

# #ЯНеБоюсьСказати

**Автор:**

[Настя Мельниченко](#)

#ЯНеБоюсьСказати

Настя Мельниченко

Настя Мельниченко народилася у 1984 році в Києві. Громадська діячка, в минулому журналістка, мама двох синів – Ярослава і Северина.

У липні 2016 року мережу Інтернет підірвала потужна акція #ЯНеБоюсьСказати, в якій тисячі жінок і чоловіків розповіли свої історії. Це були дуже сильні і важкі історії – історії про насильство. Ця акція прогрімала не лише в Україні, але й за її межами. Тоді ж почалися розмови про те, що робити, аби не допустити такої кількості насильства в світі. Настя Мельниченко, ініціаторка акції, вирішила написати книжку, в якій розповісти підліткам про те, як не допустити сексуальне насильство зі свого боку, а також як поводитися і до кого звертатися, коли насильство вже сталося.

Настя Мельниченко

#ЯНеБоюсьСказати

Найвідвертіша книжка для підлітків

Передмова

Є речі, до яких неможливо бути готовою. Коли тебе в переповненому транспорті вперше мацає хтось дорослий. Коли десь у колі родичів хтось із сім'ї виявляє набридливо-тілесну увагу. Ця книжка та її голос – Настя Мельниченко – може дозволити тобі підготуватися до таких жахливих «уперше». Або ж усвідомити, як пощастило, що фізичне чи психологічне насильство оминуло тебе.

Одного разу під час обговорення вистави «Бути знизу», яку показує «Дикий театр», один з глядачів закинув команді акторів і режисерці, що спектакль звинувачує чоловіків у насильстві проти жінок. Так, текст вистави зосереджений навколо обговорення невдалих побачень, сексуальних досвідів і пережитих випадків насильства. Як у кіно «О чем говорят мужчины», але про правду, де є і смішне, і болюче, і світле, і таке, про що хотілось би забути. А в осерді лежить запитання про суб'єктність і жінки, і чоловіка. На ту ремарку глядача, котрому було неприємно дивитися виставу про згвалтованих жінок, я зауважила, що понад 90 % випадків сексуального насильства – це насильство чоловіків супроти жінок. «Але я за все своє життя не згвалтував жодної жінки», – зауважив глядач. Ну, молодець.

Що не так із суспільством і з етикою ставлення одне до одного, якщо в ньому стає можливим вихваляння тим, що ти не чинив насильства проти іншого (чи іншої)?

У топ-3 найбільш загрожених прав і свобод в Україні фігурують «базові права особистості». Це право на життя та інші фундаментальні природні, тобто вроджені, права. Майже 78 % опитаних громадян називають найважливішим правом людини саме право на життя. Попри це, близько третини опитаних готові обмежувати права людей із «певними політичними поглядами» (30,2 %), наркозалежних (39,8 %), ромів (36,4 %), геїв, лесбійок і трансгендерів (27,3 %). Принаймні, саме такі дані бачимо в дослідженні, яке провів Фонд «Демократичні ініціативи» імені Ілька Кучеріва. Відчуваєте суперечність? Цінність життя, цінність власного життя зокрема, але готовність обмежити життя інших людей. Хто дає таке право? Ніхто.

Права людини – понад усе.

Ця книжка є темою для медитації, роздумів. Вона не дасть готових відповідей і варіантів поведінки у випадку насильства. Але читання дозволить уперше задуматися про низку речей, про які в школах і в родинях не надто часто говорять. Дуже важливим, на мою думку, може стати висновок про потребу солідарності, сестринства та побратимства.

Насильство менш можливе в умовах безпечного простору. Легше шукати захисту, коли знаєш, що тобі напевно допоможуть. Можливо, ви бачили в Інтернеті відео, що час від часу стають популярними та «вірусними», про те, як одна дівчина допомагає іншій відчепитись від агресивного чоловіка чи хлопця. Таку допомогу можна надавати одне одному незалежно від статі чи віку. І, звичайно, мова тут іде не лише про випадки насильства, але і про довіру в суспільстві загалом. Якщо тобі страшно звернутися по допомогу до незнайомої людини, – то чому? Можливо, через страх, що хтось чужий скористається твоєю безрадністю.

Не бійся. І думай про силу безсилих. У наших руках багато сили. Сила сказати «ні». Сила не робити шкоди. Сила допомогти тим, хто потребує допомоги.

Ірина Славінська

Про що ця книжка?

Привіт! Мене звати Настя, я уже доросла жінка, але колись я була, як і ти, підлітком.

Якось я ішла вулицею, тримаючи по пакету з фруктами у кожній руці. Мені було 13, я милувалася червневим сонцем на стінах будинків моєї рідної вулиці. Аж раптом незнайомий дядько налетів на мене, схопив між ніг і аж трохи підняв на руці. Потім відпустив і пішов далі. Цей випадок закарбувався в моїй пам'яті. Ця незнайома людина грубо порушила мої кордони, брутально обмацала мене і зникла. Я не знала, як на це реагувати, я взагалі ніколи не очікувала від дорослих такої поведінки. Дорослі завжди до того здавалися безпечними і

привітними людьми, тими, хто захищає мене. Ніхто не розповів мені, що це не завжди так і щось подібне, як на тій вулиці, може статися.

Пишучи цю книжку, я зрозуміла, що це буде найвідвертіша книжка для підлітків з безлічі усіх, що коли-небудь видавалися в Україні. Бо є дуже багато речей, про які нам у дитинстві не розповідають. І коли щось подібне з нами трапляється – ми виявляємося геть не готовими до цього. У нас нема в голові ніякого певного «плану дій» – що робити у тому чи іншому випадку? З нами майже не говорять про секс, і, що найприкріше, – не говорять про насильство. Але від цього його не стає менше! І моє завдання, як уже дорослої людини, підготувати вас до того, що таке, на жаль, буває.

Спеціально для цієї книжки я попросила дорослих жінок і чоловіків прислати мені свої реальні підліткові історії про секс та сексуальні домагання. У багатьох із них є спільна риса: коли «щось таке» починало відбуватися, підлітки не розуміли, що з ними роблять. І, відповідно, не могли придумати, як реагувати. Авжеж, ніхто у школі не розповідає нам, «що робити, коли дорослий дядько мацає тебе між ніг!».

Тож сьогодні я говоритиму з тобою про те, про що дорослі зазвичай з дітьми не говорять. Ні вдома, ні в школі. Я думаю, що багато дорослих скаже: «Ох, ця Настя, навіщо вона розповідає нашим дітям про таке?!» А ще думаю, що чимало навіть зненавидять мене. А може, й закидають при зустрічі яйцями чи гнилими помідорами.

Ця книжка про дуже серйозні речі. Серйозні – не означає нудні, не турбуйся. Серйозні – це такі, над якими треба замислитися. Які треба наче пропустити крізь себе і сприйняти.

Ця книжка про таке страшне явище, як насильство.

Напевно, під словом «насильство» ти уявляєш картинку з кривавим лупцюванням одне одного по обличчю – достоту, як у бойовику. Так, це насильство. І його

легко побачити та розпізнати. Але є ще невидиме насильство, таке, про яке не говорять уголос. Бо це буцімто непристойно.

Насильство – це коли надлюдиною вчиняються дії без її згоди, які є неприпустимими для цієї людини.

Ми поговоримо про те, яким буває насильство. Ми поговоримо про те, як розрізнити насильство і як не чинити насильство над іншими.

Ми поговоримо про секс. Який він буває і яким він має бути.

Ми поговоримо про те, як допомогти людям, які постраждали від сексуального насильства.

Ми поговоримо про особисті кордони людини, про згоду й уміння казати та приймати «Ні». Ми поговоримо про міфи, які існують довкола сексу та сексуального насильства.

Я маю одразу попередити: хоч я пишу і для дівчаток, і для хлопчиків, проте періодично тобі буде здаватися, що я говорю лише про дівчаток. І що гвалтівники – це саме чоловіки. Таке враження складається тому, що у більшості випадків від насильства потерпають саме дівчатка і жінки, а гвалтівниками стають саме чоловіки. Якщо уявити, що ми зібрали разом 100 людей, які зазнали сексуального насильства, то з них 9 будуть чоловіки і аж 91 – жінки.

У майже всіх тих історіях, які мені прислали чоловіки, гвалтівниками над ними виступали теж чоловіки. Я ні в якому разі не кажу, що жінки не чинять насильства взагалі. Жінки зазвичай фізично слабші за чоловіків, однак часто виступають мастаками в іншому різновиді насильства – вони насилують психологічно, як то кажуть, «викручують мізки» (хоча й чоловіки це роблять аж бігом, повір!). Я кажу про те, що у більшості випадків сексуальне насильство вчиняється чоловіками. На жаль, це так.

У цій книжці дуже багато історій, розказаних різними людьми, про те, як вони зазнавали сексуального насильства і домагань у віці 9 – 17 років. Ці люди поділилися з тобою своїми історіями, аби ти зрозуміла (зрозумів), що ти не одна (не один). Багато хто розповідав свою історію вперше у своєму житті. І я

насправді страшенно вдячна цим людям за їхню хоробрість розповісти про свій досвід.

Це дуже серйозна книжка, і я переконана, що вона допоможе тобі знайти багато відповідей на твої запитання.

## Частина перша

Перш ніж вивалити на тебе все

Моя найкраща подруга втратила цноту у 18 років.

У неї був чудовий «перший раз», із гарним ельфоподібним хлопчиком, старшим од нас на пару років. Вона тоді саме переїхала в окреме від батьків житло й упивалася повною свободою самостійного життя. До того часу вона ні разу не зустрічалася з хлопцями, якщо не вважати «муток» довжиною в один-два тижні із хлопцями з дитячих таборів. Але у школі моя подруга була геть «непопулярною», і хлопці не лише не зважали на неї, але й цькували як могли. Тож до хлопців вона ставилася досить насторожено, аж поки у 18 років не познайомилася на базі відпочинку із невеликою компанією, серед яких був і «її» Ельф. Її так вразило тоді, що є нормальні хлопці, що вона миттєво почала відчувати потяг до хлопця з цієї компанії. Через деякий час поміж молодими людьми мусило щось виникнути. Ельф саме розстався зі своєю дівчиною, а тут нагодилася вона, вся така зацікавлена у своєму відкритті «нормальних» хлопців.

З Ельфом вони два тижні провели у ліжку, і за цей час він устиг вилетіти з інституту, в якому вчився, а подруга геть закинула підготовку до вступних іспитів. Але це було прекрасно! З яким же захватом вона розповідала нам про свій перший раз, про ніжність і чуйність свого партнера, його увагу до неї і турботу! Потім він повернувся до своєї дівчини, лишивши їй по собі гарні спогади та довіру до чоловіків. А головне – готовність будувати з ними стосунки.

Для мене її пригода у 18 назавжди стала ідеальним «першим разом», а Ельф – ідеальним «першим чоловіком».

Зазвичай сексом називають проникнення статевих органів однієї людини до статевих органів іншої людини. Хоча насправді секс є значно-значно ширшим і геть не обмежується «піськами».

Люди, які одне з одним займаються сексом, називаються сексуальними партнерами, або просто партнерами.

Дорослі займаються сексом з багатьох причин. Перш за все – секс робить нас щасливими. Часто секс стає продовженням любові між двома людьми, він стає вираженням глибокої довіри до іншої людини і душевного відкриття одне одному. Прекрасне відчуття злиття з іншим – ось що він дає.

Іноді дорослі займаються сексом, аби скинути напруження. Наприклад, напруження на роботі.

Секс буває дуже різним: між чоловіком і жінкою, між жінкою і жінкою, між чоловіком і чоловіком. У будь-якому разі, хороший секс дає обоим партнерам відчуття єднання і радості.

І мені трохи навіть прикро, що у цій книжці я говоритиму не про те, наскільки прекрасний секс. А про секс з точки зору насильницьких дій (адже книжка про насильство, пам'ятаєш?). Тому навіть у розділі про секс я постійно згадуватиму про насильство. І може, навіть налякаю тебе. Але секс, у якому присутнє насильство – це не нормальний секс. Це взагалі не секс, це власне і є насильство. А нормальний секс – то такий, який я описала на початку, розповідаючи тобі про «ідеальний перший раз».

Тож у цій книжці я постараюся показати тобі, чому сексуальне насильство – це не секс.

Секс

А тепер поговорімо про секс.

Ти, напевно, вже достатньо знаєш про секс – від друзів, батьків, з кіно чи книжок.

Або може так бути, що ти майже нічого не знаєш про секс. У будь-якому разі у цій книжці ми будемо багато про нього говорити.

Я дізналася про секс у першому класі від однокласниці Каті Орлової. Вона, ніяково хихикаючи, склала пальці однієї руки у кільце, просунула туди палець другої і сказала: «Секс – це ось так».

Я одразу ж понесла ці «знання» до мами, але поки переповідала їй, «що таке секс», мене накрило відчуття страшенного сорому. Не знаю, чому, але відчуття сорому накривало мене щоразу, коли я говорила з мамою про секс.

Нам справді соромно говорити з дорослими про секс. Знаєш, доки я збирала історії для цієї книжки, то виявила, що більшість дітей, які зазнавали неприємних сексуальних зазіхань, не розповідали батькам про це – саме через сором.

Коли мені було 13 років, я пішла у школу моделей, і там був викладач. Він показував нам красиву ходу і, коли вирівнював мені спину, а я сутулилась, завжди мацав мене за груди. Мене це дуже знічувало, але я не знала, що і як сказати, бо було дуже соромно! Ще він любляв зазирати в жіночу роздягальню: щойно ми роздягалися до трусиків, як одразу йому було потрібно сказати «щось важливе». Після чергового такого заглядання і мацання в той же день я перестала туди ходити.

Дітей (та й дорослих) часто паралізує сором. Саме він не дає нам нормально поговорити про секс із тими, хто на ньому знається. Вирішити для себе якісь питання. Розібратися, що є нормальним, а що ні. Поговорити про це, поділитися. Розібратися з засобами контрацепції, із циклами, спробами чогось нового.

Я хочу сказати на весь голос: Секс – це не Соромно!!!

Соромно – це коли чиниш погано іншим людям. Соромно красти, ображати слабших, обманювати заради власної вигоди, обмацувати інших людей без їхньої на те згоди. Якщо ж секс приносить задоволення усім учасникам процесу – то чому ми маємо цього соромитися? Ми ж не робимо нічого лихого!

Насправді, соромитися сексу – це не більше, ніж традиція, звичка. Раніше сексу не соромилися – це було частиною нормального плину життя. Корівки, кізоньки, котики спарювалися задля потомства, так само робили і люди, які були частиною природи. На спеціальних святах молодь могла практикувати сексуальні втіхи. Але це було ще в дохристиянські часи, тобто дуже-дуже давно. Ще до Київської Русі! Потім традиції проіснували ще певний час, доки Церква не почала строго засуджувати дошлюбні статеві зносини. Нам твердили, що секс – це брудно і соромно, наші тіла – це щось мерзенне, бо головне в людині – це душа.

Людина мала концентруватися на чистоті душі, і не покладатися на бажання тіла. Сексуальний потяг видавався ганебним і страшним, бо людина не могла його контролювати. Адже, якщо ти хлопчик, ти не можеш примусити свого перчика не підніматись на гарну дівчинку. Він наче має свій власний «розум», чи, може, у нього вселився «диявол»? Уявляєте, як страшно? Звісно, всі прояви сексуальності і тілесності почали вважатися чистою гріховністю! Їх почали душити і забороняти. Секс став лише необхідністю – для продовження роду, і якби від сексу не народжувалися діти, то, гадаю, його б викоренили взагалі.

Між тим, до останнього часу в Україні зберігалось свято Купайла, яке мало відгомін тих давніх дійств, де молодь пізнавала одне одного і любилася – молодіжні ігрища, хороводи, танці.

Як бачиш, нас привчили соромитися сексу і своїх статевих органів. Якщо подумати, то груди, піхва, член – вони такі ж самі частини нашого тіла, як рука чи нога. Ти соромишся руки чи ноги? Ні. Але чомусь ми змушені ховати статеві органи, бо ці частини тіла пов'язані з сексом. А нам сказали, що секс – це соромно.

Саме через сором люди, які пережили прикрі зазіхання чи, не дай бог, насильство, замикаються в собі, замість того, аби поділитися з іншими людьми і

змусити соромитися того, хто чинить над ними насильство. Уявіть собі: людині погано і тяжко, але вона не може полегшити свій біль, довірившись комусь. Через сором!

Чого це має соромитися та або той, над ким таке чинять? Ви вчиняєте щось ганебне? – Ні! Нехай провалиться крізь землю від ганьби той, хто це робить!

Але ця традиція – соромитися сексу – теж зміниться з часом. Згадай: раніше вкрай еротичним і непристойним було побачити оголену жіночу ніжку трохи вище ступні, а зараз на багатьох європейських пляжах засмагати без верху купальника є цілком нормальним. І це на звичайних, не на нудистських (тобто таких, де усі засмагають голяка) пляжах!

Тому давай домовимося: те, що ти робиш, і воно не приносить шкоди іншим людям – не може бути стидким!

Навіщо люди займаються сексом?

Я не буду розповідати тобі про те, з якого віку треба займатися сексом, і що зараз ним займатися не можна, бо ти ще підліток. Насправді наше тіло у підлітковому віці (точніше, з ДЕЯКОГО підліткового віку) готове до сексу. Інша річ – що до цього не готовий наш розум. Хоч тіло і дозріває у певному віці, але внутрішньо ми будемо готові до сексу значно пізніше за тіло. Проте ця книжка має трошки іншу задачу, ніж теревені на тему, коли можна займатися сексом. Тож сьогодні ми говоритимемо не як і коли займатися сексом, а для чого?

Отже, навіщо люди займаються сексом?

Дуже довго вважалося, що чи не єдине, для чого існує секс, – це продовження роду. Тобто для запліднення жінки. Є люди, які й досі так вважають. Може, навіть у твоїй родині побутує така думка. Але є ще одна функція сексу, завдяки якій ним так полюбляє займатися весь світ: секс передовсім приносить задоволення.

І це те, на чому я хотіла зупинитися окремо.

Секс має приносити задоволення

Ти можеш мати будь-які статеві зносини, і вони будуть вважатися нормальними і ненасильницькими доти, доки ти отримуєш від цього задоволення і доки таке задоволення отримує твій партнер (партнерка).

Мій вітчим приходив до мене вночі. Він заставляв мене пестити його член. Він казав: давай роби це, я знаю, тобі це подобається.

Як гадаєш, чи справді подобалося цій дівчинці пестити член вітчима?

Займаючись сексом, постав собі запитання (дуже бажано – після, але і в процесі теж можна, головне – не вголос):

– Чи мені це справді подобається? Чи я змушую себе думати, що мені це подобається? Адже всі кажуть, що мені це має подобатися!

– Чи мені це справді подобається, чи це мій партнер твердить, що мені це подобається?

– Чи я займаюся сексом, бо мені це в кайф, чи тому, що хочу усім довести, яка я доросла/дорослий?

– Чи я займаюся сексом, бо мене від нього «пре», чи тому, що так роблять усі, і займатися сексом вважається «крутим»?

Якщо тобі справді це подобається – вперед, роби те, що робиш. Якщо ж це партнер тобі каже, що тобі подобається – тоді варто одразу сказати: ні, насправді тобі це НЕ подобається. Якщо секс за взаємною згодою – запропонувати разом знайти те, що саме тобі буде подобатися. Адже секс – це не лише проникнення чоловічих статевих органів до жіночих статевих органів.

Варіантів сексу може бути багато: оральний секс (пестоші ротом), мастурбація (коли сама чи сам собі приносиш задоволення), пестоші, поцілунки. Я знаю дівчину, яка досягала оргазму лише від поцілунків! Уявляєш, як їй пощастило?!

Відповідно, якщо хтось торкається твоїх статевих органів чи змушує торкатися до своїх (мацає, цілує) – це теж секс.

Секс – це не лише проникнення члена до піхви

Пам'ятай: коли секс відбувається не за твоєю згодою, або тебе переконують у тому, що тобі це подобається і ти цього хочеш, але НАСПРАВДІ тобі цього НЕ хочеться – такий секс є насильницьким і його одразу треба припинити. У сексі надзвичайно важливою є ЗГОДА.

Іноді люди вирішують «вивчати секс» за допомогою порнографії (тобто фільмів, де знято справжній секс між акторами). Це значно простіше зробити, ніж поговорити з кимось дорослим, наприклад. Але ти маєш розуміти, що між справжнім сексом і порнографією прірва така ж велика, як між шедевром живопису і дитячою розмальовкою. Порнографія стала дуже поширеною і легкодоступною, на жаль. Вона виконує певну свою роль, допомагаючи людям, котрі не мають наразі сексуального партнера і фантазії, здобути сексуальну розрядку. Але те, що ми бачимо, не є реальністю. Порнографія зазвичай показує досить жорсткий і навіть жорстокий секс, у якому чоловік буквально силує до цього жінку. При цьому акторки вдають, наче їм це подобається, і вони отримують від цього задоволення.

Що відбувається після переглядів таких фільмів? Чоловікам починає здаватися, що жінки хочуть, аби з ними поводитися грубо, і мріють про насильницький секс. І коли партнерка просить не поводитися грубо, насправді вона просто соромиться сказати, що хоче грубощі. А жінки, в свою чергу, очікують від чоловіків таких самих розмірів, як показано в порнографії. Вони дуже дивуються, що в українських чоловіків члени маленькі. Адже мають бути великі! – бо таке показували в кіно! Насправді середній розмір члена – 13,5 см, а зовсім не 19–23 см, як у порнографії.

У реальності біль і приниження не приносять задоволення. І вивчати секс ліпше разом із партнером, разом із вивченням його чи її тіла, крок за кроком розширюючи межі. І робити треба лише те, на що партнер чи партнерка згодні. Порнографія – дуже кепський посібник із сексу.

У порнографії секс показано як «завоювання» одного партнера іншим. Дуже часто таке уявлення переноситься і на життя. Юнаки починають змагатися, хто більше дівчат зможе затягнути в ліжку, і секс стає наче «прапором» чиеїсь перемоги. Є переможець, а є переможена. Відповідно, для ініціатора сексу важливіше буде «отримати приз» (тобто секс і дівчину), а не дати партнерці задоволення. В юнацькому віці секс обертається на змагання, гонку. А в цьому мало чуйності і розуміння.

Насправді, секс краще розглядати, як музику. Музичний твір, який програють двоє. І досягнення задоволення – то той момент, коли музика грає, а ноти складаються у гармонію. Секс – це не битва. Секс – це музика. Музика, створена двома.

Згода

У минулому розділі ми зачепили таке слово, як «згода». Гадаю, ти знаєш його значення: згода – це коли ти робиш щось добровільно, без примусу

У будь-яких стосунках, зокрема і сексуальних, згода дуже важлива. Власне, це є основною умовою будь-якого сексу. Так, я сказала – будь-якого. Навіть такого, який вважається «збоченим». Але погодься: чи може секс бути «збоченим», якщо усі учасники процесу погоджуються на це й отримують від цього задоволення?

Якщо ти цілуєш дівчину чи хочеш перейти до чогось серйознішого – переконайся, що вона згодна. Для цього можна спитати: «Ти не проти?» або дослухатися до її реакції на твої дії. Якщо дівчина говорить: «Ні, не треба!» – зупинися. Серйозно спитай: «Ти певна, що не хочеш цього?» Якщо вона підтвердить своє «ні» – відступи. Пізніше ви зможете обговорити її відмову. Вона розповість, чому не хоче, свої побоювання чи переконання. У будь-якому разі ти маєш почути сказане

тобі «ні». Це показує твою повагу до партнерки і виставляє тебе чуйною і хорошою людиною. Якщо партнерка мовчить чи відвертається – не користуйся формулою: «Мовчанка означає згоду». Можливо, дівчина соромиться відмовити тобі чи боїться тебе втратити. Згода має завжди висловлюватися чітко й однозначно.

Щодо дівчат, то нам часто навіть у голову не приходять, що можна сказати «ні».

Колись нас із моєю дванадцятирічною донькою запросили в турецьку лазню – хаммам. Донька запротестувала, їй така баня здавалася зовсім незвичною (у турецьких банях часто роблять масаж, причому чоловіки). Але наша подруга, американка Донна, сказала вражаюче просту річ: «Наташо, ти завжди можеш сказати «ні», якщо тобі не сподобається». Це рішення шокувало мене своєю простотою. Мені навіть на думку не спало, що можна просто сказати «ні» замість того, щоб терпіти!

Ця жінка права: як часто нам на гадку не спадає просто сказати «ні»?

Існує такий жарт, що жіноче «ні» означає «може бути». Цей жарт наробив дуже багато біди жінкам, бо наші відмови не сприймаються серйозно. Тож про що варто пам'ятати?

- Якщо ти дівчина – не кокетуй зі словом «ні». «Ні» говориться тоді, коли ти впевнена, що хочеш відмовити. Якщо ж ти кажеш «ні», аби тебе впрошували і вмовляли, – не роби цього.
- Якщо ти хлопець, то поважай «ні» дівчини. «Ні» означає «ні». Якщо сумніваєшся, що дівчина саме це мала на увазі – уточни. Але не будь настирливим.

Взагалі, лише пряма, чітко і з готовністю виражена згода означає однозначне «так». Якщо дівчина мовчить чи відводить погляд – це не згода.

Сказати «ні» насправді не так уже й просто. Часто ми боїмося сказати «ні», бо можемо втратити кохану людину (відмовивши у близькості), подрузі (відмовивши у проханні, яке ми не хочемо виконувати), родичам. Але є дуже простий метод.

Якщо сказати «ні» дуже важко, говори «Я подумаю». Така відповідь покаже небайдужість до прохача, а також дасть тобі час розкласти у голові все по полицках.

## Особисті кордони

У психології (науці, яка вивчає наші думки, почуття і поведінку людини) існує таке поняття, як особисті кордони. Особисті кордони – це уявні лінії, перетин яких спричиняє нам незручності. Ти ж напевно помічала (помічав), що іноді люди підходять до нас надто близько, і нам стає якось незручно? Хочеться відгородитися, відсторонитися або навіть втекти.

Ми підпускаємо людей тим ближче, чим ріднішою є людина. Від ворога чи незнайомця тримаємося подалі, з друзями можемо говорити на відстані витягнутої руки або трохи далі. З коханим кордони стираються, нам хочеться буквально злитися з ним.

Держави піклуються про свою територіальну цілісність, і ніхто не може без дозволу порушити кордон. Згадай, як складно перетнути кордон, якщо ти ідеш за межі України! Прикордонників навчають захищати кордон, і перетнути цю лінію може лише людина, яка має на це право (наприклад, візу).

Наша задача подібна до завдання прикордонників – навчитися оберігати наші особисті кордони від вторгнення чужинців.

Якими бувають особисті кордони і чи у всіх вони є?

## Фізичні кордони

Перш за все, є фізичні кордони. Вони обмежуються нашим тілом. Здавалося б, так легко зрозуміти, де ці кордони пролягають. Але є люди, котрі не відчують фізичних кордонів, або ж не бачать чи не поважають кордонів інших людей.

Ярославу 9 років. Він біжить по супермаркету, пробігає повз дівчинку його віку і просто на ходу торкається на мить її руки, аби роздивитися, що вона тримає.

Ярослав не відчуває кордонів інших людей. Він часто товчеться по тілу батьків, завдаючи болю, а показуючи якусь річ – тицяє її просто в обличчя. Він не зумисне це робить, він усього лише не відчуває кордонів. Але всіх така поведінка безмежно дратує.

Буває, дорослі поважають кордони одне одного, але не поважають кордонів своїх дітей.

Наприклад, багато кому неприємні доторки сторонніх людей. Якщо твої далекі родичі, яких ти не знаєш, змушують тебе цілувати їх у щічку чи обіймати, а тобі це неприємно – це порушення твоїх кордонів. Не бійся здатися нечемою, скажи: «Ні!»

Замислись: чи приємні тобі дотики інших людей? Можливо, лише близьких і рідних? Можливо, ніяких? Проаналізуй свої відчуття щодо контактів з іншими людьми. Як далеко має стояти людина при розмові, аби тобі було комфортно? Чи може вона брати тебе за руку, обіймати, цілувати?

Я особисто взагалі не люблю дотиків. Коли мене пробують обійняти чи поцілувати в щічку, я просто сахаюся і виглядаю трохи як дикунка. Але мої друзі з розумінням ставляться до цього і просто тримаються від мене на віддалі.

Коли я була маленька, до нас у гості часто приїжджав мій двоюрідний дядько. З самого малку він полюбляв садовити мене на коліна і цілувати в губи. Мені було це огидно, але я нічого не могла зробити, бо це видавалося мені неправильним – заперечувати родичу. Але коли мені було 12 років, я категорично відмовилася цілуватися в губи і сідати на коліна. Дядько назвав мене нечемною, але мені більше не доводилося терпіти ці тортури. Я відстояла свої кордони.

Непрошені ляскання по сідничці, щипання, мацання, доторки до коліна, цілування – дуже поширена практика порушення фізичних кордонів людини. Завжди зупиняй дії, які тобі неприємні!

Дорослі часто починають цьомати немовлят і не помічають, що немовлята згодом стануть дорослими людьми, які мають свою думку щодо поцілунків. Чомусь через «замовчування» вважається, що дітям і підліткам поцілунки приємні. Але це не завжди так...

Коли мені було 14 років, я любила ходити до церкви. Моя родина не дуже віруюча, тому в цьому плані тиску від них не було. Я відвідувала меси, тому що мені було приємно молитися під чарівну органну музику. Пізніше зі мною познайомилася літня жінка М., яка, як потім виявилось, колись була сусідкою моєї бабусі. Власне, я їй настільки сподобалася, що вона почала насаджувати мені християнство. Оскільки пані М. відвідувала словацькі служби, то і мене просила ходити на словацькі, а не на українські. Словацька мова мені подобалась, тому я не заперечувала. Вона почала дарувати мені різні релігійні книжки та буклети і завжди телефонувала, якщо мене не було на службі. Хоча я вдячна їй за позитивні моменти (вона навчила мене читати словацькою та трохи розмовляти), я до останнього не сприймала негативних (адже у мене було враження, що пані М. – справжня християнка і погано впливати на мене не може).

Виявляється, що може.

На жаль, у неї досить нещасне життя: вона вдова, у неї немає внуків, а син – з особливими потребами. Моя бабуся завжди розмовляла з нею по телефону про мене і радо підтримувала те, що пані М. почала вважати мене своєю внучкою,

посланою їй самим Богом. З одного боку – це прекрасно, що людина захоплюється мною, підтримує та турбується про мене. З іншого – це почуття не було взаємним, і для мене вона ще досі залишається чужою та незнайомою людиною. Моя бабця навіть зараз просить мене дзвонити до пані М. з ввічливості та жалісливості. Останнього разу влітку (мені зараз 20 років) я пішла на зустріч з нею, адже моя бабуся попросила мене зробити таку послугу для «самотньої жінки». Саме тоді я усвідомила, що дії пані М. непомітно переходять певні межі стосунків між дітьми та незнайомцями. Власне, за шість років нам так і не вдалося стати ближчими. Її нав'язливість, торкання моїх плечей проти мого бажання, доторки до рук та певні очікування, які я мала виправдати, укупі з іншими моїми особистими переживаннями, з часом відвернули мене від церкви.

Я сказала своїй бабусі про те, що мені не зовсім приємно бути з цією жінкою, і що я не хочу вважати її своєю бабусею, бо я не сприймаю її як таку. Власне, пані М. ніколи не запрошувала мене на чай разом з моєю бабцею, або вона ніколи не питалася, чим я ще цікавлюся, крім Бога, тому вважати її «моею бабусею з церкви» не було зовсім доречно. Можливо, у неї були свої причини на це (я знову намагаюся її виправдати). Однак моя бабуся радила боротися з собою, бо ця жінка і так «покалічена життям» і у неї більше «нікого, крім [мене]», немає. Тиснучи на мої почуття провини, жалісливості та співчуття, моя бабуся сама штовхала мене в незручні ситуації, які склалися з пані М. Вона почала мене «цілувати в щічку», що було абсолютно неприємно і навіть відразливо. Хоча навіть якби вона запитала мого дозволу це зробити, я не знаю, чи вдалося б мені їй відмовити. Все ж таки моя бабця провела хорошу виховну роботу зі мною щодо адекватного сприймання дій літніх людей, якими б неприємними вони не були. Я не маю на меті показати, що пізніше пані М. могла б вийти за межі «цілування в щічку», але сам факт того, що навіть моя власна бабуся свідомо заохочувала мене допускати подібні ситуації, вже свідчить, що у нашому суспільстві щось не так.

Якщо ми вже домовляємося, що ти відстоюєш свої кордони від сторонніх зазіхань, то давай домовимося, що і сама/ сам собі цього не дозволятимеш. Тож так само не дозволяй собі ляскати когось по сідниці чи доторкатися, навіть якщо це поширена практика у твоїй компанії. Твоїм друзям знадобиться ще кілька років, аби навчитися коректної поведінки, а ти будеш знати усе вже зараз!

Особисті кордони можуть стосуватися не лише твого тіла. Це також простір, який тебе оточує, і в якому тобі комфортно.

Коли твої батьки без дозволу вриваються у твою кімнату і перевіряють історію твого браузера – вони порушують твої кордони. Коли твій хлопець чи дівчина перевіряє твій телефон – це теж порушення кордонів.

Але інші люди часто і не здогадуються, що перетинають кордон. Давай позначимо кордон чіткою лінією!

Тому:

- Чітко означ близьким, які твої кордони не мають бути порушені (наприклад, скажи батькам, що хочеш, аби вони стукали перед входом до твоєї кімнати). Якщо батьки не погоджуються – це теж є форма психологічного насилля. Скажи, що для тебе є неприйнятним читання особистого листування або перегляд історії дзвінків. Може, батьки чи дорослі, партнер чи друг просто не знають про існування у тебе цих кордонів.
- Поважай кордони інших людей: не бери речей без дозволу, не читай чужі щоденники і листи.

## Духовні кордони

Ще є духовні кордони. Це те, у що ти віриш, твої переконання, твій світогляд.

Дуже важливо уміти тримати духовні кордони. Триматися того, у що ти віриш. Цінності і переконання – це наш орієнтир у житті. Що би з нами не відбувалося, ми завжди можемо звіритися зі своїми цінностями: чи відповідає те, що я роблю, тому, у що я вірю? Наприклад, якщо нашою цінністю є гідність іншої людини, то ми не будемо добиватися нашої мети, принижуючи інших.

Ми збираємо свої життєві цінності впродовж життя, немов складаємо по цеглинці високу стіну. Це те, що робить нас – нами. І саме вони мають визначати нашу поведінку і наш вибір у житті, а не сторонні втручання.

Якщо ти віриш у те, що мусиш зберегти цноту до весілля – тримай ці кордони! Це твої переконання, твій життєвий досвід, і хай там що тобі не розповідають, що ти несучасна, геть відстала від життя – тримай кордон.

Якщо ти віриш у вільне кохання – тримай і цей кордон! Тебе звинуватять у розпусті, назвуть «зіпсованою» – тримай цей кордон. Ніхто не вправі казати, якою (чи яким) ти маеш бути. Доти, доки твої дії не шкодять іншим людям і не порушують чужих кордонів – ти можеш бути собою!

З віком наші переконання можуть мінятися, але дуже важливо розрізнити те, у що віриш ти, і те, чого від тебе хочуть батьки чи друзі.

Це дуже важка тема, бо всі ми хочемо подобатися і бути прийнятими до гурту. В давнину одним з найстрашніших покарань для злочинця було вигнання з міста. Можливо, тобі теж знайомі ці гидотні відчуття, коли тебе не сприймає клас чи компанія «крутих» дівчат – хлопців. Саме тому ми підлаштовуємо наші переконання під такі, які є «популярними» чи вважаються «правильними» нашими батьками, друзями, однокласниками. З часом дуже просто загубити межу між «це те, що мені хочеться» і «це те, чого від мене очікують». Ох, це непроста задача! Особливо, якщо твої переконання ідуть врозріз із переконаннями твого оточення!

Але хіба просто прикордонникам захищати кордони держави від вторгнення? Ні. Тому і тобі буде непросто. Але тримати духовні кордони неабияк важливо. Це вберігає від шкідливих впливів, маніпуляцій (коли тебе змушують обманним шляхом робити те, чого ти не хочеш) і насильства.

## Про насильство

Напевно, для мене це буде найскладніший розділ. І я маю попередити тебе, що читати це може бути неприємно, боляче і травмуюче. Але як би нам не хотілося вірити у світ рожевих поні та білих кошенят з гарними бантиками, як би наші батьки не старалися якнайдовше утримати нас у безпечній бульбашці і захистити від всього зла світу, але реальність така, що насильство є, і

трапляється воно, на жаль, частіше, ніж ми могли б собі уявити.

Отже, давай про це поговоримо.

Як я розповідала раніше, насильство – це будь-які дії, що вчиняються проти твоєї волі і є тобі неприємними. В офіційному визначенні мовиться про те, що насильство вчиняється проти тих, хто є слабшим, хто не може чинити повноцінний опір. Наприклад, якщо дитину б'ють батьки, а дитина надто слабка фізично, аби дати здачу, – це фізичне насильство. Так само, якщо чоловік б'є жінку. Або жінка б'є чоловіка, а він не може дати здачі, бо вихований так, що не має права підняти руку на жінку. Це все є фізичне насильство.

Фізичне насильство зручне тим, що його легко виявити. І є можливість це довести і покарати зловмисника.

Якщо вчитель знущається з тебе в школі, висміює перед усім класом – це психологічне насильство (адже ти не можеш рівноцінно виступити проти вчителя, зважаючи на твоє становище у школі). Психологічне насильство підступне тим, що воно не таке помітне, як фізичне. Багато хто взагалі не вважає це за насильство. Між тим, психологічне насильство може зламати людину. Хоч фізичної шкоди начебто немає, але людину можна знищити. І це дуже страшно. І страшно зізнатися, особливо чоловікам. Бо сказати вголос, що твоя дружина чи дівчина чинить психологічне насильство – це в нашому світі рівносильно визнати себе слабаком.

Психологічне насильство небезпечне ще тим, що довести його майже неможливо. Жертву такого насильства часто вважають саму винною, що допустила таке. Мало того, коли психологічне насильство чинять щодо дітей, це навіть може сприйматися як частина виховання!

Якщо хтось, особливо дорослий, примушує тебе до статевих стосунків проти твоєї волі або переконавши тебе в тому, що ти цього хочеш, – це сексуальне насильство.

Давай поговоримо про сексуальне насильство детальніше. Бо ця книжка, насправді, саме про нього.

## Сексуальне насильство і яке воно буває

Чомусь вважається, що сексуальне насильство обов'язково включає в себе те, що ми називаємо «сексом», але із застосуванням сили. Типова картинка насильства уявляється так: хтось сильний валить дівчину на землю, заламує руки. Дівчина кричить і відбивається, але їй грубою рукою затискають рота, здирають одяг і гвалтують...

Але це не так. Тобто так теж може бути, але це вже крайня форма прояву насильства.

Насправді ж, сексуальним насильством є будь-які неприємні тобі дії, які спрямовані на отримання власного сексуального задоволення проти твоєї волі.

Що це може бути?

## Мацання

Дуже типова картинка, коли владний дорослий (тобто такий, що має над тобою безпосередню владу, як-от директор чи вчитель, батько чи вітчим) дозволяє собі, як то кажуть «розпустити руки». Зазвичай він настільки поважний, і ця повага така непорушна в уявленні інших, що тобі просто не вірять. Не вірять, що така хороша людина, знаний фахівець, заслужений діяч, педагог з великої П може дозволити собі розважатися мацанням дівчат чи хлопчиків у підсобках. Думають, що ти фантазуєш або просто брешеш. Наприклад, батьки героїні історії, поданої

нижче, сказали дівчині, що вона «перебільшує».

Це був ректор національного економічного університету. Навіть прізвище можна знайти, бо вже покійний, його ховали з почестями державного рівня. 2001 рік, літо. Мені було 16. Заслужений дід, відомий економіст, ректор Наргоспу науковець і діяч. Я робила з ним інтерв'ю для молодіжного проекту, де працювала. Після інтерв'ю спитала його, на який факультет він радить мені подати документи, бо батьки мої вважають, що за цим університетом майбутнє, а я саме закінчувала школу. Я заціпеніла, коли він заліз мені під блузку, притис і облапував у нього в кабінеті – ця гидка, жирна стара жаба. Я мовчала і плакала, коли вийшла із заціпеніння і розвернулася до виходу з кабінету. Він призначив, коли мені прийти в той його кабінет – у суботу «подавати документи», коли нікого нема на роботі. Тоді козлові було за 70.

Або ось така історія, де викладач був настільки поважний, що всі зважали лише на його статус, а не на те, як він регулярно домагався дівчат-студенток:

Мій університет любить пишатися «елітністю» і статусом, бити всілякі рекорди і запрошувати викладачів, про яких можна було б сказати «у нас викладає сам пан N!». Але чомусь мій університет зовсім не турбується про те, як себе поведуть ці викладачі зі студентками.

Я не знала, як реагувати на руки старого дідугана-викладача під своєю футболкою. Я не знала, як ще йому пояснити слова «будь ласка, припиніть» і «не треба», коли він ліз язиком мені у вухо. Я не знала, як ще дати зрозуміти, що мені не подобаються його руки у мене на шиї і те, як він підсідає все ближче і ближче, коли я кажу, що мені треба додому, щоб він перестав, що ні, я не піду з ним у його номер. Мої знайомі не знали, що відповісти, коли він чатував на них біля туалету і говорив, як він їх там уявляв.

Я не знала, що відповісти старому сивому завідувачу кафедри, коли він жартував про секс, вагіни і «хтивих студенток».

Моя подруга не знала, що відповісти викладачу, коли він писав у соціальній мережі і запрошував додому, «жалкуючи», що вона не має хлопця з «тугими

штаннями». Вона не знала, що сказати йому на його відверті залицяння, жарти про шпагат на заняттях фізкультури і занижені оцінки після того, як дала зрозуміти, що все це – зайве для викладача.

Ще часом буває так, що люди просто не реагують на те, що відбувається. Навіть у людному місці ми можемо лишитися наодинці з насильником, і нам не допоможуть. Як ось у цій історії:

Мені було близько 16 років, я їхала в поїзді з Києва в Лисичанськ на нижній бічній полиці. Вранці я прокинулася і побачила, що коло мене на полиці сидить дивний дорослий чоловік і розглядає мене. Він сказав, що коли я спала, у мене трохи задерлася майка і було видно живіт, і він чекав, коли я нарешті прокинусь. До розмови долучилися його друзі, які їхали в купенавпроти. Вони ставили різні питання про моє знання Києва та розхвалювали того дядька, що сидів на моїй полиці. В один момент чоловік, який сидів навпроти, схопив мене за ноги і почав їх розсовувати. Другий загнав у куток і намагався поцілувати. Був повний вагон людей. Я кричала, щоб вони мене не чіпали, але ніхто не реагував. Дівчина, яка сиділа навпроти, дивилася на мене і мовчала, а чоловік, що виходив з туалету, просто пройшов повз. Нарешті моя «чудова» компанія вирішила вийти покурити, залишивши одного «стежити за мною». Я сказала йому, що піду здати постільну білизну. Схопивши телефон і постіль, я побігла в початок вагона, в перше купе. За іронією долі, там був якраз той чоловік, який виходив з туалету і ніяк не зреагував на те, що відбувалося. Побачивши мене, він повернувся до мене спиною на своїй верхній полиці. Я ридала і дзвонила мамі з розрядженого телефону, вона змогла викликати в мій вагон міліціонера. Я не могла говорити від сліз, коли зустріла у вагоні цього міліціонера, але він мене просто обійшов і навіть не звернув уваги. Запитав у провідника при мені, в чому справа, той сказав, що все «ок», після чого міліціонер пішов... Речі свої мені все-таки вдалося забрати. Мама зустрічала на вокзалі і намагалася знайти міліцію, тому що мій «наречений» виходив зі мною на одній станції, але міліції там не було.

Доторки і тертя

Наприклад, коли у транспорті хтось лізе тобі під спідницю чи мацає за сідниці, треться об тебе статевим членом – такі переслідування завдають багато прикрощів, і часом дівчата починають уникати переповнених вагонів метро.

До речі, у Мексиці в години пік, коли вагони найбільше переповнені, у поїзді виділяють пару вагонів суто для жінок. Поліцейські ставлять кордони на платформі, де є вихід до цих вагонів, і жінки, які хочуть уникнути чоловічої компанії у тисняві, проходять туди. Туди також пускають хлопчиків до 14 років.

Я сама їздила у таких вагонах – мені дуже сподобалося відчуття розслабленості і можливість не напружуватися і не чекати ніякого зла від оточуючих. Саме у жіночих вагонах Мексики я вперше відчула, наскільки насправді напруженим є київське метро.

Колись ми з батьками вирушили на відпочинок на море. І там на екскурси їздили місцевими автобусами, маршрутками. Людей набивалось дуже багато, і було дуже спекотно. Батьки сіли на місця біля водія, там дітей на руки не візьмеш. Було одне вільне місце біля дверей. Я сіла скраю, а молодший брат – ближче до вікна. Був момент, коли незнайомий чоловік терся об мене своїм пенісом (добре, хоч у штанях). Я тоді не розуміла, що він робить і що це значить. Мама звернула на це увагу, а тато сказав підсунутись трохи ближче до брата. Але ці домагання не припинились, і цьому мужикові нічого не було за це. Мені було 14 років. Батьки мені тоді нічого не пояснили.

Саме явище називається «фроттеризм», а люди, які його практикують, фроттеристи. Фроттеризм – це коли людина збуджується і отримує сексуальну розрядку шляхом тертя статевими органами об іншу людину. Оскільки найзручніше це робити у транспорті, де люди стають близькими проти волі і зона комфортної відстані зминається натовпом, то фроттеристи полюють на жертв у години пік у переповнених автобусах, тролейбусах чи метро.

Один американський комік дуже гарно описав відчуття, яке, ймовірно, переживають фроттеристи. Він розповів про те, як умудряється у переповненому транспорті ліктем відчути груди жінки. Навіть якщо на ньому куртка, светр, сорочка, а на жінці куртка, светр, сорочка, його лікоть «знає», коли торкається забороненої частини тіла. Адже, каже він, доторк до жіночих грудей сплутати неможливо!

Певно, таке ж збудження відчують фроттеристи, торкаючись сідниць «обраниці». Вони збуджуються від однієї думки про те, що ось прямо зараз вони труться об щось таке привабливе, і їм за це нічого не буде. Іноді це збудження виливається в оргазм (сексуальну розрядку).

Фроттеристів досить легко злякати, якщо почати голосно обурюватися з того, що вони роблять. Адже це є проникнення за межі твоїх фізичних границь без твого дозволу! У такому випадку більшість фроттеристів просто тікають на найближчій зупинці. Хоча іноді тікати доводиться нам самим...

Мені було 9 років. Була зима 1988–1989. Я їздив три рази на тиждень після школи на репетиції хору. Їздив на метро сам – тоді це було нормою. Повертався назад якраз у годину пік, близько сьомої вечора. Взимку було вже темно в цей час. Одного разу, десь посередині перегону між станціями я відчув, наче щось шкребеться мені в ширіньку. Але у вагоні було тісно, всі були притиснуті один до одного, і я не міг подивитись, що воно таке. Переді мною стояв якийсь чоловік і дивився поверх моєї голови у вікно. Я вирішив, що то він тримає у руці якийсь пакет чи сумку і навіть сам не знає, об що воно там третється. Тож я намагався не зважати і просто дотерпіти до своєї станції. На станції люди почали виходити, і шкрябання припинилось, але коли нових пасажирів знову набрався цілий вагон, усе розпочалося знову. Я все ще думав, що то пакет. Аж ось на наступній станції вийшло багато людей, я опустив очі додолу і побачив, що це рука того чоловіка, що стояв переді мною. Він майже розстебнув мені блискавку і намагався засунути пальці мені в штани. Я подивився угору і побачив розчервоніле лице, очі з поволокою і масну усмішку насолоди. Я дуже злякався і почав проштовхуватись крізь натовп людей в інший кінець вагона. Він не пішов за мною, але продовжував дивитись, посміхаючись. Я вийшов на наступній станції Здається, він залишився у потязі. Біля будки міліції я дочекався потяга в протилежний бік, проїхав станцію назад, потім знову вперед, далі, ніж мені потрібно було. Будь-що намагався «скинути хвіст», бо від моєї станції до дому треба було йти темною вулицею, повз покинутий будмайданчик. Нарешті, наважився вийти з освітленого метро і на одному подихові добіг додому.

До речі, фроттеристами можуть бути як чоловіки, так і жінки.

Іноді люди стають фроттеристами не тому, що є збоченцями, а тому, що лише так можуть торкнутися особи протилежної статі.

Наприклад, у такій країні, як Індія, не прийнято мати статеві зносини до шлюбу. Попри те, що країна дала світу відому Камасутру, сама Індія дуже і дуже затиснена у плані сексу. Індійці не можуть відкрито виявити почуття через доторки чи поцілунки – цього нема в звичаях. Тому їхня сексуальність теж ніби затиснена звичаями. Через це дуже багато туристок потерпають від фізичного тертя в натовпі. І, можливо, внаслідок цього в Індії найбільша кількість згвалтувань у світі. Бо сексуальність не можна затискати, люди мають бути вільними у вираженні своєї сексуальності!

Тертя одне об одного часто практикують за взаємною згодою сексуальні партнери, адже цей процес може бути дуже і дуже збудливим. І коли партнерам це подобається, тоді це не є насильством. Але коли це подобається лише одній людині, а друга на подібні практики не давала згоди – це і є насильство.

## Шантаж

Це коли тобі погрожують оприлюднити певну інформацію або зробити щось, чого ти боїшся. І щоб спинити це, тобі пропонують погодитися на статеві зносини.

Що тут сказати? Я для себе давно вивела формулу: живи так, аби ніхто нічим не міг шантажувати! І це зовсім не означає, що я живу праведним життям... Навпаки, я стараюся усе робити відкрито.

Сталося це, до речі, після того, як мене двічі пробували шантажувати.

Уперше хлопець грозився викласти мої оголені фотографії у мережу – таким чином чекаючи, що я до нього повернуся. Вдруге інший хлопець таким чином пробував мені помститися: погрожуючи викласти відео непристойного змісту зі мною.

Звісно, обидва рази я дуже цього боялася. Але потім подумала: а чому я маю боятися? Що такого роблю я, що не роблять інші? Нехай краще оточення знає

про мене все!

І почала говорити. Відкрито говорити про геть усе. Я відкрито говорю про те, якими сексуальними практиками займаюся. Мені не соромно зізнатися у своїх бажаннях. Отже я стала невразлива до шантажу. Є лиш одна річ, яка може скомпрометувати мене. І я думала про те, як би реагувала, аби мене почали шантажувати нею. Але гадаю, що і в такому випадку чесно розповіла б про все назагал.

Окремим різновидом такого шантажу є секстинг. Секстинг – це коли у тебе обманним шляхом виманюють оголену фотографію, а потім нею ж шантажують. Або коли шлють свої оголені фото. Дівчата, мушу вас попередити: мені іноді прислали фото свого члена в перші п'ять хвилин знайомства (притому, не питаючи, хочу я на це дивитися чи ні). Дівчата і жінки часто теж шлють свої оголені фото (з метою, вочевидь, когось звабити). А ще часто починається грайливий шантаж, мовляв, я ж вислав тобі своє фото, тепер вишли ти мені своє.

Нещодавно мені написала одна жінка. Вона питала поради, що робити: зловмисник змусив її 12-річну племінницю послати голе фото. Тепер вимагає прислати ще більш відверті фото, інакше оприлюднить попередні фото так, що дізнаються всі в класі!

Особисто я просто взяла собі це за правило: не слати оголених фоток. Якщо не слати оголених фоток, то немає чим шантажувати, правда ж? Як на мене, своє оголене тіло треба показувати близькій і рідній людині, а не незнайомцям в Інтернеті. І не дозволяти фотографувати себе оголеною та знімати на відео. Бо все це може бути використано проти тебе. Навіть ті, хто зізнаються в коханні, в один момент можуть стати чужими...

Погладжування

Коли хтось гладить твою ногу чи руку, шию чи обличчя. У сексуальній практиці це називається «петтинг». В Україні раніше петтинг називали «телесуванням». Але інколи люди можуть собі дозволити «телесуватися» об нас без нашої на те згоди. Наприклад, коли в потязі починають гладити тобі ногу. Це неприємно, і треба одразу визначити свої межі. Наприклад, сказати: «Будь ласка, не робіть цього». Або «Ви не маєте права цього робити».

Соромитися геть немає чого: над тобою здійснюють насильство. І навіть якщо нападник починає говорити, що нічого такого не було, і ти сама (чи сам) це вигадала, то проковтни образу й обурення і продовжуй гнути свою лінію. Ніхто не має права торкатися тебе без твоєї згоди! Скажи: «Це добре, що не мали на увазі нічого такого. Але мені ваш дотик був неприємним. Тож більше не робіть так».

Коли мені було 12 років, я пішов до знайомої дівчинки мінятися рибками. У неї були дуже гарні рибки, і я пішов міняти рибку на рибку. Вдома у тієї дівчинки були дві її подруги. Вони жартома кинули мене на диван, затиснули і почали мацати за різні цікаві місця. Вони робили це жартома, але мені з дитинства неприємні доторки сторонніх людей, тому мені було неприємно. Я вирвався і втік. Рибку так і не поміняв.

## Демонстрація статевих органів

Для початку давайте розберемося, що таке статеві органи?

Статеві органи (ще їх називають геніталії) – це ті органи, які входять до статевої системи, тобто беруть участь у народженні або робленні дітей.

Статеві органи бувають зовнішні (ті, які ми бачимо) і внутрішні (ті, які сховані всередині нашого тіла).

Статеві органи жінок. Зовнішні: лобок (легке підвищення внизу живота, де росте волосся у дорослих жінок), зовнішні та внутрішні статеві губи, пристінок піхви

(відстань між малими статевими губами і «дірочкою»), а також дівоча пліва (вона ж вагінальна корона) або її залишки, і клітор – пипочка, де сходяться зверху статеві губи.

Статеві органи чоловіків. Зовнішні: мошонка, статевий член (пеніс, прутень) і яечка.

Про внутрішні поки не будемо.

Людей, які отримують сексуальне задоволення від демонстрації своїх статевих органів (наприклад, члена), називають складним словом «ексгібіціоністи». Насправді, їх заводять не процес показування статевих органів, а емоції глядачів. Здивування і переляк тих, кому показують статеві органи, дає їм відчуття збудження і задоволення. Саме тому ексгібіціоністи дуже часто обирають маленьких дівчаток, адже ті звичайно лякаються і тікають. Зазвичай дівчатка до певного віку не мають де побачити ерогований чоловічий член (тобто такий, який налився кров'ю і стоїть), тому його вигляд їх може злякати. Ні, звісно, я не хочу сказати, що чоловічий статевий член страшний. Але коли ти щось бачиш уперше – воно дивує і може настрашити. Якщо ж на демонстрацію реагувати спокійно або спробувати присоромити, то дядьки не отримують свого «кайфу» і тікають.

Коли я була маленька, то такі «красені» часто чатували на перехожих у парках. Якось у Ботанічному саду дядько вискочив на мене з куща бузку – довкола його члена був обмотаний бант. Я була ще надто мала, аби зрозуміти, що відбувається. Але раптова поява дядька у незвичному вигляді і з опущеними штаньми шокувала мене, і я втекла.

А потім один такий дядько з'явився переді мною, коли я вже була доросла: він перестрів мене і подружку на одній з гір поблизу Андріївського узвозу. Я йому кажу насмішкувато:

– Дядьку, а що ви ото робите?

А він так винувато знизує плечима, махає рукою, і каже знічено:

- Еє-ет!..

Ексгібіціонізм є хворобою і поширений не лише серед чоловіків, але й серед жінок. Якщо подумати, то цей вид насильства є відносно «безпечним» (якщо так можна сказати про насильство), але все одно неприємним – адже супроти нашої волі нападник задовольняє себе сексуально.

Буває, що статеві органи показують не лише хворі люди, але й цілком здорові. Як ось у цій історії:

Біля нашого дому в Челябінську будували великий будинок під якийсь проектний інститут. Будівництво наближалось до завершення. Але ж це так захоплює – бігати порожніми поверхами та гучними кімнатами! Компанія 8-9-річних дівчат перелізла через паркан і попрямувала до будівлі. З будівельної підсобки вийшов чоловік і закричав на нас. Дівчатка кинулися до паркану, а я чомусь завмерла на місці. Напевно, тому, що я була слухняною дівчинкою і розуміла, що лазити по будівництву недобре, і готова була понести заслужене покарання. Він узяв мене за руку і завів у підсобку. Говорив тихо і спокійно. Залишив стояти біля дверей, а сам пройшов углиб, розстебнув штани і сказав: «Дивись, що у мене є». Він вийняв ЦЕ, схоже на недозрілий баклажан, і запропонував взяти ЦЕ в руки. Я вже бачила ЦЕ раніше, як воно стирчить з кущів дитячого парку на Червономуполі – там на нас зазвичай чатували ексгібіціоністи (про це слово я дізналася набагато-набагато пізніше). Тут я зрозуміла, що ситуація виходить за рамки слухняності, і дала драла. Про те, що було в підсобці, я не розповіла навіть дівчаткам. І на будівництво більше не лазила ніколи. Мені пощастило: «мій» гвалтівник не був готовий до рішучих дій – він теж боявся. І заразив цим страхом мене.

Телефонні дзвінки нав'язливого сексуального характеру з погрозами

Телефонний дзвінок може висмикнути у будь-який час, серед дня чи серед ночі. Людина на тому кінці слухавки важко дихає або починає розповідати, що б вона зробила з тобою у сексуальному плані.

Мій друг колись дав мій номер чоловікові, на 20 років старшому за мене. Той чоловік потім міг у будь-який час доби подзвонити і почати питати, яка на мені білизна... Було страшенно неприємно, досі згадую з огидою.

Такі дзвінки не лише тримають у напрузі і дратують, але й можуть сумно скінчитися для стосунків (особливо, якщо твій хлопець чи дівчина ревниві й у парі нема довіри).

Колись мені нав'язливо телефонував один залицяльник, чого зовсім не розумів мій хлопець. Він різко реагував на мої бідкання щодо того залицяльника, бо був переконаний, що я сама заохочую ці дзвінки. Мовляв, аби я обматюкала разок залицяльника, він би припинив телефонувати. Але додзвонювачу було абсолютно байдуже на мої лайки і прохання не дзвонити. Зрештою, мені стало простіше відбріхуватися, що мені телефонує хтось інший. Це було просто кошмаром, і я не знала, до кого звернутися із цією проблемою! Ці дзвінки виглядали геть невинними, адже начебто нічого «такого» не відбувалося, але завдали мені немало клопоту.

## Сексуальні домагання

Ще ми розрізняємо таке явище, як сексуальні домагання. Це коли людина виявляє небажану для тебе сексуальну увагу, і коли ти при цьому відчуваєш ніяковість чи тобі незручно і неприємно.

## Сороміцький гумор та гумор про насильство

Якщо людина жартує на сексуальні теми або робить тобі сексуальні пропозиції, і ти від цього ніяковієш чи почувашся «не в своїй тарілці» – це домагання. Багато хто знецінює наші почуття, кажучи: «Тю, та це ж просто жарт! Ти що, гумору не розумієш?». Дуже прикро опинитися в ситуації, коли тебе вважають людиною

без почуття гумору, правда ж?

Стривай-но... Хіба є смішним той жарт, який неприємний? Мені здається, гумор має смішити, а не завдавати прикрощів! Це важко, але скажи: «Я не хочу чути таких жартів, вони мені не подобаються». Це важливо сказати, бо ми вчимося відстоювати свої кордони. Отже, хтось може почати говорити про тебе, як про людину без почуття гумору. Але я волю думати про те, що це не я без гумору, а цей гумор – не смішний!

Крім того, гумор – це клей для закріплення звичок і звичаїв реальності, у якій ми живемо. Дивися: ти чув (чула) колись анекдот про побиття мами? Правда ж, моторошно це читати? От і мені в голові не вкладається, що хтось може жартувати на такі неетичні теми. Себто у нашій реальності не прийнято бити батьків, ба більше – ці дії є табуйованими (тобто такими, які категорично заборонено робити і навіть говорити про них не можна).

А от гумор про побиття жінок чи про сексуальне насильство... О, такого гумору дуже багато! Наприклад: «У слабого чоловіка завжди винна жінка, у сильного – жінка завжди покарана». Що поганого в цьому «жарті»? Погане – приховане в ньому повідомлення: якщо ти сильний чоловік, то твоя жінка буде покарана.

Іспанські вчені провели цікаве дослідження. Вони зібрали дві групи хлопців-студентів і читали їм... анекдоти. Першій групі читали звичайні анекдоти, а другій – анекдоти, де жінок принижували і знущалися. Після цього студенти заповнили спеціальну анкету, яка дозволяла виміряти їхнє ставлення до насильства над жінками. Друга група, яка слухала анекдоти про насильство, показала значно вищу терпимість до насильства над жінками (тобто для них насильство стало більшою мірою допустиме, ніж для першої групи). А уявіть собі, що на таких анекдотах, де принижують жінок, виростає ціле покоління людей? Тож не дивно, що у нас насильство є «нормальною» практикою. І наше завдання – змінити це. Насильство має бути так само заборонене, як і побиття матері.

Іноді ми робимо це самі

Часто ми самі не розуміємо, що чинимо сексуальне насильство чи домагання.

Колись я мандрувала з друзями по Карелії (це регіон Російської Федерації), і ми з подружкою завели розмову про «наш перший раз». Нам конче треба було почути історії від наших попутників-хлопців про те, як вони вперше займалися сексом, і ми буквально домагались від них розповіді про їхні «перші рази»! На щастя, хлопці чітко визначили свої кордони, сказавши, що ця тема їм неприємна і говорити про це вони не будуть. Тоді ми з подружкою почали розповідати про свої сексуальні пригоди, і це тривало пару годин. Уявляю, якими тортурами була ця поїздка для хлопців! По суті, ми чинили насильство: у замкнутому просторі (машина), з якого не було куди подітися (мандрівка), ми кілька годин говорили на неприємну для наших хлопців тему. Те, що це було насильство, я усвідомила лише зараз, пишучи цю книжку...

Кінець ознакомительного фрагмента.

----

Купити: [https://tn.knigapoisk.com/ru/mel-nichenko\\_nastya/yaneboyus-skazati](https://tn.knigapoisk.com/ru/mel-nichenko_nastya/yaneboyus-skazati)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купити](#)