

## **Частина 1. Перестороги**

### **Що таке сексуальне насильство?**

У законодавстві різних країн термін «сексуальне насильство» визначається дещо по-різному. Але загалом можна сказати, що цей термін стосується примусового сексуального контакту, іноді із застосуванням фізичної сили. Сюди входить сексуальна наруга над дітьми або підлітками, кровозмішення, гвалтування або сексуальна експлуатація з боку людини, від якої сподіваються допомоги, скажімо лікаря, вчителя чи священнослужителя. Сексуальне насильство може бути словесним або фізичним. Деяким жертвам погрожують розправою, якщо вони розкажуть про те, що трапалося.

Згідно з одним дослідженням, лише у США щороку майже чверть мільйона людей повідомляють про те, що зазнали сексуального насильства. Близько половини з них є у віці 12—18 років.

### **Що тобі слід знати**

- **У більшості випадків сексуальне насилля здійснюється особою, з якою жертва знайома.** В одній книжці про сексуальне виховання дітей говориться: «Дві третини жертв зґвалтування знають свого кривдника. Це не якийсь незнайомець, що раптово вискакує з кущів» («Talking Sex With Your Kids»).

- **Сексуального насилля зазнають як жінки, так і чоловіки.** У США приблизно 10 відсотків жертв такого насилля — чоловіки. Як сказано на сайті організації «Національна мережа з питань зґвалтувань, насильства та інцесту», чоловіки «можуть боятися, що через сексуальне насильство вони стануть геями» або «неповноцінними чоловіками».

- **Жертва не винна у сексуальному насильстві.** Ніхто не заслуговує того, щоб над ним вчиняли сексуальну наругу. Єдина особа, яка відповідальна за насилля,— це кривдник. І все ж ти можеш дещо робити, аби не стати жертвою.

- **Підготуйся.** Обдумай *наперед*, що будеш робити, коли якась людина — навіть твій хлопець чи дівчина або хтось з родичів — змушує тебе до сексуального контакту. Щоб підготуватися до ситуацій, коли інші тебе до чогось примушують, молода жінка, на ім'я Ерін, радить продумати можливий розвиток подій і те, як на них реагувати. Вона говорить: «Це може здаватись смішним, але допоможе не стати жертвою, коли щось подібне трапиться у реальному житті».

## Що можна зробити

**Запитай себе:** «Як я реагуватиму, якщо хтось буде неналежно мене торкатись і мені від цього стане ніяково?»

- **Склади «план евакуації».** Згадана вище організація радить «мати кодове слово, яке знали б ваші друзі чи сім'я. Якщо ви запідозрите щось неладне, то зможете зателефонувати їм і повідомити про це, а людина, яка поруч з вами, ні про що не здогадається. Тоді ваші друзі чи сім'я можуть прийти і забрати вас або дати вам привід піти геть». Так можна вберегти себе від небезпеки і гіркого розчарування.

**Запитай себе:** «Який у мене «план евакуації»?»

**Встанови межі і не переходь їх.** Наприклад, якщо ти зустрічаєшся, то обговори зі своїм хлопцем або дівчиною, яка поведінка буде прийнятною, а якої треба уникати. Якщо він

або вона вважає, що встановлювати межі — це смішно, то варто шукати іншу людину — того, хто поважатиме твої погляди.

**Запитай себе:** «Які цінності у мене? Яку поведінку я вважаю непристойною?»

Що мені треба знати про сексуальне насильство? Частина 2. Загоєння емоційних ран

### Коли мучить почуття вини

Багато жертв сексуальної наруги відчують глибокий сором через те, що сталося. Вони навіть можуть вважати себе винними. Ось приклад 19-річної Катерини, яка у віці від 6 до 13 років зазнавала статевої наруги. Вона говорить: «Найважче давати собі раду з почуттям вини. Я кажу собі: “Чому ж я допустила, щоб це тривало так довго?”»

Якщо ти почуваєшся подібно, поміркуй над такими фактами:

- Діти не готові до сексу ні фізично, ні емоційно. Вони не розуміють суті й наслідків сексу і тому не в стані свідомо на нього погодитись. Отже, дитина аж ніяк не винна в тому, що над нею вчинили статеву наругу.

- Діти схильні довіряти дорослим. Вони не мають уявлення про хитрощі збоченців, тож можуть стати легкою здобиччю. В одній книжці, присвяченій питанню сексуального насилля над дітьми, говориться: «Насильники дуже підступні, і діти не в змозі розпізнати їхню хитру тактику» («The Right to Innocence»).

- Під час наруги дитина може відчувати статеве збудження. Якщо так було і з тобою, то пам'ятай: збудження — мимовільна реакція організму на певні дотики. Така реакція не свідчить про твою свідому згоду на секс і не є доказом твоєї вини.

**Порада.** Чи ти знаєш дитину, якій стільки ж років, скільки було тобі, коли над тобою вчинили наругу? Запитай себе: «Чи було б справедливо вважати цю дитину винною, якби над нею вчинили сексуальну наругу?»

Над цим замислилась Катерина, коли певний час доглядала за трьома дітьми. Одній дитині було майже шість років — саме в такому віці над Катериною почали вчиняти наругу. Катерина говорить: «Я зрозуміла, якою незахищеною є дитина такого віку і якою незахищеною була я».

**Факт.** У нарузі над тобою винен тільки кривдник.

## **Чому важливо комусь звіритись**

Відчути полегшення тобі може допомогти розмова з дорослою людиною, якій ти довіряєш.

Можливо, ти думаєш, що краще *не* говорити про те, що трапилось. Мовчання стало для тебе, так би мовити, стіною, зведеною для захисту від ще більших страждань. Але поміркуй: стіна мовчання може бути не тільки захистом від болю, а й перешкодою, що заважає тобі отримати допомогу.

Стіна мовчання може бути не тільки захистом від болю, а й перешкодою, що заважає тобі отримати допомогу

Молода жінка, на ім'я Джанет, переконалася, що розмова про пережиту наругу приносить велике полегшення. «Коли я була ще зовсім малою, мене скривдила людина, яку я знала і якій довіряла. Я мовчала багато років,— пригадує вона,— але зрештою знайшла в собі сили звернутися мамі. Тоді з моїх плечей наче впав важкий тягар».

Оглядаючись у минуле, Джанет пояснює, чому дехто не наважується розповідати про пережите насилля. «Наруга — це тема, про яку зовсім не хочеться говорити,— каже вона.— Але я зрозуміла, що носити біль у собі — не вихід. Добре, що я про все розповіла і не зволікала ще довше».

### **«Час лікувати»**

Через наругу в тебе могла сформуватися хибна думка про себе. Наприклад, у тебе може з'явитися почуття неповноцінності або нікчемності. Або ж ти можеш думати, що єдине твоє призначення — це задовольняти сексуальні бажання інших. Але тепер настав «час лікувати» свої емоційні рани і виправляти неправильний погляд на себе. Що тобі в цьому допоможе?

**Добре товариство.** Спостерігай за чоловіками й жінками, котрі подають хороший приклад відношень у сім'ї. Звертай увагу на те, як вони ставляться одне до одного. З часом ти переконаєшся, що не всі люди зловживають довірою та кривдять своїх близьких. Вони можуть допомогти тобі розвинути зрівноважений погляд на себе і йти вперед.