
LADIES
FIGHT
BACK
ЗИН О СЕКСУАЛЬНОМ НАСИЛИИ
И ФЕМИНИСТСКОЙ САМОЗАЩИТЕ




Перевод:
arsvibix
Шуба Ш.
Т.С.К.
Джен Р.
kinetic
Аксинья М.
Ксения Б.
Аня Б.
Оля Б.
Женя

Редактура:
Вера А.

Рисунки:
Gde Adelina
xcnpx.blogspot.com
и из интернета

ЗНАЙ СВОИ ПРАВА

Лого ФемИнфотеки: Умная Маша

Контакты:
зин на русском: ФемИнфотека feminfoteka@riseup.net
зин на английском: hannuri@riseup.net

FIGHT RAPE CULTURE

1 Интро
2 Введение
3–4 Сексуальное насилие

**5–16 Домашнее насилие**
13 Признаки насилия в отношениях

**17 Сексуальное насилие**
18–27 Какие чувства возникают у переживших насилие и как с этими чувствами можно справляться
28–30 Как поддержать пережив_шую сексуальное насилие

**32–36 Сексуальные домогательства**
33 Сталкинг

**37–39 Сексуальное согласие**

40 Я дерусь как девчонка!

**41 Феминистская самозащита**
42–44 Психологическая самозащита
44-46 Вербальная самозащита
47 Границы
48–51 Приёмы доминирования
52 Стратегии одобрения и поддержки
53–60 Физическая самооборона
61–62 Сестринство/Солидарность
63 Начните революцию!
64 Список требований интерсексов
66–68 Интервью с Мириам, инструкторкой по феминистской самообороне

**69–71 Ответственность внутри сообщества**
70–71 (Не)понимание насилия
72 Организация помощи другим
73–75 Безопасные пространства
76–84 Антисексистский план действий группы Yo go grrrls



**Дорогие читательницы,**

в этом зине собраны тексты о насилии мужчин над женщинам и о том, как мы можем защищать и поддерживать самих себя и друг друга.
Пожалуйста, учитывайте, что некоторые материалы могут содержать триггеры — слова или высказывания, вызывающие повторные переживания психологической травмы.
Вы можете свободно копировать и распространять зин в некоммерческих целях.

**Примечание**

Когда я пишу «женщины», «девушки», «девочки», я имею в виду тех, у кого есть опыт — или тех, кто определяет себя как представительниц — того гендера, который исторически называется «женским», или тех, кто хотел_а бы определять себя через эти понятия.

Редакция русскоязычного издания старалась сделать язык в этом зине гендерно чувствительным. В официальной грамматике принято использовать формы мужского рода, в которых все, кроме цисгендерных мужчин, должны «узнавать себя». Вместо этого здесь стоят слова с нижним подчеркиванием. Слова с нижним подчеркиванием обозначают женщин, мужчин и всех, кто не вписывается и/или отказывается вписываться в четкое разделение на два гендера.
Эту форму сложно зачитывать вслух, но зин больше похож на инструкцию по применению, в которую можно заглядывать по мере надобности, — поэтому визуальное решение победило.



## Введение. Сексуальное насилие и феминистская самозащита (ФСО)

Это правда жизни всех женщин и девочек — лесбиянок, би- или гетеросексуалок, — часто мы вынуждены защищаться в том числе от мужчин, которых мы знаем или любим, которые нам близки. И это значит, что нам нужно не просто уметь отбиваться и наносить удары — нам нужен еще и совершенно другой план действий.

В первую очередь нам необходимы знания о сексуализированном насилии со стороны мужчин и о том, как оно влияет на всех нас, на сознательном и бессознательном уровнях, на то, как мы думаем о себе, наших телах, правах, возможностях и о других женщинах.

**Сексуальное насилие — это название разных форм угнетения, которое мужчины и мальчики используют против женщин и девочек, например: избиение, изнасилование, сексуальные домогательства и т. д.**

Обмениваясь знаниями и опытом с другими женщинами, мы можем вырабатывать стратегии и техники — и для того, чтобы уметь предотвратить и остановить нападение, и для того, чтобы справиться с опытом пережитого насилия.

Женщины — это неоднородная группа, но наши различия — это сила, а не то, что должно нас разделять. Разнообразие нашего опыта дает нам возможность учиться друг у друга и помогать друг другу делать наши жизни богаче.

## Сексуальное насилие

Термин «сексуальное насилие» обозначает любое физическое, визуальное, словесное или сексуальное действие, которое женщина или девочка воспринимает — либо непосредственно в момент его совершения, либо уже после — как угрозу, вторжение или нападение, и которое причиняет ей боль, вред и/или лишает ее способности контролировать интимный контакт.

## Понятие спектра насилия

Суть сексуального насилия отражает понятие спектра насилия. Оно означает, что угрозы, насильственные действия и сексуальные нападения — это действия, которые сложно отделить одно от другого, их отличительное свойство — размытость границ между ними, и они перетекают друг в друга. Сексуальное нападение может включать в себя физическое насилие или запугивание, угрозы насилия могут быть связаны с предыдущими случаями насилия и т. д. Кроме того, отдельный эпизод насилия в опыте женщины может быть связан с другими пережитыми случаями гендерного насилия, и между разными формами насилия сложно провести четкие границы. Хотя отдельные акты насилия могут принимать разные формы, их общая черта в том, что они наносят ущерб женщинам.

Идея спектра позволяет нам видеть связь между разными формами насилия, видеть, что крайние формы насилия находятся на одной шкале с менее очевидными, которые могут не преследоваться по закону и даже считаться приемлемыми. Так что идея спектра связывает вместе часто встречающиеся проявления сексизма и уголовно наказуемые формы насилия. Она помогает понять, что те действия, которые закон или общество считают незначительными и неопасными, на самом деле могут быть для женщины явными или неявными угрозами, и для нее они несут реальную опасность.

И еще это объясняет, почему женщины часто преуменьшают значение того или иного эпизода насилия и, например, говорят, что все могло быть гораздо хуже, что вместо угрозы могло бы быть физическое насилие, а вместо сексуальных домогательств — изнасилование.

Четкую связь между контролирующим поведением и насилием, между запугиваниями/угрозами насилием и непосредственным совершением физического и сексуального насилия можно понять, если смотреть на это как на процесс, в котором мужчина использует физическое и сексуальное насилие в сочетании с угрозами и запугиваниями, чтобы постепенно захватить контроль над жизненным пространством женщины и ограничить его.

Понятие спектра насилия позволяет видеть разные формы, которые принимает насилие, домогательства и вообще власть над женщинами, не по отдельности, а в контексте. Масштабы насилия над женщинами, разнообразие агрессоров (насилие над женщинами совершают как партнеры, друзья и знакомые, так и незнакомцы) и мест, где совершается насилие (в доме женщины, в общественных местах, в учебных заведениях и на работе), — все это показывает, что женский опыт насилия обязательно следует помещать в такой контекст, где делается акцент на условиях жизни женщин. Тогда становится понятно, например, что широкое распространение сексуальных домогательств — это еще одно свидетельство уязвимости женщин и таких жизненных условий (часто связанных с работой), где насилие — это часть повседневной жизни женщин.

В структурном анализе совершение мужчинами насилия над женщинами можно рассматривать как выражение мужского господства, которое может проявляться в актах физического насилия или же в менее очевидных формах, таких как сексуальные домогательства или словесные оскорбления. Насилие, которому мужчины подвергают женщин, не только выражает превосходство, но и формирует и укрепляет представления мужчин и женщин о том, что значит быть мужчиной или женщиной.

## Домашнее насилие

Самая распространенная в мире форма насилия над женщинами — это мужское «повседневное насилие» в гетеросексуальных отношениях.

Домашнее насилие — это цикличное и усиливающееся со временем насильственное поведение в интимных отношениях. Насилие и жестокое обращение может принимать различные формы: словесные оскорбления, физическое насилие, сексуальное насилие, экономический контроль, изоляция женщины от ее семьи и друзей, запугивания, преследования, повреждение имущества, угрозы причинения вреда членам ее семьи, детям или домашним животным. Иногда абьюзеры, или насильники, могут угрожать причинением вреда самим себе, чтобы вызвать у жертвы чувство вины. Насилие может происходить регулярно или нерегулярно.

Обычно под домашним насилием понимают насилие между супругами или неженатыми интимными партнерами, независимо от того, живут они вместе или нет. Домашнее насилие происходит в разных культурных, расовых, религиозных, классовых и профессиональных группах. Ему могут подвергаться и мужчины, и женщины, хотя число переживающих его женщин во много раз превышает число переживающих его мужчин. Насилие может происходить и в гетеро-, и в гомосексуальных отношениях.

## Насилие в однополых отношениях

Лесбиянки и бисексуалки, пострадавшие от сексуального насилия, испытывают те же реакции и страхи, что и любые пережившие насилие, но они могут сталкиваться и с дополнительными проблемами.

Особенности насилия в однополых отношениях могут быть связаны с тактиками, которые абьюзеры используют для осуществления контроля, и с контекстом, в котором происходит насилие. В однополых отношениях насилие может быть направлено на идентичность женщины как лесбиянки или бисексуалки, особенно если она не делает камин-аут. Например,

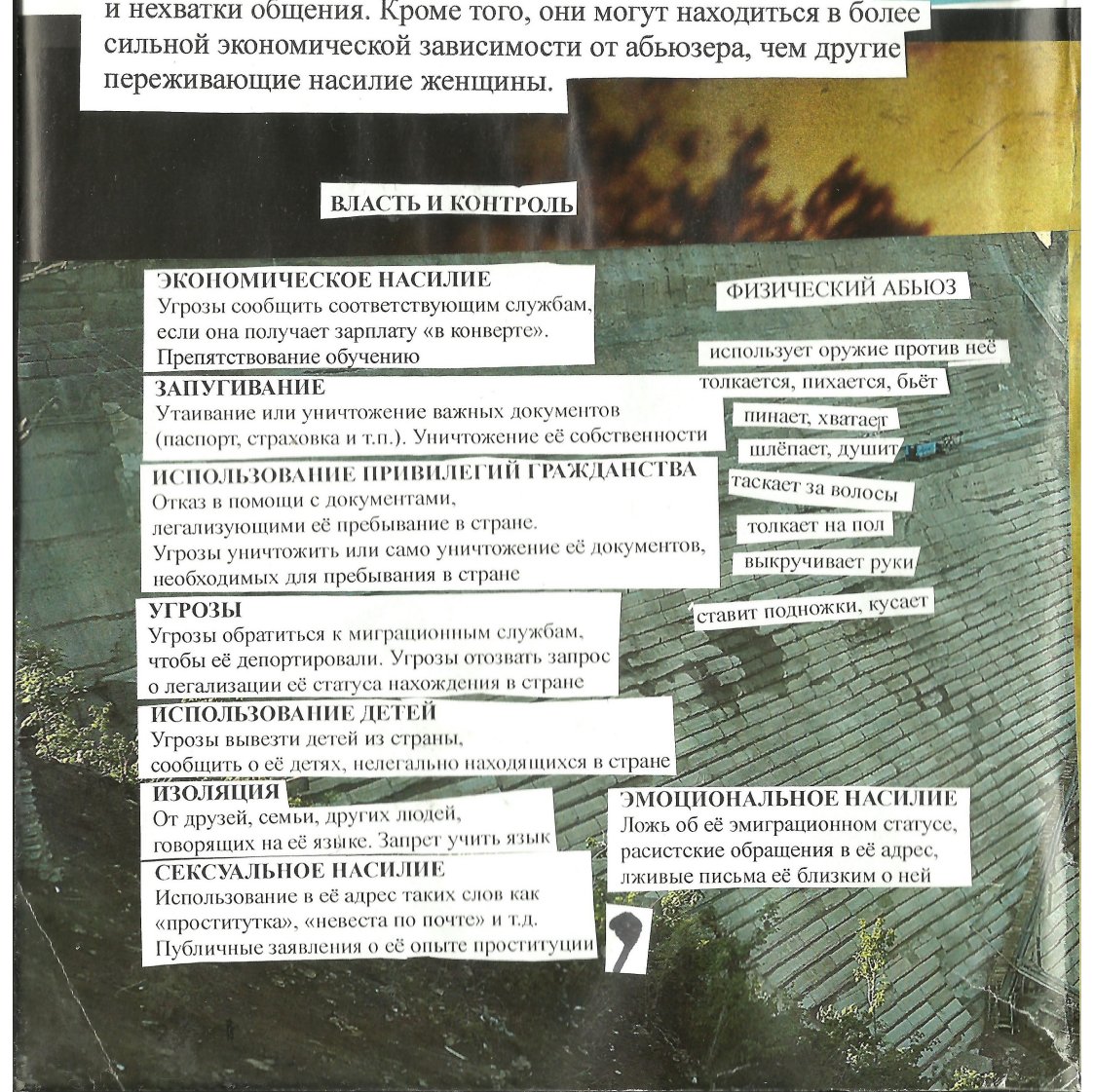
насильственная партнерша может попытаться изолировать или сломить свою жертву угрозами «разоблачения» ее сексуальных предпочтений или игрой на ее страхе подвергнуться гомофобии при обращении за помощью. Насилие в однополых отношениях может приводить и к внутренней гомофобии, когда женщина, подвергающаяся насилию, интернализирует (т. е. усваивает) гомофобные и/или гетеронормативные взгляды насильственной партнерши или своего окружения на свою идентичность. Женщина, живущая в ситуации насилия и угнетения со стороны другой женщины, может чувствовать стыд. Некоторые не решаются заявлять о преступлении в полицию из страха предать свое сообщество. Уязвимость пострадавших от насилия может усиливать невежество и враждебность со стороны общества. Например, медицинские работни_цы могут не заметить насилия, если женщина приходит на прием вместе со своей партнершей или «подругой». Кроме того, иногда работа учреждений социальной поддержки для (гетеросексуальных) женщин организована так, что лесбиянки и бисексуалки не чувствуют себя там комфортно.

## Женщины с инвалидностью

Инвалидность может дополнительно затруднить для женщины выход из ситуации насилия или подачу заявления в полицию. Женщина может быть зависима от эмоциональной, коммуникационной, финансовой, физической и материальной поддержки со стороны своего абьюзера. Если она заявит о насилии, она может рисковать остаться без жилья и средств к существованию. Она может бояться, что ее не услышат, что ей не поверят. Если она обратится за помощью, она может столкнуться с ростом насилия, с насильственным помещением в больницу, с риском потери родительских прав. А абьюзер может использовать ее инвалидность, чтобы подорвать доверие к ее словам. Вероятнее, что поверят ему, а не ей, особенно если у него высокий социальный статус.

## Женщины-иммигрантки

Абьюзеры часто используют миграционный статус женщин для насилия и контроля над ними. В дополнение к угрозам со стороны абьюзера женщины-мигрантки, особенно не имеющие всех требуемых законом документов, оказываются отрезаны от систем поддержки из-за языкового барьера, сегрегации и нехватки общения. Кроме того, они могут находиться в более сильной экономической зависимости от абьюзера, чем другие переживающие насилие женщины.



### ВЛАСТЬ И КОНТРОЛЬ

**ЭКОНОМИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ**
Угрозы сообщить соответствующим службам, если она получает зарплату «в конверте». Препятствование обучению

**ЗАПУГИВАНИЕ**
Утаивание или уничтожение важных документов (паспорт, страховка и т.п.). Уничтожение её собственности

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИВИЛЕГИЙ ГРАЖДАНСТВА**
Отказ в помощи с документами, легализующими её пребывание в стране. Угрозы уничтожить или само уничтожение её документов, необходимых для пребывания в стране

**УГРОЗЫ**
Угрозы обратиться к миграционным службам, чтобы её депортировали. Угрозы отозвать запрос о легализации её статуса нахождения в стране

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ**
Угрозы вывезти детей из страны, сообщить о её детях, нелегально находящихся в стране

**ИЗОЛЯЦИЯ**
От друзей, семьи, других людей, говорящих на её языке. Запрет учить язык

**СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ**
Использование в её адрес таких слов как «проститутка», «невеста по почте» и т.д. Публичные заявления о её опыте проституции

**ФИЗИЧЕСКИЙ АБЬЮЗ**

использует оружие против неё

толкается, пихается, бьёт

пинает, хватает

шлёпает, душит

таскает за волосы

толкает на пол

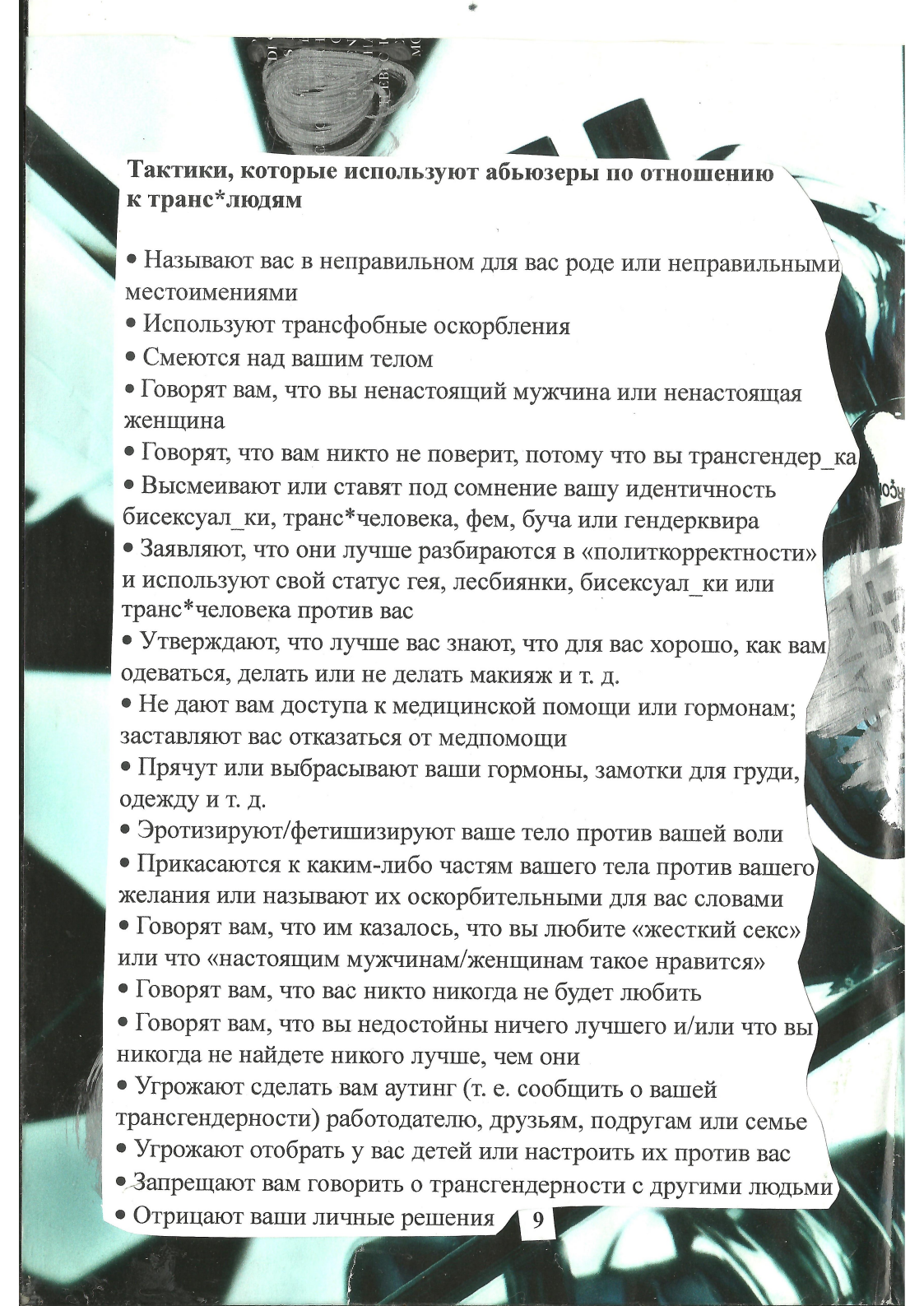
выкручивает руки

ставит подножки, кусает

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ**
Ложь об её эмиграционном статусе, расистские обращения в её адрес, лживые письма её близким о ней

## Насилие над транс*людьми и интерсексами

Многие проблемы, с которыми сталкиваются трансгендерные и интерсексуальные люди на пути освобождения от домашнего насилия, — это общие проблемы всех переживающих насилие. Но поскольку транс*люди и интерсексы вынуждены очень много бороться за гордость и достоинство в обществе, которое навешивает на их тела и жизни ярлык «неправильных», и поскольку они сталкиваются с огромной дискриминацией, им доступно гораздо меньше социальной поддержки, а препятствий преодолевать им приходится гораздо больше. Им могут отказать в доступе в убежища или в получении временного жилья на основании гендера, документов или формы половых органов. Иногда транс*люди и интерсексы не рискуют обращаться в медицинские учреждения, полицию или суды из-за прошлого опыта, связанного с гендером, или потому что боятся ревиктимизации через трансфобию, унижения, обвинения или враждебность. Поскольку в общественном сознании трансгендерность (в первую очередь в отношении транс*женщин) эротизирована и сексуализирована, многие медицинские и социальные работни_цы считают, что для транс*людей обычны БДСМ-практики. Предрассудок, что транс*люди хотят, чтобы их объективировали и подвергали насилию, делает невозможным признание домашнего насилия в отношении транс*людей. Частая для ситуаций домашнего насилия изоляция может еще сильнее усугубляться для транс*людей или для партнер_ок транс*людей в трансфобном обществе. Еще больше изолирует человека, подвергающегося насилию, замалчивание проблемы домашнего насилия в транс*сообществе. Будучи уже угнетенным меньшинством, транс*люди часто не рискуют поднимать такие темы из страха еще больше «запятнать» свое сообщество. В ЛГБ-сообществе часто выражают непонимание, зачем говорить об этой проблеме наравне с другими проблемами ЛГБТ-сообщества.



**Тактики, которые используют абьюзеры по отношению к транс*людям**

- Называют вас в неправильном для вас роде или неправильными местоимениями
- Используют трансфобные оскорбления
- Смеются над вашим телом
- Говорят вам, что вы ненастоящий мужчина или ненастоящая женщина
- Говорят, что вам никто не поверит, потому что вы трансгендер_ка
- Высмеивают или ставят под сомнение вашу идентичность бисексуал_ки, транс*человека, фем, буча или гендерквира
- Заявляют, что они лучше разбираются в «политкорректности» и используют свой статус гея, лесбиянки, бисексуал_ки или транс*человека против вас
- Утверждают, что лучше вас знают, что для вас хорошо, как вам одеваться, делать или не делать макияж и т. д.
- Не дают вам доступа к медицинской помощи или гормонам; заставляют вас отказаться от медпомощи
- Прячут или выбрасывают ваши гормоны, замотки для груди, одежду и т. д.
- Эротизируют/фетишизируют ваше тело против вашей воли
- Прикасаются к каким-либо частям вашего тела против вашего желания или называют их оскорбительными для вас словами
- Говорят вам, что им казалось, что вы любите «жесткий секс» или что «настоящим мужчинам/женщинам такое нравится»
- Говорят вам, что вас никто никогда не будет любить
- Говорят вам, что вы недостойны ничего лучшего и/или что вы никогда не найдете никого лучше, чем они
- Угрожают сделать вам аутинг (т. е. сообщить о вашей трансгендерности) работодателю, друзьям, подругам или семье
- Угрожают отобрать у вас детей или настроить их против вас
- Запрещают вам говорить о трансгендерности с другими людьми
- Отрицают ваши личные решения

## Насилие и угнетение под предлогом чести

Насилие и угнетение под предлогом чести — это еще одна форма мужского насилия над женщинами, но у нее есть особые признаки и черты. Такое насилие или угнетение часто осуществляется совместно несколькими людьми, и это необязательно нынешние или бывшие партнеры жертвы. Это могут быть родители, братья, сестры, другие родственники, друзья или знакомые семьи. Насилие происходит, когда женщина делает или хочет сделать что-то наперекор семейным традициям или правилам подобающего женского поведения. Это может быть, например, общение с «неправильными» людьми, секс до брака, «неприличная» одежда или сексуальная ориентация, которую семья не принимает. Иногда насильникам достаточно всего лишь подозрений или слухов.

В наказание женщину могут подвергнуть разным формам насилия: угрозам, переезду в другое место, преследованию, физическому насилию. Иногда применение силы приводит к смерти женщины. Считается, что насилие восстанавливает поруганную «честь» семьи.

К насилию и угнетению под предлогом чести часто относят в том числе калечащие операции на половых органах (так называемое «женское обрезание») и принуждение к браку.

В рамках кампании насилия и подавления женщину часто начинают тщательно контролировать и ограничивать ее свободу как дома, так и вне дома. Правила для девочек и женщин часто гораздо более жесткие, чем для мальчиков и мужчин.

Иногда в таких семейных ситуациях сложно разграничить насильников и жертв: те, кто участвуют в насилии, могут сами быть уязвимы, как, например, матери и молодые мужчины. Такому типу насилия подвергаются не только женщины, но и мальчики, мужчины и ЛГБТ.

**Есть ли связь между домашним насилием и траффикингом (торговлей людьми)?**

Среди глубинных причин торговли людьми и проституции есть факторы микроуровня, такие как насилие в семье или ближайшем окружении, и факторы макроуровня, такие как гендерная дискриминация и экономическая политика, приводящие к отсутствию источников дохода в местности или стране, где живет женщина.

Часто женщины, живущие в домашнем насилии, ищут возможности уйти от насильственного партнера и обеспечить стабильный доход и лучшие условия жизни своим детям или родителям. Возможность поездки в другой город или страну кажется выгодным и быстрым решением, но на деле вместо безопасности это оборачивается новым насилием. Торговцы людьми (траффикеры) часто действуют в точности как и домашние насильники, чередуя фазы жестокого насилия с периодами доброго отношения и свободы. Они удерживают контроль над женщиной, подвергая ее насилию, которое кажется нескончаемым, а затем смягчаясь и подавая жертве ложную надежду. Женщины исполняют требования траффикеров в ожидании, что все будет хорошо, что изнасилования, избиения и угрозы больше не повторятся. В таких обстоятельствах женщина может смириться с требованиями, от которых еще за неделю до этого она бы отказалась. Общество часто осуждает женщин, которые остаются в ситуации домашнего насилия, так же, как и в ситуации траффикинга. Сейчас мы понимаем, что женщины делают все возможное, чтобы сопротивляться и освободиться. Остановить и домашнее насилие, и торговлю людьми можно только одним способом — лишить мужчин права контролировать, использовать женщин и причинять им вред. Женщин перестанут продавать, если рынок сбыта исчезнет.

## Помощь в рамках патриархальной системы

Система правосудия традиционно лишена гендерной чувствительности и не направлена на помощь всем женщинам. При обращении за помощью в патриархальные медицинские и правовые структуры женщины могут подвергнуться повторной виктимизации и травматизации. Например, сотрудни_цы этих структур могут отклонить или подвергнуть сомнению заявление женщины, поставить под вопрос или осудить ее моральные качества при оценке ее предыдущей жизни. Кроме того, система правосудия обычно ориентирована на судебное преследование правонарушителей, а не на восстановление справедливости в отношении пострадавших.

Для женщин без документов обращение за помощью может грозить серьезным риском депортации.



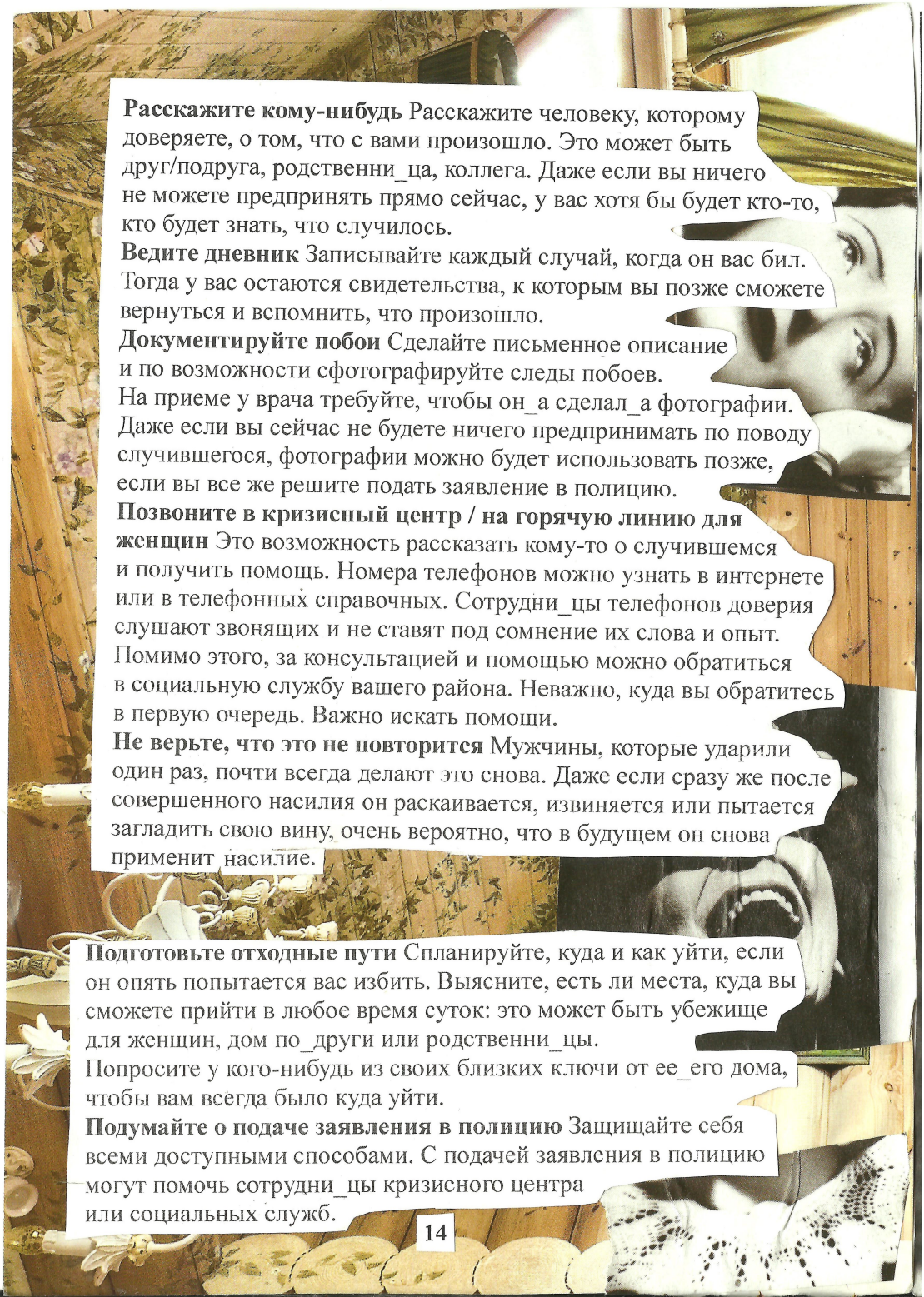
UNITE

## Признаки насилия в отношениях

- Ваш партнер очень ревнивый и/или «собственник»
- Он контролирует ваши деньги, то, как вы одеваетесь, куда ходите, с кем общаетесь
- Требует, чтобы вы отдавали ему свою зарплату
- Говорит вам, что вы не делаете ничего стоящего
- Говорит вам, что вы никогда ничего не добьетесь и что вы никому больше не нужны
- Постоянно принижает вас за то, как вы выглядите
- Пытается контролировать вашу духовную или религиозную жизнь, унижает вас за ваше вероисповедание или взгляды
- Склонен к физическому насилию, в прошлом совершал физическое насилие по отношению к членам семьи, домашним животным
- Он когда-либо вас бил, толкал, душил, удерживал, пинал, давал вам пощечину или как-либо иначе наносил вам физический вред
- Угрожает вам убийством или самоубийством
- Принуждает вас к сексу, употреблению наркотиков или алкоголя
- Обвиняет вас в своем поведении, говорит, что это вы его спровоцировали
- Портит, ломает, выбрасывает ваши вещи
- Угрожает сделать вам аутинг, если вы гей, лесбиянка, бисексуал_ка или трансгендер_ка
- Если вы мигрант_ка, угрожает вам депортацией

## Если с вами происходит насилие, ПОМНИТЕ:

1. Вы не одиноки
2. Это не ваша вина
3. Помощь доступна



**Расскажите кому-нибудь** Расскажите человеку, которому доверяете, о том, что с вами произошло. Это может быть друг/подруга, родственни_ца, коллега. Даже если вы ничего не можете предпринять прямо сейчас, у вас хотя бы будет кто-то, кто будет знать, что случилось.

**Ведите дневник** Записывайте каждый случай, когда он вас бил. Тогда у вас остаются свидетельства, к которым вы позже сможете вернуться и вспомнить, что произошло.

**Документируйте побои** Сделайте письменное описание и по возможности сфотографируйте следы побоев. На приеме у врача требуйте, чтобы он_а сделал_а фотографии. Даже если вы сейчас не будете ничего предпринимать по поводу случившегося, фотографии можно будет использовать позже, если вы все же решите подать заявление в полицию.

**Позвоните в кризисный центр / на горячую линию для женщин** Это возможность рассказать кому-то о случившемся и получить помощь. Номера телефонов можно узнать в интернете или в телефонных справочных. Сотрудни_цы телефонов доверия слушают звонящих и не ставят под сомнение их слова и опыт. Помимо этого, за консультацией и помощью можно обратиться в социальную службу вашего района. Неважно, куда вы обратитесь в первую очередь. Важно искать помощи.

**Не верьте, что это не повторится** Мужчины, которые ударили один раз, почти всегда делают это снова. Даже если сразу же после совершенного насилия он раскаивается, извиняется или пытается загладить свою вину, очень вероятно, что в будущем он снова применит насилие.

**Подготовьте отходные пути** Спланируйте, куда и как уйти, если он опять попытается вас избить. Выясните, есть ли места, куда вы сможете прийти в любое время суток: это может быть убежище для женщин, дом по_други или родственни_цы. Попросите у кого-нибудь из своих близких ключи от ее_его дома, чтобы вам всегда было куда уйти.

**Подумайте о подаче заявления в полицию** Защищайте себя всеми доступными способами. С подачей заявления в полицию могут помочь сотрудни_цы кризисного центра или социальных служб.

**Как слушать подвергшихся домашнему насилию**

Если вы подозреваете, что ваш_а по_друга переживает домашнее насилие, спросите. Помогите ей назвать и дать определение тому, что она переживает. «Я волнуюсь за тебя», «Я знаю, что во многих отношениях случается насилие», «Если ты когда-нибудь окажешься в опасности, я буду тебе помогать, чем только смогу».

Покажите, что вы ей верите. Отслеживайте собственные взгляды и реакции на насилие, свои культурные установки и предрассудки. «Я рада, что ты рассказала мне о насилии».

Заверьте ее, что не предадите ее доверие. «То, что ты мне рассказываешь, останется только между нами. Мне важно, чтобы ты была в безопасности».

Дайте ей выразить чувства. Переживающие и пережившие насилие имеют полное право испытывать страх, гнев, боль и т. д., но, возможно, раньше у них не было безопасного пространства для выражения этих чувств.

Сообщите ей, что вас беспокоит вопрос безопасности ее и ее детей. Некоторые переживающие домашнее насилие могут преуменьшать уровень опасности, с которой они имеют дело, или полностью отрицать насилие. «По этой травме (синяку, перелому…) я вижу, что ты в опасности. Я боюсь за тебя. Ты имеешь право на безопасность».

Дайте ей понять, что помощь доступна. Держите под рукой нужную информацию или выясните, где найти информацию о телефонах доверия, убежищах, психологических и юридических консультациях. Спросите, не хочет ли она написать заявление в полицию. Помните, что для принятия решения ей может потребоваться время.

Подчеркивайте, что никто не заслуживает насилия. Возможно, она слышала много обвинительных высказываний от родственни_ц, подруг/друзей и от своего насильника. Напоминайте ей, что это насильник делает выбор использовать силу и принуждение, чтобы контролировать другого человека. «Причина насилия — не в тебе».

Поймите, что опыт насилия может вызывать у нее чувство стыда и униженности. Это естественная реакция в культуре обвинения жертвы, в которой мы живем. Кроме того, она может опасаться, что те, кто раньше предлагал_а помощь, передумают и не захотят ей помогать. Поддерживайте ее в ее желании сделать что-то сейчас.

Не забывайте об эффектах изоляции и контроля через страх. Многие насильники физически и/или социально изолируют своих партнер_ок через ограничение их передвижений, язык, запугивание, экономическую зависимость и т.д. Напоминайте ей, что она не одинока. Контакты с другими людьми через группы поддержки и разговоры с людьми, которым она доверяет, могут помочь нарушить изоляцию. Поддерживайте ее в попытках поговорить с другими.

**Миф о двустороннем насилии**

Я хотела бы поговорить о мифе «взаимного», или «двустороннего», насилия. В сообществах, которые мне попадались, этот миф широко распространен. Как я уже писала выше, домашнее насилие — это установление и использование власти НАД кем-то в близких отношениях.

Другими словами, для того, чтобы произошло насилие, в отношениях должен быть дисбаланс власти. Это значит, что когда жертва насилия (та партнер_ша, у которой в отношениях меньше власти) каким-то образом дает сдачи — это всегда самозащита, а НЕ насилие. Важно помнить, что, даже когда мы очень внимательно следим за отношениями людей вокруг нас, есть вещи, которых мы не видим.

На практике это может означать, что мы видим, как один человек постоянно срывается на другого. Или мы оказываемся свидетель_ницами взаимного агрессивного поведения.

Но на самом деле то, что мы видим, может быть реакцией на насилие, которое происходит, когда нас рядом нет. Если жертва домашнего насилия приходит к кому-то за помощью, а в ответ слышит, что они «одинаково насильственны», это может усиливать чувство вины, которое насильник вызывает у жертвы, и внушать жертве чувство ответственности за прекращение насилия. Это позволяет насильнику продолжать избегать ответственности.

Я нашла одну фразу, которая ясно показывает, на что нам как по_другам, родственни_цам, участни_цам общей компании/среды/сообщества стоит обращать внимание, если мы подозреваем насилие: «В отношениях могут быть нездоровые психологические взаимодействия, они могут быть взаимны, но мы должны быть очень осторожны и не приравнивать их к «взаимным избиениям». Об_е (партнер_ши) могут друг друга раздражать и ранить, но это сильно отличается от властного, «раздавливающего» поведения насильников». (Карен Ли Эйшеран, «Миф о взаимном насилии» — Karen Lee Asheran, The Myth of Mutual Abuse).

Если мы будем держать это в голове, мы сможем лучше понять глубинные проблемы власти и контроля в отношениях и развенчать миф о взаимном насилии.

**Сексуальное насилие**

Сексуальное насилие — это любой нежеланный физический контакт сексуального характера, который происходит без согласия, по принуждению или под воздействием угрозы.

Сексуальное насилие может быть совершено знакомым или незнакомым человеком, с применением физического насилия и/или против воли человека, а также в ситуациях, когда человек не в состоянии дать свое согласие.

Сексуальным насилием могут быть:

- прикосновения, ласки, поцелуи
- когда заставляют смотреть на порнографические фотографии или позировать для них
- вуайеризм
- сексуальное домогательство
- словесные домогательства/намеки
- изнасилование
- инцест/внутрисемейное сексуальное насилие по отношению к детям
- преследование (сталкинг)

**Мигрантки без документов**

В силу своего бесправного положения мигрантки оказываются легкой мишенью для людей, которые знают об их положении и используют свою позицию власти, чтобы угрожать, грабить, шантажировать или подвергать этих женщин сексуальным домогательствам и/или насилию. У многих из этих женщин нет возможности защитить себя, обратиться за помощью или подать заявление в полицию из-за их статуса и потому, что они скрываются не только от правительства, но и от насильственных людей в своем ближайшем окружении. Преступники, которые угрожают, насилуют, оскорбляют и шантажируют мигранток, часто хорошо понимают, что обращение в полицию для таких женщин — это большой риск.

**Какие чувства часто возникают у переживших насилие и как с этими чувствами можно справляться**

Хотя нельзя найти двух женщин с абсолютно одинаковой реакцией на насилие, многие чувства среди переживших насилие встречаются часто. Вы можете испытывать очень разные эмоции, причем как сразу после нападения, так и спустя годы после него. Вы справляетесь с тяжелой ситуацией, которая несправедлива и которая вообще не должна была случиться. Не существует правильного или предпочтительного способа справиться с реакциями, которые у вас возникают. В процессе душевного восстановления и излечения некоторые их них могут усиливаться или ослабевать. Возможно, вам придется снова переживать те чувства, с которыми вы, как вам казалось, уже справились.

**Шок и оцепенение**

Эта реакция может возникнуть вскоре после сексуального насилия. Иногда пострадавшие переживают неверие или отрицание произошедшего. Иногда они ощущают эмоциональную отстраненность или опустошенность, временами могут не замечать, что происходит вокруг. Другие реакции, вызванные эмоциональным шоком, могут проявляться как неконтролируемые слезы, нервный смех, замыкание в себе, переживш_ая может говорить, что ничего не чувствует или что с ней «все в порядке». Часто пережившие настолько потрясены, что не знают, что чувствовать и что делать.

Признайте, что эти чувства — нормальная реакция на перенесенную травму. Напомните себе, что со временем они утихнут. Если вам тяжело оставаться одной, то стоит быть среди по_друг или родственни_ц, которые смогут вас поддержать. Еще может быть полезно подумать о том, что помогало вам преодолевать кризисные ситуации в прошлом. Возможно, например, вам стоит позаниматься дыхательными упражнениями или медитацией, сходить на прогулку, послушать музыку, поговорить с по_другами и родственни_цами, готовыми вас поддержать.

**Самообвинения и чувство вины**

Это, пожалуй, одна из самых частых реакций, и ее причина — мифы об изнасиловании. Мы можем испытывать стыд или чувство унижения по поводу того, к чему нас принудили. Часто мы ощущаем ответственность за решения, которые мы приняли до нападения и которые, как кажется нам или другим, привели к нападению. Даже разговоры о сексуальном насилии могут даваться тяжело, так как мы рискуем столкнуться с недоверием или отвержением. Иногда самообвинения помогают пережившим насилие справиться с чувством беспомощности.

Самое главное — помнить, что это не ваша вина. Никто не заслуживает сексуального насилия — повторяйте это себе по многу раз в день. То, что вы подверглись сексуальному насилию, не делает вас плохим человеком — это не было вашим выбором. Осознайте, что в основе самообвинения и чувства вины лежит стремление обрести контроль над ситуацией.

Многие пережившие сталкиваются и с обвинениями со стороны тех, кому они рассказывают о произошедшем. Эти реакции — порождение существующих в обществе мифов о сексуальном насилии. Очень важно окружать себя людьми, готовыми вас поддерживать. Помимо этого, чтобы развеять чувство стыда и самообвинения, может быть полезно поискать общую информацию и факты о сексуальном насилии.

## Страх, ужас и ощущение опасности

Сильный страх может возникать в связи с разными сторонами жизни женщины. Если во время нападения вы испытывали страх за свою жизнь или жизнь других людей, в дальнейшем возможен страх возвращения насильника. Бывает так, что страх и ужас распространяются на другие сферы вашей жизни или ситуации, напоминающие вам о насилии.

Вносите в свою жизнь любые изменения, в которых вы чувствуете потребность, чтобы вернуть себе чувство безопасности. Возможно, вам поможет сменить дверные замки, пойти на курсы самообороны, некоторое время пожить у родственни_цы или по_други. Временное недоверие к людям — это защитный механизм эмоционального копинга, то есть механизм, помогающий справляться с тяжелым стрессом. Способность доверять людям вернется, когда вы залечите свою душевную травму и будете чувствовать себя не такой уязвимой.

## Флэшбеки

Флэшбеки — это естественная реакция на травму изнасилования или сексуального насилия, но они могут быть очень пугающими и вызывать растерянность, панику, чувство беспомощности, ужас. Это случается потому, что флэшбеки могут происходить, когда вы меньше всего этого ожидаете; и триггером, то есть пусковым механизмом для них может быть звук, запах или какой-нибудь зрительный образ, напоминающий вам о нападении. Во время флэшбека у вас может возникать чувство, как будто нападение происходит снова, но не переживайте, флэшбеки — это нормально. Вам может казаться, что о флэшбеках никому нельзя рассказать, иначе вас посчитают сумасшедшей, но флэшбеки — это естественная часть излечения от травмы. Иногда женщины стараются избегать всего того, что может стать для них триггером и «включить» флэшбек, но минус такой стратегии в том, что это может сильно ограничивать вас в том, что вы делаете и куда ходите. Есть и другие способы, помогающие смягчить страх и панику от флэшбеков.

Напоминайте себе, что это всего лишь флэшбек и, каким бы страшным он ни был, сейчас вы в безопасности. Помните: это всего лишь воспоминание.



Дышите. Во время флэшбека дыхание может сбиваться или прерываться, и от этого может возникать учащенное сердцебиение, шум в ушах, головокружение, дрожь, потливость, слабость. Если вы сможете восстановить дыхание, чувство паники уменьшится. Дайте себе время на восстановление. Прежде чем вы снова сможете чувствовать себя нормально, пройдет какое-то время, поэтому разрешите себе сделать передышку, прежде чем вы вернетесь к своим обычным делам.

Обратитесь за поддержкой. Возможно, в момент флэшбека вам хочется побыть одной, но если у вас есть кто-то, кто знает о ваших флэшбеках, то, может быть, для вас будет лучше поговорить о своих чувствах в любой момент, когда вам это будет нужно.

Напоминайте себе, что вы находитесь в реальном мире. Топайте ногами или громко хлопайте в ладоши, чтобы вернуть себя в «здесь и сейчас». Помните, что это часть процесса вашего излечения и что вы — выжившая.

**Сексуальные проблемы / отделение от своего тела**

После нападения пережившие могут испытывать разные сексуальные проблемы. Кто-то может не хотеть вообще никаких сексуальных контактов, кто-то может использовать секс как копинговый механизм. Некоторым людям может быть сложно разделять секс и сексуальное насилие. Отдельные сексуальные действия могут вызывать флэшбеки, и тогда пережившей может быть очень тяжело их переносить.

Сексуальное восстановление требует времени, поэтому двигайтесь в своем собственном темпе. Четко проговаривайте своим партнер_шам свои потребности и границы в отношении любых сексуальных прикосновений и контактов. Вы имеете полное право отказываться от любых проявлений сексуальности, если чувствуете, что не готовы к ним. Расскажите свое_й партнер_ше, какие формы физической или сексуальной близости для вас комфортны. Насилие — это не секс. Сексуальная близость по взаимному согласию должна приносить удовольствие об_еим партнер_шам. Терпение и чуткость ваш_ей партнер_ши может помочь вам излечиться после травмы. Исследуйте свое тело, учитесь прислушиваться к нему: что вам нравится, а что — нет? Составьте список и перечитывайте его: сейчас мне это комфортно, я согласна на это, я в безопасности и могу себя защитить.

## Изоляция

Возможно, вы чувствуете, что вас никто не понимает. Или вам неловко от того, что процесс излечения длится так долго. Может быть, ваши близкие уговаривают вас «оставить это в прошлом» и «просто жить дальше», в то время как ваши чувства все еще очень реальны и сильны. Возможно, вы не хотите никому рассказывать о сексуальном насилии из страха, что вам не поверят или отвернутся от вас.

Вы не одиноки в своих чувствах. Многим людям помогает общение с другими пережившими насилие. Кроме этого, ободрять и поддерживать может чтение статей/книжек/зинов по этой теме. Если вы чувствуете себя одинокой, позвоните по_друге или родственни_це, котор_ой вы доверяете, или на горячую линию для женщин. Побыть с кем-то, кому вы дороги и кто готов_а заботиться о вас, знать, что вас поддерживают, — это может очень сильно помочь.

## Горе и чувство утраты

Вы можете по-разному переживать утрату. Для многих из нас опыт изнасилования или сексуального насилия ломает наши представления о том, кому мы можем доверять и где мы в безопасности. В процессе излечения от травмы сексуального насилия вы можете испытывать горе по тем сторонам вашей жизни, которые, как вы ощущаете, вы потеряли. Некоторые пережившие насилие говорят об утрате невинности или утрате чувства власти над собой и своей жизнью.

Важно бережно относиться к себе и постепенно вновь завоевывать свою жизнь. После любого потрясения или кризиса очень важно не подавлять свое горе, а прожить его, приспособиться и затем переустроить свою жизнь. На все это нужно время. Помните, что этот этап рано или поздно закончится, и тогда вы сможете продолжать жить свою жизнь.



## Чувство утраты контроля, беспомощность

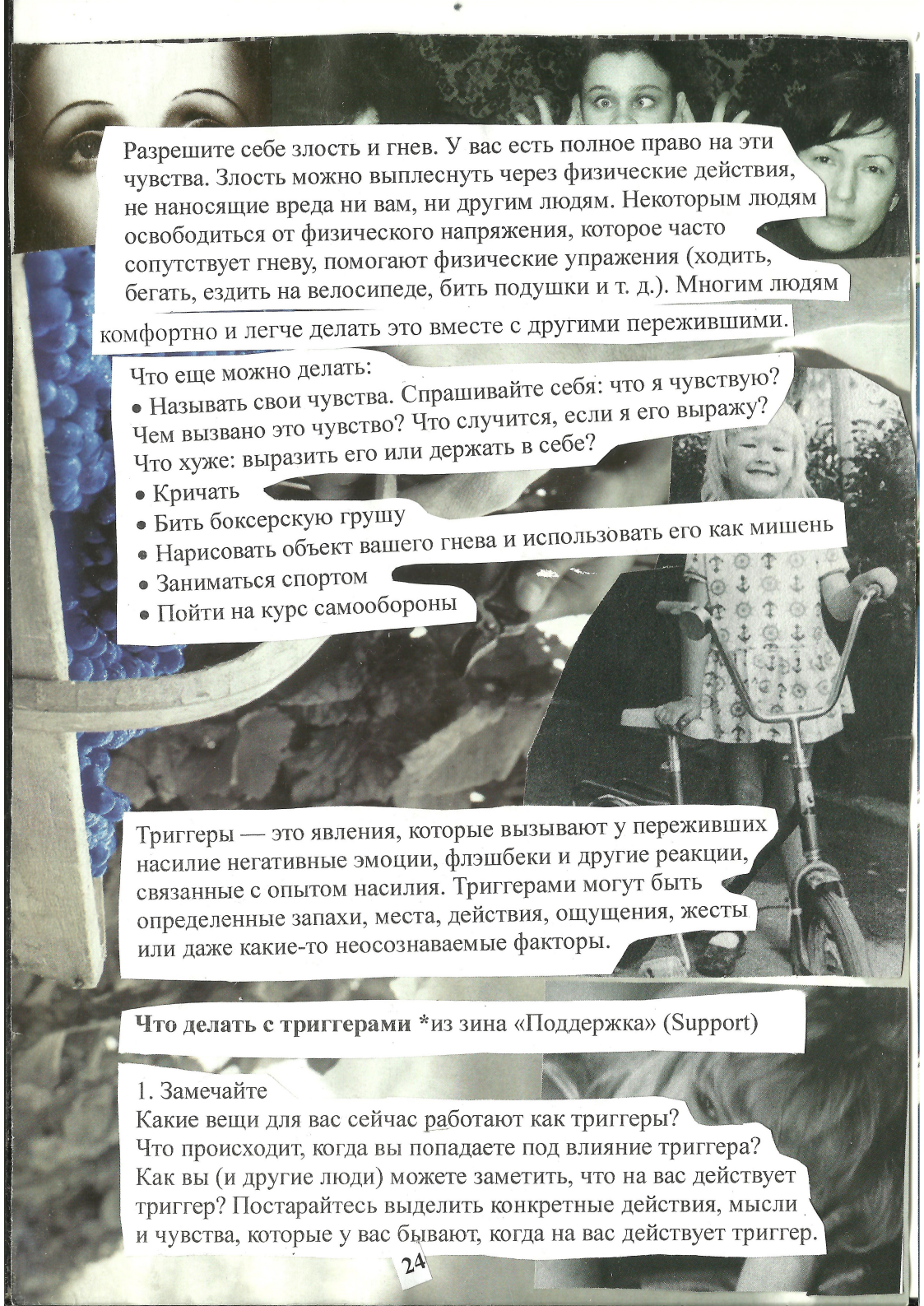
Изнасилование и сексуальное насилие отнимает у женщин власть и контроль над собой и своим телом. Вы можете чувствовать себя беспомощной в некоторых ситуациях или во всем сразу. Часто пережившие насилие чувствуют себя неуверенно, на какое-то время лишаясь привычной веры в себя. Решения, которые до этого были обыденными, теперь могут стать невероятно трудными. Иногда пережившие чувствуют, что из-за случившегося насилия нужно изменить образ жизни, чтобы вернуть себе ощущение безопасности.

Старайтесь принимать как можно больше собственных решений. Даже решения по поводу мелочей могут помочь вам вернуть чувство контроля над своей жизнью. Вам может захотеться изменить что-то в жизни, например переставить мебель в комнате или поменять распорядок дня, например заниматься спортом или делать зарядку утром, а не вечером. Маленькие изменения могут дать вам чувство, что вы забираете контроль над своей жизнью в свои руки. Важно доверять своей интуиции в выборе того, что правильно именно для вас.

## Гнев и злость

Хотя чувствовать гнев — это естественно, женщинам может быть очень трудно выражать это чувство. Нас с детства учили быть милыми и прятать свою злость. Для многих женщин направлять свой гнев на насильника кажется слишком опасным или вызывает острый ужас. Иногда вы, возможно, станете выплескивать свой гнев на других людей в вашей жизни, потому что это ощущается как что-то более безопасное. И хотя ваших близких это может приводить в замешательство, это нормально.

Если вам трудно признавать или выражать свой гнев, вы можете бессознательно обратить его внутрь себя. Это может приводить к депрессивным состояниям, суицидальным мыслям, чувствам и даже попыткам самоубийства. Если вы в течение долгого времени испытываете признаки депрессии и вам не становится легче от разговоров с близкими об этом, рассмотрите вариант обращения за психологической/психотерапевтической помощью. Узнайте, нет ли в вашем городе/районе специализированной психологической помощи для переживших сексуальное насилие.



Разрешите себе злость и гнев. У вас есть полное право на эти чувства. Злость можно выплеснуть через физические действия, не наносящие вреда ни вам, ни другим людям. Некоторым людям освободиться от физического напряжения, которое часто сопутствует гневу, помогают физические упражения (ходить, бегать, ездить на велосипеде, бить подушки и т. д.). Многим людям комфортно и легче делать это вместе с другими пережившими.

Что еще можно делать:

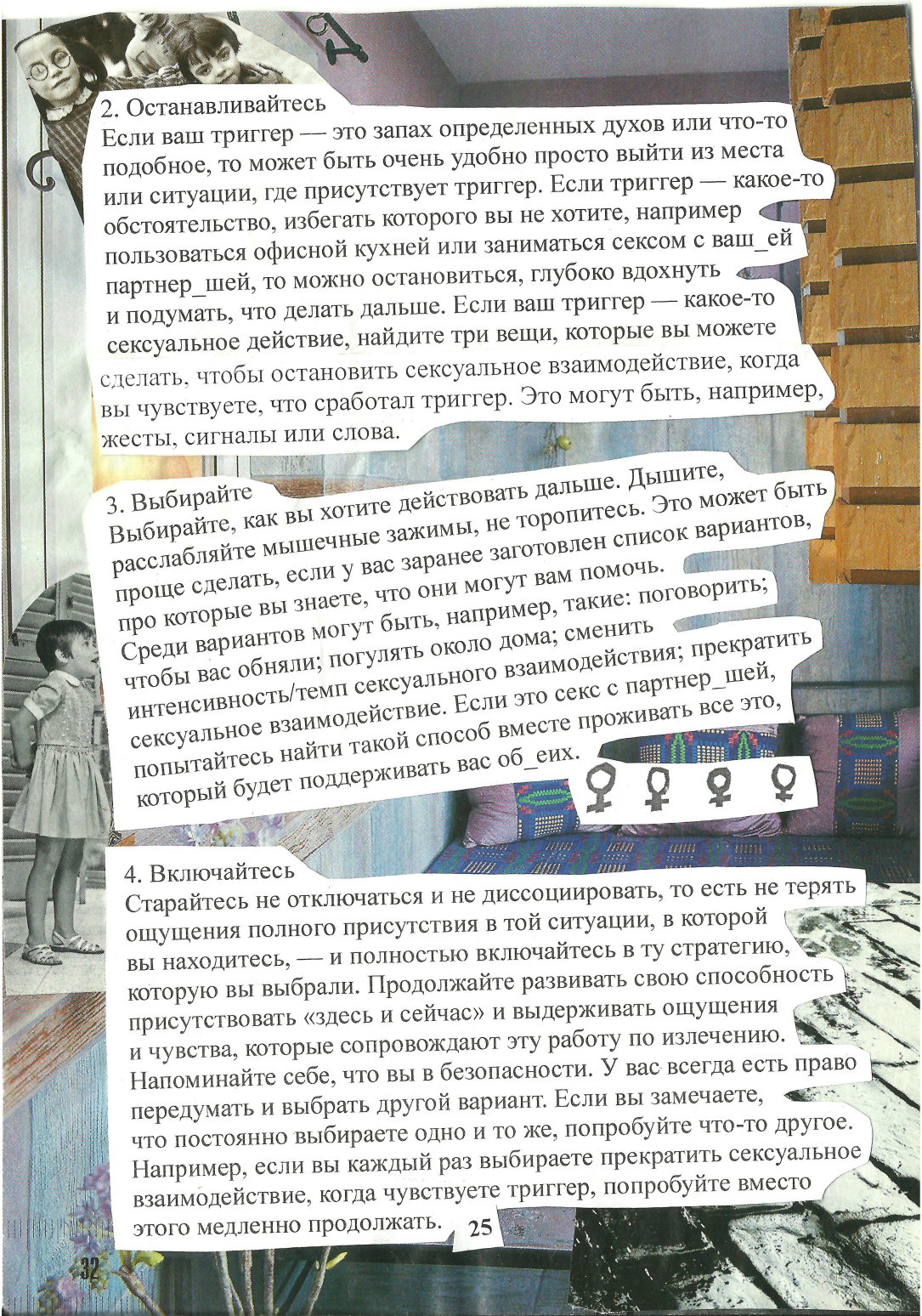
- Называть свои чувства. Спрашивайте себя: что я чувствую? Чем вызвано это чувство? Что случится, если я его выражу? Что хуже: выразить его или держать в себе?
- Кричать
- Бить боксерскую грушу
- Нарисовать объект вашего гнева и использовать его как мишень
- Заниматься спортом
- Пойти на курс самообороны

Триггеры — это явления, которые вызывают у переживших насилие негативные эмоции, флэшбеки и другие реакции, связанные с опытом насилия. Триггерами могут быть определенные запахи, места, действия, ощущения, жесты или даже какие-то неосознаваемые факторы.

**Что делать с триггерами** *из зина «Поддержка» (Support)

1. Замечайте

Какие вещи для вас сейчас работают как триггеры? Что происходит, когда вы попадаете под влияние триггера? Как вы (и другие люди) можете заметить, что на вас действует триггер? Постарайтесь выделить конкретные действия, мысли и чувства, которые у вас бывают, когда на вас действует триггер.



2. Останавливайтесь

Если ваш триггер — это запах определенных духов или что-то подобное, то может быть очень удобно просто выйти из места или ситуации, где присутствует триггер. Если триггер — какое-то обстоятельство, избегать которого вы не хотите, например пользоваться офисной кухней или заниматься сексом с ваш_ей партнер_шей, то можно остановиться, глубоко вдохнуть и подумать, что делать дальше. Если ваш триггер — какое-то сексуальное действие, найдите три вещи, которые вы можете сделать, чтобы остановить сексуальное взаимодействие, когда вы чувствуете, что сработал триггер. Это могут быть, например, жесты, сигналы или слова.

3. Выбирайте

Выбирайте, как вы хотите действовать дальше. Дышите, расслабляйте мышечные зажимы, не торопитесь. Это может быть проще сделать, если у вас заранее заготовлен список вариантов, про которые вы знаете, что они могут вам помочь. Среди вариантов могут быть, например, такие: поговорить; чтобы вас обняли; погулять около дома; сменить интенсивность/темп сексуального взаимодействия; прекратить сексуальное взаимодействие. Если это секс с партнер_шей, попытайтесь найти такой способ вместе проживать все это, который будет поддерживать вас об_еих.

4. Включайтесь

Старайтесь не отключаться и не диссоциировать, то есть не терять ощущения полного присутствия в той ситуации, в которой вы находитесь, — и полностью включайтесь в ту стратегию, которую вы выбрали. Продолжайте развивать свою способность присутствовать «здесь и сейчас» и выдерживать ощущения и чувства, которые сопровождают эту работу по излечению. Напоминайте себе, что вы в безопасности. У вас всегда есть право передумать и выбрать другой вариант. Если вы замечаете, что постоянно выбираете одно и то же, попробуйте что-то другое. Например, если вы каждый раз выбираете прекратить сексуальное взаимодействие, когда чувствуете триггер, попробуйте вместо этого медленно продолжать.

## Самоповреждения (Self Harming)

О самоповреждениях есть разные мифы: что это «неудачные попытки самоубийства» или что люди это делают для «привлечения внимания». Это вовсе не так. Самоповреждение — это форма копинга, способ справляться с душевной болью, освободиться от нее, когда ее слишком тяжело выносить. Пережившие насилие, практикующие самоповреждение, не безумны и не опасны — они просто пытаются справиться с болью в своей жизни, не причиняя вреда другим. Важно признавать, что женщины, которые занимаются самоповреждением, нуждаются в пространстве, где они могут говорить о своем опыте, в том, чтобы им верили, и самое главное — в том, чтобы быть свободными от осуждения.

Если вы занимаетесь самоповреждением, старайтесь заботиться о собственной безопасности:

- Если вы режете себя, используйте чистые лезвия, никогда не давайте их другим людям и не берите чужие.
- Следите, чтобы ваша аптечка была укомплектована всеми необходимыми средствами первой помощи и держите ее под рукой, чтобы вам было легко до нее дотянуться.
- Если в рану попала инфекция — как можно быстрее обратитесь к врачу.
- Если вы порезались слишком глубоко или случайно задели вену или артерию — немедленно обратитесь за помощью.
- Если вы прижигаете себя, обработайте ожог как можно быстрее. Если ожог большой — как можно быстрее обратитесь ко врачу.

## Панические атаки

Панические атаки — это внезапные вспышки тревоги, при которых с вами может происходить что-то из этого списка: вы начинаете потеть, чувствуете сдавленность в груди, не можете нормально дышать, чувствуете онемение или покалывание в руках и ногах, или вам хочется в туалет, у вас пересыхает во рту, вы вздрагиваете от малейшего шума.

Когда вы впервые переживаете паническую атаку, вы можете растеряться от того, что не понимаете, что происходит с вашим телом, и испугаться того, что не можете им управлять.

Но панические атаки — это просто еще один способ, при помощи которого ваше тело справляется с пережитым насилием. Если ваше тело чувствует угрозу, оно отвечает на нее реакцией «борьба или бегство», и паническая атака — это просто усиленная форма этой реакции.

Хотя панические атаки — это механизм, при помощи которого ваше тело справляется с памятью о нападении, некоторые вещества могут их усугублять. Например:

- алкоголь, никотин, кофеин и некоторые лекарства могут усиливать панические атаки, а бывают лекарства, от которых панические атаки могут происходить чаще. Такой же эффект может возникать, когда вы перестаете принимать некоторые седативные препараты;
- слишком высокий уровень сахара в крови. Уровень сахара может повышаться от вредной и тяжелой еды, переедания или голодания;
- учащенное дыхание может усилить паническую атаку.

**Как поддержать пережившу_ю сексуальное насилие**

Пытаясь поддержать пережившую сексуальное насилие, старайтесь не говорить ничего осуждающего и контролирующего (даже если мы много знаем о сексуальном насилии, наши предубеждения всегда с нами). Если вы будете сочувственно слушать, это может очень сильно помочь в процессе излечения от травмы. После нападения пережившая может чувствовать беспомощность и потерю контроля над своей жизнью. Хотя вам, возможно, захочется давать ей советы или принимать решения за нее, для нее сейчас важно возвращать себе власть над своей жизнью и принимать решения самой. Вы можете помочь, обсуждая с ней варианты и предоставляя нужную информацию.

Очень важно донести до нее такие мысли:

Я верю тебе
Это не твоя вина
Мне жаль, что это случилось
Ты сделала все, что могла
Я рад_а, что ты жива



И помните о таких правилах:

**Что делать:** Будьте хорошими слушатель_ницами. Слушайте активно и внимательно. Позвольте ей самой задавать тон разговора. Хорошо слушать — это значит в том числе смотреть собеседни_це в глаза, повторять или переформулировать ее слова, чтобы убедиться, что вы правильно понимаете, что он_а пытается объяснить или выразить. Если вы принимаете чувства человека, это часто помогает ей_ему сразу же почувствовать себя лучше. Помогите ей получить ту помощь, которой она хочет и в которой нуждается. Может быть, ей понадобится найти номера телефонов, информацию, отвезти ее куда-нибудь и т. д.

**Что нельзя делать:** Давать ей советы или принимать решения за нее. Помните, что для пережившей насилие важно начать самой принимать решения — это путь к возвращению контроля над собой и преодолению чувства беспомощности.

Если пережившая чувствует вину за то, что она не отбивалась, скажите ей, что страх часто парализует и что отсутствие сопротивления не означает согласия.

**Что делать:** Помогайте ей искать и пробовать разные способы копинга (стратегии, помогающие психике справиться со стрессом). Обсудите вместе с ней способы, которые помогали ей справляться с кризисами раньше или которые кажутся ей подходящими сейчас. Например, если в прошлом ей помогало поплакать, подержать что-то в руках, почитать или посидеть в тишине, предложите ей снова попробовать то же.

**Чего нельзя делать:** Говорить ей, что бы вы сделали на ее месте. Спрашивать, почему она не кричала и не дралась. Пережившие сексуальное насилие часто винят себя, стремясь тем самым вернуть себе контроль над тем, что с ними произошло. Помогите ей понять, что в случившемся нет ее вины, что ответственность лежит на насильнике, который решил отобрать у нее власть над ней и над ситуацией. Пережившая НЕ провоцировала нападение и, независимо от того, какой выбор она сделала, например отбиваться или не отбиваться, она вышла из этой ситуации живой, и это самое главное.

Как человек, оказывающ_ая поддержку, **знайте пределы своих возможностей**. Вы не можете никого «спасти». Это не ваша роль и не ваша ответственность. Пережившая — не принцесса, ждущая, когда ее спасет принц на белом коне. Она сильная и разносторнняя личность, и многие стороны ее личности не имеют никакого отношения к нападению. Пережившая может восстановиться и излечиться лишь настолько, насколько она способна к этому в конкретный момент. Не забывайте заботиться о себе, знайте свои границы и потребности, осознавайте и честно признавайте свои возможности поддерживать других. Не игнорируйте это и уделяйте время заботе о себе, когда вам это нужно, — тогда вы сможете по-настоящему помогать пережившей.

## По_други и родственни_цы: как можно помочь близк_ой, перенесш_ей изнасилование или сексуальное насилие

- Слушайте. Будьте рядом. Не осуждайте
- Будьте терпеливы. Помните, что ваш_ей по_друге/родственни_це потребуется некоторое время, чтобы справиться с этим опытом
- Верьте ей_ему
- Предложите ей_ему место, где он_а будет в безопасности
- Уважайте решения перенесш_ей (как он_а вел_а себя, когда на нее_ него напали, что он_а решила делать дальше, обращаться или не обращаться в полицию и т. д., хочет ли он_а говорить о произошедшем и если да, то в какой момент)
- Проявляйте чуткость: не делайте пренебрежительных замечаний об изнасиловании и/или сексуальном насилии, не говорите плохо о насильнике, если перенесш_ая сам_а не начинает такой разговор
- Давайте больше любви, поддержки и понимания, чем сочувствия
- Помните, что опыт насилия может отразиться на сексуальных взаимоотношениях (для партнер_ш)
- Дайте ей_ему знать, что он_а может получить профессиональную помощь по телефону доверия для перенесших сексуальное насилие
- **Обратиться за помощью никогда не поздно!** На горячих линиях для перенесших насилие и в кризисных центрах всегда готовы помочь. Позвоните туда, если вы или кто-то из близких переживает разрушительные последствия изнасилования или сексуального насилия
- Помните, что ваш_а по_друга/родственни_ца — тот же человек, как_ой он_а был_а до нападения



## Насилие над женщинами с инвалидностью

По сравнению с женщинами без инвалидности женщины с инвалидностью подвергаются насилию чаще, и обычно оно продолжается дольше. Ниже — некоторые из многих причин, почему так происходит.

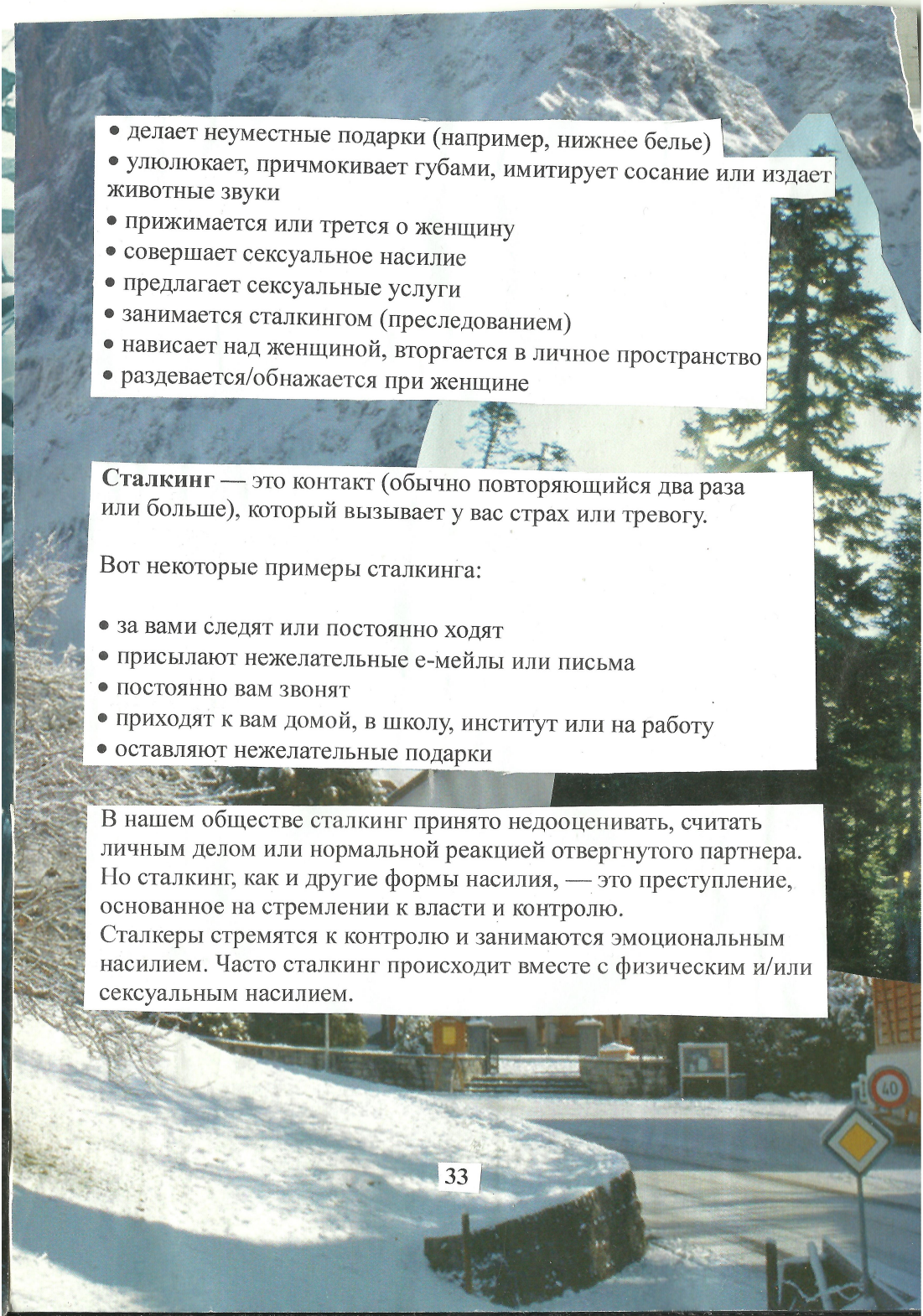
- **Социальные мифы:** от людей с инвалидностью часто отмахиваются, считая их пассивными, беспомощными, слишком доверчивыми, несексуальными и обременительными. Эти предрассудки делают людей с инвалидностью невидимыми для общества и закладывают основу для неверия в возможность насилия, особенно сексуального.
- **Выученная беспомощность:** людей с инвалидностью, особенно с когнитивной инвалидностью и тех, кто долгое время жил_а в больницах, поощряют быть уступчивыми и сговорчивыми. Женщинам с таким опытом может быть особенно тяжело защититься от насилия.
- **Нехватка сексуального образования:** людям с интеллектуальной инвалидностью часто отказывают в сексуальном образовании. Если женщина, которая мало знает о сексе, подвергается сексуальному насилию, ей сложнее обратиться за помощью, потому что она может плохо понимать, что с ней произошло.
- **Зависимость:** женщина может быть зависима от насильника, если он — тот человек, который о ней заботится, так как инвалидность ограничивает ее экономическую независимость и свободу самостоятельного передвижения.
- **Ошибочные диагнозы:** медработни_цы могут неверно истолковать обращение за помощью — например, поведение женщины могут посчитать проявлениями тревожности, а не признаками насилия. Или же медицинские или социальные работни_цы могут не знать, что домашнее насилие может выражаться в форме финансового или экономического насилия, или вообще не замечать признаков насилия.
- У насильника очень много власти: если женщина обращается за помощью, то социальным работни_цам или сотрудни_цам кризисного центра может быть сложно снова выйти с ней на связь, если насильник изолирует ее, не дает пользоваться телефоном или уходить из дома.

## Сексуальные домогательства

В основе сексуальных домогательств почти всегда лежит власть и разница в социальном положении. Сексуальные агрессоры стремятся контролировать, унижать, добиваться власти над другими людьми и удерживать ее. Обычно сексуальные агрессоры убеждены, что женщины — низшие существа и должны находиться в подчиненном положении.

Сексуальные домогательства могут проявляться в разных видах нежелательного поведения, например, если человек:

- бесцеремонно разглядывает, смотрит сальным взглядом
- свистит женщине вслед
- обсуждает сексуальную несостоятельность сво_ей партнер_ки
- делает сексуальные намеки
- комментирует тела женщин
- «случайно» задевает сексуальные части тела
- посылает открыто сексуальные или угрожающие письма
- рассказывает о сексуальной эксплуатации
- подробно описывает порнографию
- настаивает на свидании
- делает явно сексуальные жесты
- трогает или обнимает женщину против ее желания
- совершает внезапные сексуальные нападения (например, хватает за грудь/попу)
- саботирует работу женщины
- оставляет сексистские и оскорбительные надписи/граффити
- просит/требует улыбнуться ему
- делает неуместные приглашения (например, в сауну)
- рассказывает/показывает сексистские анекдоты или комиксы
- подвергает женщину уничижительной критике
- проявляет преувеличенную, издевательскую «вежливость»
- публично унижает
- делает непристойные звонки по телефону
- показывает/вывешивает порнографию на рабочем месте
- требует от работниц носить откровенную одежду



- делает неуместные подарки (например, нижнее белье)
- улюлюкает, причмокивает губами, имитирует сосание или издает животные звуки
- прижимается или трется о женщину
- совершает сексуальное насилие
- предлагает сексуальные услуги
- занимается сталкингом (преследованием)
- нависает над женщиной, вторгается в личное пространство
- раздевается/обнажается при женщине

**Сталкинг** — это контакт (обычно повторяющийся два раза или больше), который вызывает у вас страх или тревогу.

Вот некоторые примеры сталкинга:

- за вами следят или постоянно ходят
- присылают нежелательные е-мейлы или письма
- постоянно вам звонят
- приходят к вам домой, в школу, институт или на работу
- оставляют нежелательные подарки

В нашем обществе сталкинг принято недооценивать, считать личным делом или нормальной реакцией отвергнутого партнера. Но сталкинг, как и другие формы насилия, — это преступление, основанное на стремлении к власти и контролю.
Сталкеры стремятся к контролю и занимаются эмоциональным насилием. Часто сталкинг происходит вместе с физическим и/или сексуальным насилием.

**Если вы подвергаетесь сталкингу, рассмотрите для себя следующие возможности:**

• Если вы находитесь в непосредственной опасности, найдите безопасное место, куда вы можете пойти, например дом по_други, убежище для пострадавших от домашнего насилия или какое-нибудь общественное место. Если вы не можете уйти, но у вас есть телефон, позвоните кому-нибудь.

• Записывайте каждый эпизод сталкинга. Не забывайте записывать время, дату и другую важную информацию.

• Сохраняйте доказательства, такие как видеозаписи, сообщения на автоответчике, письма, фотографируйте испорченное имущество. Собирайте и сохраняйте имена свидетель_ниц.

• Обратитесь в службы поддержки, например по телефону доверия для переживших сексуальное или домашнее насилие, в юридическую или психологическую консультацию, в группы поддержки. Держите эти телефоны под рукой на всякий случай.

• Не стыдитесь и не думайте, что вы это каким-то образом спровоцировали. Сталкеры не нуждаются в побуждении к сталкингу. Ваш стыд — лучшее оружие сталкера. Стыд располагает к попыткам вступить со сталкером в переговоры, а это он неизбежно воспримет как знак внимания и расположения. Расскажите всем, кого вы знаете (в том числе сотрудни_цам и сосед_кам), что вы подвергаетесь сталкингу, чтобы они не давали ваш телефон или адрес незнакомым людям. Если возможно, покажите им фотографию сталкера.

• Выясните, какие в вашей стране есть возможности защититься от сталкера при помощи полиции или суда. Разузнайте, есть ли в законодательстве статья о сталкинге, если нет, то есть ли другие похожие статьи; предусмотрена ли в законах возможность получить охранный ордер, то есть документ, который обязывает сталкера не приближаться к вам и вашему дому. Чтобы получить информацию о законодательстве вашей страны по проблеме сталкинга, обратитесь в полицию, к свое_й адвокат_ке/юрист_ке или в кризисный центр.

• Заявление в полицию и/или охранный ордер может быть хорошей защитой от сталкинга. Если вы решились написать заявление в полицию, указывайте все случаи угроз и нежелательного поведения в ваш адрес.

## Как бороться с сексуальными домогательствами

1. Если домогательства не слишком жесткие и не связаны с прямым насилием, может быть полезно выйти на открытую конфронтацию с домогателем[1]:

• Делайте то, чего он не ждет: называйте своими именами то, что он делает. Что бы он ни сделал, сразу назовите это, причем как можно конкретнее.

• Призовите домогателя к ответственности за его действия. Не оправдывайте его; не притворяйтесь, что на самом деле ничего не произошло. Возьмите контроль за происходящим в свои руки и расскажите окружающим, что он сделал.
Сохранение домогательств в тайне защищает домогателей, а публичность им, наоборот, мешает.

• Делайте честные и ясные утверждения. Говорите правду — без угроз, оскорблений, грубостей, но и без словесных смягчений и лишнего многословия. Говорите серьезно, прямолинейно и четко.

• Потребуйте прекратить домогательства.

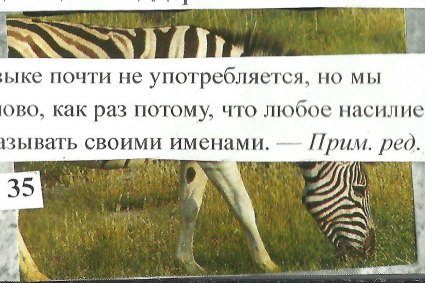
• Четко заявите, что все женщины имеют право быть свободными от сексуальных домогательств. Протест против домогательств — это дело принципа.

• Не отступайте от своей позиции. Если домогатель пытается оправдываться или использует отвлекающие маневры, не ведитесь на них.

• Проблема в его поведении и только в нем. Скажите ему то, что хотите сказать, и повторите еще раз, если он упорствует.

• Закончите разговор на своих условиях, сильной заключительной фразой: «Ты слышал, что я сказала. Прекрати приставать к женщинам».

2. Расскажите кому-нибудь о домогательствах. Узнайте, домогался ли этот человек кого-нибудь еще и поддержат ли они вас в вашем сопротивлении.



[1] Слово «домогатель» в русском языке почти не употребляется, но мы считаем, что это очень важное слово, как раз потому, что любое насилие и тех, кто его совершает, стоит называть своими именами. — *Прим. ред.*

3. Документируйте эпизоды домогательств. Ведите записи, отмечайте дату, место, время, свидетель_ниц, что сказал или сделал домогатель, как вы отреагировали. Храните все письма или записки, полученные от домогателя.

4. Сообщите о домогательствах в соответствующие органы. Выясните, какая политика в отношении сексуальных домогательств у вас на работе и какой установлен порядок рассмотрения жалоб. Когда подаете жалобу, не забудьте приложить к ней собранные письменные доказательства.

5. Рассмотрите возможность подать гражданский иск или возбудить уголовное дело.

**Как помочь подвергшейся сексуальным домогательствам?**

- Выразите уважение и поддержку ее храбрости: скажите, как нелегко назвать сексуальное домогательство, заявить о нем и открыто обсуждать его.
- Проявите готовность выслушать ее, если она хочет рассказать о своих чувствах и восприятии, подтвердите, что они естественны и правомерны. Предоставьте ей возможность выпустить наружу гнев и возмущение.
- Приведите ей примеры и статистику о распространенности сексуальных домогательств, чтобы она знала, что она не одна.
- Подчеркивайте, что в домогательствах нет ее вины.
- Помогите ей оценить последствия домогательств для ее физического и эмоционального состояния и возможностей общения. Вместе обратите внимание на физические заболевания, подавленность, стресс, чтобы позже, если это будет нужно, обратиться за помощью.

*Автономия пережившей насилие: Никто не в праве считать себя специалист_кой по чужому опыту и реакциям на него. Никогда нельзя говорить за переживших насилие — только делиться своим личным опытом, прямо на это указывая. Когда мы оказываем помощь и поддержку пережившим насилие, ОБЯЗАТЕЛЬНО ВСЕГДА уважать их индивидуальность и неприкосновенность! И хотя наша эмоциональная реакция не может подчиняться никаким требованиям извне, в том числе со стороны переживших насилие, но наши действия, наши поведенческие реакции ДОЛЖНЫ быть согласованы с желаниями тех, кому мы пытаемся помочь.

## Что такое сексуальное согласие?

Сексуальное согласие требует конкретных слов или поведения, указывающего на свободное, без принуждения даваемое согласие вступить в половой акт или участвовать в сексуальном взаимодействии.
Чтобы дать согласие, человек долж_на находиться в полном сознании и в состоянии понимать, что происходит. Если человек спит, находится без сознания или под воздействием алкоголя/наркотиков, он_а не может дать согласие.

Согласие — это постоянный процесс, а не одномоментное событие. Принцип согласия подразумевает, что вы на каждом этапе уточняете, комфортно ли чувствует себя ваш_а партнер_ша.
Если вы не уверены, что ваш_а партнер_ша соглас_на на ваши действия, СПРОСИТЕ! Даже если вы чувствуете неловкость, СПРОСИТЕ! В здоровом и уважительном сексуальном взаимодействии ваш_а партнер_ша будет вам благодар_на за уважение к ее_его безопасности и ее_его телу.

Молчание — это не согласие. Согласие — это не когда вам не сказали «нет», а когда вам сказали «да». Если на ваши действия нет реакции — это тоже не согласие. Если человек вам не сопротивляется, это не значит, что он_а дает согласие.
Если ваш_а партнер_ша не участвует во взаимодействии или не реагирует на то, что делаете вы, — вы не получили согласие. Остановитесь и спросите, соглас_на ли он_а на продолжение взаимодействия.

Ни статус отношений (встречаетесь ли вы, занимаетесь ли сексом регулярно, живете ли вместе, женаты ли), ни то, сколько длятся ваши отношения (одну минуту, одно свидание, один год) не означают согласия на сексуальное взаимодействие.
Вы обязаны заручиться согласием сво_ей партнер_ши в каждом сексуальном контакте.

## Как разговаривать

Если партнер_ши открыто и честно разговаривают между собой — уже на первом свидании или когда два человека просто только что познакомились, — это может помочь сделать сексуальное взаимодействие безопасным и приятным для обеих сторон.
Но налаживание коммуникации само по себе не предотвратит полностью опасность сексуального насилия. Од_на может открыто говорить, что не хочет секса, а друг_ая — не слушать ее_его.
В любом случае, переживш_ая насилие никогда не виноват_а в том, что оно произошло — совершить преступление решает только преступник.
Помните, что нет никаких оправданий для того, чтобы принуждать кого-то к сексуальному контакту, даже если у вас с ней_ним уже были сексуальные отношения. **Нет** значит **нет**!

- Никогда не предполагайте по умолчанию, что вы знаете, чего хочет друг_ая человек. Всегда лучше спросить и заручиться словесным согласием.
- Если у вас есть сомнения или вы чувствуете, что партнер_ша посылает вам противоречивые сигналы, **остановитесь, спросите и уточните**. Если партнер_ша не говорит вам однозначного «да» или не реагирует положительно на ваши действия, или не участвует в вашем сексуальном взаимодействии — у вас нет согласия.
- Человек имеет право в любой момент отозвать свое согласие. В этом случае втор_ая партнер_ша ответственна за то, чтобы остановиться.
- Знайте свои границы. Вы имеете право выставить партнер_ше границы в любой момент, и неважно, кто он_а: знаком_ая, кто-то, с кем вы пошли на свидание, или постоянн_ая партнер_ша.
- Обсуждайте ваши ожидания. Независимо от того, встретились ли вы только что, или у вас первое свидание, или вы встречаетесь уже не первый год, — говорите о том, чего вы ожидаете от сексуального контакта. Например, фразу «просто валять дурака» вы и ваш_а партнер_ша можете понимать очень по-разному.
- Четко обозначайте свои границы. Если вы сказали «НЕТ», и это игнорируют, попробуйте твердо произнести: «**Я хочу, чтобы ты немедленно прекратил_а**». Еще можно называть действия своими именами: «Это изнасилование, это сексуальное насилие».

• Подвергнуться изнасилованию или другому преступлению может кто угодно. Важно помнить, что насилие — это всегда ответственность насильника, и насилие **НИКОГДА** не происходит по вине пережившей. Никто не хочет и не заслуживает быть изнасилованн_ой.

## Советы по коммуникации

• Общаться, особенно на тему секса, может быть трудно. Обсуждайте ожидания и границы до сексуального контакта.

• Если вы ощущаете неловкость, не стесняйтесь так и говорить. Очень возможно, что ваш_а партнер_ша чувствует то же. Например: «Это может нелепо прозвучать, но я хочу тебе сказать, что я сейчас буду чувствовать себя нормально, если мы будем только целоваться».

• Слушайте партнер_шу. Обращайте внимание и на то, что он_а говорит, и на ее_его невербальные действия. Если ваш_а партнер_ша уважает вас и вашу безопасность, то он_а будет слушать и признавать любые ваши сомнения.

• Не смейтесь над партнер_шей и не обрывайте его_ее, когда он_а пытается получить ваше согласие. Он_а проявляет уважение и заботу.

• Согласие — это процесс, а не одноразовое событие. Уточняйте у ваш_ей партнер_ши, дает ли он_а согласие на каждом этапе.

• Помните, что состояние сильного опьянения (от алкоголя и наркотиков) может лишать человека способности давать осознанное согласие. Действуйте так, чтобы это было безопасно и для вас, и для нее_него.

• Пилить, настаивать, принуждать к сексу или выпрашивать секс в обмен на что-то — это неуважение. Здоровый сексуальный контакт подразумевает равенство. Ваш_а партнер_ша не долж_на чувствовать себя вынужденной соглашаться на сексуальные отношения.

• Вы не обязаны быть мил_ой, заботиться о чувствах друг_ой человека или бояться, что вы им разонравитесь, если происходящее вас не устраивает/некомфортно для вас. Главное, о чем вам нужно думать, — это ваша собственная безопасность. Говорите о своих потребностях четко и не бойтесь резкости, если то, что происходит, вам не нравится.



Я дерусь как девчонка,
которая отказывается быть жертвой.
Я дерусь как девчонка,
которой надоело,
что ее ИГНОРИРУЮТ, ВЫСМЕИВАЮТ,
ИЗБИВАЮТ и НАСИЛУЮТ.
Я дерусь как девчонка,
которую достало,
что ее не принимают всерьез.
Я дерусь как девчонка,
которую довели.
Я дерусь как девчонка,
которая ПРЕДЛАГАЕТ уважение другим
и ТРЕБУЕТ его для себя.
Я дерусь как девчонка,
которая все жизнь сдерживала
в своем девчоночьем теле
ГНЕВ, и СИЛУ, и ГОРДОСТЬ.
Я дерусь как девчонка,
которая больше не хочет мириться
со СТРАХОМ и ПОДЧИНЕНИЕМ.
Я дерусь как девчонка,
которая знает, что ЕЕ ТЕЛО и ЕЕ РАЗУМ принадлежат ей.
Я дерусь как девчонка,
которая знает,
что У ТЕБЯ РОВНО СТОЛЬКО ВЛАСТИ,
СКОЛЬКО Я ГОТОВА ТЕБЕ ОТДАТЬ.
Я дерусь как девчонка,
которая никогда не позволит тебе взять больше,
чем я предлагаю.
Я дерусь как девчонка,
которая ДАЕТ СДАЧИ.
Так что в следующий раз захочешь самоутвердиться,
унизив какую-нибудь девчонку,
ПОДУМАЙ КАК СЛЕДУЕТ.
Ведь это могу быть Я,
А Я ДЕРУСЬ КАК ДЕВЧОНКА.

I FIGHT LIKE A GIRL.

## Феминистская самозащита

Феминистская самозащита появилась [в «западных» странах. — *Прим. ред.*] в 70-х, когда женское движение набирало силу и повышалось феминистское самосознание. В группах, собиравшихся на разных основаниях, женщины обнаруживали, что их опыт пережитого насилия, изнасилования, инцеста и домогательств — это не их личные проблемы, а проявления подавляющей структуры, в которой у мужчин есть власть над женщинами.

Феминисткам, занимавшимся боевыми искусствами, все сильнее надоедало, что ситуации и техники, которые они отрабатывают, не учитывают потребности женщин.

Хотя сейчас существует много разных форм самообороны для женщин, такие курсы совсем необязательно феминистские. Обычно в них нет феминистского анализа мужского насилия над женщинами, преподается только физическая самооборона, а формат занятий подразумевает жесткую иерархию, когда «ведущ_ая» решает, когда какие упражнения делать.

Феминистская самозащита построена на неиерархических и антиавторитарных принципах, здесь нет «ведущих» и «эксперт_ок», и тренинги постоянно развиваются за счет того, что женщины собираются вместе и обмениваются своими мыслями и опытом того, что значит «быть женщиной» в нашем обществе.



## Психологическая самозащита

Ценить себя, ощущать, что вы сами, ваша личность достойна того, чтобы ее защищать, — очень важно. Именно низкая самооценка чаще всего становится главным препятствием для самообороны. Особенно когда защищаться приходится от близкого человека.

Наше общество постоянно перекладывает на женщин ответственность, вину и стыд за насилие, совершаемое мужчинами. В плохом поведении сына виновата мать. Изнасилованная женщина сама виновата, потому что была слишком откровенно одета, или пьяна, или плохо сопротивлялась. Избиваемые жены сами провоцируют своих мужей. И так далее. Общество навязывает женщинам ответственность и за их собственное, и за чужое поведение, а вот от мужчин не слишком часто ждут, чтобы они отвечали за свои действия.

Поэтому нет ничего удивительного, что, если мы подвергаемся насилию, мы, женщины, начинаем винить сами себя. Пережить насилие считается позором, и стыд заставляет нас молчать и думать, что мы ничего лучшего и не заслуживаем.

В обществе, где точка отсчета и норма — это мужчины, почти все, что мы слышим, читаем и видим, описывает реальность с мужской точки зрения. В результате многие из нас автоматически, сами того не замечая, смотрят на мир глазами мужчин. Поэтому нам нужно учиться вырабатывать другой взгляд на вещи.

Обсуждать с подругами и близкими людьми, как окружающие мужчины обращаются с вами, — это одновременно и психологическая, и вербальная самозащита. Взаимная поддержка и выставление границ в разных ситуациях может помочь нам вырваться из разрушительных отношений, неважно, гетеросексуальные они или гомосексуальные. И необходимо постоянно напоминать себе: то, что со мной делают другие люди, — НИКОГДА не моя вина.

Психологическая самозащита — это когда вы в любой ситуации определяете:

- Чему я сейчас подвергаюсь / подверглась
- Как я могу защитить себя
- Как я уже себя защищала — неважно, насколько это было успешно

**Что можно сделать**

• Говорите о себе в позитивном ключе
• Учитесь называть насилие и давать ему определения, облекайте в слова свой опыт и опыт своих подруг
• Учитесь определять опасность (людей/ситуаций)
• Учитесь думать о своих правах. У меня есть право на свое тело, на свои мысли, я имею право говорить, что думаю, и говорить, чего я хочу, я имею право на уважительное отношение, право не подвергаться домогательствам и т. д.
• Учитесь доверять своим эмоциям, своим знаниям, своей интуиции
• Учитесь прислушиваться к первым тревожным звоночкам («увеличивать их громкость»)
• Помните, что, если вы подверглись насилию, — в этом нет и не может быть вашей вины
• Старайтесь избегать людей, общение с которыми вызывает у вас ощущение потери себя, страх или чувство неполноценности
• Думайте о том, какое положение вы занимаете в отношениях с разными людьми: доминируете вы или подчиняетесь, свободно распоряжаетесь собой или зависимы
• Подумайте, что может с вами случиться в самом худшем и самом лучшем случае
• Найдите для себя хотя бы трех человек, с которыми вы можете обсудить личные темы. Если у вас таких людей нет, постарайтесь найти хотя бы одного человека, с кем вы могли бы попытаться поговорить о том, что вас беспокоит
• Не сдавайтесь. Даже если вам не удалось получить помощь, пробуйте снова!
• Если в какой-то ситуации вы чувствуете себя неуверенно, подумайте о ком-нибудь, кто, на ваш взгляд, справил_ась бы с этой ситуацией, — как бы он_а действовал_а?
• Если вы чувствуете обиду, попытайтесь определить, какой вид/способ угнетения против вас использовали
• Учитесь размышлять о том, как вы защищаете себя в разных ситуациях и как вам защитить себя в будущем
• Помните, что ваши реакции — это последствия насилия. И еще на самом деле это стратегии выживания

• Критически относитесь к тому, что читаете в газетах и видите по телевизору, мысленно надевайте «феминистские очки». Учитесь анализировать картинки и тексты
• Проблема — это сексуализированное насилие со стороны мужчин, а не самозащита женщин и девочек от него
• И еще раз: думайте о себе в позитивном ключе!

Феминистская самозащита заключается не в преодолении страха, а в том, чтобы серьезно к нему относиться, как к орудию, при помощи которого вы можете себя защитить. Страх — важное условие защиты. Если он парализует вас, сосредоточьтесь на дыхании. Несколько глубоких вдохов могут вернуть вам способность мыслить. У громкого крика тот же эффект.
Когда мы учимся феминистской самозащите, мы учимся использовать свой страх как преимущество.
Думайте о том, что вы справитесь, выживете, думайте о том, какие возможности у вас есть.
Страх нужен, чтобы понять, что пора защищаться — гнев нужен, чтобы суметь защититься.

**Вербальная самозащита**

Суть вербальной, то есть словесной, самозащиты — называть словами, что мы чувствуем и что с нами происходит. Особенно если мы чувствуем неуверенность или неясность, «туман в голове». Допустим, ваш партнер манипуляциями принудил вас к сексу, когда вы этого не хотели. Лучшее, что можно сделать в таком случае, — обсудить случившееся с кем-то, кому вы доверяете. Подруги, которым мы доверяем, могут помочь нам избавиться от чувства вины и стыда за домогательства и насилие, которым мы подверглись. И еще раз напомнить, что нашей вины здесь нет, что ответственность всегда лежит на насильнике.
Если мы будем упражняться в вербальной самозащите, мы будем готовы справиться с самыми разными ситуациями насилия.

С помощью ролевых игр и других упражнений мы можем освоить разные способы говорить «нет», отстаивать свои границы и выходить из некомфортных ситуаций.

## Что вы можете сделать

Как и все остальное в феминистской самообороне, вербальная самозащита касается и того, что вы можете сделать самостоятельно, и того, что мы можем сделать все вместе, делясь друг с другом идеями, опытом и навыками борьбы.

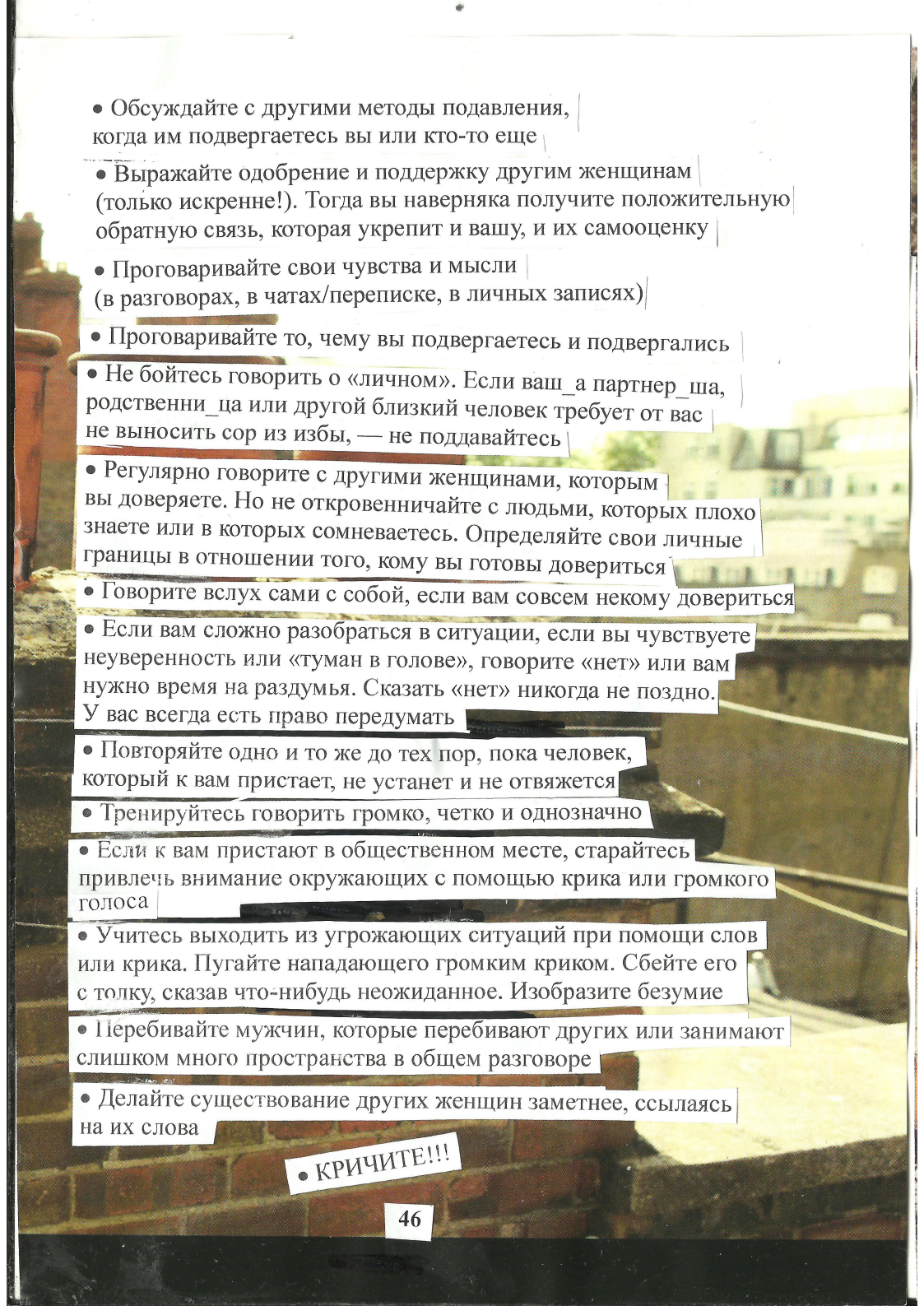
### Называйте, критикуйте, говорите, чего вы хотите

Называйте словами действия насильника, говорите ему, что вы хотите, чтобы он прекратил, просите его больше так не делать. Для некоторых женщин это работает безотказно, для других нет. Называть вещи своими именами важно для нас самих, но необязательно говорить это ему. Важно найти такой способ отстаивать себя словами, который подходит именно вам. Нет гарантий, что это поможет, поэтому важно иметь в запасе и другие способы и помнить, что угнетение женщин — это не проблема отсутствия у угнетателей информации. Проблема не в том, что мужчины не понимают, что делают.

### Крик: голос как оружие

Часто важнее не что мы говорим, а как.
Многие женщины не привыкли повышать голос.
Если вы начинаете говорить громко и твердо, это уже повышает вашу уверенность в себе, и это первый шаг в отвоевывании власти над собственной жизнью.
Кроме того, крик позволяет выплеснуть гнев наружу, вместо того, чтоб загонять его внутрь. Когда мы тренируемся кричать, мы готовимся заранее, до того, как насилие произойдет, и тренируемся выпускать наружу наш гнев. Иногда такие тренировки помогают избавиться от гнева, который уже какое-то время накапливался. Крик может быть освобождающим.
Поначалу это может казаться трудным, но чем больше мы кричим, тем легче это дается.

- Крик помогает выйти из ступора и восстановить дыхание
- Крик пугает насильника
- Крик мешает насильнику, а слишком громкий звук может его оглушить
- Крик может привлечь внимание/помощь окружающих



- Обсуждайте с другими методы подавления, когда им подвергаетесь вы или кто-то еще
- Выражайте одобрение и поддержку другим женщинам (только искренне!). Тогда вы наверняка получите положительную обратную связь, которая укрепит и вашу, и их самооценку
- Проговаривайте свои чувства и мысли (в разговорах, в чатах/переписке, в личных записях)
- Проговаривайте то, чему вы подвергаетесь и подвергались
- Не бойтесь говорить о «личном». Если ваш_а партнер_ша, родственни_ца или другой близкий человек требует от вас не выносить сор из избы, — не поддавайтесь
- Регулярно говорите с другими женщинами, которым вы доверяете. Но не откровенничайте с людьми, которых плохо знаете или в которых сомневаетесь. Определяйте свои личные границы в отношении того, кому вы готовы довериться
- Говорите вслух сами с собой, если вам совсем некому довериться
- Если вам сложно разобраться в ситуации, если вы чувствуете неуверенность или «туман в голове», говорите «нет» или вам нужно время на раздумья. Сказать «нет» никогда не поздно. У вас всегда есть право передумать
- Повторяйте одно и то же до тех пор, пока человек, который к вам пристает, не устанет и не отвяжется
- Тренируйтесь говорить громко, четко и однозначно
- Если к вам пристают в общественном месте, старайтесь привлечь внимание окружающих с помощью крика или громкого голоса
- Учитесь выходить из угрожающих ситуаций при помощи слов или крика. Пугайте нападающего громким криком. Сбейте его с толку, сказав что-нибудь неожиданное. Изобразите безумие
- Перебивайте мужчин, которые перебивают других или занимают слишком много пространства в общем разговоре
- Делайте существование других женщин заметнее, ссылаясь на их слова
- КРИЧИТЕ!!!

## Границы

В жизни мы имеем дело с разными видами границ, и в близких отношениях, и в общении с незнакомыми людьми: это могут быть профессиональные, культурные, эмоциональные, сексуальные, физические и другие границы. Здоровые границы могут меняться в зависимости от контекста (уровня близости, настроения, обстоятельств, личного опыта, интуитивных сигналов и т. д.), но может быть полезно подумать над тем, как мы обычно устанавливаем границы, по каким признакам узнаем, что они нарушены, и как привыкли реагировать, когда наши границы нарушают. Вот несколько вопросов для размышления:

- Где вы научились своему пониманию границ? С кого вы берете пример в том, как вы выставляете / не выставляете границы?
- Что вы чувствуете, когда ваши границы нарушают? Это физическое ощущение? Эмоциональное переживание?
- Когда кто-то нарушает ваши границы, вы обычно говорите об этом, или игнорируете это, или молча терпите и держите эмоции в себе?
- Что может побудить вас решить не выставлять границы? Что вы можете потерять, установив границы?
- Что может вас побудить решить выставить границы? Что вы можете приобрести, установив границы?
- Как у вас меняется выставление границ, когда вы общаетесь с незнакомыми людьми? Родственни_цами? По_другами? Коллегами? Клиент_ками? На свидании? и т. д.

Каждый раз, когда вы выставляете границы, вы получаете информацию — о намерениях человека, который их нарушил. А если вам приходится обозначать свои границы несколько раз, то каждый раз у вас есть возможность оценить, насколько эффективна была выбранная тактика, и, может быть, сменить ее. Временами может казаться, что очерчивать границы — это как-то неудобно, неловко и даже грубо. Но помните, что у вас есть право на безопасность, на то, чтобы ваши границы замечали и уважали. А грубость, если она есть, вызвана тем поведением, которое ее спровоцировало. Ваша безопасность важнее, чем чье-то неудобство, обида или смущение. Поэтому очень важно тренироваться выставлять границы — это помогает побеждать чувство неловкости.

## Приемы доминирования

Список приемов доминирования разработала норвежская феминистка Берит Ос, основываясь на собственном опыте и на исследованиях того, как мужчины в политических контекстах подавляют женщин.

Приемы доминирования могут применяться неосознанно, поскольку мужчины в целом обычно так и обращаются с женщинами. Но часто мужчины прекрасно понимают, что делают, и целенаправленно пытаются подорвать авторитет и самооценку женщин. Конечно, эти приемы могут быть обращены и против мужчин. Разница только в том, что по отношению к женщинам они носят системный характер. Кто бы их ни использовал, намеренно или нет, важно научиться распознавать их, потому что только тогда мы сможем с ними бороться.

### Делать женщину невидимой

На собрании про вас забывают, вас игнорируют, перебивают, на ваши слова не обращают внимания.

Этот прием доминирования даже не требует слов, он просто сводится к тому, что мужчины не слушают, что говорят женщины. Они начинают просматривать свои документы, говорить друг с другом, либо просто встают и выходят в туалет.

Вопросы, которые поднимают женщины, часто отличаются от тех, о которых говорят мужчины, потому что мы живем в разных условиях. Мужчины не признают наше видение ситуации, предпочитают не слушать или делать вид, что их это не касается.

**Как с этим бороться:** Чтобы изменить этот расклад, четко заявите, что вы осознаете, какой прием они используют, и отказываетесь с этим мириться. Требуйте внимания, требуйте, чтобы все вас слушали. Для этого может быть полезно, например, держать паузу до тех пор, пока шелестение бумажками и перешептывание не прекратится.

Если они вас не понимают, используйте их же технику против кого-нибудь из них, когда наступит его очередь говорить. Четко объясните им, что вы делаете, чтобы до них дошло. Поддерживайте и выделяйте других женщин в группе.

**Обесценивание**

Вас не принимают всерьез, ваши слова высмеивают. Ваши предложения игнорируют или вместо них начинают обсуждать вашу внешность. Словом, развлекаются за счет женщин. Суть этого приема в унижении женщин и их работы. Для этого может использоваться богатый ассортимент уничижительных замечаний о тупых блондинках или истеричных бабах.

**Как с этим бороться:** Четко дайте понять, что не станете терпеть такое отношение. Отвечайте тем же. Никогда не смейтесь над мачистскими шутками, особенно когда они звучат в адрес других женщин. Берите на себя ответственность друг за дружку. Старайтесь делать так, чтобы после таких шуток наступала неловкая тишина.

**Сокрытие информации**

Скрывать информацию — очень действенный способ держать людей в неведении.

Женщины в этой ситуации оказываются особенно часто. Мужчины предпочитают общаться друг с другом, и в результате женщины остаются не в курсе важных вещей на работе или в политическом коллективе.

В итоге вы оказываетесь исключены из дискуссии. Другие говорят о чем-то, о чем вы не знаете, и не объясняют вам, о чем речь. Решения на собраниях принимаются без обсуждений. Пацаны решают вопросы между собой где-нибудь в саунах или раздевалках, намеренно или бессознательно. Женщинам не оставляют шанса обсудить то, о чем пацаны между собой уже договорились.

**Как с этим бороться:** Требуйте, чтобы обсуждение всех важных вопросов, которые требуют подготовки, переносилось на следующее собрание. Требуйте предоставления исчерпывающей базовой информации для принятия решений. Придумайте систему назначения времени собраний. Разработайте способы оценки гендерного равенства в принятии решений.

**Двойное наказание**

Что бы вы ни делали, какое бы решение ни принимали, все равно вы оказываетесь виноватыми.

Женщины часто чувствуют вину по самым разным поводам. Где бы женщина ни находилась, она всегда должна быть где-нибудь еще. Окружающие часто прямо или косвенно упрекают женщин в том, что они «плохие матери», особенно если женщины много занимаются работой или политикой. В то же время женщинам приходится справляться с обвинениями в несерьезном отношении к работе/политике, если они решают ставить на первое место семью. Повод для осуждения находится всегда. Мужчины, в отличие от женщин, редко сталкиваются с такой «двойной петлей». Им легче говорить «да» на работе и «нет» дома. Такая ситуация и несправедлива, и неприемлема.

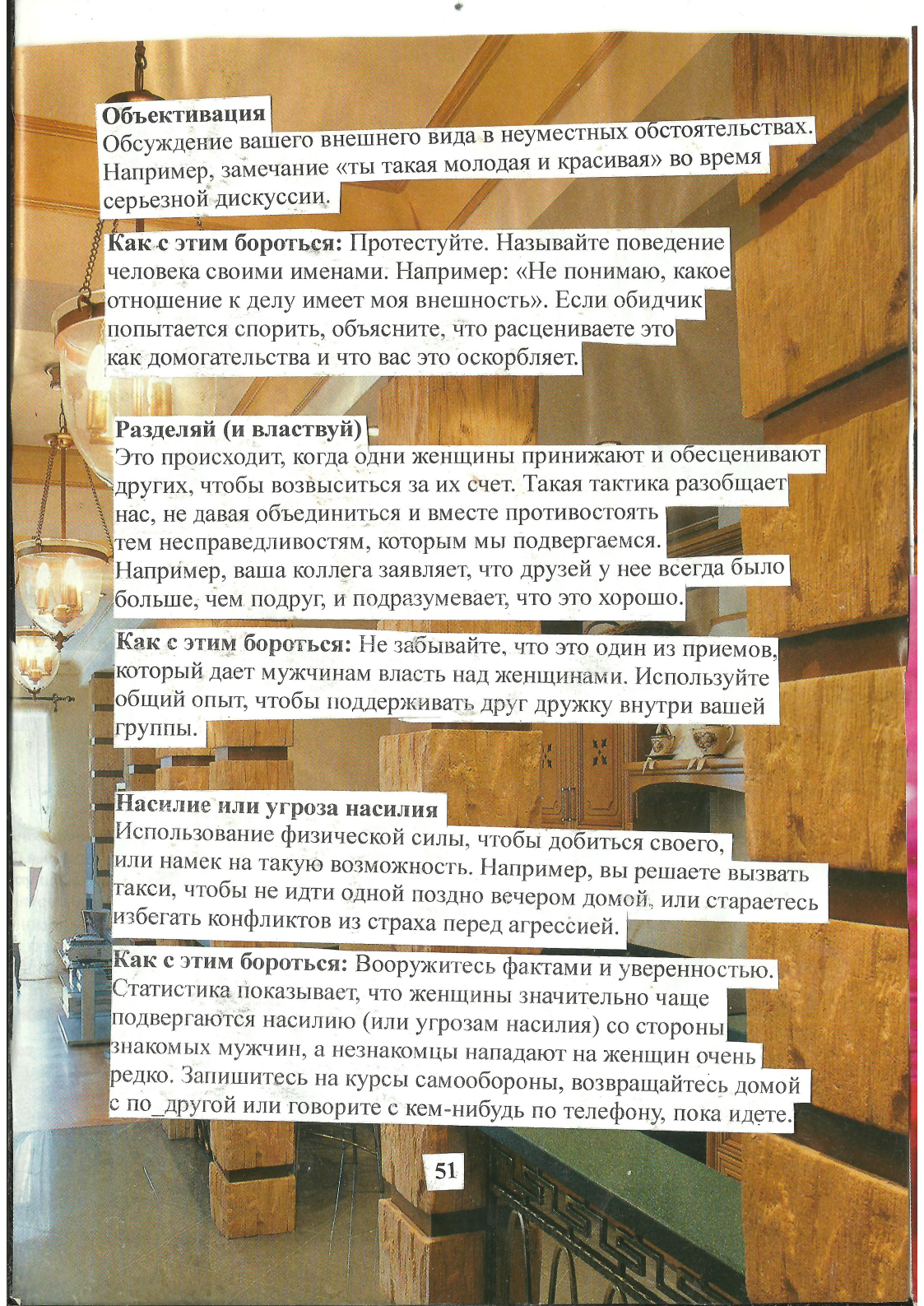
**Как с этим бороться:** Боритесь со стереотипами. Распространяйте знания о власти и гендере во всех общественных институтах.

**Груз вины и стыда**

У женщин, переживших унижения или насилие, часто развивается чувство вины за то, что с ними произошло.

Часто можно услышать: «ей некого винить, кроме себя» или «она в общем-то сама напросилась». Такого рода осуждение часто заставляет женщин верить, что критики правы. Наверное, я и правда что-то сделала не так, наверное, я сама виновата.

**Как с этим бороться:** В этом случае важно проанализировать ситуацию и попытаться составить реалистичное мнение о случившемся. Попросите близк_ую по_другу обсудить ситуацию вместе с вами. Попросите по_друг заступиться за вас. Старайтесь защищать других женщин, подвергшихся насилию. Вырабатывайте у себя четкое понимание того, как работает механизм, вызывающий у вас чувство вины. Выйдите на связь или встретьтесь с человеком, котор_ая вас обвинил_а, и покажите ей_ему, что на самом деле произошло.



**Объективация**
Обсуждение вашего внешнего вида в неуместных обстоятельствах. Например, замечание «ты такая молодая и красивая» во время серьезной дискуссии.

**Как с этим бороться:** Протестуйте. Называйте поведение человека своими именами. Например: «Не понимаю, какое отношение к делу имеет моя внешность». Если обидчик попытается спорить, объясните, что расцениваете это как домогательства и что вас это оскорбляет.

**Разделяй (и властвуй)**
Это происходит, когда одни женщины принижают и обесценивают других, чтобы возвыситься за их счет. Такая тактика разобщает нас, не давая объединиться и вместе противостоять тем несправедливостям, которым мы подвергаемся. Например, ваша коллега заявляет, что друзей у нее всегда было больше, чем подруг, и подразумевает, что это хорошо.

**Как с этим бороться:** Не забывайте, что это один из приемов, который дает мужчинам власть над женщинами. Используйте общий опыт, чтобы поддерживать друг дружку внутри вашей группы.

**Насилие или угроза насилия**
Использование физической силы, чтобы добиться своего, или намек на такую возможность. Например, вы решаете вызвать такси, чтобы не идти одной поздно вечером домой, или стараетесь избегать конфликтов из страха перед агрессией.

**Как с этим бороться:** Вооружитесь фактами и уверенностью. Статистика показывает, что женщины значительно чаще подвергаются насилию (или угрозам насилия) со стороны знакомых мужчин, а незнакомцы нападают на женщин очень редко. Запишитесь на курсы самообороны, возвращайтесь домой с по_другой или говорите с кем-нибудь по телефону, пока идете.

## Стратегии одобрения и поддержки

Чтобы предотвращать приемы доминирования, противостоять им и создавать в группе позитивную и равноправную атмосферу, можно использовать стратегии одобрения и поддержки.

**Делать женщин видимыми**
Уделяйте внимание друг дружке, отмечайте идеи друг дружки и ссылайтесь на них. В коллективе все должны участвовать на равных условиях.

**Выделяйте**
Подчеркивайте успехи друг дружки.
Взаимное подшучивание не должно быть под запретом, но следите, чтобы шутки не были способом принизить друг друга.

**Делитесь информацией**
Следите за тем, чтобы все получали информацию, нужную для участия. Ответственность за передачу такой информации должна быть общей. Информация дает власть — человек, не имеющ_ая доступа к важной информации, лишается влияния.

**Будьте предупредительными**
Учитывайте жизненную ситуацию кажд_ой из участ_ниц, различные состояния и обстоятельства.

**Уважайте чужие границы**
Важно вовремя говорить «нет» и принимать отказы от других. Чтобы это происходило вовремя, нужно с самого начала учитывать возможности и потребности участни_ц.

**Субъективируйте**
Воспринимайте других людей как субъектов. Доверяйте другим, исходите из того, что кажд_ая несет ответственность за то, чтобы ясно сообщить о своих чувствах и желаниях, а значит, можно полагаться на то, что сказано.

**Одобряйте**
Целью группы должно быть создать как можно более открытую атмосферу. Одобряйте мнения и предложения друг друга.

# Физическая самооборона

Физическая самооборона может помочь нам лучше узнать тело. Обычно чем лучше мы знаем свое тело, тем проще нам отстаивать свои личные границы.

Мы должны приучиться считать, что мы можем и будем себя защищать. Мы сильнее, чем мы думаем.

Повсюду вокруг нас есть предметы, которые можно использовать как оружие для самообороны. Но самое главное оружие — это наше тело. Никогда не берите оружие, которые вы не готовы применять! Любое ваше оружие нападающий попытается у вас отнять и применить против вас.

Поскольку феминистская самооборона (ФСО) предназначена для всех женщин, любого размера, возраста, физических возможностей и т. д., важно, чтобы каждая могла использовать эти методы. Поэтому в ФСО используются самые простые и эффективные приемы. Чтобы научиться приемам самообороны, не нужно многолетних тренировок — все техники разработаны так, чтобы их было легко запомнить.





## Тело как оружие

Смотрите на свое тело как на свое первое и главное оружие. Взглядом вы можете дать понять, что вы держите ситуацию под контролем. Голосом — отговорить потенциального агрессора от нападения или закричать. Положением тела вы можете дать понять, что будете защищаться. Руками и ногами — отбиваться.

Самая действенная защита в любой опасной ситуации — это как можно быстрее из нее уйти. Убежать от нападающего — значит защитить себя. Сбежать от человека, который угрожает вам, — это не трусость, а мудрость. Самое важное — выжить.

Если убежать невозможно и приходится отбиваться, то важно нейтрализовать нападающего.

Чтобы драться долго, нужно иметь много сил и подготовки и быть в хорошей форме. Часто в случае сопротивления нападающий становится еще агрессивнее. Поэтому важно вывести его из строя, чтобы выиграть время и убежать из места нападения. Простой и действенный способ — удары руками и ногами. Их могут применять все женщины, независимо от размера, возраста, физических возможностей и т. д.

По мере того как вы тренируете разные физические приемы, ваше тело учится и, рано или поздно, начинает само вспоминать нужные движения. Но это не гарантирует вам, что вы уже никогда не подвергнетесь физическому насилию или изнасилованию. Как бы хорошо вы ни были подготовлены, нападение все равно зависит только от того, насколько сильно он хочет на вас напасть.

## Телесная память

Тренировки по физической феминистской самообороне — это возможность найти свою силу и научиться ее применять. Но еще это значит, что тело вспоминает свой прошлый опыт, в том числе и опыт насилия. Поэтому важно, чтобы тренировки проходили в такой обстановке, где вы чувствуете себя безопасно и контролируете ситуацию.

Важно, чтобы на тренировках вы могли отказаться от упражнений, которые вам некомфортны, в любой момент, даже во время выполнения упражнения. И это само по себе уже упражнение: вы учитесь доверять своей интуиции, воспринимать ее серьезно и вовремя останавливаться. Во время тренировки могут возникать любые эмоции: радость, гнев, страх, опустошение. Что бы вы ни чувствовали, важно относиться к своим чувствам серьезно и обращаться с ними так, как будет хорошо для вас.

Очень важно никогда не заставлять себя переживать тяжелые чувства и воспоминания и не толкать себя к ним самообманом или манипуляциями. То, что мы не помним всех случаев нападений и насилия, которые мы пережили, — это часть нашей защитной стратегии выживания.

Каждая имеет право сама определять, когда у нее достаточно сил, чтобы обратиться к тяжелым воспоминаниям. В момент насилия нападающий захватывает власть и контроль над нами. Переживать бессилие и потерю контроля — это часть опыта насилия. Поэтому очень важно, чтобы сейчас мы могли сами решать, как, когда и в какой форме мы хотим взаимодействовать с этим переживанием бессилия.
И поэтому во всех упражнениях по феминистской самообороне — ментальной, вербальной и физической — должно быть абсолютно понятно, какая у них цель, как они работают и какие имеют последствия. Особенно важно это для упражнений и ролевых игр типа «жертвы и насильники».

— Что значит для меня «играть» женщину, на которую нападают?
— Что значит для меня «играть» человека, который совершает сексуальное насилие?
— Какова цель упражнения?

После упражнений всегда нужно отводить время на обсуждение того, что вы чувствовали и какие эмоции в вас пробудило это упражнение.

Позитивная вещь на тренировках по физической (и ментальной и вербальной) самообороне в том, что здесь мы можем создать для своих тел НОВЫЕ воспоминания. Это работает так же, как когда мы учимся кататься на велосипеде или плавать. Через какое-то время знания, получаемые на тренировках, встраиваются в наше тело и сохраняются в телесной памяти, так что потом мы можем вспомнить их в любой момент — даже не задумываясь.

Предыдущие воспоминанния о потере контроля можно заменить чувством контроля. Конечно, у нас никогда нет полного контроля в том смысле, что мы не можем быть уверены, что никогда не подвергнемся нападению. Но мы можем контролировать свое тело и свою жизнь в том смысле, что мы можем чувствовать, что мы подготовлены, мы знаем, как действовать в разных ситуациях.

И еще физическая самооборона — это способ выпустить наружу отчаяние, гнев и боль от пережитого насилия. У всех есть потребность дать выход своим чувствам. Иногда женщинам, пережившим тяжелое насилие, трудно вообще почувствовать свое тело. В этом случае физическая самооборона (как упражнения по установлению границ, так и тренировка ударов) может помочь восстановиться после травматичного опыта и заново найти контакт со своим телом.





## Найдите то, что вам подходит

«Правильная» самозащита — это миф, который, к тому же, переносит ответственность с нападающего на жертву. Все мы разные, и то, что подходит одной женщине, может не сработать для другой. Одна из причин заниматься самообороной — это поиск стратегий, которые подходят именно вам, например сказать «нет».

Кроме того, трудно сказать, как «правильно» или «лучше всего» действовать в конкретной ситуации, потому что все нападающие тоже разные. Но мы можем учиться доверять собственной интуиции, чтобы угадывать, что лучше сделать в той или иной опасной ситуации. В то же время нужно помнить, что, в конечном счете, продолжит ли агрессор нападение, зависит не от того, как мы поставим границы, а от его собственного желания.

Наши шансы выйти из опасной ситуации возрастут, если в нужный момент мы будем в боеготовности.

**Не применять силу**

Иногда единственное решение — это не применять силу. Подчиниться нападающему — это тоже самозащита, — подумать о том, как пережить это, а после нападения обратиться за помощью и поддержкой.

ФСО напоминает вам, что вы никогда не виноваты в том, что подверглись нападению.



**Устойчивое положение**

Если вы отбиваетесь, делайте это из прочного, устойчивого положения.





**Сразу бейте кулаком**

**Основные мишени**

Удар **по глазам** — это больно, и он может временно ослепить преступника (а очень сильный удар может даже ослепить его навсегда)

Удар спереди **по шее** может нарушить дыхание и вызвать временное удушье (а сильный удар — потерю сознания или удушение)

Удар **в пах** настолько болезненный, что нападающий ни о чем не может думать, кроме боли, и может даже потерять сознание

Удар ногой **по колену:** после него нападающему может быть трудно ходить

**Захват шеи из-под плеча сбоку (полунельсон)**

Если вас схватили за шею из-под плеча: поднимите руку за спиной атакующего, выведите ее через его плечо вперед и, высвобождаясь, оттолкните его голову назад

**Если вы оказались на земле, наносите удары по основным точкам**

Ступней в колено
Коленом в пах
Пальцами в глаза
Локтем в горло



**Поджимая колени, вы не даете нападающему подобраться к вам.**

**Удар локтем:** отведите локоть назад и вверх, бейте по направлению к своему противоположному плечу. Можно помогать себе разворотом бедер. Локтем эффективно бить в висок или шею.

Еще локтем можно ударить стоящего сзади. Потом оттолкните его другой рукой.





**Захват за одежду**
Если вас хватают за одежду или за горло обеими руками, просуньте одну руку между руками нападающего. Схватите этой рукой свою вторую руку. Резко дерните руку вбок. Разверните бедра и плечи, чтобы усилить толчок.

**Захват за запястье**
Если вас хватают за запястье, освободиться можно быстрым поворотом запястья в сторону большого пальца захватившей руки (это самая слабая точка захвата), вверх и через руку. Вы можете проделать это двумя руками одновременно.



- Смотрите на свое тело как на самое главное свое оружие
- Слушайте сигналы своего тела, учитесь их распознавать
- Не забывайте о своем взгляде, голосе и теле
- Используйте взгляд, чтобы одновременно следить за обстановкой и обозначать свои границы
- Учитесь использовать голос, ладони, локти и ноги как оружие
- Язык тела говорит больше, чем слова
- Учитесь читать язык тела других людей и не отмахивайтесь от своих чувств
- Тренируйтесь занимать пространство и выставлять границы на языке тела
- Думайте, как вы можете использовать свои сильные стороны против его слабых
- Тренируйтесь громко кричать при нанесении ударов
- Помните, что уверенность в себе повышается не только когда вы чувствуете собственную силу, но и когда вы видите, как физическую силу проявляют другие женщины

## Сестринство/Солидарность

Для женщин, приученных ориентироваться на мужчин, слушать их и обращать на них больше всего внимания, очень важно стараться развивать в себе сестринство, всячески поддерживать и слушать одна другую. Не соперничать за мужское время и внимание, а расти самим и помогать в этом другим женщинам. Один из способов — создавать феминистские сети или организовывать встречи женщин из разных социальных групп, где мы можем сравнить свой опыт, узнать новое одна о другой и т. д.

## Вперед, девканы!

Феминистская самооборона означает умение видеть, как то, что происходит со мной лично, связано с положением женщин в обществе в целом. Когда женщины начинают по-другому думать о себе, они часто начинают по-другому думать и о других женщинах и девочках. Одна из целей феминизма — в ощущении связи с множеством разных женщин, в том, чтобы видеть, как тот факт, что все мы — женщины, влияет на жизнь каждой из нас.

И еще солидарность с другими женщинами делает вас не такими уязвимыми для насилия со стороны мужчин. Если я одна, я беззащитнее. Женщины могут помочь мне распознать признаки опасности и поддержать меня при выходе из разрушительных отношений, а я могу то же самое сделать для них. Кроме того, объединившись, женщины могут вместе работать над изменением общества и над уничтожением системы гендерной власти.

• Сделайте себя главной в своей жизни

• Стремитесь к тому, чтобы в вашей жизни всегда были другие женщины

• Обсуждайте с другими женщинами, что вы можете сделать вместе

• Создайте девчоночью/женскую группу

• Поддерживайте женщин в школе, на работе и в свободное время. Говорите позитивные вещи, слушайте и подбадривайте одна другую

• Отдавайте предпочтение проведению времени с женщинами

• Если у вас есть партнер, не пересказывайте ему те личные вещи, которые вам доверили ваши подруги

• Создайте свою личную сеть из женщин, с которыми вам безопасно и к которым вы можете обратиться в тяжелой ситуации

• Лучше иметь много приятель_ниц, чтобы общение было разнообразным. Не становитесь зависимой от одного-единственного человека

• Разрабатывайте и применяйте стратегии сопротивления мужским методам доминирования в гендерно смешанных компаниях и коллективах

• Делайте других женщин видимыми: ссылайтесь на них, цитируйте их слова

• Выбирайте женщин в качестве примеров для подражания

• Поговорите с подругой, если вы видите, что ей больно

• Регулярно обсуждайте свои жизни одна с другой

• Присоединяйтесь к феминистским организациям и группам

• Создавайте женские сепаратистские площадки, например женские кафе

• Делитесь одна с другой информацией о женской истории

• Заключайте союзы с разными женщинами — даже если вы с ними не сходитесь во мнениях о второстепенных вещах

• Боритесь! Проводите акции, организовывайте демонстрации

и т. д.

## Начните революцию!

Учиться принимать и любить себя и свое тело — это важная, трудная и долгая борьба. Но чтобы изменить общественные нормы и ценности, лежащие в основе представлений о теле, мы должны не просто любить себя. Мы должны направить свое внимание на те силы, которые вносят раздор между нами, женщинами: расизм, сексизм, эйблизм, эйджизм и общая зацикленность на размере и типе фигуры. Нам нужно помогать одна другой изменить глубоко укоренившиеся представления, которые заставляют нас ненавидеть свои тела и портят наши отношения с другими женщинами.

Вот кое-что из того, что женщины могут делать вместе:

- придумывать, как сделать более разнообразным свой круг подруг: можно выяснить, например, какие есть проблемы у пожилых женщин; сходите на встречу группы по защите прав людей с инвалидностью; выясните, есть ли в вашем городе/районе группа за освобождение толстых и чем она занимается;
- находить женщин, которые занимаются борьбой с расизмом, организовывать антирасистские группы или вступать в существующие;
- поддерживать журналы, которые показывают женщин разных цветов, с разными фигурами и с разными физическими возможностями;
- посещать лекции по расовым и гендерным исследованиям, по исследованиям инвалидности, по образу тела, чтобы лучше понимать сложные процессы вокруг образа тела в нашей культуре;
- читать все материалы по вопросам расы и образа тела, которые можно найти и которые продвигают идею принятия себя вместо подстраивания под «идеал»; обсуждать с другими эту идею и то, как ее можно применять в повседневной жизни;
- обсуждать вместе, как переубедить себя и окружающих, когда мы начинаем судить женщин по цвету их кожи или по внешности;
- создавать свои или присоединяться к существующим группам, которые продвигают идею принятия себя и любви к себе независимо от размера тела, во всем нашем разнообразии;
- узнавать больше о том, как работает наше тело, с помощью сессий самопомощи и/или обсуждений.

## Список требований интерсексов

• Не надо делать допущений о том, какого человек пола, основываясь на собственном восприятии его гендера
• Не надо по умолчанию считать, что у всех женщин есть вагина, матка и т. д.
• Не надо по умолчанию считать, что у всех мужчин есть пенис, яички т. д.
• Не фетишизируйте наши тела
• Не называйте никого из нас «гермафродитами», если только человек вам сам_а так себя не определяет или дал_а вам разрешение так говорить
• Не надо нас жалеть
• Уважайте нашу сексуальную идентификацию
• Не используйте факт нашего существования для дискредитации биологического детерминизма или других научных теорий
• Различайте пол и гендер
• Различайте интерсексов и трансгендеров
• Не спрашивайте нас, как выглядят наши половые органы, и не пытайтесь их представить
• Не спрашивайте, есть ли у нас сексуальные переживания
• Не надо по умолчанию предполагать, что у вас есть право знать интимные подробности о наших телах. У нас есть право на частную жизнь и безопасность так же, как и у других людей
• Осознайте, что на протяжении истории нас подвергали калечащим операциям, фетишизации и выставляли уродами. Задумайтесь о том, как это влияет на нас и нашу безопасность
• Когда человек говорит вам, что он_а — интерсекс, не надо говорить «круто» или «странно» и не надо начинать себя по-другому вести
• Займитесь самообразованием!!! Читайте книги об интерсексуальности
• Понятия «девочки», «женщины», «женский пол»; «мальчики», «мужчины», «мужской пол» не всегда взаимозаменяемы
• Не считайте по умолчанию, что все интерсексы — квиры

• Осознайте, что не все люди с интерсексуальностью говорят об этом открыто и хотят, чтобы другие об этом знали

• Осознайте, что не все люди с интерсексуальностью сами знают об этом

• Помните, что интерсексуальность есть у одного человека из ста, а это значит, что нас много!!!

• Не называйте интерсексуальность «расстройством», «задержкой развития», «аномалией» и т. д.

• Осознайте, что тела бывают разных размеров, форм и могут быть по-разному устроены

• Осознайте, какое невероятное количество силы нам требуется, чтобы говорить о медицинском насилии и виктимизации, через которые мы прошли, и какой мы заслуживаем огромной поддержки

• Не отмахивайтесь от нас. Не думайте, что мы редкость и что наши проблемы неважны. Не откладывайте самообразование и не отговаривайтесь «более важными» вещами

• На мероприятиях по гендерным вопросам помните, что не у всех людей, определяющих себя как женщин, одинаковое строение половых органов и т. д. Осознайте, что нас приучали к мысли, что наши тела «неправильные» и «уродливые», и эта идея укрепляется, когда люди говорят, что им нравится быть женщинами, потому что у них есть вагины, матки и т. д. Быть женщиной не всегда значит принадлежать к женскому полу. Быть мужчиной не всегда значит принадлежать к мужскому полу



## Интервью с Мариам, инструкторкой по феминистской самообороне

**Могла бы ты коротко рассказать о себе, кто ты и чем занимаешься?**

**М:** Феминистка, лесбиянка, дочь, сестра, мать, подруга, иммигрантка, творческая, сильная, веселая, умная, атеистка с родственни_цами-мусульман_ками и католи_чками, синдикалистка, активистка, преподавательница, инструкторка, танцовщица.

**Когда и как ты начала заниматься феминисткой самообороной?**

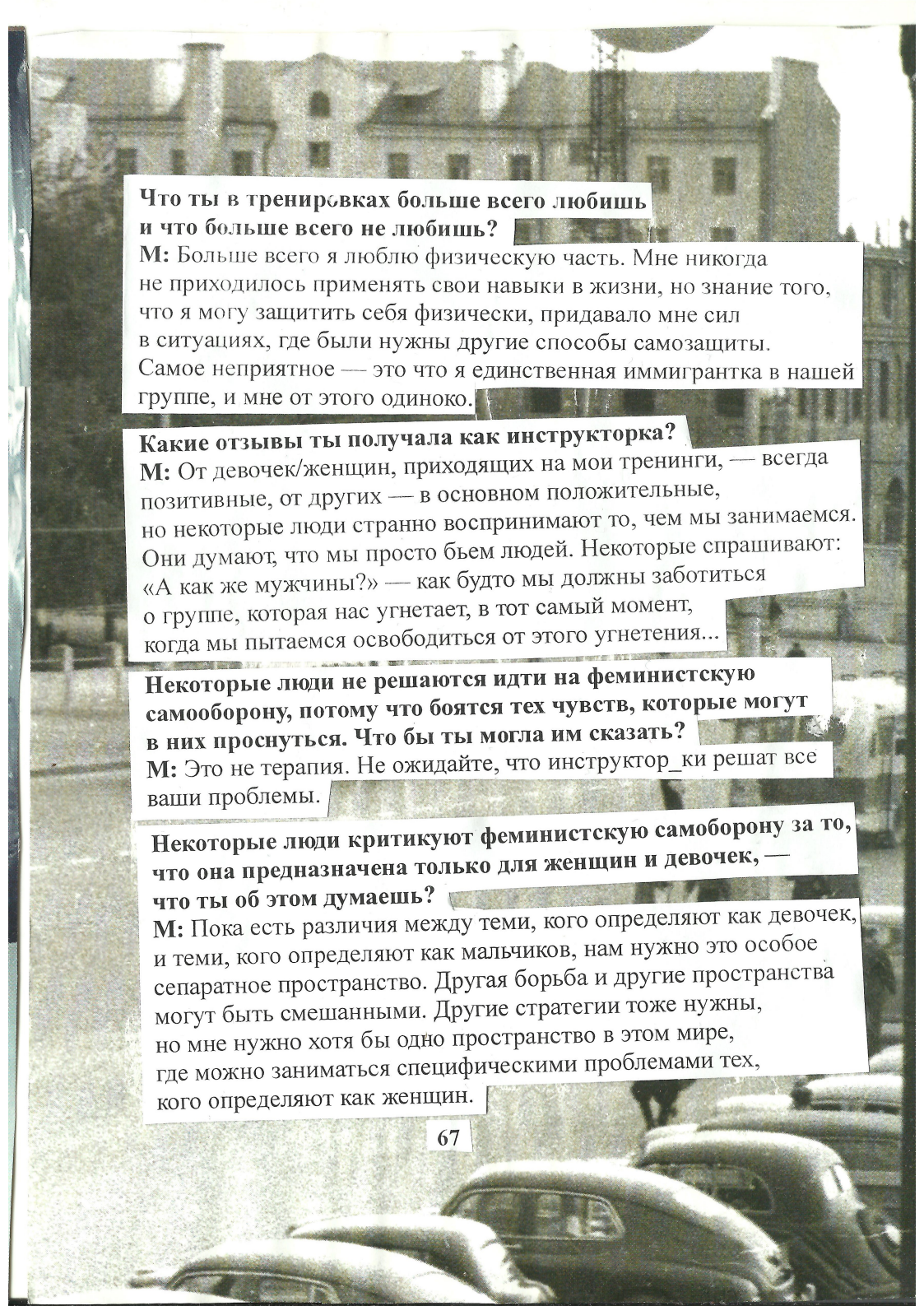
**М:** Я несколько раз слышала об этом и очень заинтересовалась. А потом, в 2005 году, моя тогдашняя девушка мне рассказала, что есть одни феминистские курсы в гостинице, которая называется Kvinnohöjden («Квиннохёйден» — «Женская вершина») в Швеции, в области Даларна.
Там я прошла недельный курс феминистской самообороны, его вела одна из самых опытных инструкторок Швеции.
Я как-то всегда знала, что, если просто давать мужчинам по морде, одно только это не решит те проблемы, с которыми мы сталкиваемся как женщины. Я знала, что нам нужна какая-то другая стратегия и что даже если приходится драться (а иногда это правда может быть лучший вариант), то делать это можно по-разному. На феминистской самообороне мы учимся драться эффективно и разумно.

**Как ты считаешь, феминисткая самооборона тебя как-то изменила? Если да, то как?**

**М:** Я бы не сказала, что она меня изменила. Она позволила мне быть ближе к той, кто я есть на самом деле. Я как бы сбросила некоторые цепи угнетающего общества, в котором мы живем.

**Что, по твоим ощущениям, самое важное, чему ты научилась на феминистской самообороне?**

**М:** Защищать себя — это просто.



**Что ты в тренировках больше всего любишь и что больше всего не любишь?**
**М:** Больше всего я люблю физическую часть. Мне никогда не приходилось применять свои навыки в жизни, но знание того, что я могу защитить себя физически, придавало мне сил в ситуациях, где были нужны другие способы самозащиты. Самое неприятное — это что я единственная иммигрантка в нашей группе, и мне от этого одиноко.

**Какие отзывы ты получала как инструкторка?**
**М:** От девочек/женщин, приходящих на мои тренинги, — всегда позитивные, от других — в основном положительные, но некоторые люди странно воспринимают то, чем мы занимаемся. Они думают, что мы просто бьем людей. Некоторые спрашивают: «А как же мужчины?» — как будто мы должны заботиться о группе, которая нас угнетает, в тот самый момент, когда мы пытаемся освободиться от этого угнетения...

**Некоторые люди не решаются идти на феминистскую самооборону, потому что боятся тех чувств, которые могут в них проснуться. Что бы ты могла им сказать?**
**М:** Это не терапия. Не ожидайте, что инструктор_ки решат все ваши проблемы.

**Некоторые люди критикуют феминистскую самооборону за то, что она предназначена только для женщин и девочек, — что ты об этом думаешь?**
**М:** Пока есть различия между теми, кого определяют как девочек, и теми, кого определяют как мальчиков, нам нужно это особое сепаратное пространство. Другая борьба и другие пространства могут быть смешанными. Другие стратегии тоже нужны, но мне нужно хотя бы одно пространство в этом мире, где можно заниматься специфическими проблемами тех, кого определяют как женщин.

**А что ты имеешь в виду под словом «женщина»? Как ты считаешь, должна ли феминистская самооборона быть открытой для транс*людей?**

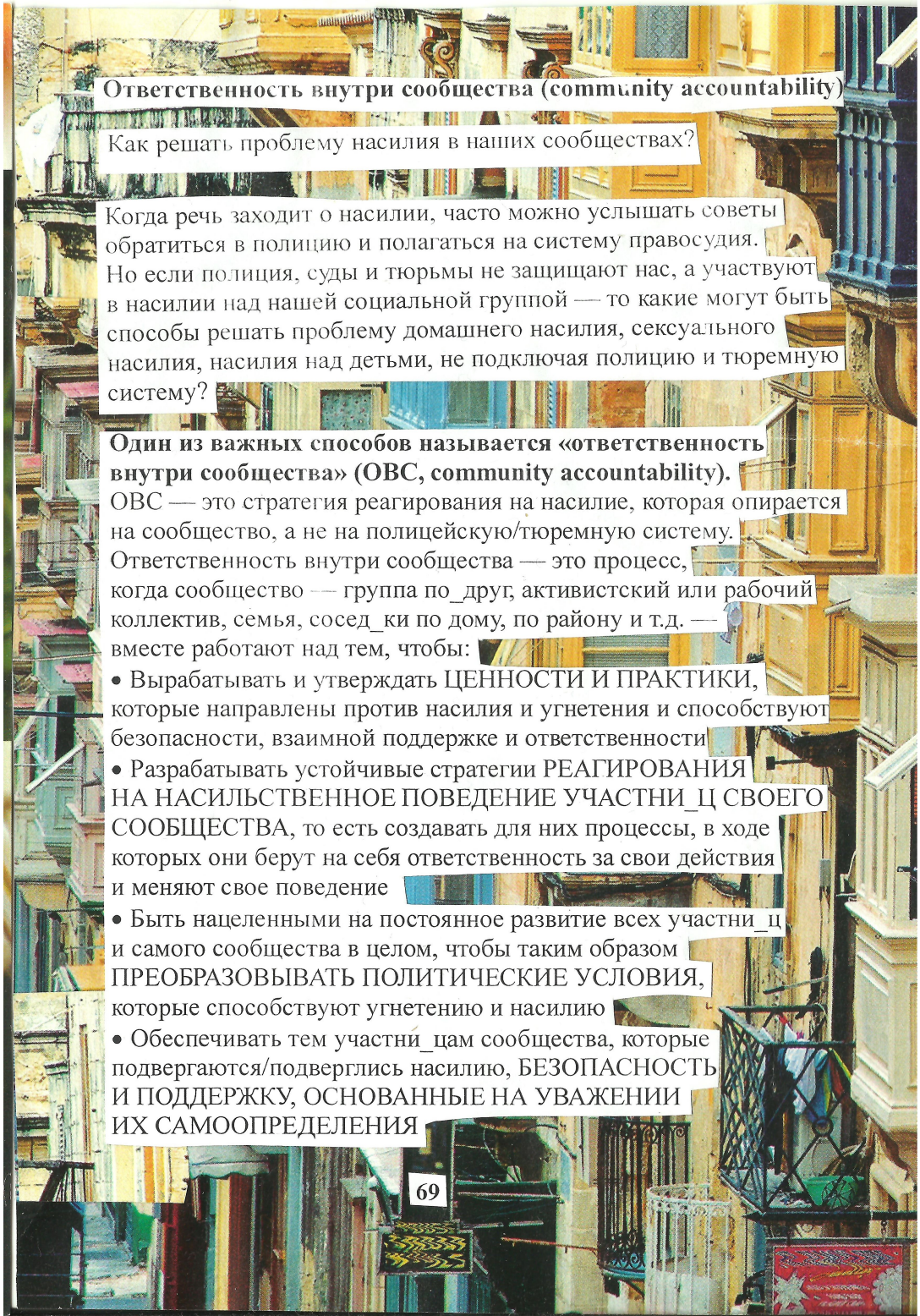
**М:** Мое личное мнение такое: феминистская самооборона открыта для всех, кто был_а воспитан_а как женщина и в общем и целом определяется обществом как женщина, независимо от того, как человек сам_а себя называет, если он_а соглас_на с тем, что в этом конкретном пространстве мы сосредотачиваемся на нашей идентичности как женщин[1].

Я лично хочу присваивать слово «женщина». В мейнстримном и в политическом пространстве это слово встречается редко, особенно как самоназвание, и его говорят не с гордостью, а как оскорбление. Пока люди не могут с гордостью называть себя женщинами, присваивать это слово и вкладывать в него гордость — одна из многих важных стратегий.

Назвать, присвоить и выбросить. Я думаю, что нам еще предстоит много работы на стадии присвоения, прежде чем мы сможем окончательно его выбросить. Важно сначала присвоить идентичность, научиться ею гордиться, а уж потом от нее отказываться. Иначе мы никогда не сможем по-настоящему любить себя и других (в данном случае — других женщин).

[1] Здесь и ниже Мариам слегка завуалированно высказывает трансфобную позицию. Она исключает из своего сообщества транс*женщин и отказывает транс*мужчинам и небинарным людям в праве на их идентичности. — *Прим. ред.*





## Ответственность внутри сообщества (community accountability)

### Как решать проблему насилия в наших сообществах?

Когда речь заходит о насилии, часто можно услышать советы обратиться в полицию и полагаться на систему правосудия. Но если полиция, суды и тюрьмы не защищают нас, а участвуют в насилии над нашей социальной группой — то какие могут быть способы решать проблему домашнего насилия, сексуального насилия, насилия над детьми, не подключая полицию и тюремную систему?

**Один из важных способов называется «ответственность внутри сообщества» (ОВС, community accountability).** ОВС — это стратегия реагирования на насилие, которая опирается на сообщество, а не на полицейскую/тюремную систему. Ответственность внутри сообщества — это процесс, когда сообщество — группа по_друг, активистский или рабочий коллектив, семья, сосед_ки по дому, по району и т.д. — вместе работают над тем, чтобы:

- Вырабатывать и утверждать ЦЕННОСТИ И ПРАКТИКИ, которые направлены против насилия и угнетения и способствуют безопасности, взаимной поддержке и ответственности
- Разрабатывать устойчивые стратегии РЕАГИРОВАНИЯ НА НАСИЛЬСТВЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ УЧАСТНИ_Ц СВОЕГО СООБЩЕСТВА, то есть создавать для них процессы, в ходе которых они берут на себя ответственность за свои действия и меняют свое поведение
- Быть нацеленными на постоянное развитие всех участни_ц и самого сообщества в целом, чтобы таким образом ПРЕОБРАЗОВЫВАТЬ ПОЛИТИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, которые способствуют угнетению и насилию
- Обеспечивать тем участни_цам сообщества, которые подвергаются/подверглись насилию, БЕЗОПАСНОСТЬ И ПОДДЕРЖКУ, ОСНОВАННЫЕ НА УВАЖЕНИИ ИХ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ

## (Не)понимание насилия

Я не раз слышала, как люди говорили, что они не вмешались, потому что переживш_ая насилие не просил_а у них о помощи.
Я не раз слышала, как люди говорили, что они не хотят и не обязаны интересоваться личной жизнью своих по_друг.
Я не раз слышала, как люди говорили, что они не понимают, почему переживш_ая позволила такое с собой делать или почему такая убежденная феминистка допустила такое насилие над собой.
Я не раз слышала, как люди говорили, что, видимо, не такое уж это было страшное насилие, потому что переживш_ая его вернулась к своему насильнику. (Но по статистике, в ситуации домашнего насилие переживающ_ей его удается окончательно выйти из насильственных отношений в среднем после семи попыток.)
Я не раз слышала, как люди говорили, что насильник так давно участвует в движе и так много сделал для анархических проектов, что никто не хочет его выгонять из движа или прекращать давнюю дружбу с ним.
Я не раз слышала, как люди говорили, что не знали, что делать, и поэтому решили, что пусть этим займется кто-то, кто лучше разбирается.
Я не раз слышала, как люди говорили, что переживш_ая насилие и поддерживающие ее_его не должны раскалывать движение и сеять ненависть к насильнику. Я даже слышала, как люди говорили, что объяснение может быть только одно: переживш_ая на самом деле работает на спецслужбы.
Я не раз слышала, как люди говорили, что им все равно никогда особенно не нравил_ась ни переживш_ая, ни насильник.

Ответственность, в том числе ответственность внутри сообщества — это когда мы берем на себя обязательство перед другими людьми в нашей жизни, обязательство преодолевать разрушительное поведение и выстраивать более здоровые и равноправные отношения. Ответственность — это про готовность слушать, что другие люди нам говорят, и реагировать на это, и в своих действиях руководствоваться в первую очередь их потребностями, безопасностью и эмоциональным здоровьем.

Мы не обязаны быть непримиримыми бойцами_воительницами или самодовольными проповедни_цами. Мы можем давать окружающим почувствовать наше присутствие, выбирая безопасные способы вмешательства в ситуацию и проявляя абсолютное уважение ко всем вовлеченным в нее людям. Когда мы признаем, что насилие со стороны мужчин — это проблема нашего сообщества, и когда мы поддерживаем друг друга в его преодолении, то сообщество становится безопаснее для всех.

**Ответственность**

Виновник несет ответственность перед пережившей/ими
Виновник несет ответственность перед своими сообществами
Виновник несет ответственность перед самим собой



## Организация помощи другим

1. Известно ли вам о каких-либо ситуациях в вашей семье или у друзей, когда мужчина избивает, контролирует, преследует кого-то или как-либо еще наносит кому-то вред?
2. Чем эта ситуация опасна для тех, кто в нее вовлечен_а?
3. Насколько опасно вмешиваться в эту ситуацию?
4. По каким еще причинам, помимо опасности, вы предпочли не вмешиваться в ситуацию?
5. Каким образом вы могли бы выйти на конфронтацию с человеком, который ведет себя насильственно, в то же время проявляя к нему заботу?
6. Какую поддержку вы можете оказать той_тому, кто подвергается насилию?
7. К кому вы можете обратиться, чтобы вмешательство в ситуацию было более мощным и действенным?
8. Знаете ли вы мужчин, которые прибегают к насилию и отказываются обратиться за помощью, чтобы перестать это делать?
9. Как вы считаете, можете ли вы что-то сделать с этим?
10. Какие три вещи вы можете сделать, если вы видите, как мужчина бьет женщину в общественном месте или как группа людей нападает на другого человека?
11. Почему эти действия кажутся вам опасными или пугающими?
12. Почему для вас важно вмешаться?
13. Как вы будете чувствовать себя, если не вмешаетесь?
14. Что вы скажете родителю, если вы видите, как она_а применяет насилие к ребенку?
15. Какие есть способы прекращать приставания к женщинам, ЛГБТ, людям из различных этнических групп?
16. Что вы выиграете, если наши (со)общества станут безопаснее для женщин?

## Безопасные пространства

Понятие безопасного пространства придумано для того, чтобы активно создавать физические пространства, отношения и сообщества, где все участни_цы чувствуют себя в большей безопасности, чем обычно, где соблюдается взаимное уважение к нашему прошлому, опыту, травмам и страхам. Безопасные пространства предназначены для того, чтобы все, кто в них находится, вместе исследовали и признавали свои привилегии и то, как мы встраиваемся в разные властные процессы и действующие в наших сообществах иерархии. В безопасных пространствах их участни_цы учатся осознавать, как иерархии влияют на наше поведение и взаимодействие с другими людьми, чтобы критиковать и прямо называть те способы, которыми мы поддерживаем угнетение.

Безопасные пространства — это сообщества и группы, в которых первостепенное внимание уделяется потребностям людей, переживших тот или иной болезненный опыт или угнетение, в том числе сексуальное насилие. Это пространства, где считается важным слушать и откликаться на потребности переживших насилие и угнетение, где ведутся открытые и здоровые обсуждения того, как на людей воздействует поведение других, где создаются условия для того, чтобы люди анализировали свое поведение и выходили на конфронтацию с другими по поводу совершаемого ими насилия и угнетения. Создание безопасных пространств — это работа по формированию сообществ, свободных от угнетения, насилия, маргинализации и неравенства. Важно понимать, что «безопасные пространства» — это скорее обозначение конечной цели, а не того, что уже есть[1], потому что мы живем в обществе системных иерархий и угнетения, и, нравится нам это или нет, мы все приучены к тому, чтобы встраиваться в эти схемы. Важно признавать, что неравенство существует во всех пространствах, даже тех, которые называются

[1]По-английски они даже называются safer spaces («более безопасные пространства»), но по-русски это звучит уж очень неуклюже. Идея в том, что пространство недостаточно *назвать* безопасным, чтобы оно действительно *стало* безопасным. — *Примечание редакторки.*

безопасными, и даже среди тех, кто осознает и признает существование привилегий и предрассудков. Но самоорганизация, рост самосознания, готовность критиковать и менять свое поведение и стремление помогать другим признавать и критиковать свое поведение могут помочь нам создавать такие пространства и группы, которые будут БЕЗОПАСНЕЕ, чем остальные.

**Какие методы можно использовать для создания безопасных пространств:**

• Введение политики «безопасного пространства» на мероприятиях или в социальных центрах. Это список или описание тех вещей, которые участни_цы считают необходимыми для того, чтобы повысить безопасность пространства — это может быть очень простой список, состоящий, например, из приведенных ниже пяти пунктов. Это может подтолкнуть людей задумываться о своем поведении, и кроме того, на эти формальные правила можно будет сослаться, чтобы выйти на конфронтацию с другими по поводу того, что делают они. Политика безопасного пространства — это база для реагирования на возможные инциденты. Эти правила дают участни_цам четкое представление о том, что здесь можно делать, а что нельзя. Если кто-то из них сделает что-то, от чего другие почувствуют себя небезопасно, правила безопасного пространства могут помочь объяснить это человеку, а также послужить четким основанием для той реакции, которую участни_цы посчитают необходимой.

• Коллективы по жалобам — они обычно используются вместе с принятием политики безопасного пространства. Это временные группы, которые собираются на время проведения мероприятий, в конкретных центрах или других пространствах и сообществах для реагирования на инциденты и ситуации, в которых кто-то почувствовал_а себя небезопасно. В такую группу может обратиться люб_ая, кто испытывает на себе чье-то нежелательное поведение. Задача группы — выслушать человека и вместе с ней_ним подумать, как для нее_него лучше всего разрешить эту ситуацию. В зависимости от желания заявивш_ей жалобу это может быть примирение или обсуждение с посредни_цами

и тем человеком, против которого выдвинута жалоба, или удаление его_ее из этого пространства. Коллектив по жалобам может работать над инцидентом и после завершения конкретного мероприятия. В таком случае они могут, например, помочь пострадавш_ей найти людей, готовых способствовать разрешению конфликтной ситуации, или в некоторых случаях вызвать полицию, если пострадавш_ая хочет именно этого.

- Организация воркшопов для тех, кто причисляет себя к одной и той же группе, сообществу или коллективу, о том, как кажд_ая из участни_ц понимает «безопасное пространство», как такое пространство может выглядеть и что можно сделать, чтобы попытаться приблизиться к воплощению этого идеала. Дальнейшая работа на основе высказанных идей и предложений.

**5 составляющих безопасного пространства**

- Уважать физические, ментальные и эмоциональные границы человека
- Всегда получать четкое словесное согласие, прежде чем прикасаться к человеку или переходить ее_его границы
- Уважать мнения, убеждения и различные состояния (физические, ментальные и другие) всех людей, уважать право других людей иметь отличные от ваших мнения
- Отвечать за свои поступки и то, как они воздействуют на других
- Брать на себя ответственность за собственную безопасность и обращаться за помощью, если она необходима

## Антисексистский план действия группы Yo go grrls

### Наша среда и Underjorden

Underjorden («Ундерйорден», *швед.* подземелье) — это место, где разные группы людей с разными интересами и взглядами встречаются, чтобы работать с альтернативной культурой на их собственных условиях. Мы стремимся делать все для того, чтобы люб_ая — вне зависимости от гендера, происхождения, класса или сексуальной ориентации — чувствовал_а себя у нас комфортно и чтобы Underjorden был зоной, свободной от норм и требований остального общества. Мы все несем ответственность за благополучие друг друга, и чтобы его достичь, важно активно работать.

### Что мы можем делать, чтобы становиться антисексист_ками в повседневной жизни?

Мы считаем важным заранее договориться о том, как мы вместе будем обращаться с сексистским насилием в нашей среде, что будем делать, чтобы оно не повторялось, и как нам лучше всего заботиться о пострадавших от него, чтобы они снова почувствовали себя безопасно. И еще мы считаем, что важно занимать антисексистскую позицию в повседневной жизни, чтобы по возможности предотвращать насилие. Насколько это возможно, наша среда должна быть местом, где все чувствуют себя одинаково комфортно и безопасно, а социальные иерархии по возможности разрушены. Мы хотим, чтобы наша среда была зоной, свободной от сексизма, и активно работаем над этим. Это не происходит само собой только потому, что мы решили, что так должно быть, — мы воспитаны так, что автоматически воспроизводим сексисткие шаблоны. Нам нужно порывать с ними, на разных уровнях, снова думать и менять самих себя, и есть множество способов, как это делать.

Насилие над женщинами происходит гораздо чаще, чем можно подумать, но при этом о нем довольно мало говорят даже в наших кругах. К сожалению, одно только то, что мы находимся в радикальной политической среде и говорим, что мы против сексизма и других форм угнетения, еще не гарантирует, что эта среда свободна от насилия. Это значит, что сделать так, чтобы

женщины в нашей среде чувствовали себя полноправными участницами и чтобы они чувствовали себя безопасно — это политическая ответственность кажд_ого. Важно, чтобы мужчины брали на себя ответственность и анализировали свое поведение и свою мужскую роль; женщины не должны отвечать за решение проблем, вытекающих из патриархальных взглядов и действий мужчин.

**Подрывать гомосоциальность**

Мужское общество сохраняется во многом за счет того, что мужчины держатся вместе и отстаивают друг друга перед женщинами — это явление называется «гомосоциальность». Они берут пример с других мужчин, равняются на них, стремятся доказать им, что они хорошие/крутые. Поскольку под «человеком» по умолчанию понимается мужчина, все, вне зависимости от своего гендера, идентифицируют себя с ним, понимают, как «он» думает и т. д. А вот мужчины редко ставят себя на место женщин/других и не отождествляют себя с ними в фильмах, книгах и т. д. И не делают их своими кумирами и образцами для подражания. Мужская культура становится культурой для всех, женская культура — культурой женщин. «Женский роман» или «девичья группа» — это звучит презрительно, и музыкальную группу, состоящую только из женщин, едва ли назовут крастом и хардкором, как мужскую.

Мужчины доверяют мнению других мужчин, они предпочитают ориентироваться на них и ценят именно их одобрение и признание. К женщинам мужчины обычно обращаются для того, чтобы о них позаботились, чтобы показать свою слабость (поговорить о чувствах) или получить помощь в уходе за детьми. С женщинами мужчины не чувствуют себя так неловко, ведь женщины — всего лишь подчиненные. От этого возникает много проблем. Например:

А. Женщины становятся бачками, куда мужчины могут бесконечно сливать свои эмоции, а от самих мужчин при этом никто не ждет, что они будут столько же выслушивать женские переживания. И это приводит к эмоциональному истощению женщин.

Б. Если мужчина и женщина о чем-то спорят, всем проще принять сторону мужчины, особенно другим мужчинам, хотя и женщинам тоже. Исследования показывают, что мы бессознательно доверяем

мужчинам больше, чем женщинам. По большому счету, женщины-феминистки — единственные, кто предпочитает прислушиваться к женщине, и это воспринимается как «мужененавистничество», хотя когда мужчины проявляют верность и поддерживают друг друга, то это считается «дружбой».

В. В группе/коллективе на предложения женщин реагируют иначе, чем если бы ту же идею высказал мужчина; мнения мужчин воспринимаются как факты, а мнения женщин — как эмоции. На собраниях мужчинам позволяется говорить дольше, чем женщинам. Исследования показывают, что, когда мужчина говорит дольше, чем женщина, их выступления воспринимаются как равные по времени, а когда мужчины и женщины говорят равное количество времени, людям кажется, что женщина говорила дольше. Такие измерения делались даже на собраниях радикальных левых групп, и даже там, хоть все и знали, что время засекается, мужчины говорили 2/3 от общего времени.

**Выравнивать знания и справедливо распределять время и обязанности**

Мы можем менять несправедливые стуктуры, если будем активно стремиться равномерно распределять время на собраниях, высказываться по кругу, чтобы кажд_ая получал_а время и внимание, распределять и чередовать обязанности и задачи, выравнивать знания. Часто бывает так, что, если человек уже разбирается в каком-то деле, имеет нужные связи и т. д., мы даем ему_ей продолжать заниматься этим делом. Это приводит к тому, что мужчины (и другие привилегированные группы) остаются у власти. Вместо этого мы предлагаем делать так, чтобы кажд_ая старал_ась помогать другим, учил_ась выполнять разные обязанности в группе и подменять друг дружку. Еще полезно бывает некоторое время следить за тем, кто получает сколько времени на собраниях, кто какими делами занимается и чьи предложения на собраниях чаще принимаются. Бросайте вызов гендерным ролям! И кроме того, очень важно, чтобы культура, которую мы вырабатываем, представляла кажд_ую из нас.

Тут стоит поднимать такие вопросы: кому в нашей среде достается пространство и время? Правда ли, что в нашем доме/центре/коллективе это работает по-другому, или женщины по-прежнему остаются на кухне, а мужчины на трибуне?

Сколько пространства получают интергендеры/трансгендеры? Кажд_ая имеет право на равное со всеми количество времени и пространства в центре внимания и на важных постах, и все должны на равных участвовать в «невидимой работе».

**Женский сепаратизм**

В присутствии мужчин женщины подвергаются огромному количеству насилия и угроз насилия, игнорируются, делаются невидимыми и приучены не занимать много пространства среди мужчин — поэтому нам необходимы пространства, свободные от мужчин, чтобы мы могли обрести силу. Женщины в смешанных по гендеру группах часто берут на себя ответственность за то, как все в группе себя чувствуют, за то, чтобы объяснять мужчинам, что такое феминизм, и выполнять привычные женские обязанности. Мы приучаемся видеть друг в дружке соперниц в борьбе за внимание мужчин, и нас часто высмеивают или унижают, если мы пытаемся делать непривычные вещи, занимать больше пространства или говорить «нет». Нам нужны площадки, где мы могли бы сосредоточиться на самих себе и учиться поддерживать друг друга. Кроме того, по отношению к мужчинам от нас ожидается гетеро_сексуальное поведение, а это такая игра, отдохнуть или укрыться от которой может быть полезно всем женщинам, вне зависимости от их сексуальной ориентации.

Не мужчинам решать, как должна вестись феминистская борьба. Очевидно, что те, кто принадлежит к угнетающему классу, не могут возглавлять борьбу с угнетением. Желающие могут поддерживать борьбу, но ни в коем случае не принимать решения за угнетенных. Именно поэтому мужчины не имеют права критиковать женский сепаратизм — не им определять потребности женщин. В случае пересечения гендерных границ, в отношении людей, которые не хотят идентифицировать себя как женщин или мужчин, вопрос в том, есть ли у это_й человека потребность в женской сепаратистской группе. Как устроена жизнь человека, подвергается ли он_а женскому угнетению, нуждается ли он_а в сестринстве? Или ей_ему скорее нужна группа для квиров всех гендеров? Разные группы по-разному отвечают на этот вопрос, и это важная дискуссия, которая необходима в нашем движении.

## Подрывать гетеросексуальность, идеал нуклеарной семьи и т. д.

Выше уже немного говорилось о том, как партнерские отношения, гетеросексуальность и идеал нуклеарной семьи, по сути, устроены так, чтобы давать мужчинам власть над женщинами. К сожалению, те же властные игры зеркально отражаются и в однополых отношениях. Сексуализированное и гендерное насилие чаще всего происходит дома. Поэтому нам тоже нужно обсуждать наши романтические/партнерские отношения. Когда и как я могу вмешаться, если мне кажется, что мое_й по_другe в ее отношениях плохо? Каждый год в насильственных отношениях погибает множество людей, и это происходит в том числе и в нашем движении. Превращать это в личное дело значит предавать тех, кто от этого страдает. Мы должны вмешиваться! Насилие никогда не может быть нормальным! Кроме того, мы можем жить так, чтобы людям рядом с нами было сложнее незаметно изолировать и угнетать других, когда никто не видит. Нам нужно общаться, работать и жить вместе, чтобы было проще увидеть, когда кому-то причиняют боль. Мы должны найти такой способ жить вместе, чтобы было невозможно изолировать, запугивать, насиловать и оскорблять друг_ую так, чтобы никто не замечал_а этого и не вмешивал_ась!

Еще раз подчеркнем: когда мы разрабатываем или исполняем план действий на случай, когда кто-то подвергается насилию, важно обсуждать еще и то, как делать антисексистскую работу частью нашей повседневной жизни. Если мы не реагируем на сексистские комментарии или другие методы доминирования, направленные на то, чтобы принизить женщин или сделать их невидимыми, наши представления о «нормальном» и «приемлемом» смещаются и искажаются. Если мы принимаем пренебрежительные комментарии о женщинах, мы тем самым поддерживаем и укрепляем представление о том, что женщины — это второй сорт, и открываем путь дальнейшему насилию и унижению. Поэтому реагировать на любые формы насилия и унижения — ответственность каждо_й.

## Идеи для плана действий

Смысл плана действий — в разработке четких инструкций на случай, если кто-то подвергается унижению и насилию. Задача, с одной стороны, заключается в том, чтобы суметь поддержать жертву насилия, давая ей возможность пережить и переработать свои чувства, осознать, что произошло, и выдвинуть требования о том, что дальше с этим делать. Вторая сторона — это конфронтация[1] с агрессором. Два этапа плана действий основаны на опыте, через который прошла политическая среда Стокгольма, когда вскрылись произошедшие в ней случаи изнасилования. После беседы с пострадавшими женщинами была созвана генеральная ассамблея, чтобы сообщить о произошедшем и обсудить дальнейшие действия. Обсуждения проходили в раздельных группах. Женщины обсуждали ситуацию и решали, как действовать дальше. Мужчины обсуждали то, как насилие оказалось возможно в политически сознательной среде и что они могут с этим сделать. Они сформировали группу, которая должна была поддержать женщин и выйти на конфронтацию с мужчиной, о котором шла речь. Одним из оснований для созыва генеральной ассамблеи было стремление, чтобы как можно больше людей узнали о произошедшем из первых уст, а не полагались на разные противоречивые слухи. Пострадавшие женщины не принимали участия в собрании, но проводившие его люди получили у них информацию напрямую.

Мы твердо уверены в том, что пострадавш_ая не должн_а лично присутствовать при обсуждении, чтобы ей_ему доверяли. Если женщина хочет сохранить анонимность — у нее должна быть эта возможность.

Вторая причина, по которой активист_ки созвали генеральную ассамблею, заключалась в том, что они хотели, чтобы все оторвались от своих дел, осознали чудовищность произошедшего и поняли, что собраться, обудить ситуацию и начать действовать — обязанность кажд_ого. Не должно быть так, чтобы действовать приходилось самим пострадавшим женщинам

1 Под конфронтацией имеется в виду разговор, в котором человека подталкивают к признанию неприятной правды — в данном случае к признанию, что то, что он сделал, — насилие. — *Прим. ред.*

и маленькой группе феминисток при общем молчании.
Это проблема, которая касается кажд_ого.
Мы считаем, что это две весомые причины, и если мы окажемся в похожей ситуации и пострадавш_ая даст свое согласие, то мы будем действовать так же.

Наш проект — создать внутри Underjorden группу (контактную группу/группу безопасности), состоящую из нескольких человек, с которыми можно будет связаться, если вы подверглись унижению/насилию, или если появлятся слухи, что это произошло. Группа должна будет собрать информацию о том, что случилось, поговорить с пострадавшими и координировать дальнейшую работу. После начала работы с группами поддержки или другими подобными группами контактной группе/группе безопасности уже необязательно продолжать организовывать дальнейшую работу, хотя такой вариант, конечно, тоже возможен. Смысл такой группы в том, чтобы кажд_ая знал_а, куда обратиться в таких ситуациях. При этом важно, чтобы люди в такой группе хотели и ощущали возможность размышлять и обдумывать варианты, потому что участие в ней, конечно, может предполагать возникновение сложных ситуаций, для которых не будет простых решений.

Как мы уже сказали, в таких случаях мы хотим запускать процесс конфронтации мужчины-агрессора по поводу того, что он сделал. Мы хотим верить, что в долгосрочной перспективе такая работа начнет приносить изменения, потому что мы считаем важным, чтобы человек, который совершает насилие над женщинами, не просто исключался из сообщества, а чтобы ему выдвигались требования, которые подтолкнут его осознать, что он сделал, и начать над этим работать. Смысл в том, чтобы он перестал совершать насилие.

Наш проект включает создание контактной группы для мужчины и группы поддержки для женщины. Эти группы могут быть организованы на общем собрании, если женщина хочет такого собрания, если же нет, то группа безопасности должна работать неформально. Группа может состоять из двух или более человек. Контактная группа для мужчины может состоять только из мужчин или из мужчин и женщин. Хорошо, если это люди, которые его

знают и которым он доверяет, но которые при этом способны давать ему обратную связь. Их роль в том, чтобы выслушать его версию событий, предъявить ему то, о чем рассказала женщина, подтолкнуть его к тому, чтобы он поставил себя на ее место и попытался понять, почему она чувствовала себя именно так. Мы предполагаем, что группа поддержки женщины должна состоять из женщин, желательно из тех, кому она доверяет, из близких ей людей. Их роль в том, чтобы выслушать, что произошло, поддержать ее, выяснить, есть ли у нее пожелания к тому, как эта ситуация должна быть разрешена, есть ли у нее какие-либо требования.
Контактная группа мужчины и группа поддержки женщины (и сама женщина, если она захочет) будут определять рабочий план.

Примерные темы обсуждений в постоянной контактной группе для него:

- Поговорить о сложностях, которые возникают у мужчин с поддержкой женщин, о том, что мужчины часто считают свои отношения своим частным делом, что это часто приводит к большому неравенству в быту, отношениях и т. д.
- Поговорить о границах понятия изнасилования, о том, как мужчины воспринимают эти границы и как это можно поменять
- Поговорить о женской сексуальности
- Другие уместные темы: проблемы с алкоголем, насилием и т. д.

Смысл таких бесед в том, чтобы заложить основу для того, чтобы он смог осознать, что произошло. Цель — добиться того, чтобы он этого больше не делал. В течение какого-то времени группа поддержки будет сохранять контакт с женщиной, сообщать ей о том, что происходит, и обращать внимание на ее состояние. Когда проблемы получают огласку, часто бывает так, что боль возвращается, и тогда женщине нужно еще больше поддержки. Нужно помочь женщине назвать произошедшее своими именами и помочь ей вернуть уверенность в себе.

Группа поддержки и контактная группа (и женщина, если она этого захочет) оценивают, дает ли контакт с мужчиной результаты. Если мужчина не включается в процесс или ведет себя высокомерно, то очевидно, что продолжать работу не имеет смысла и он должен быть исключен из сообщества ради безопасности остальных. В этом случае лучше сосредоточиться на пострадавшей. Если же мужчина, наоборот, активно включается в антисексистскую работу и в работу по текущей ситуации, то решение о том, может ли он вернуться в сообщество и когда, принимают группа поддержки и контактная группа и, конечно, пострадавшая женщина.



Этот зин – это перевод зина по феминистской самозащите, вышедшего несколько лет назад на английском.
Он про то, что девчонки дают сдачи.

В этом зине мало рекомендаций, как ударить покрепче (хотя это тоже есть и это тоже важно).
Зато здесь много всякой полезной в быту инфы:
– как организовать пространство, свободное от гендерной дискриминации,
– как именно проявляется в обществе власть патриархата, о которой так много говорят феминистки,
– что такое согласие на секс и как вообще об этом заговорить,
– как отреагировать на домогательство (которое ни разу не комплимент),
– когда пора дать понять партнёру или партнёрше, что манипуляций и контроля в отношениях слишком много,
– какие случаются психологические реакции на стресс и как с ними справляться и поддерживать других,
– как развивать ответственность внутри сообщества и
– как решать конфликты, связанные с такими сложными темами.

