

## QUE HACER EN CASO DE SUFRIR VIOLACIÓN SEXUAL

Las agresiones sexuales son comportamientos sexuales impuestos contra la voluntad de una persona: exhibicionismo, palabras obscenas, tocamientos, caricias, acoso sexual en el trabajo, violación, etc.

En muchos casos, las agresiones sexuales provienen de personas conocidas.

Si no te apetece, di no. No tienes porqué soportar ninguna conducta sexual contra tu voluntad. No te sientas culpable, por decir que no y tampoco si, a pesar de ello, te fuerzan a mantener una relación sexual.

Las agresiones sexuales, además de daños físicos, suelen producir graves consecuencias psicológicas (ansiedad, pesadillas, depresión, disminución del deseo sexual...), que se prolongan mucho tiempo después de la agresión y requieren generalmente para poder superarlas de ayuda psicológica especializada. Se puede acceder a esta ayuda, de forma gratuita, a través de los servicios sociales de tu municipio.

### PASOS A SEGUIR

1. Ante un ataque inminente, si puedes, llama a la policía para que te proteja (Ertzaintza: 112; Policía Local: 092).

Personas con dificultades para la comunicación oral (fax-SOS-Deiak): Álava (945 136 873) Bizkaia (944 425 206) y Gipuzkoa (943 447 904)

2. No te laves ni te cambies de ropa. Si has sufrido una agresión por vía bucal, trata de no comer ni beber, ya que podrías eliminar pruebas esenciales para la identificación y condena de la persona agresora.

3. Cuéntaselo a una persona de confianza y solicita su ayuda.

4. Acude al Hospital más cercano. Si eres extranjera y aún no tienes la tarjeta sanitaria, también te atenderán.

5. Si prefieres acudir o llamar en primer lugar a la Policía (Ertzaintza: 112 o Policía Local: 092) o al Juzgado de Guardia, te acompañarán al Hospital o al Servicio Clínico correspondiente. Antes de poner la denuncia, llama o manda un mensaje al servicio gratuito 24 horas de asistencia letrada Álava: 652 779 045; Bizkaia: 652 779 044; Gipuzkoa: 652 779 043).

6. Si tienes problemas de visión, auditivos, de movilidad u otra discapacidad, comunica tal circunstancia (mediante llamada, fax, e-mail, mensaje corto...) al servicio al que quieras acudir, a fin de que te ayuden en el traslado, te acompañen, te faciliten un intérprete de lengua de signos, etc.

## ZER EGIN BORTXAKETA ETA SEXUERASOEN AURREAN?

Sexu-erasoak pertsona baten borondatearen aurka ezarritako sexu-portaerak dira: exhibizionismoa, hitz lizunak, ziriak, laztanak, sexu-jazarpena lantokian, bortxaketa, etab.

Askotan, sexu-erasoak pertsona ezagunengatik etortzen dira.

Gogorik ez baduzu, esan ezetz. Ez duzu zertan jasan zeure borondatearen aurkako sexu-jokaerarik. Ez zaitzez sentitu errudun, ezetz esateagatik, ez eta, hala eta guztiz ere, sexu-harreman bat izatera behartzen bazaituzte.

Sexu-erasoek, kalte fisikez gain, ondorio psikologiko larriak eragin ohi dituzte (herstura, amesgaiztoak, depresioa, sexu-grina gutxitzea,...). Ondorio horiek asko luzatzen dira erasoaren ondoren, eta, normalean, gairitu ahal izateko, laguntza psikologiko espezializatua eskatzen dute. Laguntza hori, nahi izanez gero, doan eskura dezakezu, zure udalerriko gizarte-zerbitzuen bidez.

### JARRAITU BEHARREKO PAUSOAK

1. Berehalako eraso baten aurrean, ahal baduzu, deitu polizia babes zaitzan (Ertzaintza: 112; Udaltzaingoa: 092).

Ahozko komunikaziorako arazoak dituzten pertsonak (SOS-Deiak-faxa): Araba 945 136 873) Bizkaia (944 425 206) eta Gipuzkoa (943 447 904)

2. Ez garbitu gorputza eta ez aldatu arropa. Aho bidezko eraso bat jasan baduzu, saiatu ez jaten eta edaten; izan ere, bestela, erasotzailea identifikatzeko eta kondenatzeko funtsezko frogak ezaba baititzaitezke.

3. Konta iezaiozu konfiantzako pertsona bati eta eskatu laguntza.

4. Joan zaitzez ospitalera, hurbilen duzunera. Atzerritarra bazara eta oraindik osasun-txartelik ez baduzu, berdin hartuko zaituzte.

5. Nahiago baduzu ezer baino lehen polizia (Ertzaintza: 112 edo Udaltzaingoa: 092) edo guardiako epaitegira joan edo deitu, dagokizun ospitalera edo zerbitzu klinikora lagunduko dizute. Salaketa jarri aurretik, deitu edo bidali mezu bat laguntza juridikoko 24 orduko doako zerbitzura (Araba: 652 779 045; Bizkaia: 652 779 044; Gipuzkoa: 652 779 043).

6. Ikusmeneko, entzumeneko edo mugikortasuneko arazoren batedo beste ezintasunen bat baduzu, jakinarazi arazo hori (telefonoz, faxez, e-mail, mezu laburrez...) joan nahi duzun zerbitzuari, joan-etorrian lagun diezazuten, zurekin joan daitezten, zeinuen hizkuntzako interprete bat jarri diezazuten, etab.