

We Can Do It!



**“ANDREEK AUTODEFENTSAREN
BEHARRA SENTITZEN EZ
DUTEN MUNDU BAT
AMESTU BEHAR DUGU”
ANGELA DAVIS.**

“ANDREEK AUTODEFENTSAREN
BEHARRA SENTITZEN EZ
DUTEN MUNDU BAT
AMESTU BEHAR DUGU”
ANGELA DAVIS

AUTODEFENTSA FEMINISTA: NESKAK ETA EMAKUMEAK ASKEAGO SENTITU DAITEZEN EZINBESTEKO TRESNA

Eraso matxistak aurrekusi eta havei aurre egiteko erantzun bezala mugimendu feministatik Autodefentsa Feminista sortu zen.

Sortzen aholkularitza elkarteak 2011-an egindako “Sexu erasoak, nola bizi diren, nola ulertzen diren, eta nolako arreta ematen zaien”, ikerketan adierazten den bezala emakumeak arraro sentitzen dira haien oldarkortasunarekin eta bestaldetik eraso bat nozitzeko beldur handia sentitzen dute. Erasoa bat jasateko aukerak, sarritan emakumeen adierazpena, askatasuna eta harremanetan eragin handia izaten du, berarek erreprimatuz.

Ideologia patriarkalak emakumeen artean zabaltzen duen beldurrari modu desberdinetan aurre eman ahal zaio. Autodefentsa feministak defentsa estrategia bat garatu du beldur horri aurre egiteko eta neska eta emakumeei eraso matxisten aurrean norberaren defentsarako duten eskubidearen mezua helarazten die.

Zer da autodefentsa feminista?

80.garren hamarkadan sortu eta 90.garren hamarkadan finkatu zen autodefentsa feministaren kontzeptuak, emakumeak haien defentsaren objektutzat hartzen ditu. Autodefentsa feminista erantzun antolatua bat da eraso sexisten prebenzioa egin eta haien aurrean nola jokatu behar den argitzeko. Bilgune Feminista erakundeak definitzen duen bezala autodefentsa feminista “indareriaren erroetara heldu eta berau deuseztatzeko beharrezkoak diren tresnak, jarrerak, eta erreakzioen multzoa da”.

Sistema patriarkalak emakumeen aurkako indarkeria biren arteko liskarrera mugatu nahi izaten du. Baina

indarkeria matxistak dimentsio asko dauzka eta indarkeria fisikoa haien arteko bat baino ez da: hau da komunikabideei eta sistema patriarkalari gehien interesatzen zaiena, bi pertsonen arteko borrokaren kontzeptua erabiliz” esan du Maitena Monroy. Maitena Monroy ekintzaile feminista da eta autodefentsa feministan aditua.

Autodefentsa feminista norberaren defentsarako teknikak ikasteaz haratago doa. “Teknika batzuk ikastea ez da nahikoa, aritzeko gai izatea lortu behar da” adierazi du Monroy-k.

“Ezin gara mugatu teknika fisiko batzuk ikastera bakarrik, defentsa pertsonalean egiten duten bezala. Teknika hauek guztiz menderatu ahal ditugu baina agian ez gara erasoaldi bat identifikatzeko gai izango edo erasoari aurre egin eta kolpatzeko unea heltzen denean blokeatu gaitzke. Agian ez gara teknika horiek erabiltzeko gai izango. Horrexegatik autodefentsa feministan norberaren barne ezagutza eta autoestimua lanketatik hasten gara” azaldu dute Bilgune Feministatik.

Zergatik da beharrezkoa ezagupen hauek gaztetatik ikastea?

Hipersexualizazio goiztiarraren fenomeno delat eta haurtzarotik nerabeza-

AUTODEFENTSA FEMINISTA IKASTEKO KONTAKTUAK

- **Maitena Monroy** : Autodefentsa Feministan aditua eta ekintzailea. <http://www.autodefentsafeminista.com/> info@autodefentsafeminista.com

- **Emagin**: Heziketa eta ikerketa feminista eskaintzen dute. Beste tailer batzuren artean, Autodefentsa Feminista . 943 59 09 02. emagin@emagin.eus

- **Autodefentsa feministaren hezitzaileak**: Autodefentsa feministaren hezitzaile talde hau Nafarroako Gobernuak joan den urtean antolatutako mota honetako lehenengo ikastaroren ostean sortu zen. adfeminist@gmail.com, africa.adfeminist@gmail.com

rorako igarotzea gero eta azkarragoa izaten da.

“Neskatoek gero eta goizago ikasten dute haiek besteon atseginerako gorputzak direla. Hau eskuetatik ihes egiten zaien zerbait da, zeren eta besteon emozioak beste baitagozkie, ez haiei, eta horretaz gain, horrek esan nahi du, emakume bezala ez daukadala bizi-egitasmo bat, eta nire bizitza bestearen menpean dagoela” nabarmendu du Monroy-k.

Beste aldetik, hasieran aipatutako sexu erasoetako buruzko ikerketan azaltzen den moduan, “mutil gazteenak harreman eredu zakarrak normalizatu egiten dituzte eta ez dituzte biolentotzat hartzen”. “Bortzakeitei oso gaizki deritzote baina ligatzerakoan



Argazkia: Bilgune feminista

haiei ezetz esan eta limurtu nahian ibiltzen diren neskek gaitzesten dituzte". Ikerketan parte hartu zuten mutilek adierazi zuten nahi zutena lortzea zilegia zela eta azken urteetan nesken erreakzioak neurritz kanpokoak bihurtu direla.

Gaur egungo datuen arabera neskek txikitatik indarkeria sexistaren biktimak izaten dira.

2017-an emakume gazteenek pairatutako indarkeria mota nagusia familia barrukoa izan zen (kasuetako %68,4-a 14 urte baino gutxiagoko biktimak izan ziren eta %32,7-a 14 eta 17 urte bitarteko neskek) Ede Fundazioak EMAKUNDE-arentzat egindako "Análisis e interpretación de datos estadísticos sobre violencia contra las mujeres en la CAPV. Datos estadísticos 2017" txostenaren arabera.

Beste aldetik, erasotzaileen artean mutil gazteen kopurua esanguratsua da. Erasotzaileen gehiengoak (% 54,51-a) 31 eta 50 urte bitarteko adina duen arren, nabarmendu beharrezkoa da indarkeria erabili duten hamar gizonetatik hiruk (%30-a) gehienez 30 urte daukatela eta haien artean

adin gabekoak %3,77-a dira (%2,76-a 2016-an).

Zein adinarekin hasi ahal da autodefentsa feminista ikasten?

Zazpi urterekin pentsamendu abstraktua eratzen hasten da. Generoa zer den eta zer suposatzen duen izaten dira autodefentsa feministak adin horretarako lantzen dituen gaiak.

"Zer impositu dizuten identifikatzeko gai ez bazara oso zaila da zer nahi duzun eta zer nahi ez duzun jakitea. Adin horretan oso garrantzitsua da identifikazio tresnak ematea neskei" azaldu du Monroy-k.

10 urteko adinarekin lan egitea ere funtsezkoa da, maitasun erromantikoaren ideala agertzen delako.

"Gure gizartean indarrean dauden emozio mapa batzuk, nik lotura afektibo derrigorrezkoa deitzen dudana horretara eramaten gaituzte.

Hau da, atsegina izatea, besteak gustatzea eta ezin hobeagoa izango den ideal fan-

tastikoa eraikitze baten bat topatzea bihurtzen dira gure bizitzaren funtsa" gehitu du.

Berdintasuna eta ezberdintasuna ez dira naturalak. Ezberdintasuna gizarte eredu patriarkal batek ezarri du baina guk berdintasuna eraiki egin behar dugu. "Euskal Herrian ez da prebentzio lan egokia egiten ari, gauzak beste nonbait, ez hemen, gertatzen direla uste guztiz okerra daukagulako.

Gaur egun Autodefentsa Feminista irakastea norbanako batzuren lana da, ikastetxe eta hezkuntza ez formaleko zentruetan ez da egiten berdintasunaren aldeko lan sistematikorik" ohartu du Monroy-k.

"Gizarte eredu patriarkala eraldatzen ez badugu eraso matxistei aurre egin eta hiletetara joaten jarraitu beharko dugu. Autodefentsa Feministaren tresna erabiltzen jarraitu beharko dugu baina ez dugu ahaztu behar zein den gure azken helburua, emakumeek, ezta emakume bakar batek ere, autodefentsa ikasi behar ez izatea" amaitu du ekintzaileak.

AUTODEFENTSA FEMINISTAREN TAILERRETAN LANTZEN DIREN EDUKIAK

- Emozioak: Beldurra kontrol mekanismo bat da. Txikitatik gure oldarkotasunaren erabilera ukatu egin zaigu eta berreskuratu behar dugu, errudun sentitu gabe.
- Autoestimua: Gure babeserako armarik garrantzitsuetako bat da. Gure burua errespetatzearekin lotuta dago eta besteekin ditugun harremanetan mugak ezartzen jakitearekin ere.
- Erasok identifikatzea: Egunero eraso txikiak gertatzen dira. Horietaz ohartzea erantzun bat eman ahal izateko lehenengo urratsa da.
- Erantzunak: Ez dago okerreko erantzunik. Intuzioa, azkartasuna, sormena eta umorea garrantzia handia izan dezakete erasoaldi desberdinei aurre egiterakoan.
- Jarrerak: Begiradak, ahotsa, gorputzaren jarrera, arma ahaltuak dira. Teknika fisikoen ezagutza ez da nahikoa teknikak praktikan jartzeko beharrezkoa den jarrera egokia ez bada.
- Elkartasuna: Indarkeria sexista nozitzen duen emakume bat erasotzen dutenean, emakume guztiok erasotzen gaituzte.

Interesgarria / De Interés

BIDEOA



LA MENTE EN PAÑALES

Haurrak, mutilak edo neskek diren harabera, nola tratatzen ditugun jakiteko esperimendu psikologiko bati buruzko bideoa da.

BIDEOA

LIBRO



CON OJOS DE NIÑA

Las 109 páginas de este libro nos presentan situaciones en las que todas podemos reconocernos con facilidad.

Las ilustraciones, sacan a la luz la diversidad de situaciones de la vida cotidiana, dificultades en los vínculos amorosos, frases de pensadoras famosas, mujeres premio Nobel y... el precio que pagan muchas niñas por el hecho de haber nacido mujeres...

MÚSICA



ZER IZAN - Huntza ft Mafalda & Tremenda Jauriak

HUNTZA talde Gipuzkoarraren lan honek MAFALDAREN eta TREMENDA JAURIAREN kolaborazioarekin batera grabatu zen eta pertsona bakoitzaren, eta batez ere emakunearen, independentzia aldarrikatzen du.

BIDEOA

El I Congreso Internacional de Coeducación y género se celebró en Madrid los días 27 y 28 de octubre

Los días 27 y 28 de octubre se celebró el I Congreso Internacional de Coeducación y Género, organizado por el claustro virtual de coeducación y con la colaboración del Instituto Universitario de Estudios de Género UC3M, la revista digital Patriarcadas y el centro de estudios Artemisa.

El congreso fué un encuentro entre profesionales que llevan años trabajando para ofrecer una educación igualitaria en centros educativos y pretendió ofrecer herramientas para que madres, padres y profesorado eduquen en igualdad.

En las ponencias se analizó el desarrollo de la coeducación en las últimas décadas, las diferentes legislaciones en educación por la igualdad, la prevención de la vio-



lencia de género en adolescentes, las masculinidades igualitarias, los medios de comunicación y se mostraron experiencias y casos de buenas prácticas para llevar el feminismo y la coeducación a las aulas.

Así mismo, la consejera de Educación del Gobierno, María Solana, presentó el Plan de Coeducación de Navarra, SKO-LAE, que fué motivo de aplausos y agradecimientos ante las críticas recibidas.

BELDUR BARIK Lehiaketa arrakastua izan da beste behin.

Azaroak 25, Emakumeen Kontrako Indarkeriaren Aurkako Nazioarteko Eguna dela eta BELDUR BARIK Lehiaketa arrakastatsua ospatu da berrito.

2010ean lehenengo edizioa egin zenetik, urtero hasi egin da lan kopurua, lehenengo edizioko 100 lanetatik 2016ko 363etara. 2011 urtetik aurrera ikuspegi aldaketa bat eman zen eta lanen kalitate artistikoa baino, agertzen zuten jarrera kontuan hartzea pasa zen. Urte horretan ere ikastetxeen eta Euskal Herriko Unibertsitatearen inplikazioa sustatu zen, inplikazio hori urteetan zehar mantendu delarik.

Urte hauetan zehar programa finkatzea lortu da, bai programak indarkeria sexistak ekiditzeko egiten duen abordatzea zein den transmitituz, baita lan egiten den markoak finkatuz.



Nahiko programak 15 urte egin ditu hezkidetzaz bultzatuz



Pasa den Irailean Emakunderen Nahiko Hezkidetzaz Programaren IV Jardunaldi Orokorra ospatu zen Bilbon. Nahikok hamabost urte egin ditu dagoeneko euskal eskolatan hezkidetzaz bultzatzen eta hain zuzen horregatik, Emakundeko zuzendariak, Izaskun Landaidak bere eskerrik beroenak luzatu zien Nahiko programan aritu diren irakasleei euren inplikazioagatik, ikasleei eta haien gurasoei. 10.000 ikasle baino gehiagok parte hartu dute programa honetan urte hauetan eta Landaidak adierazi duenez, "urte hauetako esperientziak eta egindako ebaluazioen emaitzek argi eta garbi erakusten digute hezkidetzaz oinarritutako programa honetatik igaro diren ikaslearen artean hobekuntzak eman direla haien harremanetan, berdintasunean, elkarren arteko errespetuan... Beraz, esan dezake-

gu konbentzimendu handiz bultzatzen dugula urtero Nahiko programa, eta konbentzimendu handia daukagula hezkidetzaz eskaintzen digun aukera paregabea". Hezkidetzaz tresna ezin hobea da gure usatez gazte-gaztetatik emakumeen kontrako indarkeria prebenitzeko eta berdintasunean oinarritutako jarrerak sustatzeko", gaineratu du.

Besteak beste, Amparo Tomé, hezkidetzaz adituak, parte hartu zuen jardunaldian eta hezkidetzaz azken urte hauetako esperientzien errepaso bat egin zuen: zein zailtasun aurkitu diren bidean, zein aurrerapen egin diren, eta zeintzuk diren lorpenak eta erronkak alor honetan.

Informazio gehiago [Emakunde Aldizkaria](#)

BA AL ZENEKIEN?

MIKROMATXISMOAK

June Fernández kazetari feministaren arabera mikromatxismoak dira: "Egunero gertatzen diren jarrera matxistak, oharkabean pasatzen direnak, eta, gainera, guztiz normalizatuak daudenak. Eta hain oharkabean pasatzen dira, non jarrera matxista hori jasaten duen askotan ez den detektatzen, normalizatzen hartzen duelako".

Terminoak Luis Boninok erabili zuen lehen aldiz 1990 urtean, eta gizonek egunerokotasunean erabiltzen dituzten indarkeria eta menderatze praktikak bezala definitzen ditu.

IRANTZU VARELA

LILA FACTORIA ENPRESAREN KOORDINATZAILEA



“Sare sozialek ez dute indarkeria matxista berririk asmatu, hori bai, berau errepikatzen tresna berririk bat bihurtu dira.”

Heziketa eta ekintza feministaren arloan lan egiten duen Faktoria Lila enpresaren koordinatzailea da Irantzu Varela. Komunikabide desberdinetan lan egiten du eta Youtuberra da. Azken bost urtetan “El Tornillo” saioa egin du.

Azken ikerketen arabera Europan 9 milioi emakumek ziberindarkeria matxista pairatu dute. Nolako da sareen bidezko indarkeria hau?

Errealitatean gertatzen den indarkeria matxistaren islada da. Sare sozialek ez dute indarkeria matxista berririk asmatu, hori bai, berau errepikatzen tresna berria bihurtu dira.

Mehatxu bezala erabiltzen dira sareak, “nik nahi dudana egiten ez baduzu bideo hauek argitaratuko ditut” bezelako xantaiak eginez adibidez, eta iraintzeko erabiltzen dira ere. Gure gorputzagatik, gure itxuragatik edota gure jarrera sexualagatik iraintzen gaituzte. Irain guztiak ildo bereetik joaten dira ia salbuespenik gabe. Lodi, itsusi, larrutan behar bezala egin behar duzu zuk! guztiok irain berdinak jasaten ditugu. Besteok gustatzeko gure ustezko funtzioari buruzko irainak izaten dira, gure gorputzaz lotsa gaitzean bilatzen dutenak.

Sare sozialetan indarkeria matxistaren ondorioak areagotu egiten dira?

Norbaitek zuk ezagutzea nahi ez duzun

zure bizitza pribaturen edukiren bat argitaratzen dezake eta imagina ezazu bapatean eduki hori jende mordo batek kontsumitzen duela.

Orain dela bi urte Tiziana Cantoneren kasua oso ezaguna izan zen. Bere bikotekide ohiak, harremana apurtu eta gero eduki sexuarekiko bideo bat argitaratu zuen eta Tizianak urte batez irainak eta umiliazioak pairatu eta gero, azkenean, bere buruaz beste egin zuen. Suizidioaren ostean ere bere bideoari buruzko txantxak agertzen ziren oraindik sareetan. Gure gizartean, intimitatea, sexualitatea eta emakumeen gorputzaz ditugun ideiei buruzko berrazteketak egin behar dugu, horrelako gauzak gertatzen direnean gai izan gaitzean gelditzeko.

Argitaratzen diren mota honetako bideoak heltzen zaizkigunean arbuiatu behar ko genituzke, argi baitago pertsona horrek ez duela eduki intimo hori zabaldu nahi.

Emakumeak sare sozialetan erasoak jasaten dituztenean, beraien erantzukizun gisa hartzen da?

Bai horrelaxe izaten da. Horrek esan nahi du sare sozialak ez direla arazoa. Emakumeak erruduntzat hartzen gaituzte gure sexualitatea askatasunez bizitzeagatik, eta argi dago azken finean gure sexualitatearen eta gure gorputzaren jabe izatea ukatzen dituztela.

Sare sozialetan kontu pribatuak zabaltzerakoan arriskuak kontutan hartu behar ditugu?

Errealitateak frogatu du oso erreza dela norbaiten intimitatea eta pribatutasunean sartzea, pertsona horrek nahi ez badu ere. Niri interesgarriagoa eta eraginkorragoa iruditzen zait emakumeen pribatutasuna, sexualitatea eta intimitatea beste modu batera ikusia izan dadin jendea hezitzea eta horrela emakumeen sexualitatea erasorako arma bat ez izatea.

Ikastetxeetan sare sozialetako indarkeria matxistaren prebentzioan lan egiten ari da?

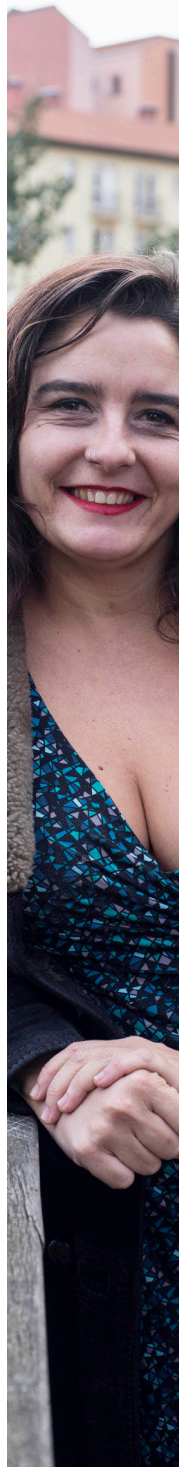
Ez. Gai honi buruzko heziketa saio guztiak neskei zuzenduta daude eta bideoak eta argazkiak zabaltzeren inguruko erantzukizuna eta beldurra sortzen dituzte. Klean gertatzen den gauza bera da. Gizonak hezitu eta emakumeen askatasuna errespetatzea eskatu beharrean, emakumei erasotzeko izan ez gaitzean neurriak har ditzagun irakasten dugu. Askatasuneko eta begiruneko diskurtsoak sortu beharrean, emakumeak erreprimi gaitzean eta kontuz eta beldurrez bizi gaitzean hezitzen gaituzte.

Kasu hauek zigortzen dira? Legegion ba al dago hutsune edo mugarik mota honetako delituekin?

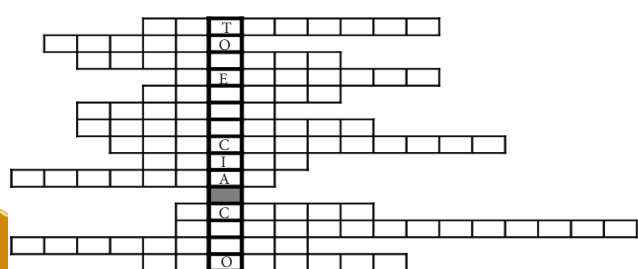
Oso garrantzitsua dela uste dudana arren, arazo hau ez da konponduko erantzukizun legalak eskatuz, baizik eta beste kultura bat sortuz. Norbaitek emakume bat erasotuko duela esaten badu, mehatxu hori gizarteak berak gaitzetsi behar du. Erakundeek zigorgabetasuna egon ez dadin lan egin behar dute, adierazpen askatasunarekin lotutako beste kasu batzutan (monarkia, estatuaren batasuna eta abar) gartzelara joan zaitezke baina emakumei mota guztietako mehatxu argiak bidali ahal dizkigute eta ez da deus gertatzen.

Sare sozialetako indarkeria matxistari aurre egiteko gidaren bat gomendatu ahal diguzu?

Gai hau berri samarra da eta sare sozialetan gertatzen ari dena indarkeria matxistatzen ezagutzeko garaian gaude oraindik. Berriki erantzunak sortzen ikasten ari gara. Orain dela gutxi nire lagun Andrea Momotiori autodefentsa ziberfeministari buruzko lan bat eskeini nion eta lotura honetan eskura daiteke. Lotura



CRUCIGRAMA CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO



- 1) Característica de la que gozan las mujeres independientes, libertad.
- 2) Proceso social que implica una alteración en la imagen de la mujer.
- 3) Se dice de la circunstancia que muestra como equivalentes a los dos géneros, paridad.
- 4) Declaración pública contra la violencia de género.
- 5) Valentía, valor, ímpetu.
- 6) Acción de ayudar moralmente a la mujer maltratada, favorecer.
- 7) Corriente que defiende a la mujer.
- 8) Corriente que defiende al hombre.
- 9) Vocerío que se hace en señal de protesta.
- 10) Condición de la mujer en la que no esta sujeta, presa o sometida.
- 11) Obrar o comportarse en contra de la desigualdad de género.
- 12) Reclamo de la sociedad ante los derechos de la mujer.
- 13) Oponerse al trato discriminatorio contra la mujer, alzarse.
- 14) Desarrollo favorable, aceptación de la mujer como figura completa.

Solución