

# VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

## GUÍA PARA TI



Instituto Navarro  
para la Igualdad  
Nafarroako  
Berdintasunerako  
Institutua

Gobierno  
de Navarra



Nafarroako  
Gobernua



# ESTA GUÍA ESTÁ DEDICADA

A personas como  
tú, que comienzan a  
tener sus primeras  
relaciones

A quienes quieren  
tener relaciones  
igualitarias

A quienes se  
preocupan por  
lo que le está  
sucediendo a una  
chica o a una mujer  
de su entorno

# **POR QUÉ EXISTE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES**

La sociedad nos dice cómo tenemos que ser las chicas y los chicos: cómo relacionarnos, cómo querernos...

A las chicas nos enseñan a ser sumisas.  
A los chicos, dominantes y controladores.

Este modelo se puede repetir en tu relación.  
¿Te sucede? ¡Lo puedes cambiar!

# ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES?

Es algo más que la agresión física. No hace falta llegar a ser golpeada para ser víctima de maltrato.

Los empujones, los gritos, las relaciones sexuales forzadas o no deseadas, los menosprecios, las humillaciones, los insultos y amenazas, el control del móvil... son también violencia. Dañan psicológica y emocionalmente.

La violencia es la máxima expresión de desigualdad entre hombres y mujeres. En ocasiones, no es fácil detectarla porque el control se disfraza y se presenta como una forma de cariño.

# EN EL DÍA A DÍA QUEREMOS

- > **Salir sin miedo, disfrutar de la calle.** Poder llegar a casa por la noche sin tener que ir acompañadas o mirando a todos los lados.
- > **Movernos libremente** sin que nos metan mano o nos agredan, y sin que nos juzguen por cómo vestimos.
- > **Poder escuchar canciones de relaciones igualitarias.** Dejar de oír canciones que nos humillan o bromas y comentarios machistas y sexistas.
- > **Que respeten cuando decimos “No”.** Solo el “Sí es sí”.

**Para ello, vamos a reivindicar espacios de libertad y respeto. Sin miedo.**

**Queremos relacionarnos y disfrutar con personas sanas e igualitarias**

# EN LAS RELACIONES QUEREMOS

- > **Sentirnos libres, y no controladas.** Que respeten nuestra intimidad, y que no revisen nuestros móviles ni redes sociales.
- > **Tener nuestro propio espacio.** Que respeten nuestras relaciones de amistad y familiares.
- > **Que tengan en cuenta nuestras decisiones.** Dejar de sentir culpa por hacer lo que queremos.
- > **Ser como somos, no como nos quieran ver.** Que valoren nuestros gustos, formas de vestir y opiniones.
- > **Decidir cuándo mantener relaciones o prácticas sexuales.** Que no nos obliguen a tenerlas sin protección, sin deseo, bajo amenaza o forzadas.

## **¿QUÉ HACER SI SUFRES VIOLENCIA?**

El primer paso que puedes dar es contar lo que te está pasando a personas de tu confianza y buscar apoyo.

## **¿Y SI NO SOY YO QUIEN LA SUFRE?**

Si detectas estos comportamientos en una chica o mujer cercana a ti, anímale a que lo cuente.

## **EN CASO DE URGENCIA, 112 SOS NAVARRA,**

todos los días del año,  
las 24 horas del día.

# **LOS SIGUIENTES RECURSOS GRATUITOS ESTÁN PARA AYUDARTE:**

**Equipos de Atención Integral a Víctimas de Violencia contra las Mujeres**, de atención psicológica, social o jurídica:

## **EAIV Comarca de Pamplona y Zona Norte**

c/ Etxaburura 27. Berriozar y otras localidades

**948 00 49 52 / 948 00 49 53**

## **EAIV Zona de Estella-Lizarra**

C/ Sancho El Fuerte, 6 bajo. Estella

**948 55 36 20**

## **EAIV Zona de Tafalla**

C/ Martínez Espronceda, 1-3, bajo. Tafalla

**948 703428**

## **EAIV Zona de Tudela**

C/ Gayarre, 8 - 1º. Tudela

**948 40 36 65**



## **Pamplona - Servicio Municipal de Atención a la Mujer (SMAM)**

Avda. Marcelo Celayeta, 51  
(La Carbonilla)

**948 42 09 40**

## **Oficina de Atención a Víctimas del Delito (Palacio de Justicia – Pamplona)**

**848 42 33 76**

También puedes contactar con profesionales de tu centro de salud, servicio social de base o centro de estudios.

Y puedes llamar a los teléfonos 24 horas gratuitos y confidenciales de información y asesoramiento:

**016** (violencia de género)

**116 111** (ANAR, teléfono de ayuda a adolescentes y jóvenes).



**Recuerda  
que en las  
relaciones  
nadie manda.**

# EMAKUMEEN AURKAKO INDARKERIA GIDA ZURETZAT



Instituto Navarro  
para la Igualdad  
Nafarroako  
Berdintasunerako  
Institutua

Gobierno  
de Navarra



Nafarroako  
Gobernua



AGENDA  
2030

# GIDA HAU HONAKO HAUEI ESKAINITA DAGO

Zu bezalako  
pertsonak, lehen  
harremanak izaten  
hasten direnak

Berdintasunezko  
harremanak izan  
nahi dituztenak

Inguruko neska  
edo emakume bati  
gertatzen ari zaionaz  
kezkutzen direnak

# ZERGATIK EXISTITZEN DA EMAKUMEEN AURKAKO INDARKERIA?

Gizarteak neskak eta mutilak nolakoak izan behar garen esaten digu, harremanak nola izan, elkar nola maitatu...

Neskei sumisak izaten erakusten digute. Mutilei ordea, dominatzaileak eta kontrolatzaileak

Eredu hori errepikatu egin daiteke zure harremanetan.

Gertatzen zaizu? Alda dezakezu!

# ZER DA EMAKUMEEN AURKAKO INDARKERIA?

Eraso fisikoa baino zerbait gehiago da. Ez da beharrezkoa kolpekatua izatea tratu txarren biktima izateko.

Bultzadak, oihuak, bortxazko edo nahi gabeko sexu-harremanak, gutxiespenak, umilazioak, irainak, mehatxuak, mugikorraren kontrola... indarkeria ere badira. Psikologikoki eta emozionalki kaltetzen dute.

Indarkeria gizonen eta emakumeen arteko desberdintasunaren adierazpen gorenena da. Batzuetan, ez da erraza antzematea, kontrola mozorrotu egiten delako eta maitasun gisa agertzen delako.

# EGUNEROKOAN NAHI DUGUNA DA...

- > **Beldurrik gabe irtetea, kaleaz gozatzea.** Gauez etxera iritsi ahal izatea inork lagundu beharrik gabe edo alde guztietara begiratu gabe.
- > **Askatasunez mugitzea,** inork eskua sartu edo eraso gabe, eta janzteko moduagatik ere epaituak izan gabe.
- > **Berdintasunezko harremanen abestiak entzun ahal izatea.** Gaizki tratatzen gaituzten abestiak edo txantxa eta iruzkin matxistak eta sexistak entzuteari uztea.
- > **EZ esandakoan errespetatzea.** Baldintzarik gabe. Bakarrik “BAI” da “BAI”.

**Horretarako, askatasun eta errespetuzko guneak aldarrikatuko ditugu. Beldurrik gabe.**

**Pertsona osasuntsu eta berdintasunezkoekin harremanak izan eta gozatu nahi dugu.**

# HARREMANETAN NAHI DUGUNA DA...

- > **Libre eta kontrolatu gabe sentitzea.** Gure intimitatea errespetatu dezatela eta gure mugikorrek eta sare sozialak ez ditzatela zelatatu.
- > Gure adiskidetasun- eta familia-harremanak errespetatzea.  
**Gure espazio propioa izatea.**
- > **Gure erabakiak errespetatzea.** Errurik ez sentitzea nahi duguna egiteagatik.
- > **Gure gustuak, janzteko moduak eta iritzia errespetatzea.** Garen bezalakoak izatea nahi dugu eta ez ikusi nahi gaituzten bezalakoak.
- > **Sexu-harremanak edo -praktikak noiz izan nahi ditugun erabakitzea.** Ez behartzea babesik gabe, desirarik gabe edo mehatxupearan edo behartuta izatera.

## **ZER EGIN INDARKERIA JASATEN BADUZU?**

Eman dezakezun lehen urratsa, gertatzen ari zaizunaren berri ematea zure konfiantzako pertsoneri eta laguntza bilatzea da.

## **ETA BESTE EMAKUME BATZUEKIN GERTATZEN DELA IKUSTEN BADUZU?**

Zure hurbileko neska edo emakume batengan portaera horiek antzematen badituzu, anima ezazu gertatzen zaiona kontatzera.

## **LARRIALDIETAN, 112 SOS NAFARROA,**

urteko egun guztietan,  
eguneko 24 orduetan.



# **HONAKO DOAKO BALIABIDE HAUEK ZURI LAGUNTZEKO DAUDE:**

**Emakumeen aurkako  
Indarkeriaren  
Biktimentzako Arreta  
Integraleko Taldeak, arreta  
psikologikoa, soziala edo  
juridikoa:**

## **Iruñerria eta Iparraldeko Zona**

Etxaburura kalea 27. Berriozar eta  
beste herri batzuk

**948 00 49 52 / 948 00 49 53**

## **Lizarra aldea**

Gizarte Zerbitzuen Zentroa. Antso  
Azkarraren kalea 6, behea. Lizarra

**948 55 36 20**

## **Tafalla aldea**

Martinez Espronceda kalea 1-3,  
behea. Tafalla

**948 703428**

## **Tutera aldea**

Gizarte Zerbitzuen Zentroa.  
Gaiarre kalea 8 – 1.a. Tutera

**948 40 36 65**

**Iruña – Emakumea  
Artatzeko Udal Zerbitzua  
(SMAM)**

Martzelo Zelaieta etorbidea 51 (La Carbonilla)

**948 42 09 40**

**Delituen Biktimak  
Artatzeko Bulegoa (Justizia  
Jauregia – Iruña)**

**848 42 33 76**

Zure osasun-zentroko, oinarrizko gizarte-zerbitzuko edo ikasketa-zentroko profesionalekin ere jar zaitezke harremanetan.

Halaber, telefono hauetara dei dezakezu:

24 ordu, doan eta konfidentziala **016** (genero-indarkeria) edo **116 111** (ANAR, nerabe eta gazteei laguntzeko telefonoa).



**Gogoratu:  
harremanetan  
inork ez du  
agintzen.**