

GALDETEGIA

1. Adina: _____.
2. Sexua: Emakumea Gizona
3. Zeintzuk dira zuk eginiko ikasketak? _____.
4. Zure bikote harremanak neska edo mutilekin izan dira? _____.

EZAGUTZA ETA IRITZIA

- Zer ezberdintasun dago ezkongaietan ematen den indarkeriaren eta genero indarkeriaren artean?

- Zer izango litzateke zuretzat edozein motatako harreman afektibo osasuntsua? Bikote harremanaren kasuan, baldintza hori betetzeko, nolakoa izan beharko luke?

- Jakingo zenuke ekintza bortitz bat identifikatzen?

- Zertan oinarrituz sortu duzu zure iritzia eta ezagutza?

GERTAERA EDO EKINTZAK

Atal honetan, zure esperientziaren arabera, batetik bosterainoko puntuazioaz baloratu behar dituzu ondoko baieztapenak. Puntuatzeko, 16 urte zenituenetik orain arte izandako edozein bikote erlazio hartu dezakezula erreferentziazat. (Beti ere, hilabete bat edo gehiago iraun badu harreman hori).

1= Inoiz. 2= Ia inoiz edo noizbait. 3= Noizbehinka. 4= Askotan. 5= Beti.

Arlo psikologiko eta sexuala	1	2	3	4	5
1. Edonoren aurrean nire eskubideak defendatzen ditut.					
2. Nire bikoteak edonoren aurrean defendatzen ditu bere eskubideak.					
3. Nire bikotekidea, orokorki, behar dudan guztian, laguntzeko prest dago.					
4. Prest nago nire bikotekidea, orokorrean, behar duen orotan laguntzeko.					
5. Nire bikotekideak edozein gairen inguruan dudan iritzia isla dezadan uzten du, eta nire ikuskera, sinesmen eta usteak errespetatzen ditu, nahiz eta berdin ez pentsatu.					
6. Nire bikotekideak edozein gairen inguruan duen iritzia isla dezadan uzten dut, eta bere ikuskera, sinesmen eta usteak errespetatzen ditut, nahiz eta berdin ez pentsatu.					
7. Nire mutil-/neska-lagunak aholkuak eskatzen dizkit.					
8. Nire mutil-/neska-lagunari aholkuak eskatzen dizkiot.					
9. Nire bikotekideak gure harremana hobetzeari bideratuta, esaten diodana entzuteaz gain, kontuan hartu eta praktikara eramaten du.					
10. Nire bikotekideak gure harremana hobetzeari zuzenduta, esaten didana entzuteaz gain, kontuan hartu eta praktikara eramaten dut.					
11. Nire bikotekideak, berak edo nik, beste pertsona batzuekin izandako liskarrak, arazo edo gaizki ulertuak direla eta, nire aurka jotzen du.					
12. Nik, nire bikotekideak edo nik, beste pertsona batzuekin izandako liskarrak, arazo edo gaizki ulertuen ondorioz, nire mutil-/neska-lagunaren kontra jotzen dut.					
13. Nire neska-/mutil-lagunak, niri bere sentimendu eta emozioak ezkututzen saiatzen da.					
14. Nire neska-/mutil-lagunari, nire sentimendu eta emozioak ezkututzen saiatzen naiz.					
15. Nire bikoteak nire sentimendu eta emozioak ukatzen ditu.					
16. Nire bikotearen sentimendu eta emozioak ukatzen ditut.					

17. Bion eztabaida batean, edo beste egoeraren batean, nire bikotekidea oihuka hasten da, edota tonu zakarra erabiltzen du nigana zuzentzeko.					
18. Bion eztabaida batean, edo beste egoeraren batean, oihuka hasten naiz, edota tonu zakarra erabiltzen dut beragana zuzentzean.					
19. Egoeraren batean, nire mutil-/neska-lagunak iraindu, zirikatu nau edota umiliatzen saiatu da.					
20. Egoeraren batean, nire mutil-/neska-laguna iraindu, zirikatu dut edota umiliatzen saiatu naiz.					
21. Nire bikotekideak defentsa moduan niganako hitzezko eraso edo irainak erabili ditu.					
22. Nire bikotekidearenganako hitzezko erasoak edo irainak erabili ditut, defentsa gisa.					
23. Nire bikotekidea bere buruaz beste egiten saiatu da.					
24. Nire buruaz beste egiten saiatu naiz.					
25. Egoeraren batean nire mutil-/neska-lagunak xantaiatu nau.					
26. Egoeraren batean nire mutil-/neska-laguna xantaiatu dut.					
27. Nire bikotekideak ni errudun sentitzea bilatu/egin du.					
28. Nire bikotekidea errudun sentitzea bilatu/egin dut.					
29. Nire bikotekideak nola jantzi behar dudan esan dit.					
30. Nire bikotekideari nola jantzi behar duen esan diot.					
31. Nire bikotekideak nire lagun bat, ezagunen bat edo senideren bat ikustea debekatu dit.					
32. Nire bikotekideari bere lagun bat, ezagunen bat edo senideren bat ikustea debekatu diot.					
33. Nire bikotekideak mugikorra edo nirea den objekturen bat ezkutatu, edo baimenik gabe hartu dit.					
34. Nire bikoteari mugikorra edo berea den objekturen bat ezkutatu, edo baimenik gabe diot.					
35. Nire bikotekidea, bere kontra ez doan, baina gustatzen ez zaion ekintza bat gauzatu dudanean edo gustatzen ez zaion zerbait esatean, nirekin haserretu da, zigortu nau, alde batera utzi nau edota denbora batez ez dit hitz egin.					
36. Nire bikotekideak, nire kontra ez doan, baina gustatzen ez zaidan ekintza bat gauzatu duenean edo gustuko ez dudanean zerbait esatean, berarekin haserretu naiz, zigortu dut, alde batera utzi dut edota denbora batez ez diot hitz egin.					

37. Nire bikotekidea ni jeloskor jartzen saiatu da.					
38. Nire bikotea jeloskor jartzen saiatu naiz.					
39. Nire bikotekideak iruzur egitea edo gezurra esatea leporatu dit.					
40. Nire bikotekideari iruzur egitea edo gezurra esatea leporatu diot.					
41. Nire bikoteak niri, nahi ez dudanean, ipurdia, bular-aldea edo sexu aparatua ukitzen dit; musukatzen nau; edo arropa kentzen eta biluzten nau.					
42. Nire bikotekideari ipurdia, bular-aldea edo sexu aparatua, berak nahi ez duela jakinik, ukitzen diot; bera musukatzen dut; edo arropa kentzen eta biluzten dut.					
43. Nire bikotekideak berarekin era ezberdinetako sexu harreman edo ekintzak (koittoa, ukipenak...) gauzatzera behartu nau.					
44. Nire bikotekidea nirekin era ezberdinetako sexu harremanak edo ekintzak (koittoa, ukipenak...) gauzatzera behartu dut.					
45. Nire bikotekideak nire kontra aurrera eramandako eraso, gehiegikeri edo abusu psikologikoaren eraginez, nik nire burua lesionatu dut.					
46. Nik nire bikotearen kontra aurrera eramandako eraso, gehiegikeri edo abusu psikologikoaren eraginez, bera bere burua lesionatu du.					
47. Nire bikotekideak nire kontra aurrera eramandako eraso, gehiegikeri edo abusu sexualaren eraginez, nik nire burua lesionatu dut.					
48. Nik nire bikotearen kontra aurrera eramandako eraso gehiegikeri edo abusu sexualaren eraginez, berak bere burua lesionatu du.					
49. Nire bikotekideak ezarritako debekuak bete ditut.					
50. Nik nire bikotekideari ezarritako debekuak, berak bete ditu.					
51. Indarkeriaren eraginez, antsietatea eta estresa izan ditut.					
52. Indarkeriaren eraginez, depresioa izan dut.					
53. Indarkeriaren eraginez, loaren nahasmenen bat izan dut.					
54. Errespetuan eta ekitatean oinarritutako erlazioak ezartzeko zailtasunak ditut.					
55. Nire bikoteak errespetuan eta ekitatean oinarritutako erlazioak ezartzeko zailtasunak ditu.					

Arlo fisikoa	1	2	3	4	5
1. Egoeraren batean, nire bikotekideak bultza egin, jipoitu, kolpeak eman edo beste objektu batekin zauritu nau.					
2. Egoeraren batean, nire bikotea bultzatu, jipoitu, kolpeak eman edo objektu batekin zauritu dut.					
3. Egoeraren batean, nire bikotekideak objektuak jaurti dizkit, zerbaiten kontra bota edo apurtu ditu, edota ni zerbaiten kontra bota nau.					
4. Egoeraren batean, nire bikotekideari objektuak jaurti dizkiot, zerbaiten kontra bota edo apurtu ditut, edota bera zerbaiten kontra bota dut.					
5. Egoeraren batean, nire bikotekideak niganako indarkeria fisikoa erabili du auto-defentsa bezala.					
6. Egoeraren batean, nire bikotekidearenganako indarkeria fisikoa erabili dut auto-defentsa moduan.					
7. Nire bikotekideak nire aurka gauzatutako ekintza bortitz baten/batzuen ondorioz, zauriak, kolpeak, etab. izan ditut.					
8. Nire bikotekidearen kontra gauzatutako ekintza bortitz baten/batzuen ondorioz, berak zauriak, kolpeak, etab. izan ditu.					
9. Nire bikotekideak murrizketa metodoren bat erabili du nirekin.					
10. Murrizketa metodoren bat erabili dut nire bikotekidearekin.					
11. Nire bikoteak nire kontra aurrera eramaniko eraso, gehiegikeri edo abusu fisikoaren eraginez, nik nire burua lesionatu dut.					
12. Nik nire bikotearen aurka aurrera eramaniko eraso, gehiegikeri edo abusu fisikoa dela eta, berak bere burua lesionatu du.					
13. Indarkeria fisikoaren eraginez, zauri, kolpe, etab. larriak izan ditut.					
14. Indarkeria fisikoaren eraginez, zauri, kolpe, etab. larriak izan ditu nire bikoteak.					

Atal hau bakarrik **bete indarkeria jaso baduzu**; horretarako, jarri arreta arlo fisiko zein psikologiko eta sexualaren atalean, ageri diren baieztapenetan eman duzun puntuazioan.

Aurretik aipatutako gertaera horiek...

- Egun jarraitzen dute?
- Kanean, leku publikoetan edota etxean ematen ziren/dira? Jendearen aurrean edo bakarrik egotean?

EMOZIO, SENTIMENDU ETA PENTSAMENDUAK

Atal hau bakarrik **bete indarkeria jaso edo eragin baduzu**; horretarako, jarri arreta arlo fisiko zein psikologiko eta sexualaren atalean, ageri diren baieztapenetan eman duzun puntuazioan.

1= Inoiz. 2= Ia inoiz edo noizbait. 3= Noizbehinka. 4= Askotan. 5= Beti.

	1	2	3	4	5
1. Nire bikotekidearekin nagoenean, babestuta sentitzen naiz, baita ziurtasunez eta konfiantzarekin ere.					
2. Nire bikoteak baztertzen nauela sentitzen dut.					
3. Nire neska-/mutil-lagunarekin egonik, pozik nago.					
4. Nire buruaz beste egitearen inguruko pentsamenduak izan ditut.					
5. Nire bikotekidearekin borrokatzea edo lehiatzea gustatzen zait.					
6. Objektu sexual xumea sentitzen naiz.					

Bete indarkeria jaso baduzu. Posible da aukera bat baino gehiago hautatzea, eta zure egoerari dagokion aukerarik egon ezean, "beste bat" aukera markatu X batez, eta ahal bada jarri zer.

Izandako emozio eta sentimenduak	Indarkeria fisikoa jasatean	Indarkeria psikologikoa jasatean	Indarkeria sexuala jasatean
Beldurra, izua			
Gorrotoa			
Frustrazioa			
Balio gabea			
Harridura			
Haserrea, amorrua			
Atsekabea			
Poza			
Erruduntasuna			
Hunkipena			
Tristura			
Indiferentzia			
Beste bat			

Izandako pentsamenduak	Indarkeria fisikoa pairatzean	Indarkeria psikologikoa pairatzean	Indarkeria sexuala pairatzean
Atzera bueltako banintz ez nuke berarekin bikote harremanik izango. / Bera ezagutu izanaz damutzen naiz.			
Ez dut ezertarako balio, dena egiten dut txarto.			
Ez nau errespetatzen, beti zapaltzen nau. Ez du hori egiteko eskubiderik.			
Norbaiten laguntza behar dut, ezin dut horrela jarraitu.			
Ez nau maite, ez nau merezi.			
Maite nau. / Ez du nahita egiten.			
Harremana apurtuko dut. / Harremana apurtu behar dut.			
Sexua gorroto dut.			
Beste bat.			

Bete itzazu ondoko esaldiak:

- **Bortizkeria pairatu baino lehen**, norbaitek ni jipoitzen ninduenean/saiatzean, **emozio/sentimendu** hauek _____ izaten nituen. Ondorioz, honela **jokatzen** nuen: _____.
- **Bortizkeria jasan baino lehen**, norbaitek ni iraintzen, balioesten eta umiliatzen ninduenean/saiatzean, **emozio/sentimendu** hauek _____ izaten nituen. Ondorioz, honela **jokatzen** nuen: _____.
- **Tratu txarrak pairatu baino lehen**, norbaitek nire borondatearen aurka ni ukitzen ninduenean/saiatzean, **emozio/sentimendu** hauek _____ izaten nituen. Ondorioz, honela **jokatzen** nuen: _____.

INDARKERIA ETA HORREK IZANDAKO ONDORIOEN AURREAN EGINIKOA

Atal hau bakarrik **bete indarkeria jaso baduzu**. Egin gurutze bat zure egoera islatzen duen erantzunean.

	BAI	EZ
Zaintza eta sendagaiak behar izan dituzten zauri, kolpe, ebaki eta abar larriak edukitzean, medikura joan naiz.		
Laguntza psikologiko profesionala jaso dut egoerari aurre egiteko.		
Jasotako indarkeria dela medio, nire bikotekidea utzi dut.		
Indarkeria salatzen ausartzen naiz.		
Indarkeria salatu dut.		
Indarkeriaren edo horrek bultzatutako aldaketen aurrean laguntza eskatu diet lagunei.		
Indarkeriaren edo horrek bultzatutako aldaketen aurrean laguntza eskatu diot familiari.		