



Instituto Navarro
para la Igualdad
Nafarroako
Berdintasunerako
Institutua

EMAKUMEEN AURKAKO INDARKERIA

Gobierno
de Navarra



Nafarroako
Gobernua



IDENTIFIKATU INDARKERIA HARREMANETAN

- Zure mugikorra edo sare sozialak kontrolatzen ditu
- Zer egin eta zer ez esaten dizu
- Jeloskorra, kontrolatzailea eta posesiboa da
- Haserrealdi asko ditu
- Zure lagunengandik edo familiarengandik aldentzen zaitu
- Umiliatu eta iraindu egiten zaitu, umorea erabilita ere

LIBRE AL ZARA ZURE HARREMANETAN?

ZER DA EMAKUMEEN KONTRAKO INDARKERIA?

Bultzadak, oihuak, behartutako edo nahi gabeko sexu harremanak, gutxiespenak, umiliazioak, irainak eta mehatxuak, mugikorraren kontrola... Horiek ere indarkeria dira. Kalte psikologikoa eta emozionala eragiten dute.

Emakumeen kontrako indarkeria eraso fisikoetatik harantzago doa, eta askoz alde eta forma gehiago ditu.

Batzuetan, ez da erraza detektatzea, jarrera asko **gure egunerokoan normaldu egiten baitira.**

T U D I H A N



Beldurrik gabe

irten, kaleaz

gozatu. Gauez

etxera iritsi

inolako

laguntzarik gabe

edo alde

guztietara

begiratu behar

izan gabe.

Askatasunez

mugitu, inork zirri

egin gabe edo

eraso egin gabe,

eta janzteko

moduagatik inork

ni epaitu gabe.

Txantxa eta

**iruzkin matxista eta sexistarik ez
entzun.**

Nire espazio propioa izan.

Nire adiskidetasun eta familia harremanak errespeta ditzatela.

Nire erabakiak kontuan har ditzatela. Nahi dudana egiteagatik errudun sentitzeari utzi.

Harreman sexualak noiz izan **erabaki**. Ez nazatela behartu sexua izatera babesik gabe, desiorik gabe, mehatxupearan edo behartuta.

Horretarako, espazio seguruak, askatasunekoak eta errespetukoak aldarrikatuko ditugu.
Beldurrik gabe.

LAGUNTZARIK BEHAR DUZU?

Hona hemen lehen urratsa: esan
zer gertatzen ari zaizun
konfiantzazko norbaiti, eta bilatu
laguntza.

ETA ZURE INGURUKO NORBAITEK?

Zugandik hurbil dagoen neskaren
bat egoera honetan badago,
anima ezazu kontatzera.

LARRIALDIRIK BADAGO, DEITU, 112 SOS NAFARROA,

urteko egun guztietan, eguneko
24 orduetan.

LAGUNTZEKO DOAKO BALIABIDEAK

- ▶ Aldez aurretik salatu beharrik gabe.
- ▶ Administrazio-egoera edozein dela ere.

INDARKERIA SEXUALEI ARRETA INTEGRALA EMATEKO ZENTROA (SIAIZ)

Arreta espezializatua, orain zein lehen sexu indarkeriaren biktima izan diren edo horretatik bizirik atera diren 16 urtetik gorako emakumeentzat.

24 ORDUZ IREKIA.

365 EGUNEZ

848 463 999 -  621 690 351

www.caivs.es

Xavier Mina plaza 4, behea

**EMAKUMEEN AURKAKO
INDARKERIAREN BIKTIMEI
ARRETA INTEGRALA EMATEKO
TALDEAK, LAGUNTZA
PSIKOLOGIKOA, SOZIALA,
HEZKUNTZAKOA ETA/EDO
JURIDIKOA EMATEKO:**

IRUÑERRIKO ETA NAFARROA IPARRALDEKO BAIT

Bidaburua kalea 5. Atarrabia

848 46 38 50 / 848 46 38 60

ESTELLERRIKO BAIT

Antso Azkarra kalea 6, behea.

Lizarra

948 55 36 20

TAFALLALDEKO BAIT

Martínez de Espronceda kalea 1,
3-behea. Tafalla

848 46 30 90

TUTERALDEKO BAIT

Gayarre kalea 8, 1.a. Tutera

948 40 36 65

**IRUÑEKO UDALEKO
EMAKUMEARI LAGUNTZEKO
UDAL ZERBITZUA (ELUZ) -**
Marcelo Celayeta etorbidea 51
(LA CARBONILLA). **948 42 09 40**

**DELITUAREN BIKTIMEI
LAGUNTZEKO BULEGOA**
(JUSTIZIA JAUREGIA – IRUÑA).
848 42 33 76

Halaber, zure osasun-zentroko,
gizarte-zerbitzuetako edo
ikastetxeko profesionalekin ere
jar zaitezke harremanetan.

Eta 24 orduko telefono doako
eta konfidentzioletara dei
dezakezu, informazioa eta
aholkularitza jasotzeko:

016 (genero indarkeria)

116 111 (ANAR,
nerabeei eta
gazteei laguntzeko
telefonoa).



LGNA 872-2024