

# zein Mundutan BIZINAIZ?

ZEIN ZAILA DEN MUTIL GAZTEA IZATEA MUNDU HONETAN!  
ASKOZ GEHIAGO HARREMANAK IZATEA IPARRA GALDU BARIKI

Zer da iparra galtzea?

Zure inguruan begiratu... ea... baten bat dago?...Ez? Bakarrik zaude beraz; zeu zara, zeure gauzez jositako munduarekin. Kaixo! Pozten nau zeu ezagutzeak. Zure inguruan begiratu berriz ere... zelakoak dira zure harremanak: asko, gutxi, ez dira iraunkorrak, aldrebesak, erromantikoak, dibertigarriak... Denak daude hor zer edo zergatik, eta harreman guztiak PARTEKATU ahal duzu zure munduaren zati bat... Bada probatzeko eta entseatzeko garaia!...



**ZEURE MUNDUA NESKA BATEN MUNDUAREKIN PARTEKATZEN EZ AUSARTZEA**

Neska-lagunak bere mundua uztea nahi baduzu, mundu eder hori ez duzu ezagutuko, galdu egingo duzu eta; gainera, gero eta zama handiagoa eramango duzu.

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 DIBERTIGARRIAK EZ DIRENAK, BARKATU AHAL DUZUNA ETA EZIN DUZUNA BARKATU, BAITA ZURE NESKA-LAGUNARENGANDIK ESPERO DUZUNA ERE.

## nire mundua

**ZER DAGO ZURE MUNDUAN?**

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

**ZEIN DAGO ZURE HARREMANETAN?**

Badakit ez naizela denekin berdin erlazionatzen. Lagunekin negoziatu ahal dut. Neska-lagunarekin negoziatzen ez badut, iparra gal dezaket. Nahiago dut erronkari aurre egin: berarekin elkartu, partekatu eta ezagutu.

**ZELAKO HARREMAN MOTA DIRA?**

Denak dira desberdinak. Horregatik uztartu egin behar ditut nire munduan... ondo da, denak dira garrantzitsuak, denek balio dute zer edo zertarako. Ez dut nire energia alferrik gastatu nahi, neska baten bizitza izorratzen, egun osoa Ramborena egiten; izan ere, azkenean min eman ahal diot.

## HAUSNARTU

**Zein mundutan BIZINAIZ? Bikote harremanak!\***

Zein zaila den, sarritan, nire munduak eta neska-lagunarekin bat egitea! Mundu desberdin bi garaia ematen du! Dena dela, den-dena arrosa kolorekoa ez den arren, argi daukat bere mundua neurea bezain garrantzitsua dela. Horregatik, bizi gara biok giro onean.

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!



**indarkeriarekin ZERIKUSIRIK BA AL DAUKAT?**

Haserretzea, zeloak eta frustrazioak edukitzea ez dira bikote harremanetako indarkeriaren seinalea. Araza da sentipen horiek guztiak indarkeriaren bidez adieraztea.

Neska-lagunaren mundua hasten bada berea ez izaten zure munduaren zati bat izateko, ez dakizu errespetatzen.

EKIN erlazionatzeari... bere ondoan jesarri, hitz egizu, ausartu zaitez neska-laguna ezaizten... betiere, berak zuk besteko errespetua merezi duela ahaztu barik.

Zelan kanpora ditzaket nire kontu txarrak indarkeria barik? Hori egingo banu, nire munduak kolore hobea edukiko luke; partekatze ederra izango litzateke.

kontuan hartzen al duzu neska-lagunaren mundua?



**INPOSATU** egiten duzu ala **NEGOZIATU?**

Sentipenak nesken kontuak baino ez direla? Bai zera! Zuk ez duzu sentitzen, ala? *Poza, haserrea, tristura, frustrazioa, itxaropena, beldurra, maitasuna...* HORIXE DA MUGIARAZTEN GAITUEN GASOLINA! Erabil ezazu gasolina hori nahi eta behar duzuna lortzeko, **BAINA EZ EZAZU INOR ERRE!**

**Zergatik erabiltzen duzu indarkeria?**

**EZ DAKIDALAKO SENTITZEN DUDANA KANPORATZEN**

Zergatik nahasten naiz hainbeste? Zergatik ernegatzen naiz? Zergatik da lengoia hori, batzuek ulertzen duten bakarra? Zergatik gaitzen dut kontrola? Zergatik ez du neska-lagunak neuk nahi dudana egiten?...

**Noiz erabiltzen duzu?**

**NIRE MUNDUA EZIN DUDANEAN EZ ERRESPETATU, EZ PARTEKATU**

Probokatzen nautenean, haserretzen naizenean, lagunekin ondo pasatu nahi dudanean, besteen errespetua lortu nahi dudanean, neska-lagunak kasu egitea nahi dudanean.

**Zelan sentitzen da bestea?**

**BERE MUNDUAK NIREAK BAINO GUTXIAGO BALIO DUELA SENTITZEN DU**

Umiliaturik, zauriturik, minberaturik, kontrol barik, hutsaren hurrangoa balitz bezala... bere munduak ez didala arduratzen du; berdin diola zer egiten duen, ni indartsuagoa naizelako.

**INDARKERIA :**

**HAUSNARTU**

Irainak goitzenak eraso fisikoak mehatxuak esamesak gutxiespena kontrola zeloak...

**Zelan sentitzen zara erabili eta gero?**

**NEKATUTA BETI BERDIN JOKATU BEHAR IZATEAGATIK**

Ez dakit bal! Lasaiago... gusturago... eta geroago frustraturik.

**Zertarako erabiltzen duzu?**

**BESTEEN GAINETIK NAGOELA, INDARTSUAGOA NAIZELA ETA KONTROLA DAUKADALA PENTSATZEKO**

Neska-laguna menpean dudala sentitzea; indartsua naizela eta neure burua defendatzen badakidala sentitzea; neu errespetarazteko; Sentitzen dudana ez pentsatzeko; beldur ez naizela adierazteko.

**ZURE MUNDUA**  
Min ematen badizut... barkamena eskatuko dut  
errespetatzen dut

**ZERBAIT GUSTATZEN EZ BAZAIZU...** esan ahal didazu  
**¿NOR DA BERA NI BARIK?** hori berak erakutsiko dit...

**BAR KATU**  
ahal zaitut

**LIBRE SENTITZEN NAIZ ZURE ONDOAN**  
gainditu behar ez ditudan mugak non dauden ikas dezaket, eta **ERRESPETATU** egingo ditut

**EZ DUT AGUANTATUKO NAUEN NESKARIK NAHI** elkar aguantatuko dugu eta!

**ZU eta NI**  
BIOK MAILA BEREAN GARRANTZITSUAK

Egileak

**Sortzen**   
consultoria s.l

 Servicio de Mujer del Módulo Psicosocial de Deusto-San Ignacio  
Deusto-San Ignacio Módulo Psicosocial  
Emakume Zerbitzua

Laguntzaileak

 **Bilbao**  
UDALA AYUNTAMIENTO

 **EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO**

 **bbk**

NEURE ZORIONTASUNAK BAINO EZ DIZU ARDURA BEHAR **EZ NAUZU MAITE, ala?**

**GOGAITZEN NAUZU...** gelditu zaitetz etxean!

**ZEU BAINO EZ ZAITUT BEHAR,** GAINERAKOAK EZ DIT ARDURA

**DENBORA LARREGI EMATEN DUZU LAGUNEKIN**

**JELOSKOR NAGO GEHIEGI MAITE ZAITUDALAKO,** eta zeu konturatu ere ez zara egiten

**NEUK NAHI DUDANA EGINGO DUGU,** neuk nahi dudanean **INOIZ EZ DUT BARKAMENA ESKATZEN**



**horrelakoa**

**NAIZ**

**Ni**



**SEXISMOA ETA GENERO-INDARKERIA**  
Gazteentzako prebentzio-gida

**INDARKERIA**

ezin ditut nire haserreak kontrolatu

ez dakit zer sentitzen dudan, eta besteek sentitzen dutena ez zait inporta

zerbait txarto ateratzen denean izugarritzko sesioak antolatzen ditut

gogaitzen edo nekutzen naizenean oso zakar jokatzen dut nire neska-lagunarekin

ez dut inoren beharrik; hauxe nahi dut, hementxe eta oraintxe bertan... eta lortzeko edozer egingo dut

badakit nire arazoak konpontzen, ez dut laguntzarik behar

ikasgelatik eta ikastetxetik botatzen naute

oldartzen naizenean ukabilkadaka hasten naiz, eta neskei irainka eta mespretxuka

gauza asko daukat barruan, baina horrek inori ez dio ardura

ingurukoak nire kontrara datoz, neure burua defendatu behar dut

neska-lagunari begira gelditzen zaionari eraso egiten diot

beldur naiz

nahasturik nago