

EMAKUMEENTZAKO AUTODEFENTSA FEMINISTARAKO GIDA

Maitena Monroy Romero

Autodefentsa feministako tailerren trebatzailea

www.autodefensafeminista.com

Twiter: @MonroyMaitena

AURKIBIDEA:

1. GAIA: BERDINTASUN EZA ETA INDARKERIA TESTUINGURUAN JARTZEA

1.1 Sexu/genero sistema. Sexismoa, denboran gehien iraun duen aurreiritzia. Irauteko arrazoiak eta ekiteko tresnak.

1.2 Indarkeria sexistaren motak: sinbolikoa, egiturazkoa eta zuzena. INTENTSITATE HANDIA, ERTAINA ETA TXIKIA.

2. GAIA: AZPIRATZEKO ESTRATEGIAK

2.1 Azpiratzeko estrategiak: gorputza, begirada, definizioa, beldurra eragitea, eraso.

2.2 Zaintzak betebeharrak. Mendekotasun emozionala(k). Maitasun erromantikoa.

2.3 Biktimen ikusezintasuna.

3. GAIA: INDARKERIA SEXISTAREN AURREKO PREBENTZIOA ETA JARDUERA

3.1 Autodefentsa feminista prebentziorako eta jarduteko tresna gisa.

3.2 Erasoaren edo aurre-indarkeriaren egoera zehatzak (intentsitate txikia).

3.3 Prebentziorako eta jarduteko estrategiak.

1. GAIA: BERDINTASUN EZA ETA INDARKERIA TESTUINGURUAN JARTZEA

"KONTZEPTUALIZATZEA POLITIZATZEA DA" (Celia Amorós)

"ERREALTZAT JOTZEN DENA ERREAL BIHURTZEN DA ONDORIOETAN" (THOMASEN THEOREMA)

"Emakumeen eskubideen aurkako erreakzioa ez da inolako berritasuna, ziklikoa da; aurrerapenen bat egiten den bakoitzean, txikia bada ere, segituan patriarkatuak gidatutako erregresioa etorriko da" (Susan Faludi).

Berdintasun arloan lortu diren aurrerapausoen aurkako erantzun patriarkal bortitzaren unean gaude. Askotarikoak dira patriarkatuaren tresnak, eta horietako bat da indarkeria sexista. Azpiratzeko tresna izateaz gain, berdintasunaren aurreko erresistentzia patriarkalen adierazpena da.

Orain arte, sexismoaren bidez kodetu dugu mundua; berdintasuna konkistatu nahi badugu, ordea, ezinbestekoa da beste esanahi bat ematea errealitate horri.

Pertsonen sexuan oinarritutako ezaugarriak eta aukerak esleitzen jarraitzen dugun bitartean, gizakiak sailkatzeko eta mugatzeko modua besterik ez baita hori, mundu sexista eta berdintasunik gabea eraikitzen egongo gara.

Kontua ez da ezberdinak garela, baizik eta berdintasun eza dagoela eskubideetan eta erabakitzeke, parte hartzeke eta jarduteke gaitasunean. Horixe da errotik erauzi nahi duguna; naturaletik eta biologikotik ezer ez duen baina ideologikotik asko duen egiturazko berdintasun eza, hain zuzen ere.

Berdintasun ezaren emaitza da indarkeria, eta, aldi berean, berdintasun gabezia hori bermatzeko muturreko modua da. Indarkeria eta diskriminazioa eskutik helduta doaz, eta ez dira modu inkontzientean gauzatzen. Badakigu noren aurka bideratu diskriminazioa, praktika sexista horietako asko gure egunerokotasunean automatizatzen

ditugun arren. Hau da, diskriminazioa edo indarkeria sexista ez dira inoiz inkontzienteak edo ausazkoak izaten; erabaki egiten dira eta badakigu noren aurka erabiltzen diren: emakumeen aurka erabiltzen dira. Indarkeria sexistaren kasuan, eta arlo horretan zilegitasun matxistak bizi duen krisiaren aurrean, erasotzaileek selektiboak izaten ikasi dute, indarkeria nola eta noiz erabiltzeari dagokionez, beren zigorgabetasuna bermatze aldera. Aldi berean erasotzailearen zigorgabetasuna bermatuko duten egoerak aukeratzen dituztenez, biktimentzat geroz eta zailagoa da gehiegikeriari eta indarkeriari aurre egitea.

1.1 Sexu/genero sistema:

Duela hamarkada batzuk arte uste zen sexua zela gizonen eta emakumeen artean hautemandako ezberdintasunen faktore erabakigarria; uste zen sexua zela maskulinoan edo femeninoan sexuaturako pertsonen artean dauden ezberdintasun sozialen eragilea.

Alabaina, gaur egun, onartuta dago sexu identitatean, eragile genetikoez gain, botere-estrategiak, elementu sinbolikoak, psikologikoak, sozialak, kulturalak eta abar ere tartean daudela; hots, genetikarekin inongo zerikusirik ez duten elementuak daudela, baina oso baldintzazaile garrantzitsuak direla sexu identitatea eratzeko orduan. Pertsonak ez gara gizon edo emakume "eginda" jaiotzen psikologikoki; izan ere, prozesu luze baten ondorioa da sexu identitatearen eraketa, eraikuntza baten ondorioa, eta familia-ingurunearekin, gizartearekin eta sozializazioaren eta harremanen eremu guztiekin elkarreaginean ehuntzen da. EKINTZAZ, OMISIOZ ETA HITZEZ hezten baita.

Generoa: Kategoria politikoa da, sozialki eta kulturalki eraiki dena, sexu esleipenean oinarritutako berdintasun eza bermatzeko xedez. Aurretiko zerbaitetan egon behar du oinarrituta eraikuntza horrek berak, erraz esleitu daitekeen eta, berez, aldaezina eta naturala den zerbaitetan (sexuan).

Sexu/genero sistema azpiratzeko sistema da, eta horren xedea da azpiko/mendeko kategorian edukitzea emakumeen multzoa, gizonen azpian/mendean, espeziearen ezaugarri propioak (NEUTROA DENA) egozten baitzaizkie gizonei, eta berezia dena, berriz, emakumei (BESTEEI).

Sozializazio prozesuan, besteren artean, genero kodean hezten dira haurrak. Horren ondorioz, guztiz garatzea galarazten zaie, eta berdintasunik gabeko egoerak eta harremanak sortzen dira. Testuinguru soziokultural historikoaren arabera maskulinitasunari eta feminitateari egozten zaizkien ezaugarriak ezaugarri hermetikoak dira, aldaezinak eta sexuen artean besterenezinak. Pentsa dezagun zenbat aldiz entzun edo pentsatu izan dugun gizonen eta emakumeen arteko harremanak aldaezinak direla emakumeak "horrelakoak" eta gizonak "halakoak" direlako. Ideia horrekin, ezberdintasuna eta berdintasun eza parekatzen dira. Kokaleku xenofoboetatik diskriminazio arrazista justifikatzeko xedez ezberdintasun etnikoen edo kulturalen gainean egiten den arrazoiketarekin pareka genezake hori. Edo, bestela esanda, norbaitek zurien eta beltzen burmuinak ezberdinak direla eta hortik diskriminazioa datorrela argudiatuko balu bezala da. Historiari begiratu bat eman dieziogun: hori gertatu egin da jada, eta, gertatzen ari da, patriarkatuaren eta arrazakeriaren aginduz.

Maskulinitasuna eta feminitatea kategoria politikoak dira. Aurkakotasunezko identitate edo harremanak dira, ez elkar osatzekoak. Emakume edo gizon izateak esan nahi duenaren gaineko identitate subjektiboaren zati dira, baina ez edozein zati, baizik eta bereziki esanguratsuak diren zatiak.

Pertsonak beren aurkako sexuari egotzitako generoaren ezaugarri bereziak erabiltzen dituztenean, pertsona horien akats handientzat jotzen dira ezaugarri horiek. Geure buruari galdetu beharko genioke nola gerta daitekeen biztanleriaren % 50entzat ona den

zerbait ona ez izatea beste % 50entzat, sexu batekoa ala bestekoa izatean oinarrituta bakarrik. Hala ere, hobeto hartzen da "marimutil" jarrerak dituen emakumea, botere kategoriaren barruko azpikategoria baten parte izatera igarotzen baita, "maritxua" den gizona baino, kategoria sozialean behera egitea baita hori.

Indarkeriari eta horren erabilerari dagokienez, kontua ez da emakumeok ezin dugula indarkeriarik erabili, oldarkortasuna maskulinitasunaren ezaugarritzat jotzen dela baizik; hau da, gatazkak indarkeriaz konpontzen hezten dira gizonak, indarkeriaren erabileraren gaineko ondarea ematen zaie; emakumeok, aldiz, gainerakoek zaintzan eta besteak entzutean hezten gaituzte, bai eta oso kaltegarria den elementu batean ere, ulerkortasun/erruki sakrifikatuan, alegia. Are gehiago, autodefentsa ikastaroetara jotzen duten emakume askok arazoak izaten dituzte hil ala biziko arriskua duten egoeretan defentsa fisikoa erabiltzeko orduan.

Botere maskulinoari eusteko, emakumeen menderakuntza-eredua ez ezik, emakumeen jokaera "zuzentzeko" indarkeria ere erabili da, beharrezkoa izanez gero.

Botere-egoeratik, botere hori neurritz gainekoa denean, batak bestea definitu, begiratu eta beldurtu egiten du; eta azken batean, gauzak bere tokian jartzeko eraso ere egiten du.

Horregatik da sexismoa denboran gehien iraun duen aurreiritzia, garenarekin, sentitzen dugunarekin eta egiten dugunarekin duelako zerikusia.

Ezin dezakegu pentsa "feminismo dutxa" bat hartzeak nahi ez dugun genero-aztarna oro garbituko digunik gure identitate subjektiboan.

1.2 Indarkeria sexistaren motak:

-Indarkeria sinbolikoa, egiturazkoa eta zuzena. Intentsitate handia, ertaina eta txikia.

Gerda Lerner-ek *Patriarkatuaren sorrera [The Creation of Patriarchy]* (1986) liburuan azaldu duenez, gizateriak goiz ulertu zuen beste gizaki batzuk azpiratzeko ez zirela ez armak ez indarra behar, nahikoa zela indarkeria psikologikoa erabiltzea. Ahozko komunikazioa eta hitzik gabeko komunikazioa dira indarkeria psikologikoaren baliabideak.

Menderakuntza sistema guztiek (sexismoak, arrazismoak, heteroarauak, kapitalismoak eta abarrek) oinarritu dituzte beren boterea eta zilegitasuna azpiratutako taldearen menderakuntza psikologikoan, bai eta menderakuntza horren naturalizazioan ere, eta ez indarkeriaren erabileran.

- Indarkeria sinbolikoa:

Patroi kulturalen bidez eta generoa ezarritik erabiltzen den indarkeria hori da. Indarkeria horri esker, "SEXU-IKARAN" hezten gaituzte emakumeok, bizitzan bakarrik ibiltzea erabakiz gero edo behar besteko "arretaz" ibili ezean, "zerbait" gerta dakigukeelako sinesmenean, jasan dezakegun indarkeriarekiko ikara eta horren gaineko erantzukizuna

zamatuz gure gainean. "Debekatutako espazioen mapa mentala" sorrarazten du ikara horrek, eta, horren ondorioz, lagunduta joaten gara etxera, edo taxiz; erritmoa azkartzen dugu atzean pauso hotsak entzuten baditugu, ez gara aisialdi edo gaueko guneetara joaten etxeetatik urrun daudelako, ez gara nahi dugun horrekin joaten gu ez errespetatzea erabakitzen badu egoera ez kontrolatzeko arriskua izan dezakegulako, eta abar luze bat.

Gainera, gerta dakigukeenaren gaineko erantzukizuna eransten digute, eta, aldi berean, babesgabe egiten gaituzte, ez baitizkigute baliabideak eta bitartekoak ematen; gauzak egiteari uzteko esaten digute, espazio batzuei uko egiteko, gorputzaren eta sexualitatearen gozamen askea mugatzeko eta abar. "Ezkutuko apartheid" batez mintza gintezke, eta, hor, emakumeentzako espazio eta egoera debekatuak daude.

Zehaztu gabeko mehatxu horrek emakumeen jokoerak eta emakumeen banakako zein taldeko askatasuna mugatzen ditu. Segurtasunerako eta mugimendu askerako funtsezko eskubideak ukatzen dizkigute. Bestetik, erasotzaileak zigorgabetzen dira, ez baitira zalantzan jartzen; zoratuta edota kontrolik gabe daudelako ideian patologizatzen dira.

Komunikabideetan aurkezten dizkiguten eszenatokiak indarkeriaren kasu ankerrenak izaten dira, eta, ondorioz, ikararen iruditegia sortzen da, eta emakume askok egunerokotasunean modu arrakastatsuan gainditzen dituzten gainerako indarkeria adierazpenak ezkututzen dira.

. "SEXU-IKARA"

*IDENTIFIKATU: ZENBAT GAUZA EGITEARI UTZI DIODAN EDO ALDATU DITUDAN INDARKERIA SEXISTAREN BIKTIMA IZATEKO BELDURREZ.

ESTRATEGIAK: BELDUR ZEHATZ BIHURTZEA IKARA, BALIABIDEETAN ZEHAZTASUNETIK PENTSATU ETA EKIN AHAL IZATEKO.

Zenbat eta emakume gutxiago egon, orduan eta arriskutsuagoak bihurtzen dira espazio horiek.

Erreparasatu zenbat indarkeria egoera jasan ditudan bizitzan eta zenbat baliabide abiarazi ditudan erasotzaileak saihesteko, gerarazteko edo horiei aurre egiteko. Neure burua ahalduntzeko eta nire irizpide eta gaitasunetan konfiantza izateko modu bat da hori. Sexu-ikara sendotzen duten elementuen artean, emakumeen zaurgarritasun eta babesgabetasun sentimendua daukagu, honela zehaztu daitekeena:

1- Gorputzaren jabe EZ egitea (gozamen maskulinorako objektutzat jotzen da oraindik ere gorputz femeninoa).

Segurtasun gabezia gorputzaren beraren baliabideetan. Zaurgarritasunetik eraikitzen da gorputz femeninoa, menderakuntza bermatzeko. Gorputza ohore maskulinoaren bizitoki gisa eraikitzen da, eta gorputzak mugatu eta erabakitzen du gure duintasuna.

Comentario [u1]: "Hertsatzen" zuzena bada ere, aldatzea proposatzen dizut Hegoaldean ez delako asko erabiltzen, eta beste honela hobeto ulertuko delakoan.

*IDENTIFIKATU: GORPUTZAREN BER-JABETZEA landu.

ESTRATEGIAK: Erresistentziarako eta plazererako lurralde bihurtu gorputza.

Duintasuna ez du gorputzak edo gorputzarekin egiten dugunak eratzten, gizaki izateak baizik.

2- Erruduntasuna eta lotsa elementu disolbaezin gisa.

Jasotako indarkeria merezi dugula edo nolabait onargarria dela pentsarazten laguntzen dute bi elementu horiek. "Min onargarriaren" ideia konstante bat da mendeko kategoriara atxikitako subjektu guztiengan.

*IDENTIFIKATU: ESKUBIDEA IZATEKO ESKUBIDEA. Kontua kognitiboa ez ezik, emozionala eta gorputzekoa ere bada. Eskubideak ezagutzea, sentitzea eta praktikan jartzea.

ESTRATEGIAK: Nire gorputzean, hots, nire eskubideetan eragindako mina onartu. Biktima kategoriatik igaro, neure burua eraikitzeke bizirik irautea lortu duen baten erresilientziatik. Erresilientziatik gidatu nire ahalduntzea, eta beste emakume batzuekin partekatu hori, ERABATEKO ESKUBIDEDUN SUBJEKTU izaera eskuratzeko.

Horrek egiturazko aldaketa ekartzen du, zeinetan gizarteak PERTSONA GUZTIENTZAKO eskubideak bermatzen dituen.

" INDARKERIAREN ERANTZULE BAKARRAK INDARKERIA ERABILTZEN DUTENAK EDOETA TXALOTZEN DUTENAK DIRA, GORATZE JARRERA HORIEK INDARKERIA EGILEEN ZIGORGABETASUNA BERMATZEN BAITUTE".

3-"Ikasitako babesgabetasuna", Seligman (1975). Babesgabetasuna egoera psikologikoa da, gertaerak kontrolaezinak direnean maiz agertzen dena. Gertaera bat kontrolaezina da ezin dezakegunean hori aldatzeko ezer egin; egiten duguna egiten dugula, beti gauza bera gertatzen denean.

*IDENTIFIKATU: NORBERAREN BIZI-KONTAKIZUNAK. Bizi izandako gauzak neure buruari kontatzeko moduaren arabera berrinterpretatuko ditut.

ESTRATEGIAK: NORBERAREN IRIZPIDEAN KONFIANTZA IZAN. Zerbait gaizki doala sentitzen dudanean, gaizki doa, eta horixe da ekiteko unea.

Badakigu indarkeria beti dela estrategikoa, eta defentsa, berriz, ez da. Oraintxe da AUTODEFENTSA FEMINISTATIK ZERBAIT ESTRATEGIKOA EGITEKO UNEA.

Kategoria absolutuak (guztia, ezer ez, beti, inoiz ez) ezabatu eta zehaztasunetik egin aurre arazoei, banan-banan.

Egiturezko indarkeria: Rol sexisten eta sexu-banaketaren bidez gauzatzen da, lanaren, gizartearen eta gizartea eratzen duten estamentu guztien sexu-banaketaren bidez. Baita ordena sozialaren bidez ere gauzatzen da, generoaren agindu hegemonikoak indartzen dituelako. "Femenino" izendatzen diren lanak, horietako asko bizitzari eustekoak, okerrago baloratzen eta ordaintzen dira "maskulinoztat" jotzen diren horiek baino.

Lanaren sexu-banaketaren eta globalizazioaren ondorioz, ordainsari okerragoa eta lan-malgutasun handiagoa duen tokia dagokie emakumeei, eta zaintzen nazioarteko sarea eratzen da horrela, beste gauza batzuen artean, pobrezia feminizazioa ekarriz. Munduan txirotuta dauden 10 pertsonatik 7 emakumeak dira*ⁱ.

Gizonek egiten dutenari balio handiegia ematen zaiola eta emakumeek egiten dutenari balio txikiegia ematen zaiola ikusteko, nahikoa da eguneroko adibideetan pentsatzea. Beldintasunerantz lan egiteko eta gure sexismoa berrikuste aldera, ariketa ona da pentsatzea nola baloratzen ditugun ekintzak, ekintza horiek egiten dituen pertsonaren sexuaren arabera. Gure pentsamendua ezberdina bada, gure pentsamendua sexista da.

Indarkeria zuzena: gizonek edo instituzio zehatzek emakume zehatzen gainean zuzenean erabiltzen duten indarkeria adierazpen-modu guztiak dira; hala nola, emakumeen salerosketa, ondare-indarkeria, sexu-gehiegikeriak, maiz emandako tratatu txarrak, sexu-indarkeria eta abar.

-Intentsitate handiko indarkeria: feminizidioak eta emakumeen aurkako indarkeria mota basatienak. Normalean, horixe izaten da gure komunikabideetan ikusten duguna eta erakusten dutena, indarkeria sexistaren zatiketa (itsutasun selektiboa) eta sexu-ikarazko eszenatokia sortzeko asmoz.

-Intentsitate ertaineko indarkeria: **EMAKUME BERARI** maiz emandako tratatu txarrak eta beste indarkeria mota batzuk, emakumea astiro eta modu zitalean deuseztatzeko asmoa dutenak.

-Intentsitate txikiko indarkeria: emakume askok egunerokotasunean jasaten dutena, bai garraio publikoan (ukituak, gehiegikeriak), kalean (ahozko erasoak, sexu-jazarpena), lantokietan, harreman afektibo-sexualetan (ixteko zailak diren leiho erraldoiak irekitzen dituzten indarkeriazko leiho txikitxoak dira; hasieran ez dira indarkeriatzat jotzen gehiegikeria arinak izaten direlako, hala nola, deskalifikazioak, kontrola eta abar). Adierazpen fisiko txikiagoa dauka indarkeria mota honek, baina eragin handia izaten du autoestimua gainean, bai eta egoteko eta izateko eskubidearekiko eta bidezko defentsa erabiltzearekiko konfiantzaren gainean ere.

2. GAIA: AZPIRATZEKO ESTRATEGIAK

2.1 Azpiratzeko estrategiak: Gorputza, begirada, definizioa, beldurra eragitea, eraso.

Boteretik (edo boterea bidegabe hartu duenaren kokalekutik) gauzak definitzen dira, begiratu egiten da, larderia erabiltzen, eta, azken buruan, galdu den edo galdutzat jo den ordena berrezartzen da indarkeria erabiliz.

Askotarikoak dira menderakuntza maskulinoaren adierazpideak. Espazio publikoa okupatzeko modua da horietako bat. Emakumearen gorputza desioaren xede izateko diseinatu da, eta ez askatasuna gauzatzeko. Beharrezkoa da oreka eta segurtasuna edukitzea ibili eta askea izan ahal izateko.

Gorputzari eusteko oinarria murriztea, arropa, oinetakoak, besoak gorputzari itsatsita edukitzea eta abar, hau da, gorpuztasun femeninoa den orok erakutsi behar du gorputzaren segurtasunik eza/otzantasuna, eta hortik oso zaila da norberaren askatasuna erabiltzea.

*IDENTIFIKATU: Nola okupatzen dudan espazioa nire gorputzarekin.

ESTRATEGIAK: Ekintza performatiboak egitea nire irudiarekin eta nire gorputzarekin. Ikusi nola bizi dudan neure burua pertsonaia bakoitzarekin. Erabaki zeintzuek sentiarazten nauten seguru, testuinguru bakoitzean, neure buruari uko egin gabe.

2.2 Zaintzak betebeharrak: Estrategia berria: Maitasun erromantikoaren ideia. Mendekotasun emozionala(k).

Gainerakoek zaintzan dago oinarrituta feminitatearen zati handi bat, norberaren zaintza ahaztuz. Edo zeure burua zaintzen duzu edo besteak zaintzen dituzu; eta, lehenengoa egiten baduzu, zeurekoi hutsa zara. Elementu hori ere oso garrantzitsua da babesgabetasun sentimendua eraikitzeke orduan, feminitatearen berezko ezaugarria ez baita bidezko defentsa erabiltzea, minik ez egiteko ideia baizik.

*IDENTIFIKATU: ZENBAT DENBORA ESKAINTZEN DIODAN AUTO-ZAINTZARI. NOLA DEFINITZEN DUT AUTO-ZAINTZA?

ESTRATEGIA: BESTE GIZAKI BATENGATIK/BATENTZAT EGITEKO GAI IZANGO ZINATEKEEN HORIXE DA ZEURE BURUARI ZUGATIK/ZURETZAT EGITEN UTZI BEHARKO ZENIOKEENA.

Zaintzak, bizitzari eta osasunari eusteko egiten diren jarduerak horiek, ikusezin egin dira historikoki, eta etxeko eremura zokoratu izan dira, emakumeei egoztearekin bat. Zaintzak ez dakar jarduerak hori egiteko denbora erabiltzea bakarrik, nola egin behar den ere pentsatu behar baita; beraz, biak gehituz gero, argi geratzen da gizakien oinarritzko beharrei arreta emateko ekintza huts batzuk izatetik harago doazela zainketak. Duela urte batzuk arte, sistemak aurrera egitea lortu du, pitzadura gehiegi izan gabe, emakumeen ordaindu gabeko lanari esker, emakumeek estaltzen baitzituzten familia-unitatearen behar guztiak.

Arlo kontzeptual horren zati batek azaltzen du zergatik espero den, emakumeek egindako lanetan, afektuzko arreta izan dezatela. Lanetan zehazten ez den eta, jakina, ordaintzen ez den afektua izaki. Ondorioz, batzuetan zaila izaten da beharrezko mugak ezartzea lanaren eta borondatezko zerbitzuaren artean. Sentiberatzen jotzen dira emakumeak, eta horregatik uste da pertsonen oinarritzko beharrak edo horien garapena estaltzeari/konpontzeari bideratutako lanpostu jakinak betetzeko gaitasun handiagoa dutela; adibidez, gizarte-langintzarako, erizaintzarako, hezkuntzarako, jendeari arreta emateko eta abarrerako.

*IDENTIFIKATU: Nire pertsonaia profesionala nire bizitzako gainerako eremuetatik bereizteko gai naizen.

ESTRATEGIAK: Jakitea GAINERAKOEZ ZENBAT ETA GEHIAGO ARDURATU, ORDUAN ETA ARRETA GUTXIAGO EMATEN DIODALA NEURE BURUARI.

Segundo batzuez geratu, eta arnasa hartu, besteen nahiez eta beharrez arduratu nahi dudana erabaki aurretik.

Jakin ezin naizela guztien gustukoa izan, asko egin arren eta nire lanean bikaina izan arren.

Estrategia berria: Maitasun erromantikoaren ideia:

Funtsean, XIX. mendean jaio zen, eta azpiratzeko modu berri bat da, generoan oinarrituta dagoena. Erromantizismoan, bi ideia giltzarrak egiten diote mesede berdintasun ezari:

1-Beste pertsona, bikotekidea, zorientasunera iristeko bide bakarra da.

2-Zati bat gara, laranja erdia, eta beste zatia behar dugu geure burua osatzeko, izateko.

Gizonen eta emakumeen bizitza definituko luketen zirkuluak marraztuko bagenu, gizonen zirkuluan prestigio soziala, bizitza soziala eta aitortza egongo lirake; emakumeen kasuan, aldiz, gainerakoen zaintzak, gainerakoengatik aritzeak eta besteenganako maitasunak osatuko lukete zirkuluaren % 90 (maitasunarengatik guztia eman behar da, baita bizitza ere). "Zenbat eta gehiago sufritu, orduan eta gehiago maite da".

Baldintzarik gabeko maitasuna: Egiatzki, nire "printze urdina" delako salbatzen nauen hori; guztia zor diot.

Mendekotasun emozionalaren eraikuntza: Gizonak autoritate, segurtasun eta mundua definitzen duen erreferente sinboliko gisa.

Hau da psikologikoki kaltegarriena: ustez maite zaituen horrek zeure buruarenganako konfiantza kentzea, bere irizpidearen eta erabakien eraginpean jartzen zaituelako, eta bereizteko duzun gaitasuna deuseztatzen duelako.

***IDENTIFIKATU: MAITASUNA ETA NIRE MAITASUN EREDUA BERDEFINITZEA.**

ESTRATEGIAK:

-Zenbat eta pisu handiagoa eman bikotekidea edukitzeari, orduan eta arrisku handiagoa izango dut mendekoa izateko/tratu txarrak jasotzeko.

-Zenbat eta desberdintasun gehiago egon, bikotekidearen eta nire artean, mundua ulertzeko moduan, are zailagoa izango da elkar ulertzea eta espazio komunak partekatzea.

-Ezin daiteke inor salbatu, ezta aldatu ere. Bikotekidea gustatzen ez bazaizu, ez zaitez bera aldatzen saiatu, alda ezazu bikotekidea (edo gera zaitez, pixka batez, zeure buruarekin).

-EZ EMAN INORI ZU DEFINITZEKO BOTERERIK. EZ UTZI INORI ZURE ORDEZ PENTSA DEZAN. Ez utzi inori zu definitzen; zalantzan jar ditzakete zure ekintzak, baina ez zaren hori. Zehatza dena kritikatzeko ikasi, izena zikindu gabe

- EZ DAGO MAITASUN BAKARRIK, eta sexu-maitasuna ez da bateraezina nire bizitzako gainerako maitasunekin. **ZENBAT ETA HANDIAGO IZAN NIRE MAITASUN-POLTSA, ORDUAN ETA SEGURUAGO ETA ASKEAGO SENTITUKO NAIZ MAITATZEKO ETA BIZITZEKO.**

MAITATZEKO GAITASUNA PROAKTIBOA DA, EZ DA AGORTZEN; ZENBAT ETA GEHIAGO ERABILI, ORDUAN ETA GEHIAGO ABERASTEN DA.

Maitasunean negoziazioa egon behar da, baina negoziatzeko beharrezkoa da berdintasuna egotea. Ezin daiteke berdintasun gabeziatik negoziatu, eta, indarkeria egonez gero, ezin daiteke ez negoziatorik, ez bitartekaritzarik egon.

2.3 Biktimen ikusezintasunak borroaren zigorgabetasuna dakar

Bat biktima ez bada, zer salatu dezake? Zer-nolako justizia izan dezakegu?

Indarkeria sexistari aurre egiteko, ahalduntze prozesua egin behar da, norbanakotik kolektibora, hiru kategoriatu hauek zeharkatuz:

Lehenengo, **BIKTIMA** kategoriatu dago. Bi baldintzak zehazten dute hori: beste batek eragin duen eta saihestu daitekeen mina jasan izana.

Biktima kategoria beharrezkoa da indarkeria eta eskubideen urraketa salatzeke, bai eta min hori erresilientziatik jorratu ahal izateko ere. Minaren aitortza dakar, baina baita gainditze-boterea ere; norberak garatzen du botere hori, minak ez dezan nire izatea zein nire bizitza oztopa, eta ahalduntzeko elementu bihur dadin mina bera.

Gero, BIZIRIK IRAUTEA LORTU DUENAREN kategoria dago. Eraldaketarako eragile bihurtzen dira biktimak gizartean, eta eraldaketa horrek biktima guztientzako egia, justizia eta erreparazioa eskatzea dakar.

Azkenik, ESKUBIDEDUN SUBJEKTUAREN kategoria dago. Indarkeriarik eza, pertsona guztientzako eskubide guztien aitortza eta eskubideen mugarik gabeko erabilera dakar horrek.

Emakumeak, oro har, babesgabetasunean, zaurgarritasunean eta menderakuntzan eraiki gaituzte, egitura subjektiboak horiek guztiak; bada, ahalduntzearen bidea egiteak, aipatutako hiru kategoriak zeharkatuta, egitura subjektibo horiek iraultzea dakar.

Subjektu gisa proiektatzeko, aldarri hori egiteko, ahalduntze kolektiboaren laguntza behar da. Menderakuntza sistema bati atxikitako mendeko kokalekueetatik subjektu kokalekura igarotzea ez da norberaren arazoa, gizarte osoarena da.

Hortaz, banaka eta taldean barneratu, indartu eta erabili behar dira baliabideak.

3. GAIA: INDARKERIA SEXISTAREN AURREKO PREBENTZIOA ETA JARDUERA

3.1 Autodefentsa feminista prebentziorako eta jarduteko tresna gisa:

Ezin dezakegu lanik egin indarkeria hori berdintasunik gabeko egituran gertatzen dela ikusi gabe. Egitura horretan, testuingurutik erauzten da indarkeria sexista, eta kasu isolatu, zoro edo alkoholizatu gisa erakusten dira erasotzaileak, edo jokaera ezegokiak zuzentzeko ariketa legitimoan daudela adierazten, berak, emakumeak, gaizki egin zuelako edo "desleiala" izan zelako, edo, bestela, "sexu-nahasmen apasionatua" aipatzen da.

Iruditeria kolektibo horrek eskubidea edukitzeko eskubidea ukatzen die emakumeei, eta horien aurkako indarkeria erabiltzeko ahal legitimoa edo justifikatua ematen die gizonei. Bada, iruditeria hori desmuntatzeko, kontzientzia eta praktika kolektiboak irauli behar dira. Lan ildo horretan, hausnarketa kolektiboa egiteko, erronka eremu publikoan eta pribatuan estrategiak ezartzea da, berdintasun gabeziaren eta emakumeen eskubideen urraketaaren egiturazko arrazoiengan eragiteko. Zilegitasuna kendu behar zaie jarrera sexistei, horrela, praktika sexistak "justifikatzen" jarraitzen duen iruditeria kolektiboa desmuntatzeko berdintasun ezaren esentzia eta, ondorioz, indarkeriaren esentzia baitira praktika sexista horiek.

Indarkeria sexistari banaka eta taldean aurre egiteko baliabide teoriko-praktikoak edukitzea da estrategia horietako bat, eta bertan kokatzen da autodefentsa feminista. Beraz, ezin daiteke teknika fisikoen ikasketa hustzat hartu; hots, teoria feministak eta

generoari buruzko teoriak eman diguten esperientziaz eta hausnarketaz estalita egon behar du.

Ezin dezakegu tresna fisikoetatik eta defentsa pertsonaletik bakarrik pentsa, emakumeok jasotzen dugun indarkeria gehiena ez baita fisikoa izaten, azken hori nagusitzen bada ere.

Generoan oinarritutako sozializazioak sexu-ikaran, ikasitako babesgabetasunean eta maitasun erromantikoaren idealean kokatzen gaituela ulertu behar dugu, eskubidea edukitzeko subjektu eskubidedun gisa eta, ondorioz, bidezko defentsarako eskubidea duen subjektu gisa kokatu ahal izateko geure burua.

Gure asmoa ez da emakumeek beren burua defendatzen ikas dezaten bakarrik, nahiz eta beharrezkoa izan; izan ere, badakigu egin behar denaren zati bat baino ez dela hori.

Sor daitekeen errealitate baterako bidean ibili nahi dugu, non emakumeen aurkako indarkeria inoiz gertatu behar izan ez zenaren oroitzapena izango den, eta inoiz ez errepikatzearen erantzukizun etikoa daukagulako bermea.

Gogoratu behar dugu hil ala biziko arriskua duten egoeretan bakarrik erabiltzeko direla teknika fisikoak. Erasotzaileak bere indarkeria erabiltzen jarrai ezin dezakeela ziurtatzeko erabili behar ditugu.

3.2 Erasoen edo aurre-indarkeriaren egoera zehatzak.

Garrantzitsua da aurre-indarkeriako egoerak identifikatzea, zeren behin indarkeria fisikoa hasi denean, berori geratzeko aukerak zailtzen dituen indarkeriazko inertzia progresiboan sartzen baikara. Indarkeria fisikoa hasi bada, horri eusteko elementuak eta DEFENTSA besterik ez daukagu arriskua deuseztatu ahal izateko. Hortaz, indarkeria fisikoa izan aurretik jokatzeko da onena.

Aurre-indarkeriaren adierazleak: Erasotzaile matxistaren ahotsaren tonuak, jarrerak, bizi-espazioak edota hitzik gabeko komunikazioak adieraz diezagukete zeintzuk diren bere asmoak. **ZALANTZAREN AURREAN, EKIN!**

3.2 Prebentziorako eta jarduteko estrategiak.

3.2.1 Gorputz-segurtasuna eta muga fisikoak, hitzik gabeko komunikazioaren elementu garrantzitsuak.

BIZI-JARRERA: "HEMEN NAGO NI ETA HEMEN EGOTEKO ESKUBIDEA DAUKAT"

Gorputzari eusteko oinarria. Hankak bananduta, aldakaren zabaleran. Bizkarraren eta besoek jarrera. Bizkarra zuzen, besoak gorputzetik bereizita.

Begiratzeko modua. Harrokeriarik gabe baina tinko.

Espazioa okupatzeko modua. Bizi-espazioa murriztu gabe

Norberaren bizi-espazioa = nire bizi-lurraldea

Eusteko ariketa espezifikoak. Begiradaren bidez, besoak eta ahotsaren tonua erabiliz, norberaren irizpidean konfiantza edukiz.

3.2.2 Segurtasun emozionala eta mugak:

Errespetua, norberaren aitortza. Subjektua eta ez objektua.

Adierazpenezko ahozko komunikazioa, eta hitzik gabeko komunikazioa koherentea horrekin.

Gizon matxistak ez biktimizatzea/infantilizatzea.

Genero-aginduak, ekiteko oztopo gisa. Ikusi une honetan zer "uzten diodan egiten neure buruari", eta hortik landu neure burua, eta ez izatea gustatuko litzaidakeen pertsonatik.

Kritika ziurtatuta dago, beraz, nahi duzun horretan benetan pentsatzeko ordua da. Gera zaitez, eta emaitza pentsatzeko tartea zeure buruari.

I. ERANSKINA. HARREMAN AFEKTIBO-SEXUALETAKO OHIKO INDARKERIAREN ZIKLOA ULERTZEKO ELEMENTUAK.

Teoria feminista ezagutzen ez bada, biktimen ESKUBIDEEN URRAKETA etortzen da normalean, eta tresna okerrak ezartzen dira erasotzaileak zigortzeko eta biktimak erreparatzeko orduan.

Indarkeria sexista orok erantzuten die kausa berberei, eta gauza berberaren adierazpena dira:

gizon matxistek emakumeen gainean botere gehiegikeria ezartzeko duten nahia adierazten dute.

Horregatik da beharrezkoa egiturazko ikuspegi politikotik jorratzea emakumeen aurkako indarkeria.

Emakumeei tratu txarrak dauden harremanetan irautea ahalbidetzen dien prozesu psikologikoa zein izan daitekeen argitzeko azalpen teoriko batzuk hemen:

1- Indarkeriaren zikloa (Leonore Walker):

Behin eta berriz ematen diren tratu txarrek, talka elektrikoek bezalatsu, emakumeei erantzuteko motibazioa murrizten diete. Emakumea pasibo izatera iristen da, irizpide bakar eta egiazkoa erasotzailearen irizpidea baita, eta horren mende geratzen da emakumea. Ondorioz, aldatuta edukitzen du arrakastak hautemateko trebetasun kognitiboa. Ez du uste bere erantzunak aldeko emaitzarik ekarriko dionik. Arazoak konpontzeko gaitasun orokorra eta arazo horiei aurre egiteko motibazioa ahuldu litzakete babesgabetasun sentimenduek, eta indarkeriazko harremanean jarraitzea errazten du horrek.

Indarkeriaren zikloak hiru ziklo dauzka:

1. Tentsioa pilatzen edo sortzen den fasea.
2. Tentsioa deskargatzen den fasea.
3. Damua datorren fasea (nire ustez, damu faltsua da*ii), edo eztei-bidaia fasea.

Hirugarren ziklo hori menderakuntza maskulinoaren zilegitasuna krisian jartzen den testuinguruetan gertatzen da. Erabateko zigorgabetasuna dagoen testuinguruetan, ordea, tratu txarren emaitzak ez dute gehiegikeriari eusteko estrategiarik pentsatu behar; erabili egiten dute, eta ez dituzte emakumeak engainatu behar gehiegikeria horri eusteko, izan ere, "Jainkoak" edo Estatuak eman die "eskubide" hori.

2- Lotura traumatikoa (Dutton eta Painter):

Botere-desorekan oinarritutako harremana da, eta, bertan, boterea duenak botere gutxiago duena astintzen, kolpatzen, mehatxatzen, behartzen edo beldurtzen du, aldian-aldian, lotura emozional gogorrek sorraraziz biktimarengan. Lotura traumatikoak bi ezaugarri dauzka:

- . Botere-desoreka egoten da.
- . Gehiegikeria aldian-aldian ezartzen da.

Botere-desoreka handitu ahala, biktimak gehiago behar du beste pertsona. Boterea bereganatu duen erasotzailea bere buruarenganako sentsazio gaindimensionatua garatzen joango da. Azpiratu duen pertsonaren mendeko bihurtzen da pertsona "boteretsua". Beraz, aipatutako mendekotasuna ezkutatzeko duen maskara moduko bat da botere sentipena. Biktimak alde edo ihes eginez gero, bere gabezien aurrean geratzen da boteretsua.

BIKTIMAK BARNERATUTA DUEN BALIO-GALERA + ERASOTZAILEAK EGITEN DITUEN AHALEGINAK BERE IRUDIARI EUSTEKO MENDERAKUNTZAREN KONTURA.

Lotura traumatikoa are boteretsuagoa egiten da zigorra aldian-aldian ezartzen bada, kontaktu permisiboak eta adiskidetsuak tartekatuta.

Damua estimulu positibo gisa indartzen da, eta arindu sentsazioarekin lotzen da inkontzienteki. Banandu ostean, indartutako estimulua (damua eta afektua) beldurra baino biziagoa denean, emakumea tratu txarren emaelearekin itzul daiteke. Baita alternantzia eta aurretik jakiteko ezintasuna ere. Desoreka-harremana kristalizatu egiten da gehiegikeriaren aldizkakotasunaren bidez.

II. ERANSKINA: AHOZKO GEHIEGIKERIAREN ADIERAZLEAK

Gehiegikeria erabiltzen duena hartzen dugu eredutzat, eta bera da unibertso sinbolikoa modelatzen duena. AGINPIDEAREN ETA EGIA BAKARRAREN ERREFERENTE SINBOLIKOA BIHURTZEN DA.

- 1- Zamalkatu egiten da eta solaskidea eteten du.
- 2- Kalumniak eta gezurrak botatzen ditu, generoaren gaineko patroiz estereotipatuak jarraituz: Arrakasta duen emakumea norbaitekin oheratuko zen; lanean eraginkorra den emakumea sexualki ez dago asebeteta, edo marimutilla da.
- 3- Zalantzan jartzen ditu beste pertsonaren erabakiak edo gaitasunak.
- 4- Bere sentimenduez edo sentimenduez hitz egiteko ezgauza da.
- 5- Uko egiten dio arazoez hitz egiteari, arazoak ez direla esaten baitu, "beti topatzen diozu baina bat guztiari", "baina hainbesterako ez bada, zergatik obsesionatzen zara?"
- 6- Bere txisteak beti izaten dira umiliagarriak.
- 7- Beste pertsona ezegonkortzeko joera izaten du, eta ez du onartzen besteari autoestimua eman diezaiokeen ezer.
- 8- Iraintzera iritsi gabe, izena kentzen dizuten hitzak edo esaldiak erabiltzen ditu. "Tira, gai horretan aditua zarela esango duzu orain, hobe litzateke dakizunaz bakarrik hitz egingo bazenu"

TRATU TXARREN EMAILEEK ERABILTZEN DITUZTEN HIRU ESALDI (Patricia Evans):

- 1- Inork ezingo zintuzke nik adina maite.
- 2- Inoiz ez nizuke egingo minduko zintuzkeen ezer.
- 3- Zu zorionsua izatea besterik ez dut nahi.

"Inoiz ez zaitut utziko".iii

GEHIEGIKERIA JASATEN DUEN PERTSONAK IZATEN DITUEN ONDORIOAK:

Autoestimu, segurtasun eta konfiantza galera, zoratuta dagoelako edo zoratuko delako ustea, antsietatea, erruduntasuna (ez dut ezer egiten ondo).

III. ERANSKINA: BEHIN ETA BERRIZ GERTATZEN DIREN TRATU TXARRAK IDENTIFIKATZEKO TESTA

Baieztapen hauetako baten bati baietz erantzuten badiozu, TRATU TXARRAK jasaten ari zara:

Gutxiago, tuntuna edo ezgauza sentiarazten zaitu. Barregarri uzten zaitu, kritikatu egiten zaitu edo zure sinesmenez (sinesmen erlijiosoez, politikoez, pertsonalez) trufatzen da

Zure familia, lagunak eta auzokideak kritikatzeko dituz, eta deskalifikatzen, edo eurekin harremanak edukitzea galarazten dizu, jeloskor jartzen da edo borroka eragiten du

Dirua, janzkera, deiak, irakurketak, harremanak, denbora kontrolatzen dizkizu

Entzungor egiten dizu, hotz agertzen da edo isiltasunarekin zigortzen zaitu

Oihu egiten dizu, iraindu, haserretu egiten da eta zu edo zure seme-alabak mehatxatzen ditu

Umiliatu egiten zaitu, eta seme-alaben zein ezagunen aurrean gutxiesten zaitu

Aginduak ematen dizkizu eta berak erabakitzen du zer egin dezakezun

Errudun sentiarazten zaitu: zu zara guztiaren erruduna

Bere begiradak edo keinuek beldurra ematen dizute batzuetan

Zuretzat garrantzitsuak diren objektuak apurtzen ditu

Ez du zure lana baloratzen, guztia gaizki egiten duzula esaten dizu, traketsa zarela

Sexu-harremanak edukitzera edo praktika zehatz batzuk egitera behartzen zaitu

Oso-oso garrantzitsua da tratu txarrak daudela hautematea, hortik ateratzeko lehenengo urratsa baita gertatzen ari dena ezagutzea eta onartzea. Ezagutza boterea da.

IV. ERANSKINA: HAURRAK SEXU-GEHIEGIKERIA JASATEN ARI DIRELAKO ADIERAZLEAK.

-Haurrak bat-batean aldatzen ditu elikadura ohiturak (jateari uzten dio/modu konpulsiboan jaten du), esnaldia/loaldia aldatzen du (esna dago lo egiteko ordua denean, ez du ohera joan nahi, ezta lo egin nahi ere), edo esfinter-kontrola galtzen du (gernu eta gorotz kontinentziara iritsi da, baina kontinentzia galtzen du eta gainean egiten du txiza edo kaka, gauez).

-Aldaketak jarreran: Antsietatea, ikara, haurtzaroko etapetara itzultzea, fobiak, lotsa, suminkortasuna. Adin horretan ohikoa ez den jarrera sexuala.

-Aldaketak eskolan eta beste haurrekiko harremanetan

Gehiegikeriaren zeinu klinikoak: Narritadura uzki-genitalen eremuan, ibiltzeko edo esertzeko zailtasuna edo mina, gernu-infekzioak maiz, balizko gaixotasun benereoa.

OHARRA: Haurtzaroan gehiegikeria jasan bazenuen, bila ezazu amorrua eta mesfidantza bideratzeko eta zure egungo jokaerak ulertzeko laguntza, baina, batez ere, bila ezazu laguntza EZ dezazun epaitu, gaurko heldutasunetik eta gaur dituzun baliabide psikiko-emozionaletatik, gehiegikeriei aurre egiteko eta horiek salatzeko baldintzak eta bitartekoak izan ez zituen neskati la hura.

V. ERANSKINA: NOLA HAUTEMAN NIRE INGURUKO EMAKUMEREN BAT TRATU TXARRAK JASOTZEN ARI DEN.

-Bikotekide berria duenetik, gero eta gehiago kostatzen zaio espazio propioak bere ingurunearekin partekatzea.

-Espazio propioak edukitzea lortzen duenean, beti egoten da mugikorraren mende eta harekin "konektatuta".

-Bere maitasuna, pertsona ideala aurkitu izan balu bezala hitz egiten du.

-Haren edozein jokabide justifikatzen du, okerra edo kaltegarria izan arren.

-Ez ditu bere iritziak ematen, haren ikuspegiaren pean hitz egiten du geroz eta gehiago: "Honelakoak hau uste du, hau esaten du, hau gustatuko litzaioke, hau daki..."

-Lehen gustatzen zitzaion arropa janzteari uzten dio, edo makillatzeari, ikasteari, aisialdiko jarduerak egiteari...

Bibliografía:

-AMORÓS, C; FERNÁNDEZ, C. *Violencia y sociedad patriarcal*. Madril: Pablo Iglesias, 1990.

- LERNER, Gerda: *La creación del patriarcado*. Bartzelona: Critica, 1990 (Historia eta Teoria)

-BIGLIA B.; SAN MARTÍN, C. *Estado de wonderbra*. Bartzelona: Virus, 2007.

-EMAKUME AURRERAKOIEN FEDERAZIOA. *Adolescencia y violencia de género, un estudio en institutos madrileños*. Madril: Madrileko Udala, Berdintasna eta Enplegua Sustatzeko Saila, 2004.

-HIRIGOYEN, M.F. *El acoso moral. El acoso psicológico en la vida cotidiana*. Bartzelona: Paidós, 1999.

-IZQUIERDO, M.J. *El malestar en la desigualdad*. Madril: Cátedra, 1998.

-IZQUIERDO, M.J. *Cuando los amores matan*. Madril: Libertarias, 2000.

-MILLÁN DE BENAVIDES, C.; ESTRADA, A.M. *Pensar en género. Teoría y práctica para nuevas cartografías del cuerpo*. Kolonbia: Pensar, 2002.

-MOLINER, M. *Diccionario de uso del español*. Madril: Gredos, 2007.

-PÉREZ DEL CAMPO, A. M. *Una cuestión incomprendida*. Madril: Horas y Horas, 1995.

-PÉREZ DEL CAMPO, A.M. [et al.] *Seminario sobre violencia contra las mujeres*. Granada: *Seminario sobre violencia contra las mujeres*, Emakumeen Zinegotzigoa, 1998.

-TÁVORA, A. *Cambios de valores, cambios de actitudes, amor y subordinación: cambio de actitudes y de valores*. Xixon: Rosario Acuña Eskola Feminista, 2004.

-URRA, J. *Agresor sexual: casos reales, riesgo de reincidencia*. Madril, EOS, 2003.

-WOLF, N. *El mito de la belleza*. Bartzelona: Emecé, 1991.

-OSBORNE, R. *Apuntes sobre violencia de género*. Bartzelona: Bellatera 2009.

-EVANS, P. *El abuso verbal*. Bartzelona: Javier Vergara Editor, Zeta taldea; Buenos Aires: Ediciones B, 2000

ELKARTE FEMINISTEN ESTEKA BATZUK:

- www.ambbea.org
- FeministAlde. <https://www.facebook.com/feministalde.talde>
- <http://plazandreok.blogspot.com/>
- <http://feministas.org/>
- <http://zubiakeraikitzen.blogspot.com>

ERAKUNDEEN EDO BALIABIDEEN ESTEKA BATZUK:

- www.vitoria-gasteiz.org/berdintasuna
- www.vitoria-gasteiz.org/igualdad
- Tratu txarren biktimei arreta emateko telefono zenbakia: 016.
- Biktimei arreta emateko telefono zenbakia: 900840111
- www.berdinsarea.net. Orrialde horretan, elkarte eta erakunde gehiagoren estekak dituzu.
- <http://berdintasuna.basauri.net/es>
- <http://www.getxo.eus/es/igualdad>
- <http://andretxea.kzcomunidades.net/es/html/>
- <http://www.donostiakoemakumeenetxea.com/cast/index.php>

INDARKERIARI BIZIRAUN DIOTEN EMAKUMEEN TALDEAK:

- BIZIRIK (Gasteizen bizirik dirauten emakumeak): mujeresbizirik@gmail.com
- Ana Bella fundazioa: <http://www.fundacionanabella.org/>
- Ve-la Luz taldea: <http://www.asociacionvelaluz.es/>

MATERIAL DIDAKTIKO INTERESGARRIA:

http://www.aulaviolenciadegeneroenlocal.es/consejoscolares/archivos/Unidad_didactica_educacion_secundaria.pdf

<http://www.educarenigualdad.org/material>

https://www.youtube.com/watch?v=h6_I186NCPc. Filmak: "No estás sola, Sara"

<https://www.youtube.com/watch?v=N9Y1YpIIYDc> Película: "Te doy mis ojos"

<https://www.youtube.com/watch?v=hfGsrMBsX1Q> Corto: "El orden de las cosas"

<https://www.youtube.com/watch?v=VV7ITi1JDQI> Vídeo: "querido papa, me van a llamar perra"

<https://www.youtube.com/watch?v=s82iF2ew-yk> Vídeo: "qué significa hacer algo como una niña"

-<http://minoviomecontrola.com/> Blog de Ianire Estébanez.

OHARRAK:

i Hemendik hartutako datua: http://www.eldiario.es/ayudaenaccion/personas-pobres-mujeres_6_363673651.html

ii Damu faltsua da, tratu txarren emaileak, aitzakien eta justifikazioen bidez, biktima engainatzea lortzen duelako, botere-gehiegikeriari eusteko xedez. Hau da, ez du bere gain hartzen erantzukizuna, justifikatu egiten du.

iii Evansek aipatu dituen hiru esaldiei gaineratuko nieke "Ez zaitut inoiz utziko" esaldia, beldurtzeko zama baita biktimarentzat.