ahal digu eta urdaila izorratu. Gaizki erortzen den janari bat ez dugu jaten segitu behar.



6. Emakune Gazteen Elkartearen Genero-Indarkeriari Aurre Hartzeko Kanpainaren "Amor" ipuina.



Gaztea naiz eta niri ezin zait hau gertatu, ala bai?

Gazteen bikote-harremanetan genero-indarkeria fisiko edo psikologikoa ez dagoela pentsatzeko joera daukagu baina, hau egia al da? EZ. Erabat okerra da.

Edozeinek jasan dezake genero-indarkeria, neskek, emakume zaharrek, hirietan bizi direnek, herrietan bizi direnek, diru-sarrera handiak

dauzkatenek, txikiak dauzkatenek, ikasten dutenek, lan egiten dutenek,... GUZTIEK.

Gazte banaiz... niri ere gerta dakidake. Izan ere, gidaren beste atal batean adierazten dugun bezala, **gazteen arteko genero-indarkeriaren zifrak izugarriak dira.**

Zein desberdintasun daude emakume gazte eta nagusien artean?

Neska nerabe eta gazteen ezaugarriak	Dauzkan edo izan ditzakeen zailtasunak
Adina	Bikote-harremanetan eta hauetan portaera zuzena ala okerra zein den jakiteko esperientzia eza.
Bikotekideekin elkarrekin ez bizitzea	Indarkeria-gertaerak ez dira jarraian ematen, gertaera bat eta hurrengoaren artean denbora luzatzen baita.
Neska gazteak jendaurrean genero-indarkeria gaitzezten duen gizarte batean bizi dira. Emakume nagusiak genero-indarkeria norberarenak diren arlo pribatuarekin lotzen ziren mezuekin sozializatu ziren eta ez gizarte-arazotzat hartzen duen jokoarekin.	Neska gazteek gaur egun presioa sentitzen dute pentsatu ohi baitute beraiei ezin zaiela gertatu, hortaz, gertatzen zaienean, gertaera hauek salatzen dituen gizartearen aurrean zurrizko beharrean aurkitzen dira.



Neska nerabe eta gazteen ezaugarriak	Dauzkan edo izan ditzakeen zailtasunak
Bikote-harremanetan esperientziarik ez.	Bikote-harremanak ikasteko prozesuaren barruan amodioaren idealizazioa.
Ipuin, zinema, esaera-zaharren bilduma, literatura, musika eta abarren ondare kulturala.	Maitasuna erromantizismoak ematen dion zentzuan ulertu.
Lotsa eta lotsaria.	Isiltasuna eta isilik egon/ezkutatzearen bidez adierazten da.
Neskek berdinen artean, zu eta zu artean, dituzte lagunekin harremanak.	Neskak aholku bila doazenean beraiek baino erreferentzia, informazio edo eskarmentu gehiago ez daukaten beste neska batzuegana jotzen dute.

Ezaugarri guzti hauek eta sor ditzaketen arazoak, neska eta mutilen arteko arrisku-faktoreak bihurtzen dira. **Horregatik, desberdintasunean oinarritutako harremanak bihur daitezke.**

Beste arrisku-faktore garrantzitsu bat, neskak amodio eta tratu txarrak batera eramateko erabat gai direnean datza. Zer esan nahi du honek? Uste dutela eraso daitekeela maite den pertsona.

Indarkeria fisikoa errazago detektatzen badute ere, ez da horrela izaten indarkeria psikologikoarekin.



Nola prebeni dezakezu genero-indarkeria? Zeure burua zainduz eta boterea hartuz!

Aurea hartzeko eman behar den lehenengo urratsetako bat, nork bere burua zaintzea da. Horrela geure autoestimua indartzen dugu, indarrak hartzen ditugu eta norbanako gisa zein talde mailan daukagun botereaz jabetzera eramaten gaitu. Beraz, neskek eta emakumeek soilik emakumezkoak izateagatik jasan dezaketen indarkeriari aurea hartzera eramaten gaitu.

Zer egin dezakezu?

- Zeure buruarentzako denbora hartu: zeure proiektuak, helburuak, planak, e.a.
- Zeure buruari opariak egin eta beraiekin gozatu.
- Aukeratu norekin izan nahi dituzun harremanak eta zein harreman-mota nahi duzun.

- Utzi egiteari besteek nahi dutena.
- Onartu dena ez dela zertan ongi atera behar eta ez duela zure erruz zertan izan behar.
- Onartu bakardadea, eta ikasi bakarrik egoten komeni ez zaizun norbaitekin egon aurretik.
- Besteekin mugak ezarri.
- Ez zaitez saiatu perfektoa izaten, ez duzu zertan izan behar.
- Erratzen zarenean barkatu zeure burua.
- Min egiten dizuten harremanetatik ihes egin.





Gizarte-gaitasunak

Pertsonak elkarrekin harreman osasuntsuago eta berdintasunezkoak izateko hainbat trebetasun proposatzen dugu ondoren:

- Pertsonak baldintzarik gabe eta aldatzeko asmorik gabe onartzen jakitea.
- Laguntza eskatzen jakitea. Guztiok uneren batean behar dugu laguntza, gauza da onartzea.
- Besteekin enpatizatzen, beren tokian jartzen jakitea.
- Barkamena eskatzen jakiteak zabaldutako haustura bat ixtea dakar.
- Negoziatzen jakitea, ez zeure irizpidea inposatzea, negoziatzea baizik.
- Kexak azaltzen eta jasotzen jakitea.
- EZETZ esaten jakitea eta ez uztea geure buruei geure pentsamenduaren aurkako iritziek geu eramaten.

Eta gainerako pertsonak zer egin dezakegu?

Gizarteko kideak garen heinean, zer egin dezakegu?

Ez onartu

Genero-indarkeria gizarte osoaren arazo bat da. Guztiok inplikatu behar gara indarkeria errefusatzeko, gaitzesten eta salatzen. Urtetan zehar, gizarteak beste alde batera begiratu du "genero-indarkeria zerbait pribatua zela eta atetik barrura konpontzen zela" uste zelako. Orain den bezala hartzera pasatu gara: arazo publikoa, soziala da.

Ez zuritu

Urtetan zehar, eta oraindik gaur egun, indarkeria edo erasotzailea justifikatuak izan dira tratatu txarren errua egotzi baitzaie alkoholismoari, droga-menpekotasunari, lan-arazoei, familiakoei, e.a. Hauek guztiak erasokortasuna indartu dezakete baina ez dira indarkeriaren jatorria.



Biktimari sostengua eman

Gizarte-gaitasunak eta norbanakoarenak (auto-estimua, duintasuna, autokonfiantza, segurtasuna, autonomia, independentzia,...) gutxituta ikusten ditu genero-indarkeria jasaten duen pertsonak, beraz, berriro *"bera izaten"* lagundu eta sustatuko duten sostenguak behar ditu. Hori da sustatzerik handiena behar duen garaia.

Biktima eta borreroa desberdindu

Kontuz ibili behar dugu biktima errudun ez bihurtzen. Indarkeria jasaten duen pertsonak ez du inolako errurik, ez du merezi eta ez dira ondoko esaldiak eta antzekoak onartu behar: *"zerbait eginen zuen"*, *"berak horrenbeste maite duela"*, *"zaplazteko bat garaiz"*, e.a. Erasotzailea da errudun bakarra eta ezin dugu biktima bihurtu.





5. ZEURE ESKURA DAUDEN BALIABIDEAK

Ikasten eta geure MAITASUNA hobetzen segitzeko

- Nafarroako Gazte Kontseilua (NGK).
info@cjn-ngk.org | 948 23 48 19.
- Nafarroako Gazteriaren Institutua (NGI)
dimejoven@navarra.es | 848 42 39 00
- Nafarroako Berdintasunaren Institutua (NBI).
inigualdad1@cfnavarra.es | 848421588.
- Emakumeen Osasun Arretarako Zentroak (CAM)
<http://bit.ly/cAsdCN>

Emakumeen aurkako indarkeria-egoerei aurre hartzeko eta kasu egiteko

- Nafarroako Berdintasunaren Institutua: 848-421588.
- 012 Infolokal telefonoa (010 Iruñean eta Tuteran)
- 016 telefonoa. Informazio orokorra
(900 116 016 entzumenaren gaigabezientzat)
- Emakumeei Lege-Arreta emateko Zerbitzuak
(SAM); Iruñean: 948221475, Tuteran: 948825671,
Lizarran: 948550612 eta Tafallan: 948704719.
- Delituen biktimei Arretarako Atala
848423376, 848427671, 848421387.
- Emakumeen Arretarako Eskualdeko edo Udaleko
Zerbitzuak.
- Oinarrizko Zerbitzu Sozialak.
<http://bit.ly/hwKtKd>
- Osasun Zentroak.
<http://bit.ly/g04srB>
- 112 SOS NAFARROA telefonoa. Larrialdiko
egoeretarako (650738005 ohiko komunikazioa
ezin dutenentzat, gorrak edo mutuak)..
- Polizia Nazionalea 091; Foru Polizia 948202920
eta 948221802; Guardia Zibila 948296850.



6. KONTZEPTUAK ARGITU, IDEIAK ARGITU.

- **Sexu-jazarpena:** eguneroko bizitzan gertatutako eta erasoak nahi gabeko ahozko zein fisikoa den jarduera sexual guztiak hartzen ditu bere baitan. Erasotzaileak nagusitasun-egoera edo adiskidantza-egoera batez baliatzen da ingurua kontrakoa, beldurgarria eta umiliagarria bihurtzeko.

- **Androzentrismoa:** gizonak zentroa eta neurria diren teoria eta ezagutzaren ikuspuntutik ematen den munduaren eta gauzen ikuspegia, gainerako guztia ezkutatuz eta ikusiezina bihurtuz, gizarteari emakumeek egiten dizkieten ekarpenak eta emariak barne.

- **Boterearen hartzea:** prozesu honen bidez pertsonen euren ahalmenak, konfiantza, ikuspegia eta protagonismoa indartzen dituzte gizarte-talde bezala bizi dituzten egoeren aldaketa positiboak bultzatzeko.

- **Estereotipoa:** emakumeak karakterizatu eta gizonengandik bereizten dituzten jarduera, rol, bereizgarri, ezaugarri edo atribuzioak.

- **Generoa:** *sexuan oinarritutako desberdintasunen ezaugarri soziokultural eta sinbolikoa. Hitz hau erabiltzen da sexuaren kontzeptutik bereizteko, azken hau ezaugarri biologikoa baita.*

- **Matxismoa:** *emakumeak baliogabetzeko jokaera. Generoen artean harremanak antolatzeko era berezi bati dagokio. Gizontasuna zein indarraren aldeko jarrera eta gizonek etxeko gaiei inguruan eduki dezaketen interes eza daude ezaugarrien artean.*

- **Genero-rola:** *talde edo gizarte-sistema bateko jokaera maskulino edo femeninoztat hartutako arau-multzoa.*

- **Sexismoa:** *gizonen eta emakumeen artean dauden desberdintasun biologikoetan oinarritutako sexu femeninoaren gutxiagotasunaren teoria.*

- **Genero-indarkeria:** *sexu femeninoa izatea-gatik emakumeei eragindako indarkeria oro eta ondorio gisa oinaze fisiko, sexual, psikologiko sortzen duena edo sor dezakeena, indarkeria horren mehatxuak, behartzeak edo askatasun-gabetze arbitrarioa barne, bizitza publikoan zein pribatuan gertatuta.*



Nafarroako Gazte Kontseilua Consejo de la Juventud de Navarra
Zangotza kalea 30, 31005 Iruñea, Tel.: 948 234 819 - 680 666 877
info@cjn-ngk.org - www.cjn-ngk.org