

## 请求帮助第 1-5 步中文译本

“请求帮助预防计划”是一项线上课程，旨在为那些对低龄儿童有性趣的个人提供帮助。该课程的开发者包括莫尔预防儿童性侵害中心的员工、约翰霍普金斯大学布隆伯格公共卫生学院的教师、其他国内外专家、对儿童有性趣的个人、以及儿童性侵害事件的幸存者。此站点上的资源未得到莫尔中心或约翰霍普金斯大学的批准，这些资源也不可替代专业的医嘱或治疗。请按照步骤获取你所需的帮助。**你自己至关重要。**

### 请求帮助计划的开发者

**Elizabeth J. Letourneau 博士**

莫尔预防儿童性侵害中心和约翰霍普金斯大学布隆伯格公共卫生学院精神卫生系教授、主任

**Ryan T. Shields 博士**

马萨诸塞大学洛厄尔分校犯罪学与司法研究学院副教授

**Amanda E. Ruzicka 硕士**

莫尔预防儿童性侵害中心和约翰霍普金斯大学布隆伯格公共卫生学院精神卫生系高级研究助理、研究运营中心主任

### 合作伙伴

性罪犯心理治疗协会  
(ATSA) 合作伙伴

Karen Baker

Aniss Benelmouffok

Maia Christopher

Geri Crisi

Gerald Hover

Jill Levenson

Kieran McCartan

Michael Miner

Daniel Rothman

Joan Tabachnick

学生和员工

Cierra Buckman, 助理研究员

Maegan Ingarm, 约翰霍普金斯大学公共卫生学院博士研究生

Geoff Kahn, 约翰霍普金斯大学公共卫生学院博士研究生

Sarah Murray, 约翰霍普金斯大学公共卫生学院博士后研究员

John Thorne, 约翰霍普金斯大学公共卫生学院博士研究生

支持者

“亚当”

提供了过往经历的对儿童有性趣的匿名人士

匿名提供过往经历的儿童性侵害事件幸存者

Luke Malone

善良的恋童癖者

## 机构合作伙伴和资助者

### 3C 研究所

### 性罪犯心理治疗协会 | ATSA

### 莫尔预防儿童性侵害中心

### RALIANCE: 在一代人的时间内消灭性暴力行为

### Sharper Future

## 翻译审核

特别感谢 Heng Choon (Oliver) CHAN 在请求帮助项目中贡献的翻译修订和审核工作。

陳慶泉博士，香港城市大學犯罪學副教授。陳博士的研究主要集中在性侵殺人、罪犯側寫、性犯罪、殺人、纏擾行為方面，以及亞洲犯罪學。他出版了多本學術書籍和發表了超過 90 篇的期刊文章和書籍章節。陳博士經常接受電子媒體的定期訪問，也被紙媒在犯罪學議題上引用其意見，同時亦曾為電視節目編劇和電影製片人就暴力罪犯的行為提供意見。

## 目录

第一节：什么是儿童性侵?.....	3
第二节：披露和安全技巧.....	9
第三节：应对自己的性喜好.....	15
第四节：建立积极和正面的自我形象.....	21
第五节：建立健康的性意识.....	25

## 第一节：什么是儿童性侵？

字数: 2,202

**注意：**这节“需要帮助”课程可能适用于任何年龄的人。然而，它最初是为青少年和年轻人设计的。当我们提到针对“年幼儿童”的性兴趣时，如果你未满 18 岁，则表示比你年纪小的儿童。如果你的年龄在 18 岁以上，“年幼儿童”是指 18 岁以下的任何人。

### 前言

在这节课里，我们将讨论什么是儿童性侵，以及儿童性侵对受害者和实施性侵者的影响和后果。

### 什么是儿童性侵？

并非所有对儿童产生性兴趣的人都会采取行动。为了支持自己不触犯法律，重要的是要了解哪些行为被视为儿童性侵，这样就可以避免伤害他人和自己。

明确地说，当我们讨论对儿童的性侵时，我们并不是指两个同龄的青少年之间典型的自愿青少年性经历。

“儿童”是指 18 岁以下的人，并且通常比实施性侵的人小至少三岁。

儿童性侵指涉及儿童的性行为。该行为可以是任何让性侵者感到性兴奋的事情。甚至可能不包括触摸儿童。

以下是一些儿童性侵的例子：

- 触摸儿童的生殖器或私处以获得性快感
- 让儿童看或触摸他人的生殖器
- 和儿童一起玩性游戏
- 与儿童在一起时自慰或触摸自己，或使儿童触摸他们自己的生殖器
- 将身体部位（例如舌头，手指或阴茎）或物体放进儿童的嘴，阴道或肛门里
- 性电话，短信或网上交流
- 不适当地观看儿童脱衣服或上厕所
- 儿童色情；创建，拥有，共享或查看包括 18 岁以下的任何人（甚至你自己或同龄的性伴侣）在内的性爱照片或视频。

### 养成

有些人试图准备儿童进行性行为。这称为“养成”，可能导致儿童性侵。

养成可能包括以下内容：

- 在对某个儿童存在性兴趣的时候与其单独相处
- 与儿童分享秘密
- 送儿童礼物或对其特别对待
- 对儿童讲性笑话或故事
- 与儿童保持密切的身体接触，例如按摩，淋浴或背骑

一个不打算养成儿童进行性行为，但在情感上或身体上与儿童亲近的人可能最终会利用这种亲密关系而对儿童进行性侵。

### 现在你知道

性吸引力人与人不同 – 我们知道，对年幼儿童有喜好的人的喜好方式并非相同。了解哪些行为是对儿童的性侵或可能的养成行为，可以帮助你设置界限并就你应该避免的情况做出正确的决定。

了解这个问题的一个好方法是，任何与儿童在一起会使你感到性兴奋或激动的行为是不对的。和那个儿童在一起的这些行为使你更有可能性侵儿童。

你还应该用良好的判断力来避免可能与儿童发生性关系的情况，即使这不是你原本的打算。

如果儿童对某些行为作出性反应或自愿参加性行为，一些实施儿童性侵的人可能会告诉自己，“这是儿童想要的”或“这是儿童喜欢的”。但是儿童没有对任何形式的性行为进行同意的能力，这些行为是有害和非法的。

### 这是儿童性侵吗？

#### 多选题

你不确定你正在考虑的行为是否属于儿童性侵？

是  
否

#### 反馈

如果你不确定准备与儿童做的事情是否会被视为对儿童的性侵，请问自己：“这会让我感到性兴奋吗？”

如果答案是肯定的，请避免进行此行为，并避免与儿童独自一人相处。如果你仍无法确定，你可以访问 [StopItNow.org](http://StopItNow.org) 并与咨询师匿名聊天。

### 喜好与行为

当我们谈论对儿童的性侵时，对儿童有喜好与就这些对儿童的喜好而采取行动有很大的区别。

仅仅因为某人对儿童有喜好，并不意味着他们会对儿童进行性侵，大多数感到这些喜好的人都选择了不采取行动。

有很多喜好儿童的人并没有伤害过儿童，也不会伤害儿童。同样，有很多性侵儿童的人，并没有喜好过儿童。

让我们花一点时间来复习一些术语。

### 词汇表

**术语:** 儿童性侵

**定义:** 让儿童参与性活动

**术语:** 恋童癖者

**定义:** 16 岁以上，喜好未达到青春期的儿童的人

**术语:** 性罪犯

**定义:** 犯下儿童性侵行为的人

**术语:** 养成行为

**定义:** 与儿童建立亲密的情感或身体关系以更容易性侵他们的行为

**术语:** 同意

**定义:** 允许和自己进行性活动；但是儿童没有同意的能力

### **儿童性侵对受害者有什么影响？**

性侵可能会使儿童感到痛苦，恐惧或困惑。许多遭受性侵的儿童认识并信任性侵他们的人。他们通常不明白自己受到了性侵。

随着时间的流逝，儿童会以不同的方式意识到性侵。当他们真正意识到发生在自己身上的事情可能会感到非常难过。

儿童性侵的后果可能与受害者一生息息相关。研究表明，遭受性侵的儿童可能会从童年到成年期间遇到身心健康问题。

儿童性侵的受害者也会导致他们遭受人际关系问题和教育问题的风险，他们更有可能成为其他性侵和非性侵的受害者。

在以下部分中，你将了解遭受儿童性侵的受害者分享这些经历对他们的影响。

### **幸存者故事**

以下是三个关于儿童性侵如何影响受害者的个人陈述。

#### **幸存者故事一**

我们在刚上初中的时候认识的，他成了我最好的朋友。当我告诉他我叔叔曾经猥亵过我时，我觉得这对他来说就像是催化剂，让他开始觉得我已经是个受害者了。就这样，他开始发表贬低我的评论，并不断打压我的工作成果。他第一次性侵犯我是在一个朋友的生日聚会上。从那时起，情况变得愈发糟糕，直到我最终不得不转学离开。

我从一个在课堂上非常活跃，热爱学校生活的全 A 生，变成了在学校严重焦虑的学生。我的成绩一落千丈。直到现在，我还是难以和男性相处。不只是在性爱相关的相处上。只要有男性离我比较近，我就会禁不住发抖。只要有男性大声说话，我就会浑身僵硬。走在街上，每隔 20 秒钟我就得回头张望。我几乎完全没有安全感。我难以接受的自我价值随着年纪的增长已经好了不少，但仍然非常艰难。

#### **幸存者故事二**

我的经历是 8 岁时发生的。那个性侵我的人，一个大孩子，大概 15 岁左右。我认识他是因为我们住在同一栋公寓楼里。总之，我正在回家的路上，他想让我去他的房间。我觉

得那是件很酷的事，因为他是个大孩子，而且想跟我玩。我进了他的房间，他想让我把衣服脱了，我就脱了衣服。他也把衣服都脱了，我就记得他跟我说我应该学会怎么跟女孩子做爱。他让我面朝下趴在他床上，然后他爬到了我身上。之后发生的事我不怎么记得了。我记得那天晚上我回家之后，还不太明白发生了什么事。

我将此事告诉了我妈妈，自然我妈和我爸都非常生气。我记得跟一个警察讲过话。我觉得自己做了什么天大的错事，那就是我爸妈不高兴的原因。我爸妈让我坐在他们面前，告诉我说，“我们没有对你生气，你什么都没有做错。”但这些改变不了我的感受。我仍然觉得非常有罪恶感。

当然，事到如今我明白自己什么都没有做错。但是我儿童时期的那几年对我挺难的。我感到抑郁，觉得自己和其他人很不一样。有好几年我都深陷强迫症和成瘾的漩涡。

有很长一段时间，性爱对我来说非常可怕，特别是和女性身体上亲密的时候。我觉得我和最开始的三个女朋友完全没有性关系。我害怕极了。我感到非常恐惧，非常羞愧和不安。

在那种情况下接触性，在那么年幼的时候，绝对伤害了我。

### 幸存者故事三

我记得隔壁几个青少年女生有一天来到我家问我想不想出去玩。她们带着一个小女孩，跟我年龄差不多，7岁左右，我当时想，“好啊。”

我们到了树林里。她们让我和那个小女孩脱下衣服，然后她们让我们互相做一些性相关的事情。主要是互相抚摸，没有任何插入行为，但我后来想起的时候只觉得有点奇怪。她们让我们互相亲吻对方的私处还有其他什么。我觉得，那个时候我有点感到一种七岁小孩类型的性兴奋。我甚至不知道什么是性，或者我们当时在做什么。不久之后我们就搬离了那个州，那件事就被我藏到脑海深处。然后当我差不多19岁的时候，我经历了一段非常非常绝望的自杀期。

那段时期，绝大多数原因是因为我在跟自己的恋童癖心理作斗争，那是个大秘密。我不能告诉任何人，我对自己感到深深的羞愧。最后我终于在一个朋友面前崩溃了，我告诉了他所有的事情，包括我儿童时期那段经历和我是恋童癖的事实。

在我19岁时谈论那事比我在7岁时经历的时候要感到痛苦多了。如果你能理解我的意思的话。我觉得是因为那个时候我有自己的理解，而在7岁时，我对发生的事一无所知。我觉得那段经历，还有一些别的经历，在很多方式上摧毁了我，让我在如何与其他人相处，如何发展亲密关系中完全不知所措，并导致了我不喜欢其他成年人。

### 性侵儿童的后果

儿童性侵除了对受害者的严重和长期影响外，对儿童进行性侵的人还会遭受严重后果。

对儿童进行性侵的人可能会被逮捕，起诉并关进监狱。

因儿童性侵而被定罪的人可能需要长期在公共性罪犯注册表中注册，有时甚至需终身注册。这意味着他们的姓名，地址，照片和犯罪行为可以在网上和报纸上发布。

“在册性罪犯”的名称可能会使他们难以完成学业，找到工作，寻找住房以及维持与家人和朋友的关系。

性侵儿童的人可能会被要求在性罪犯治疗设施内生活。如果他们有年幼的弟妹，则可能会不允许他们回家。

除了遭受法律和社会后果外，性侵儿童的人常常会感到后悔和内疚。

### **结语**

让儿童参与性行为是错误的。儿童不能在法律上或情感上“同意”或答应任何性行为。

儿童性侵可能会对受害者造成破坏性和长期影响。对于性侵儿童的人，无论是法律上还是情感上，都会有严重后果。

如果你正在访问本网站寻求支持，你可能是在尽最大努力来控制自己对儿童的喜好。我们可以告诉你，儿童性侵是可以预防的，尤其是在你有正确支持的情况下。

我们的研究说明，许多被儿童性吸引的人永远不会对儿童进行性侵。人们不必就自己的喜好而采取行动。在其他节课程中，我们将提供各种策略，用来帮助控制对儿童的喜好并避免实施儿童性侵。

**完**



## 第二节：披露和安全技巧

字数: 2,147

**注意：**这节“需要帮助”课程可能适用于任何年龄的人。然而，它最初是为青少年和年轻人设计的。当我们提到针对“年幼儿童”的性兴趣时，如果你未满 18 岁，则表示比你年纪小的儿童。如果你的年龄在 18 岁以上，“年幼儿童”是指 18 岁以下的任何人。

### 前言

告诉他人你对年幼儿童的喜好是一大进步。与你生活中重要的人分享这些信息是有理由的，即使这些对话可能很困难。

考虑一下向他人倾诉你的喜好的利弊，并决定最适合你的做法会很有帮助。我们希望能够为你的重要决定提供帮助。

在以下各段中，我们将讨论：

- 你为什么会想和人倾诉
- 和谁倾诉
- 何时倾诉
- 何处倾诉
- 应该说些什么

在本课程的稍后部分，你将了解其他人向别人倾诉他们对年幼儿童的喜好以及其他决定不向别人倾诉的经历。

在我们开始之前，这些信息可以用来在你决定和他人倾诉喜好时保护你自己。

### 在你向他人倾诉自己的喜好前

有些你可能决定向其倾诉的人（通常是专业人员，例如教师，治疗师，教练或医生），必须在假如他们认为某个儿童正在受到性侵或身体虐待，或将来可能被性侵的时候，通知当局。

尽管你从未伤害过任何儿童或从未看过儿童色情制品，仍然有人可以因为你这些喜好而决定与你一起生活的某个儿童（也许是弟弟或妹妹）处于危险之中，并通知当局。至于当局如何处理此信息（例如，是否决定对你进行调查）则不在这些通知人的掌握之中。

因此，在与任何专业人士讨论你的喜好之前，重要的是要知道会发生什么。

你首先可以询问他们，如果和你年龄相当的某个人向他们透露对儿童的性兴趣，他们会怎么做。例如，“琼斯女士，如果一个青少年客户告诉你他们对儿童有性兴趣，但还没有采取行动，你会需要举报他们吗？”

如果她说会，你可以回答“谢谢，这很有帮助”，作为结束对话的一种方式。

如果她说不会，她也许是如果你想要倾诉时可以考虑的人选。

你还可以上网阅读所在州的举报法律，也可以匿名联系 **Stop it Now! 服务热线：888-PREVENT 或 stopitnow.org。**

现在，让我们回到可以帮助你做出分享这些喜好的决策的信息上。

### 为什么？

为什么你想要和他人倾诉你的喜好？

也许你想寻求来自家长，朋友或者咨询师的帮助或指导。也许你对总是在你爱的人面前保守秘密而感到厌倦。也许你只是想确认爱你的人在知道这些事情之后仍然爱你。

重要的是，记住一旦当你倾诉这些关于年幼儿童的喜好之后，你无法控制当其他人面对这些信息时会怎么想或怎么做。

### 为什么你想向他人倾诉？

花一点时间考虑一下你想或不想向他人倾诉这些喜好的原因，并写在下面。

你可能有很多想和他人倾诉你的喜好的原因，只有你自己可以决定是否已经做好准备。

但你也可能有一些不向他人倾诉的原因：

- 如果倾诉可能会导致你感到不安全或失去安全的住所
- 如果你打算倾诉的对象可能在未经您允许的情况下分享有关你的私人信息
- 如果你只是还没有做好准备

### 向谁倾诉？

你认为在你的生活中，这些信息可以信任谁？

与有类似经验的人交谈可能是一个很好的开始。有网上论坛能让人们讨论他们对年幼儿童喜好的经历，并在不伤害儿童的情况下相互支持安全生活。

帮助你解决过其他问题的家人或朋友也是一个不错的开头。

有一些经过特殊培训的咨询师可以尝试帮助你理解自己的感受，并且可以帮助你练习如何向他人倾诉自己的喜好。许多咨询师都隶属于 ATSA（性侵者治疗协会）

（[www.ATSA.com](http://www.ATSA.com)）。

### 何时倾诉？

何时是告诉他人关于你的喜好的最佳时机？

你应当先留够足够的时间，以了解某个人，确定他们是否能够提供支持，可靠，并且不会歧视你。

当你决定准备向他人倾诉时，尽量留够时间来讨论和探讨这个问题。

### 何处倾诉？

你应当在何处向他人倾诉您的喜好？

如果你在网上向别人倾诉你的喜好，选择成员看上去能够尊重和支持你的论坛。并确保成员在不伤害儿童的情况下相互支持安全生活。

如果你打算面对面或打电话和人倾诉，选择一个你可以自由说话的私人空间。

### 倾诉内容？

分享什么程度的信息合适？

你分享的信息根据你倾诉的对象与你倾诉的原因而不同。

如果你的倾诉对象是辅导员，目的是帮助你了解并控制自己的想法和感受，分享细节化的信息更为合适。如果你的倾诉对象是家庭成员或者朋友，希望他们能够理解和支持你，也许不必分享过多的私人细节。

在以下的活动中，选择你觉得适合分享每一类信息的最佳人选。

### 分享什么？

在不同情况下，在下列关于分享信息的内容中选择最佳方案。

#### 情况

- 你不想和家人或朋友聚会，因为你的喜好让你觉得沮丧或羞愧。
- 你想知道其他人是怎么控制他们的喜好的，如果他们告诉父母，他们是用什么策略不激怒父母的。
- 你的幻想让自己担忧，你感到非常不安。你非常需要和别人聊聊。

#### 分享方案

- 辅导员家庭成员或朋友
- 网上论坛

#### 答案

- 你不想和家人或朋友聚会，因为你的喜好让你觉得沮丧或羞愧 (**家庭成员或朋友**)。

- 你想知道其他人是怎么控制他们的喜好的，如果他们告诉父母，他们是用什么策略不激怒父母的 (**网上论坛**)。
- 你的幻想让自己担忧，你感到非常不安。你非常需要和别人聊聊 (**辅导员**)。

### 进行艰难的谈话

让亲近的人知道你对年幼儿童的喜好会很艰难。并且你自己可能也对告诉他们这事紧张不安。

以下是谈论自己喜好的一些小窍门。

- 提前想好你打算说什么，记一些笔记或“提纲”。
- 说你想分享一些对你很难的事情，希望他们能为您提供帮助。
- 告诉他们你希望他们如何帮助你（例如，为你提供支持或寻找辅导员）。
- 与其说“我是恋童癖者”，不如说“我喜欢年幼的儿童”。大多数人认为恋童癖者曾对儿童进行过性侵。
- 考虑谈论你的个人承诺，即不伤害任何人，以及你渴望获得每个人想要的东西——拥有真诚，实在，健康的生活，身边环绕着爱你接纳你的人。
- 询问你的倾诉对象，你是否可以与其分享喜好年幼的人相关的文章或视频。人们通常不太了解和你相似的兴趣，因此向他们提供[信息](#)可能会有所帮助。

对他人的不同反应做好准备——他人的反应可能包括接受，生气，支持，或疑惑。他们也许在当你告诉他们这些的时候不知该如何反应，或者他们会需要一些时间来消化你告诉他们的内容。

### 效果如何？

以下是一些人决定就自己对年幼儿童的喜好向他人倾诉与否的个人经历。

#### 分享故事一

我所做的是，我让她坐下，然后说，“妈，我想让你看一个东西，你看完后我想跟你谈谈。”然后我打开[Luke Malone 的]文章，在她读文章的时候我坐在那里度过了地狱般的10分钟。她读到一半，转向我说，“这是关于你的吗？”

然后我就差不多崩溃了。我开始哭，我说，“不是，妈，这不是关于我的，是关于和我一样的人的。”这差不多是我的腹稿，之后事情变得有点脱轨。但她接受度还算不错。

和我姐姐的时候，我只是说我想跟你讲个事，“我是恋童癖。”她用一种特别奇怪的眼神看着我。“你干过什么违法的事吗？”我说，“不，我没有。”她说，“那就好。我看过这篇文章。”

我到了一个时候，一个危机点，我觉得没办法再藏着掖着了。我必须做我自己，如果世界拒绝我的话，那我也无能为力。我告诉了一个好朋友，他非常支持我，现在还是一

样。然后我又告诉了四个朋友，他们都接受了我。一个朋友有点不太自在—很正常。还有一个立刻就拒绝了我，有点糟糕，但我想终于知道谁是你真正的朋友是有好处的。

不知何故，我爸妈没办法讨论关于感情的事情，特别是关于性吸引之类的事情。跟他们谈论我对女人的爱好就应该已经够不自在了，更别说是女孩的爱好了。从某种程度上来讲，这和他们无关，这就是我们家一般不会讨论的事情。

### **分享故事二**

我记得在我 14 岁那年，我向我一个朋友坦白了。我当时强调了我的理解，和我对此事的感受，但那非常艰难。

事实上，结果还不错，因为我做了充分的准备。我在谈话一开始做了很多铺垫，才最终坦白的。我特别强调我不想对任何人造成任何伤害，我也不是自己选择成这样的。因为我解释的方式，他们也没有特别吃惊。

但那仍旧艰难，一如既往，某种程度上来说，向他人袒露这些是件非常，非常有风险的事。哪怕你认识了他们一辈子。现在变得好多了，因为近年我开始接受针对这些偏好的治疗。我向很多人解释过这些，所以现在变得更加容易了。

### **分享故事三**

我觉得我不会告诉我的家人。有一个人已经知道此事，我也在看心理医生，他/她也知道此事。我觉得这样最好，如果我失去一个朋友，我会觉得伤心，但不会永远伤心。但如果我失去我的家人，我就再也不会感到有人支持我了。

### **分享故事四**

我有点怕如果别人知道之后就不会再喜欢我了。我不想让这个成为什么公众信息，因为就算你从未做过任何事，针对恋童癖，人们依然有这种暴民心理。我想过单独告诉我的朋友，但这可能会是个非常长的谈话，并且这也不是他们需要知道的事情。他们不必知道我喜欢什么类型的人。这不是我生活的主要部分。没有必要告诉他们，并且告诉他们也会非常艰难，所以，为什么要说呢？

### **结语**

向他人倾诉你的喜好是件大事。我们希望这些信息可以帮助你做这个重要的决定。

如果你决定要向他人倾诉，请考虑好如何合适地分享信息，选择谈话的最佳时机和地点，并且在谈话前做好准备。

如果你决定还没准备好向他人倾诉你的喜好，那也没有关系。

本网站的[资源](#)部分包含了你可以共享的信息，以帮助他人更多地了解对年幼儿童感兴趣的年轻人，以及他们如何过上幸福，充实和安全的生活。

完

### 第三节：应对自己的性喜好

字数: 2,175

**注意：**这节“需要帮助”课程可能适用于任何年龄的人。然而，它最初是为青少年和年轻人设计的。当我们提到针对“年幼儿童”的性兴趣时，如果你未满 18 岁，则表示比你年纪小的儿童。如果你的年龄在 18 岁以上，“年幼儿童”是指 18 岁以下的任何人。

#### 前言

在本节课里，我们准备讨论如果应对自己针对年幼儿童的喜好。

课程内容包括：

- 如何应对当下对儿童的性想法和感受。
- 如何制定长期的战略以增强自己的适应力和应对自己的喜好

#### 为什么应对对年幼儿童的性想法和冲动非常重要

有效的应对策略可以帮助你短期和长期内管理对儿童的想法和冲动。使用正确的策略，可以增强整体幸福感，以帮助你过上健康，快乐，不侵犯他人的生活。

当你真正努力练习和使用应对策略时，应对策略是最有效的。并非每种应对策略都适合每个人。如果某项策略对你不起作用，请尝试其他策略。

#### 当下应对策略

当下应对策略侧重于转移你的想法和行动。你可以在有伤害儿童的危险，有观看儿童色情制品的危险或因为自己关于儿童的性想法的剧烈程度而感到不安时，使用当下应对策略。

在有关于儿童的强烈性想法和冲动时制定该如何做的计划可以使你更有可能避免在形成这些想法和产生冲动时采取行动。

你不必针对这些想法和感受采取行动。如果你需要一些当下应对策略，可以试试以下几条。

#### 当下应对策略

以下是一些你可以用来管理对儿童产生强烈性想法时的策略

##### 避免和儿童单独相处

如果你怀疑自己能够阻止自己性侵儿童的能力，不要和儿童单独相处。

如果有必要的话，找个借口。比如，“我感觉不舒服，我真的不能帮你看孩子，”或者“我刚想起明天有个作业要交。”

##### 改变一下

为转移你对年幼儿童的性想法和冲动，试着转变一下你的想法和正在做的事。你可以在脑海里列出一些事情—比如今天你准备做的事，或你最喜欢的歌曲。

### **使用积极的自我对话**

激励自己内心强大，可以使用积极的自我对话，例如，“我以前也这么想过，但克服了，这些想法会消失的，”或者“我不会去摸一个孩子，我可以做的更好。”或者更简单地，“我能控制自己。”

### **运动**

运动是一个处理困难情绪的极好办法。去快走或小跑，做跳跃运动，或者至少做 15 到 20 分钟你最喜欢的体育运动。

### **深呼吸**

用鼻子或嘴慢慢吸气，直到让肺部充满新鲜空气。缓慢呼气，吐出空气，然后再重复。重复好几次，直到你觉得放松下来，能够把控自己。

### **请求他人的帮助**

另一个重要的当下应对策略是向他人求助。你不必告诉那人为什么需要他们。你可以请他们和你呆在一起，或面对面，或打电话，或在网上。你可以说，“现在有些事情让我心烦意乱，但我不想讨论。我就想跟你待一会儿。”

我们不建议当你在经历性想法和冲动时告诉他人你对年幼儿童的喜好。这些谈话应该等一等。

在以下的行为中，你可以选择在对年幼儿童有性想法和冲动时刻的应对策略。

### **选择你的当下应对策略**

从以下列表中选择至少两个当下应对策略。你也可以尝试自己的策略。

#### **列表**

避免和儿童单独相处

在脑海中列出事情来转移自己的注意力

使用积极的自我对话

运动

请求他人的帮助

深呼吸

其他

#### **反馈**

在需要前准备一些当下应对策略可以当你在面临对年幼儿童的强烈的性想法和冲动时有选择的余地。

训练使用这些策略，这样当你在真正需要它们的时候可以觉得熟悉有效。例如，训练你准备使用的积极自我对话短语，或深呼吸训练，直到你感到非常习惯。

### **长期应对策略**

尊重自己并在身体，心理和情感上照顾自己，可以帮助你打下坚实的生活基础。这需要艰苦的努力，但是尊重和照顾自己将使你有能力克服生活中遇到的挑战。这包括管理对年幼儿童的喜好，并坚持不冒犯自己的承诺。



找到并使用对你有用的长期应对策略将为你生活的各个方面提供支持。在以下各部分中，我们将介绍这些策略：

- 做出健康的选择
- 建立你的支持网络
- 练习放松技巧
- 确定对你有风险的事物

### **做出健康的选择**

我们每个人每天都会做出选择，这些选择有助于或有害于我们的身心。如果可以，请做出更好的选择：

吃好；运动；尝试并参与至少一项使你对自己感觉良好的健康活动或爱好。例如，学习新技能，成为你感兴趣的事情的专家，或学习如何演奏乐器。足够的睡眠；请勿滥用烟草，酒精或其他药物。

即使是很小的改变也会对你的感受产生很大的影响。

### **建立你的支持网络**

有时候，喜好年幼儿童的人们会在社交和情感上和他人保持距离，这与他们建立坚强而健康的生活所需要做的背道而驰。

有时每个人都需要他人的支持。在以下部分中，我们将介绍可用于构建属于你的支持网络不同部分的策略。

### **建立你的支持网络**

以下各项内容有助于建立和维护支持网络。

#### **关系支持**

在生活中拥有好友和爱你的家庭成员可以增强你的韧性。亲密的关系可以帮助你避免冒险行为，例如对儿童的痴迷或独处时间过长。作为一个有不应该的性喜好的人，拥有并保持适合年龄的健康关系以保持和他人的联系对于你而言尤其重要。

#### **团体支持**

有一些网络自助团体，适用于和你有类似喜好的人。这些团体的成员致力于永远不会根据喜好采取任何行动，并相互支持。

注意识别某些支持性侵儿童的团体，和那些不正确地认为儿童有对性行为的同意能力，并不会被性行为伤害的团体。避免这些团体——他们不会帮助你拥有不侵犯他人的生活。

#### **情绪和心理健康支持**

针对持续的抑郁症和焦虑症或任何其他严重的情绪或精神健康问题，包括药物滥用或强迫行为问题，获得专业帮助非常重要。

专业人士还可以帮助你提高生活质量的技能。例如，你可能想提高自己的社交技能，以便更容易发展适合年龄的人际关系或减轻社交焦虑。

### **药物支持**

对于某些人来说，性冲动可能感觉太过强烈而无法控制，或者可能使用我们在本节中讨论的策略没有作用。如果你的情况确实如此，请考虑去看医生。他们可能可以给你开具帮助你的药物，或推荐你去专业人士那里。

### **练习放松技巧**

有几种放松技巧可帮助你的思想和身体保持平静。通过练习，它们可以非常有效地帮助你处理压力，焦虑和压倒性的情绪。

你可能听说过或尝试过冥想，正念，瑜伽，肌肉放松，可视化或其他放松技巧。

在以下部分中，你可以尝试一些放松技巧，看看它们是否对你有效。

### **放松技巧**

复习以下每个放松技巧。你可能需要尝试几次才能知道它是否对你有用。

- 肌肉放松
- 可视化
- 正念呼吸

### **确定对你有风险的事物**

对自己的身心健康和情感健康负责，包括学会识别对你个人有风险的情况。这些情况会增加你经历强烈的性思想或对儿童的冲动的机会。

如果你能够识别有风险的情况或行为，则可以提前计划避免或降低风险。例如，如果你被某个特定的儿童所吸引，请确保你永远不会与该儿童单独相处或看管该儿童，这样你就不会对此采取行动。

请注意当你感觉抵抗对年幼儿童的喜好最艰难的时候。例如，如果你过度劳累或压力大的时候，是否更有可能观看儿童色情内容？当你独自呆的时间过长时，对儿童的幻想会变得更强烈吗？

在以下活动中，你将探索什么是对你有风险的行为。

### **什么对你有风险？**

完成本练习，找出对你有风险的情况，或使你更容易对这些喜好采取行动的情况，然后就如何降低风险集思广益。

你可以自己进行本练习，也可以与咨询师或你信任的人一起练习。

想一想最近一段时间，当你经历针对年幼儿童强烈的性想法或冲动，并为控制自己的行为感到担忧时。描述你经历的情况。回答以下问题可以帮助你确定使自己面临这种情况的风险。

- 当你感到强烈的性想法和冲动前你在想什么？感受是什么？
- 你在哪里？
- 你和谁在一起？
- 你在做什么？

在以上描述的情景中，你可能做什么来避免这种风险或情况？

现在，回想你曾经感到对年幼儿的喜好时觉得有信心控制自己的行为时刻。你那时在做什么？什么帮助了你？

### 反馈

知道哪种情况和行为对你有风险，以及可以采取哪些步骤来降低风险，将帮助你做出最佳选择，以支持你不冒犯自己的承诺。

以下是人们用来应对对他们自己有风险的情况的一些策略。

### 行动策略一

我喝了酒以后就不会呆在儿童身边，因为我知道我的自控能力减弱了。在我清醒的时候肯定不会做任何事情，但也许我醉得一塌糊涂的时候我可能会做一些让我后悔的事情，所以我绝不会让自己处于那种情况下。

### 行动策略二

我经常去食物银行当志愿者。当我状况不佳的时候，我就会跳出目前的状况，去做一些能够帮助别人的事情。当我还是青少年的时候，我会窝在原处，呆在不健康的环境里。现在我会主动去做一些完全不相干的积极向上的事情。

### 行动策略三

如果我正在有儿童的餐馆里，我使用的办法就是面对问题。我知道他们很有吸引力，打住，继续吃饭。我就把问题塞进脑海一角。与其特地强迫自己不去想它，我就顺其自然，然后就这样一解决了一切。

### 选择长期应对策略

我们介绍了你可以练习的各种长期策略，用来在身心和情感上为自己提供支持。

在以下活动中，你可以选择一些长期策略来尝试看看它们是否对自己有用。

### 确定你的长期应对策略

选择至少三项长期应对策略来尝试

列表：

- 正念
- 深呼吸
- 肌肉放松
- 在线自助小组

- 抑郁症支持
- 焦虑支持
- 心理健康支持
- 社会技能支持
- 药物支持
- 建立牢固的关系
- 聆听感到镇定的音乐
- 加入团队
- 探索爱好
- 运动
- 其他

### 反馈

长期的应对策略可以改善你的整体身心和情感健康，提供更好的生活质量，力量和动力，过上不冒犯他人的生活。

### 结语

有效应对对年幼儿的性想法和冲动对你自己的健康和幸福很重要，并会加强你对不会性侵儿童的承诺。

选择和练习你当下和长期可用的策略需要花很多功夫，但这会有所收获。请一定访问我们的[资源](#)以获取有关应对策略的更多信息。

请记住，你并不孤单。和你一样的人可以管理更强烈的想法和冲动，并过着幸福而健康的生活。你也值得这种生活。

完

## 第四节：建立积极和正面的自我形象

字数: 1,809

**注意：**这节“需要帮助”课程可能适用于任何年龄的人。然而，它最初是为青少年和年轻人设计的。当我们提到针对“年幼儿童”的性兴趣时，如果你未满 18 岁，则表示比你年纪小的儿童。如果你的年龄在 18 岁以上，“年幼儿童”是指 18 岁以下的任何人。

### 前言

在本节中，我们将讨论什么是自我形象，以及建立积极和正面的自我形象的重要性。你还可以了解那些对儿童有着性喜好的人们也可以过着幸福，健康，不冒犯他人的生活。

另外，我们还准备讨论：

- 建立积极和正面的个人身份的工具
- 关于喜好儿童的人的正面消息
- 积极榜样的故事

### 自我形象

自我形象是我们每个人对自己的看法：我们是谁，我们在做什么，以及我们如何与世界互动。我们每个人都有许多特征，构成了我们作为一个整体的人。

例如，自我形象包括：

- 个人性格
- 交往
- 性喜好
- 爱好
- 职业

随着我们的成长和经历的不同，我们的自我形象会随着时间而改变是正常的。在不同情况下，我们可能采取不同的行动。我们甚至在一天以内都会有不同的感觉。我们为某些特性感到自豪，并希望其他特性有所不同也是正常的。

没有人能只用一部分定义自己。你可能会在性方面受到儿童的吸引，但是这种吸引喜好并不代表你的整体自我。

在下一个活动中，列出自己形象中的一些特质。

### 能够形容自己的特质

列出四到六个能形容自己的特质。如果你需要帮助，可以试着回答以下的问题：

- 你喜欢做什么？
- 你擅长做什么？
- 你的朋友怎么形容你？
- 对你而言，什么事物非常重要？

### 反馈

看一下自己列出的特质，是积极和正面的还是消极的？我们都有自己喜欢和不喜欢的个人特质，但重要的是要专注于积极和正面的方面，以建立健康的自我形象。

我们相信每个人都有积极和正面的特质！如果现在想不起来，请与一个非常了解你的人聊聊，并请他们列出你的一些积极和正面特质。

在纸上至少写出两种积极和正面的特质，并随身携带，以提醒自己的长处。

### **媒体讯息**

许多媒体对性喜好儿童的人的报道都是负面的，并且集中于儿童性侵事件或对儿童性侵的担忧。媒体讯息可能会伤害你的感情，让你感到害怕或气愤，特别是如果你觉得自己无法为自己说话，捍卫自己。请记住，媒体讯息并不能定义你是什么人—只有你自己可以。

我们已经与许多性喜好儿童但从未采取过行动的年轻人交谈过。他们告诉我们希望别人了解些什么。参见以下：

- “我是个正常人，我也有别的爱好。我喜欢玩电脑游戏，远足，玩扑克。我生活中还有很多其他的事情，这只是其中一小部分。”
- “我们真心承诺过一种绝不伤害任何人的生活。我们是恋童癖这点并不代表我们是精神变态，疯狂的性怪物，或者类似的东西。”
- “我不希望自己成为这样。如果有得选择我肯定不会选这个，但没有办法。我不是一个坏人，至少我尽量不让自己成为坏人。”

也许你也有类似的想法。有什么关于你的事情让你想分享给他人的吗？

### **你会说些什么？**

如果你有什么想告诉他人关于你对儿童的性爱好，请写下来。

### **反馈**

你可能不会想现在就公开分享你的观点，但是随着时间的流逝，并通过对人们的科普，我们希望能社会上进行更多公开的对话，既要防止儿童遭受性侵，也要支持性爱好儿童的人，让他们能够进行安全和健康的选择。

### **维护积极和正面的自我形象**

成功地过上不冒犯他人的生活的很大一部分是要注意生活中那些能建立积极和正面的自我形象的部分。

对于性喜好儿童的人来说，由于他们的喜好而对自己产生消极的想法并不少见。当你面对生活中的各种挑战时，专注于自己的才能，成就和亲密的关系可以为你提供力量。

你可以使用以下几种其他策略来维持正面的自我形象：

### **善待自己**

对自己有同情心，就像在他人在陷入困境时你帮助别人一样。

### 接受自己是正常人

我们都有优点和缺点。重要的是要接受自己并尽力而为。

### 使用积极和正面的自我对话

说积极的带“我”陈述，例如“我有信心”，或“我做的选择是正确的”可以帮助你避免消极的想法。

在以下活动中，你可以练习积极和正面的自我对话。

### 练习积极的自我对话

写几句积极和正面的带“我”陈述，练习积极和正面的自我对话。例如，“我已经做到最好了”，“我为自己的幸福生活而努力”“我对自己有信心”或“我可以搞定这个。”

### 反馈

一开始，积极和正面的自我对话可能会令人感到尴尬，但这是消除负面思想习惯并支持积极的自我形象的一种非常有用的方法。试着将积极和正面的自我对话陈述放在你可以经常看到的地方。

### 你也可以寻求帮助

有些时候，光是“看事情好的一面”或试着让自己感到积极和正面是不够的。如果你被抑郁或焦虑所困扰，也许你需要咨询或治疗，来帮助你控制负面情绪。

如果你觉得你有可能已经抑郁或焦虑，使用在线测试或和医生或辅导员交谈，以确定你是否需要和专业人士讨论关于抑郁，焦虑或两者兼有的问题—人们通常会同时受到两者困扰。有些时候，我们都需要帮助。通过获得情感和心理健康的支持，你会在整体上感觉更好，并且可以更轻松地建立和维持积极和正面的自我形象。

如果你已陷入危机，请立刻寻求帮助。

- 致电 24 小时危机中心：1-800-273-TALK (8255)
- 编辑短信 MHA 发送至 741741，或者
- 去最近的急诊

### 过着幸福，健康和充实的生活

你可能不会听到太多关于他们的信息，但是每天都有对儿童存在性喜好的人过着幸福，健康，不侵犯别人的生活。在以下活动中，你可以了解其中一些人的故事。

### 过着幸福，健康和充实的生活

以下是一些对儿童存在性喜好且过着幸福，健康，不侵犯别人的生活的人的个人故事。

### 成功故事一

我觉得现在自己的进展顺利。我几个月前刚刚拿到了本科学位。我喜欢做一件事情，我是一个即兴表演演员。这是我生活中一件非常重要的事，我可以说在任何其他方面都能给我帮助，因为它给了我一个可以专注的重心。我有一个支持我的大团体。他们不知道关于我的那个方面，但是他们差不多知道我其他所有方面。这几年来，我在网上交了许多朋友。还有一些现在依然和我关系密切。

当我在网上认识有相同爱好的人之后，我立刻就感觉不那么孤单了。其他人—5，60岁的人—可以过着普通的生活，那只是他们生活的一部分。当我看到别人可以做到这些...之前我都没有想过，喔，有人也可以这样过普通的生活。

事实是—我不想听起来太伤感什么—我不觉得我的生活非常幸福，但我现在已经比前几年好不知道多少了。我以前非常孤单，没有什么朋友，但就在近几年我开始获得支持网，那很有帮助，因为我知道有人可以听我说话，如果我需要救助也有人会来救助我。最重要的是这种喜好只代表了某个人的一部分。另外还有非常多的事物可以定义一个人。

## 成功故事二

我是一个40岁出头的男人，和一个成年女人结婚，育有子女。我是IT行业的工程师，事业成功。我有许多朋友和爱好，包括看电影，电视剧，读书，运动，摄影。

当我差不多14岁的时候，我开始意识到我喜欢的男孩子不会跟我一起长大。我因为这个想法困扰许久，主要是因为可能被别人发现，还有我永远也找不到可以跟我相爱共度一生的人。

我在生活中缓慢前行，上了大学，遇见一个女人，后来成为了我的妻子。我从来没有告诉过她对年轻男孩的感受，直到许多年以后。尽管她当时震惊又受伤，因为我竟然瞒着她这个天大的秘密，但她理解我为何一直如此害怕。她原谅了我，并接纳了我。

我想对那些正在经历这些时刻的青少年说，你应当明白你不是独自一人。有互助组织可以帮助你，让你在和你一样的人面前谈论你目前的情况，而不会歧视或指责你。同时你也可以从他人的经历中学习到如何正确处理自己性向问题的应对方案。你不是怪物或者坏人，只是拥有你自己未曾选择的感情。

如果任何时候你觉得需要专业帮助，也有富有同情心和判断力的专业人士可以帮助你应对，并完全接受你自己和自己的处境。你应当被爱，且被有尊严地对待。你值得与其他任何人一样过着幸福而充实的生活，哪怕是恋童癖，也有可能过上这样的生活。

## 结语

我们每个人都有许多特质。自我形象是你对自己与众不同的所有特质的感受。

保持积极的自我形象是支持情感和心理健康的重要组成部分，可以使你有能力管理自己对儿童的喜好以及对社会如何评价自己的感受。

有时你可能会因为自己对儿童的喜好而感到孤单，但你并不孤单。有些对儿童存在性喜好的人都能过着幸福，健康，不冒犯他人的生活。你也值得拥有这样的生活。

完



## 第五节：建立健康的性意识

字数: 2,133

**注意：**这节“需要帮助”课程可能适用于任何年龄的人。然而，它最初是为青少年和年轻人设计的。当我们提到针对“年幼儿童”的性兴趣时，如果你未满 18 岁，则表示比你年纪小的儿童。如果你的年龄在 18 岁以上，“年幼儿童”是指 18 岁以下的任何人。

### 前言

性意识是生活中重要的一部分，建立健康的性意识可以帮助你与年龄适合的伴侣建立良好的关系，并建立安全和满意的性生活。

在本节中，我们将讨论什么是性意识，性意识是如何发展的，以及如何建立健康的性意识。

你也可以了解那些对儿童有喜好的/同时建立健康的性意识的人的故事。

### 性意识

性意识不仅仅是身体上的性活动。它包括你的生理性别，社会性别，性取向，你喜好的特质，和你希望拥有的关系。

### 性意识是如何形成的

性意识在你出生前就已经开始形成了，然后在你的一生中不断发展变化。每个人的性意识都是特别的，但以下因素影响着我们每一个人的性意识：

- **生物因素：**这些是你出生就拥有的遗传性状。它们决定了你的生理性别，并且和你的社会性别相关。
- **心理因素：**这些特征塑造你的个性并在你对性感兴趣的方向发挥作用。
- **社会和环境因素：**例如文化，宗教，成长环境，朋友和媒体中有关你应该如何对待和思考性行为以及何为表达爱与亲密关系的适当方式的信息。

尽管我们知道影响性意识的因素多种多样，而且性吸引力可能相差甚巨，但我们并无法真正了解任何人特定喜好背后的所有原因。

当你的身体开始成熟并经历情绪变化时，大多数人会发觉自己的性意识和性喜好。青春期通常在 8 到 15 岁之间。

意识到你对儿童的性喜好可能会令人感到惊讶和恐惧。在下一部分中，你将了解他人关于意识到自己对儿童的性喜好的故事。

### 对你来说什么是重要的？

对儿童的喜好不能定义你的整体性意识，就如不能定义你整个人一样。你可以在喜好年幼儿童的同时，过不冒犯他人的生活，并且拥有健康的性意识。

你可以偏好很多特征，例如个性，共同兴趣，幽默感，智慧，爱心行为等等！

花几分钟时间考虑一下自己的性意识，包括你的性喜好以及想要拥有的性爱或浪漫关系。

### **对你的性意识来说，什么是重要的？**

回答以下问题，并且思考在你和你的伴侣之间建立健康性意识对你而言最重要的是什么。

你的性意识有哪些特征？例如，你喜好哪些性别，喜好哪些身体特征，你喜欢哪些性格特征？

你想拥有怎样的性关系，并且对你而言，在关系中重要的是什么？例如，你喜好的是随意还是严肃的关系？对你而言，重要的是拥有一个关心你的伴侣还是热情的伴侣？

### **反馈**

花时间考虑一下你喜好别人的什么，以及人际关系中对你什么最重要，这是建立健康而自信的性意识的重要组成部分。

### **健康的性意识**

建立健康的性意识是一条长远的路。每个人都必须学习关于性的事情——性是什么，人的身体是怎么工作的，以及如何与其他人进行关于性的对话。性可以有时尴尬有时有趣，这些都没有问题！

健康的性意识让你对自己感觉良好，既无罪恶感也不会后悔。在你的一生当中，你会不断地刷新自己的性意识，包括对你身体上和情感上重要的东西，以及如何成为尊重且关怀对方的伴侣。

在以下章节中，我们将讨论关于如何建立健康的性意识的具体方案。

### **建立健康的性意识**

以下章节讨论建立健康性意识的策略。

- 接受自己的性意识和性喜好
- 自慰
- 获得和给予同意
- 安全性关系
- 爱自己

### **接受自己的性意识和性喜好**

我们之前提到过，对儿童有性喜好不能定义你的整个性意识。接受自己的喜好，再考虑自己性意识中的其他要素，作为基石。

如果你对同龄人或成年人有任何喜好，你可以试着在同龄人或年长的人中发展自己的性意识。

如果此时你只对儿童有喜好，也许可以寻找年龄合适的伴侣中能够吸引你的方面。例如，你也许可以注意比如有短小的四肢等体态方面或者对世界好奇等性格方面的人。

你对年幼儿童的喜好可能随时间而改变——也有可能不会改变。无论是否改变，尽量发展和同龄人之间健康的关系可以帮助我们拥有每个人都需要亲密需求。

### **多选题**

那些对儿童有喜好的人不可能有年龄合适的性关系。

现实  
虚构

**答案**  
虚构

**反馈**

被儿童吸引的人也可能会受到同龄人或成年人的吸引，或者能够识别年龄适合的伴侣的吸引力并建立健康的关系。这可能需要努力和自律，可能并不对每个人都有效。

**自慰**

自慰是完全正常的行为，可以作为一种解放性感受的方法。可以帮助你了解自己的身体和找到对自己有感觉的方法。了解如何在有无伴侣的情况下都可以达到性快感是一种健康的行为。

有些人在自慰时会看色情制品。观看其中有看上去 18 岁以下人员的色情制品是违法的，并且会导致长期的法律后果。制作儿童色情制品会伤害儿童。

如果你观看合法的色情制品，请选择那些表现内容合理的性关系和性经历制品。

**多选题**

自慰会损害你的性器官。

现实  
虚构

**答案**  
虚构

**反馈**

自慰对你的性器官造成损害的可能性极小。如果你经常自慰或自慰时间过长有可能会感到疼痛；使用润滑剂可能有帮助。

**获得和给予同意**

当你与同龄人或年龄比你更大的人进行性活动时，你应该特别注意谈论自己和另一个人所适应和不适应的事物。这不仅适用于性交，而且适用于所有类型的性行为，包括接吻和爱抚。

以下是一些关于同意需要注意的重要内容：

- 你或你的同伴可以在任何时候更改同意，甚至在性关系进行中。如果你们其中的任何人感到不适应或不确定的时候，请停下来谈谈。即使对方说“是”，也要注意不适的身体暗示。
- 在受毒品和酒精影响的情况下可能会使人无法给予同意。
- 儿童没有给予同意的能力。和儿童发生任何性关系都是有害且违法的。

**多选题**

你的伴侣就算之前和你发生过性关系，也可以说不。

事实  
虚构

**答案**

事实

**反馈**

每个人在任何情况下都有权拒绝性行为。即使你们以前发生过关系，或者即使你处于恋爱关系中，双方都可以随时拒绝或改变主意。

**进行安全性行为**

健康的性行为包括保护自己和伴侣免受计划外的怀孕或生育以及性传播疾病的侵害。在开始任何性爱之前，你和伴侣应讨论保护事宜，但你有责任保护自己。即使你的伴侣说他们不喜欢避孕套或向你保证他们正在服用避孕药或没有任何性病，也要始终坚持使用避孕套。

**多选题**

如果用避孕套的话，做爱不够舒服。

事实  
虚构

**答案**

虚构

**反馈**

研究表明，女人和男人在享受性爱时使用避孕套与不使用避孕套感觉一样，因此不要接受这种说法。

**爱自己**

健康的性意识包括拥有积极的自我形象和积极的身体形象。

你是独一无二，有所价值的。相信自己的优势和才能。接受你自己的身体，并享受它给你带来的快乐。如果伴侣对你不友善或不爱你，请找其他人。

**多选题**

我是独一无二，有所价值的，我的那个他/她应当欣赏我的优秀特质。

事实  
虚构

**答案**

事实

### 反馈

你应该珍惜自己，应该与一个珍惜你的人在一起。如果你的性经历或恋爱关系让你对自己感觉不好，应当与朋友或咨询师谈谈，以获得帮助或结束这段关系。

### 你的性意识随时间的改变

性意识是个人和不稳定的。你对音乐或食物的品味可能会随着时间而改变，你的性意识也可能会改变。例如，你可能想寻求更深层次的关系，或者你可能意识到幽默的人很性感。

你对儿童的喜好可能会改变，也可能不会改变。无论你对年幼儿童的喜好是否发生变化，你都可以建立健康的性意识。在下一章节中，你可以了解正这么做的人的故事。

### 他们是这么做的

以下章节介绍了三个人关于如何建立健康的性意识的故事。

#### 建立健康的性意识—故事一

当我刚意识到我对儿童有喜好的时候，我大概 14 岁。我之前没有过任何形式的关系，我单单通过自慰和想象我在现实生活中认识的女孩子表现我的性意识。在很多方面我不比任何跟我同龄的孤单小孩更糟，只是我在性欲上专注的目标不太一样，然而当时我并没有认识到事情的全部。

在大学里，我意识到我感觉多孤立无援。尽管我为道德问题和对不宜的恐惧而苦恼，我继续沉溺于自己的想象，经常用书和电影中的段落给我带来超越简单满足感和有意义关系的场景和故事。这是一个很大的解脱，在我开始接受自己喜好的同时，它给了我一个健康，充实而无害的出路。

这个出路对我的效果非常好，我开始和其他成年人建立起恋爱关系。我对成年人的性欲和我对儿童的不一样，但我将与成年伴侣的性爱视为表达对伴侣的情感热爱和对他们的相伴的感激之情。尽管不是每一次与成年人之间的关系尝试都能够奏效，但我明白，无论发生什么事，我都能建立健康的性意识，满足我单独一个人或和另一个人在一起的需求。

#### 建立健康的性意识—故事二

许多恋童癖也会像喜欢儿童一样喜欢成年人，虽然他们对儿童的喜好通常更强烈。我很幸运地属于其中一员。我已经结婚多年。我婚后大多数时间都有健康的性生活。我非常享受和我妻子的性爱。我依然有对儿童的幻想，但不是在与妻子过性生活的时候。我从未想过我的性生活会像正常的非恋童癖人那样强烈，但对我来说已经足够了。

#### 建立健康的性意识—故事三

每个人的性意识都是复杂且多方面的。找到一个完全无法表达热情，爱或性意识的人是很不寻常的，即使性行为部分是单独一人或多数情况下单独一人。即使是这样，你还是可以在情感上和身体上与其他人进行交流。我们中的许多人都与成年人建立了关系，这些关系可以满足我们的需求以及伴侣的需求，即爱一个人，被爱，并得到身体上的照顾和关注。

我对儿童的喜好不是排他性的。这说明我可以在成年人中寻求浪漫和性上的满足，尽管我更喜欢年轻男孩。我也成功地和一个成年人保持着长期的关系。

建立健康的性意识，你可以尝试重新将自己的幻想转而投射在成年人身上（如果你不排除他的话，这是可能的），或者，如果你只是对儿童有兴趣，重新调节你的性意识/自慰方式，以便只从自己身上寻求快感。后者的优势是非常自由，并且你可以随时随地进行，且有各种安全途径可供选择。

### **结语**

你越了解自己的性意识，并与其他人进行有效的性行为 and 性关系交流，你的性生活和性关系便会越棒，并且你越能有效地避免有害的性行为。

切勿让儿童参与任何形式的性行为，这一点很重要。做出决不伤害儿童的决定是建立健康性意识的重要一步。

建立健康的性意识是值得付出努力，我们这里也有很多资源可以帮助你。

**完**