

Ханна Віттон

Про секс  
то як, поговоримо?

# Зміст

9

---

*То як, поговоримо?*

## **Вступ**

65

---

*Розділ 2*

## **Незайманість**

87

---

*Розділ 4*

## **ЛГБТК+**

169

---

*Розділ 6*

## **Мастурбація**

17

---

*Розділ 1*

## **Здорові стосунки**

79

---

*Розділ 3*

## **Сексуальна освіта чотирьох поколінь родини Віттон**

133

---

*Розділ 5*

## **Згода**

185

---

*Розділ 7*

## **Порно**

**213**

---

*Розділ 8*

# **Тіла й образ тіла**

**293**

---

*Розділ 11*

# **ІПСШ**

**255**

---

*Розділ 9*

# **Сексуальне задоволення**

**269**

---

*Розділ 10*

# **Контрацепція**

**315**

---

*Розділ 12*

# **Секстинг**

**327**

---

*Розділ 13*

# **Секс-шеймінг**

**339**

---

*От і поговорили*

# **Висновки**

**347**

---

# **Ресурси**

*То як, поговоримо?*

*Вступ*

## ***Вітання всім, хто читає!***

Дякую, що обрали цю книжку. Мене звати Ханна Віттон, я пишу, веду влог і займаюся сексуальною освітою онлайн. Делікатні питання сексу та стосунків цікавлять мене вже довгенько. Дехто навіть міг би сказати, що я тим нездорово одержима. Я сперечалася про це на уроках релігієзнавства в школі. В університеті, хоч і вивчала історію, все одно якимось примудрилася прослухати всі курси про секс. Згодом я захистила дисертацію про вікторіанські секс-посібники, повністю присвятила свій ютуб-канал сексу та стосункам і, врешті, долучилася до створення такого собі подкасту книжкового клубу, де ми щомісяця читаємо й обговорюємо якусь нову книжку про секс. Чи це одержимість? Можливо.

З чого ж усе почалося? Річ у тім, що я виросла в родині, де питання сексу обговорювали дуже відкрито. Аж так, що сім'я Віттонів заслужила певну репутацію серед моїх шкільних друзів. Коли мені було років тринадцять, я запросила до себе на вечерю однокласницю. «Будь обережна, вони полюбляють за столом балакати про піхви та місячні!» — попередила її інша подружка, яка вже мала честь вечеряти з Віттонами.

Схоже, батьки зростили мене для того, щоб говорити на табуйовані теми.

Я отримала пристойну сексуальну освіту і в школі, і вдома. Коли в мене вперше почалася менструація, я не подумала, що вмираю. Я знала, як не завагітніти (і як завагітніти, коли врешті надійде час, — бабусю, перестань запитувати). Я знала, що гомосексуальність — це нормально, і знала, як сказати «ні», якщо не хочеш. Коли мені виповнилося шістнадцять, я вступила до церковного підготовчого коледжу\*, де на одному зі щотижневих занять із релігієзнавства ми вивчали здорові стосунки. Це був майже урок із сексуального виховання, але я відчувала, що чогось бракує, тож піднесла руку.

### **«Міс? А коли ви розповісте нам про контрацепцію?»**

Думаю, це було резонне запитання. Але вона сказала, що не може такого навчати, бо це суперечить релігійним настановам школи. Проте я ніяк не могла цього второпати. Так, я знала, що деякі релігії виступають проти певних речей, але ніколи не думала, що це якось вплине на мою освіту. Суперечка розгорялася, аж врешті я фактично закричала: «Послухайте, міс, нам усім по шістнадцять-сімнадцять років, ми всі вже маємо секс, тож ви можете принаймні навчити нас, як зробити його безпечним!». Звісно, я знаю, що не всі шістнадцяти-сімнадцятирічні вже з кимось сплять, і це абсолютно нормально, — я просто намагалася зробити драматичний акцент. Проте викладачка знову відмовила. Саме тоді я вперше зрозуміла — щось не так,

---

\* *Sixth-form college*, освітня інституція для старшокласників віком 16–19 років, де навчання відбувається за програмою підвищеної складності. — Тут і далі посторінкові примітки перекладачки.

ми, молоді люди, не отримуємо всієї необхідної інформації. І хоча записувати освітні відео про секс та стосунки я почала значно пізніше, відчую, що цей досвід не дарма так глибоко закарбувався в моїй пам'яті.

У квітні 2011 року я завантажила на ютуб своє перше відео, а через дев'ять місяців виставила перше відео на тему сексуальної освіти. Тоді я мала чудову аудиторію в кількості людей — переважно молодих жінок. Я відчула потребу приносити людям користь, давати їм поради, якимось допомагати і зрозуміла, що найкраще можу це зробити, говорячи про секс. Я знала, що багатьом говорити про це некомфортно, але так уже склалося, що не мені, тож, очевидно, почати я вирішила саме з цієї теми. За шість років я записала понад п'ятдесят відео про секс і стосунки, а тепер пишу ще й книжку!

Я хочу, щоб ця книжка просвітила вас, щоби стала для вас подружкою, з якою можна пошепотітися. Хочу, щоб вона допомогла вам почуватися нормально та зручно, бути впевненими у собі та відчувати, що ваше тіло належить вам. Хочу, щоб ця книжка оберегла й підтримала вас, дала вам змогу бути собою. Можливо, я забагато від неї очікую, та, сподіваюся, ви розумієте, що якісь речі мусите зробити й самі.

***Освіти з питань сексу та стосунків досі немає в національній навчальній програмі у Великій Британії. У мене є мрія — не тільки про те, що уряд нарешті змінить програму, але й про те, що я зможу щось радити, поки її укладатимуть, і, може, згодом навіть щось викладати...***

Розділ 1

здорові  
стосунки

## На що схожі здорові стосунки?

**П**очинаю саме з них, бо із цієї книжки слід винести бодай одне: ви заслуговуєте на здорові стосунки й маєте на них повне право. Хоч би про які стосунки йшлося — з коханими чи сексуальними партнерами, з друзями, родиною, колегами, однолітками чи, що найголовніше, із собою. Здорові стосунки — це основа будь-якого сильного й успішного зв'язку між людьми. Не має значення, знайомі ви п'ять років чи п'ять хвилин, — важливо, ба навіть критично, щоб усі були щасливі та розуміли, що відбувається.

Ось кілька чільних складників здорових стосунків...

### *Довіра*

Стосунки без довіри — токсичні стосунки. Партнери мають довіряти одне одному. Стосунки можуть лякати, бо ви, по суті, віддаєте комусь своє серце — метафорично — і вірите, що та людина не розіб'є його. Якщо ж ви не вірите, то маєте запитати себе: «Чому?», а потім поговорити про це з партнером/партнеркою. Ревнощі та параноя — вороги будь-яких здорових

стосунків: якщо є довіра, ви не будете постійно тривожитися, ревнувати та нервуватися. Так, буває, що на початку ви відчуваєте такі емоції разом зі збудженням, і це добре, бо ви перебуваєте на стадії «вийде в нас щось чи ні?». Але коли ви вже просунулися далі й тепер у надійних стосунках, такими вони, за логікою, і мають бути — надійними. Бути в довірливих стосунках — означає говорити правду й вірити одне одному, дотримуватися обіцянок, відчувати впевненість у своїй парі, емоційно та фізично почуватися в безпеці разом. Це також означає не хвилюватися, що ця людина поробляє, коли вас немає поруч, і триматися подалі від її телефона й особистих повідомлень. Шпигувати за кимось — це просто не круто. Втім, не сподівайтесь одразу й повністю комусь довіритися. Довіра — це те, що ви вибудовуєте у стосунках разом, те, що ви маєте заслужити.

### ***Повага (хоч трішки, хоч трішки)***

Арета Франклін точно знає, про що йдеться\*. Не брехатиму, «повага» — одне з тих слів, які я часто використовую, але ніколи особливо не замислювалася, що вони насправді означають. Тож подаю тут визначення зі словника: «почуття глибокого захоплення кимось чи чимось, яке зумовлюють здібності, риси чи досягнення об'єкта поваги». Мені подобається трактувати це як визнання крутизни іншої людини. Я ніколи не вірила в ідею «другої половинки»: всі ми цілісні самі по собі, тому в стосунках ми формуємо команду, а не зливаємось воедино. Поважати партнера/партнерку — означає визнавати

---

\* Арета Франклін (1942–2018) — знана американська співачка у стилях ритм-н-блюз, соул, її часто називають «королевою соулу». Борчиня за жіночі права. Її пісня «Respect» («Повага») стала знаковою для феміністичного руху. «Хоч трішки» — цитата з тексту пісні («just a little bit, just a little bit»).