

EMAKUMEA, OSASUNA ETA INDARKERIA EMAKUME GUZTIENTZAKO GIDA



Bilbao

UDALA
AYUNTAMIENTO

BERDINTASUN, LANKIDETZA
ETA HIRITARREN SAILA
ÁREA DE IGUALDAD,
COOPERACIÓN Y CIUDADANÍA



BERDINTASUNERAKO III. UDAL PLANA
III PLAN MUNICIPAL PARA LA IGUALDAD

BI  **OPEN**



UNIÓN EUROPEA
FONDO EUROPEO
PARA LA
INTEGRACIÓN
Por una Europa plural

AURKEZPENA

Bilboko Udaleko Berdintasun, Lankidetzeta eta Hiritarren Sailak Emakumeentzako Gidaren **edizio berria** aurkezten dizue. 2008. urtean argitaratu zen lehen aldiz, eta 2012an eguneratu zen, edukiak garai berrietara egokitzeko, eta, horrekin batera, bestelako ikuspegi bat txertatzeko, zeharkakoa eta hainbat sektoretakoa.

Argi gelditu da Gida hau **lanerako tresna eta erreferentzia** bat dela, batez ere, gizarte eta osasunaren alorrean eta genero-indarkeriaren prebentzioan lan egiten duten erakundeentzako, eta, zalantzarik gabe, gainerako elkarteentzako ere bai.

Helburu nagusia **informazioa ematea eta sentsibilizazioa lantzea** da, alor garrantzitsuetan, hala nola, sexu-osasunean eta ugalketa-osasunean eta, horrez gain, mundu osoko emakumeek, edozein jatorri edo kulturatakoak izanik ere, nozitzen duten indarkeria prebenitzea.

Gida hau **Emakumea, Osasuna eta Indarkeria Programan** txertatuta dago. Programa hori Enplegu eta Gizarte Gaietako Ministerioko Migrazioen Zuzendaritza Nagusiak finantzatu du hastapenetatik, beste eragile batzuekin batera, eta gaur egun Europar Batasunaren Integrazioerako Europako Funttsaren barruan dago.

Gida honen hasieran, emakumeek **maitasuna** nola ulertzen eta bizi duten aztertuko dugu, gai funtsezkoa baita erabat, eta oso lotuta baitago **sexualitatearen** esperientziarekin eta beste pertsona batzuekin ditugun **harreman afektiboekin**. Hainbat gako aztertuko ditugu, ulertzeko zergatik ditugun batzuetan emakumeok **arriku-jokabideak**, gure buruaren eta gure osasunaren aurka egiten dutenak. Horregatik, bikote-harreman homosexualen zein heterosexualen inguruan emakume eta gizon askok duten pentsamoldea eratzen duten **mito eta sinesmezez** hitz egingo dugu. Hori guztia oso lotuta dago jaiotzen garen ingurunean egokitzen zaizkigun **genero-rolekin**, eta inguru horretan garatzen dugun partaidetza-nortasunarekin.

Osasunaz hitz egiten dugunean, **gorputzaz** hitz egin behar dugu, eta gorputza zaindu eta ezagutzeak duen garrantziak. Gida honetan gai horretaz hitz egingo dugu, eta **gure osasuna kudeatzearen** garrantziak, besteak beste; hartara, egun batean ama izatea erabakitzen badugu, hala aukeratutakoan egin ahal izango dugu, eta ahalik eta baldintza onenetan. Horregatik hitz egingo dugu hainbat ataletan eskura ditugun **metodo antisorgailuez**.

Azken zatian, **genero-indarkeriaz** hitz egingo dugu. Emakumeok gizonekiko nozitzen ditugun menderakuntza-harremanen ondoriozko indarkeria da. Atal horretan aipatuko dugu nola jokatu behar den halako egoeretan, eta zeintzuk diren eskura ditugun baliabide publikoak.

Sexualitateaz eta indarkeriaz hitz egiterakoan, **sinesmen okerrean** oinarritutako aurreiritzi ugari egon ohi da. Horieta batak aipatu nahi izan ditugu esplizituki, eta bestelako erantzun edo interpretazio bat ematen saiatu gara.

Amaieran, **zerbitzuen** eta toki interesgarrien erreferentziak gehitu ditugu, horiek behar izan ditzaketan emakume guztientzako.

Espero dugu Gida hau zuen gustukoa izango dela, lagungarri izango zaizuela eta bizitzen dituzuen prozesuetan bidelagun izango duzuela. Zuen bidean ondoan izango gaituzue, behar bagaituzue.

Besarkada bat,

Oihane Agirregoitia Martínez

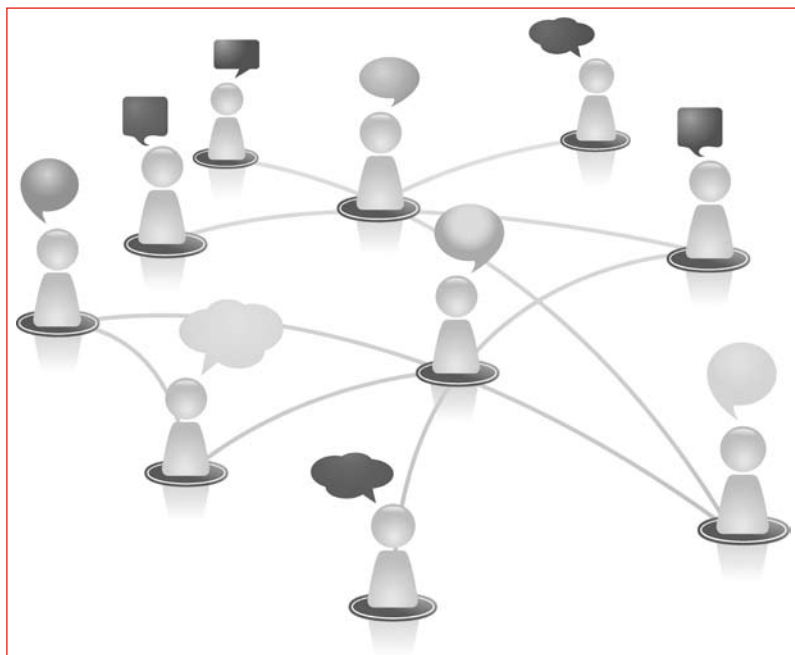
ESKERRAK

Lehen esker ona, nola ez, **Bilboko Udaleko Berdintasun, Lankidetzeta eta Hiritarren Saileko** teknikari-taldearentzako da, 2008an Gida honen lehen edizioa martxan jarri izanagatik, lanerako eta sentsibilizaziorako halako tresna bat sortzeak dakarren ahalegin eta arrisku guztiarekin.

Ez dugu ahaztu nahi Emakumea, Osasuna eta Indarkeria Programako lehen edizioetan modu aktiboan lagundu zuten **osasangintzako eragile** guztiak merezi duten esker ona, inplikazioz eta ilusioz beteta lagundu baitzuten, ez eta gerora trebatu ditugun **ahalduntze-eragile**en taldea ere, beren komunitateekiko ezinbesteko zubi izango dena. Besteak beste, aipatzekoa da **Marta Eugenia Fernández, Paola Landívar** eta Maya **Amraneren** lana, eta **Izaskun Zarrandikoetxearena**, komunitateko esku-hartzearen alorrean, Programarekin oso lotuta egon baitira azken edizioetan.

Azkenik, gure esker onik beroena **Auzolan Moduluko** talde osoari; zehazkiago, **Ana** Fernández de Garayalde, **Belén** Bilbao eta **Paula** Oteizari, haien aholkurik eta inplikazio pertsonal eta profesionalik gabe edizio hau ezin izango bailitzateke aurrera atera.

**BENETAKO PLAZERA ETA PRIBILEGIOA IZAN DA ZUEKIN GUZTIEKIN LAN EGITEA.
MILA ESKER BENETAN.**



AURKIBIDEA

EMAKUMEAK ETA MAITASUNA

1. Zer da Maitasuna?	5
2. Maitasunaz hitz egiteko, beharrezkoa da...	5
3. Maitasun Erromantikoaren Mitoak	7
4. Maitasun Mitoen ondorioak	8

SEXU-OSASUNA ETA UGALKETA-OSASUNA

5. Hitz egin dezagun sexualitateaz	9
6. Gure gorputza ezagutuz	10
7. Gure gorputzaren erabilera geuk erabakiko dugu	11
8. Emakumezkoen genitalen morfologia	12
9. Hitz egin dezagun kontrazepzioaz	12
10. Zenbait gomendio	21
11. Mitoei eta ohiko zalantzei erantzuna emanez	22

EMAKUMEEN AURKAKO INDARKERIA

12. Indarkeria definituz	25
13. Indarkeriaren zirkulua	25
14. Indarkeriaren jatorriak	26
15. Indarkeriaren adierazpenak	27
16. Indarkeriaren ondorioak ohikoenak	28
17. Sinesmen faltsuei erantzunez	28
18. Bikotekidearekin indarkeria nozitzen ote dugun hautemateko adierazleak	29
19. Zer egin behar duzu?	29
20. Gai garrantzitsuak	30

EMAKUMEEN ESKUBIDEAK BERMATZEKO TELEFONO ETA TOKI INTERESGARRIAK

21. Indarkeriaren biktima diren emakumeek jakin behar dute eskubide hauek dituztela:	31
22. Eta hurrengo lekuetara jo dezakete:	31



EMAKUMEAK ETA MAITASUNA



1. ZER DA MAITASUNA?

Maitasuna kontzeptu unibertuala da, edonork sentitu dezake, edonork hitz egin dezake maitasunaz, modu batean zein bestean haren gabezia edo presentzia bizi izan duelako.

Maitasuna bizitzeko moduak ere, historikoki, aldaketak nozitu ditu.

Maitasuna sexualitatearekin lotuta egon daiteke, bikotekidearekin, sedukzioarekin, maitemintzearekin, adiskidetasunarekin, elkar ulertzearekin, errespetuarekin, kariñoarekin, konfiantzarekin, negoziazioarekin eta abar.

Baina garaia, kultura edo gizartea alde batera utzita, maitasunak norbere balioaren sentipena mobilizatu behar du, miretsia, maitatua, garrantzitsua, bakarra izatearen sentimendua.

Pertsonek maitatzeko eta maitasuna bizitzeko modu desberdinak izan ohi ditugu, emakume eta gizonengan desberdinak diren balio eta roletatik abiatzen baikara.

Maitasuna gizarte eta kulturako eraikuntza bat da, eta aldakorra da. Esanahi desberdina du gizarte-talde eta kultura bakoitzarentzat.

Maitasuna sentimendu-multzo gisa ulertu behar da, baina pentsamendu-multzo gisa ere bai. Maitasunean sentitu egiten da, baina arrazoitu ere egin behar da. Bi aldeen arteko oreka lortu behar da, hots, alderdi emozionalaren eta arrazionalaren artekoa, maitasunezko prozesu osasungarri eta berdintasunezkoa garatu ahal izateko.

Guztiok dugu maitatzeko eta maitatuak izateko beharra, modu afektiboan komunikatzeko, besteok gu errekonozitu eta baloratzeo, norbaitekin eta zerbaitekin lotuta egoteko. Ez du zertan bikotekide bat izan.

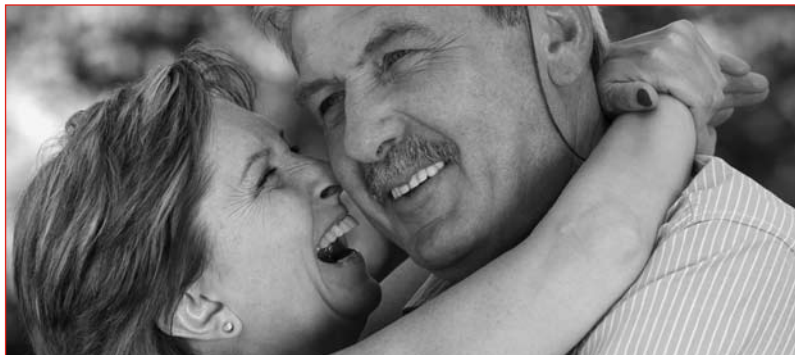
2. MAITASUNAZ HITZ EGITEKO, BEHARREZKOA DA...

EMAKUMEEK GEURE BURUARI MAITASUNA EMATEA

- Geure buruari denbora apur bat eskainiz has gaitezke.
- Garrantzitsua da gure gorputzarendandik, gure beharrendandik aparte ez egotea, eta, hortik aurrera, geure burua zaintzen, ongi tratatzen eta errespetatzen ikastea.

MAITASUNA EMATEN ETA BESTEENGANDIK JASOTZEN JAKITEA

- Garrantzitsua da, lehenik eta behin, emakumeak bere burua maitatu eta errespetatzea.
- Maitasuna ESKATZEN eta JASOTZEN jakin behar dugu.





Bikote-harremanetan, **MAITASUN EZ OSASUNGARRIA** gertatzen da, baldin eta:

- Desagertzen ari zarela sentitzen hasten bazara.
- Zure sentimenduak, nahiak, ideiak, balioak eta abar ez badira orain garrantzitsuak, ikusezinak direla badirudi.
- Dudatsu sentitzen bazara, zalantzati, beldurti, harremanaren barruan.
- Zure bizitzan bakardadea eta tristezia oso maiz agertzen hasten badira.
- Gero eta konfiantza gutxiago baduzu zugan, eta gero eta gehiago bazaude bikotekidearen irizpideen mende.
- Zure adiskideak alde batera uzten badituzu, jelskortasunak saihesteko.
- Zuen arteko desberdintasunek gogaitu egiten badute bikotekidea.
- Ez baduzu ezer aitortzen, zeure kontra erabiliko dutelakoan.
- Utziko zaituen beldur bazara.

Sentimendu horien jatorria guk jaso dugun hezkuntza sexista da, hezkuntza horrek erabat bereizten baitu gizonengandik espero duguna alde batetik eta, bestetik, emakumeengandik espero duguna.

HEZKUNTZA SEXISTA	ONDORIOAK
Emakumeak arduratu behar du ongizateaz, harremanak zaindu eta mantentzeaz, eta senar-emazteen arteko harremana eta haren kalitatea mantentzeaz.	Norberaren beharrak eta bizitza-proiektuak baztertu eta ahaztea. Emakumeen mendekotasun ekonomikoa.
Bestearentzako bizitzea, “Maitasun Erromantikoa”.	Mendekotasun Emozionala.
Beti bestearentzako prest egotea, norberaren gauzei uko egitea, erabateko entrega grinatsua.	Otzantasuna.
Etsipena, sakrifizioa, nork bere buruari uko egitea, pazientzia mugagabea.	Biktimizazioa: “jasatea”, isiltzea, sufrimenduaren inguruan isilik gelditzea.
“Zintzoa banaiz, besteak aldatu egingo dira” erreferentea bete behar izatea.	Errudun sentitzea, eta norberaren bizi-proiektuak porrot egin duela: bikotekidea, familia. Porrot horrengatik lotsa sentitzea.
Tolerantzia, bestea ulertzea, bestearekiko enpatia.	Tristezia eta indarkeria justifikatzea.
Emakumea gizonari men egiteko heztea, gizonaren irudia ezkutatu, gorde eta babesteko.	Babesgabetasuna, lotsa, isolamendua, estimu baxua.
Etxean gertatzen dena, bikotekide edo familiarekiko harremanetan, inoiz zalantzan ez jartzea, eta inori ez kontatzea, gauza negatiboak bereziki.	Bakardadea, isolamendua eta mendekotasun emozionala.



3. MAITASUN ERROMANTIKOAREN MITOAK

Kultura askotan dagoen ideal erromantikoak maitasunezko harreman eredu bat eskaintzen digu, eta eredu horrek zehaztu egiten du “maitemintzea” zer den, eta zer sentitu behar den hori gertatzen zaigunean. Eredu horretan, emakume eta gizonak desberdin sozializatzen dira; hots, gizon eta emakumeei sentimendu eta jokabideen eredu ideal desberdinak dagozkigu.

“Maitasun erromantikoaren” mitoak sinésimen faltsuak dira eta, besteak beste, haiek dira “maitasun ez osasungarrizko” harremanak ezarri, onartu, toleratu eta normaliza daitezen eragiten duten arrazoia. Hauek dira mito horietako batzuk:

“MAITASUNAK EDOZER JASAN DEZAKE”

- Sinesten dugu “egiazko maitasunak edozer barkatu eta jasaten” duela, eta, horregatik, iruditzen zaigu bikote barruan zein kanpoan arazoak daudenean, ez zaiela aurre egin behar, edo negoziatu; maitasuna, ustez, nahikoa baita arazo guztiak konpontzeko. Mito horren arabera, “maitasunak edozer barkatzen du, edozer sinesten du, behar adina itxaroten du, edozer jasaten du”.
- Sinésimen horrek zailtasunak sor ditzake, aitzakia gisa erabil baitaiteke bikotekidearen jokabide edo jarrera onartezinak justifikatzeko, gatazkaren aurrean norberari uko eginda eta sufrimendu-jarrera hartuta, irtenbideak aurkitu ordez.

“EGIAZKO MAITASUNA PREDESTINATUTA DAGO”

- Mito horrek sinestarazten digu pertsonak ez gaudela erabat osatuta gure bikotekidea aurkitu arte, gure osagarritzat hartzen dugun pertsona; harekin “betirako grina” izatea espero dugu, uste baitugu “bizitzan egiazko maitasun bakarra” dagoela; “ez nago prest zu gabe bizitzeko”, “zu gabe ez naiz ezer” eta halakoak esaten ditugu.
- Halaber, uste da harreman baten hasierako grina ez dela inoiz agortzen eta betiko irauten duela.
- Sinésimen horrek desengainua eta frustrazioa ekartzen ditu, eta errudun sentitzea ere bai. Emakumeak bere buruari botatzen dio errua “bikotean betirako grina” mantendu ezin izanagatik, eta hala, bikotekideak dituen jokabide umiliagarriak eta gehiegikeriak justifikatzen ditu.

“MAITASUNA DA GAUZARIK GARRANTZITSUENA ETA ERABATEKO ENTREGA ESKATZEN DU”

- Bikoteko maitasuna gure izatearen erdigune eta erreferentzia bilakatzen da: “inolako baldintzarik gabe maite dut”, “nigan gustuko dudan zerbait ere aldatuko nuke, maite dudan pertsona nirekin edukitzearren”, “nire bizitza baino gehiago maite zaitut”, “orain zu zara nire bizitza”, “nire bikotekideagatik eta harentzako bakarrik bizi naiz”.
- Horrenbestez, bikotekidea edukitzea hartzen da bizitzan zoriona eta ongizatea lortzeko iturri bakar gisa. Halaber, norberaren proiektuak alde batera uzteak dakarren ukoa eta mina maitasun-seinale gisa hartzen dira, eta zorion gorena ekarriko digutela uste da.
- Sinésimen horrek norbere buruari uko egitea dakar, bai eta desengainua, frustrazioa eta errudun sentitzea ere. Emakumea errudun sentitzen da agindutako zoriontasuna ez sentitzeagatik, eta bere akatsa dela uste du, mitoa bera zalantzan jarri ordez.

MAITASUNA JABETZA DA, ETA “ESKLUSIBITATEA”

- Kontrola eta zeloak maitasun eta grinaren seinale gisa hartzen dira, eta onartzen da emakumeak norbait maitatzen duenean bere buruari uko egin behar diola. Sinésimen horrekin, bikotekidearen gehiegikeriak justifikatzera iritsi gaitzke, pentsamolde horrek emakumea egoera ahulean jartzen baitu maila pertsonalean zein sozialean. Konfiantza faltak ekartzen ditu zeloak eta bikotekidearekiko jarrera posesiboak.



4. MAITASUN MITOEN ONDORIOAK

Maitasun mitoek emakumeengan dute eragin berezia, sozializazio bereziaren ondorioz, eta hauxe pentsarazten die:

“Bikotekideak” ematen dio zentzua bizitzari.

Harreman bat haustea erabateko porrota da.

“Maitasuna edozertarako gai” denez, edozein zailtasun gainditzeko gai izan behar dute, eta indarkeria eta maitasuna bateragarriak direla pentsatzera irits daitezke.

Zeloak maitasun-seinale dira, eta abar.

Eta emakumeek harreman afektiboak eta zaintza ziurtatu behar dituztenez, azkenean beren gorputzaz eta osasunaz ahazten dira.



Maitasun erromantikoak bultzatzen duen baldintzarik gabeko entregak gauzak maitasunagatik jasatea dakar. Emakumeen jasateko gaitasun horrek, askotan, harreman zapaltzaileak ekarri ohi ditu, eta berdintasunik gabeko maitasuneko harremanak naturalizatzea.

Maitasunarekiko neurrigabeko ilusioa edukitzeagatik, emakume asko ez dira ohartzen itxurazko maitasun-seinaleen aurrean gehiegikeriak eta berdintasun-eza ezkututzen direla: kontrola, zeloak, maitasun-frogak, sexu-harremanak edukitzeko presioak, kritika, eta abar.

Azken batean, nagusi den maitasun-ereduak askatasuna eta gauzez ohartzeko ahalmena kentzen digu, bikote barruan indarkeria-egoerak hautematekoa, eta horrek oso eragin larriak ditu emakumeen osasunerako.

“Maitasun Erromantikoaren” eredu oso baneratu duten emakumeek arrisku gehiago dute “Maitasun ez osasungarria” bizitzeko, indarkeriaren biktima izateko, indarkeria hori toleratu eta justifikatzeko, bikoteko maitasuna baita haien bizitzari zentzua ematen diona. Emakumeak, “maitasunak edozer jasan” dezakeela sinetsita, eraso egiten dien gizona “aldatzen” saiatzeko dira; eraso horiek, zeloak edo kontrol-jokabideak “maitasun-seinale” gisa har ditzakete, eta emakumea bera errudun sentitzera iristen da, bikotekideari atsegin emateko gai ez dela sinetsita.

Emakumeek jakin behar dute munduan ez dagoela inor modu definitiboan eta betiko maitasunetz beteko dituen, afektuak ugariak direla, hainbat era eta konplexutasunekoak, maitasuna ezin dela oinarritu gauzei uko egitean eta sakrifizioetan, eta emakumeek ez luketela inoiz beren norbanakotasuna alde batera utzi behar, beren proiektu pertsonalak, beren espazioa, beren buruarekiko maitasuna, “maitasun erromantikoaren” eredu horregatik.



SEXU OSASUNA ETA UGALKETA-OSASUNA

5. HITZ EGIN DEZAGUN SEXUALITATEAZ

Sexualitatea giza dimentsio aberats bat da, hainbat eta hainbat alderdi ditu eta hainbat aukera ere bai. Sexualitatearekin, hainbat desio bete ditzakegu: plazera, seme-alabak edukitzea, afektua, samurtasuna, komunikazioa, maitasuna, konpromisoa, eta abar.

Giza sexualitatea, Osasunaren Mundu Erakundearen arabera, honelaxe definitzen da:

“Gizakiaren alderdi funtsezko bat da, eta haren bizi osoan zehar agertzen da. Sexualitatearen barnean daude sexua, genero-identitatea eta genero-rolak, erotismoa, plazera, intimitatea, ugalketa eta sexu-orientazioa. Sexualitatea honakoien bitartez bizi eta adierazten da: pentsamenduak, fantasiak, desioak, sinesmenak, jarrerak, balioak, jokabideak, jarduerak, eta pertsonen arteko rolak eta harremanak. Sexualitateak dimentsio horiek guztiak izan ditzake, baina, hala ere, ez dira beti guztiak bizitzen edo adierazten. Sexualitatea hainbat faktorek elkarren artean duten eraginaren mende dago: faktore biologikoak, psikologikoak, sozialak, ekonomikoak, politikoak, kulturakoak, etikoak, legezkoak, historikoak, erlijiozkoak eta espiritualak.”

ESKUBIDEAK MUGATU EDO URRATZEN DITUZTEN SINESMENAK

Emakumeek ez dute eskubiderik sexu-desioa sentitzeko, ez eta desio hori betetzen saiatzean jarrera aktiboa izateko ere.

Emakumeek ez dute eskubiderik sexu-harremanetan BAI ala EZ esateko, bikote ezkonduetan, ez eta bestelako bikote-harremanetan ere.

Gaixo dauden pertsonak, ezintasun funtzional psikikoak edo organikoak dituztenek, pertsona nagusiek, eta abar ez dute eskubiderik sexualiterako.

Nork bere gorputza ezagutzea txarra da, bekatua da eta arriskutsua.

Sexua harreman genitaletara eta kointora mugatzen da.

Emakumeek adin jakin batean hasi behar dute sexu-jarduera; jarduera hori menopausia iristean amaitzen da.

Bikote heterosexuala baliozkoagoa da, bikote homosexualak edo lesbianak baino.

Bikote heterosexuala da amatasuna edo aitasuna garatzeko egitura egoki bakarra.

Emakumezkoen genitalak ebakitzea, ezkontza behartuak, eta abar, errespetatu edo toleratu egin behar dira, herrialde batzuetako kultura eta nortasunaren parte baitira.

Emakumeak sexu-erasoa nozitzen badu, susmagarria da, edo erasoaren erantzuleztat hartzen da.

NORBANAKOEN ESKUBIDEAK AITORTU ETA BABESTEN DITUZTEN SINESMENAK

Emakumeen sexualitatea desberdina da gizonenekiko, baina sexu-aukeretan eta eskubideetan, berriz, berdina da. Harremanean funtsezkoak dira berdintasuna eta errespetua.

Sexu-intimitaterako beharra berezkoa da pertsona guztiengan.

Nork bere burua ezagutzeak aukerak ematen ditu, gorputza bera zaintzerakoan, eta sexu-gogoia asetzean.

Gorputz osoak izan dezake sexu-jarduera gozagarria.

Emakumeek aukeratu behar dute noiz hasi eta noiz bukatu sexu-jarduera, eta zein baldintzatan.

Bikote-harremanek aniztasuna onartzen dute desioaren orientazioan, eta genero-nortasunean.

Lotura afektibo osasungarri eta segurua da haurren egonkortasuna eta garapen psikoafektiboa bermatzen duen bakarra.

Giza eskubide unibertsalak errespetatu egin behar dira, edozein kultura edo tradizio izanik ere, eta gobernuei eskatu behar zaie jarduera horiek debekatzeko, eta horretan eraginkorrak izateko.

Erasotzailea da bere ekingen errudun bakarra.



6. GURE GORPUTZA EZAGUTUZ

“Gure gorputza gure lurraldea da. Emakumeok jaun eta jabe gara geure gorputza ezagutzerakoan, hura zaintzerakoan, eta hura defendatu eta babesterakoan”.

Emakumeon heziketan, geure gorputza gugandik kanpo balego bezala jokutzen da, gorputza formalki nola zaindu erakusten digute. Gorputza landu edo prestatu egiten dugu kanpotik, gizarte-ereduek eskatzen dutena betez eta haien esklabo bihurtuz, besteentzako erakargarri izan eta seduzitu ahal izateko, eta, hala, “aukeratuak izateko”. Horrek adierazten du, nolabait, gure sexualitatea beste pertsonaren nahiak betetzeko dagoela, edo beste pertsona horrek bakarrik sentiaraz diezagukeela zerbait.

Hala, sentsazioetatik aldentzen erakusten digute, gure gorputza ez ezagutzen, berez ditugun bulkadengatik gaizki sentitzen, eta haiekin beldurtzen, arriskutsuak balira bezala. Hauxe da emaitza: beldur ugari, geure burua sexudun izaki gisa agertzeko inhibizio handia... eta batez ere, antsietate handia, eta, beste pertsona batekin sexu-topaketa bat izateko aukeraren aurrean, epai eta aurreiritzi ugari sortzea.

Geure burua ezagutzea, nola funtzionatzen duen, nola erantzuten duen, nolakoak diren gure emozioak..., gure gustu eta erreakzioak ezagutu eta onartzea, hori guztia lagungarri da nork bere burua onartzeko, sexu-topaketarako eta bikote-topaketetarako.

“Nork bere burua zaintzea nork bere burua kontuan hartzea da, nork bere beharrak entzutea, naturalak baitira; izatea bera aitortzea da, munduan toki bat betetzea, ongi sentitzeko eskubidea dugula jakitea eta ongizate hori lortzea”

“Bikotean elkar zaintzea, errespetuan eta berdintasunean oinarrituta, ezinbestekoa da bikote edo familiako harremanak bidezkoak, solidarioak eta atseginak izan daitezen”



SEXU-ESKUBIDEAK ETA UGALKETA-ESKUBIDEAK

- Guztiok dugu eskubidea gure gorputzarekin modu askean gozatzeko, eta gure sexualitatea adierazteko. Ez du axola emakumeak ala gizonak garen, gazteak ala nagusiak, politikak ala itsusiak, lodiak ala argalak, gaixoak ala osasuntsuak, eta abar.
- Sexu-harremanak izateko edo ez izateko eskubidea dugu, inork behartu gabe, indarkeriarik gabe, eta norekin izan nahi ditugun erabakitzeak, sexu bereko ala desberdineko pertsonekin.
- Berdintasunezko harreman ekitatiboak izateko eskubidea dugu.
- Familia osatzeko edo ez osatzeko eskubidea dugu, inork seme-alabak edukitzera edo ez edukitzera behartu gabe, eta askatasunez eta erantzukizunez erabakitzeak.



- Eskuragarri dauden ezagutza zientifikoetan oinarritutako informazioa edukitzeko eskubidea dugu, eta osasun-arreta onena jasotzekoa.
- Sexu- eta ugalketa-eskubideak giza eskubideak dira, eta kultur balioen gainetik daude. Ohiturek eskubide horien kontra egiten badute, aldatu egin behar dira: Horren adibide dira emakumezkoen genitalak ebakitzeko ohitura, ezkontza behartuak, sexu bereko pertsonekin sexu-harremanak dituzten pertsonak diskriminatzea, desleialtasunagatiko krimenak, eta abar.

7. GURE GORPUTZAREN ERABILERA GEUK ERABAKIKO DUGU

Geure burua ezagutzeak lagundu egiten digu gure sentrazioak zeintzuk diren jakiten, gure erantzunak (erreakzioak)... gure genitalen inguruko beldurrak eta sinesmen negatiboak gainditzen laguntzen digu.

Gogoratu gure gorputz osoa dela plazer-iturri. Gure gorputza zenbat eta hobeto ezagutu, orduan eta aukera gehiago izango dugu harekin gozatzeko, bakarrik zein lagunduta.

ULER DEZAGUN

Gure gorputza ezagutzeak

Plazera sentitzen laguntzen digu

Geure buruarekin ondo egoten

Konplexuak gainditzen eta geure burua garen moduan ONARTZEN, geure berezko edertasunean oinarrituta



Segurtasun pertsonala lortzen



Pertsona bakoitzak maitasuna bizitzeko modu berri bat sortuta



Emakume bakoitzak, gizaki bakoitzak, desberdin bizi eta gozaten du sexuaz, nor bere modu bakar eta berezian.



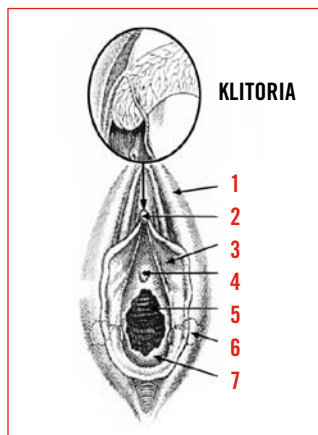
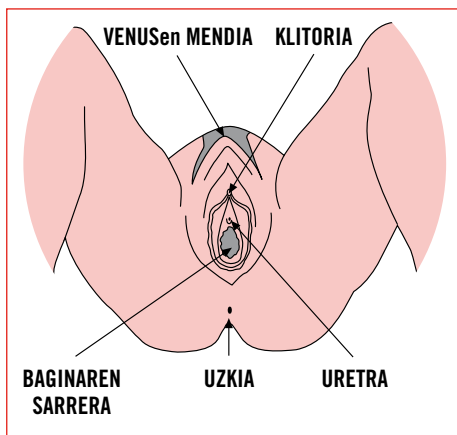
GURE SEXUALITATEA BIZITzea ESKUBIDE BAT DA ERRESPETUA FUNTSEZKOA DA

Hala, giza sexualitatea ugalketara lotuta egon daiteke ala ez. EMAKUME GUZTIEK, aniztasun funtzionalak, psikikoak edo organikoak, sexu-orientazioak, genero-nortasunak, jatorriak, erlijioak, hizkuntzak edo posizio ekonomikoak axola gabe, ESKUBIDEA DUTE ama izatea askatasunez eta modu planifikatuan erabakitzeko, eta beren sexualitatea intimitatean gauzatu eta asetzeko.



8. EMAKUMEZKOEN GENITALEN MORFOLOGIA

- **VENUSen MENDIA:** organo genitalak babesteko balio duen azal eta gantzeko kuxin bat da, ilez estalia.
- **KLITORIA:** baginako azken herenean (kanpoaldean) dagoen eta nerbio-bukaerak biltzen dituen bala bat da. Emakumea eszitatzen denean, organo hori puztu egiten da eta sentikorrago bihurtzen da. Klitoriari plazera ematen du sexu-harremanetan, bakarka zein beste pertsona batzuekin egon.
- **URETRA:** gernua ateratzeko zuloa da.
- **BAGINAREN SARRERA:** bagina kanpoaldearekin komunikatzen duen zuloa da. Bagina hodi-formako hutsune “birtuala” da. Izan ere, hodi horren hormak elkartuta egon ohi dira, bat eginda, eta oso malguak dira; erditzean handik irteten du fetuak, umetokiaren lepoarekin komunikatuta baitago barnean. Baginak nerbio-bukaera ugari ditu, eta horregatik, oso sentikorra da kanpoaldeko zatian.
- **EZPAIN HANDIAK ETA TXIKIAK:** baginaren sarrera inguratzen dute.
- **UZKIA:** hesteak husteko zuloa da.



- | | | | |
|------------------|------------------|--------------------------|-----------|
| 1. EZPAIN HANDIA | 3. EZPAIN TXIKIA | 5. BAGINAREN SARRERA | 7. HIMENA |
| 2. KLITORIA | 4. URETRA | 6. BARTOLINOren GURUINAK | |

9. HITZ EGIN DEZAGUN KONTRAZEPZIOAZ

Haurdunaldia eragozteko moduak antzinatetik ezagutzen dira. Egipton jada bazekiten nola eragotzi haurdunaldia, eta hainbat metodo erabili dira gaur arte. Gaur egun, metodo seguru eta eraginkorrak ditugu eskura.

XXI. mendean, metodo modernoei esker aukera dugu seme-alabak noiz eduki erabakitzeko, nahi baldin baditugu, eta haurdun gelditzeko beldurrik gabe bikotean sexualitateaz gozatzeko, une horretan ez badugu halakorik nahi.

Aipa ditzagun gaur egun eskura ditugun zenbait metodo.



Antisorgailu modernoak, hormonalak eta ez hormonalak, oso seguruak dira eta osasunari ez diote kalterik egiten, medikuak gainbegiratuta erabiltzen badira. Hauek aurkeztuko ditugu:

- 9.1. **Hesi-metodoak:** kondoia, emakumezkoentzako preserbatiboa eta diafragma.
- 9.2. **Metodo hormonalak:** pilula konbinatua, baginako eratzuna, adabaki antisorgailua, minipilula, inplantea eta injektagarriak.
- 9.3. **Umetoki Barneko Gailua (UBG).**
- 9.4. **Larrialdiko antisorgailua.**
- 9.5. **Metodo atzeraezinak:** basektomia eta tronpa-lotura.

9.1. HESI-METODOAK

9.1.1. GIZONEZKOENTZAKO PRESERBATIBOA / KONDOIA

Latexezko zorro fin-fin bat da, eta, koitoan, gizonaren zakilean jartzen da, tente dagoenean, esperma barruan gorde dezan. Sexu-harremanaren hasieran jarri behar da.

NOLA JARTZEN DA?

Preserbatiboaren punta (gordailua) estutu, eta zakilean behera luzatu behar da, tente dagoenean, oinarriaraino. Gordailua libre eta aieririk gabe utzi behar da, hazia bertan gera dadin eta kondoia apurtu ez dadin.

Koitoa amaitutakoan, preserbatiboa kendu egin behar da zakilak tentetasuna galdu aurretik, eta kondoiari oinarritik heldu behar zaio, ez dadin bagina barruan geratu.



ALDE ONAK

- Erraz lortzen dira.
- Erraz jartzen dira.
- **Emakumezkoen preserbatiboarekin batera, gizonzkoen kondoia da GIB-HIES eta SEXU TRANSMISIOKO GAIXOTASUNAK prebenitzeko balio duen antisorgailu bakarra.**
- Ez du behar medikuen kontrolirik.
- Apurtu egiten bada edo ez baduzue kondoirik erabili, gogoratu KOITO ONDORENGO PILULA har daitekeela osasun-zentroetan, familia-plangintzako zentroetan eta botiketean.
- Gizonak ardura hartu behar du.

ALDE TXARRAK

- Beti erabiltzen bada, hasieratik eta behar bezala, segurtasuna %97koa da. Erabilera tipikoan, %86koa. Hausten bada, haurdun gera zaitezke, edo harreman guzti-guztietan erabiltzen ez baduzu, edo hasieratik jartzen ez baduzue.
- Eskaintzen den segurtasuna nahikoa ez denean, METODO BIKOITZA erabili behar da, nerabezaroan adibidez, sexu-transmisioko gaixotasunetarako arrisku handiko harremanak edo harreman irekiak gertatu ohi diren garaietan. Gainerako metodo guztiekin konbina daiteke.

¹ “Erabilera tipikoa” pertsonak antisorgailua erabiltzeko duen modua da, eta modu horretan giza akatsak edo metodo-akatsak gerta daitezke, informazio-faltagatik, erabilera-akatsengatik eta abarregatik.



9.1.2. EMAKUMEZKOEN PRESERBATIBOA

Poliuretano gardenezko poltsa bat da, eta 2 eratzun ditu, baginaren hormetara egokitzeko, eta hala, gizonak isuritako semena gordetzeko.

NOLA JARTZEN DA?

Sexu-harremanaren hasieran jarri behar duzu.

Sar ezazu baginan, eratzunari preserbatiboaren kanpoko aldetik helduta.

Sartu atzamarra preserbatiboaren barruan, hura guztiz kokatzeko, eta utzi kanpoan kanpoaldeko eratzuna.

Koitoaren ondoren, eman buelta pare bat kanpoko eratzunari, semenik atera ez dadin, eta kendu preserbatiboa.

ALDE ONAK

- Zuk zeuk gobernatu eta kontrola dezakezun hesi-moduko antisorgailua da.
- HIESaren eta Sexu Transmisioko bestelako infekzioen aurrean, babestu egiten zaitu.

ALDE TXARRAK

- Ezin da berrerabili
- Emakume askorentzat, zaila da jartzen
- Zarata egin dezake, eta sexu-harremana oztopatu.
- Zuzen erabiltzen bada, %90eko segurtasuna ematen du, eta %79koa, erabiltzerakoan akatsak egiten badira.
- Zaila da aurkitzen.



9.1.3. DIAFRAGMA

Kautxu edo latexeko kapusai zirkular bat da, oso malgua, baginaren barrenean jartzen dena. Umetokiaren lepoa erabat estaltzen du. Lepo hori estaltzean, espermatozoidetik ezin dute umetoki barrura sartu.

NOLA ERABILTZEN DA?

Osasungintzako langileek esango dizute zein den zure neurria, eta nola jarri erakutsiko dizute. **Krema espermizida batekin batera erabili behar da**, eta krema hori diafragmaren bi aldeetan eta ertzetan eman beharko da. Jarritakoan, egiaztatu egin beharko duzu umetokiaren lepoa ongi estalita gelditu den.

Koitoa baino lehen jarri behar da, eta ezin da kendu 6-8 ordu igaro arte. Jarraian hainbat koito egiten badira, ez da kendu behar, baizik eta krema espermizida zuzenean baginan eman.



ALDE ONAK

- Zuk zeuk gobernatu eta kontrola dezakezun hesi-moduko antisorgailua da.

ALDE TXARRAK

- Beti eta zuzen erabiltzen bada, %96ko segurtasuna ematen du, eta erabilera tipikoan, %82koa.
- HIESaren eta Sexu Transmisioko bestelako infekzioen aurrean, ez du babesten. Deskuidu-indize altua dauka.



9.2. METODO HORMONALAK

9.2.1. PILULA KONBINATUA

2 hormonaz (estrogenoz eta progestagenoz) osatutako pilulak dira; emakumezkoen organismoak sortzen dituen hormonon oso antzekoak dira, eta horrek obulazioa eragozten du. Pilula antisorgailu mota desberdinak daude.

Medikuak gomendatu beharko dizu zein den zuretzako egokiena, edo metodo hori ona den zure kasurako.

Hilekoaren lehen egunetik hasita hartzen dira, egunero ordu berean, eta laugarren astean hilekoa jaisten da.

Ez da atsedunik egin behar, eta etorkizuneko emankortasunari ez dio kalterik egiten.

Osasunerako dituen abantailak askoz ere handiagoak dira arriskuak baino.



ALDE ONAK

- Ongi erabilia, segurtasuna %99 baino handiagoa da. Erabilera tipikoan, %92koa.
- Hilekoaren minak desagerrarazi edo gutxitzen ditu, eta zikloa erregulatua.
- Ez ditu sexu-harremanak oztopatzen.

ALDE TXARRAK

- Egunero hartu behar da, ordu berean, sexu-harremanak eduki zein ez.
- Eraginkortasuna gutxitu egin daiteke gonbitoak edo beherakoak baditugu, edo aldi berean beste botika batzuk hartzen baditugu.
- Batzuetan zeharkako efektu arin batzuk izaten ditu, baina medikuari galdetuta konpon daitezke.
- **HIESaren eta Sexu Transmisioko bestelako infekzioen aurrean, ez du babesten.**

9.2.2. MINIPILULA

Hormona bakarra, progestagena, duten pilulak dira; hormona horrek muki zerbikala loditzen du, eta endometria aldatu, obulazioa galarazteaz gainera.

ALDE ONAK

- Bularra ematen duten edo arrisku kardiobaskularra duten emakumeentzat egokia den pilula bakarra da.
- Pilula konbinatuaren berberak. Hilekoaren mina desagerrarazten du.
- Behar bezala erabilia, %99ko segurtasuna ematen du. Erabilera tipikoan, %90 eta %97 bitartekoa.

ALDE TXARRAK

- Odola modu irregularrean botatzen da. Ez dago hilekorik, isuri txikiak baino ez, baina horrek ez dio kalterik egiten osasunari.



9.2.3. ADABAKI ANTISORGAILUA

Gluteoko, sabeleko, besoko edo bizkarreko azalaren gainean jartzen den adabaki bat da.

Adabakiak hormonak askatzen ditu, azalaren bitartez xurgatu eta obulazioa eragozten dutenak.

NOLA ERABILTZEN DA?

Hiru astez jarraian, astean adabaki bat jartzen da, eta astebetez atsedean hartzen da, hilekoa edukitzeko.

Azalak garbi eta lehor egon behar du adabakia jartzeko. Eguneroko begiratu behar da ongi jarrita dagoen.

ALDE ONAK

- Pilula konbinatuaren berberak.
- Gonbitoak edo beherakoa eduki arren, berdin-berdin babesten du.
- Erosotasuna eta diskrezioa.
- Hilekoak erregularrak dira.



ALDE TXARRAK

- Pilula konbinatuaren berberak.
- Zenbaitetan, zeharkako efektu txikiak gerta daitezke.
- HIESaren eta Sexu Transmisioko bestelako infekzioen aurrean, ez du babesten.

9.2.4. BAGINAKO ERAZTUNA

Baginan jartzen den plastiko malguzko eraztuna da. Pilula antisorgailuaren antzeko hormonak ditu.

Eraztuneko poro txiki batzuen bitartez, baginako mukosak xurgatzen duen botika bat askatzen du pixkanaka.

Zeharkako efektuak eta eraginkortasuna pilularenak bezalakoak dira.

NOLA ERABILTZEN DA?

Eraztuna baginan sartzen da tanpoi baten modura, hilekoaren lehen egunean; barruan uzten da 21 egunez, eta, ondoren, kendu egiten da. 7 eguneko atsedena uzten da hilekoa edukitzeko, eta gero, beste eraztun bat sartzen da.

ALDE ONAK

- Oso eroso da. Ez da igartzen, ez du trabarik egiten.
- Hilekoarekin odol gutxiago botatzen da, eta min gutxiago edukitzen da.
- Pilula konbinatuaren segurtasun berbera ematen du.



ALDE TXARRAK

- Zenbaitetan, zeharkako efektu txikiak gerta daitezke.
- HIESaren eta Sexu Transmisioko bestelako infekzioen aurrean, ez du babesten.



9.2.5. AZAL AZPIKO INPLANTEA

Besoaren azal azpian jartzen den plastiko malguzko hagatxo bat da. Inplanteak hormona bat askatzen du (progestaginoa) dosi oso baxuetan. Ez du estrogenorik.

Orain hemen jartzen dutenak 3 urteko iraupena du.

NOLA ERABILTZEN DA?

Medikuak inplantea sartzen du besoaren goialdean. 3 urte igaro ondoren, kendu egiten da, eta berria jarri. Edozein unetan ken daiteke, baina 3 urteko epean haurdun geratzerik nahi ez dugunean bakarrik jarri behar du.



ALDE ONAK

- Iraupen luzeko metodoa da, oso eroso eta diskretua.
- %100 inguruko eraginkortasuna du.
- Oso emankorrak diren emakume gazteengan erabil daiteke, nahi gabe haurdun gelditzea haientzako arazo handi bat denean.
- Emankortasuna inplantea kendu bezain laster berreskuratzen da.
- Bularra eman bitartean ere erabil daiteke.

ALDE TXARRAK

- Odola modu irregularrean botatzen da, eredu aldakor batez, emakumearen arabera. Emakume batzuek ez dute hilekorik izango eta beste batzuek ezingo da aurreikusi, baina horrek ez dio kalterik egingo osasunari.
- Pisia har daiteke.
- Medikuek jarri behar dute, eta kendu ere bai.

9.2.6. HORMONA-ANTISORGAILU INJEKTAGARRIAK

Hiruhilekoko injektagarriak hormona bakarra du, progesterona, eta, beraz, minipilularen antzera funtzionatzen du. Oso metodo eraginkorra da, baina medikuaren aholkua behar da kasu bakoitzean egokia den jakiteko.



ALDE ONAK

- 3 hiletik behin injektazioa hartzeaz baino ez da gogoratu behar.
- Segurtasuna ia erabatekoa da, ongi erabiltzen bada %99 baino gehiagokoa eta ohi bezala erabiltzen bada, %97koa.

ALDE TXARRAK

- Hasieran odola modu irregularrean jarri daiteke, gero isuri txikietan, edo hilekorik ez edukitzea gerta daiteke. Hori maiz gertatzen da eta ez dakar arriskurik.
- Pisia hartzea.
- Injektzioak utzitakoan, hainbat hilabete behar izan daitezke haurdun gelditzeko.
- **Kondoia erabili behar dira, Sexu Transmisioko Infekzioen edo GIB-HIESaren aurkako babesa nahi bada.**



9.3. UMETOKI BARNEKO GAILUA (UBG)

UBG plastikozko gailu bat da, eta kobrezko hari bat edo kapsula bat eduki dezake, progesteronoduna, UBG motaren arabera. T edo aingura forma du, umetokiko barrunbera egokitzeko. Medikuek banan-banan aztertu behar du kasu bakoitza.

Kobrezko karga altuko UBGk eragotzi egiten du espermatozoidiak umetokian barrena igarotzea, eta hala, ernalketa eragotzen du.

ALDE ONAK

- Eraginkortasun handia, urtean 100 emakumetik 1 baino gutxiago geratzen da haurdun: %99 baino gehiagoko segurtasuna.
- Iraupen luzea, 5 eta 12 urte bitartekoa.
- Larrialdiko antisorgailu gisa erabili daiteke, arriskuzko harremana eduki eta 5 egun geroagora arte.
- Oso eroso da.
- Ez du loditzen.
- Ez dago ahazterik.
- Ez du eragotzen gerora haurdun gelditzea.
- Ez da abortiboa.

ALDE TXARRAK

- Hilekoa luzeagoa da eta odol gehiago isurtzen da.
- Hilekoak min handiagoa egiten du.
- Ez du zikloa erregulatzen, eta ez du hilekoa desagerrarazten.
- Emakume batzuek kanporatu egiten dute, edo ez dute toleratzen. Ezohiko mina edo odol-jarioa edukiz gero, kontsultatu egin behar da, kanporatzeko sintomak izan baitaitezke.
- Zulaketa (migratzea) oso gutxitan gertatzen da.



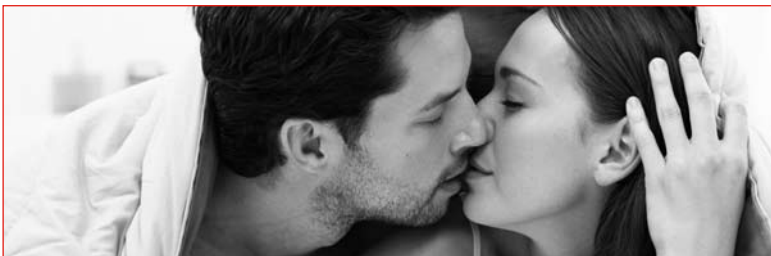
Progesteronazko UBG plastikozko T bat da, eta umetoki barruan jartzen da. Progesterono bat askatzen du poliki-poliki eta horrek eragotzi egiten du espermatozoidiak igarotzea, endometrioaren tamaina txikituta. 5 urteko eraginkortasuna du.

ALDE ONAK

- Gehiegizko odol-jarioa murrizten du, eta, horri esker, anemia prebenitu eta tratatzen du.
- Hilekoaren mina gutxitzen du.
- %99tik gorako segurtasuna.
- Tronpa-loturaren antzeko eraginkortasuna du, eta itzulgarria da.

ALDE TXARRAK

- Lehen hilabeteetan ia etengabe isurtzen da odola, eta, ondoren, litekeena da batere hilekorik ez izatea.
- Kanporatzea gerta daiteke.
- **HIESaren eta Sexu Transmisioko bestelako infekzioen aurrean, ez du babesten.**





9.4. LARRIALDIKO ANTISORGAILUA

Babesik gabeko harreman bat izan ondoren, larrialdiko antisorgailura jo daiteke: preserbatiboa hausten denean, pilulak ahaztu zaizkigunean, sexu-bortxaketa bat izandakoan, eta abar.

Larrialdiko antisorgailuak haurdunaldi gehienak eragozten ditu, sexu-harreman baten ondoren erabiltzen bada.

Larrialdiko antisorgailuaren bi metodo daude: larrialdiko pilula antisorgailuak eta umetoki barruko kobrezko gailuak.

9.4.1. BIHARAMUNEKO PILULA

Zenbat eta lehenago erabili, orduan eta eraginkorragoa da.

NOLA ERABILTZEN DA?

Babesik gabeko harremana izan eta 72 ordu igaro aurretik hartu behar da, ahal izanez gero. Zenbat eta lehenago hartu, orduan eta eraginkorragoa da. Lehen 24 orduetan hartzea da onena.



ALDE ONAK

- Haurdun geratzeko arriskua %58tik %95era bitartean murrizten du.
- Ez du alde zuzeneko haurdunaldirik eteten.
- Fetuari ez dio kalterik egiten.
- Ez dio etorkizuneko emankortasunari eragiten.

ALDE TXARRAK

- Zeharkako efektu arinak izan ditzake.
- Koitoaren ondorengo pilulak ez du zikloko beste egun batzuetan ernaltzea eragozten eta, beraz, beste metodo bat erabiltzen jarraitu behar da. Aldiz, koito ondorengo antisorgailu gisa, UBG jartzen bada, ziklo horretarako eta epe luzerako antisorgailu gisa balio du.
- Ez ditu HIESa eta sexu-transmisioko infekzioak prebenitzen.

Gaur egun doan ematen da osasun-zentroetan, familia plangintzako zentroetan eta botiketan, errezetarik gabe, eta ordainduta. Beraz EZ da beharrezkoa larrialdietara joatea.

9.4.2. KOBREZKO UBG

Babesik gabeko sexu-harremana izan eta hurrengo bost egunetan jartzen bada, larrialdiko antisorgailurik eraginkorrena da eta, gainera, epe luzerako antisorgailua ere bada.



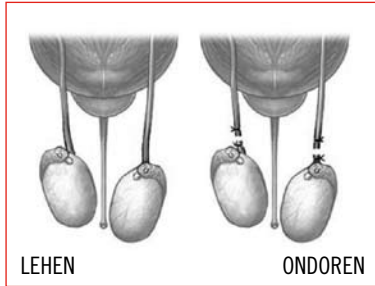
9.5. METODO ATZERAEGINAK

9.5.1. BASEKTOMIA

Gizonei anestesia lokalarekin egiten zaien ebakuntza txiki bat da. Bertan, hodi deferenteak ebakitzen dira, eiakulazioan espermatozoideak kanpora atera ez daitezten. Ez du ospitalizaziorik eskatzen, ez anestesia orokorrik, eta beraz arriskuak txikiak dira. %100 inguruko eraginkortasuna du.

ALDE ONAK

- Gizonezkoentzako preserbatiboekin batera, gizonentzako metodo bakarra da.
- Ez du sexu-desioa gutxitzen, ez dio ere erektioari eragiten eta eiakulazioari ere ez.
- %99tik gorako segurtasuna ematen du, 3 hilabetetara kontrol-analisia egiten bada. Egiten ez bada, %97 - %98koa.
- Metodo egonkorra da.



ALDE TXARRAK

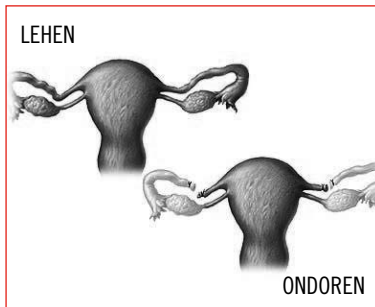
- Atzeraezina da. Zenbaitetan bidea berri zabal badaiteke ere, emaitzak ez dira onak izaten eta oso garestia izan ohi da.
- Kondoiak erabili behar dira, Sexu Transmisioko Infekzioen edo GIB-HIESaren aurkako babesa nahi bada.

9.5.2. TRONPAK LOTZEA

Ebakuntza erraz bat da baina ebakuntzen arriskuak ditu, eta anestesia orokorrarenak; ebakuntza horretan, Falopioren tronpak ebaki edo lotzen dira eta, hala, obuluak espermatozoidea aurkitzea eragozten da.

Oso eraginkortasun altua du, %99 baino gehiagokoa, baina %100era iritsi gabe.

Sabeleko ebakuntzarik egin gabe, tronpetan malguki txiki batzuk jartzeko aukera ere badago.



ALDE ONAK

- Oso modu segurua eta eroso da, erabat ziur dakigunean ez dugula nahi seme-alaba gehiagorik.

ALDE TXARRAK

- TRONPAK LOTZEA ZEIN BASEKTOMIA ATZERABIDERIK GABEKO METODOAK DIRA.





HAURDUNALDIA NAHITA ETETEA

Espanian, gaur egun (2012ko abenduan), sexu- eta ugalketa-osasunaren eta haurdunaldiaren borondatezko etenduraren martxoaren 3ko 2/2010 Lege Organikoaren arabera, nahi gabe haurdun geldituz gero, haurdunaldia borondatez eten daiteke. Legeak bermatu egiten du haurdunaldiaren borondatezko eteteari buruzko erabakia askatasunez eta informatuta hartu ahal izango dela, hirugarrenek inolako interferentziarik sortu gabe.

Haurdun dagoen emakumearen eskariz, haurdunaldia borondatez etetea legezkoa da haurdunaldiko lehen 14 asteetan.

Medikuen arrazoietan, bi aukera sartzen dira: 22. astera arte, emakumearen bizitzarako edo osasunerako arrisku larriren bat badago, edo fetuak anomalia larriak izateko arriskua badu. Salbuespen gisa, fetuarengan bizitzarekin bateragarriak ez diren anomaliak hautematen badira, edo gaixotasun oso larri eta sendabide gabeko bat aurkitzen bazaio.

Zure osasunerako, beharrezkoa da emaginaren kontsultara joatea, edo ginekologiakora. Han emango dizute beharrezko informazioa, eta izapideak egingo dituzte.

Gogoan izan haurdunaldia borondatez etetea ez dela erabaki erraza inola ere. Antisorgailuak erabilia, saiatu egoera hori saihesten.

10. ZENBAIT GOMENDIO

Metodo antisorgailu asko daude. Aukeratu zuretzako egokiena dena. Jo ezazu zure anbulatorio edo familia-plangintzako moduluko familia-medikuarengana edo ginekologoarengana, eta hark lagunduko dizu aukeratzen, zure beharren arabera.

Metodo atzeraezin bat erabiltzea buruan badaukazu, gogoan izan etorkizunean beharbada beste bikotekide batekin egon zaitezkeela, harreman berri bat hasita, eta harekin seme-alabak eduki nahi izan ditzakezula.

Haurdun gelditu nahi baduzu, ziklo bakoitzeko 8. egunetik 19.era bitartekoak dira emankorrenak; hots, hortxe duzu aukera handiena haurdun gelditzeko.

Beste medikuntza-zerbitzu batean kontsultatu baduzu, hemen zein beste herrialde batean, medikuen informazio eta dokumentazio guztia ekarri behar da beti.

Prezioa nahikotxo aldatzen da metodo batzuetatik besteetara, galdetu kontsultan edo botikan prezioak zeintzuk diren.

Ospitaleetako larrialdietara ez da edozer gauzagatik joan behar, medikuak hala esandakoan baino ez da joan behar ospitalera. Zalantzak argitzeko, OSAKIDETZAKO telefonora dei daiteke (telefonoa Gida honen amaieran agertzen da), eta han galdetu behar dugu nora joan gaitzkeen eta noiz.

Ez izan lotsarik. Azaldu medikuari nola sentitzen zaren eta eskatu aholkua zure kezken inguruan. Garrantzitsua da minen bat sentitu bezain laster medikuarengana joatea.

Preserbatiboa ez den metodo bat erabiltzen hasi aurretik, bikotekideak HIESaren birusik ez duela egiaztatu behar da. Horretarako, anbulatoriora joan gaitzke froga egitera, botikara edo HIESaren Aurkako Batzordera. Harremanetarako datuak gida honen amaieran daude.

PRESERBATIBOA DA HIESAREN AURKA BABESTEN DUEN METODO BAKARRA



11. MITOEI ETA OHIKO ZALANTZEI ERANTZUNA EMANEZ

Sexuari buruz mito edo sinesmen faltsu asko daude, nahastu egiten gaituztenak, eta gure osasunaren aurkako arrisku-jarduerak eginarazten dizkigutenak.

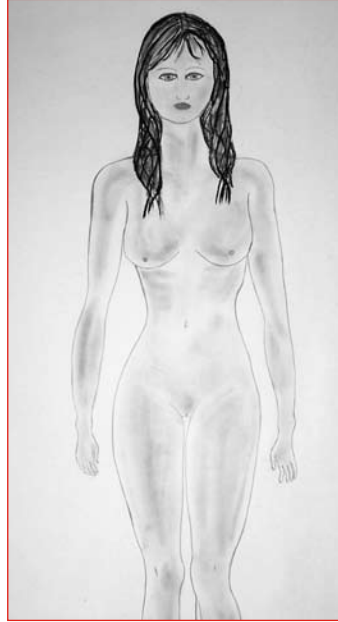
11.1. HILEKOAREN INGURUAN

Txarra al da hilekorik ez edukitzea, hormonazko antisorgailuak erabiltzen ditugunean? Zer gertatzen da odolarekin, isurtzen ez bada?

Antisorgailuak erabiltzeagatik hilekorik gabe egotea ez da txarra osasunerako. Progestagenoen eraginez, umetokiaren barrualdea estaltzen duen mukosa ez da hazten, ez eta ezkatatu ere. Ez da odolik pilatzen. Ez du esan nahi menopausian zaudenik, eta ez dio kalterik egiten etorkizuneko emankortasunari.

Hilekoan odol-koagulu handiak badituz, normala al da?

- Koagulu handiek adierazten dute odol ugari isurtzen dela. Jarioak egun asko irauten badu eta oso ugaria bada, anemia sor dezake. Medikuari galdetu behar zaio, arrazoia zein den ikusi, eta jarioa murrizten saiatu.
- Hilekoan odol gutxi jariatzea txarra dela pentsatu ohi da, baina uste okerra da. Izan ere, kaltegarriagoa da odol asko jariatzea, horrek ahuldu egiten baitu.



Beldur naiz nahi dudanean ezingo ote dudan haurdun gelditu, luzaroan antisorgailuak erabili izanagatik. Antisorgailuek antzutasuna sortzen al dute?

- Antisorgailuek ez dute emankortasuna murrizten, baina gogoan izan behar da ADINAK murrizten duela, emakumeengan zein gizonengan.
- Emakumeen esterilizazioa eta basektomia baino ez dira egonkorrak.
- Gainerako metodo guztiekin, emakumeek beren ohiko emankortasuna berreskuratzen dute.

Ez dut antisorgailurik erabili nahi "kontraindikazio asko" dituztelako!!

Oso ohikoa da kontraindikazioak zeharkako efektuekin nahastea.

Kontraindikazioek adierazten digute botika bat zein egoeratan ez den erabili behar. Egoera horiek medikuak ezagutzen ditu, eta hark esango dizu erabil ditzakezun ala ez.

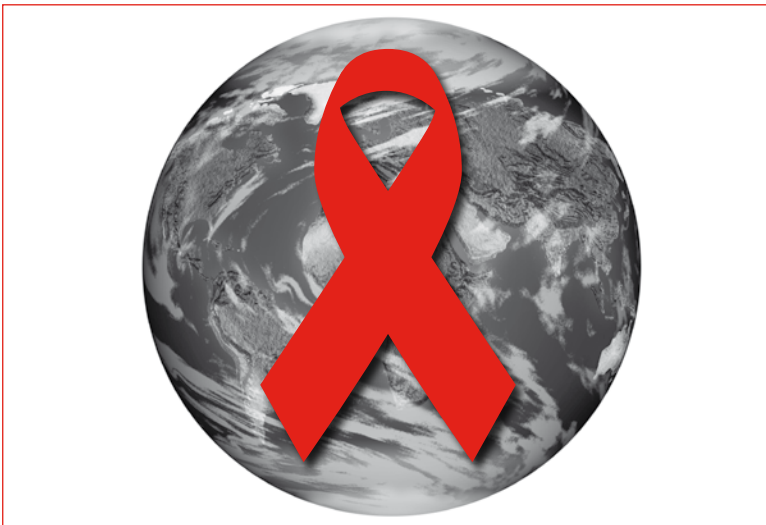
11.2. GENITALEN HIGIENEARI DAGOKIONEZ

Emakume askok garbitu ohi dute bagina barrutik. Ez da gomendagarria. Baginan fluxua edukitzea normala da eta barrutik garbitzeak ez du prebenitzen infekziorik, eta ez du balio antisorgailu gisa.

11.3. GIB/HIESari DAGOKIONEZ:

- GIBek (Giza Immunoeskasiaren Birusak) sistema immunitarioaren zelulak kutsatzen ditu, eta pixkanaka hondatzen ditu; hala, infekzioen eta gaixotasunen aurka borrokatzeko duten gaitasuna ahuldu egiten du.
- HIESa (Hartutako Immuno Eskasiaren Sindromea) GIBaren infekzioaren fase aurreratuak izendatzeko terminoa da. Munduan milioika emakume, gizon eta haur daude HIESak jota.
- GIB duten emakume gehienek bikotekidearengandik hartu dute, ez zekitelako bikotekidea kutsatuta zegoela edo, jakin arren, ez zutelako preserbatiborik erabiltzen.
- Bikotekideak gaitzetsi egingo zaituen beldurrez, ez badiozu zure infekzioaren berri ematen, kutsatu egingo duzu, edo hark kutsatuko zaitu, eta bizitza baldintzatuko dizuen infekzio kroniko batekin kutsatuko zarete biok.
- Gai horren inguruan iluntasun handia dago, eta GIB duten pertsonak gaitzetsi egiten dira. Hori bidegabekeria onartezina da, eta zaildu egiten du gaixotasunaren aurkako borroka.
- HIESa tratatu egin daiteke, eta, tratamenduari esker, urte luzez bizi zaitezke, eta infekzioa ez diezu seme-alabei kutsatuko.
- Preserbatiborik gabe sexu-harremanak eduki aurretik, HIESaren proba egin behar duzue, harreman berri bat hasten duzuenean eta preserbatiborik ez erabiltzeko asmoa duzuenean ere bai.
- HIESaren probak doan eta modu konfidentzian egin daitezke anbulatorioan, sexu-transmisioko gaixotasunen zerbitzuetan eta Bizkaiko HIESaren Aurkako Batzordean (helbideak amaieran daude).
- HIESa ODOLAREKIN, SEMENAREKIN eta BAGINAKO JARIOEKIN transmititzen da.
- Malkoek, listuak, izerdiak, gernuak eta gorozkiek ez dute HIESaren birusa transmititzen.

Preserbatiboa erabiltzea bion erabakia da





11.4. PLAZERRAREN INGURUAN

Uste faltsuak:

- Emakumeak ez du inoiz ohean iniziatibarik hartu behar.
- Emakume helduek orgasmoak izan behar dituzte koitoan zehar.
- Emakumeak ez dira masturbatzen.
- Poltsan preserbatiboak daramatzen emakumea urdanga hutsa da.
- Emakumeak itxaron egin behar du gizonak orgasmoa eman diezaion.
- Menopausiaren ondoren, emakumeak sexuala izateari uzten dio.
- Gizonak eutsi egin behar dio emakumeak orgasmoa eduki arte.
- Berez, gizonak askoz ere desio gehiago dituzte emakumeek baino.
- Gizonak eduki behar du beti paper aktiboa sexu-harremanetan.
- Gizonak eiakulatzen duenean, sexu-harremana bukatu egiten da.
- Sexualitateak koittoa esan nahi du. Koitorik egin ez baduzu, ez duzu sexu-harreman osorik izan.
- Bien orgasmoa da bikote guztientzako gauzarik onena.
- Orgasmoa nahitaez eduki behar da sexu-harremanean.
- Sexu-harreman ez genitalek ez dute sexu-harreman genitalek beste eszitatzen eta gogobetetzen.
- Bikoteko arazo guztiak ohean konpontzen dira.
- Sexu-harremana eduki bitartean, besteari ez zaizkio norberaren desirak proposatu behar.
- Sexu-harremanean beste pertsona batekin sexu-fantasiak edukitzea desbideratze bat da.
- Masturbazioa nerabeentzako baino ez da.
- Bikotekidea dutenak ez dira masturbatzen.
- Ezintasun fisiko edo psikikoak sexu-bulkadarik eta sexu-sentipenik ez edukitzea dakar.
- Sexu Hezkuntzak sexu-harremanak bultzatzen ditu.





12. EMAKUMEEN AURKAKO INDARKERIA DEFINITUZ

Gaur egun kontzeptu ugari erabiltzen ari dira sexu-arrazoiengatik emakumeen aurka hainbat modutan gauzaten den indarkeria adierazteko. Emakumeen eta Gizonen berdintasunerako otsailaren 18ko 4/2005 Legeak jasotzen du definizioa:

Sexuaren ziozko edozein ekintza bortitz joko da emakumeen aurkako indarkeriatzat, baldin eta ekintza horrek emakumeari kalte fisiko, sexual edo psikologikoa edo sufrimendua ekartzen badio edo ekar badiezaioke. Jokaera horien barruan sartuko dira emakumea ekintza horiek egitearekin mehatzatzea, hertsapenak egitea edo askatasuna arbitrarioki kentzea, bizitza publikoan edo pribatuan.

Bikote barruko indarkeria, edozein modutan adierazia, DELITUA da eta salatu egin behar da. Hala ere, hainbat ikerketaren arabera, emakumeek 7tik 10 urtera behar izaten dute, batez beste, salaketa jartzeko. 1980an Nazio Batuen Erakundeak aitortu zuen **emakumeen aurkako indarkeria dela munduan ezkutuan egiten den krimenik ohikoena**.



13. INDARKERIAREN ZIRKULUA

Behin eta berriz gertatzen denean, indarkeria prozesu zirkular baten bidez adierazten da, eta ordena bera jarraitzen du, gutxi gorabehera.

Erasoaren fasea

- Nolabaiteko tratu txarra gertatzen da.
- Fisikoa, sexuala, ekonomikoa, soziala edo psikologikoa edo emozionala.
- **Emakumearen sentimenduak:** beldurra, gorrotoa, ezintasuna, bakardadea, oinazea, nahasmena, lotsa, bere buruarekiko haserrea.

Damutze eta adiskidetze fasea

- Erasotzaileak barkamena eskatzen du, hitzez edo keinuz.
- Biktimak barkatu egiten dio.
- **Emakumearen sentimenduak:** beldurra, errukia, oinazea, lotsa, nahasmena, errua, ilusioa, konfiantza berreskuratzea.

Tentsioaren fasea

- Liskarrak hasten dira.
- Familiako giroan edo elkarbizitzan tentsioa sortzen da berriro.
- **Emakumearen sentimenduak:** larritasuna, antsietatea, beldurra, desilusioa, etsipena.



INDARKERIAREN ZIRKULUA

- Intentsitatea handitu egiten da.
- Faseen arteko denbora-tartea txikitu egiten da, geroz eta maizago gertatzen dira.



Indarkeriazko egoeren konplexutasuna ulertu behar dugu, eta jakin behar dugu, askotan, emakumeari eraso egiten dioten bikotekidearekiko harremanak mantendu egiten direla, erasotzaile horrek berak aldi berean mimoak eta kariñoa ere ematen baitie. Hainbat arrazoiengatik, bikote-harremana luzatu egin daiteke, hautsi gabe, biolentoa izan arren: esate baterako, askok “maitasun erromantikoaren” mitoa barneratuta izaten dute, eta bikote ezkonduaren harremana bera helburu gisa hartzen dute, bizi osorako, onerako eta txarrerako; bestalde, mendekotasun emozionala gerta daiteke, mendekotasun ekonomiko, gizartean eta familian isolatuta egotea, edo indarkeria-adierazpenak leunak izan daitezke, seme-alabak kargura izan, eta beste hainbat arrazoi.

14. INDARKERIAREN JATORRIAK

TRATU TXARREKO HARREMANEN JATORRIA AZALTZEN DUTEN HAINBAT TEORIA DAUDE

Horietatik guztietatik, nabarmendu nahi dugu **oinarrian dagoen egiazko arrazoia, sustraia, delituzko ekintzaren jatorria soziokulturala dela**, indarkeria egiturazko arazo baten ondorio gisa adierazten baitu, hots, sistema osoari eragiten dion arazo baten ondorio gisa: emakume eta gizonen arteko berdintasun-ezarena. Genero-indarkeria, edo emakumeen aurkako indarkeria, emakume eta gizonen artean alor politikoan, ekonomikoan, sozialean eta kulturean dagoen berdintasun ezaren ondorioz gogorrena, gehiegizkoena eta maltzurrena da. Genero-arazo baten emaitza da, botereen arteko desorekarena; izan ere, arazo horrek generoetako bati, gizonetakoari, lehentasuna ematen dio, gehiegi estimatu, ikusgarri egin, prestigio eta pribilegio gehiago ematen dizkio; aldiz, emakumeei, gutxiago. Teoria horrek azaltzen du harremanetan prozesu baten ondorioz sortzen dela indarkeria, eta prozesu horretan pixkanaka rol bereziak ezartzen direla, lanaren banaketa sexuala, denbora eta espazioen banaketa ez ekitatiboa, erabakitzeko boterearen desoreka, eta abar.





15. INDARKERIAREN ADIERAZPENAK

Indarkeria fisikoa

- Kolpe batetik hasita, hilketaraino.
- Gorputzari mina eragiten zaio, intentsitate desberdineko kolpeekin, eskuekin edo objektuekin jota: bultzadak, ostikoak, ukabilkadak, jipoiak, haginakadak, iletik tiratzea, txistua botatzea, erreduak, ebakidurak, itoaraztea, eta abar, hilketaraino.
- Emakumezkoen genitalak ebakitzea ere emakumeen aurkako indarkeria fisikoaren adibide garbia da.

Indarkeria ekonomikoa

- Bikotekideak dirua kontrolatzen du, besteari dirua edukitzea eragozten dio, eta familiaren ondasuna ezagutzen du; aldo bakarreko erabakiak hartzen ditu, hots, zurekin kontatu gabe, dirua erabiltzearen inguruan, ondasunen jabe egiten da, emakumeari ez dio uzten ordaindutako lan bat edukitzean, diru-kopuru bat esleitzen dio eta gastuak justifikatzea eskatzen dio. Behar duen dirua esleitzearen truke, xantaia egiten dio.

Indarkeria soziala - ingurune publikoetan

- Jendaurrean ahozko tratu txarrak ematea, iraintzea, burla egitea, emakumearen lagunekin eta haren familiarekin desatsegina izatea; beste pertsona batzuen aurrean neskamea bezala tratatzen du emakumea, haren aurrean beste emakume batzuk seduzitzen ditu, eta abar.
- Kanpoko harreman eta jardueren kontrola.
- Dokumentazioa kontrolatzea (pasaporteak, bizileku-baimena, eta abar), dokumentu guztiak gordetzea eta emakumearekin batera joatea hark egin beharreko kudeaketa-lan eta izapide guztietara, eta haren partez erabakitzea.



Indarkeria psikologikoa edota emozionala ingurune pribatuetan

- Irainak, umiliazioak, deskalifikazioak eta burlak, etengabeko kritikak, mespretxuak, beste emakumeekin etengabe konparatzea, ahoz laidoztatzea, isolamendu emozionala, mehatxu ekonomikoak edo emozionalak, emakumeak esan edo egiten duenaren gaineko kontrola... Erabaki garrantzitsu guztiak gizonezkoak hartzen ditu.
- Intimidazioa: emakumea beldurtzea, begiradarekin, oihu eginda, keinuekin...
- Balio sentimentala duten objektuak suntsitzea, objektuak hautsi eta kolpatzen ditu, emakumearen gauzak txikitzen ditu eta etxeko animaliak gaizki tratatzen ditu.
- Seme-alabei min egitearekin mehatxu egiten du.
- Etorkinak badira, emakumea haien jatorrizko herrialdera bidaltzearekin xantaia eta mehatxua egitea.

Sexu-indarkeria

- Sexu-harreman bat gogoz kontra egitera behartzetik hasita, edo jarrera, keinu, ekintza edo janzteko modu batzuk inposatzetik, sexu-gehiegikeria eta bortxaketaraino.
- Sexu-harremanak eduki bitartean emakumea iraindu eta akusazioak egitea. Emakumeak ez badu sexu-harremanik nahi edo ez badu gizonak eskatzen duen ekintza sexuala egin nahi, mendeku hartzea, xantaia eta mehatxu egitea.
- Emakumea babesik gabeko sexu-harremanak izatera behartzea.



16. INDARKERIAREN ONDORIORIK OHIKOENAK

Arazo fisikoak

- Oinaze kronikoak.
- Gogoz kontra haurdun gelditzea.
- Sexu-transmisioko gaixotasunak.
- Lesioak edota heriotza.

Arazo psikologikoak

- Depresioa, antsietatea, insomnia, elikadurako nahasmenak... suizidioa.
- Trauma ondorengo estresa.
- Alkohol gehiegi edo drogak hartzea.
- Autoestimu baxua eta ingurunearekiko konfiantza galtzea.
- Seme-alabentzako trauma.

Arazo sozialak

- Inkomunikazioa eta isolamendua.
- Kostu sozial altua: osasungintzako, poliziarrena, judiziala eta zerbitzu sozialena.
- Pobrezia.

17. SINESMEN FALTSUEI ERANTZUNEZ

17.1. INDARKERIA MATXISTARI BURUZKO ZENBAIT MITO ETA SINESMEN FALTSU

- “Gizonak ez du nahi duelako emakumea jotzen, hark probokatzen duelako baizik”.
- “Emakume batek tratu txarrak etengabe jasozten baditu, errua berea da gizon horrekin bizitzen jarraitzeagatik”.
- “Seme-alabak edukiz gero, tratu txarrei eutsi egin behar zaie, haurren mesederako”.
- “Eutsi egin behar zaio, senar-emazte izatearen parte delako, bikotean bizitzearen parte”.
- “Emakumeak gaizki tratatzen dituzten gizonak alkoholarekin edo beste droga batzuekin arazoak dituztelako egiten dute hori”.
- “Bikotekideei eraso egiten dieten gizonak erotuta daude, edo presio handia dute ingurunean”.
- “Bikotearen barruan gertatzen dena pribatua da; inork ez du eskubiderik hor sartzeko”.
- “Indarkeria matxista une batez kontrola galtzea da”.
- “Bikotekideei eraso egiten dieten gizonak berez dira biolentoak”.
- “Indarkeria matxista heziketarik gabeko familietan bakarrik gertatzen da, edo baliabide ekonomiko gutxi dituztenetan”.
- “Indarkeria matxista etorkinen familietan gertatzen da bereziki”.

**18. BIKOTEKIDEAREKIN INDARKERIA NOZITZEN OTE DUGUN HAUTEMATEKO ADIERAZLEAK**

- Bikotekideak behin eta berriz esaten dizu zure iritzia ez dela garrantzitsua.
- Bikotekideak gehiegizko zeloak ditu, zure sakelako telefonoa eta harreman sozialak kontrolatzen ditu.
- Zure bikotekideak zure lagun, anai-arreba, familiarteko eta abarrengandik isolatu nahi zaitu.
- Zure bikotekideak gehiegi babesten zaitu, berarekiko mendekotasuna izan dezazun gauza askoren inguruan, eta esaten dizu zure mesederako egiten dituela gauzak, eta lagundu baino ez zaituela egin nahi, eta zaindu.
- Zure bikotekideak autoestimu baxua du, konplexuak edo segurtasun-eza, eta, hori konpentsatzeko, balioa kentzen dizu, eta zu baino gehiago dela sentitzeke erabiltzen du hori.
- Zure bikotekidea etengabe dago zure gorputzaren, zure janzteko moduaren, pentsatzeko moduaren, eta zure zaletasunen aurka, edo lodi edo argal zaudela esaten dizu, itsusia zarela eta zuga zerbait aldatu behar duzula.
- Bikotekideak etengabe esaten dizu ez duzula ideiarik ere ezertaz, isilik egoteko, edo jendaurrean barregarri uzten zaitu honelako gauzak esanez: “zer ote dakizu zuk horretaz?”. Zure orde z hitz egiten du eta zure partez erabakiak hartzen ditu, eta abar.
- Bikotekideak beti inposatzen dizu noiz eduki nahi dituen harremanak, edo, sexu-harremanak edukitzerakoan, berak nahi duen jarreran egitera behartzen zaitu.
- Sexu-harremanak preserbatiborik gabe edukitzera behartzen zaitu.
- Oro har, emakumeen aurkako jarrera matxista eta errespeturik gabea du.
- Zure inguruko pertsonak (lagunak, familiak, ezagunak) adierazten dizute ez zaiela gustatzen zure bikotekideak nola tratatzen zaituen, errespeturik gabe tratatzen zaituela iruditzen zaielako.
- Zure bikotekideak iraindu egiten zaitu, bultzatu, belarrondokoak ematen dizkizu, axolagabetasunezko begiradak jartzen dizkizu, dosi txikietan izan arren.
- Zure bikotekideak alde zurretik fisikoki, sexualki edo psikologikoki eraso egin dizu.

ZURE ERANTZUNA BAIEZKOA BADA ETA HALAKO EGOERAK ETENGABE BIZI BADITUZU, BILA EZAZU IRTENBIDEA

(Gida honetan daukazu horretarako behar duzun informazioa)

19. ZER EGIN BEHAR DUZU?

Genero-indarkeria nozitzen baduzu, edo sexu-eraso bat

**BERDINTASUN, LANKIDETZA
ETA HIRITARRAK SAILA**
Emakumeen Arretarako Zerbitzua
Venezuela plaza 2, 4. solairua
94 420 48 38
**Astelehenetik ostiralera,
08:30etik 14:00etara**

**GIZARTE LARRIALDIEN
UDAL ZERBITZUA**
94 470 14 60
24 orduak

**KASU GUZTIEN BALORAZIOA
ETA DIAGNOSTIKOA**
Prebentziorako ekintzak,
jarraituak eta berehalakoak

**Eman beharreko urratsak:**

1. Eskatu **BABES-AGINDU** bat arriskua dagoenean eta **SALAKETA JARRI** hurbilen daukazu komisarian. Babes-aginduari esker, erasotzailea ezingo zaizu inola ere hurbildu, eta ezingo du zurekin harremanetan jarri, ez eta familiaren etxean sartu ere.
2. **JO EZAZU OSASUN-ZENTRO BATERA**, eta azaldu medikuei eraso bat izan duzula, txosten bat egin dezaten.

Gainera:

- Genero-indarkeria nozitzen baduzu, eta arriskuan bazau, jakin behar duzu badagoela **ALDI BATERAKO LARRIALDIKO OSTATUA**, zure segurtasuna bermatzeko.
- Jakin ezazu hainbat prestazio sozial daudela, **ALOKAIRUKO ETXEBIZITZETAN**, eta **LAGUNTZA EKONOMIKOAK** ere bai; galdetu ezazu Oinarrizko Gizarte Zerbitzuetan.
- **ARAZOAK BADITUZU... DEITU**

Udaltzaingoa 092 / 112**Gizarte Larrialdien Udal Zerbitzua 94 470 14 60****Emakumearen Arretarako Udal Zerbitzua 94 420 48 38****24 orduko Telefonozko Arreta Zerbitzua 900 840 111****ZURI LAGUNTZEKO GAUDE!****20. GAI GARRANTZITSUAK**

Eman zure egoeraren berri lagunei eta familiarekoei, hurbil dituzun pertsoneri. Ez eduki isilpean. Irtenbideak aurkitzeko, garrantzitsua da beste pertsona batzuegan sostengua bilatzea.

Indarkeriaren biktima bazara, ez zaitez isildu.

Gogoan izan salaketari esker eskubide gehiago izango dituzula beste baliabide eta zerbitzu batzuetan.

Babesik gabeko sexu-harremanak badituzu, sexu-transmisioko gaixotasun bat har dezakezu, HIESa izan dezakezu, edo gogoz kontra haurdun gelditu.

Indarkeria-egoeratik irteateak bakea, ongizatea eta osasuna ekarriko dizkizu. Emakume asko atera dira egoera horretatik, eta zuk ere lor dezakezu.

Gogoan izan indarkeria bateraezina dela sexualitate osasuntsuarekin.

SALAKETA JARTZEA ERABAKI BADUZU, saiatu hurbilen duzun komisariara norbaitekin lagunduta joaten, konfiantzazko norbaitekin. Bakarrik joan nahi baduzu, egin dezakezu. Jakin behar duzu Bilboko komisaria batera joaten bazara, eskubide hauek dituzula, salatzea erabakitzen baduzu zein ez:

1. Txandako edo ofiziozko abokatu batekin laguntza juridikoa izateko eskubidea.
2. Gizarte-langile baten eskutik arreta soziala jasotzeko eskubidea.
3. Interprete baten bidez, itzulpen-zerbitzua izateko eskubidea.



EMAKUMEEEN ESKUBIDEAK BERMATZEKO TELEFONO ETA TOKI INTERESGARRIAK

21. INDARKERIAREN BIKTIMA DIREN EMAKUMEEK JAKIN BEHAR DUTE ESKUBIDE HAUEK DITUZTELA:

- Prozesu osoan zehar informazioa, aholkua eta orientazioa jasotzeko eskubidea.
- Segurtasun arrazoiengatik bizitokia aldatzeko laguntzak.
- Duintasuna eta intimitatea babesteko eskubidea.
- Bizitokia aldatuz gero, seme-alabak berehala eskolatzea.
- Profesionalen sostengua eta laguntza.
- Gizarte-laguntza integrala.
- Orientazio juridikoa eta aholkularitza psikologikoa.
- Sexu bereko bikotekidea baduzu, eta indarkeria nozitzen baduzu, eskubidea duzu informazioa eta arreta jasotzeko.

- **Atzerritarra bazara, paperik ez baduzu eta zure aldeko babes-agindu bat ematen bada, edo Ministerio Fiskalaren aldeko txostena badago, hemen bizi eta lana egiteko baimena eman dakizuke, aldi baterako.**
- **Indarkeriaren biktima zarela aitortzen duen epai bat badago, baimena emango zaizu Espainian bizi eta lan egiteko.**

**Edozein argibidetarako, deitu hona:
Berdintasun, Lankidetzeta eta Hiritarrak Saila: 94 420 48 38**

22. HONA ERE JO DEZAKEZU:

- **BERDINTASUN, LANKIDETZA ETA HIRITARRAK SAILEKO EMAKUMEAREN ARRETA ZERBITZUA (BILBOKO UDALA):** BILBON bizi diren emakumeentzako. Venezuela plaza 2, 4. solairua. Telefonoa: 94 420 48 38
- **EMAKUMEAREN ZERBITZUA (BIZKAIKO FORU ALDUNDIA):** Bizkaiko gainerako tokietan bizi diren emakumeentzako. Ugasko bidea, 3, 2. solairua. Telefonoa: 94 406 69 00
- **ORIENTAZIO JURIDIKOKO ZERBITZUA** (Ofiziozko txandako abokatua). Barroeta Aldamar 10, beheko solairua. Telefonoa: 94 401 67 12
- **BIKTIMARI LAGUNTZEKO ZERBITZUA** (Bizkaian bizi diren emakumeentzako) Ibáñez de Bilbao kalea, 5, beheko solairua. Telefonoa: 900 400 028
- **24 ORDUKO TELEFONOZKO ARRETA ZERBITZUA.** Telefonoa: 900 840 111
- **FAMILIA BITARTEKARITZAKO ZERBITZUA.** Santutxu kalea, 69. Telefonoa: 900 100 080

SEXU-OSASUNA ETA UGALKETA-OSASUNA:

- **MODULU PSIKO-SOZIALAK (FAMILIA-PLANGINTZA, AHOULKARITZA JURIDIKOA, PSIKOLOGIKOA...).**
- **AUZOLAN MODULUA.** Naxa kalea 5 (Maiatzaren Biko kalearen ertzean). Telefonoa: 94 416 36 22
- **DEUSTU - SAN INAZIO MODULUA.** Aoziz plaza, z/g (Postaren aurrean). Telefonoa: 94 475 94 72
- **ERREKALDEKO MODULUA.** Villabaso bidea, 24. Telefonoa: 94 444 98 59



- Zure udalerrian bertan dauden **ANBULATORIOETAN** zerbitzu hauek dituzte: LEHEN MAILAKO ARRETA, ARRETA ESPEZIALIZATUA (han Arreta Ginekologikoa eska dezakezu).
 - **Anbulatorioak 24 ordutan dituzu.**
Galdu du zure Zentro duzun hurbilen telefono honetan: 944 203 020
 - **OSAKIDETZAKO TELEFONOZKO AHOZKO MEDIKUAK:** 944 203 020 (08:00etatik 22:00etara)

ONARRIZKO GIZARTE ZERBITZUAK:

Edozein gizarte-arazoren aurrean aholkua eta laguntza eskainiko dizute. Beti dago bat bizi zaren tokitik hurbil. Zuri dagokizun bulegoa non dagoen ez badakizu, deitu 010 telefonora, eta galdu du non dagoen.

LARRIALDIAK:

- **BILBOKO GIZARTE LARRIALDIEN UDAL ZERBITZUA** (24 orduko arreta-zerbitzua). Mazarredo zumarkalea 22. Telefonoa: 94 470 14 60
- **GUARDIAKO EPAITEGIA.** Ibañez de Bilbao kalea 4. Telefonoa: 94 401 64 81
- **BILBOKO UDALZAINGOA.** Telefonoa: 092
- **BILBOKO LARRIALDIEN KOORDINAZIOA, SOS DEIAK.** Telefonoa: 112

BESTELAKOAK:

- **HIESaren AURKAKO BIZKAIKO BATZORDEA.** Bailen kalea 6. Telefonoa: 944160055

