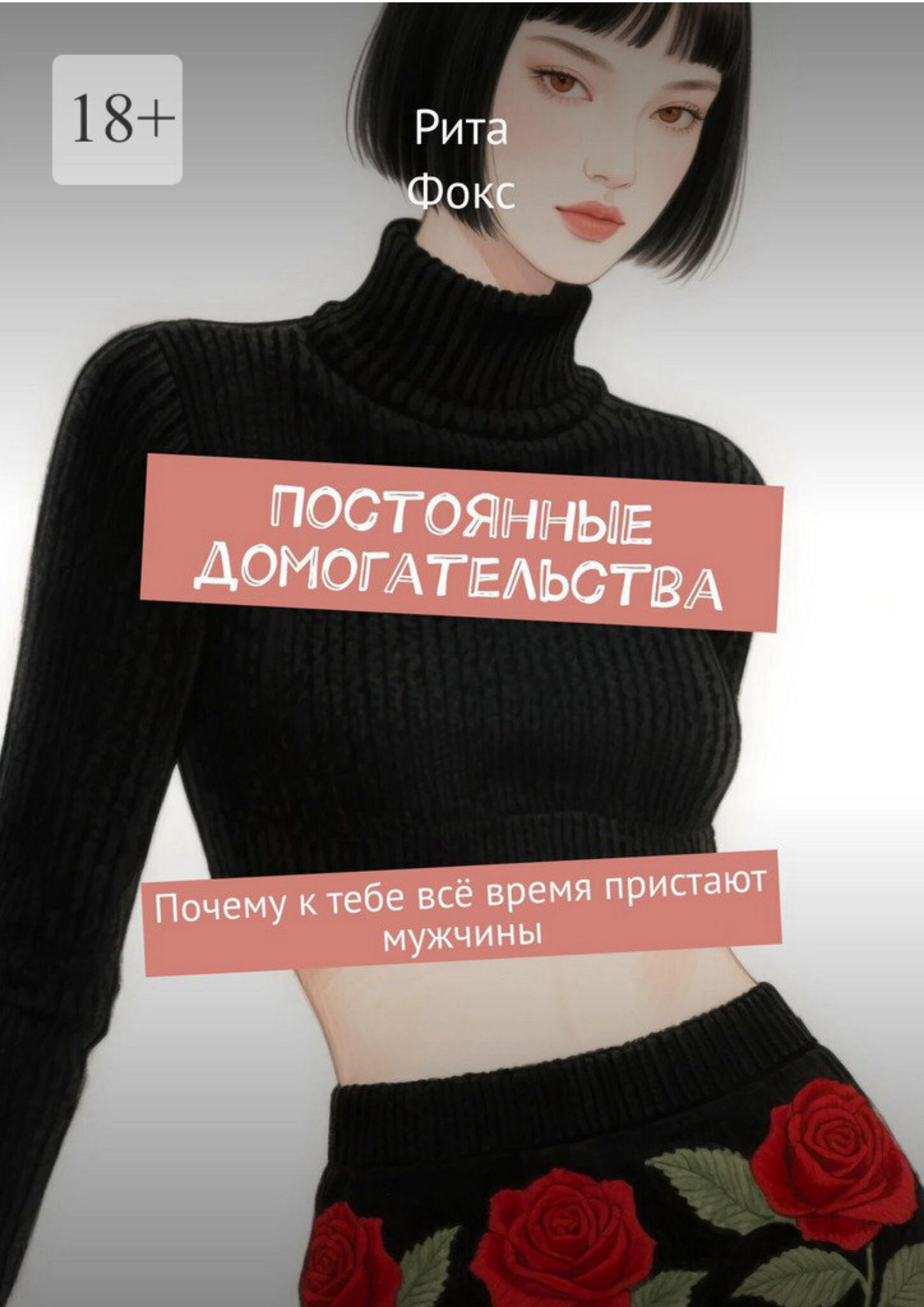


18+

Рита  
Фокс

# ПОСТОЯННЫЕ ДОМОГАТЕЛЬСТВА

Почему к тебе всё время пристают  
мужчины



Рита Фокс

**Постоянные домогательства.  
Почему к тебе всё время  
пристают мужчины**

«Издательские решения»

**Фокс Р.**

Постоянные домогательства. Почему к тебе всё время пристают мужчины / Р. Фокс — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-687529-6

На улице домогательства часто принимают форму вербального или невербального вторжения. Это может быть навязчивый свист, комментарий о внешности, сексуально окрашенное замечание, брошенное вслед, пристальный взгляд, который не отводится даже после того, как женщина отводит глаза, или физическое приближение без приглашения — например, когда незнакомец начинает идти рядом, заговаривая с явным намёком или даже требованием внимания...

ISBN 978-5-00-687529-6

© Фокс Р.

© Издательские решения

# Содержание

Введение	7
Глава 1. Что такое домогательство?	8
Глава 2. Почему именно ты?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Постоянные домогательства Почему к тебе всё время пристают мужчины**

**Рита Фокс**

© Рита Фокс, 2025

ISBN 978-5-0068-7529-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Почему к тебе всё время пристают мужчины? Потому что ты симпатичная и секси – это главная причина домогательств.



## Введение

Повседневная жизнь женщины нередко сопровождается нежелательным вниманием со стороны мужчин – от брошенных вслед замечаний на улице до настойчивых сообщений в социальных сетях, от «безобидных» комплиментов коллег до пристального взгляда незнакомца в общественном транспорте, который заставляет почувствовать себя неудобно, уязвимо и даже напугано. Такие ситуации настолько обыденны, что многие женщины воспринимают их как неизбежную часть существования в обществе, как нечто, с чем приходится мириться, чтобы просто выйти из дома, сходить на работу или посидеть в кафе. Однако нормализация подобного поведения – это не признак его допустимости, а отражение глубоко укоренившихся социальных установок, которые позволяют одному человеку вторгаться в личные границы другого под предлогом «восхищения», «флирта» или «интереса».

Эта книга задумана как практическое и психологическое пособие для женщин, которые устали чувствовать себя не в безопасности в самых разных ситуациях – будь то поездка в метро, обед в офисе или прогулка в вечернее время. Её цель – не просто констатировать проблему, но помочь читательнице разобраться в ней на более глубоком уровне: понять, что именно представляет собой домогательство, как оно проявляется, почему возникает и, что особенно важно, как на него реагировать. Многие женщины, столкнувшись с подобным поведением, испытывают растерянность, стыд, гнев или страх – и часто не знают, как правильно защититься, не усугубив ситуацию. Эта книга призвана дать ясные ориентиры, вооружить знаниями и инструментами, которые позволят сохранить достоинство, уверенность и, в первую очередь, личную безопасность.

Важно подчеркнуть с самого начала: эта книга ни в коем случае не ставит целью обвинять женщину в том, что с ней происходит. Никакая одежда, поведение, манера разговаривать или место, где она находится, не делают домогательства оправданными. Ответственность за нарушение границ всегда лежит на том, кто эти границы нарушает. Здесь не будет советов вроде «одевайся скромнее» или «не улыбайся незнакомцам» – такие установки лишь перекладывают вину с агрессора на жертву. Вместо этого книга сосредоточена на анализе поведения тех, кто проявляет навязчивость, игнорирует отказ или вторгается в личное пространство под видом внимания. Мы рассмотрим психологические механизмы, социальные нормы и культурные паттерны, которые способствуют подобному поведению, а также способы, с помощью которых женщина может укрепить свои границы, уверенно их отстаивать и при необходимости – обратиться за поддержкой.

Эта книга написана с уважением к каждому опыту, с признанием того, насколько сложно бывает назвать произошедшее тем, чем оно является, особенно когда окружающие предпочитают молчать или сводить всё к «мелочам». Здесь нет места стыду – есть место пониманию, поддержке и практике. Мы не будем идеализировать мир, в котором домогательства вдруг исчезнут сами собой, но будем стремиться к тому, чтобы каждая читательница чувствовала себя менее одинокой в своей борьбе за личные границы и знала: она имеет полное право на безопасность, уважение и свободу передвижения без страха быть оценённой, преследуемой или униженной. Это не просто книга о том, как избежать домогательств – это книга о том, как вернуть себе чувство контроля и достоинства в мире, где часто пытаются их отнять.

## Глава 1. Что такое домогательство?

Понятие «сексуальные домогательства» часто вызывает у людей неоднозначную реакцию: одни сразу вспоминают громкие скандалы и крайние случаи, другие считают, что речь идет лишь о «неудачных шутках» или «слишком чувствительных» женщинах. На самом деле сексуальные домогательства – это систематическое нарушение личных границ, проявление власти и контроля под видом внимания, интереса или даже ухаживания. Это не просто «неловкая ситуация» и не «просто комплимент». Это поведение, которое ставит другого человека в положение дискомфорта, страха, тревоги или унижения. И оно может проявляться в самых разных сферах жизни – на улице, в транспорте, на рабочем месте, в интернете и даже в так называемом «безопасном» пространстве – дома, если речь идет о навязчивых сообщениях или звонках.

На улице домогательства часто принимают форму вербального или невербального вторжения. Это может быть навязчивый свист, комментарий о внешности, сексуально окрашенное замечание, брошенное вслед, пристальный взгляд, который не отводится даже после того, как женщина отводит глаза, или физическое приближение без приглашения – например, когда незнакомец начинает идти рядом, заговаривая с явным намёком или даже требованием внимания. Такие действия могут показаться «безобидными» со стороны, но для женщины они создают ощущение, что её тело является публичным объектом, доступным для оценки и комментирования любым прохожим. Это не уважение – это присвоение.

В рабочей среде домогательства часто маскируются под «дружеское общение», «корпоративную культуру» или «особые отношения». Это могут быть комментарии о внешности во время деловой встречи, навязчивые приглашения после работы, «шутки» с сексуальным подтекстом в присутствии коллег, неуместные прикосновения под предлогом приветствия или дружбы, а также давление со стороны руководителя или коллеги, использующего своё положение для получения личных преимуществ. Особенно опасна та форма домогательств, которая сочетается с угрозой профессиональных последствий – отказ в продвижении, ухудшение условий труда, намёки на увольнение. В таких случаях женщина оказывается перед мучительным выбором: терпеть или рисковать карьерой.

В общественном транспорте домогательства часто принимают скрытую, но не менее травмирующую форму. Это может быть намеренное прикосновение в толпе, «случайное» приближение вплотную, взгляды, которые невозможно игнорировать, или даже агрессивное поведение, когда женщина пытается отстраниться. Проблема усугубляется тем, что в замкнутом пространстве у жертвы мало возможностей быстро покинуть ситуацию, а окружающие нередко делают вид, что ничего не замечают, – будто бы это не их дело. Такая пассивность становится соучастником агрессора.

Онлайн-пространство, несмотря на кажущуюся «ненастоящность», также стало полем для многочисленных и изощрённых форм домогательств. Это могут быть навязчивые сообщения от незнакомцев, сексуально провокационные комментарии под фотографиями, рассылка непрошенных интимных изображений, попытки выведать личную информацию под видом дружбы или интереса, а также угрозы и шантаж. Цифровой след таких действий может преследовать жертву долгое время, а чувство безнаказанности у агрессора усиливается отсутствием физического присутствия и анонимностью.

Ключевым элементом во всех этих ситуациях является нарушение границ. Личное пространство – это не только физическая дистанция, но и эмоциональная, психологическая и информационная зона комфорта, в которую никто не имеет права входить без разрешения. Согласие – это не молчаливое принятие, не отсутствие протеста и тем более не «вежливая улыбка». Согласие должно быть свободным, информированным, осознанным и отзывным в любой момент. Если человек чувствует давление, страх, неловкость или просто не хочет участвовать в определённом взаимодействии – это уже отсутствие согласия, независимо от того, сказал он «нет» вслух или нет.

Именно здесь проходит тонкая, но четкая грань между комплиментом и посягательством. Комплимент – это добровольное выражение уважения или восхищения, которое не требует ответа, не создает долга и не подразумевает продолжения. Он уважает границы и достоинство адресата. Посягательство же – даже под маской комплимента – всегда требует чего-то взамен: внимания, благодарности, улыбки, разговора, времени, а иногда и интимности. Оно направлено не на то, чтобы порадовать другого человека, а чтобы удовлетворить свои желания, навязать своё присутствие, утвердить своё право на чужое тело или внимание. Разница не в словах, а в намерении, контексте и последствиях.

Понимание этой разницы – первый шаг к тому, чтобы не сомневаться в своих чувствах и не позволять другим убеждать себя, что «ты слишком серьёзно всё воспринимаешь». Домогательство – это не субъективное впечатление. Это объективное нарушение личных границ, независимо от того, как его называет совершивший его человек. Признать это – значит начать защищать себя не только от внешней угрозы, но и от внутреннего голоса, который шепчет: «может, я действительно что-то не так поняла». Нет. Ты всё поняла правильно. И это не твоя вина.

## Глава 2. Почему именно ты?

Многие женщины, столкнувшись с сексуальными домогательствами, задают себе один и тот же вопрос: «Почему именно я?» Этот вопрос рождается не из любопытства, а из боли, растерянности и внутреннего поиска объяснений – как будто причина должна быть где-то внутри них самих. Такое чувство усиливается под влиянием общественных стереотипов, устойчивых мифов и давно укоренившихся предубеждений, которые упорно пытаются переложить ответственность за агрессивное поведение других людей на саму пострадавшую. Именно поэтому первым шагом к освобождению от чувства вины становится разрушение этих мифов и осознание того, что причина домогательств лежит не в жертве, а в том, кто их совершает.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.