

zein Mundutan BIZINAIZ?

ZEIN ZAILA DEN NESKA GAZTEA IZATEA MUNDU HONETAN!
ASKOZ GEHIAGO HARREMANAK IZATEA IPARRA GALDU BARIK!

Zer da iparra galtzea?

Zure inguruan begiratu... ea... baten bat dago?... Ez? Bakarrik zaude beraz; ZEU ZARA, zure gauzez jositako munduarekin. Kaixo! Pozten nau zeu ezagutzeak. Zure inguruan begiratu beriz ere... zelakoak dira zure harremanak: *asko, gutxi, ez dira iraunkorak, aldrebesak, erromantikoak, dibertigarriak...* DENAK DAUDE HOR zer edo zergatik, eta harreman guztiekin PARTEKATU ahal duzu zure munduaren zati bat... Bada probatzeko eta entseatzeko garaia!...



ZU ZEU EZIN ZARENEAN IZAN, IPARRA GALDUTA ZABILTZA.

hartu zeure mundua eta bizkarreratu ezazu, zeure mutil-lagunaren mundua bezain inportantea da gero!

HONAKO HAU DA ZURE MUNDUA: SENTITZEN DUZUNA, NAHI DUZUNA, EGIN AHAL DUZUNA ETA EZIN DUZUNA EGIN, ZURETZAT JUSTUA DENA, ZURE ZALETASUNAK, ZURE JANZKERA, ATERATZEKO GUSTUKO DUZUN JENDEA, ZURETZAT DIBERTIGARRIAK DIREN GAUZAK, HALA NOLA HAIN DIBERTIGARRIAK EZ DIRENAK, BARKATU AHAL DUZUNA ETA EZIN DUZUNA BARKATU, BAITA ZURE MUTIL-LAGUNARENGANDIK ESPERO DUZUNA ERE.

bikote-harremanak

NI RE

MUNDUA rekin

BAT egiteko...



gure **ARTEAN, BAKOITZA BEREAN**

MODERNOEGIA badirudi ere!

gure **ARTEAN, GIRO ONEAN**

ZAILEGIA badirudi ere!



gure **ARTEAN, GIRO TXARREAN**

ERROMANTIKOEGIA badirudi ere!



ZEIN KOLORETAKOA DA NIRE

Baina... zertaz ari gara hitz egiten? Gauza bat da giro txarra egotea, eta beste bat harremanean indarkeria egotea. INORK EZ DU ESAN BIKOTEA IZATEA ERRAZA DENIK, Ez dakit zer ipuin kontatu dizuten, baina kontua da: zeuk zer dakizu?

MUNDUA ZUREKIN ?

Lupa atera eta begiratu adi-adi zeure munduari, ea oraindik daukan tamaina egokirik, argi onik; ea zeure mutilaren munduaren besteko garrantzia duen.

Gauza batzuk jasan ditzakezu... baina ez denak!

Ezfortzua egin dezakezu denbora partekatzeke, zaletasunak, lagunak... baina ez etengabe; ez horixe!

ARAZOAK EDUKI AHAL DITUGU... INOLA ERE EZ INDARKERIA!

Mutil-lagunarekin haserretu ahal zara, baina errua beti dela zeurea pentsatu barik.

? **¿MEN egiten duzu ala NEGOZIATU?**



Mutil-lagunak aintzat hartzen du zeure mundua? Beharbada batzuetan ez du egiten; giro txarra baino ez duzu ikusten. Zeu ez zara batere tuntuna, eta egoerak hobera egitea espero duzu. Gainera zenbatzen badakizunez, honako hau galdetzen diozu zeure buruari: ZENBAT DENBORA HONELA? Hauxe da giltza, gakoa, zeure mundua komeni ez zaizun mutilaren menpean gelditu ez dadin. Gako horrek izen bat dauka: MUGAK. ATERA ZAITEZ IPUINETIK!

nire mundua

ZER DAGO ZURE MUNDUAN?

Egia esan, ez daukat oso argi. Momentu berezi batean nagoela uste dut, sentsazio berriak hasi naiz nabaritzen. Batzuetan dena dago nahasturik. Nire mundua oso baliotsua da, neurea delako, nik neuk sortu egin dudalako... ni neu naiz.

¿ZER DAGO ZURE HARREMANETAN ?

Badakit ez naizela denekin berdin erlazionatzen. Inporta zaidan jendeak ondo sentiarazten dit; beno, inoiz, txarto ere sentiarazten dit. Garrantzitsuena da neuk errespetatzen dudala nire mundua, baita errespetarazten dudala ere.

ZELAKO HARREMAN MOTA DIRA?

Denak dira desberdinak. Horrexegatik uztartu egin behar ditut nire munduan... Ondo da! Denak dira garrantzitsuak; denek balio dute zer edo zertarako. Honela, neure mundua inoiz ez da harreman baten esku izango, eta inoiz balego... momentu baterako baino ez.

HAUSNARTU

¿Bikote harremanak!?

Zein zaila den, sarritan, nire munduak eta mutil-lagunarenak bat egitea! Mundu desberdin bi garela ematen du! Dena dela, argi daukat nire mundua berea bezain garrantzitsua dela, den-dena arrosa kolorekoa ez den arren. Horrexegatik daukat berarenganako konfiantza eta errespetua.

IN DALKERIA

irainak goitzenak eraso fisikoak mehatxuak kontrola gutxiestea gehiegizko zeloak

Zergatik sortzen da indarkeria harremanetan?

MAITASUNAK IHES EGIN DUELAKO

Mutil batzuek neskek baino gehiago direla uste dutelako. Horietako baten eskuetan uzten baduzu zeure mundua, ez du zainduko; geldiro-geldiro zapaldu egingo zaitu, zu barik ezin dela bizi maitekiro diotsularik.

GIROA GERO ETA TXARRAGO DA; ZU GERO ETA TXARTOAGO SENTITZEN ZARA

Zelan identifika dezakezu?

Zertarako balio du indarkeriak?

ZEU MENPEAN EDUKITZEKO, BERA BAINO GUTXIAGO ZARELA PENTSA DEZAZUN

Zeure munduaren arrastorik badago? Zeure buruari erreparatu ispi luaren aurrean; ba al dago dirdirarik zeure begietan? Batzuetan indarkeria maitasun jantzita dago; mozorroa baino ez da, ordea.

Zeuhasteko, babesa behar duzula pentsatzeko, erabakitzen ez dakizula pentsatzeko, zeure ahalmenak mugatzeko berarekiko menpekotasuna izan dezazun.

KONFIANTZAKO PERSONA BATEKIN HITZ EGIN EZAZU, LAGUNTZA ESKATU

Zer egin dezaket bortitzegia den mutil batengandik ihes egiteko?

Zelan sentitzen zara mutil-lagunak ez zaizunean tratatzen merezi duzun moduan?

NAHASTURIK, NEKATURIK, EZIN BAITUT NI NEU IZAN

Bera barik bizi zaitezkeela sinetsi behar duzu; bakarrik bizi zaitezkeela, ordea, ez ezazu pentsa. Benetan maite zaituztenengana jo ezazu. Egizu zeure aldeko apustua; egizu zeure munduaren aldeko apustua.

Txarto sentitzen naiz, baina ez dut bikotea galdu nahi, eta aitzakiatan ibiltzen naiz. Azkenean dena barkatzen diot, berak maite ez nauela ez dudalako igarri nahi.

ZU eta NI;
biok maila berean garrantzitsuak

NOR NAIZ NI ZU BARIK?
ea, aztertu egingo dut kontu hori ...

ETA ZUK... ZERGATIK MAITE NAUZU?

pasatzen banaiz...
BARKAMENA ESKATU AHAL DIZUT

LIBRE SENTITZEN NAIZ ZUREKIN
zerbait gustatzen ez bazait,
ESAN AHAL DIZUT

MIN ematen badidazu...
AZALPENA ESKATUKO DIZUT
NIRE MUNDUA errespetatzen duzu

gauza batzuk aguantatu ahal ditut...
BAINA EZ DENAK;
MUGA BATZUK EZ DIRA gainditu behar

Egileak

Sortzen  **consultoria s l**

 Servicio de Mujer del Módulo Psicosocial de Deusto-San Ignacio
Deustua-San Inazio Modulu Psikozozialeko Emakume Zerbitzua

Laguntzaileak

 **Bilbao**
UDALA AYUNTAMIENTO

 **EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO**

 **bbk**

HERTZAINO SAILA
Genero-indakzioaren (Ezker) Laguntza Zerbitzua
DEPARTAMENTO DE INTERIOR
Oficina de Atención a las Víctimas de la Violencia de Género

LARREGI
ari naiz aguantatzen,
ALDATUKO ZARELAKOAN

ZEU BAINO EZ zaitut behar;
gainerakoak ez dit
ARDURA

ZEUK aukeratzen DUZU BETI **KONTROLATU** egiten nauzu

BETI GOGAITZEN NAUZU

ZURE MUNDUA NIREA BAINO GARRANTZITSUAGOA DA

zeloak barregarriak ziren lehen...
ORAIN, ORDEA, GOGAIKARRIAK DIRA



horrelakoa

NAIZ

Ni



SEXISMOA ETA GENERO-INDARKERIA
Gazteentzako prebentzio-gida

INDARKERIA

- ez du nire intimitatea errespetatzen
- ez ditu nire iritzirik kontuan hartzen
- eskuko telefonoa etengabe izaten dut joka berarekin ez nagoenean, bestelako plan bat antolatu dudalako
- edo zergatik haserretzen zait
- ez du nik ezetz esaterik onartzen
- xantaia egiten dit
- poltsa arakatzen dit baimena eskatu barik
- nire lagunak etengabe kritikatzten ditu
- ez nau kontuan hartzen
- ni baino gehiago dela uste du
- bere kontuak beti dira nireak baino garrantzitsuagoak
- aspalditik ez naiz lehengoa; lehen pozago egoten nintzen, irribarretsuago
- beldur naiz
- nahasturik nago