

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	4
Введение: что такое согласие?	6
СОГЛАСИЕ И ТЫ	10
ГЛАВА 1 Идём за пиццей	12
ГЛАВА 2 Почему управлять своей жизнью — круто	18
СОГЛАСИЕ И ДРУГИЕ ЛЮДИ	26
ГЛАВА 3 Как делать что-то вместе	28
ГЛАВА 4 Как просить и спрашивать	34
ГЛАВА 5 Когда и как говорить «нет»	44
ГЛАВА 6 Как можно здороваться	58

ГЛАВА 7	
Согласие и секс	68
ГЛАВА 8	
Фу, лучше не надо	104
ГЛАВА 9	
Согласие в группах	116
СОГЛАСИЕ И МИР	124
ГЛАВА 10	
Гендер	126
ГЛАВА 11	
Как всякие «измы» мешают согласию	132
ГЛАВА 12	
Пусть согласие вдохновляет	142
Практика	146
Словарь	156
Полезные ресурсы	158
Благодарности	159



Привет!



Здорово, что эта книга у тебя есть. Спасибо!
Будет ещё лучше, если найдёшь время её почитать.



Вообще-то я не давлю. Конечно, решать только тебе.



Я точно обрадуюсь, если ты за неё возьмёшься.
Но если и нет – я не обижусь, серьёзно.



...Ну-у-у, разве что слегка. Но это же не страшно, да?



Согласие – суперважная тема, но читать эту замечательную книгу тебя никто не заставляет, нет-нет.



Может, её и читают все остальные. Но разве кто-то здесь боится упустить что-то Очень Важное?



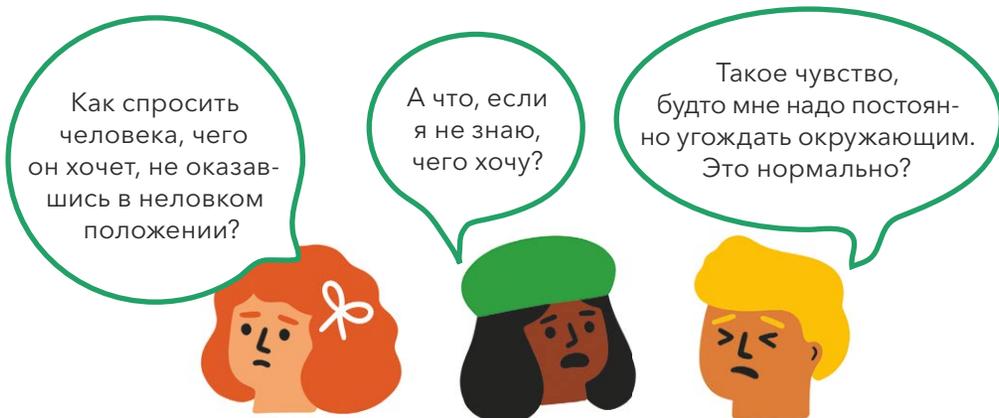
В смысле, ты-то не боишься. Но ты точно хочешь забросить книгу, которая уже у тебя в руках?



Шучу-шучу. Отложи её, если хочешь!

ПРИВЕТ! НУ ЧТО, ПОГОВОРИМ О СОГЛАСИИ?

Меня зовут Джастин. Я говорю и пишу о согласии уже очень много лет, потому что моя профессия связана с половым воспитанием и отношениями между людьми. Тысячи молодых людей беседовали со мной о согласии, а мои советы в интернете прочли, наверное, миллионы. Вместе мы выяснили много важного и интересного. Например:



Надеюсь, книга поможет тебе понять, что такое согласие и зачем оно нужно. Будет здорово, если ты сможешь спокойно обсуждать этот вопрос с другими людьми.

Хотя одна из глав посвящена сексу, книга вовсе не о нём. Согласие касается не только интимных отношений. Это важная часть повседневной жизни, и нам всем стоит относиться к нему осознанно. Вспомни, какие решения тебе пришлось принимать сегодня. Что съесть, что надеть, что смотреть или читать. Были ли это твои собственные решения? А если вечером вы с друзьями или семьёй хотите посмотреть кино, как вы выберете фильм? А что ты обычно отвечаешь на вопрос, хочешь ли ты заняться чем-то? «Да», «нет» или что-то ещё? Как вы с друзьями друг друга приветствовали? Обнимались, пожимали руки, ударяли кулаком о кулак? А кто хотел здороваться именно так — ты или другие? А может, тебе на глаза попались новости о том, что свободу неких людей ограничивают из-за их расы, пола или положения в обществе?

Согласие — большая и сложная тема, которая не сводится к обычным «да» и «нет». Она касается и мелочей (какую шоколадку купить), и серьёзных ситуаций (с кем и как общаться). От согласия зависит, что ты о себе думаешь, как взаимодействуешь с окружающими и в каком мире живёшь. И да, отчасти речь и о сексе, но, когда мы доберемся до этой темы, я тебя предупрежу.

ПОХОЖЕ, ПОРА ПЕРЕВЕРНУТЬ СТРАНИЦУ. ВПЕРЁД?



ЧТО ТАКОЕ СОГЛАСИЕ?

С одной стороны, согласие — очень простая штука. Когда нас заставляют делать то, что мы не хотим, — это плохо. Когда мы заставляем других делать то, что не хотят они, — это тоже плохо.

**Задумываясь
о согласии,
мы все стремимся
не к плохому,
а к хорошему.
И более того —
к лучшему.**

Многие люди считают: согласие нужно только в ситуации, когда человека спрашивают, желает ли он чего-то, а ответ подразумевает только «да» или «нет». Ну, знаешь, вроде этих пафосных «романтических» предложений руки и сердца на публике.

Но свободен ли выбор, если на вопрос можно ответить только однозначно? А вдруг человек сомневается и у него нет твёрдого мнения? Или он чувствует, что на него давят — как будто он обязан что-то сказать? Или опасается обидеть отказом, а потому не решается произнести «нет»? Или ситуация такая, что не подходит ни «да», ни «нет»? Или человек боится, что в случае отказа с ним поссорятся? Получается, всё не так-то просто.

Мы разберёмся с этим вопросом вместе. Исследуем его вдумчиво и подробно, чтобы научиться жить в согласии с собой и другими.

Что же считать согласием? В Великобритании юристы определяют его так:

Человек соглашается, если делает выбор сам, свободно и у него есть для этого возможность.

Юристы в России формулируют иначе, но похоже по сути:

Человек соглашается, когда по своей воле позволяет другому сделать что-либо.

Как видишь, согласие связано со свободой, волей и принятием решения. Так что оно гораздо больше, чем просто утвердительный или отрицательный ответ. Кстати, запомни сразу: «нет» — всегда «нет». А если «нет» не прозвучало, это не значит «да».

Так что давай продвигаться постепенно. Сначала поговорим о нашем отношении к согласию. Попробуем понять, что нам нужно и как попросить о том, чего мы хотим. Для этого надо усвоить несколько несложных правил. Потом обсудим, как мы принимаем решения, как делаем выбор и как реагировать на потребности других людей.



**«Нет» —
всегда «нет».
А если
«нет» не про-
звучало,
это
не значит
«да».**



Дальше посмотрим, как обстоят дела с согласием в мире. Обдумаем, как спрашивать других людей об их желаниях. Разберёмся, как выглядит отказ, даже если человек не произносит «нет». Узнаем, как сделать так, чтобы ситуация устраивала всех. Убедимся, что способов общения очень много, и научимся выбирать подходящий. Мы выясним, что мешает нам понимать друг друга.

**Согласие —
это не разовая
акция, это образ
жизни.**

А ещё предлагаю поразмышлять, почему одним людям выбирать легче, чем другим, и как это зависит от нашего самоощущения, политических убеждений, идентичности и прав.

Согласие — всегда про выбор. Что съесть на обед. Какие телешоу или фильмы смотреть. В какие игры играть. Как здороваться. Как поддерживать отношения — в дружбе, в любви, в семье. Прочитав книгу, ты сможешь сделать так, чтобы согласия между людьми стало больше. А я расскажу тебе всё, что об этом знаю. И немного о пицце. Ну, просто я очень люблю пиццу.



Надеюсь, тебе всё понравится и книга будет полезной. А пока...

Ты точно хочешь читать?

Как тебе то, что здесь написано? Хочешь продолжать? Можешь вернуть книгу на полку, если она тебе не по душе. Я не обижусь. Честно, не обижусь. **Правда, это нормально.**

Представь себе вот такую шкалу:



Где ты на этой шкале? Не обязательно отвечать прямо сейчас — не спеши с оценкой.

Можешь ненадолго отложить книгу и подумать, нужна ли она тебе. Можешь пролистать её и решить, цепляет она тебя или нет. Кто знает, увлечёшься ты или заскучаешь, — шансы равны. Читая, ты поймёшь, насколько книга тебя затягивает. И помни: ты всегда можешь её закрыть и убрать подальше.

Если тебе кажется, что читать придётся непременно, потому что книгу тебе подарили или её настойчиво рекомендует кто-то из взрослых, покажи им эту фразу (если хочешь):

Читать эту книгу не обязательно.

(Прости за большие буквы. Мне надо было сделать акцент.)

Вопрос ко всем, кто собирается перевернуть страницу: вы готовы? Обещаю, стыдных тем не будет. А когда мы доберёмся до интимных вещей, я вас предупрежу.