

# #Я НеБоюсь Сказати|

Настя Мельниченко

Найвідвертіша книжка для підлітків

Харків  
«ФОЛІО»  
2017

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>



## 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 над людиною 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.