

КОНСТАНТИН ШЕРЕМЕТЬЕВ

# СЛОМАННЫЙ ЦВЕТОК

Как восстановиться после  
сексуального насилия



18+

# Константин Петрович Шереметьев

## **Сломанный цветок. Как восстановиться после сексуального насилия**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48621632](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48621632)  
SelfPub; 2019*

### **Аннотация**

Эта книга для тех, кто пережил сексуальное насилие, либо хочет разобраться в вопросе, чтобы оградить себя и близких. Изнасилование – страшное преступление, которое калечит психику. В результате слома личности человек не может жить полноценной жизнью. В книге мы поговорим о том, как восстановиться после столь тяжелой травмы, вновь стать спокойным и уверенным в себе. Речь в книге пойдет о женщинах, так как они чаще становятся жертвами изнасилования. Но если вы мужчина, книга также будет полезна, потому что психологические травмы и принципы восстановления личности не зависят от пола.

# Содержание

Предисловие	4
Часть 1. Почему случается сексуальное насилие	7
1.1 Изнасилование – это извращенное преступление	9
1.2 Сексуальный маньяк Чикатило	15
1.3 Мифы об изнасиловании	20
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# Предисловие

Эта книга для тех, кто пережил сексуальное насилие. Если это случилось совсем недавно, то начните чтение сразу со второй части, которая называется «Скорая психологическая помощь».

К сожалению, сексуальное насилие – это распространенное преступление. По статистике, каждая пятая женщина была в ситуации угрозы сексуального насилия, и для каждой седьмой эта ситуация закончилась изнасилованием.

Изнасилование – это страшное преступление. Интимная сфера очень чувствительна. Грубое вторжение в интимную сферу приносит глубочайшие страдания. Изнасилование калечит психику и оставляет след на долгие годы. В результате слома личности человек не может жить полноценной жизнью.

В этой книге мы поговорим о том, как восстановиться после столь тяжелой травмы и вновь стать спокойным и уверенным в себе. Восстановление зависит от тех шагов, которые делает человек после травмы. Мы подробно рассмотрим ошибочные шаги и как восстановить себя правильно. Речь в книге пойдет о женщинах, так как они чаще становятся

жертвами изнасилования. Но если вы мужчина, книга также будет полезна, потому что психологические травмы и принципы восстановления личности не зависят от пола.

Здесь изложены конкретные шаги: что делать, если вы оказались в ситуации сексуального насилия, как действовать после него, как восстанавливаться и как себя защищать от такого рода преступлений.

В первую очередь эта книга для тех, кто перенес изнасилование. Но прочитать ее полезно всем. Особенно девушкам в возрасте от 14 до 22 лет и родителям, у которых есть дочери в этом возрасте. По статистике, 14-22 года – самый опасный период. В этом возрасте девушка становится привлекательной для сексуальных преступников, а психологически она не готова постоять за себя.

Несколько слов обо мне. Меня зовут Константин Шереметьев. Я учёный, психолог, исследователь интеллекта. Я более 25 лет занимаюсь изучением интеллекта, пишу книги о том, как работает интеллект, веду тренинги по развитию личности и вопросам сексуальности. Я получаю много писем от жертв сексуального насилия, и эта книга была написана по их просьбам. Здесь будут приведены выдержки из писем – реальных историй жизни моих клиентов.

Я хорошо знаю, как устроена личность человека, и как развивается сексуальность, поэтому понимаю, что происходит в душе человека во время сексуального насилия, и знаю, что поможет восстановить психику после тяжелой травмы.

# Часть 1. Почему случается сексуальное насилие

Изнасилование – это преступление, которое наносит не только физическую, но и серьезную психологическую травму человеку. Эта травма может приносить боль долгие годы. Для исцеления нужно понимать механизм воздействия сексуального насилия: что именно нарушается в личности. Это поможет понять, как правильно восстанавливаться.

В первой части мы подробно рассмотрим, почему возможен такой вид преступления как изнасилование, и чем оно опасно.

К большому сожалению, в обществе существует ханжеская позиция в отношении сексуального насилия. Это позиция умалчивания, вследствие которой появилось много опасных заблуждений. Эти заблуждения приводят к тому, что девушки становятся легкой жертвой для насильников.

Важно понимать опасность умолчания, из-за нее может пострадать любой человек. Чаще всего жертвой изнасилования становятся молодые девушки, но потенциально сексуальному насилию может подвергнуться любой человек: ре-

бенок, мужчина или женщина. Сексуальное насилие может произойти где угодно и когда угодно.

Психотерапевт Мэтт Аткинсон, который специализируется на помощи жертвам сексуального насилия, был направлен в школу для проведения лекций по защите от сексуального насилия. Он думал, что его задача – предупредить об опасности, но реальность оказалась гораздо хуже:

«Чем больше я слышал, тем больше я осознавал, что просто просвещение для профилактики было слишком поздно. Это уже происходило. Люди нуждались в возможности говорить о сексуальном насилии и задавать вопросы, потому что они были смущены и стыдились. Со временем я обнаружил, что эта проблема касается не только школ, но любых других общественных организаций. Это происходило с каждой возрастной группой, включая пожилых людей в церквях, где я говорил. Это происходило и с мальчиками, и с мужчинами. Это происходило с геями и лесбиянками. Это происходило с членами каждой организации, которую я посетил».

Поэтому важно понимать, что такое изнасилование, какую угрозу несет, как от него защититься и что делать, если оно все-таки произошло. Именно в этом задача данной книги.

# 1.1 Изнасилование – это извращенное преступление

Начнем с определения: что такое изнасилование.

**Изнасилование – это принудительное половое сношение без согласия жертвы.**

Изнасилование опасно тем, что для его совершения преступнику нужно сломить как физическое, так и моральное сопротивление жертвы.

Для этого насильник использует способы физического принуждения:

Удержание,

Причинение боли,

Применение оружия,

Удушение,

Побои и т.п.

Кроме того, насильник может использовать моральное давление: жертву вынуждают соглашаться на половой акт под угрозой опасности для нее или для тех, кого она любит. Насильник может склонять к половому сношению, угрожая в случае отказа причинить вред детям, родственникам, близ-

ким людям.

Как правило, насильник старается максимально запугать жертву. Сломить любое сопротивление. Сделать так, чтобы жертва полностью выполняла все его прихоти.

В большинстве современных законодательств изнасилование признается одним из особо тяжких видов преступлений.

Для нормального человека изнасилование – это настолько чудовищное преступление, что он даже не может понять, как вообще такое возможно? Что же произошло в психике насильника, если он бросился душиить, бить и насиловать женщину?

Понимая образ мыслей насильника, можно предсказать его поведение. Как мы увидим дальше, самые на первый взгляд отвратительные действия извращенца имеют строгое обоснование в его извращенной логике.

Насильники совершают ужасные действия по отношению к жертве. Но если сравнивать поведение разных насильников, то можно увидеть, что эти действия похожи в своей бесчеловечности. Они порождены общей патологией.

Часто журналисты с удивлением пишут о серийных насильниках и убийцах: «Соседи рассказали, что насильник был тихим и дружелюбным». Но это так и есть.

Насильники крайне редко бегают по городу с топором в крови. Их патология не видна внешне. Их извращение внутри.

Важно понимать, что изнасилование не имеет отношения к сексуальной жизни людей, потому что естественная интимная жизнь предполагает **согласие на участие в сексуальных действиях.**

При изнасиловании жертва находится в состоянии бессилия, физической боли, угнетения, страха, то есть в состоянии, не предполагающем какого-либо сексуального возбуждения.

Насильники – это преступники с извращенной сексуальностью. Этот момент важен, потому что само чувство, которое испытывает насильник по отношению к жертве, извращено и оказывает влияние на психику жертвы. Психически больной человек, вынуждая удовлетворять свои желания, делает жертву невольным соучастником извращенного действия.

Насильник может специально добиваться полного слома личности жертвы, заставляя ее выполнять самые унижительные и отвратительные вещи.

Даже если изнасилование не было доведено до полового акта, и женщина сумела вырваться и убежать, сама попытка изнасилования уже наносит психологическую травму. Следы этого действия сохраняются на долгие годы. Поэтому, если в вашей жизни была лишь попытка изнасилования, то рекомендуется выполнить те же шаги по восстановлению психики, что и при изнасиловании.

Одно из ужасных последствий замалчивания существующей опасности – это полная неожиданность для жертвы такого вида преступления.

Девушку пригласил на свидание парень. На первый взгляд вполне приличный молодой человек. Но свидание закончилось изнасилованием. Девушка была в шоке, потому что совершенно не предполагала, что с ней может произойти нечто подобное. Она пошла на свидание, потому что ей нравился парень. Она совсем была не готова к тому, что ее изнасилуют. Она не сопротивлялась, потому что от неожиданности впала в шок.

Эта типовая история. Она ужасна тем, что девушки не до-

гадываются об опасности изнасилования на свидании. Они легко соглашаются ехать в незнакомые места. С точки зрения преступника приглашение на свидание – это один из видов заманивания жертвы. Это самый простой способ для насильника избежать наказания, если суд решит, что это было не изнасилование, а просто интимное свидание.

Ханжество приводит к тому, что существует угроза сексуального насилия, замаскированная под свидание. Большинство девушек об этом даже не задумываются. О технике безопасности мы поговорим в четвертой части этой книги.

Другой пример. Дело было днем. Девушка шла по улице, подъехал автофургон, остановился рядом. Двое мужчин затащили девушку в машину, отвезли туда, где не было слышно криков, и изнасиловали. Пока один держал нож у ее горла, второй насилдовал. Она пыталась сопротивляться, но ее избивали, и она не могла оказать сопротивления.

Женщина была совершенно не готова к тому, что ее среди бела дня могут насильно посадить в машину и увезти. На улице она даже не закричала, потому что не смогла оценить того, что происходит.

Если бы она была готова, что такое может произойти, то она бы стала кричать и вырываться. Был бы шанс привлечь

внимание прохожих.

Скрывать опасность сексуального насилия, не говорить о таком роде преступлений, замалчивать последствия – преступно само по себе. Неподготовленность к подобной ситуации приводит к тому, что жертва не знает, как постоять за себя. Ее втягивают в извращенный способ контакта, а она не знает, как на это реагировать.

Последствия изнасилования для жертвы могут быть очень серьезными. Функционирование организма нарушается. Человек не может ходить, потому что отказывают мышцы. Не может посещать туалет, потому что повреждена физиология органов малого таза. И психически он покалечен на долгие годы. В большинстве случаев жертвы изнасилования впадают в тяжелую депрессию, отличающуюся от обычной депрессии, потому что затронуты самые интимные сферы личности.

Задача восстановления – многоплановая. Мы будем отдельно разбирать каждое воздействие на жертву и пути его восстановления.

Но сначала поговорим о самых извращенных и отвратительных насильниках – сексуальных маньяках.

## 1.2 Сексуальный маньяк Чикатило

Самый известный серийный насильник и убийца – ростовский маньяк Чикатило. О нем написано множество книг и статей. Его жизнь и подробности чудовищных преступлений хорошо известны.

К тому же он сам на следствии рассказывал о своих злодеяниях, поэтому по его биографии можно подробно увидеть, как именно развивается извращение.

Чикатило совершал преступления на протяжении 12-ти лет, с 1978-го по 1990 год. Он изнасиловал и убил 55 жертв (по оперативным данным – 65). Среди жертв: 21 мальчик в возрасте от 7 до 16 лет, 14 девочек в возрасте от 9 до 17 лет, 18 девушек и женщин.

При этом его биография весьма обычна. Окончил школу, потом училище связи. Служил в пограничных войсках. В 27 лет женился, у него родились сын и дочь. Работал инженером на телефонной станции. Писал статьи для газеты «Знамя шахтёра» по вопросам морали и воспитания молодежи. Член КПСС.

В 1970-м году в возрасте 30-ти лет окончил заочно Ро-

стовский педагогический институт и устроился работать учителем русского языка в школе-интернате.

В этот период у Чикатило и начались отклонения в поведении.

Сексуальная жизнь Чикатило началась в 18 лет. Он пытался заниматься сексом, но терпел неудачу из-за слабой эрекции. Во время службы в армии Чикатило подвергался издевательствам от сослуживцев и пережил изнасилование.

Во время семейной жизни занимался сексом с женой раз в два-три месяца.

И вот, во время работы в интернате, Чикатило обнаружил, что подростки в 15-16 лет живут половой жизнью. Именно это сильно возмутило и взволновало Чикатило. Он стал ходить вечерами по коридорам. Пытался подглядывать за подростками.

Первый извращенный эпизод произошел в тот момент, когда девочка зашла далеко в воду, и Чикатило стал выгонять ее на берег. В этот момент он прикоснулся к ее ягодицам и испытал возбуждение.

С этого момента поведение Чикатило становится все бо-

лее извращенным. Он постоянно ищет поводы, чтобы иметь физический контакт с подростками. Щупал и щипал девочек, пытался залезть им под одежду, шлепал по ягодицам.

Постепенно извращение одолевало его. В тайне от жены он купил небольшой домик. Он под разными предлогами звал девочек в этот домик и там трогал их половые органы.

Чикатило совершил свое первое убийство в 1978 году, в возрасте 38-ми лет. Он случайно встретил на улице 9-летнюю девочку. Он заманил ее в свой тайный домик, обещая подарить жевательную резинку. Там стал срывать с нее одежду. Девочка стал кричать, и Чикатило задушил ее, испытав при этом возбуждение. Труп девочки он выбросил в реку.

Но осознание того, что он совершил убийство, потрясло Чикатило. Он долго приходил в себя.

Следующее убийство он совершил через три года, в 1981-м году. Он зарезал молодую девушку ножом. И опять испытал возбуждение.

Дальше он уже не останавливался. Он находил жертв на вокзалах, в электричках и в аэропортах. Затем уводил их в укромное место и там убивал. Постепенно в нем развивалось желание не просто убивать жертву, а мучить и пытаться ее.

Потом он начал вырезать органы у жертв. А потом и поедать эти органы. Его преступления становились все более жестокими и извращенными. Он совершал преступления не только в Ростовской области, но и выезжал в другие города.

Милиция вела розыск маньяка долгие годы. За первое преступление был арестован, осужден и расстрелян другой человек, который был оправдан через семь лет после расстрела.

В декабре 1985 года в Ростовской области началась самая масштабная операция в СССР по поимке серийного убийцы. Она получила название «Лесополоса». По результатам этой операции было проверено более 200 000 человек. Были сформированы народные дружины. Военные вертолеты патрулировали железнодорожные пути и прилегающие к ним лесополосы. Но эта операция ничего не дала, так как Чикатило также был дружинником и ловил сам себя.

Несмотря на то, что на многих станциях Чикатило совершал преступления неоднократно, он так и не был обнаружен.

И только в 1990 году Чикатило был задержан. Во время следствия он охотно рассказывал о своих деяниях. В течение месяца он подробно описал 55 убийств, которые он совер-

шил за двенадцать лет. Позже он предстал перед судом и в 1994 году был расстрелян.

Биография Чикатило достаточно типична для насильников. Как правило, насильники в социальной жизни выглядят как обычные люди. Под этим прикрытием они и творят насилие.

Сам путь превращения в садиста и маньяка также достаточно типичен. Этот путь даже можно назвать «тропа Чикатило». Этим путем идет любой насильник, только не каждый доходит до такого зверства, до которого дошел Чикатило.

Далее мы подробно будем разбирать, как именно происходит превращение человека в насильника, но сначала поговорим о мифах, которые часто повторяются в прессе.

## 1.3 Мифы об изнасиловании

Это важная глава нашей книги, так как мифы об изнасиловании внушают человеку ложное чувство безопасности и делают его легкой жертвой насильника.

Отношение к изнасилованию в нашей культуре парадоксальное.

С одной стороны, изнасилование – это серьезное преступление, и большинство людей считают его одним из самых ужасных и мерзких. Насильник всегда воспринимается обществом как отвратительный и мерзкий тип.

С другой стороны, это преступление окружающие связывают с жертвой. Общество обвиняет саму жертву в том, что она себя неправильно ведет, и это становится причиной преступления.

Парадокс заключается в том, что изнасилование – это единственное преступление, где жертва должна доказывать свою невиновность. Разберем самые популярные мифы.

**Миф №1. «Сама виновата!»**

Начнем с мифа номер один, который так и звучит: «Сама виновата!» Это заблуждение очень распространено. Его можно услышать везде. Блогеры, журналисты, представители власти, даже полицейские и психологи повторяют его.

Вариации этого мифа:

*«Да, изнасилована, но она же была в короткой юбке».*

*«Да, изнасилована, но она же накрасила губы».*

*«Да, изнасилована, но она же шла одна ночью».*

При этом в качестве вины описывается обычное поведение женщины. Женщины, как правило, красят губы и носят короткие юбки. Но в случае изнасилования это обычное женское поведение почему-то ставится им в вину.

Вот пример реального происшествия. Деревня. 73-летняя женщина на своем огороде пропалывает траву. Через забор перелезает мужчина, избивает ее и насилует. Попробуем применить миф «сама виновата» к этой ситуации. Вопрос: в чем виновата эта несчастная женщина?

В том, что она работала на своем огороде?

В том, что ей 73 года?

В том, что она была вызывающе одета?

Что означает на самом деле аргумент про мини-юбку?

Итак, есть насильник-извращенец. Как правило, он долго высматривает свою жертву, готовится, а потом неожиданно нападает.

Сторонники убеждения «сама виновата» предполагают, что прямо перед нападением насильник присматривается к юбке: длинная она, или короткая, светлая или темная, модная или прошлого сезона. Именно от этого и зависит его поведение? Если бы он увидел, что юбка не той длины, то отказался бы от изнасилования?

Конечно же, это ерунда. Если бы это было так, то самым популярным местом изнасилования был бы пляж.

На самом деле извращенцы долго караулят своих жертв. Они могут целыми днями ходить вокруг школ, институтов, выискивая подходящий момент, чтобы совершить преступление. Когда насильник решается напасть, ему совершенно неважно, во что одета жертва.

**Насильника привлекает женщина сама по себе, как сексуальный объект.**

Как она одета и как выглядит – не имеет никакого значения, потому что насильник планирует ее раздеть и надру-

гаться.

Этот миф внушает чувство ложной безопасности девушкам. Они думают: «Оденусь скромно, и никакое изнасилование мне не грозит».

Посмотрим на это заблуждение с другой стороны. Для любой женщины совершенно естественно привлекать мужчин. Эта способность – притягивать мужское внимание – заложена в женщине природой. Женщина одевается и красится, чтобы подчеркнуть свою красоту. Она хочет познакомиться с мужчиной, и в определенный момент отношений, когда чувства будут на пике, вступить с ним в близкий контакт.

Женщина не привлекает к себе внимание, чтобы ее изнасиловали. Это противно человеческой природе. Сексуальное насилие – это извращение. По статистике большинство насильников выбирают свои жертвы случайным образом. Им совершенно не важно, как жертва выглядит и во что она одета.

Для преступника имеют значение другие факторы:  
темнота,  
отсутствие свидетелей,  
возможность легко напасть на жертву.

Именно на эти факторы нужно обращать внимание для обеспечения безопасности.

## **Миф №2. «Защититься от изнасилования легко»**

Сторонники этого мифа считают, что если насильник один, то любая женщина может с ним справиться. Они не понимают, что насильник – это преступник, который готовится к преступлению заранее и нападает неожиданно.

### ***Из письма:***

*Со мной это произошло в 16 лет, около 25 лет назад, когда я училась на первом курсе университета (я изучала биржевую торговлю) и искала подработку по этой теме. Случайно меня подвез на машине мужчина, который оказался директором небольшой биржи опционов в моем городе. Я обрадовалась такому знакомству и объяснила, что хочу работать в этой области. Он предложил встретиться в другой раз и все обсудить. Мы тогда ехали в машине с моей подругой. А в следующую встречу подруга не смогла прийти, и я отправилась на нее одна. Я нервничала, но ничего плохого не подразумевала. Он был лет на 25 старше меня, и для меня тогда взрослые мужчины были очень авторитетны.*

*Когда мы приехали на дачу, сели перекусить, он поставил вино (я не пила алкоголь тогда совсем), и мы обсудили вопросы моей практики в его компании. Он объяснил, что вза-*

*мен он хочет мои сексуальные услуги, и будет платить мне за это зарплату. Я сказала, что не согласна, тогда он внезапно ударил меня по голове. Это был очень сильный удар, и я на какое-то мгновение потеряла сознание. После этого меня объял страх смерти, и я решила не сопротивляться более...»*

Первая задача насильника – сделать жертву неспособной к сопротивлению. В ход идет все – наркотические вещества, неожиданные удары, удушение, связывание. Один насильник избивал своих жертв монтировкой.

Чикатило для изнасилования использовал только один прием: под благовидным предлогом (показать более короткую дорогу, помочь нести сумку и т.п.) уводил жертву в безлюдное место. Затем неожиданно набрасывался на нее, душил или наносил удары ножом.

**Ни одна из жертв Чикатило не сумела оказать никакого сопротивления!**

Кроме использования физической силы насильник подчиняет себе жертву запугиваниями, угрозами с применением оружия.

***Из письма:***

*«Этот случай произошёл, когда мне было 25. Я возвращалась домой в пятницу около полуночи. На меня напал незнакомец с ножом и, угрожая мне, заставил не кричать, затащил в кусты, где всё и произошло. Я пыталась сопротивляться, поэтому он меня бил. В конце концов, в какой-то момент я отключилась. Какой-то прохожий с собакой вызвал милицию, сотрудник которой и привёл меня в чувство. Это был самый ужасный случай из всех, тут уж никак нельзя сказать, что я хоть чем-то спровоцировала насильника, он ещё и физических повреждений мне столько нанёс».*

Говорить о том, что женщина всегда может защититься от насилия – это преступная глупость, толкающая девушек на необдуманные поступки. Женщина может сесть в машину, думая, что в случае чего легко окажет сопротивление. Но она совершенно не готова к настоящему нападению.

Преступник же, наоборот, изобретает самые изощренные способы сделать жертву неспособной к сопротивлению.

### ***Из письма:***

*«Я познакомилась с парнем, начали встречаться, он был странный, но меня тянуло к нему. Как-то он пригласил меня и мою подругу вечером в гости к другу. Мы что-то ели, что-то пили, а потом один его друг увел меня в спальню и насильно занялся со мной сексом. Тут воспоминания очень*

*плывут. Как потом оказалось, нам что-то подмешали из наркотиков, чтобы не сопротивлялись и ничего не помнили. Помню, что этот его друг отсчитал деньги и отдал моему парню прямо в моем присутствии. С подружкой сделали то же самое. Я была в диком шоке, пыталась порезать себе вены в туалете, но не хватило духа».*

Помните! Насильник нападает неожиданно и знает несколько вариантов, как обездвигить жертву.

Существует препарат рогипнол, который получил название «наркотик для изнасилования». Этот препарат приводит к провалам в памяти жертвы. После изнасилования жертва не может вспомнить деталей произошедшего. Он так популярен у насильников, что производитель препарата добавил специальный синий краситель. Поэтому, если вы увидите синие плавающие частицы в своем напитке, не пейте его! И старайтесь как можно быстрее уйти от человека, который вам предложил этот напиток.

Кроме того, существуют групповые изнасилования. В этом случае несколько мужчин быстро окружают женщину, затыкают ей рот и заламывают руки. Затем затаскивают в машину или ближайшее пустующее помещение и по очереди насилуют. Как вы понимаете, защититься в этой ситуации практически невозможно.

### **Миф №3. «Насильник сексуально неудовлетворен»**

Еще одно распространенное заблуждение, что изнасилование – это следствие неудовлетворенного сексуального желания. Не понимая, как устроена сексуальность человека, люди полагают, что сексуально голодный мужчина может стать насильником.

Мужчину с нормальной сексуальностью возбуждает чувственность женщины. Испуганная, сопротивляющаяся женщина, кричащая от боли и страдания, не может быть источником возбуждения. Обычный мужчина физически не способен совершить акт изнасилования: у него не будет эрекции в подобной ситуации.

Изнасилование – это преступление извращения. Чуть позже мы рассмотрим, какой именно механизм возбуждения происходит у насильников.

Подавляющее большинство мужчин не являются потенциальными насильниками даже в случаях длительного воздержания.

Статистика показывает, что даже:  
демобилизованные солдаты,

лица, отпущенные на свободу из мест заключения, моряки дальнего плавания,

то есть мужчины, которые подолгу не имели секса, крайне редко идут на преступление. Их обычное поведение – это знакомство с женщиной и нормальный секс по взаимному согласию. Или, на крайний случай, покупка сексуальных услуг.

# 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.