

# Зміст

За день до... ..	11
1. Перша кров .....	17
2. Чаша мого терпіння .....	35
3. Червоні квіти сорому .....	53
4. Хрестик .....	71
Особливий привілей .....	87
5. Сині води, червоні береги .....	93
6. «Пощастило!» .....	115
7. До чого тут прання? .....	135
8. Найкривавіші міфи в історії .....	155
«І розверзлось пекло!..» .....	175
9. «Дні, коли я собі не подобаюсь...» .....	181
10. Мої прекрасні жінки .....	201
11. Ампутована емпатія .....	221
12. Це ще не кінець!.. ..	239
Подяка .....	256

# За день до...

Пекельний час, і нема на те ради. Третю годину роблю вигляд, що пишу текст, та слова геть не туляться до купи: розсипаються, губляться, зникають на півдорозі між моєю головою й кнопками клавіатури. На сторінці заледве назбиралася куца жменька рядків, а має бути сто з великим хвостиком, та все, на що я здатна зараз, – грюкнути кришкою ноутбука, закопатися в теплу ковдрочку, скрутившись калачиком, і просто лежати, всоте передивляючись усі сезони «Сімпсонів» чи «Звичайних Ведмедів». Хочеться яскравих, мов льодяники, мультяшок, які не потребують надмірної інтелектуальної напруги чи уваги до сюжету. А ще сюди б полумисок із солоними фісташками, піцу з анчоусами, гірку чебуреків з «Мусафіру», гарячий бутерброд із сиром, суші, банку соусу песто, гречаний багет з якогось найближчого «Сільпо», кілька штук еклерів і шоколадного діда мороза! Насправді, в принципі, згодилося б будь-що їстівне – аби тільки хтось то все приніс і мені не довелося сповзати з ліжка, пхатися на кухню і щось куховарити.

Я не голодна. Але мушу приборкати дракона, який решту місяця ховається глибоко під шкірою, не озиваючись до світу, та в оці передостанні перед кровопролиттям дні виповзає назовні у всій своїй драконячій красі. Це страховисько ліниве, геть нездатне до творчої й розумової праці, йому не пишеться, не малюється, не фотографується і все, абсолютно все йому достобіса не так! Одяг

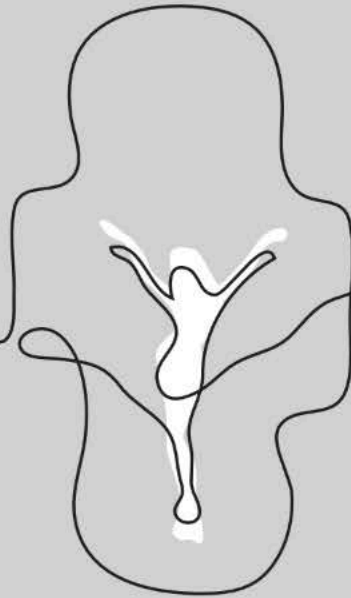
на ньому сидить потворно, улюблені сукні напинаються повітряною кулею на животі, штани затісні, кофта гидка, спідниця страшна, футболка ще страшніша, шкарпетки колючі, колготи огидні. Єдине, що пасує драконові, – величезних розмірів ковдра, в якій можна звити тепле кубельце і час від часу подавати звідти ознаки життя у вигляді скинутих на підлогу фантиків від цукерок, порожніх тарілок і кухликів від кави. Іноді з глибин ковдри лунає пхикання: «Ой, а принеси мені ще бутербродик, і сиру побільше, і чайок не забудь!» чи «Ой, прихвати ще підзарядку!», «І забори чашки!», «Іще бутербродик, сільвупле!». Цього дракона не приборкати, не побороти примусом чи одною лише силою волі. Звісно, я можу витрусити його із ковдри, надавати метафоричних копняків, прикрикнути «соберись-тряпка!» і випхати в місто у справах, на роботу, на прогулянку, на зустріч – хай яку приємну, давно обіцяну подрузі, між іншим! – та це все одно що гукнути на всю силу «Дракаріс!» і потім з ошелешеними очима спостерігати за попелищем, що тліє довкруг.

Улюблені парфуми пахнуть жахливо, наче розведений водою ацетон і порічковий сік з пакета. Яскраве сонце за вікном дратує неймовірно. Правда, бісить. Опускаю жалюзі й прикручую їх так щільно, щоб жоден промінчик не порушив затишного затемнення моєї кімнати. Кава занадто гірка, тож я хлюпаю туди цілий келишок ризького бальзаму і розмішую з ложкою меду, після чого рідина із чашки виливається прямісінько в раковину, бо пити це неможливо. Волосся, вимите щойно ввечері, на ранок виглядає так, наче я цілий місяць оминала ванну кімнату. Від смішного відео з котиками аж вмиваюсь сльозами, а емоційно складніші фільми потребують цілого пакунка паперових серветок: це дуже важко – бути роздратованою і розчуленою водночас! Потроху накочує головний біль, за кілька годин мені навіть очі від нього болітимуть – о, це вже безпомилкова ознака, що завтра «почнеться».

Час перед місячним – це час для максимального спрощення. Замість розписаних на цілу сторінку планів на день залишаю тільки ті, що впритул наближаються до дедлайну. Грець із тим здоровим харчуванням, сьогодні я точно маю право на соковитий чебурек. Немає сил навіть розкласти ковдру для йоги на підлозі? Не страшно, Земля не припинить обертатися, якщо сьогодні я пропущу свої щоденні двадцять хвилин розтяжок і асан. Улюблена зелена спідниця сидить на мені так, наче її напнули на діжку з квашеними огірками? Я більше не ведуся на спокусу ображати себе, наче то ціла планетарна катастрофа – мати перед місячними зайвий кілограмчик-два на

животі! Улюблена спідниця сьогодні просто не така улюблена, тож нехай собі відпочине в шафі, а я дістану чорну трикотажну сукню оверсайз з капюшоном. У ній я виглядаю нормально – тобто справді чудово, наскільки це взагалі можливо у ці непевні передменструальні часи. Це не потурання лінощам. Я не розбещую себе вседозволеністю, не нехтую харчовою дисципліною. Насправді так я дбаю про психічну рівновагу і хороший (хай і на нижній можливій межі!) настрій, рятуючи тим самим і себе, і цілий світ (я ж справді не хочу спопелити його вибуховою гнівливістю, яку живить гормональне багаття природного менструального циклу). За ту чверть століття, що маю місячні, я нарешті зрозуміла: не можна весь час бути на висоті, надто коли на це нема ані сил, ані наснаги, і найкраще, що я сьогодні можу зробити, – не вимагати, не підганяти, не соромити, не жадати подвигів, не дорікати, не мучити себе, а просто відчепитися від себе і дати собі спокій. І чебурек, будь ласка.





“

«Коли в моєї шкільної подружки почалися місячні й вона дізналась, що це триватиме щомісяця іще кілька десятків років, – мала такий шок, що захворіла і тиждень не ходила до школи, весь час плакала. Вона думала, що матиме місячні тільки до вісімнадцятиліття, тож реально захворіла, коли зрозуміла, що то мало не на все життя».

Марисабель

“

«У мене була подружка, яка десь із пів року від усіх приховувала, що в неї вже місячні. Бо їй здавалося: це так стидно й гидко, що з неї тече кров! Очевидно, їй ніхто ніколи не розповідав про місячні. Вона тихенько підкладала собі вату, якесь ганчір'я, яке потім потай прала. Який кабздець!»

Мирослава

“

«Буває, що у дівчат перші місячні взагалі нерегулярні, але в мене щомісяця, як за годинником, ішли знову і знову, як у дорослої жінки. Мене це забембало вже на третій раз. Я запитала у мами: «Це що, кожна людина має отак щомісяця мучитися?» А вона мені: «Ну чому ж кожна людина? Кожна жінка!»

Майя

“

«Круто, коли є з ким поговорити про місячні. А коли нема? У моїй сільській школі багато дівчат закінчили тим, що рано і необачно завагітніли. Бо якщо з тобою не говорять про місячні, про все інше теж мовчать. І потім ти вагітнієш у п'ятнадцять. І все, залишаєшся в селі, поволі скочуєшся, і я вважаю, що першопричина цього – те, що з тобою ніхто ніколи про це не говорив. Жодної комунікації, тільки сором і страшні думки...»

Віра

“

«Моя знайома зізналася, що мама взагалі не готувала їй до місячних. Нічого не розповіла про кров, прокладки і як ними користуватися. Місячні почалися, і вона не знала, що з тим робити. І тепер моя подруга каже: “Я звинувачую свою маму. В кожній сварці згадую їй, що вона не навчила, не підготувала мене! Не повіриш, наскільки мені це досі болить!”»

Вікторія